

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

PHANTOM 2630CA

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.

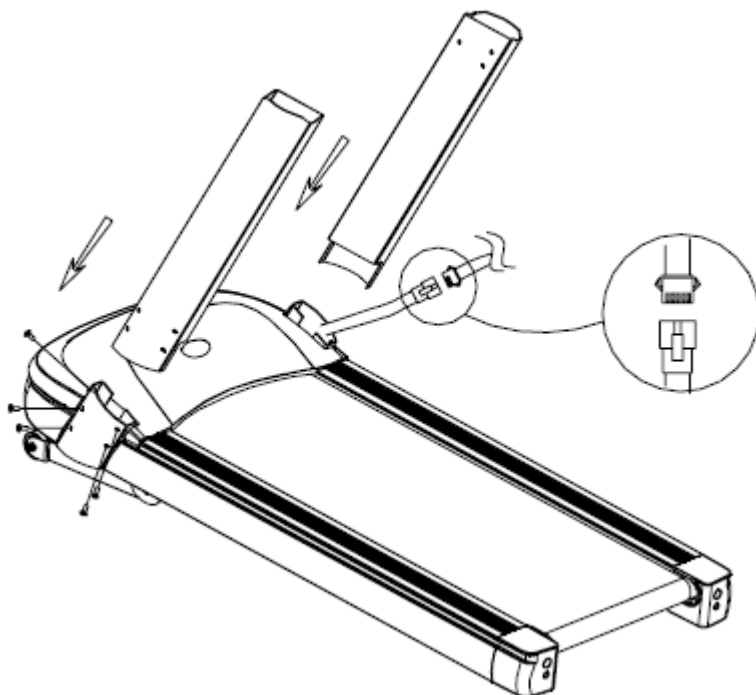
СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

● Источник питания:

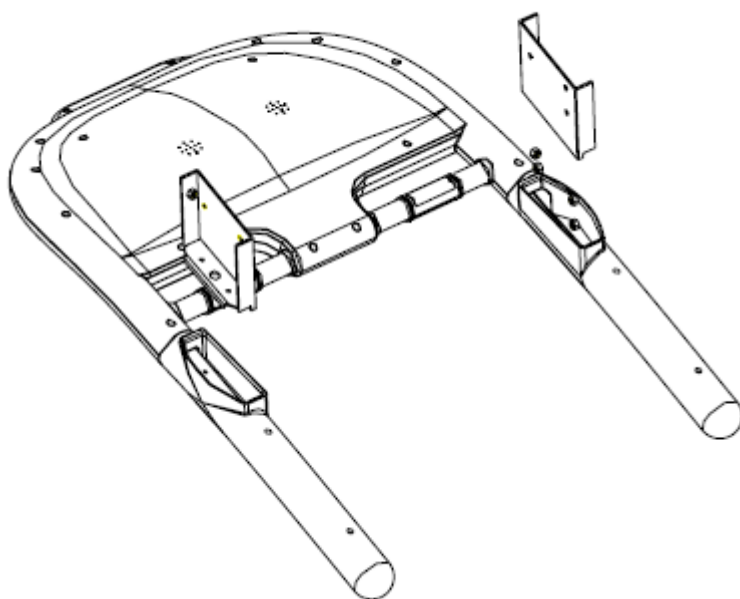
- Выберите место в доступной близости от электрической розетки при размещении беговой дорожки.
 - Обязательно подключите устройство к розетке с заземлением цепи, никакая другая техника не должна быть подключена в эту же розетку. Рекомендуется не использовать удлинители.
 - Неправильно заземленный тренажер 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.

СБОРКА

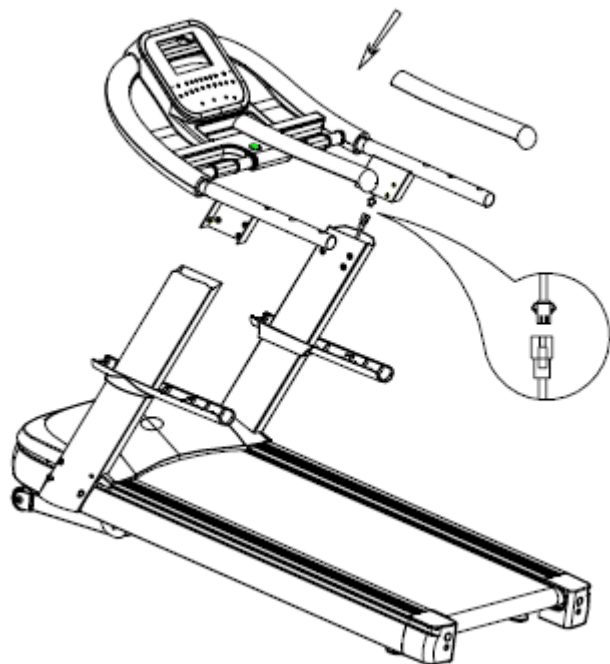
ШАГ 1. Достаньте тренажер из короба, подсоедините провод вертикальной стойки и прикрепите стойки к раме при помощи 10 винтов M10*20.



