

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ДЛЯ ДОМА

PHANTOM 2620CA

ПАСПОРТ (инструкция по эксплуатации)



Сохраните данную инструкцию для использования в будущем.

Внимательно изучите и следуйте всем инструкциям данного паспорта.



Благодарим Вас за приобретение нашей продукции. Она позволит Вам правильно тренировать свои мышцы и улучшить свою физическую форму - и все это в привычной Вам среде, т.е. дома.

Гарантийные обязательства

Импортер этой беговой дорожки подтверждает, что она была изготовлена из высококачественных материалов.

Основанием для применения гарантии является правильная установка и эксплуатация в соответствии с инструкциями по эксплуатации. В случае неправильного использования и / или неправильной транспортировки гарантия может быть аннулирована.

Гарантия действует в течение 1 года, начиная от даты покупки. Если тренажер, который Вы приобрели, неисправен, пожалуйста, свяжитесь с нашей Сервисной Службой в течение гарантийного срока 12 месяцев от даты покупки. Гарантия распространяется на следующие части (входящие в комплект поставки): Каркас, кабель, электронные устройства, пенные элементы, колеса. Гарантия не распространяется на:

1. Повреждения, произошедшие вследствие внешних воздействий;
2. Повреждения, произошедшие вследствие вмешательства посторонних лиц;
3. Повреждения, произошедшие вследствие неправильного обращения с тренажером;
4. Повреждения, произошедшие вследствие несоблюдения инструкции по эксплуатации.

Гарантия не распространяется на расходные материалы, части, снашиваемые в процессе эксплуатации (например: беговое полотно)

Устройство предназначено только для частного использования. Гарантия не распространяется в случае использования в коммерческих целях.

Запасные части можно заказать в случае необходимости в Сервисной Службе.

Пожалуйста, убедитесь, что у вас есть под рукой следующая информация при заказе запасных частей.

1. Инструкцию по эксплуатации
2. Номер модели (указан на обложке этой инструкции);
3. Описание приложений;
4. Серийный номер;
5. Подтверждение покупки с датой покупки.

Пожалуйста, не присылайте тренажер к нам без просьбы об этом нашей Сервисной службы.

Все расходы по доставке в Сервисную службу и из нее несет отправитель.

Общие правила техники безопасности

При проектировании и изготовлении данного тренажера большое внимание было уделено его безопасности. Тем не менее, и это очень важно, чтобы Вы строго придерживались следующих инструкций по безопасности. Мы не несем ответственность за несчастные случаи, которые имели место из-за игнорирования правил техники безопасности.

Для обеспечения Вашей безопасности и во избежание несчастных случаев, пожалуйста, тщательно и внимательно изучите инструкцию по безопасности, прежде чем использовать тренажер в первый раз.

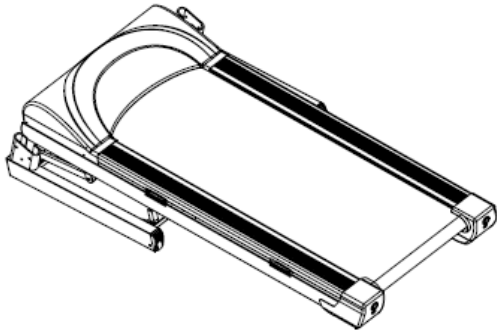
- 1) Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем начать упражнения на этом тренажере. Если вы хотите тренироваться регулярно и часто, необходимо получить одобрение вашего врача. Это особенно важно для пользователей с проблемами со здоровьем.
- 2) Мы рекомендуем использовать тренажер инвалидами только тогда, когда присутствует квалифицированный уход и контроль.
- 3) При использовании тренажера рекомендуем надеть удобную одежду и, желательно, спортивную или аэробную обувь. Старайтесь не носить свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажера.
- 4) Если Вы плохо себя чувствуете или если вы чувствуете боль в суставах или мышцах, немедленно прекратите тренировку. В частности, следите, как ваш организм реагирует на программу тренировки. Головокружение является признаком того, что Вы работаете слишком интенсивно на беговой дорожке. При первых признаках головокружения, рекомендуем лечь на пол до тех пор, пока Вы не почувствуете себя лучше.
- 5) Убедитесь, что рядом нет детей, когда Вы тренируетесь на беговой дорожке. Кроме того, тренажер должен храниться в месте, недоступном для детей или домашних животных.
- 6) Убедитесь, что только один человек за один раз использует тренажер.
- 7) После установки тренажера в соответствии с инструкциями по эксплуатации, убедитесь, что все винты, болты и гайки правильно установлены и затянуты. Используйте только комплектующие, которые рекомендуются и / или поставляются компанией -импортером.
- 8) Не используйте тренажер, если он поврежден или неисправен.
- 9) Всегда устанавливайте тренажер на гладкую, чистую и прочную поверхность. Никогда не используйте его рядом с водой и убедитесь, что нет острых предметов в непосредственной близости от тренажера. Если необходимо, разместите под тренажером защитный коврик (не входит в комплект поставки), чтобы защитить ваш пол под тренажером, и обеспечьте свободное пространство не менее 0,5 м вокруг тренажера из соображений безопасности.
- 10) Будьте осторожны, не кладите Ваши руки и ноги вблизи движущихся частей. Не кладите никакие материалы в отверстия тренажера.
- 11) Используйте тренажер только для целей, указанных в инструкции по эксплуатации. Используйте только комплектующие, рекомендованные производителем.
- 12) Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, его сервис-агентом или аналогичным лицом, чтобы избежать опасности.

СБОРКА

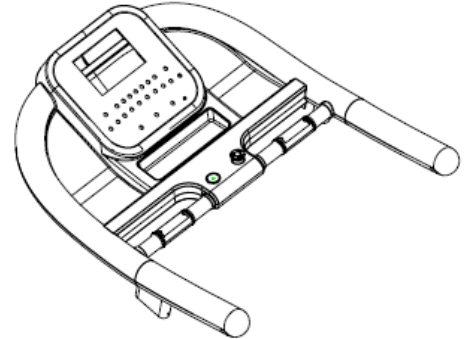
- Перед началом сборки этой беговой дорожки, внимательно ознакомьтесь с шагами по сборке . Мы также рекомендуем Вам просмотреть сборочный чертеж до сборки.
- Удалите все упаковочные материалы и разместите отдельные части на свободной поверхности. Это даст Вам общий обзор и упростит монтаж.
- Пожалуйста, обратите внимание, что всегда есть риск получения травмы при использовании инструментов и проведении технической деятельности. Пожалуйста, будьте осторожны при сборке тренажера.
- Убедитесь, что у вас есть безопасная, свободная рабочая среда, и нет, например, лежащих вокруг инструментов. Разместите упаковочный материал таким образом, чтобы он не представлял опасность. Фольга / пластиковые мешки - это потенциальный риск удушья для детей!
- Не торопитесь при просмотре рисунков и затем собирайте тренажер в соответствии с иллюстрациями.
- Тренажер должен быть аккуратно собран взрослым человеком. Если это необходимо, попросите помощь у другого технически талантливого человека.

Распаковка и Сборка

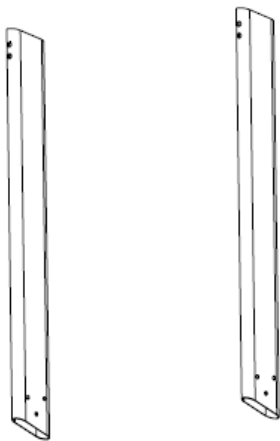
- Поднимите и снимите короб, в который упакована беговая дорожка.
- Проверьте наличие следующих частей. Если любой из частей не хватает, свяжитесь с дилером.



Основная рама и основание

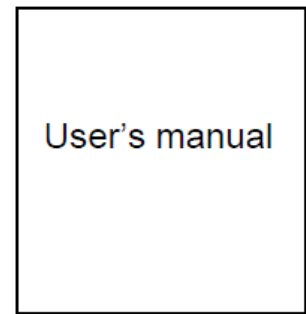


Консоль

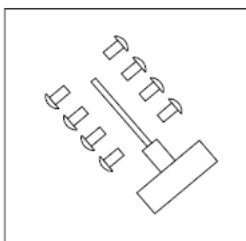


Левая стойка

Правая стойка



Паспорт (инструкция по эксплуатации)



Набор инструментов



Смазка для беговой деки

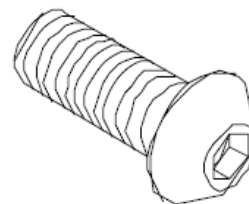


Ключ безопасности

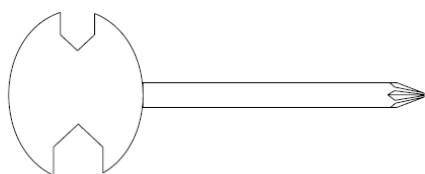
Набор инструментов



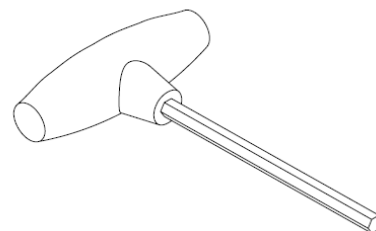
Шестигранный винт с неполной резьбой
(M8*50) 4 шт



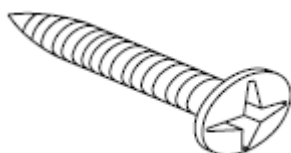
Шестигранный винт с полной резьбой
(M8*15) 10 шт



Крестообразный шестигранный
ключ 1 шт.

