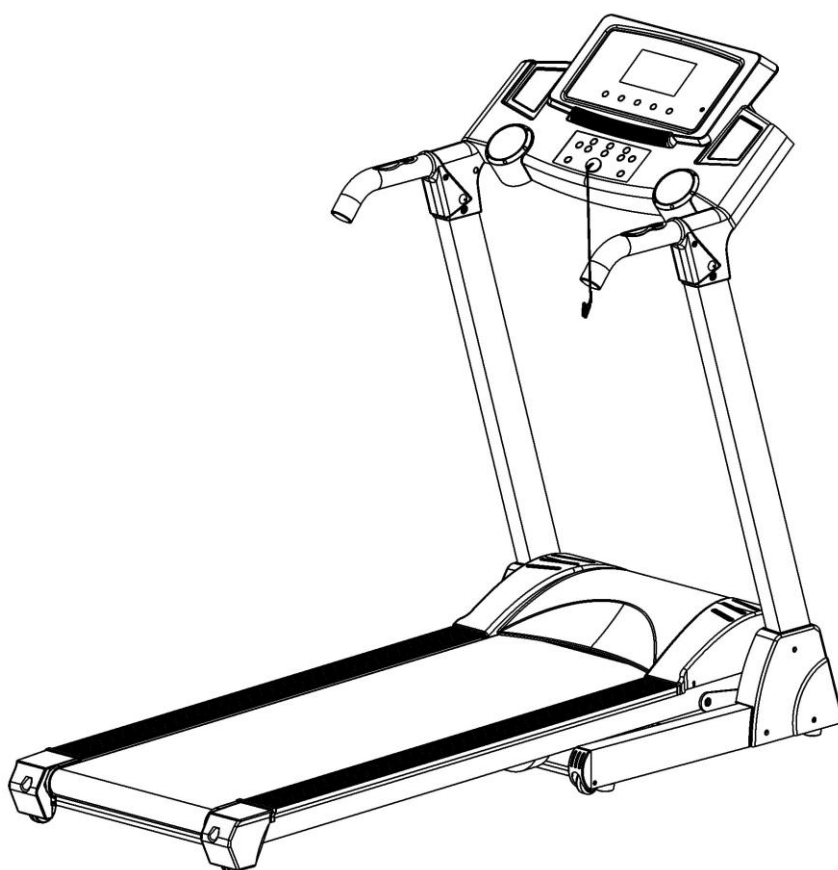


OWNER'S MANUAL

FREEWill R115



Read all the instructions carefully before assembling and using this product. Retain this owner's manual for the future's reference.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

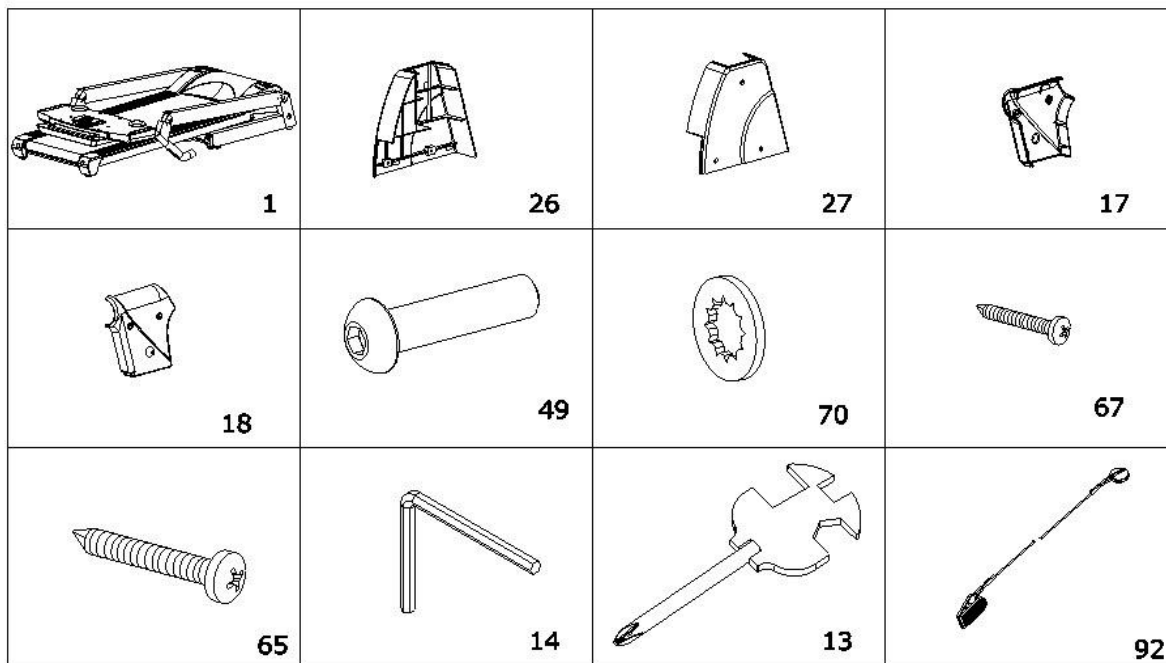
1. Plug the power cord of the treadmill directly into a dedicated grounded circuit. This product must be grounded well. If it has breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.
2. Position the treadmill on a clean and flat surface with at least 2m*1m area. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Also, do not place the treadmill near water or outdoors.
3. Position the treadmill where the wall plug is visible and accessible.
4. **NEVER** start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, **ALWAYS** stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that could become caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
6. Always unplug the power cord before removing the treadmill motor cover.
7. Keep small children away from the treadmill during operation.
8. Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
9. Always attach the safety pull pin rope to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

10. When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety pull pin should be removed.
11. Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional. He or she can help to establish the exercise frequency, intensity (target heart zone) and time appropriate to your particular age and physical condition. If you have any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, feel faint or have any discomfort while you exercise, STOP IMMEDIATELY! Consult your physician before continuing.
12. If you observe any damage or wear on the mains plug or on any section of the mains lead then please have these replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.
13. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
14. Put your feet on the side rail before using the treadmill, and always attach the safety pull pin rope to your clothing. Hold the handle bar before the running belt moving well (feel the running speed by your single foot before using it). To avoid loss balance, please slow down the speed to the lowest or take off the safety. And hold the handle bar to jump to the side rail when emergency or the safety key is not attached.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

When you open the carton, you will find the below spare parts:



Spare parts list:

No	Description	Specification	Qty	No	Description	Specification	Qty
1	Main frame		1	67	Screw	ST4.2*12	8
17	LEFT HANDLE COVER L		2	65	Screw	ST4.2*19	6
18	RIGHT HANDLE COVER R		2	70	Lock washer	8	12
26	UPRIGHT COVER L		1	13	SCREW DRIVER	S=13、14、15	1
27	UPRIGHT COVER R		1	14	5# Allen wrench	5mm	1
49	Bolt	M8*16	12	92	Safety key		1

Assembly tools :

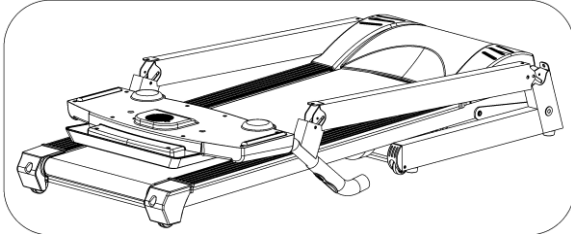
5#ALLEN WRENCH: 5mm 1pc

WRENCH W/SCREW DRIVER S=13、14、15 1pc

ASSEMBLY STEPS

Notice: Do not turn power on before assembly is done.

Step 1:



Open the carton , take out the above spare parts, and put the MAIN FRAME on the ground.

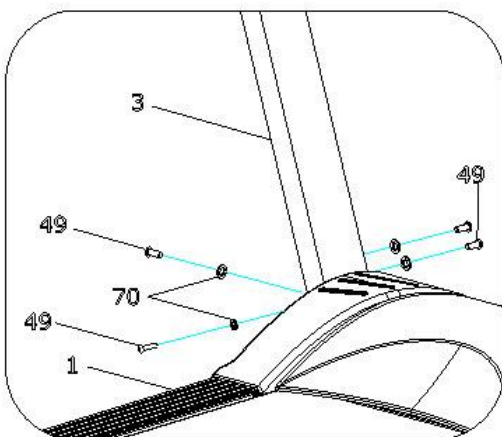
Step 2:



Turn the computer and the upright frame up.

Attention: Don't press the wires inside the upright frame when folding. Hold the computer and upright frame to avoid dropping.

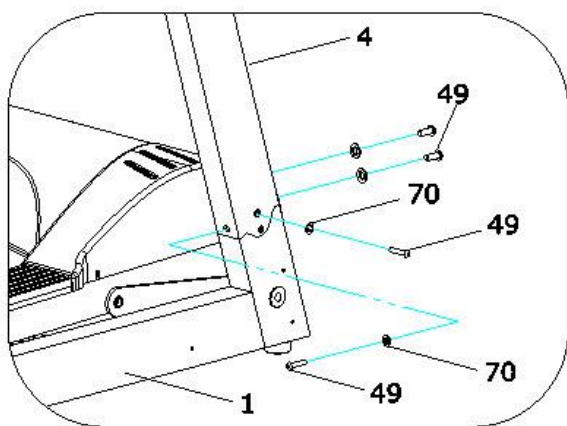
Step 3:



Use 5# Allen wrench, lock the Left upright (3) on the base MAIN FRAME (1) with Bolt (49) and Lock washer (70)

Attention: Hold the left upright and right upright to avoid dropping.

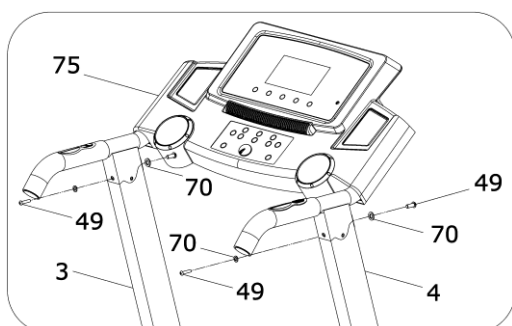
Step 4:



Use 5# Allen wrench, lock the Right upright (4) on the base MAIN FRAME (1) with Bolt (49) and Lock washer (70).

Attention: Hold the left upright and right upright to avoid dropping.

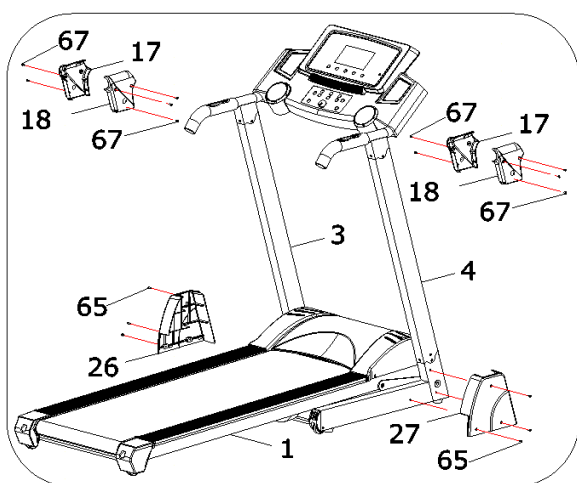
Step 5:



Use 5# Allen wrench, lock the COMPUTER (75) onto R&L upright (3,4) with Bolt (49) and Lock washer (70).

Attention : Please fix the treadmill well according to the above steps, and then go to the next step of assembling the plastic covers.

Step 6:



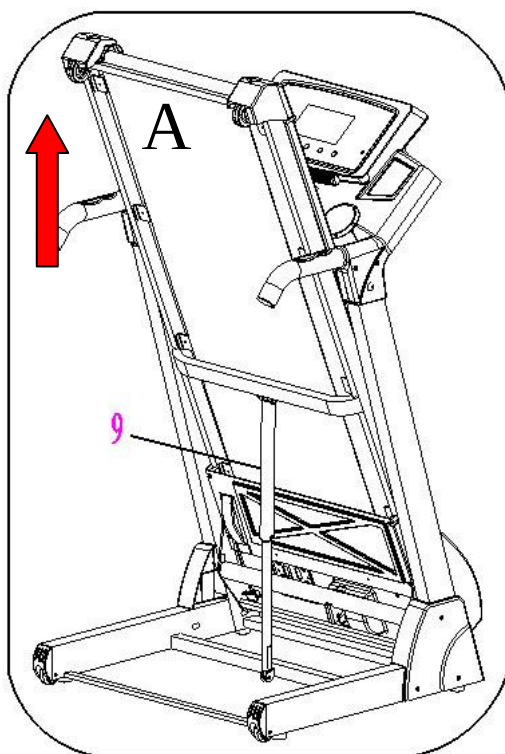
1. Fix the L&R handlebar cover (17, 18) onto L&R UPRIGHT (3,4) with the Screw (67) by using the Allen wrench.