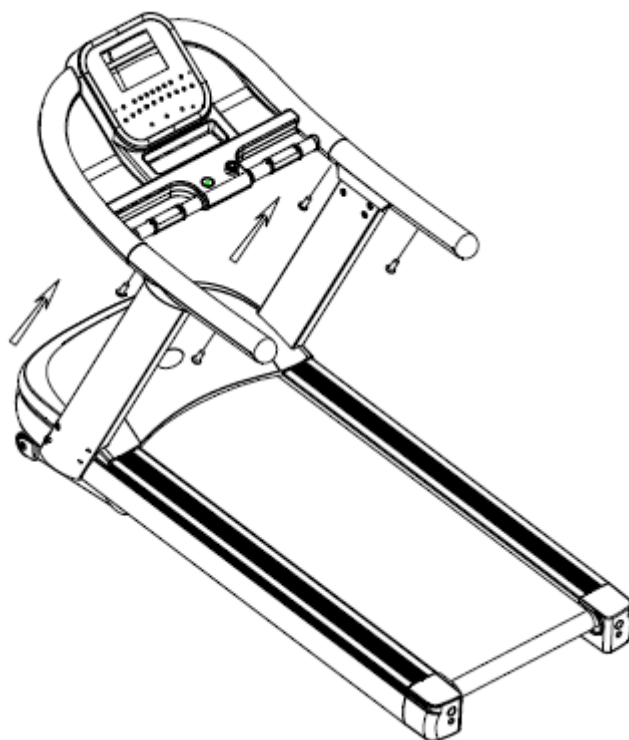
ШАГ 2. Присоедините к консоли элементы ее соединения со стойками, используйте для этого винты M8*15



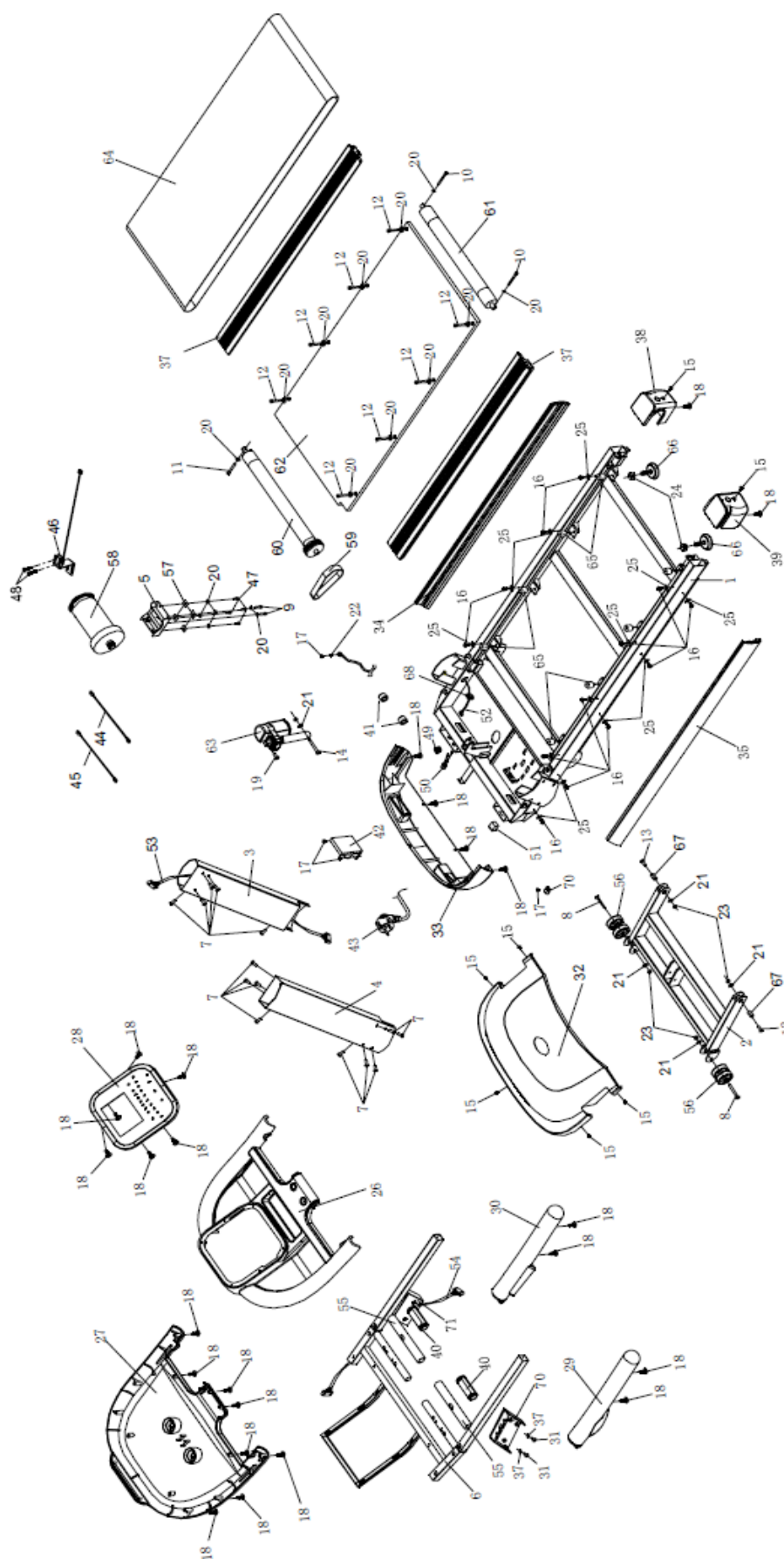
ШАГ 3. Соедините провод консоли с правой стороны с проводом в правой стойке, закрепите консоль на стойках при помощи 8 винтов M10*20.



ШАГ 4. Толкните крышку вертикальной стойки вперед, убедитесь, что консоль хорошо присоединена к вертикальным стойкам, зафиксируйте ее при помощи 4 винтов ST4*16.