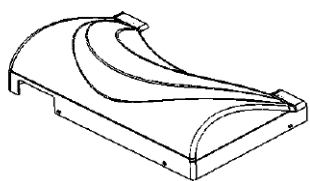


Шестигранный ключ Т-образный 1 шт.

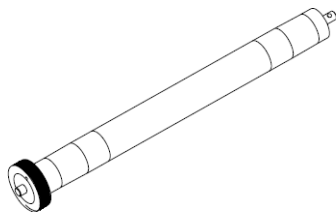


Крестовой саморез
(ST4*16) 4шт.

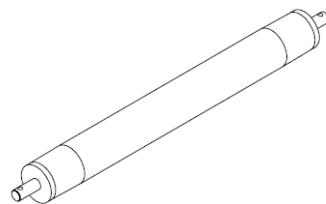
ОСНОВНЫЕ ЧАСТИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



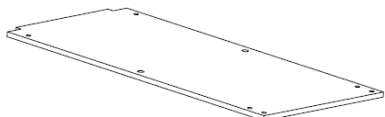
Крышка двигателя



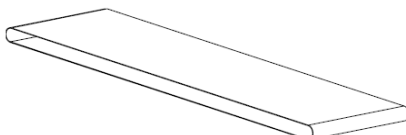
Передний ролик



Задний ролик



Беговая дека



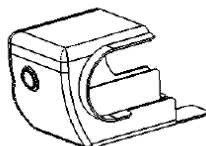
Беговое полотно



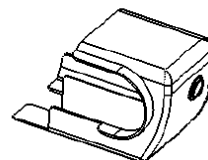
Боковая рейка



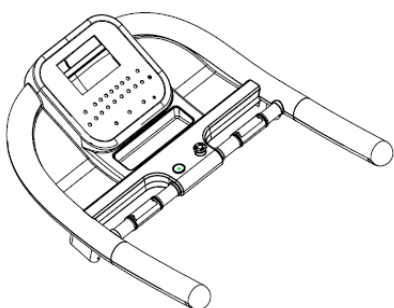
Декоративная рейка



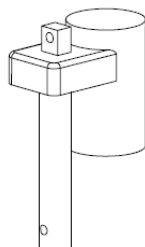
Задняя крышка (левая)



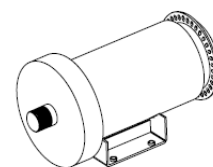
Задняя крышка (правая)