2. Bolt the L&R upright cover (26, 27) onto L&R UPRIGHT (3, 4) with the Screw (65) by using the Allen wrench.

Attention: Please don't not put the power on until you make sure that all the above steps are finished and all the bolts are tightened well. Please also read all the following instructions when you operate the treadmill.

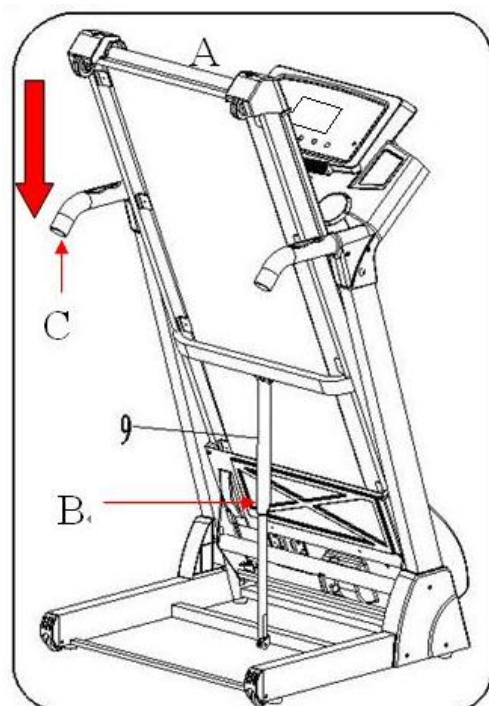
FOLDING INSTRUCTION

Pulling up:



1. Hold the place A, and pull up the main frame as shown of the arrow till you hear the sound from the cylinder (9).

Pulling down:



2. Hold place A, and kick the cylinder (9) on position "B", pull down the base frame until it reaches handlebar (C), press the running deck a little and the running deck will slip down slowly.

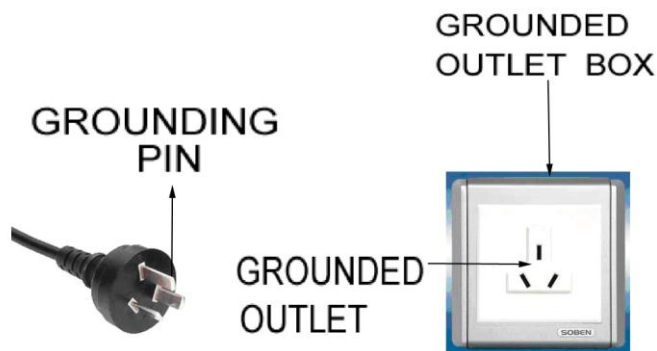
TECHNICAL PARAMETER

BUILT UP SIZE(mm)	1695*765*1370mm
FOLDABLE SIZE(mm)	895*765*1540mm
RUNNING BOARD(mm)	460*1320mm
NET WEIGHT	75KG
MAX USE'S WEIGHT	120KG
SPEED RANGE	1.0-18KM/h
INCLINE LEVEL	0-15%
ONE BIG LCD DISPLAY WINDOW	SPEED,TIME,DISTANCE,CALORIES,PULSE INCLINE

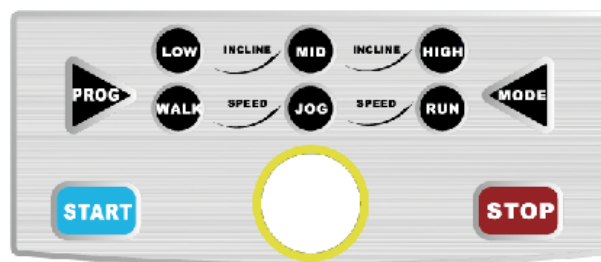
GROUND GUIDE

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is for use on a nominal 120-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.



OPERATION GUIDE



WINDOW DISPLAY:

1. "SPEED" window: On operation status, it will display the current speed, and the speed range is 1.0-18KM/h, 0.6—11MPH;
2. "INCL": Display the current incline level and the range is 0-15%.
3. "TIME" window: Display the running exercise time. Counting from 0:00 to 99:59, when it reaches 99:59, the speed of the treadmill will be slowly decreased. After the treadmill stops completely, the unit will become STANDBY status after 5 seconds. Counting from the target data down to 0:00, when it reaches 0:00, the speed of the treadmill will also be slowly decreased. After the treadmill stops completely, the unit will become STANDBY state.
4. "DIS" window: Display the exercise distance. Counting from 0:00 to 99:9, when it is over 99:9, the display will be reset to be 0:00 and the counting will start again from 0:00 to 99:9. Counting from the target distance down to 0:00, when it reaches 0:00, the speed of the treadmill will also be slowly decreased. After the treadmill stops completely, the unit will become STANDBY state.

5. "CAL /PULSE" window : Display the runner's pulse and calories data. Counting from 0 to 999, when it is over 999, the display will be reset to be 0 and the counting will start again from 0 to 999. Counting from the target data down to 0, when it reaches 0, the speed of the treadmill will also be slowly decreased. After the treadmill stops completely, the unit will become STANDBY state. When the runner grasps the hand pulse, it will test pulse after 5 seconds and show the data in window, the relevant light will show at the same time, pulse range is 50 to 200 hypo/min (the data is just for reference, can not be used as medical data).

BUTTON FUNCTION:

1. "PROGRAM" Button: When the treadmill is under standby state, press this button to choose the exercise time "0:00" or the 16 different programs from "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT". Manual mode is the pre-set mode and the pre-set speed of the manual mode is 1KM/H. (0:00 is the manual mode, the pre-set program is P1-P12)
2. "MODE" Button: Press this button to choose the modes: "0:00", "15:00", "1.0" and "50" ("0:00" is manual mode, "15:00" is the time count-down mode, "1.0" is the distance count-down mode and "50" is the calorie count-down mode). When you choose each mode, you can press the speed button and incline button to set the target count-down data, after that, press the START button to start the treadmill.
3. "START" button: When the power is on and the safety key is attached onto the console, press this button at any time, it can start the treadmill.
4. "STOP" button: While running the treadmill, press this button at any time to stop the treadmill and return all the data back to 0.
5. "SPEED+", "SPEED-" Button: After starting the treadmill, press "SPEED" button to adjust the speed and the adjustment range of speed is 0.1km each time. When pressing "SPEED" button for more than 0.5 seconds, the speed will be continuously increased or decreased.
6. "INC+", "INC-" Button: After starting the treadmill, pressing "INCLINE" button can adjust the level of incline and the adjustment range of speed is 1 section each time. When pressing "INCLINE" button for more than 0.5 seconds, the incline level will be continuously increased or decreased.
7. "SPEED: WALK, JOG, RUN" quick access button: WALK, JOG and RUN are for 5, 8 and 12 kilometer, with which you can do quick setting of the speed.
8. "INCLINE: LOW, MID, HIGH " quick access button: LOW, MID and HIGH are for

5, 8 and 12 levels of incline, with which you can do quick setting of incline.

9. When the treadmill is under standby state, press both SPEED+ and INCLINE+ for about 3 seconds. You will hear the buzzer make a sound "BI", then the changes between Kilometer and Mile will be finished.

10.  Button for COOLING FAN: Start and stop the cooling fan **(Optional)**.

START-UP QUICKLY(MANUAL)

1. Put the power switch on, and then attach the safety key to the computer.
2. Press START/STOP button, the system will enter into 3 seconds count-down, the buzzer will make the sound "Bi" and the TIME window will start to count down, then the speed will run 1.0km/hour after 3 seconds.
3. After start-up, you can use speed up or down to adjust the speed up or down.

The operation of exercise process:

1. Press speed-down will reduce the running speed.
2. Press speed-up will increase the running speed.
3. Press incline-down will reduce the incline level.
4. Press incline-up will increase the running level.
5. Press PAUSE will reduce until it stopped.
6. When the user holds the hand pulse after about 5 seconds, it will display pulse data.

Manual mode:

1. If you do not set any setting and press START button directly, the treadmill will start to run from the speed 1.0km/h, the other windows will start to count from positive direction from windows default, press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" change the incline and speed.

2. Set up the Time, press "MODE" button to enter into time count down, the TIME window will display "15 : 00" and flashing. Press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set up the time that you need. The setting range is 5:00-99:00.

3. In Time setting model, press "MODE" button to enter into distance count down,

the DISTANCE window will display "1.0" and flashing. Press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set up the distance what you need. The setting range is 0.5—99.9.

4、 To set up the Calories, press "MODE" button to enter into calories count down, the CAL window will display "50" and flashing. Press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set up the calories that you need. The setting range is 10-999.

5、 When setting is finished, press "START" button to start up, the treadmill will run after 3 seconds, press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to adjust the speed and the incline; press the PAUSE, the treadmill will stop.

PRESET PROGRAMS:

This treadmill has 15 preset programs. Under the standby status, press "PROGRAM" button, the window of "SPEED" will P1-P15. After choosing the program that you need, the TIME window will flash and display the preset time 10:00, press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set up the exercise time that you need. Press "START" button to start the preset program. The preset program is divided into 10 sections. Each exercise time = the setting time / 10. When the system enters into the next section, it will make 3 sound "Bi—Bi—Bi", then the speed and the incline will be changed according to the setting speed and incline of the program, then press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to change the INCLINE and SPEED as you need. When the program enters into the next section again, the system will make 3 sound "Bi—Bi—Bi", then the speed and the incline will become the speed and the incline of the preset program automatically. After the program is completed, the system will make 3 sound "Bi—Bi—Bi", and the treadmill will decrease the speed slowly to END. After 5 seconds, the treadmill will become standby state.

Program exercise chart

Each program will divide into 10 sections for the exercise time and each time section has it's speed and incline accordingly.

TIME MODE		Form 1:TIME INTERVAL(kilometer)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

MODE TIME		Form 2:TIME INTERVAL(mile)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

U1, U2, U3: Besides the 12 preset programs, you can also set up another 3 user's programs for user's programs as your need: U1, U2, U3.

1. User's programs setting:

Press the button "PROGRAM" until it shows the user's program (U1-U3), then press the "MODE" to enter into the setting. For the first section, press "SPEED+", "SPEED -" to change the speed, and press "INCLINE+", "INCLINE -" to change the incline. Press "MODE" to complete the setting of the first section and also go to the setting of the next section till all the 10 sections are completed. The setted data will be saved without losing due to the power off until next time when you reset it.

2. Start-up of the user's program:

Under the standby state, press "PROGRAM" until it shows the user's program (U1-U3), set the running time that you need and press the "START" button for starting the treadmill.

3. User's program set-up explanation:

Each user's program divides time to be ten sections, the treadmill can only be started after the speed and the incline are set well for the 10 sections and the running time can also be set well.

Range of programs:

SETTING CONTENT	BEGINNING	SETTING OF BEGINNING	SET-UP RANGE	DISPLAY RANGE
TIME(MIN:SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINE(%)	0	0	0-12	0-12
SPEED(K/h)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
DISTANCE(K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSE(hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(THERM)	0	50	10-999	0 - 999

BODY TESTER:

At the beginning state, press " PROGRAM" continually to enter into the body FAT tester, press " MODE " enter F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEX, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 FAT TESTER),

Press "SPEED+", "SPEED -" to set F-1 ---- F-4 (refer to the following chart), after that, press " MODE" to set F-5, then grasp the hand pulse, the window will display your body quality index after 3 seconds. The body quality index is to test the relation between height and weight, not referring to the body proportion. The body FAT suits for any male and female, offering reference information of adjusting people's weight. The ideal FAT should be 20-25, if under 19, it means too thin. If between 25 and 29, it means overweight, if over 30, it means obesity. (The data is just for reference, can not be used as medicinal data).

F-1	Seg	01 male	02 female
F-2	Age	10-----99	
F-3	Hight	100----200	
F-4	Weight	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---25)	Normalweight
	FAT	=(25---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

Safety lock function:

Pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately. All the windows display"—"—", the buzzer will make 3 sound "Bi-Bi-Bi", and the treadmill become stopped. Attach the magnet end of the safety lock to the console, the treadmill will be at the beginning of running.