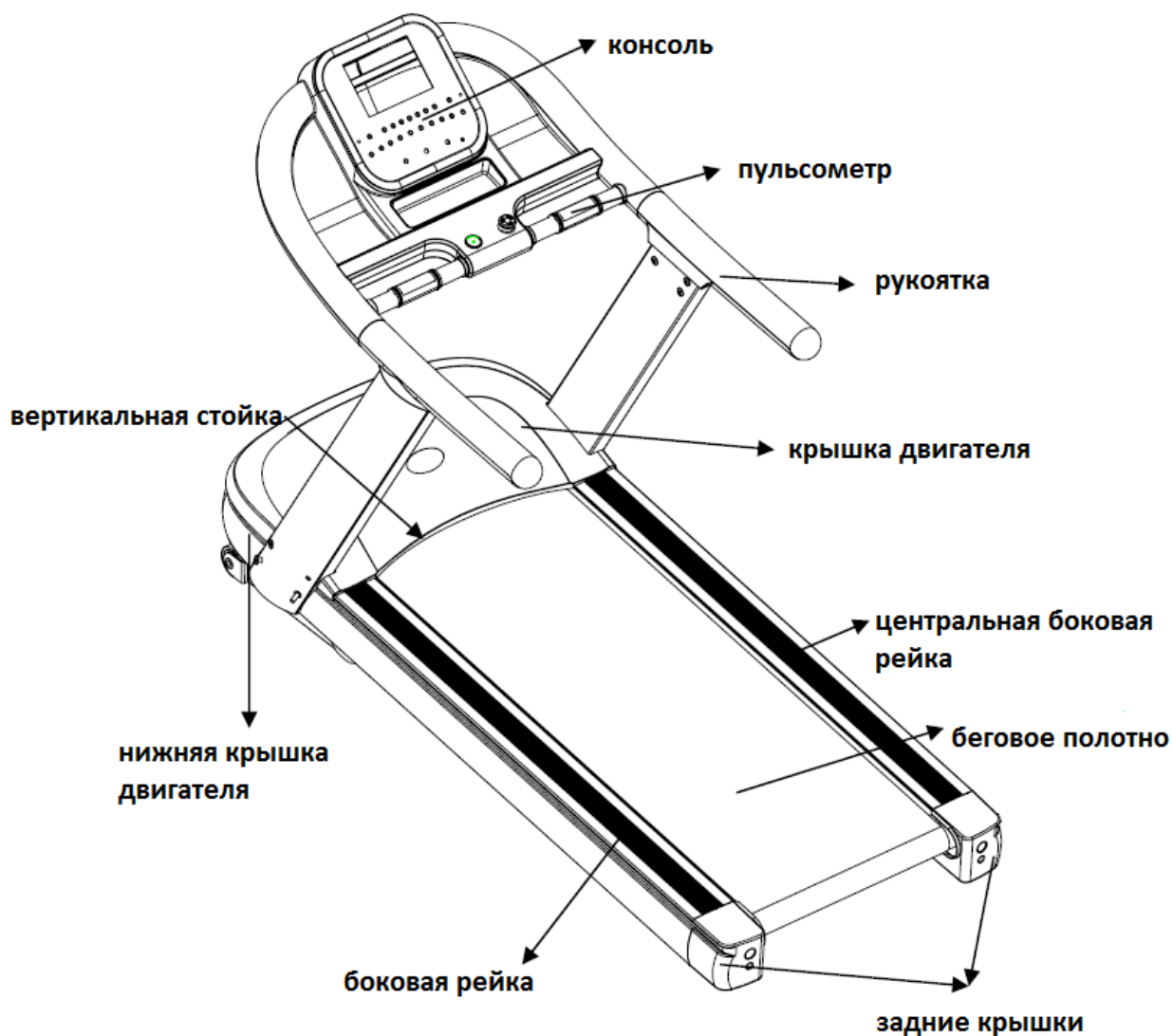
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



№	Описание	Количество
1	Основная рама	1
2	Подвижная часть рамы	1
3	Правая вертикальная стойка	1
4	Левая вертикальная стойка	1
5	Рама двигателя	1
6	Рама компьютера	1
7	Винт M10X20	18
8	Винт M10X70X20	2
9	Винт M8X20	2
10	Винт M8X75	2
11	Винт M8X75	1
12	Винт M6X25	8
13	Винт M10X55X20	1
14	Шестигранный винт с неполной резьбой M10X65X20	1
15	Шестигранный винт с неполной резьбой M5X10	7
16	Крестовой винт с полной резьбой ST4X15	18
17	Винт M4X10	4
18	Крестовой саморез ST4X16	36
19	Шестигранный винт с полной резьбой M10X30	1
20	Плоская шайба Ø8	13
21	Плоская шайба Ø10	5
22	Изогнутая шайба Ø8	1
23	Шестигранная гайка M10	5
24	Шестигранная гайка M16	2
25	Центральная боковая рейка	18
26	Крышка компьютера	1
27	Задняя крышка компьютера	1
28	LCD панель	1
29	Левая рукоятка	1
30	Правая рукоятка	1
31	Винт M8X15	4
32	Крышка двигателя	1
33	Нижняя крышка двигателя	1
34	Направляющая боковой рейки - правая	1
35	Направляющая боковой рейки - правая	1
36	Верхняя часть боковой рейки	2