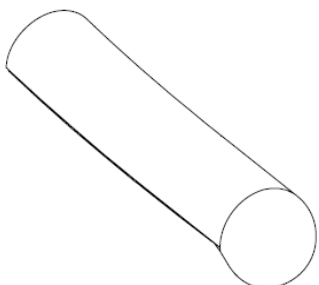
Консоль



Двигатель наклона

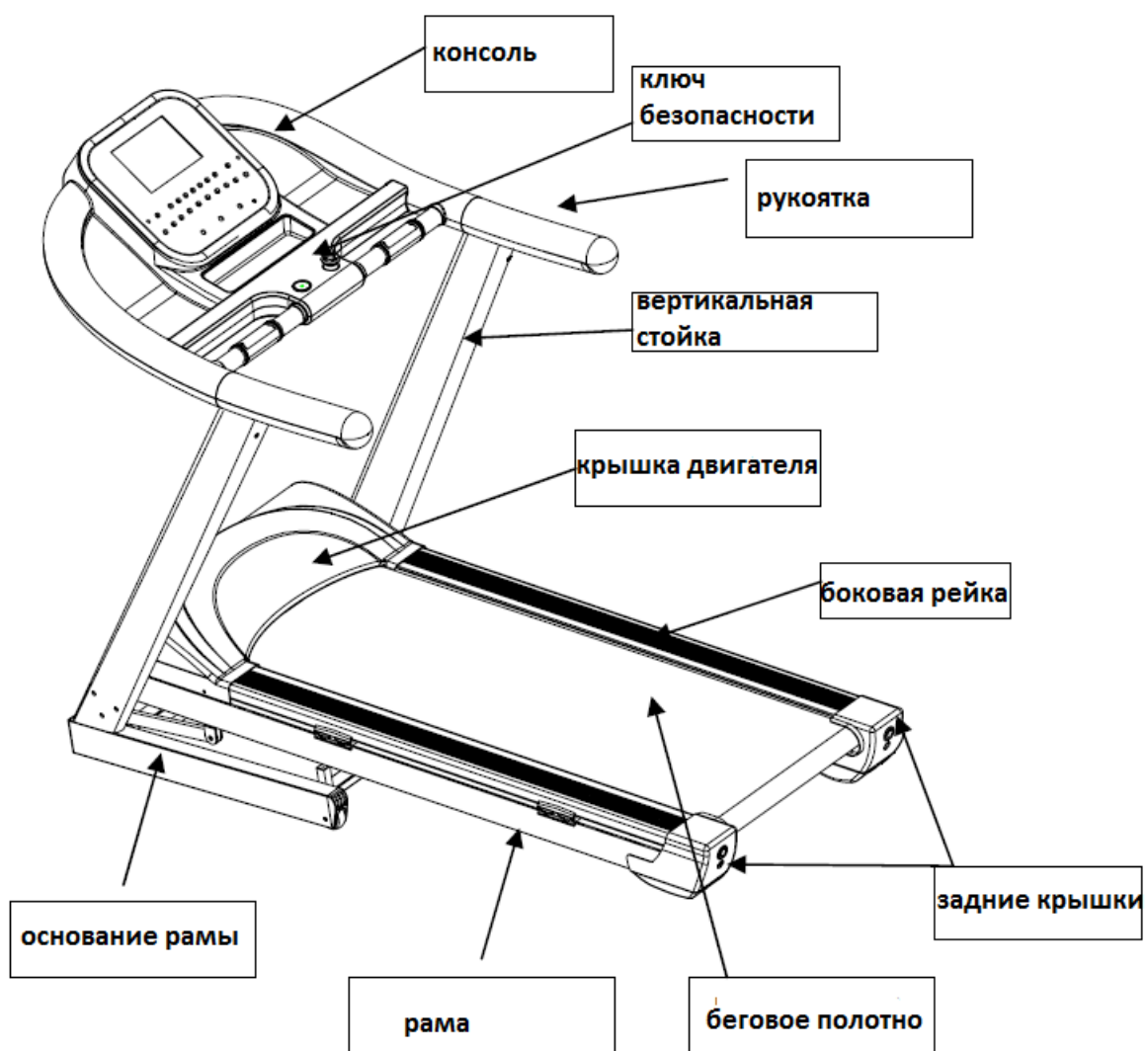


Двигатель



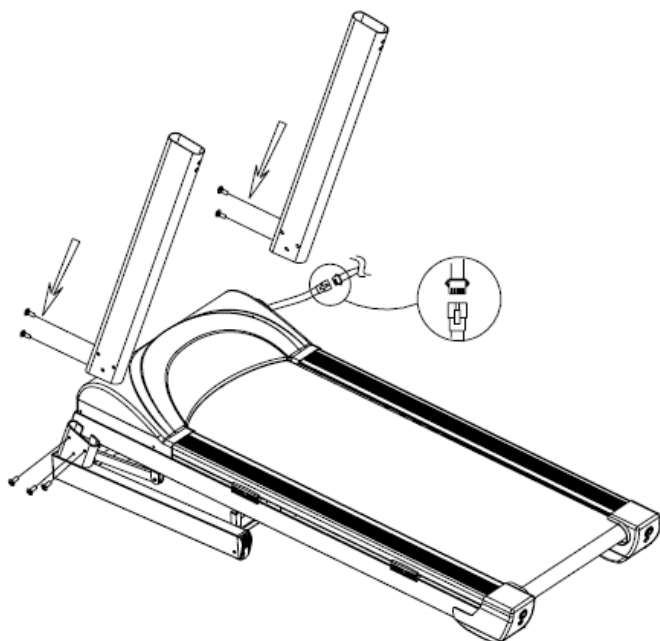
PU рукоятка

СХЕМА СБОРКИ

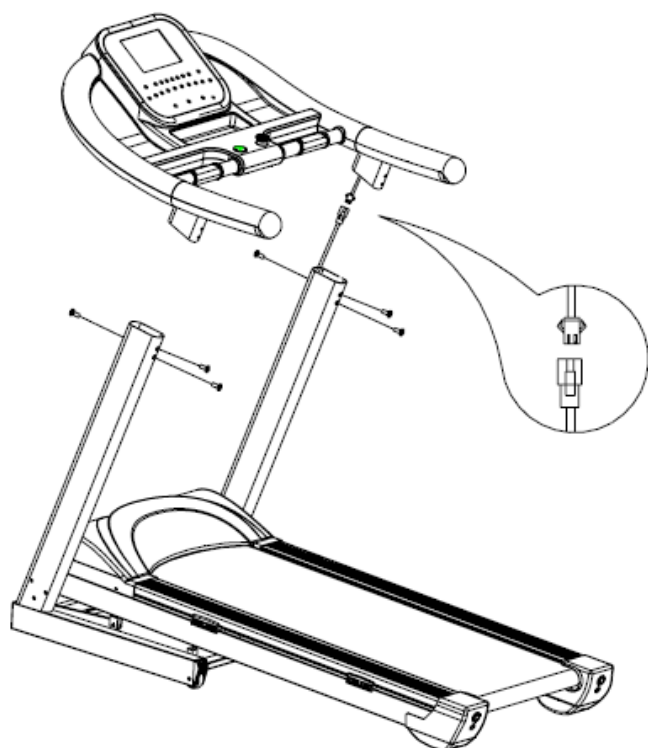


ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Шаг 1: Возьмите тренажер из упаковки, положите на ровный пол; Используйте винты 10шт M8 * 20 для крепления стоек (левой и правой) к раме. (До сборки правой стойки, подключите сигнальный провод между основной рамой и стойкой внутри стойки)



Шаг 2: Используйте шесть винтов M8 * 20, чтобы прикрепить компьютер к вертикальным стойкам. Затем соедините сигнальный провод компьютера с проводами в вертикальных стойках.



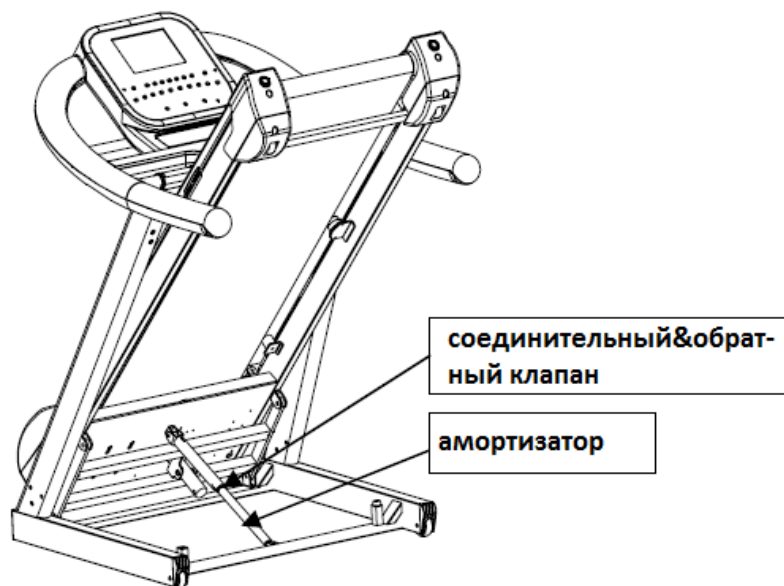
Шаг 3: Хорошо закрутите все болты для безопасной работы тренажера. Сборка закончена.



УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

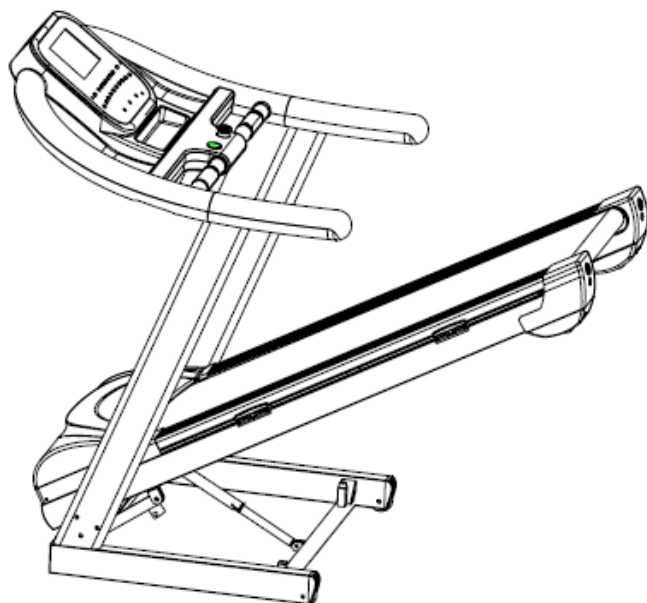
СКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. Отключите тренажер от электричества перед тем, как складывать
2. Установите наклон дорожки в плоское (0) положение
3. Поднимите деку, пока она не станет параллельной вертикальной стойке и цилиндр зафиксирует это положение
4. Внимание: убедитесь, что цилиндр блокировочного устройства задействован.



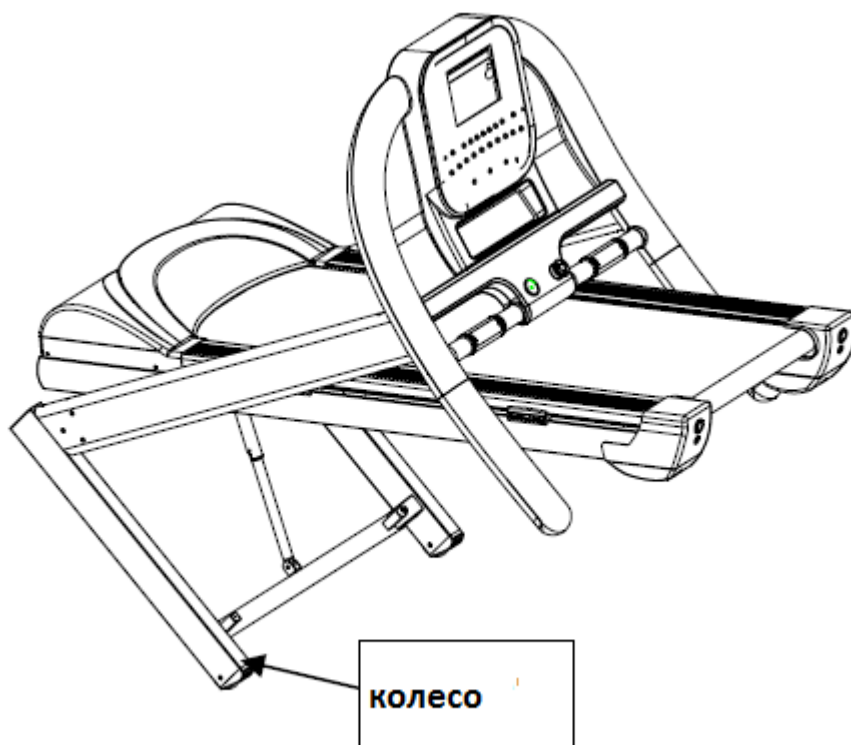
РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. Убедитесь, что поверхность ровная и расстояние до источника питания 1 м.
2. Положите обе руки на рукоятки, нажмите одной ногой на среднюю часть цилиндра, чтобы разблокировать механизм. Двумя руками жмите вниз, и раму можно будет опускать. Когда дека опустится на расстояние 1 м от пола, она дальше будет опускаться самопроизвольно. Дальше дорожка разложиться сама.



ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. Перед передвижением дорожки убедитесь, что она выключена.
2. Убедитесь, что вилка вынута из розетки.
3. Убедитесь, что рама сложена.
4. Беговая дорожка может быть удобно и безопасно перемещена в доме в сложенном положении с помощью транспортировочных роликов. Крепко держите рукоятки тренажера обеими руками, потяните к себе беговую дорожку, наклоните на 30-40 градусов, пока она не станет на колесики, а затем медленно перетаскивайте или толкайте.