Save on power function:

The system is with SAVE-ON power function. Under the standby state, without operating the treadmill for 10 minutes, the SAVE-ON power function will be available, and the display will be closed up. You can press any button to re-wake up the display.

MP3(Optional):

When Mp3 is connected, the console is able to play music. The volume is controlled on the Mp3. Please pay attention to adjust the volume properly for

having better timbre and protecting the inner voice-frequency circuit.

Turn off:

Turn off the power: You can turn off the power to stop the treadmill, so that the treadmill won't be damaged at any time.

Caution:

1. We recommend that you maintain a slow speed in the beginning of exercise and hold on the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
2. Attach the magnet end of the safety lock to the console and also attach the clip of the safety pulling rope to your clothing.
3. To end your workout safely, press the PAUSE button or pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately.

EXERCISE INSTRUCTIONS

1. The Warm Up Phase

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.

2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. It is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below. This stage should last for a minimum of 12 minutes.

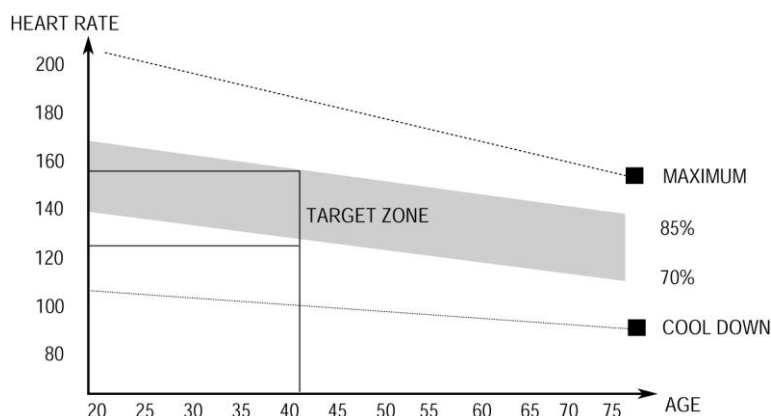
3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

To tone muscle while on your Treadmill you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.



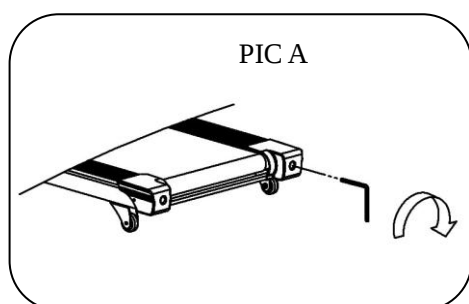
MAINTENANCE INSTRUCTIONS

WALKING BELT CENTERING AND TENSION ADJUSTMENT

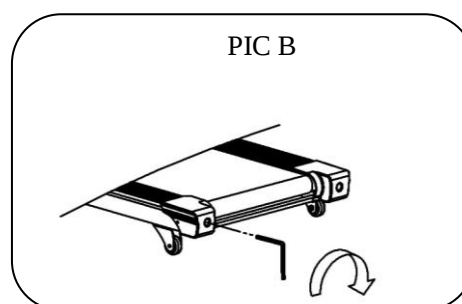
DO NOT OVERTIGHTEN the walking belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

TO CENTER WALKING BELT:

- Place treadmill on a level surface
- Run treadmill at approximately 3.5 mph
- If the belt has drifted to the right, turn the right adjusting bolt 1/2 turn clockwise and the left adjusting bolt 1/2 turn counterclockwise
- If the belt has drifted to the left, turn the left adjusting bolt 1/2 turn clockwise and the right adjusting bolt 1/2 turn clockwise and the right adjusting bolt 1/2 turn counterclockwise



Picture A If the belts has drifted to the LEFT



Picture B If the belts has drifted to the RIGHT

WARNING: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

CLEANING

General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill. Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt.

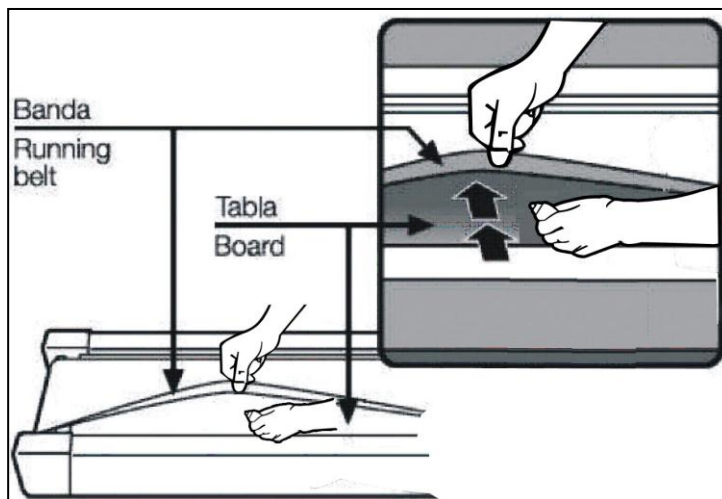
The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt. **Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover.** At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

WALKING BELT AND DECK LUBRICATION

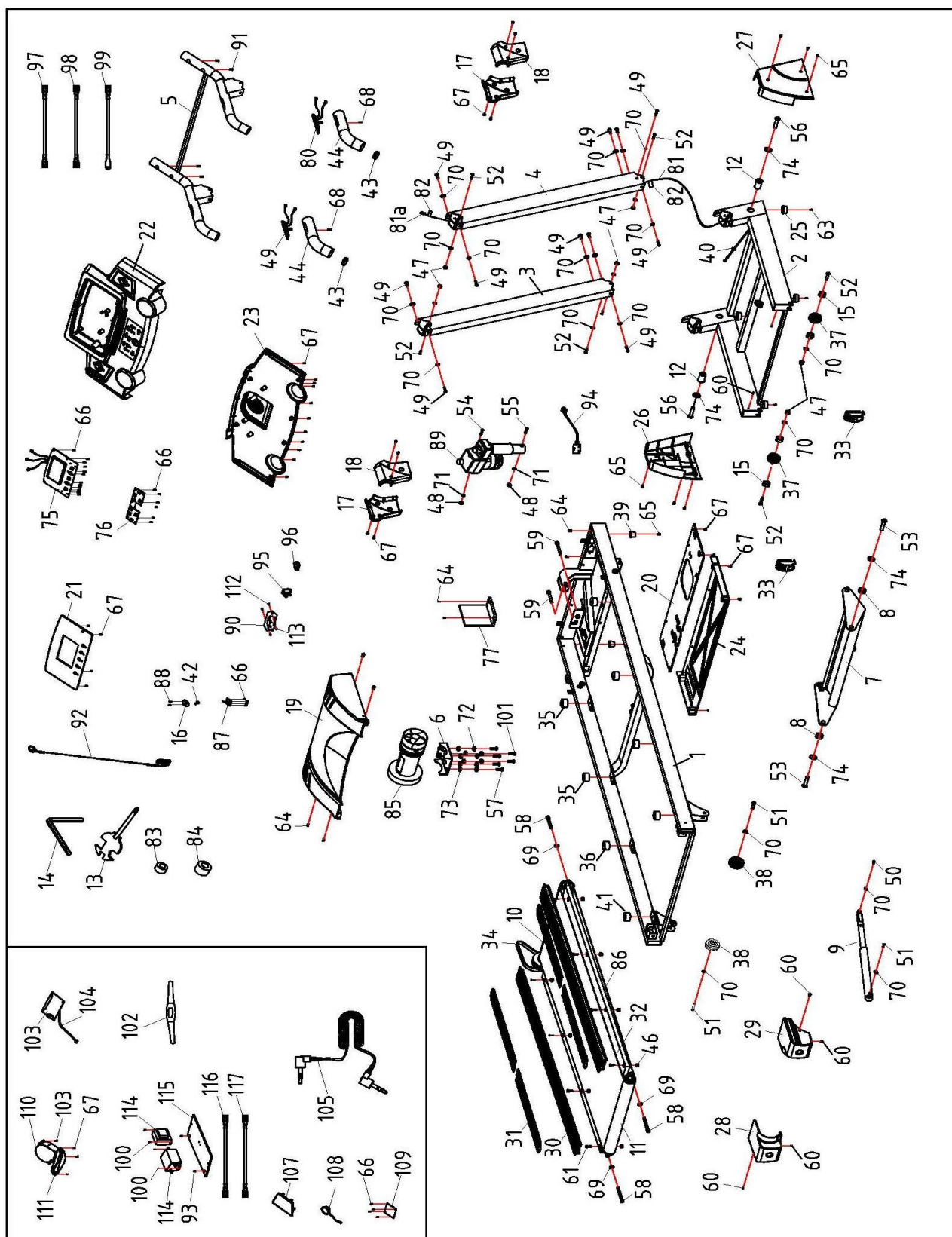
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week) annually
- Medium user (3-5 hours/ week) every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) every three months



EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

Item No.	DESCRIPTION	SPECIFICAT ION	QTY.	Item No.	DESCRIPTION	SPECIFICAT ION	QTY.
1	MAIN FRAME		1	37	WHEELS		2
2	BASE FRAME		1	38	ADJUSTING ROLLER		2
3	LEFT UPRIGHT		1	39	FOOT PAD		2
4	RIGHT UPRIGHT		1	40	WIRE PLUG		2
5	COMPUTER BRACKET		1	41	ROUND CUSHION PAD 3		2
6	MOTOR BRACKET		1	42	SAFETY KEY SPRING BALL		1
7	INCLINE BRACKET		1	43	END CAP		2
8	INCLINE TURNING TUBE		2	44	FOAM TUBE		2
9	CYLINDER		1	45	BOLT	M4*6	2
10	FRONT ROLLER		1	46	LOCK NUT	M6	8
11	REAR ROLLER		1	47	LOCK NUT	M8	6
12	TURNING TUBE		2	48	LOCK NUT	M10	2
13	SCREW DRIVER	S=13, 14, 15	1	49	BOLT	M8*16	12
14	5#ALLEN WRENCH	5mm	1	50	BOLT	M8*25	1
15	TRANSPORT WHEEL TUBE		4	51	BOLT	M8*40	3
16	SAFTY LOCK METAL SHEET		1	52	BOLT	M8*50	6
17	LEFT HANDLE COVER L		2	53	BOLT	M10*25	2
18	RIGHT HANDLE COVER R		2	54	BOLT	M10*45	1
19	MOTOR UPPER COVER		1	55	BOLT	M10*55	1
20	MOTOR LOWER COVER		1	56	BOLT	M10*55	2
21	COMPUTER PANEL		1	57	BOLT	M8*20	4
22	COMPUTER UPPER COVER		1	58	BOLT	M6*55	3
23	COMPUTER LOWER COVER		1	59	BOLT	M8*30	2
24	BOTTOM BOARD		1	60	BOLT	4.2*12	6
25	FLAT FOOT PAD		4	61	BOLT	M6*25	8
26	UPRIGHT COVER L		1	62	BOLT	2.9*9.5	2
27	UPRIGHT COVER R		1	63	BOLT	M6*16	4
28	LEFT BACK COVER		1	64	BOLT	M5*8	8
29	RIGHT BACK COVER		1	65	SCREW	ST4.2*19	8
30	SIDE RAIL		2	66	SCREW	ST2.9*6.5	26
31	ANTISLIP MAT		2	67	SCREW	ST4.2*12	38
32	RUNNIGN BELT		1	68	SCREW	ST4.2*35	2
33	TRANSPORTATION WHEEL PLUG		2	69	LOCK WASHER	6	3
34	BELT		1	70	LOCK WASHER	8	22
35	ROUND CUSHION PAD 1		4	71	LOCK WASHER	10	2
36	ROUND CUSHION PAD 2		2	72	LOCK WASHER	8	6

73	FLAT WASHER	φ8	6	99	GROUND WIRE		1
74	FLAT WASHER	φ10	4	100	BOLT	M4*6, 2	4
75	COMPUTER		1	101	BOLT	M8*20	2
76	COMPUTER BUTTON PANEL		1	102	CHEST BELT	OPTION4	1
77	CONTROL BOARD		1	103	WIRELESS HEART RECEIVER	OPTION4	1
78	MAGNETIC SENSOR		1	104	RECEIVER CONNECTION WIRE	OPTION 4	1
79	PULSE WITH INCLINE BUTTON		1	105	MP3 CONNECTION WIRE	OPTION 1	1
80	PULSE WITH SPEED BUTTON		1	106	SCREW	ST4.2*45	2
81	CONTROL BOARD CONNECTION WIRE		1	107	AUDIO NET	OPTION 1	2
82	STICKER		2	108	LOUDSPEAKER	OPTION 1	2
83	MAGNETIC CORE		1	109	Mp3 AMPLIFIER BOARD	OPTION 1	1
84	MAGNETIC RING		1	110	FAN	OPTION 3	1
85	DC MOTOR		1	111	FAN GUIDING BOARD	OPTION 3	1
86	RUNNING BOARD		1	112	BOLT	M3*10	2
87	SENSOR SWITCH BOARD		1	113	BOLT	M3	2
88	SCREW	ST2.9*8	2	114	FILTER	OPTION 2	1
89	INCLINE MOTOR		1	115	FILTER CONNECTION BOARD	OPTION 2	1
90	ELECTRICAL OUTLET		1	116	SINGLE	OPTION 2	1
91	BOLT	M6*45	4	117	GROUND	OPTION 2	1
92	SAFETY KEY		1				
93	SCREW	ST4.2*12, 2	2				
94	STANDARD POWER WIRE		1				
95	SQUARE SWITCH		1				
96	OVERLOAD PUSE		1				
97	WIRE		2				
98	WIRE 1		2				

TROUBLE SHOOTING GUIDE

1. No display on the console after the power is started:

The probable reason is that the wire from the console to the bottom control board is not connected well or the transformer is burnt out. Take off the upright frame tubes and check every single connection part of the wires from the console to the bottom control board and make sure that all the wires are connected well. If the problem is caused by the defective wires or the defective transformer, please do the replacement by the new wires or transformer.