37	Эластичное покрытие	4
38	Задняя крышка правая	1
39	Задняя крышка левая	1
40	Датчик пульсометра	2
41	Феррит	2
42	Блок управления	1
43	Силовой кабель	1
44	Красный провод	1
45	Черный провод	1
46	Датчик скорости	1
47	Винт	4
48	Винт ST3X10	2
49	Выпрямитель провода	2
50	Держатель предохранителя	1
51	Выключатель	1
52	Контрольный провод (L=600)	1
53	Провод вертикальной стойки (L=1200)	1
54	Провод консоли (L=1050)	1
55	Пеновые рукоятки	2
56	Колесо	4
57	Квадратные подкладки 35X30Xt3.0XФ9	4
58	Квадратные подкладки 35X30Xt5.0XФ8	4
59	Двигатель	1
60	Ремень двигателя	1
61	Передний ролик	1
62	Задний ролик	1
63	Беговая дека	1
64	Двигатель наклона	1
65	Беговое полотно	1
66	Газовый амортизатор	1
67	Подкладка под стойку	2
68	Крышка феррита	2
69	Кабельная стяжка	2
70	Шестигранный винт с полной резьбой M4X10	8
71	Направитель провода	2

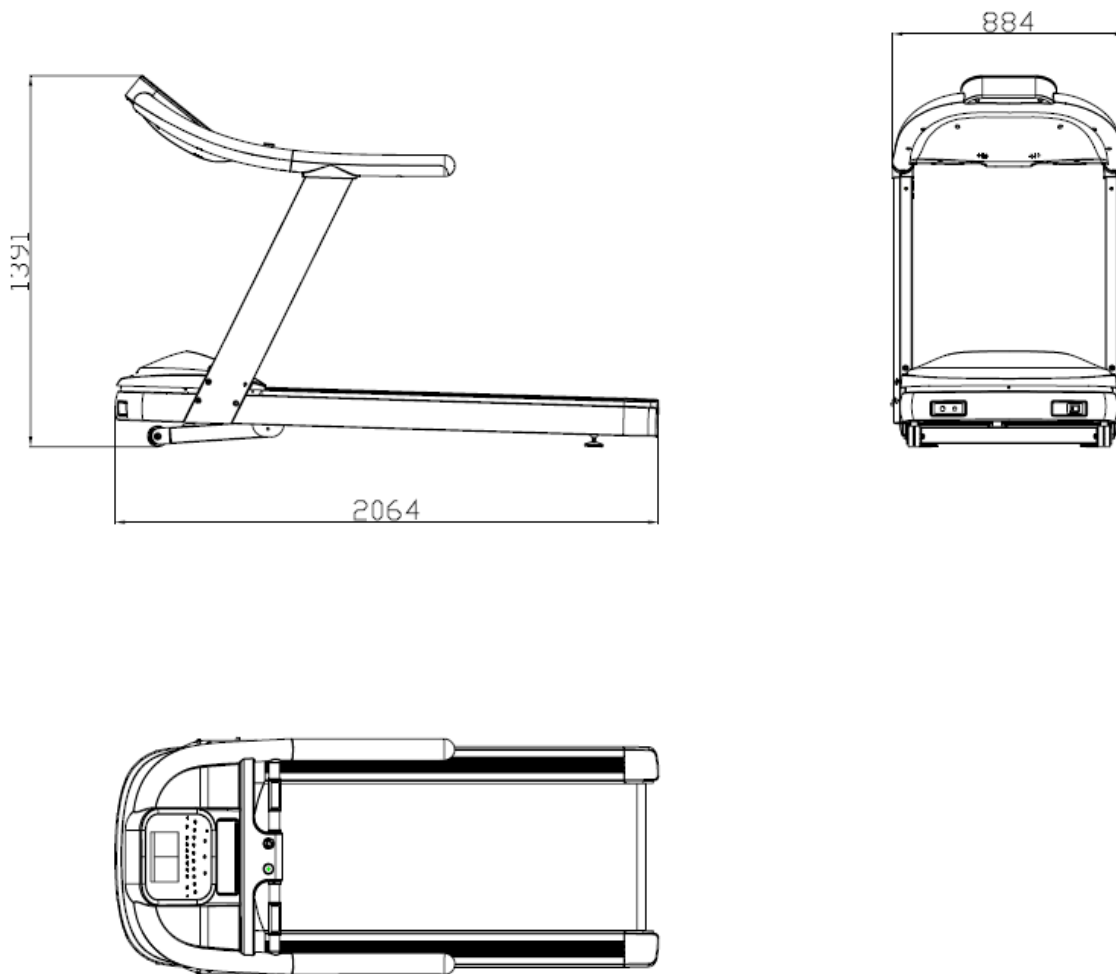
Схема сборки (2)



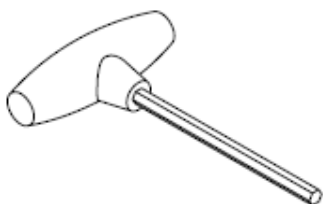
Техническая информация

Напряжение	AC-220V 50Hz
Размер	2064*884*1391
Беговая поверхность	1500*550
Скорость	1.0— 20.0 км/ч

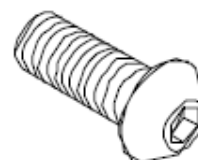
Вид тренажера



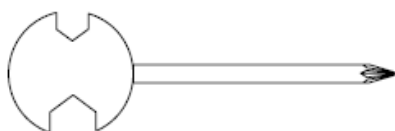
Набор инструментов



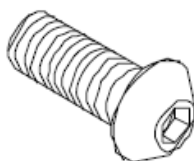
Т-образный шестигранный ключ 1 шт.



Шестигранный винт с полной резьбой (M10*20) 18 шт



Крестообразный шестигранный
ключ 1 шт

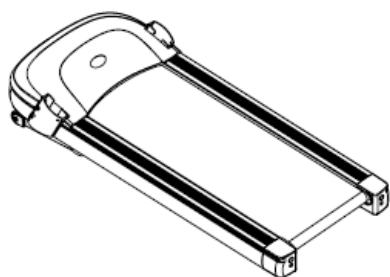


Винт (M8x15) 4 шт.