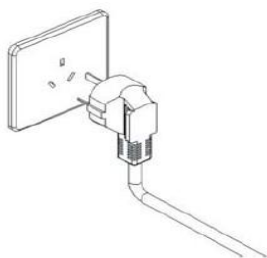


СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

● Источник питания:

- Выберите место в доступной близости от электрической розетки при размещении беговой дорожки.
 - Обязательно подключите устройство к розетке с заземлением цепи, никакая другая техника не должна быть подключена в эту же розетку. Рекомендуется не использовать удлинители.
 - Неправильно заземленный тренажер может вызвать риск поражения электрическим током. Попросите квалифицированного электрика проверить розетку в случае, если вы не знаете, надлежащим ли образом она заземлена или нет. Самостоятельно не меняйте вилку, которая включена в комплектацию Вашей беговой дорожки, если она не совместима с вашей розеткой. Обратитесь к квалифицированному специалисту для установки подходящей розетки.
 - Внезапные колебания напряжения могут серьезно повредить беговую дорожку. Погодные изменения или включение и выключение других приборов может вызвать рост напряжения, перенапряжение или помехи напряжения. Чтобы ограничить опасность повреждения беговой дорожки, она должна быть укомплектована стабилизатором (не входит в комплект).
 - Данный тренажер предназначен для использования при номинальном напряжении ~ 220 - ~ 240V.
 - Держите шнур питания вдали от транспортировочного ролика. Не оставляйте шнур питания под беговым полотном. Не используйте беговую дорожку с поврежденным или изношенным шнуром питания.
 - Отключите беговую дорожку от сети перед чисткой или ремонтными работами. Обслуживание должно проводиться только специалистами авторизованной службы, если иное не предусмотрено производителем.
- Игнорирование этих инструкций, автоматически аннулирует гарантию.
- Проверяйте беговую дорожку перед каждым использованием, чтобы убедиться, что каждая ее часть находится в рабочем состоянии.
 - Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе, в гараже или под любым навесом. Не подвергайте беговую дорожку высокой влажности или прямым солнечным лучам.
 - Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра.

Убедитесь, что беговое полотно всегда натянуто. Сначала включайте беговую дорожку, и становитесь на уже движущееся полотно.



Общее функционирование

- ◆ чтобы начать тренировку по любой программе, после установки, пользователь должен нажать кнопку START

- ◆ если пользователь нажимает кнопку STOP во время тренировки, то дорожка работает в импульсном режиме

- ◆ если пользователь нажимает кнопку STOP во время тренировки дважды, тренировка заканчивается и дорожка возвращается в исходное состояние

- ◆ Быстрые кнопки, кнопки регулировки Наклона, кнопки регулировки Скорости и кнопка Старт работают только во время тренировки, и не функционируют в момент этапа установки данных

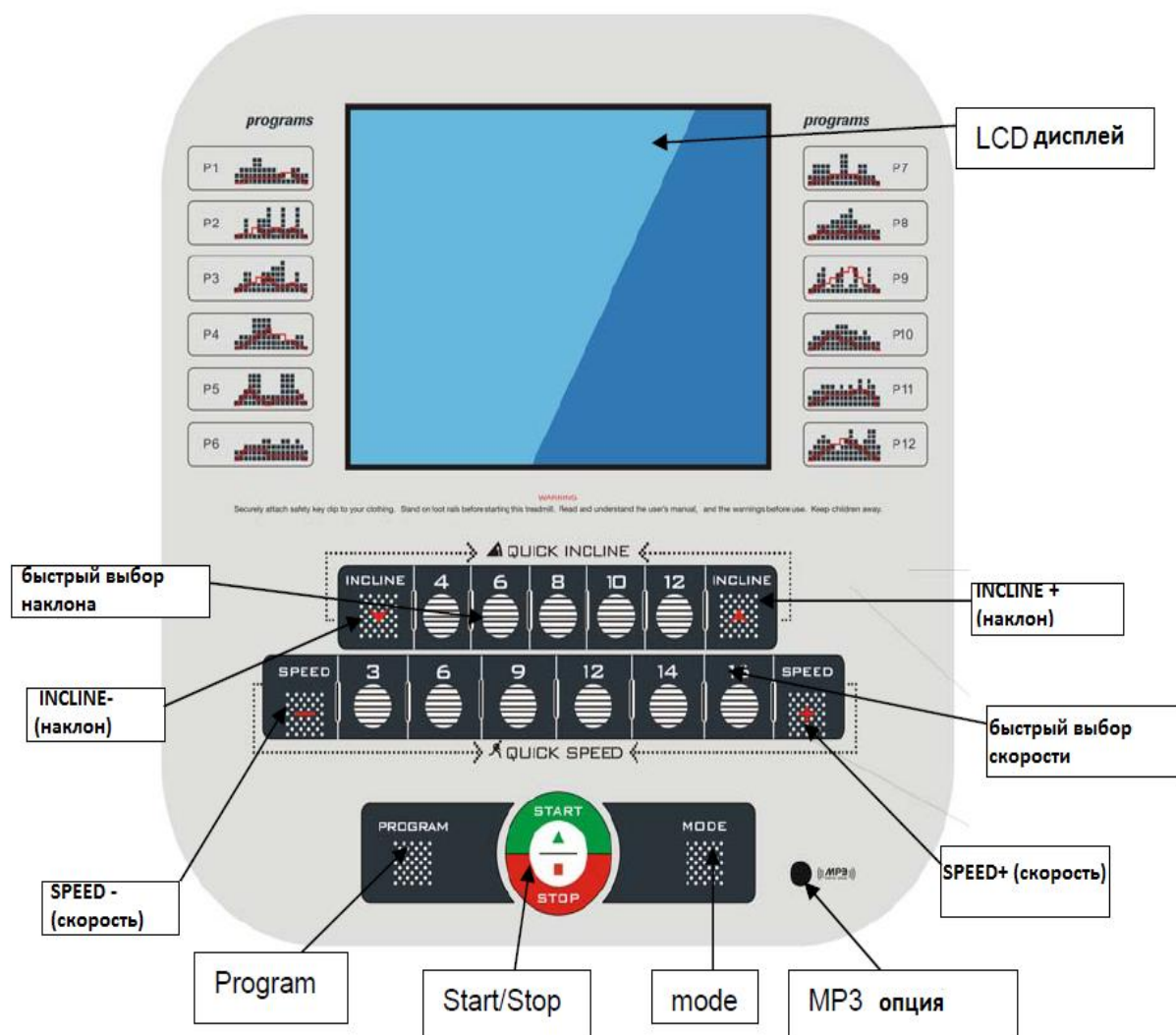
- ◆ кнопки Направления работают только на этапе ввода данных тренировки. Пользователь может использовать кнопки Направления для выбора желаемой программы тренировки, а также для регулировки значений. Эти кнопки не работают во время тренировки

- ◆ пульсометры перед пользователем считывают показание частоты пульса, если пользователь их держит правильно

- ◆ вытягивание ключа безопасности из консоли приводит к немедленной остановке беговой дорожки.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Компьютер



• LCD дисплей отображает:


1. Расстояние, время, скорость, калории, пульс, FAT (тест содержания жира), знак бега, беговой маршрут
2. Функциональные кнопки: кнопка START/ STOP , кнопка PROGRAM (Программа), кнопка MODE (Режим), кнопка увеличения скорости, кнопка увеличения наклона, кнопка уменьшения скорости, кнопка уменьшения наклона, кнопки быстрой установки скорости : 3.6.9.14.16 км/ч, и быстрой установки уровня наклона: 4.6.8.10.12%
3. информация по функциональным кнопкам:
 - А. "PROG": кнопка программ, с помощью нее пользователь может выбрать желаемую программу тренировки; в дорожке установлены программы P1-P12 ; и программа по тестированию содержания жиров (FAT)
 - В. "MODE": кнопка режима: две функции: когда беговая дорожка стоит, возможно выбрать установленный вариант, в программе P0 можно выбрать TIME COUNT DOWN(обратный отсчет времени)---DISTANCE COUNT DOWN (обратный отсчет расстояния)---CALORIES COUNT DOWN(обратный расчет калорий)--- TIME COUNT (подсчет времени) ; в программах P1 – P 12

обратный отсчет времени идет от 30 мин, нажмите эту кнопку, чтобы вернуться назад; в программе FAT, можно выбрать тестирование содержания жира в организме.

С. Кнопка "START / STOP": когда дорожка не работает, нажмите кнопку START, она будет работать на минимальной скорости, а когда беговая дорожка работает, нажмите на эту кнопку, и она остановится.

Д. Кнопка "+" : кнопка увеличения скорости: когда беговая дорожка стоит или включена функция FAT, эта кнопка используется для изменения параметров; когда беговая дорожка работает – эта кнопка используется для увеличения скорости.

Е. Кнопка "-" : кнопка снижения скорости: когда беговая дорожка стоит или включена функция FAT, эта кнопка используется для изменения параметров; когда беговая дорожка работает – эта кнопка используется для снижения скорости.