2. E01—Communication failure:

The probable reason is that the communication from the console to the bottom control board is stuck. Check every single connection part of the wires from the console to the bottom control board and make sure that all the wires are connected well. If the problem is caused by the defective wires, do the replacement by the new wires.

3. E02—Burst clash protection:

Check if the voltage is lower than 50% of the normal voltage and do the testing again by the correct voltage. Check if the control board has strange smell, if it is, please use a new control board to do the replacement. Check if the motor wires are connected well, and re-connect the motor wires well.

4. E03—No sensor signal:

The probable reason is that the speed sensor signal has not been received during 10 minutes, check if the sensor signal light of the bottom control board is flashing, if not, please use the new part to do the replacement. Check if the sensor plug is connected well or if the magnetic sensor is broken, re-connect the sensor plug or change the magnetic sensor with the new one.

5. E04—Incline leaning failure:

Check if the VR wire of the incline motor is connected well, re-connect the VR wire plug. Check if the AC wire of the incline motor is connected well, connect the AC wire of the incline motor with the correct position of the control board. Check if the motor connection wires are broken, if yes, do the change by the new wires or the new incline motor. Press the button of the bottom control board to re-work after all the checkings are done well.

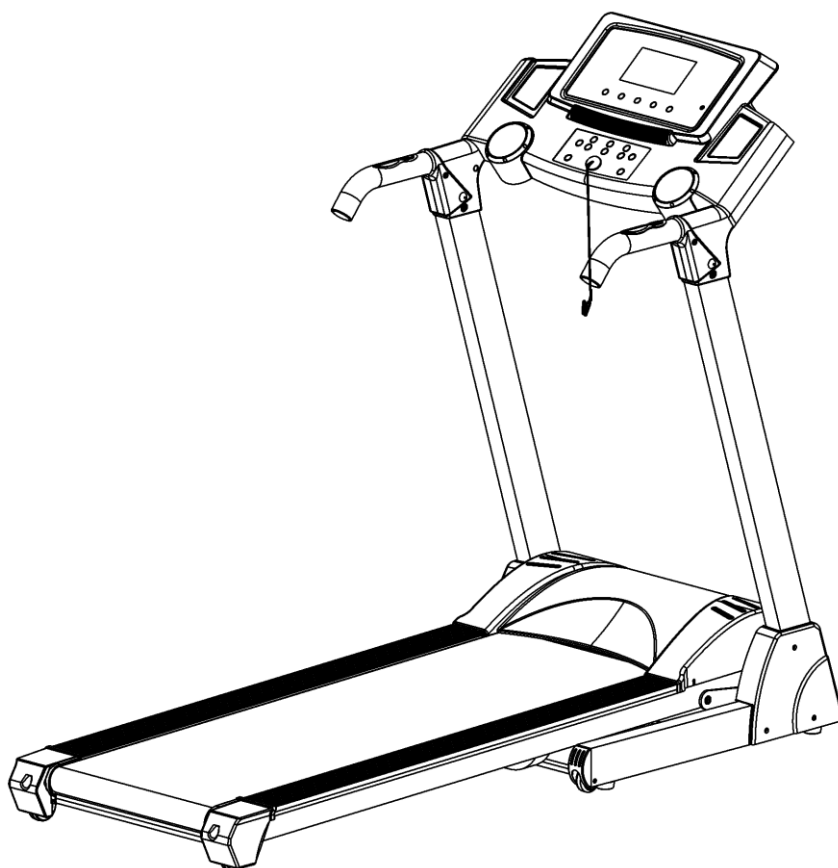
6. E05—Current overload protection:

The probable reason is that the user's weight is over limit loading and causes too much current, so the unit starts self-protection system. If a certain part of the treadmill is stuck, it may also cause the problems that the motor can not rotate, the loading is over the limit and the current is too much. Adjust the treadmill well and restart the unit power. In addition, check if the motor has the overloading current sound or the burning smell, if yes, change the motor by the new one. Check if the control board has the burning smell, if yes, change the control board by the new one. Check if the voltage is normal or too low, do re-testing by the correct voltage.

7. If the motor doesn't rotate after pressing the START button, check if the motor wires are broken, the fuses of the bottom control board are damaged or come off, the motor wires are connected well, and the IGBT of the bottom control board is burnt. Check if all the motor wires are connected well, the fuses of the control board are okay, if not, re-assemble it or change the part with the new one. Check if the motor is getting loose, and connect the motor wires well. Use the Multimeter to test if the IGBT of the bottom control board is burnt out, change either the IGBT or the whole bottom control board.

UŽIVATELSKÝ MANUÁL PRO

FREEWILL R115



Pečlivě si přečtěte všechny instrukce před montáží a použitím tohoto produktu. Uchovejte si tento manuál pro případné další použití.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

1. Připojte napájecí kabel běžeckého pásu do správného uzemněného obvodu. Tento produkt musí být správně uzemněn. Pokud nastane porucha, uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud na snížení rizika elektrického šoku.
2. Umístěte běžecký pás na čistý a rovný povrch o velikosti nejméně 2m x 1m. Nedávejte běžecký pás na tlustý koberec, protože by to mohlo narušovat správnou ventilaci. Také nedávejte běžecký pás blízko vodních zdrojů nebo ven.
3. Umístěte běžecký pás na takové místo, kde je zásuvka ve stěně viditelná a jednoduše přístupná.
4. **NIKDY** nesmíte spustit běžecký pás, zatímco stojíte na běžícím páse. Po zapojení do elektřiny a upravení rychlosti, může chvilku trvat, než se pás začne pohybovat, **VŽDY** se postavte na kolej po stranách rámu, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Oblečte si vhodný oděv při cvičení na běžeckém páse. Nepoužívejte dlouhý, volný oděv, který by se mohl zachytit do běžeckého pásu. Vždy používejte obuv s pryžovými podrážkami, vhodnou na běhání či aerobik.
6. Vždycky odpojte napájecí kabel před sundáním krytu motoru běžeckého pásu.
7. Během provozu, držte běžecký pás mimo dosah malých dětí.
8. Vždy se drže rukojetí, když začnete chodit nebo běhat na běžeckém páse, dokud si nejste jistí s použitím běžeckého pásu.
9. Při použití běžeckého pásu vždy připojte bezpečnostní jistící lano k vašemu oděvu. Pokud běžecký pás náhle zvýší rychlost v důsledku elektronického selhání, běžecký pás se náhle zastaví, jakmile je jistící lano odepnuto z konzoly.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

10. Když není běžecký pás používán, napájecí kabel musí být odpojen a bezpečnostní jištění sundané.

11. Před zahájením jakékoli cvičebního programu se poraďte s vaším lékařem nebo profesionálem na zdravé cvičení. Pomůže vám určit frekvenci cvičení, intenzitu (cílová zóna srdce) a čas odpovídající vašemu věku a fyzické kondici. Pokud trpíte nějakými bolestmi nebo úzkostmi na prsou, máte nepravidelný tep, problém s dýcháním, pocity na omdlení nebo máte jakékoli jiné potíže během cvičení, **OKAMŽITĚ ZASTAVTE CVIČENÍ!** Poradte se s lékařem před tím, než budete pokračovat.

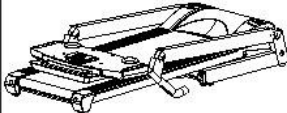
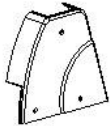
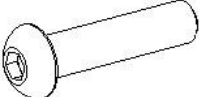
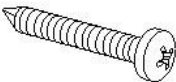
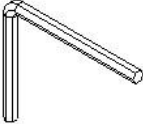
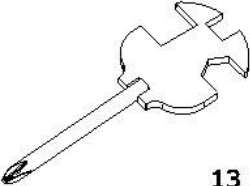
12. Pokud se vyskytne nějaká škoda nebo opotřebení na přívodní zástrčce či na jakékoli části přívodu, tak prosím tyto nechte okamžitě vyměnit kvalifikovaným elektrikářem - nepokoušejte se je vyměnit nebo opravit sami.

13. Pokud je přívodní kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem, jeho servisním technikem nebo podobně kvalifikovanou osobou, aby se zabránilo nebezpečí.

14. Postavte se na stranu před použitím běžeckého pásu, a vždy si připojte bezpečnostní jistící lano k vašemu oděvu. Držte se rukojeti, dokud se běžící pás správně nepohybuje (zkuste si rychlost jednou nohou před použitím). Chcete-li zabránit ztrátě rovnováhy, prosím, zpomalte rychlost na nejnižší úroveň nebo odstraňte bezpečnostní opatření. Držte se rukojeti, abyste mohli vyskočit na postranní kolejku v nouzovém případě nebo když bezpečnostní klíč není připojen.

MONTÁŽNÍ NÁVOD

Když otevřete balení, najdete tyto náhradní součástky:

			
1	26	27	17
			
18	49	70	67
			
65	14	13	92

Seznam náhradních dílů :

Č.	Název	Spec.	Mno ž.	Č.	Název	Spec.	Mno ž.
1	Hlavní Rám		1	67	Šroub	ST4.2*12	8
17	Kryt levé rukojeti		2	65	Šroub	ST4.2*19	6
18	Kryt pravé rukojeti		2	70	Pojistná podložka	8	12
26	Kryt levé vertikální trubice		1	13	Šroubovák	S=13, 14, 15	1
27	Kryt pravé vertikální trubice		1	14	5# Šestihranná klička	5mm	1
49	Šroub	M8*16	12	92	Bezpečnostní klíč		1

Montážní nářadí:

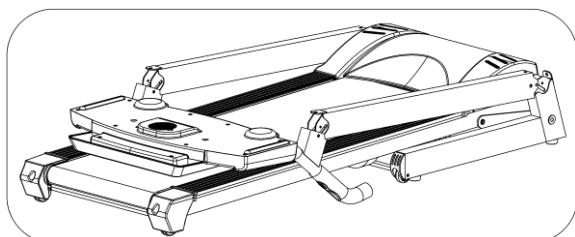
5# Šestihranná klička 5mm 1ks,

HASÁK /ŠROUBOVÁK S=13, 14, 15 1ks

POSTUP MONTÁŽE

Upozornění: Nezapínejte stroj, dokud není montáž dokončena.

KROK 1 :



Otevřete krabici, vyndejte náhradní díly a položte HLAVNÍ RÁM na zem.

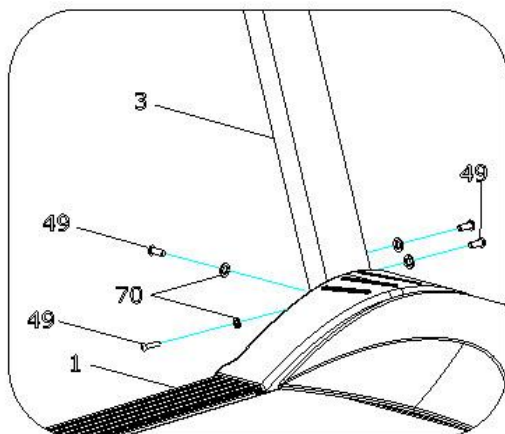
KROK 2 :



Zvedněte počítač a vertikální rám nahoru.