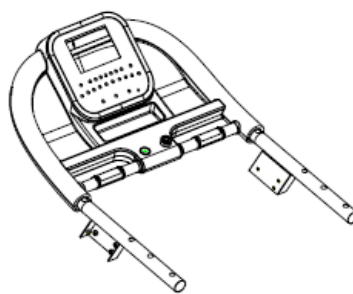


Пружинная шайба 4 шт.

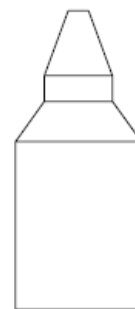
Упаковочный лист



Основная рама



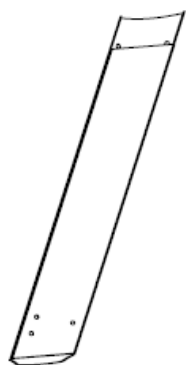
Консоль



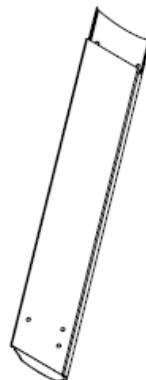
Емкость для силикона



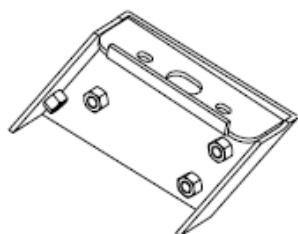
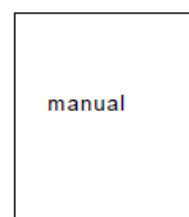
Ключ безопасности



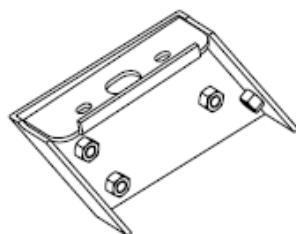
Вертикальные стойки



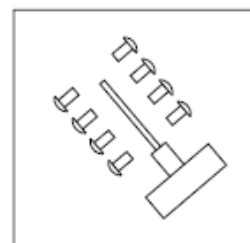
Паспорт (инструкция по эксплуатации)



Соединительное крепление для консоли (правое, левое)