F.  " кнопка увеличения наклона

G.  " кнопка снижения наклона

Н. "QUICK SPEED": 6 клавиш быстрой установки скорости: пользователь может выбрать скорость 3.6.9.12.14.16 км/ч нажатием соответствующей кнопки

И. "QUICK INCLINE": 5 клавиш быстрого выбора угла наклона дорожки, пользователь может выбрать угол наклона 4,6, 8, 10, 12% нажатием соответствующей кнопки.

● Ключ безопасности

Вытащите ключ безопасности, LED дисплей покажет "E ----", и раздастся звуковой сигнал "Бибби", звук длится 0.5 сек. и повторяется каждые 2 сек. и беговая дорожка сразу останавливается. Звук не прекратится, пока ключ безопасности не будет поставлен на место. После того, как ключ безопасности поставлен на место, компьютер заработает и все данные будут удалены.

● MP3

Эта функция является дополнительной опцией.

● Инструкции по безопасности

1. Вставьте вилку в электророзетку, включите беговую дорожку, и беговая дорожка издаст предупредительный сигнал.

2. Поместите ключ безопасности на беговой дорожке, компьютер покажет 2 сек, и все данные будут удалены. Беговая дорожка будет находиться в программе P0.

3. Нажмите кнопку "PROG" для выбора: P0 ~ P12 и программы FAT.

1) P0 - это программа пользователя, нажмите "MODE", чтобы выбрать один из четырех режимов следующим образом:

скорость и наклон могут быть установлены пользователем, если они не заданы, стандартная скорость 1.0 км/ч, угол наклона составляет 0%.

Режим 1: режим отсчета времени: время, расстояние и калории могут быть измерены

Режим 2: режим обратного отсчета времени : временное окно покажет значение времени, нажмите "+" или "-" для настройки времени, диапазон времени 5-99, стандартные время 30:00.

Режим 3: режим обратного отсчета расстояния: окно расстояния покажет значение этого показателя, нажмите "+" или "-" для регулировки расстояния, диапазон расстояние 1.0-99.0 км, стандартный шаг 1.0К км.

Режим 4: режим обратного отсчета калорий: окно покажет значение показателя, нажмите "+" или "-" для регулировки величины калорий, диапазон калории 20-990 кал, стандартный шаг 50 кал.

2) P1-P12 заданные программы, они используются только в Режиме обратного отсчета времени, окно покажет набор параметров, нажимайте "+" или "-" для настройки параметров, нажмите кнопку "MODE", вернуться к стандартным параметрам: диапазон 5-99 мин, время 30:00.



3) FAT является программой тестирования содержания жиров в организме.

4. Нажмите кнопку "START" ; обратный отсчет времени 5 секунд, и двигатель начинает работать.

а) Нажмите "+" или "-" или быстрые клавиши , регулирующие скорость.

В) В программах P1-P12 скорость и наклон могут быть выбраны в диапазоне от 1 до 16. Каждая тренировка разделена на равные части в соответствии с заданным временем, для каждой такой части изменяется скорость и наклон дорожки, и такой набор величин скоростей и наклонов дорожки может быть использован только в этой программе. Когда эта программа закончится, раздается предупреждающий звуковой сигнал 3 сек. Когда тренировка из 16 сетов тренировки закончится, двигатель остановится и раздастся длинный звуковой сигнал.

С) Когда двигатель работает, нажмите кнопку "START", двигатель остановится. При ситуации остановки, при ее запуске все предыдущие показатели будут отображены.

5. В P0-P12 программу, нажмите "  " или "  " или кнопки быстрого наклона, чтобы отрегулировать угол наклона дорожки.

6. Вытащите ключ безопасности, LCD дисплей покажет "E ----", раздастся звуковой сигнал "Биби-Би», и беговая дорожка сразу остановится.

7. Контрольная система постоянно контролирует беговую дорожку, если есть проблема, то беговая дорожка моментально останавливается, и компьютер показывает код ошибки.

8. Когда компьютер покажет код ошибки, нажмите клавишу "STOP" , эта информация будет удалена с дисплея.

9. ФУНКЦИЯ BODY FAT (содержание жиров в организме)

Когда беговая дорожка стоит, нажмите "PROG" для выбора режима "FAT" и войдите в эту функцию. Левое окно дисплея "DIS / CAL" отображает набор параметров, нажмите кнопку "MODE", чтобы выбрать номер параметра. Правое окно "PULSE" отображает значение выбранного параметра, нажимайте "+", "-" для установки данных.

А) Пол, 1 (мужской), 2 (женский). Если на дисплее отображается 1, это значит, что Вы выбрали пол "Мужской". Стартовое значение – Мужской.

В) Возраст, диапазон 10-100, начальное значение 25.

С) Рост, диапазон 100-199СМ, начальное значение 170см

Д) Вес, диапазон 20-150кг, начальное значение 70кг

Е) Индекс массы тела. Когда вы закончите введение значений параметров для определения содержание жиров и войдете в режим проведения теста, положите обе руки на пульсометры и подождите 8 секунд, затем дисплей покажет Ваш индекс массы тела.

По азиатским стандартам, менее 18 – недостаточное содержание жира, между 18-23 - тело с идеальным содержанием жира , от 23 до 28 - избыточный вес, больше 29 – пользователь страдает ожирением.

Диаграмма скоростей программ

	P1		P2		P3		P4		P5		P6	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
Шаг 1	3.0	0	1.0	0	1.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0
Шаг 2	5.0	0	2.0	1	4.0	1	6.0	1	4.0	2	4.0	1
Шаг 3	5.0	1	7.0	2	9.0	2	6.0	2	6.0	4	5.0	3
Шаг 4	5.0	1	2.0	2	9.0	3	6.0	3	12.0	6	5.0	4
Шаг 5	10.0	1	2.0	3	4.0	4	12.0	4	12.0	4	6.0	4
Шаг 6	10.0	1	7.0	3	4.0	5	12.0	5	12.0	2	6.0	3
Шаг 7	5.0	2	7.0	2	8.0	4	12.0	6	3.0	1	8.0	3
Шаг 8	5.0	2	12.0	2	8.0	5	12.0	7	3.0	0	8.0	1
Шаг 9	5.0	2	4.0	3	10.0	4	6.0	6	3.0	1	6.0	2
Шаг 10	3.0	2	4.0	3	10.0	2	6.0	6	3.0	1	6.0	1
Шаг 11	3.0	3	12.0	2	12.0	1	3.0	5	12.0	2	8.0	2
Шаг 12	2.0	3	4.0	2	4.0	2	3.0	4	12.0	2	8.0	1
Шаг 13	5.0	3	4.0	3	4.0	3	3.0	3	12.0	2	6.0	2
Шаг 14	5.0	2	12.0	2	8.0	2	5.0	2	6.0	2	9.0	1
Шаг 15	3.0	2	4.0	2	4.0	1	5.0	1	4.0	3	6.0	2
Шаг 16	3.0	0	2.0	0	4.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0

	P7		P8		P9		P10		P11		P12	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
Шар 1	4.0	0	2.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0	4.0	0
Шар 2	7.0	1	2.0	1	4.0	1	5.0	1	5.0	2	6.0	1
Шар 3	7.0	1	6.0	2	8.0	2	6.0	2	6.0	2	8.0	1
Шар 4	9.0	2	6.0	4	10.0	3	7.0	4	7.0	2	10.0	3
Шар 5	9.0	2	6.0	2	2.0	4	8.0	6	9.0	3	8.0	3
Шар 6	4.0	3	8.0	1	4.0	5	9.0	6	9.0	3	6.0	5
Шар 7	4.0	3	9.0	2	8.0	6	10.0	6	6.0	3	4.0	5
Шар 8	12.0	4	10.0	4	10.0	7	11.0	4	9.0	4	6.0	7
Шар 9	12.0	4	11.0	2	2.0	8	10.0	4	6.0	4	8.0	7
Шар 10	4.0	3	12.0	1	4.0	9	9.0	4	9.0	4	12.0	5
Шар 11	4.0	3	9.0	2	10.0	8	8.0	2	6.0	5	8.0	5
Шар 12	8.0	2	5.0	4	2.0	6	6.0	2	10.0	5	6.0	3
Шар 13	8.0	2	5.0	2	4.0	4	7.0	2	6.0	5	8.0	3
Шар 14	4.0	1	5.0	1	10.0	2	5.0	1	10.0	4	12.0	1
Шар 15	4.0	1	3.0	2	4.0	1	4.0	1	7.0	4	12.0	1
Шар 16	2.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0	3.0	0	6.0	0