Pozor: Netlačte na kabely uvnitř vertikálního rámu při skládání stroje. Podržte počítač a vertikální rám, aby nespadnul.

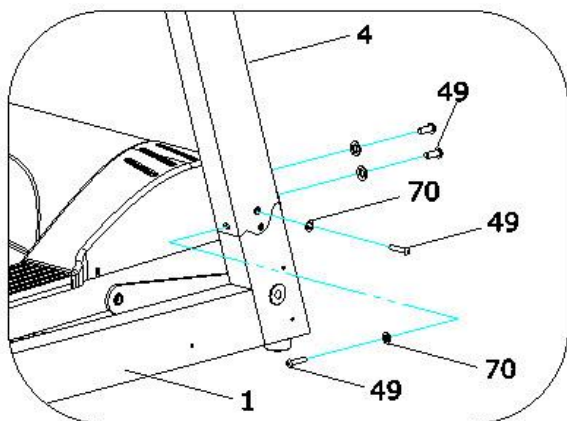
KROK 3 :



Použijte 5# šestihrannou klíčku a připevněte levou vertikální trubici (3) na základnu HLAVNÍHO RÁMU (1) pomocí šroubu (49) a pojistné podložky (70)

Pozor: Podržte levou i pravou vertikální trubici, aby nespadly.

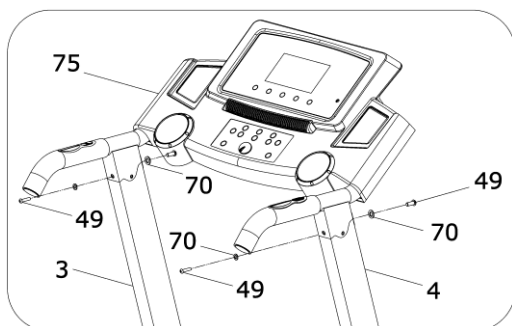
KROK 4:



Použijte 5# šestihrannou kličku a připevněte pravou vertikální trubici (4) na základnu HLAVNÍHO RÁMU (1) pomocí šroubu (49) a pojistné podložky (70)

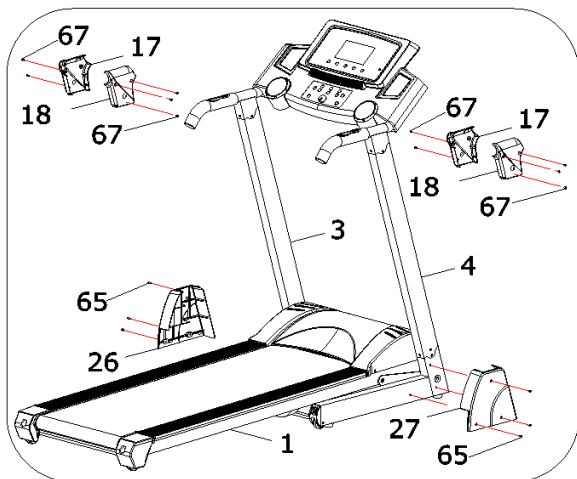
Pozor: Podržte levou i pravou vertikální trubici, aby nespadly.

KROK 5:



Použijte 5# šestihrannou kličku pro připevnění POČÍTAČE (75) na pravou a levou vertikální trubici (3, 4) pomocí šroubu (49) a pojistné podložky (70)

KROK 6:

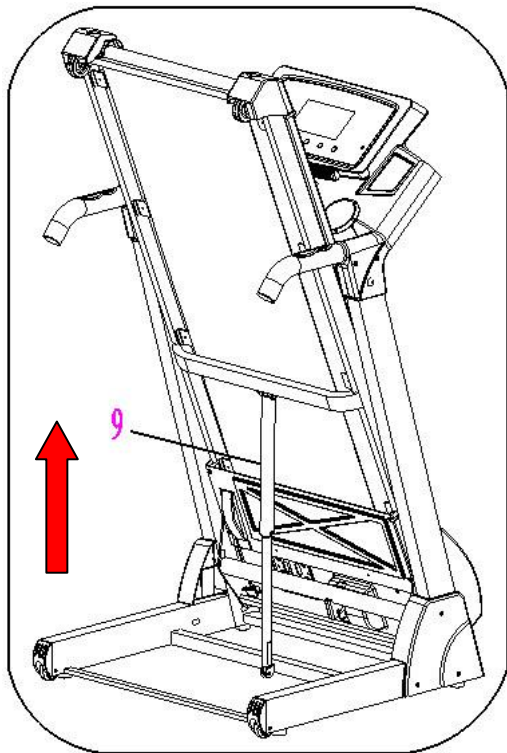


1. Použijte šestihrannou kličku a šroub (67) pro připevnění Krytu Levé Rukojeti (17) a Krytu Pravé Rukojeti (18) k levé a pravé vertikální trubici.
2. Přišroubujte levý a pravý kryt (26, 27) vertikálních trubic.

Pozor: prosím nezapojujte do elektřiny, dokud se neujistíte, že všechny kroky montáže uvedené výše jsou správně provedené a že všechny šrouby jsou utažené. Prosím, přečtěte si i následující instrukce během používání běžeckého pásu.

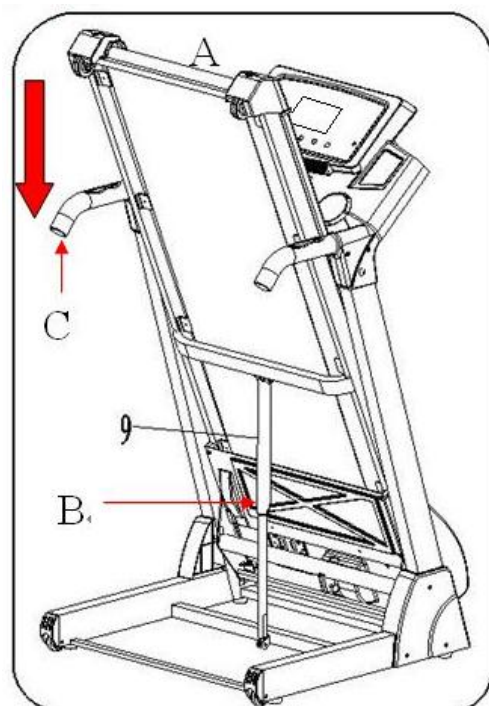
POKYNY K SLOŽENÍ STROJE

Přitažení nahoru:



1. Držte část A, a přitáhněte hlavní rám tak, jak ukazuje šipka, dokud neuslyšíte kliknutí válce (9).

Složení:



2. Držte část A, a posuňte válec (9) do pozice "B", stáhněte základnu rámu až k rukojetím (C), mírně stlačte běžící plochu a ta pomalu sklouzne dolů.

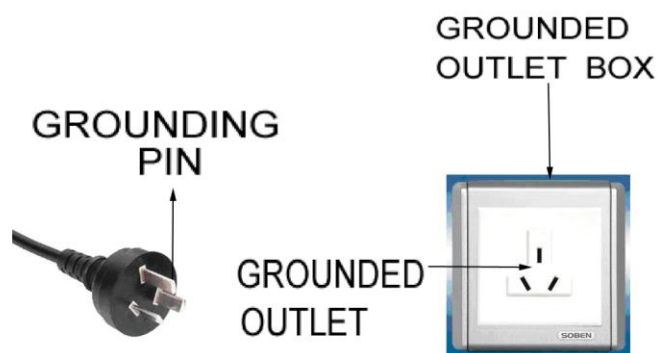
TECHNICKÉ PARAMETRY

VELIKOST PŘI ROZLOŽENÍ (mm)	1695*765*1370mm
VELIKOST PŘI SLOŽENÍ (mm)	895*765*1540 mm
BĚŽÍCÍ PLOCHA (mm)	460*1320mm
HMOTNOST STROJE	75KG
MAX. HMOTNOST UŽIVATELE	120KG
RYCHLOST	1.0-18KM/h
ÚROVEŇ SKLONU	0-15%
1LCD DISPLEJ	RYCHLOST ČAS VZDÁLENOST KALORIE TEP SKLON

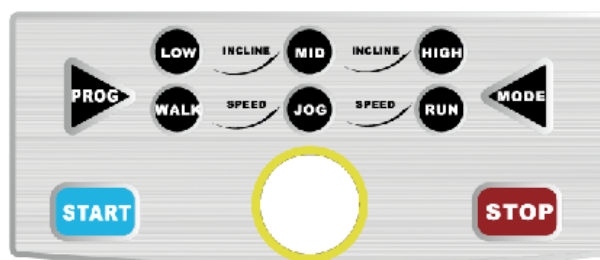
ZÁSADY UZEMNĚNÍ PŘÍSTROJE

Toto zařízení musí být uzemněno. Pokud dojde k závadě na běžeckém pásu, uzemnění umožňuje elektrickému proudu odejít a eliminuje riziko úrazu elektrickým proudem. Toto zařízení obsahuje přívodní šňůru, která obsahuje uzemňovací připojení. Je třeba šňůru zapojit do odpovídající zásuvky, která je správně zapojena v souladu s místními předpisy.

NEBEZPEČÍ - Nesprávné zapojení přístroje a jeho uzemnění může vést k nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Nechte zařízení zkontrolovat kvalifikovaným elektrikářem, pokud si nejste jisti, že je správně uzemněn. Pokud přívodní šňůra neodpovídá tvaru zásuvky, nechte zásuvku vyměnit a šňůru neupravujte. Toto zařízení využívá elektrický proud 120 voltů a využívá uzemňovací přívodní šňůru dle obrázku níže. Ujistěte se, že je výrobek připojen k výstupu se stejnou konfigurací jako zásuvka. Pro tento výrobek nelze použít žádný adaptér.



PRŮVODCE PROVOZU



ZOBRAZENÍ NA DISPLEJI:

1. "SPEED" (RYCHLOST): Během operace, se zobrazí aktuální rychlost, rozsah rychlosti je: 1,0 - 16 km/h (kilometr).
2. "INCLINE" (SKLON): Zobrazuje aktuální úroveň sklonu, rozsah sklonu je 0-15%
3. "TIME" (ČAS): Zobrazuje čas cvičení. Počítání od 0:00 do 99:59, jakmile dosáhne 99:59, rychlost běžeckého pásu bude pomalu klesat. Poté, co se běžecký pás úplně zastaví, jednotka se přesune do ÚSPORNÉHO režimu po 5 sekundách. Při počítání dat dolů k 0:00, když dosáhne 0:00, rychlost běžeckého pásu bude pomalu klesat. Poté, co se běžecký pás úplně zastaví, jednotka se přesune do STANDBY (ÚSPORNÉHO) režimu.
4. "DIST." (VZDÁLENOST): Zobrazuje vzdálenost cvičení. Počítáno od 0:00 až 99:9, pokud překročí hodnotu 99:9, obrazovka se obnoví na 0:00 a počítání začne znovu od 0:00 až do 99:9. Počítání od cílové vzdálenosti dolů k 0:00, když dosáhne hodnoty 0:00, rychlost běžeckého pásu bude rovněž pomalu

klesat. Poté, co se běžecký pás zastaví úplně, jednotka automaticky přejde do STANDBY (ÚSPORNÉHO) režimu.

5. "CAL/PULSE" (KALORIE/PULS): Zobrazuje kalorie a puls běžce. Při zobrazování kalorií, při počítání od 0 do 999, pokud hodnota překročí 999, obrazovka se obnoví na hodnotu 0; když se kalorie odpočítávají, budou se počítat od nastavené hodnoty k 0, pak se běžecký pás pomalu zastaví a přejde do STANDBY (ÚSPORNÉHO) režimu po 5 sekundách. Když si běžec zvolí hodnotu puls, po 5 sekundách přístroj začne testovat puls a zobrazí údaje na obrazovce, ve stejnou dobu se rozsvítí příslušné světlo, rozsah pulsu je od 40 do 200 hypo/min (údaje jsou jen orientační, nelze je použít jako údaje pro léčbu)

FUNKCE TLAČÍTEK:

1. Tlačítko "PROGRAM" : když je běžecký pás v standby režimu, stiskněte toto tlačítko a nastavte čas cvičení a program z "0:00", "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT" 16 různých programů; Manuální režim je nastaven jako výchozí program; výchozí rychlost v kilometrech je 1km/h. (0:00 v manuálním režimu, přednastavený program: P1-P12)

2. Tlačítko "MODE" (REŽIM) : stiskněte toto tlačítko k výběru režimu oběhu: "0 : 00" "15 :00", "1.0", "50" ("0 :00" v ručním režimu, od "15 :00" se čas počítá dolů, od "1,0" se vzdálenost počítá dolů a od "50" se počítají kalorie); Pokud si zvolíte nějaký režim, můžete stisknout tlačítko pro rychlost a sklon a nastavit data pro odpočítávání, potom stiskněte tlačítko START pro spuštění běžeckého pásu.