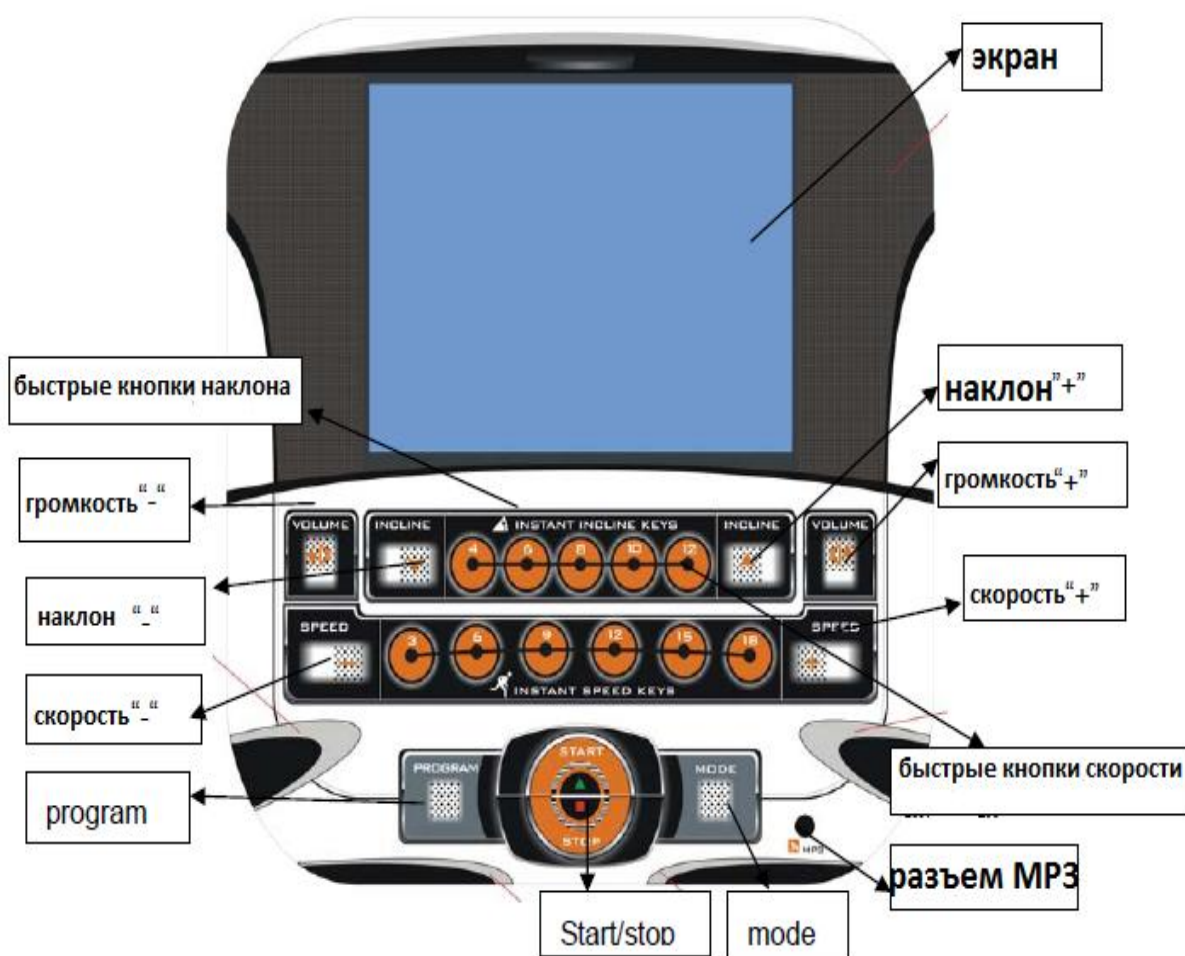


Набор инструментов



ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Компьютер



ИНСТРУКЦИИ ПО КНОПКАМ И ФУНКЦИЯМ

1. Start: старт происходит через 5 сек.
2. : LCD дисплей отображает информацию о тренировке. Программы и частота пульса отображаются на этом же дисплее. Если пульс не измеряется и никакая программа не выбрана, то дисплей показывает "P". Если выбрана программа, то она отображается на дисплее. Если измеряется частота пульса, то показатель частоты пульса отображается на дисплее.
3. Program: 3 ручных программы, 24 автоматических программ.
4. Функция ключа безопасности: Вытягивание ключа безопасности приводит беговую дорожку к немедленной остановке, при этом раздастся предупреждающий сигнал. Вы будете слышать этот сигнал длительностью 0,5 сек. каждые 2 сек, затем вся информация на дисплее обнулится.
5. Инструкции по кнопкам:
A: Start/Stop: Когда двигатель работает, нажатие этой кнопки останавливает двигатель. Повторное нажатие опять запускает двигатель.

В: Программы: Когда тренажер не работает, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать одну из программ:
P01→P02→P03→P04→P05→P06→P07→P08→P09→P10→P11→P12→P13→P14→
P15→P16→P17→P18→P19→P20→ P21→P22→P23→P24→Body fat (сжигание жира)→P00→repeat
(повтор).

С: Speed +: Когда двигатель работает, нажатие кнопки “speed +” увеличивает скорость.

Д: Speed -: Когда двигатель работает, нажатие кнопки “speed –” уменьшает скорость.

Е: Incline +: Когда двигатель работает, нажатие кнопки “incline +” увеличивает угол наклона.

Ф: Incline -: Когда двигатель работает, нажатие кнопки “incline –” уменьшает угол наклона.

Г: Mode: 3 режима: Н-1: режим обратного отсчета времени; Н-2: режим обратного отсчета расстояния; Н-3: режим обратного отсчета калорий. Эти режимы могут быть настроены при помощи кнопок speed “+” или “_”, после установки. Запустите беговую дорожку нажатием кнопки start/stop.

Н: Быстрые кнопки скорости– 3 , 6,9,12,15,18 км/ч: Когда двигатель работает, нажмите одну из этих кнопок, чтобы сразу установить желаемую скорость.

И: Быстрые кнопки наклона – 4,6,8,10,12: Когда двигатель работает, нажмите одну из этих кнопок, чтобы сразу установить желаемый угол наклона дорожки.

Программа тестирования частоты пульса:

Держитесь за датчики пульса руками на протяжении 5 сек, дисплей отобразит показатель частоты пульса. Диапазон от 50 до 200 раз/мин.

Ручной режим

1. Как войти в программу Ручного режима.

А: Включите выключатель на тренажере и он войдет в Нормальный режим Ручной программы.

2. В Ручном режиме есть три функции: Режим обратного отсчета времени,
Режим обратного отсчета расстояния, Режим обратного отсчета калорий.

А: Когда беговая дорожка входит в настройки Ручной программы, временное окно дисплея покажет 0:00.

B: В настройках Ручного режима нажмите “MODE” , затем входите в “Time countdown Mode” (режим обратного отсчета времени), временное окно дисплея покажет время начала отсчета (30:00). Затем нажимайте “Speed +/-” или “Incline +/-” установить время в соответствии с Вашим пожеланием. Диапазон установки времени “5:00-99:00”. Нажмите кнопку “start/stop” , чтобы начать тренировку.

C: В программе Обратного отсчета расстояния, нажмите “Mode” , система войдет в программу Обратного отсчета расстояния “Distance countdown program”, стандартное расстояние 1,00 км, нажимайте кнопки “speed +/-” или “Incline +/-” , чтобы задать желаемое расстояние, диапазон расстояния 1.00 - 99.00 км. Цифры на табло расстояния будут мигать, чтобы показать пользователю, что нужно задать какое-либо значение. Окно скорости покажет “Н-2”.

D: В режиме Обратного отсчета калорий, нажмите кнопку “Mode” , беговая дорожка войдет в режим Обратного отсчета калорий Calories countdown Mode. Окно калорий будет мигать. Оно будет показывать “50 cal”, нажимайте кнопки “speed +/-” или “Incline +/-” , чтобы установить свою цель тренировки по расходу калорий. Диапазон: 20 - 990.00 cal. Окно скорости будет показывать “Н-3”.

E: В программах обратного отсчета, когда программа заканчивается, беговая дорожка останавливается и входит в нормальный режим.

Другие особенности

1. Нажмите кнопку “program” и беговая дорожка войдет в программу P01. Начальное время 30 минут, диапазон установки времени: 5:00-99:00. Нажимайте кнопки “speed +/-” или “Incline +/-” , чтобы изменить время тренировки.
2. Нажимайте кнопку “speed +/-” , чтобы регулировать значение скорости.
3. Нажимайте кнопку “incline +/-” , чтобы регулировать угол наклона дорожки.
4. Функция тестирования содержания жира (Body fat function) будет отображаться в течение 8 сек. После того, как вы положите руки на датчики пульса.
10. Дорожка не останавливается автоматически, если не выбрана ни одна программа.