Проблемы и их решение

Проблема	Возможные причины	Действия по устранению
Беговая дорожка не работает	a. не подсоединена к источнику питания	Включить в розетку
	b. ключ безопасности не вставлен	Вставить ключ безопасности в монитор
	c. Трансформатор не в порядке	Проверить трансформатор
	d. Сгорели провода	Проверить комплект проводов
Внезапная остановка	a. Выпал ключ безопасности	Вставьте ключ безопасности на место
	b. Проблемы с электронной системой	Обратитесь в послепродажный сервис
Не работают кнопки	a. Основные кнопки не работают	Замените кнопку
	b. Все кнопки не работают	- замените мягкую клавиатуру - замените накладку консоли - замените консоль

СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Проблема	Причина	Как ее устранить
E1	Плохое соединение между консолью и блоком управления	Беговая дорожка не может работать и не включается. Компьютер показывает ошибку E1, и издает предупреждающий сигнал. Причина : плохое соединение между консолью и блоком управления. Проверьте провода, в случае необходимости замените их.
E02	Проблема с проводами, подсоединяющими двигатель	Беговая дорожка не может работать и не включается. Компьютер показывает ошибку E2, и издает предупреждающий сигнал 9 раз. Проверьте провода двигателя и если наличие плохого запаха от блока управления, если запах присутствует, замените блок управления.
E3	Нет сигнала скорости: электричество к двигателю подается, но нет информации о скорости более, чем 3 сек.	Беговая дорожка не может работать и не включается. Компьютер показывает ошибку E2, и издает предупреждающий сигнал 9 раз. Если сигнала нет более 3 сек., проверьте разъем датчика. Убедитесь, что он в порядке, в противном случае замените его на новый.

E4	Не тестируется наклон дорожки	<p>Проверьте провода и разъем двигателя подъема. Проверьте провода двигателя. После проверки, нажмите кнопку наклона на блоке управления, пройдет самотестирование, и дорожка может опять использоваться.</p>
E5	<p>Слишком большая сила тока: когда беговая дорожка работает, блок управления тестирует силу тока, большую, чем стандартная на +6А в течение 3 сек.</p>	<p>Беговая дорожка не может работать и не включается. Компьютер показывает ошибку E5, другая информация не отображается и раздается предупреждающий сигнал 9 раз. Остановите дорожку, если она вернется в нормальное состояние, можете опять ее использовать.</p> <p>Действия : Сила тока слишком большая, это самозащита системы. Либо что-то застряло так, что двигатель не может работать. Перезапустите дорожку.</p> <p>Кроме того, проверьте, нет ли постороннего шума и запаха во время работы двигателя, если нужно, замените двигатель. Или проверьте блок управления, при наличии запаха, замените его. Или проверьте напряжение в сети, дорожка будет работать при правильном напряжении.</p>
E6	Неправильное напряжение	<p>Беговая дорожка не может работать и не включается. Компьютер показывает ошибку E5, другая информация не отображается и раздается предупреждающий сигнал 9 раз. Остановите дорожку, если она вернется в нормальное состояние, можете опять ее использовать.</p> <p>Действия: проверьте меньше ли 50% напряжение, чем нормальное. Проверьте, нет ли плохого запаха от блока управления, и если он присутствует, замените блок управления. Проверьте провода двигателя.</p>
E9	Не работает наклон	<p>Проверьте провода двигателя наклона и разъемы. Проверьте провода двигателя. После проверки нажмите кнопку наклона на блоке управления, тестирование будет проведено, дорожку можно использовать.</p>

ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Правильное обслуживание является очень важным для обеспечения безотказной работы беговой дорожки. Неправильная эксплуатация может привести к повреждению беговой дорожки или сократить срок ее службы.

Все части беговой дорожки должны регулярно проверяться и подтягиваться все соединения. Изношенные части должны быть немедленно заменены.

1. СМАЗКА

Беговая дорожка поставляется в заводской смазке. Тем не менее, рекомендуется регулярно проверять смазку в беговой дорожке, в целях обеспечения ее оптимальной работы. Как правило, беговую дорожку не нужно смазывать в течение первого года эксплуатации или первых 500 часов работы. Далее через каждые 3 месяца работы, нужно поднимать сторону беговой дорожки и прощупывать поверхность бегового полотна как можно дальше, насколько это возможно. Если Вы обнаружите следы силикона, то смазка не требуется.

В случае сухой поверхности следуйте следующей инструкции.

Используйте только безмасляные силиконовые спреи.

2. Нанесение смазки на беговое полотно:

- Установите полотно так, чтобы шов был расположен в центре плиты.
- Вставьте клапан распылителя в контейнер для смазки.
- Поднимите полотно с одной стороны и удерживайте клапан в спрея на расстоянии до переднего соединения полотна и беговой деки. Начиная брызгать силикон на переднюю часть полотна. Наносите смазку волнами в направлении задней части полотна. Повторите эту процедуру с другой стороны полотна. С каждой стороны наносите смазку в течении около 4 секунд.
- Подождите 1 минуту, чтобы силикон растекся, перед запуском беговой дорожки

3. ЧИСТКА:

Регулярная очистка бегового полотна обеспечивает ему длительный срок службы.

- **Внимание:** беговая дорожка должна быть отключена, чтобы избежать поражения электрическим током. Шнур питания должен быть вынут из розетки, прежде чем начать очистку или техническое обслуживание.

- **После каждой тренировки:** Протрите консоль и другие поверхности чистой мягкой и влажной тканью для удаления остатка пота.

Предостережение: Не используйте абразивные материалы или растворители. Во избежание повреждения компьютера, держите любые жидкости от него подальше. Не подвергайте компьютер воздействию прямых солнечных лучей.

- **Еженедельно:** Чтобы сделать чистку легче рекомендуется использовать специальный мат для беговой дорожки. Обувь может оставить грязь беговом полотне, а она потом попадает под беговую дорожку. Чистите мат под беговой дорожкой раз в неделю.

4. Регулировка натяжения бегового полотна

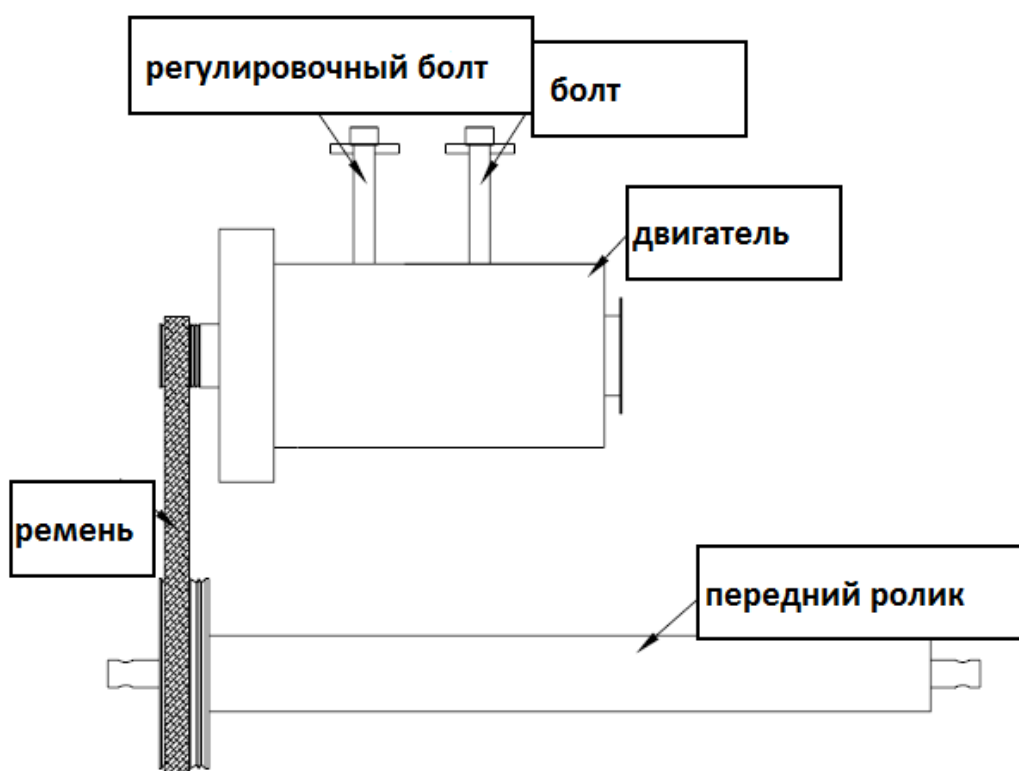
Возможно, вам придется регулировать натяжение бегового полотна в течение первых нескольких недель использования. Все беговые полотна должным образом установлены на заводе-производителе. Но оно может немного растянуться или сдвинуться от центра в процессе использования. Растяжение полотна – это нормальное явление в период пользования беговой дорожкой.