3. Tlačítko "START" : když zapnete běžecký pás a připojíte bezpečnostní klíč k počítači, stiskněte toto tlačítko a váš běžecký pás se spustí.

4. Tlačítko "STOP": Při spuštění běžeckého pásu, můžete kdykoliv stisknout toto tlačítko a ukončit běžící pás a navrátit všechny data na hodnotu 0.

5. Tlačítko "SPEED+", "SPEED-" (RYCHLOST +/-): po spuštění běžeckého pásu, stisknutím tlačítka "SPEED" upravíte rychlost, rozsah seřízení je 0.1km za jedno kliknutí. Po stisku tlačítka "SPEED" na více než 5 sekund, rychlost se bude průběžně zvyšovat nebo snižovat.

6. Tlačítko "INC+", "INC-" (SKLON +/-): po spuštění běžeckého pásu, stisknutím tlačítka "INCLINE" upravíte úroveň sklonu, rozsah seřízení je 1 oddíl za jedno kliknutí. Po stisku tlačítka "INCLINE" na více než 5 sekund, úroveň sklonu se bude průběžně zvyšovat nebo snižovat.

7. "SPEED : WALK、JOG、RUN" (RYCHLOST: CHŮZE, POKLUS, BĚH) tlačítko pro

rychlý přístup: CHŮZE, POKLUS A BĚH jsou nastaveny na 5, 8 a 12 kilometrů, se kterými můžete provést rychlé nastavení rychlosti.

8. "INCLINE : LOW、 MID、 HIGH" (SKLON: NÍZKÝ, STŘEDNÍ, VYSOKÝ) tlačítko pro rychlý přístup : NÍZKÝ, STŘEDNÍ a VYSOKÝ jsou nastaveny na 5, 8 a 12 úrovní sklonu, se kterými můžete provést rychlé nastavení sklonu.

9. Když je běžecký pás ve standby režimu, stiskněte jak SPEED+ tak i INCLINE+ asi na 3 sekundy. Uslyšíte pípnutí, tím budou změny u kilometrů dokončeny.

10.  Tlačítko pro CHLADÍCÍ VENTILÁTOR: Pro zapnutí/vypnutí chladícího ventilátoru (**Volitelné**).

RYCHLÁ VOLBA (MANUÁL - RUČNÍ)

1. Zapněte hlavní spínač, připevněte bezpečnostní klíč k počítači.
2. Stiskněte tlačítko START/STOP, systém odpočítá 3 sekundy, zapípá a obrazovka s časem zobrazí odpočítávání, rychlost bude 1,0km/hodina za 3 sekundy.
3. Po nastartování, můžete upravit rychlost pomocí tlačítek speed up nebo down (nahoru nebo dolů).

OVLÁDÁNÍ CVIČENÍ:

1. Stiskněte speed-down (rychlost-dolů) pro snížení rychlosti.
2. Stiskněte speed-up (rychlost-nahoru) pro zvýšení rychlosti.
3. Stiskněte incline-down (sklon-dolů) pro snížení úrovně sklonu.
4. Stiskněte incline-up (sklon-nahoru) pro zvýšení úrovně sklonu.
5. Stiskněte PAUSE (POZASTAVIT) pro zpomalení až zastavení.
6. Pokud uživatel podrží tlačítko pro změření pulsu ruky na 5 sekund, zobrazí se údaje o pulsu.

RUČNÍ REŽIM:

1. Pokud neučiníte žádné nastavení a rovnou stisknete tlačítko START, běžecký pás začne běžet rychlostí 1,0km/h, ostatní okna se začnou počítat pozitivním směrem z výchozího nastavení, stiskněte klávesu "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro změnu sklonu a rychlosti.

2. Nastavte TIME (ČAS), stiskněte tlačítko "MODE" pro zadání odpočítávání času, ČAS zobrazí "15 : 00" a bude blikat. Stiskněte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení času podle vaší potřeby. Rozsah nastavení je 5:00-99:00.

3. V nastavení času, stiskněte tlačítko "MODE" a zadejte odpočítávání pro vzdálenost, v okně pro VZDÁLENOST se zobrazí "1,0" a bude blikat. Stiskněte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" a nastavte vzdálenost, jakou potřebujete. Rozsah nastavení je 0.5—99.9.

4. Pro nastavení kalorií, stiskněte tlačítko "MODE" a zadejte odpočítávání pro kalorie, v okně KALORIE se zobrazí "50" a bude blikat. Stiskněte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" a nastavte kalorie tak, jak potřebujete. Rozsah nastavení je 10-999.

5. Po ukončení nastavení, stiskněte tlačítko "START", běžecký pás se po 3 sekundách spustí, stiskněte klávesu "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" a upravte rychlost a sklon; stiskněte tlačítko PAUSE a běžecký pás se zastaví.

Přednastavené programy

Tento běžecký pás má 15 přednastavených programů. V režimu standby, stiskněte tlačítko "PROGRAM" a v okně "SPEED" se zobrazí P1-P15, ze kterého si vyberete požadovaný program. Poté se zobrazí nastavení času běhání, okno TIME (ČAS) bude blikat a zobrazí přednastavený čas 10:00; stiskněte tlačítko "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+" nebo "SPEED-" a nastavte čas, jaký potřebujete na cvičení. Stiskněte tlačítko "START" a spustíte přednastavený program, přednastavený program je rozdělen do 10 oddílů. Pro každé cvičení = nastavený čas/10. Když systém vstoupí do dalšího oddělení, ozve se 3 krát pípnutí a rychlost a sklon se změní podle nastavené rychlosti a sklonu v programu, potom stiskněte tlačítko "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+" nebo "SPEED-" a změňte SKLON a RYCHLOST podle potřeby. Když program znovu vstoupí do dalšího oddělení, systém 3 krát zapípá a automaticky změní rychlost a sklon podle nastavené rychlosti a sklonu v programu. Po skončení programu, systém 3 krát zapípá a běžecký pás se začne zpomalovat a po 5 sekundách se přesune do režimu standby.

Tabulka cvičebního programu

Každý program je rozdělen do 10 oddílů času cvičení a každý tento oddíl má svou odpovídající rychlost a sklon.

ČAS REŽIM		Forma 1:ČASOVÝ INTERVAL(kilometr)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RYCHLOST	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	SKLON	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	RYCHLOST	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	SKLON	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	RYCHLOST	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	SKLON	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	RYCHLOST	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	SKLON	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	RYCHLOST	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	SKLON	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	RYCHLOST	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	SKLON	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	RYCHLOST	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	RYCHLOST	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	SKLON	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	RYCHLOST	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	SKLON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RYCHLOST	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	SKLON	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	RYCHLOST	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	RYCHLOST	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	SKLON	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	RYCHLOST	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	SKLON	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	RYCHLOST	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	SKLON	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	RYCHLOST	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	SKLON	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

ČAS REŽIM		FORMA 2: ČASOVÝ INTERVAL (míle)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RYCHLOST	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	SKLON	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	RYCHLOST	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	SKLON	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	RYCHLOST	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	SKLON	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	RYCHLOST	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	SKLON	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	RYCHLOST	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	SKLON	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	RYCHLOST	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	SKLON	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	RYCHLOST	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	RYCHLOST	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	SKLON	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	RYCHLOST	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	SKLON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RYCHLOST	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	SKLON	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	RYCHLOST	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	RYCHLOST	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	SKLON	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	RYCHLOST	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	SKLON	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	RYCHLOST	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	SKLON	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	RYCHLOST	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	SKLON	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

Uživatelské programy

U1, U2, U3: Kromě 12 přednastavených programů, můžete také nastavit programy pro další tři uživatele podle vaší potřeby: U1, U2, U3.

1. Nastavení uživatelských programů:

Klepněte na tlačítko "PROGRAM", dokud se nezobrazí uživatelský program (U1-U3), pak stiskněte tlačítko "MODE" a zadejte první nastavení. "SPEED+", "SPEED-" slouží pro změnu rychlosti a "INCLINE+", "INCLINE -" pro změnu sklonu. Stisknutím tlačítka "MODE" dokončíte první nastavení, pak vstupte do druhého nastavení, dokud nedokončíte instalaci všech deseti. Data budou uložena bez ztráty způsobené výpadkem proudu až do dalšího obnovení.

2. Spuštění uživatelského programu

- A. Stiskněte tlačítko "PROGRAM", dokud se nezobrazí uživatelský program (U1-U3), nastavte požadovaný čas pro běhání a stiskněte tlačítko "START"
- B. Po skončení nastavení uživatelského programu a času, stiskněte tlačítko "START" pro spuštění.

3. Instrukce pro nastavení uživatelského programu

Program rozděluje každý čas do deseti oddílů, běžecký pás nelze spustit, dokud rychlost, sklon a čas nejsou v těchto deseti oddílech správně nastaveny.

Rozsah programů:

	PROGRAM	NASTAVENÍ NA ZAČÁTKU	ROZSAH NASTAVENÍ	ROZSAH ZOBRAZENÍ
ČAS (MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00–99:59
SKLON (%)	0	0	0-12	0-12
RYCHLOST (K/h)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
VZDÁLENOST (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00-99.9
PULS (úde./min)	P	N/A	N/A	50-200
KALORIE	0	50	10-999	0-999

MĚŘIČ TĚLESNÉHO TUKU:

Na začátku cvičení, stiskněte tlačítko "PROGRAM" pro vstup do měřiče tělesného tuku, stiskněte "MODE" a zadejte hodnoty F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 POHLAVÍ (SEX), F-2 VĚK (AGE), F-3 VÝŠKA (HEIGHT), F-4 HMOTNOST (WEIGHT), F-5 MĚŘIČ TUKU (FAT TESTER),

Stiskněte tlačítko "SPEED+", "SPEED-" a nastavte F-1 - F-4 (viz následující tabulka), potom stiskněte "MODE" a nastavte F-5, podržte senzor ručního pulsu, na obrazovce se po 3 sekundách zobrazí index pro vaše tělo. Index vašeho těla otestuje vztah mezi výškou a váhou, nezohledňuje tělesné proporce. Měřič tělesného TUKU slouží pro každého muže i ženu, nabízející referenční informace pro úpravu hmotnosti. Ideální TUK by měl být 20-25, pokud je pod hodnotou 19, znamená to, že je člověk moc hubený. Pokud je tuk mezi 25 a 29, znamená to nadváhu, pokud je hodnota nad 30, znamená to obezitu. (Data jsou jen informační, nelze je použít pro lékařské účely)

F-1	Sek	01 muž	02 žena
F-2	Věk	10-----99	
F-3	Výška	100----200	
F-4	Hmotnost	20-----150	
F-5	TUK	≤19	podvyživený
	TUK	=(20---25)	normální váha
	TUK	=(25---29)	nadváha
	TUK	≥30	obezita

Funkce bezpečnostního uzamčení:

Vytáhněte bezpečnosti lano, pak se běžecký pás okamžitě zastaví. Všechna okna zobrazí "— — —", a zazní 3 pípnutí a běžecký pás se zastaví. Připojit magnetický konec bezpečnostního lana k počítači, běžecký pás začne běžet.

Funkce šetření energie:

Systém má funkci šetření energie. V pohotovostním režimu, pokud běžecký pás není v provozu po dobu 10 minut, se zapne funkce SAVE-ON a displej zhasne. Pro aktivaci obrazovky, stiskněte jakékoliv tlačítko.

MP3 (Volitelné):

Když je připojena MP3, počítač je schopný přehrávat hudbu. Zvuk je ovládán v MP3. Prosím, pečlivě si nastavte hlasitost pro lepší výkonnost a pro ochranu vnitřního frekvenčního obvodu.

Vypnutí:

Vypněte napájení: Můžete vypnout napájení a tím zastavit běžecký pás, běžecký pás nebude poškozen.