Автоматические программы: есть 24 заданных программы, каждая программа разделена на 16 секторов:

ПРОГРАММЫ

Сектор Программа		16 секторов															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	3	3	2
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1
P2	СКОРОСТЬ	2	3	4	4	6	5	5	6	7	6	5	6	7	4	3	2
	НАКЛОН	2	3	4	3	4	6	6	5	6	7	6	6	5	4	3	2
P3	СКОРОСТЬ	2	3	4	6	6	5	6	7	6	7	6	5	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	7	4	4	7	4	8	4	3	7	3	7	5	4	7	3
P4	СКОРОСТЬ	2	3	4	6	6	8	8	7	8	9	8	7	6	4	3	2
	НАКЛОН	3	7	4	5	7	4	8	3	4	8	7	3	4	4	7	3
P5	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	8	8	9	8	7	7	6	6	5	4	2
	НАКЛОН	2	4	6	8	6	8	5	10	11	8	6	7	6	9	4	2
P6	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	7	8	10	10	9	8	7	7	6	4	4	2
	НАКЛОН	3	4	6	8	6	7	5	8	6	9	5	8	7	8	6	3
P7	СКОРОСТЬ	4	6	8	10	12	12	10	12	12	10	12	12	10	8	6	4
	НАКЛОН	2	4	4	6	7	8	10	12	13	13	12	10	8	6	4	2
P8	СКОРОСТЬ	2	3	4	6	7	8	8	10	11	12	10	12	11	10	12	12
	НАКЛОН	2	4	8	10	13	2	4	8	10	12	2	4	8	10	13	2
P9	СКОРОСТЬ	4	6	8	10	12	12	8	10	12	12	12	12	10	8	6	4
	НАКЛОН	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	13	10	8	4	2	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6
	НАКЛОН	2	2	4	4	3	4	5	6	5	6	8	7	8	9	10	10
P11	СКОРОСТЬ	4	6	8	10	4	6	8	10	4	6	8	10	4	6	8	10
	НАКЛОН	10	12	10	12	8	8	7	7	5	6	5	6	4	3	4	3
P12	СКОРОСТЬ	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	НАКЛОН	13	12	10	8	13	12	10	8	13	12	10	8	13	12	10	8
P13	СКОРОСТЬ	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	НАКЛОН	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13
P14	СКОРОСТЬ	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
	НАКЛОН	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13
P15	СКОРОСТЬ	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8
	НАКЛОН	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	СКОРОСТЬ	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12

	НАКЛОН	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	НАКЛОН	2	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	2
P18	СКОРОСТЬ	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	НАКЛОН	1	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	1
P19	СКОРОСТЬ	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	НАКЛОН	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	СКОРОСТЬ	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	НАКЛОН	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	12	10	2	2
P21	СКОРОСТЬ	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2
	НАКЛОН	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	13	10	2	2
P22	СКОРОСТЬ	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	12	6	2	2
	НАКЛОН	1	4	10	4	6	10	4	6	13	6	8	13	6	8	13	1
P23	СКОРОСТЬ	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2	12	8	6	2
	НАКЛОН	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	13	13	10	2
P24	СКОРОСТЬ	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	10	6	4	2
	НАКЛОН	4	4	5	6	7	8	10	10	12	13	12	13	12	13	10	2

MP3-разъем (опция)

Соедините шнур MP3 с консолью, затем нажимайте VOL+ и VOL-, чтобы регулировать громкость.

Функция диагностики содержания жира в организме.

Выберите программу "FAT"

1. Задайте персональную информацию:

I. [ПОЛ]:

- ▲ Нажмите кнопку MODE, чтобы войти в настройку F-1.
- ▲ Нажмите SPEED + - для того, чтобы задать пол.
- ▲ Нажмите кнопку MODE для подтверждения настройки.

II. [ВОЗРАСТ]:

- ▲ Нажмите кнопку MODE, чтобы войти в настройку F-2
- ▲ Нажмите SPEED + - для настройки возраста.
- ▲ Нажмите кнопку MODE для подтверждения выбора.

III. [РОСТ]:

▲ Нажмите кнопку MODE , чтобы войти в настройку F-3

▲ Нажмите SPEED + - для того, чтобы задать Ваш рост..

▲ Нажмите кнопку MODE для подтверждения выбора.

IV.[ВЕС]:

▲ Нажмите кнопку MODE, чтобы войти в настройку F-4.

▲ Нажмите SPEED + - для задания веса.

▲ Нажмите кнопку MODE для подтверждения выбора.

V. [СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА]:

▲ Нажмите кнопку MODE ,чтобы войти в настройку F-5.

▲ Положите обе руки на пульсометры.

▲ результат появится в течение 8 секунд.

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

	Начало	Заданное значение	Диапазон изменения	Отображаемый диапазон
ВРЕМЯ(мин:сек)	0:00	30:00	5:00~99:00 с шагом 1:00	0:00~99:59
СКОРОСТЬ (км/ч)	1.0	N/A	N/A	1.0~20.0
РАССОЯНИЕ (км)	0.0	1.0	1~99 с шагом 1.0	0.0~99.9
КАЛОРИИ	0	50	20~990 с шагом 10	0~999
ПОЛ	0	N/A	N/A	1-мужской 2-женский
ВОЗРАСТ	25	N/A	N/A	10-99
РОСТ(см)	170	N/A	N/A	100-220 см
ВЕС (кг)	70	N/A	N/A	20-150 кг

СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Проблема	Причина	Как ее устранить
E01	1. Плохая связь между консолью и блоком управления	Проверьте кабельное соединение между консолью и блоком управления
	2. ИС плохо подсоединена к блоку управления	Переподсоедините ИС к блоку управления
	3. Трансформатор поврежден	Замените трансформатор
E02	1. Биполярный транзистор вышел из строя	Замените транзистор или блок управления
	2. Провод двигателя плохо подсоединен	Заново подсоедините провод
E03	Нет сигнала от датчика скорости	Заново подсоедините провод
		Отрегулируйте датчик
E05	Чрезмерная нагрузка	Выключите и включите дорожку снова

Устранение неполадок беговой дорожки:

Этот тренажер разработан для надежной и простой эксплуатации. Однако, если у вас возникли проблемы, пожалуйста, обратитесь к инструкции по устранению неисправностей, приведенной ниже:

ПРОБЛЕМА: консоль не загорается.