Как отрегулировать натяжение бегового полотна:

Если Вам кажется, что беговое полотно как будто соскальзывает, когда Вы ставите на него ногу во время запуска дорожки, возможно, Вам нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Для увеличения натяжения бегового полотна:

- А. Вставьте 8 мм гаечный ключ на левый болт натяжения полотна. Поверните ключ по часовой стрелке на 1 / 4 оборота, чтобы повернуть задний ролик и увеличить натяжение ремня.
- В. Повторите шаг 1 для правого болта натяжения полотна. Вы должны быть уверены, что для обоих болтов сделали одинаковое количество поворотов, чтобы задний ролик остался в том же положении относительно рамы.
- С. Повторите действия 1 и 2, пока проскальзывание не устранился.
- Д. Будьте осторожны, чтобы не натянуть полотно слишком сильно, поскольку вы можете создать чрезмерное давление на подшипники переднего и заднего роликов. Излишне натянутое беговое полотно может привести к повреждению подшипников, а это приведет к стуку подшипников на переднем и заднем роликах.



Для уменьшения натяжения бегового полотна, поверните оба болта против часовой стрелки на одинаковое количество поворотов.

Центрирование бегового полотна

Когда Вы бежите, Вы можете отталкиваться одной ногой с большей силой, чем другой ногой. Сила отклонения зависит от усилия, которая одна нога передает на другую ногу. Это может привести к тому, что полотно сдвигается от центра. Это отклонение является нормальным, но беговое полотно должно находиться по центру беговой деки, когда никто на нем не стоит. Если беговое полотно остается отклоненным от центра после остановки, вам необходимо отцентрировать беговое полотно вручную.

Запустите беговую дорожку без пользователя на ней, нажмите кнопку FAST, пока скорость не достигнет 6 км/ч.

1. Наблюдайте, не отклоняется ли беговое полотно вправо или влево от беговой деки.

- Если отклоняется влево, используя ключ, поверните левый болт регулировки по часовой стрелке на 1 / 4 оборота и левый болт регулировки против часовой стрелки на 1 / 4 оборота.
 - Если отклоняется вправо, поверните правый болт регулировки по часовой стрелке на 1 / 4 оборота и левый болт регулировки против часовой стрелки на 1 / 4 оборота.
 - Если полотно все еще не по центру, повторите шаги, пока оно не будет размещено в центре.
2. После того, как беговое полотно будет отцентрировано, увеличьте скорость до 16 км/ч и убедитесь, что оно движется плавно. При необходимости повторите описанные выше шаги. Если сделанные мероприятия не помогают устранить отклонение бегового полотна от центра, возможно, Вам нужно увеличить натяжение бегового полотна.



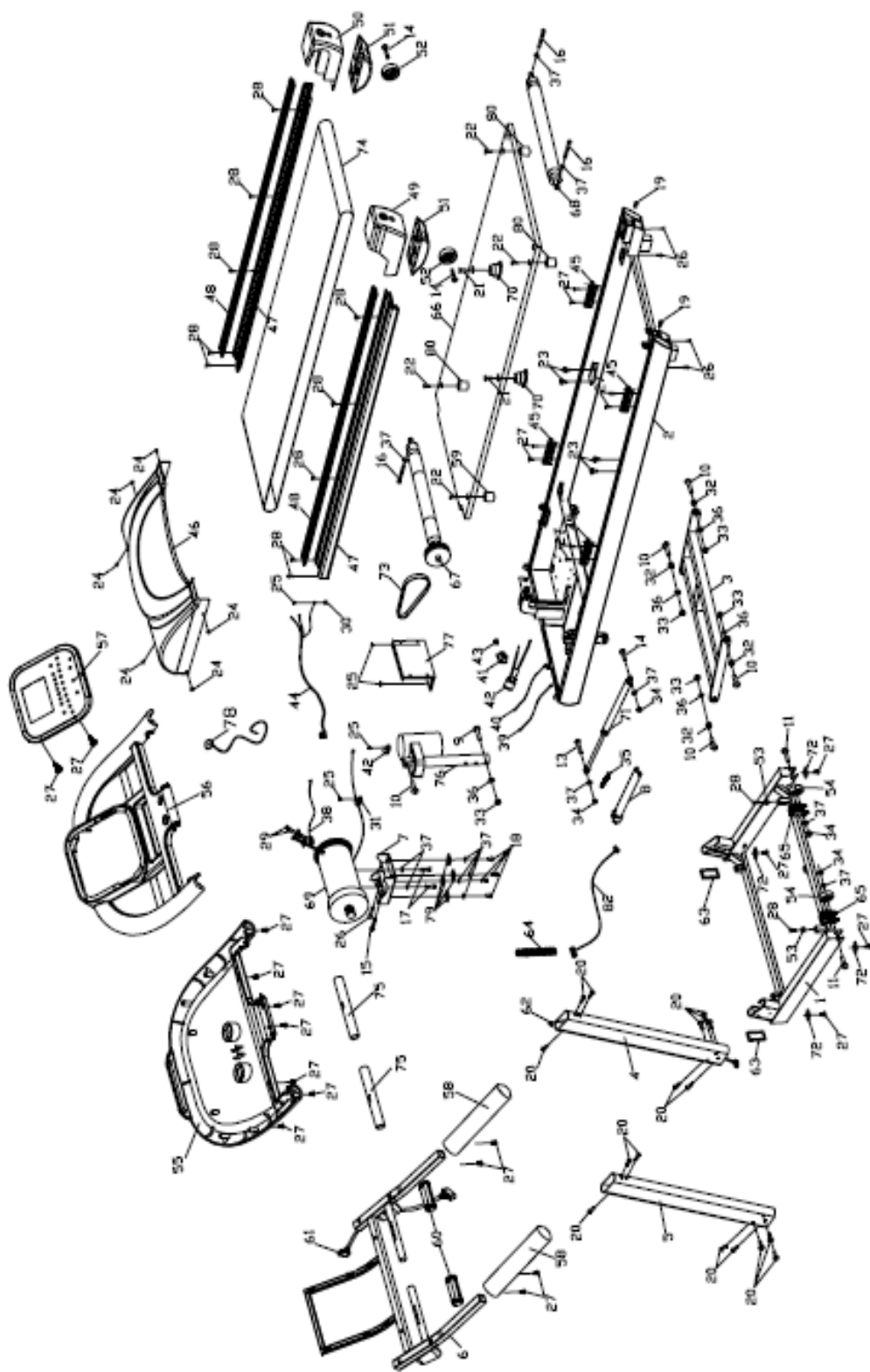
5. Хранение:

Храните Вашу беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Обеспечьте отключение беговой дорожки от источника электропитания.

Важные замечания

- Настоящее устройство соответствует действующим стандартам безопасности. Устройство подходит только для домашнего использования. Любое другое использование недопустимо и, возможно, даже опасно. Мы не несем ответственность за убытки, которые могут быть получены в результате ненадлежащего использования.
- Пожалуйста, обратитесь к своему лечащему врачу перед началом тренировки, чтобы выяснить, является ли вы в подходящей физической форме для тренировок на беговой дорожке. Диагноз врача должен быть основой для схемы ваших тренировок. Неправильная или чрезмерная нагрузка могут быть вредны для вашего здоровья.
- Внимательно прочитайте следующие общие советы и инструкции с фитнес-упражнениями. Если у Вас появилась боль, одышка, недомогание или есть другие жалобы на физическое состояние, сразу прекратите тренировку. Обратитесь к врачу, если у вас есть длительные боли.
- Это фитнес-устройство не подходит для профессионального или медицинского назначения, а также не может быть использовано в терапевтических целях.
- Датчик импульса не является медицинским устройством. Он предназначен для информационных целей и разработан, чтобы показать средний уровень частоты пульса. Его показания не являются основанием для получения медицинских консультаций, и не измеряет пульс точно каждый раз по причине различных факторов окружающей среды и различного состояния пользователя.