Upozornění:

1. Doporučujeme udržovat na začátku relace pomalou rychlost a držte se zábradlí, dokud nebudete se strojem plně obeznámeni a budete se cítit pohodlně.
2. Připojte magnetický konec bezpečnostního lana k počítači a rovněž připojte klip bezpečnostního lana k vašemu oblečení.
3. Pro bezpečné ukončení vašeho tréninku, stiskněte tlačítko PAUSE (pozastavit) nebo vytáhněte bezpečnosti lano, pak se běžecký pás okamžitě zastaví.

POKYNY KE CVIČENÍ

1. Zahřívací Fáze

Tato fáze pomáhá rozproudít krev v těle a protáhnout svaly. Také sníží riziko křeče a svalových zranění. Doporučuje se udělat pár protahujících cvičení, jak je uvedeno níže. Každé protáhnutí byste měli držet přibližně po dobu 30 sekund, netlačte na svaly – pokud cítíte bolest, **Přestaňte**.

2. Cvičební Fáze

Tohle je fáze, do které vložíte svou námahu. Po pravidelném používání, svaly na nohou budou silnější. Je velmi důležité zachovávat si neměnné tempo po celou dobu. Cvičení by mělo být dostatečné, aby zvedlo vaší srdeční frekvenci do cílové zóny, jak je uvedeno níže v diagramu. Tato fáze by měla trvat po dobu nejméně 12 minut.

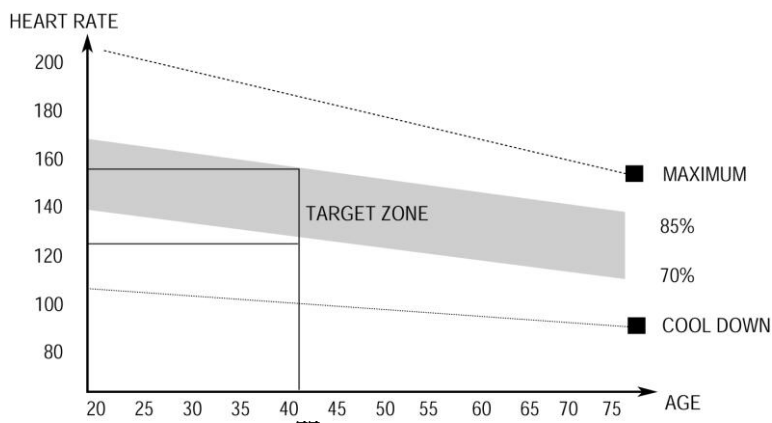
3. Fáze Odpočívání

Tato fáze je pro uvolnění vašeho kardiovaskulárního systému a svalů. Toto provádějte po každém zahřívacím kole, tedy snižte tempo, pokračujte za cca 5 minut. Poté opět zopakujte protahovací cvičení a dejte přitom pozor, abyste si nenatáhli sval.

Postupem času se vaše kondice bude zlepšovat, budete potřebovat trénovat déle a více. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud možno rozložit si cvičení rovnoměrně na celý týden.

Pro vytvarování svalu na běžeckém pásu, budete muset mít nastavenou zátěž poměrně vysoko. To bude znamenat větší tlak na svaly na nohou a může to také znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se snažíte zlepšit si kondici, musíte si změnit váš cvičební program. Měli byste trénovat normálně během fází rozehrátí a uvolnění, ale ke konci trénování, byste měli zvýšit zátěž, aby vaše nohy pracovaly více než normálně. Možná bude potřeba snížit rychlost, abyste udrželi váš srdeční tep v cílové zóně.

Důležitým faktorem je množství úsilí, které do cvičení vkládáte. Čím víc a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte. Je to efektivní stejně tak pro zlepšení kondice, poznáte ten rozdíl a to je cíl.



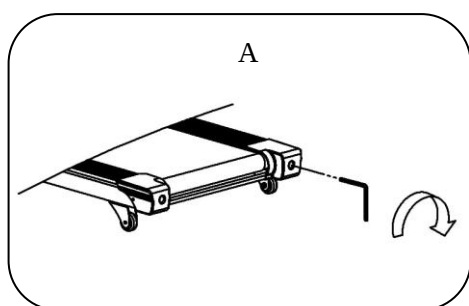
POKYNY PRO ÚDRŽBU

CENTRALIZACE CHODÍCÍHO PÁSU A ÚPRAVA NAPĚTÍ

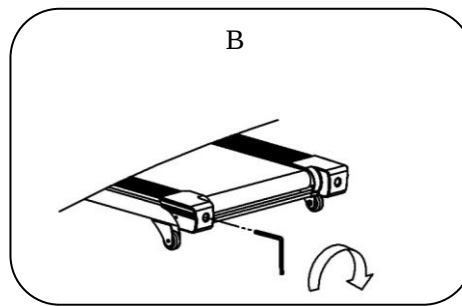
DEJTE POZOR, ABYSTE NEPŘETÍŽILI CHODÍCÍ PÁS. Mohlo by to způsobit snížený výkon motoru a nadměrné opotřebení válce.

PRO CENTRALIZACI CHODÍCÍHO PÁSU:

- Umístěte běžecký pás na rovnou plochu
- Spusťte běžecký pás přibližně na 3,5 MPH
- Pokud se pás přibližuje doprava, otočte pravým seřizovacím šroubem 1/2 otáčky po směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud se pás přibližuje doleva, otočte levým seřizovacím šroubem 1/2 otáčky po směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček.



Obrázek A. Pokud se pásy posunují
DOLEVA



Obrázek B. Pokud se pásy posunují
VPRAVO.

VAROVÁNÍ: VŽDY ODPOJTE běžecký pás Z ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY PŘED ČIŠTĚNÍM NEBO ÚDRŽBOU STROJE.

ČIŠTĚNÍ

Běžné čištění jednotky výrazně prodlouží životnost stroje. Pravidelně běžecský pás zbavujte prachu. Čistěte také odkrytou část paluby na obou stranách chodícího pásu, a také boční zábradlí. Tím se snižuje hromadění cizího materiálu pod chodícím pásem.

Horní část pásu lze čistit vlhkým hadříkem. Dávejte pozor, aby se tekutina nedostala dovnitř motorizované rámu běžecského pásu nebo pod pás.

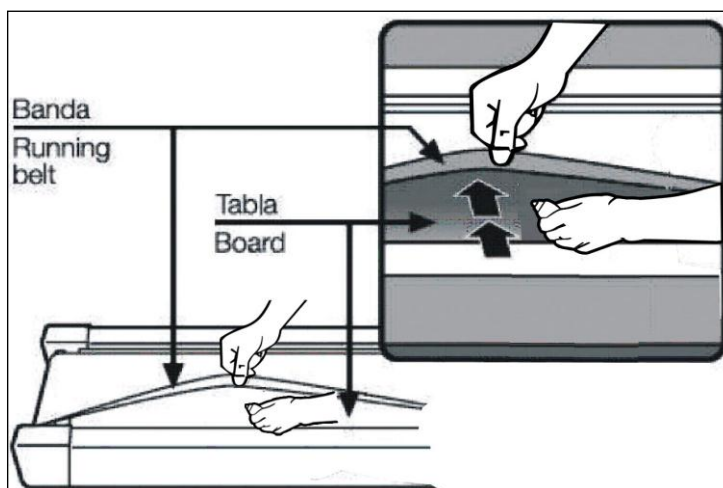
Upozornění: Vždy odpojte běžecský pás ze zásuvky před sundáním krytu motoru. Nejméně jednou ročně sundejte kryt motoru a vyluxujte prostor pod krytem motoru.

CHODÍCÍ PÁS A MAZIVO PALUBNÍ DESKY

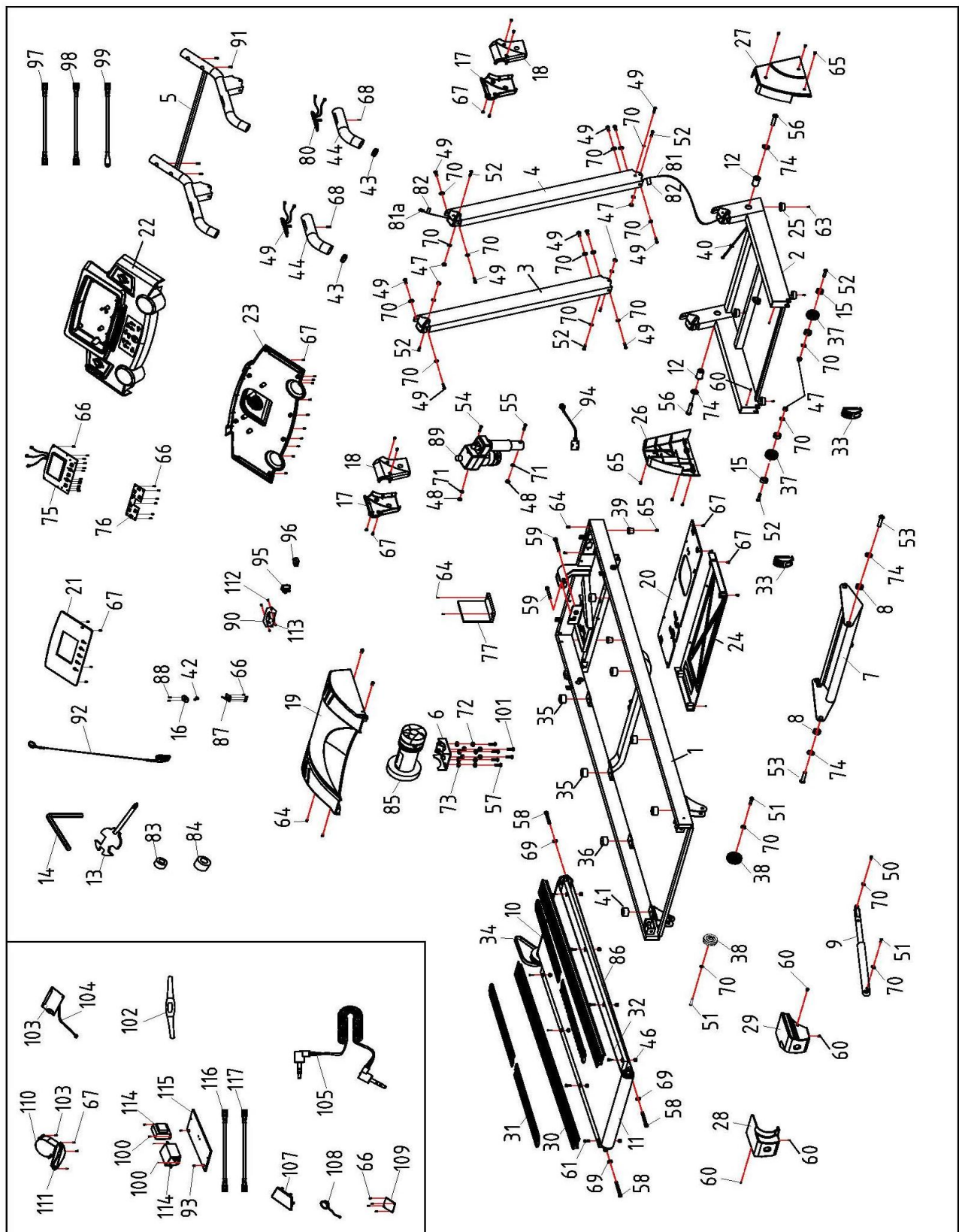
Tento běžecský pás je vybaven deskou, která je předem namazaná a nenáročná na údržbu. Pás / paluba může hrát významnou roli ve funkci a životnosti vašeho běžecského pásu, což vyžaduje pravidelné mazání. Doporučujeme pravidelnou kontrolu palubní desky.