РЕШЕНИЕ: Проверьте, что шнур питания правильно подключен к розетке, и беговая дорожка выключена.

ПРОБЛЕМА: беговая дорожка выключателя во время тренировки.

РЕШЕНИЕ: Проверьте, что беговая дорожка подключена к выделенной электролинии 20amp.

* Примечание: Не применять удлинители.

ПРОБЛЕМА: беговая дорожка выключается во время подъема

РЕШЕНИЕ: Проверьте, что имеется достаточный запас длины шнура питания от розетки во время подъема.

ПРОБЛЕМА: беговое полотно находится не по центру во время тренировки.

РЕШЕНИЕ: Проверьте, что беговая дорожка стоит на ровной поверхности. Убедитесь, что полотно правильно натянуто. (См. натяжение бегового полотна)

ПРОБЛЕМА: беговая дорожка издает щелкающие звуки к передней части машины во время ходьбы или бега на ней.

РЕШЕНИЕ: Для оптимального использования, беговая дорожка должна быть ровно установлена.

ОБЩИЕ ФИТНЕС-СОВЕТЫ.

Начните упражнения медленно, т.е. одна тренировка каждые 2 дня. Увеличивайте время своей тренировки неделя за неделей. Начните с коротких тренировок, а затем увеличивайте их постоянно. Начинайте медленно и не ставьте себе невозможных целей. 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 о 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. 21 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 носить 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

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.

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.

Регулировка натяжения 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

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.

Для увеличения натяжение бегового полотна:

1. 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.
2. Повторите шаг 1 для правого болт натяжения полотна. Вы должны быть уверены, что для обоих болтов сделали одинаковое количество поворотов, чтобы задний ролик остался в том же положении относительно рамы.
3. Повторите действия 1 и 2, пока проскальзывание не устранился.
4. 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.



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 дорожке 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 безмаслянные силиконовые спреи.

Нанесение смазки на беговое полотно:

- Установите полотно так, чтобы шов был расположен в центре деки.
- Вставьте клапан распылителя в контейнер для смазки.
- Поднимите полотно с одной стороны и удерживайте клапан 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 течение около 4 секунд.
- Подождите 1 минуту, чтобы силикон растекся, перед запуском беговой дорожки.

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.

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 нагрузки 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.

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

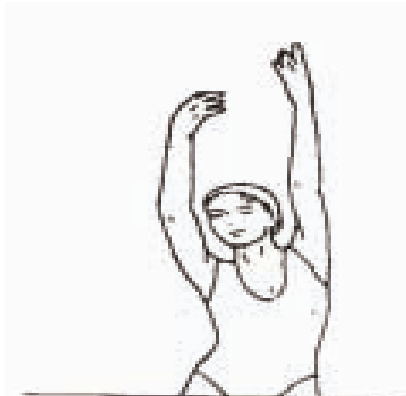
Поднимайте правое и левое плечо по очереди, или поднимайте оба плеча одновременно.



2

Упражнение на растяжку рук.

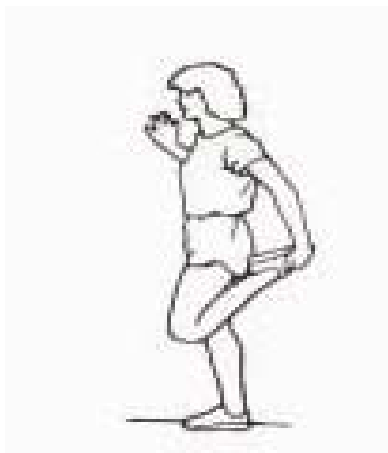
Потягивайте правую и левую руки по очереди по направлению к потолку. Почувствуйте напряжение в правом и левом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



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

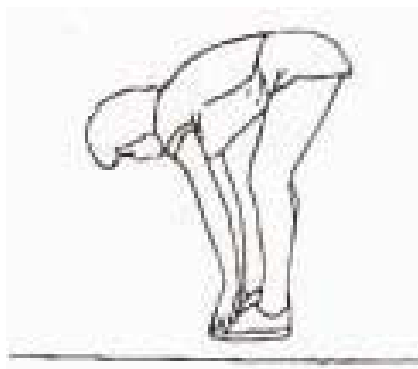
Сядьте на пол и положите ноги так, чтобы ваши колени были развернуты наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Теперь осторожно нажмите на колени вниз. Поддерживайте это положение в течение 30-40 секунд, если это возможно.



5

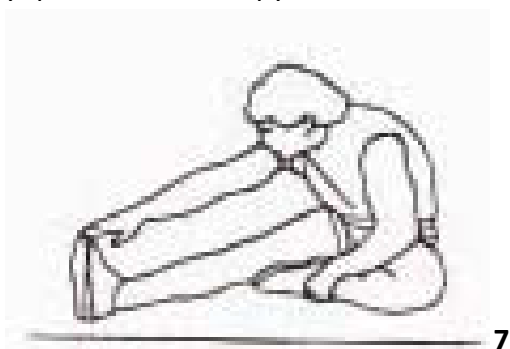
Касание носков.

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.



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.



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.