СХЕМА СБОРКИ



Артикул	Наименование	Количество
1	НИЖНЯЯ РАМА	1
2	ОСНОВНАЯ РАМА	1
3	ПОДВИЖНАЯ ЧАСТЬ РАМЫ (НАКЛОН)	1
4	Левая вертикальная стойка	1
5	Правая вертикальная стойка	1
6	Рама компьютера	1
7	Опора двигателя	1
8	Соединяющий элемент	1
9	Внутренний шестигр. болт с неполной резьбой M10*60*20	1
10	Внутренний шестигр. болт с неполной резьбой M10*35*20	5
11	Внутренний шестигр. болт с неполной резьбой M8*50*20	2
12	Внутренний шестигр. болт с неполной резьбой M8*45*20	1
13	Внутренний шестигр. болт с неполной резьбой M8*40*20	1
14	Внутренний шестигр. болт с неполной резьбой M8*30*20	3
15	Шестигранный болт с неполной резьбой M8*50	1
16	Внутренний шестигр. болт с полной резьбой M8*75	3
17	Внутренний шестигр. болт с полной резьбой M8*30	2
18	Внутренний шестигр. болт с полной резьбой M8*15	4
19	Внутренний шестигр. болт с полной резьбой M8*10	2
20	Внутренний шестигр. болт с полной резьбой M8*20	16
21	Крестообразный шестигранник M8*25	2
22	Крестообразный шестигранник M6*25	4
23	Крестообразный шестигранник M6*8	4
24	Крестообразный шестигранник M5*10	6
25	Крестообразный шестигранник M4*10	6
26	Шестигранный болт с неполной резьбой M8*30	1
27	Крестообразный шестигранник ST4*16	42
28	Крестообразный шестигранник ST4*15	12
29	Крестообразный шестигранник ST3*10	2
30	Шайба Ø 5	1
31	Зажим провода	1
32	С порошковым покрытием Ø17*Ø10*12	4
33	Шестигранный болт с полной резьбой M10	4
34	Шестигранный болт с полной резьбой M8	6
35	Пружина	1
36	Шайба Ø10	4
37	Шайба Ø8	15
38	Датчик скорости	1
39	Провод (красный)	1
40	Провод (черный)	1
41	Выключатель	1
42	Предохранитель	1
43	Клемма	1
44	Силовой кабель	1

45	Декоративные подушки	4
46	Крышка двигателя	1
47	Боковая рейка	2
48	Декоративная рейка	2
49	Задняя крышка (левая)	1
50	Задняя крышка (правая)	1
51	Опорные ножки	2
52	Колесики Ø46	2
53	Шайба	2
54	Колесики Ø62	2
55	Крышка компьютера (верхняя)	1
56	Крышка компьютера (нижняя)	1
57	Печатная плата компьютера	1
58	ПУ рукоятка	2
59	Круглый амортизатор	2
60	Пульсометр	2
61	Провод компьютера L=600	1
62	Провод вертикальной стойки L=1050	1
63	Квадратная крышка	2
64	Защита провода	1
65	Защитная панель	2
66	Беговая дека	1
67	Передний ролик	1
68	Задний ролик	1
69	Двигатель	1
70	Амортизаторы	2
71	Устройство мягкого наклона	1
72	Квадратные подкладки	2
73	Ремень двигателя	1
74	Беговое полотно	1
75	Рукоятки	2
76	Двигатель наклона	1
77	Блок управления	1
78	Ключ безопасности	1
79	Квадратные подкладки 35*30*t3.0*Ф9	4

ОБЩИЕ ФИТНЕС-СОВЕТЫ.

Начните упражнения медленно, т.е. одна тренировка каждые 2 дня. Увеличивайте время своей тренировки неделю за неделей. Начните с коротких тренировок, а затем увеличивайте их постоянно. Начинайте медленно и не ставьте себе невозможные цели. В дополнение к этим упражнениям, выполняйте другие виды физических упражнений, таких как бег трусцой, плавание, танцы и / или езда на велосипеде.

Всегда тщательно разогревайтесь перед тренировкой. Для этого необходимо выполнять, по крайней мере, пять минут гимнастические упражнения или упражнения на растяжку, чтобы избежать растяжения мышц и травм.

Регулярно проверяйте частоту Вашего пульса. Если у вас нет прибора для измерения пульса, спросите вашего лечащего врача, как можно измерить пульс эффективно. Определите ваш личный частотный диапазон упражнений для достижения оптимального успеха тренировки. Примите во внимание Ваш возраст и Ваш уровень физической подготовки. Таблица на стр. 29 даст Вам возможность определить оптимальную частоту импульса во время тренировки.

Убедитесь, что вы дышите регулярно и спокойно при физических нагрузках.

Позаботьтесь, чтобы у Вас было достаточное питье во время тренировки. Это гарантирует, что потребность Вашего организма в воде будет восполнена. Считается, что рекомендуемая норма жидкости -2-3 литра в день сильно увеличивается при наличии физических нагрузок. Вода, которую Вы пьете, должна быть комнатной температуры.

При осуществлении тренировки на беговой дорожке всегда одевайте легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не носите свободную одежду, которая может порваться или попасть в движущиеся части беговой дорожки то время тренировки.

Упражнения для Вашей личной тренировки.

Какой должна быть частота Вашего пульса во время тренировки?

Ваш врач может дать Вам более подробную информацию по текущим рекомендациям.

Возраст	Частота пульса 50-75 % от максимума - идеальная частота пульса для тренировки-	Максимальная частота пульса 100%
20 лет	100 - 150	200
25 лет	98 - 146	195
30 лет	95 - 142	190
35 лет	93 – 138	185
40 лет	90 -135	180
45 лет	88 – 131	175
50 лет	85 – 127	170
55 лет	83 -123	165
60 лет	80 – 120	160
65 лет	78 – 116	155
70 лет.	75 - 113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

Разминка / упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разминки и заканчивается заминкой и упражнениями для релаксации. Эти упражнения разминки подготовят Ваш организм к последующим нагрузкам, которые будут возникать во время тренировки. Заминка/ релаксация после тренировки обеспечивают отсутствие проблем с мышцами. Ниже Вы найдете инструкции на растяжку и упражнения для разминки и заминки.. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

Упражнение для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову вниз к груди, движение по полукругу, а затем поверните голову влево. Вы почувствуете удобное напряжение в шее снова.

Вы можете повторить это упражнение поочередно несколько раз.



1

Упражнение для плечевой зоны

Поднимайте правое и левое плечо по очереди, или поднимайте оба плеча одновременно.



2

Упражнение на растяжку рук.

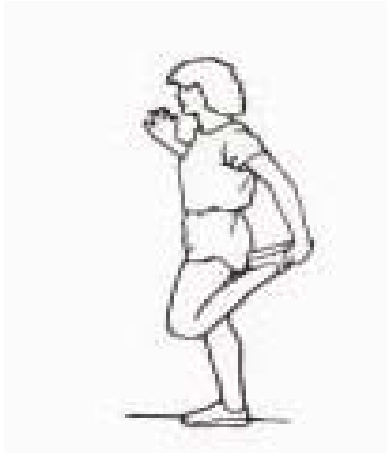
Потягивайте правую и левую руки по очереди по направлению к потолку. Почувствуйте напряжение в правом и левом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



3

Упражнение для верхнего бедра

Поддерживайте себя, положив руку на стену, а затем потянитесь назад, захватите правую или левую ногу и потяните ее так близко к ягодицам, насколько возможно. Почувствуйте напряжение в передней верхней части бедра. Поддерживайте это положение в течение 30 секунд, если возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.



4

Упражнение для внутренней верхней части бедра

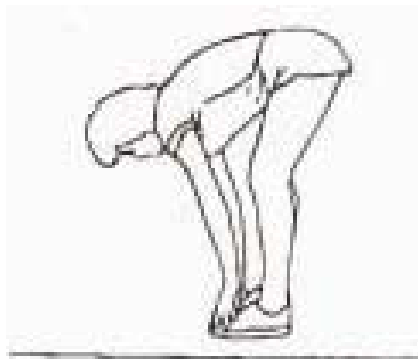
Сядьте на пол и положите ноги так, чтобы ваши колени были развернуты наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Теперь осторожно нажмите на колени вниз. Поддерживайте это положение в течение 30-40 секунд, если это возможно.



5

Касание носков.

Осторожно наклонитесь вперед и постарайтесь коснуться руками своих ступней. Потянитесь как можно дальше, стараясь коснуться носков. Зафиксируйте это положение на 20-30 секунд, если это возможно.



6

Упражнение для коленей

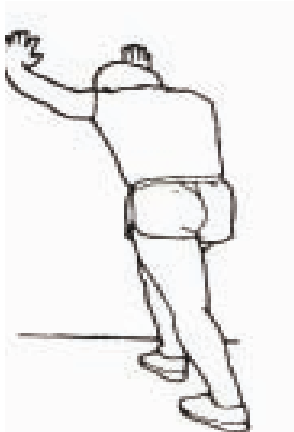
Сядьте на пол и вытяните вперед Вашу правую ногу. Согните левую ногу, и ступней упритесь в верхнюю часть правой ноги. Теперь постарайтесь правой рукой дотянуться до правой ступни. Зафиксируйте это положение на 30-40 секунд, если это возможно. Повторите упражнение для другой ноги.



7

Упражнение для голени/ахиллова сухожилия

Поместите обе руки на стену и переместите на них вес своего тела. Затем подвиньте левую ногу назад, в противовес правой ноге. Это растягивает заднюю часть ноги. Зафиксируйте это положение на 30-40 секунд, если это возможно. Повторите упражнение для другой ноги.



8