Doporučujeme promazávání desky podle následujícího rozvrhu:

- | | |
|--|--------------------|
| ➤ Nenáročný uživatel (méně než 3 hodiny týdně) | - ročně |
| ➤ Středně náročný uživatel (3-5 hodiny týdně) | - každých 6 měsíců |
| ➤ Náročný uživatel (více než 5 hodin týdně) | - každé 3 měsíce |



SCHEMATICKÝ POHLED NA ZAŘÍZENÍ



SEZNAM SOUČÁSTEK

Č. POL.	POPIS	SPECIFIKACE	MNO.	Č. POL.	POPIS	SPECIFIKACE	MNO
1	Hlavní rám		1	37	Kolečka		2
2	Základna rámu		1	38	Nastavující kotouč		2
3	Levá vertikální trubice		1	39	Nožní podložka		2
4	Pravá vertikální trubice		1	40	Drát pro zásuvku		2
5	Držák počítače		1	41	Kulatá polštářková podložka 3		2
6	Držák motoru		1	42	Pružina bezpečnostního klíče		1
7	Držák sklonu		1	43	Koncovka		2
8	Soustružná trubice pro sklon		2	44	Pěnová trubice		2
9	Válec		1	45	Šroub	M4*6	2
10	Přední kolečko		1	46	Pojistná matice	M6	8
11	Zadní kolečko		1	47	Pojistná matice	M8	6
12	Soustružná trubice		2	48	Pojistná matice	M10	2
13	šroubovák	S=13, 14, 15	1	49	Šroub	M8*16	12
14	5# šestihranná klička	5mm	1	50	Šroub	M8*25	1
15	Trubice s kolečkem		4	51	Šroub	M8*40	3
16	Plechový bezpečnostní zámek		1	52	Šroub	M8*50	6
17	Kryt levé rukojeti		2	53	Šroub	M10*25	2
18	Kryt pravé rukojeti		2	54	Šroub	M10*45	1
19	Vrchní kryt motoru		1	55	Šroub	M10*55	1
20	Spodní kryt motoru		1	56	Šroub	M10*55	2
21	Počítačový panel		1	57	Šroub	M8*20	4
22	Horní kryt počítače		1	58	Šroub	M6*55	3
23	Dolní kryt počítače		1	59	Šroub	M8*30	2
24	Spodní deska		1	60	Šroub	4.2*12	6
25	Plocha podložka na nohu		4	61	Šroub	M6*25	8
26	Kryt vertikální trubice L		1	62	Šroub	2.9*9.5	2
27	Kryt vertikální trubice P		1	63	Šroub	M6*16	4
28	Levý zadní kryt		1	64	Šroub	M5*8	8
29	Pravý zadní kryt		1	65	Šroub	ST4.2*19	8
30	Postranní zábradlí		2	66	Šroub	ST2.9*6.5	26
31	Protiskluzová podložka		2	67	Šroub	ST4.2*12	38
32	Běžecový pás		1	68	Šroub	ST4.2*35	2
33	Přepravní kolečko		2	69	Pojistná podložka	6	3
34	pás		1	70	Pojistná podložka	8	22
35	Kulatá polštářková podložka 1		4	71	Pojistná podložka	10	2
36	Kulatá polštářková podložka 2		2	72	Pojistná podložka	8	6

73	plochá podložka	φ8	6	99	Uzemňovací drát		1
74	plochá podložka	φ10	4	100	Šroub	M4*6, 2	4
75	Počítač		1	101	Šroub	M8*20	2
76	Panel s počítačovými tlačítky		1	102	Hrudní pás	MOŽNOST4	1
77	řídící panel		1	103	Bezdrátový přijímač srdečního tepu	MOŽNOST4	1
78	magnetický senzor		1	104	Připojovací kabel přijímače	MOŽNOST4	1
79	Puls s tlačítkem sklonu		1	105	Připojovací kabel pro MP3	MOŽNOST1	1
80	Puls s tlačítkem rychlosti		1	106	Šroub	ST4.2*45	2
81	Kontrolní deska připojovacího drátu		1	107	AUDIO NET	MOŽNOST 1	2
82	Nálepka		2	108	Reproduktor	MOŽNOST 1	2
83	Magnetické jádro		1	109	Mp3 zesilovač	MOŽNOST 1	1
84	Magnetický kroužek		1	110	Větrák	MOŽNOST 3	1
85	DC MOTOR		1	111	Ochranná deska větráku	MOŽNOST 3	1
86	Běžící deska		1	112	Šroub	M3*10	2
87	Vypínač senzoru		1	113	Šroub	M3	2
88	Šroub	ST2.9*8	2	114	FILTR	MOŽNOST 2	1
89	Motor pro sklon		1	115	Připojovací deska filtru	MOŽNOST 2	1
90	Elektrická zásuvka		1	116	Jednotný	MOŽNOST 2	1
91	Šroub	M6*45	4	117	Uzemnění	MOŽNOST 2	1
92	Bezpečnostní klíč		1				
93	Šroub	ST4.2*12, 2	2				
94	Standardní síťový kabel		1				
95	Čtvercový spínač		1				
96	Přetížený puls		1				
97	Drát		2				
98	Drát 1		2				

PRŮVODCE POTÍŽÍ S PŘÍSTROJEM

1. Po zapnutí se na konzuli nic nezobrazuje:

Pravděpodobný důvod je ten, že drát vedoucí z konzoly do spodní řídicí desky není dobře zapojen nebo je spálen transformátor. Sundejte vertikální trubici a zkontrolujte všechny kabely vedoucí z konzole do spodní řídicí desky a ujistěte se, že všechny kabely jsou dobře zapojeny. Pokud je problém způsoben vadnými kabely nebo vadným transformátorem, nahraďte je novými.

2. E01— Selhání spojení:

Pravděpodobným důvodem je, že spojení mezi konzulí a spodní řídicí deskou se zaseklo. Zkontrolujte všechny připojovací kabely vedoucí z konzole do spodní řídicí desky a ujistěte se, že všechny kabely jsou dobře zapojené. Pokud je problém způsoben vadnými kabely, nahraďte je novými.

3. E02— Zkratování:

Zkontrolujte, zda je napětí nižší než 50% v normálním napětí a proveďte testování znovu se správným napětím. Zkontrolujte, zda kontrolní deska není cítit od kouře, pokud ano, prosím nahraďte ji za novou řídicí desku. Zkontrolujte, zda jsou motorové dráty dobře zapojené, popřípadě je znovu odpojte a zapojte.

4. E03— Žádný signál na senzoru:

Pravděpodobným důvodem je to, že signál ze senzoru rychlosti nebyl během 10 minut předán, zkontrolujte, zda světelný signál senzoru ve spodní části řídicího panelu bliká, pokud ne, prosím nahraďte novou součástkou. Zkontrolujte, zda je senzor správně zapojen a zda není porušen magnetický senzor, pokud ano, nahraďte jej novým

5. E04— Chyba u sklonu:

Zkontrolujte, zda je VR drát motoru sklonu pevně připojen, odpojte a znovu připojte VR drát do zástrčky. Zkontrolujte, zda je AC drát motoru sklonu pevně připojen, zapojte ten AC do správné pozice v ovládacím panelu. Zkontrolujte, zda nejsou dráty na připojení motoru poškozené, pokud ano, nahraďte je novými nebo novým motorem sklonu. Stiskněte tlačítko na spodku ovládacího panelu pro nahození poté, co byly provedeny všechny kontroly.

6. E05— Ochrana proti přetížení:

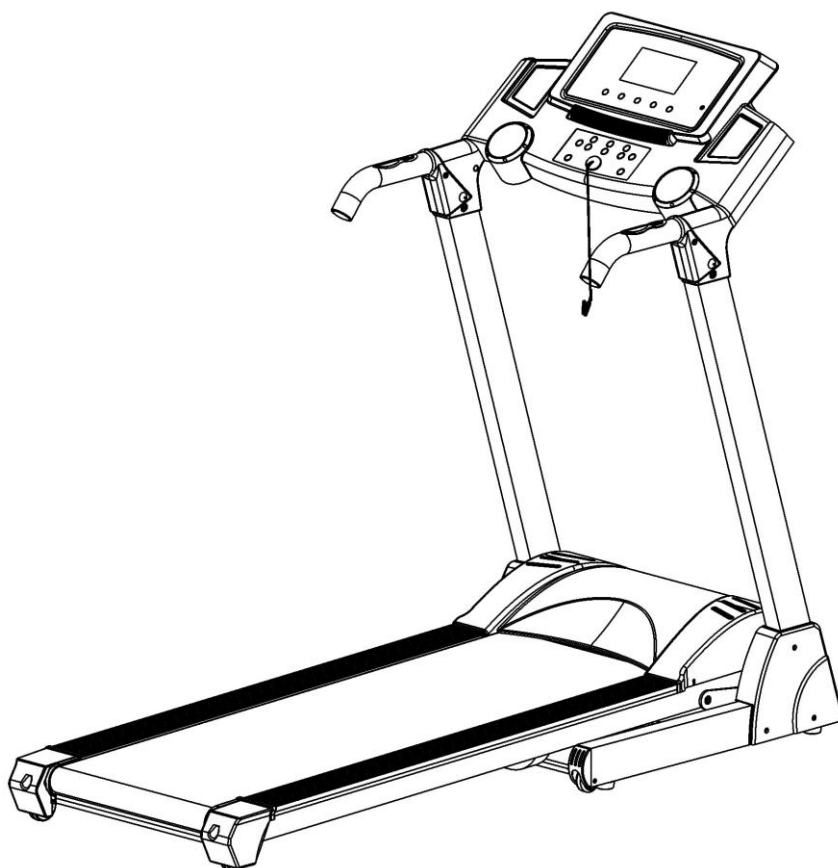
Pravděpodobným důvodem je to, že uživatelova váha je vyšší než povoluje limit a tudíž jednotka spustí sebeobraný systém. Pokud je určitá část běžeckého pásu

zaseknutá, může to rovněž způsobit problémy a motor zastaví rotaci, zatížení je nad limit a proud je příliš silný. Upravte běžecký pás a restartujte napájecí jednotku. Kromě toho také zkontrolujte, zda z motoru necítíte pach kouře nebo zda neohlašuje přetížení proudem, pokud ano, vyměňte motor za nový. Zkontrolujte také, zda řídicí deska není cítit od spálení, pokud ano, nahraďte ji za novou. Zkontrolujte, zda napětí není mimo normu nebo příliš nízké, připojte do správného napětí.

7. Pokud se motor nezačne po stisknutí tlačítka Start otáčet, zkontrolujte, zda nejsou poškozené dráty motoru nebo pojistky na spodní řídicí desce, také zda jsou dráty správně zapojené. Pokud ne, části vyměňte za nové nebo znovu sestavte jednotku. Zkontrolujte, zda se motor neuvolnil z místa a zapojte dráty motoru. Použijte multimetr, abyste zjistili, zda IGBT není na spodní desce spálen, pokud ano, tak jej nahraďte za nový nebo nahraďte celou spodní řídicí desku.

Инструкция пользователя

FREEWILL R115



Внимательно прочитайте руководство по эксплуатации перед сборкой и использованием данного продукта. Сохраните данное руководство для справок в будущем.

Меры безопасности

1. Подключите кабель питания беговой дорожки к источнику переменного тока. Эта беговая дорожка должна быть хорошо заземлена. Если произойдёт поломка, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического напряжения, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током.
2. Установите беговую дорожку на чистую и ровную поверхность размером не менее 2м*1м. Не рекомендуется устанавливать беговую дорожку на ковровые покрытия, так как это может препятствовать достаточной вентиляции. Также, не рекомендуется размещать беговую дорожку возле воды и на улице.
3. Установка беговой дорожки должна быть произведена в месте, где розетка будет доступна и видна.
4. **НИКОГДА** не включайте беговую дорожку, когда вы стоите на беговом полотне. После включения дорожки и установки скорости дождитесь, пока беговое полотно придёт в движение, **ВСЕГДА** стойте на боковых накладках, пока полотно не придёт в движение.
5. Одевайте соответствующую одежду для занятий на беговой дорожке. Воздержитесь от длинной, свободной одежды во избежание попадания ткани в движущиеся части тренажера. Всегда обувайте обувь для бега или аэробики с резиной подошвой.
6. Всегда отключайте кабель питания перед снятием крышки с двигателя беговой дорожки.
7. Не подпускайте детей к беговой дорожке во время её использования.
8. Всегда держитесь за поручни во время ходьбы или бега, пока вы не освоите использование беговой дорожки на достаточном уровне.
9. Всегда прикрепляйте ключ безопасности к одежде во время использования беговой дорожки. В случае если беговая дорожка внезапно начнёт увеличивать скорость вследствие сбоя электроники или же случайного переключения скорости, дорожку можно отключить, вытащив ключ безопасности из консоли.

Необходимые меры предосторожности

10. Когда беговая дорожка не используется, шнур питания должен быть отключен и ключ безопасности извлечён.

11. Перед началом любой тренировочной программы, проконсультируйтесь с Вашим тренером или доктором. Он/Она поможет Вам правильно определить частоту, интенсивность и соответствующее время тренировки относительно вашего возраста и физического состояния. Если вы почувствовали любую боль или ощущение тяжести в области грудной клетки, учащённое сердцебиение, затруднённое дыхание, слабость или дискомфорт иного характера во время использования тренажера, следует **НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЬ** тренировку! Следует проконсультироваться с Вашим тренером перед продолжением занятий.

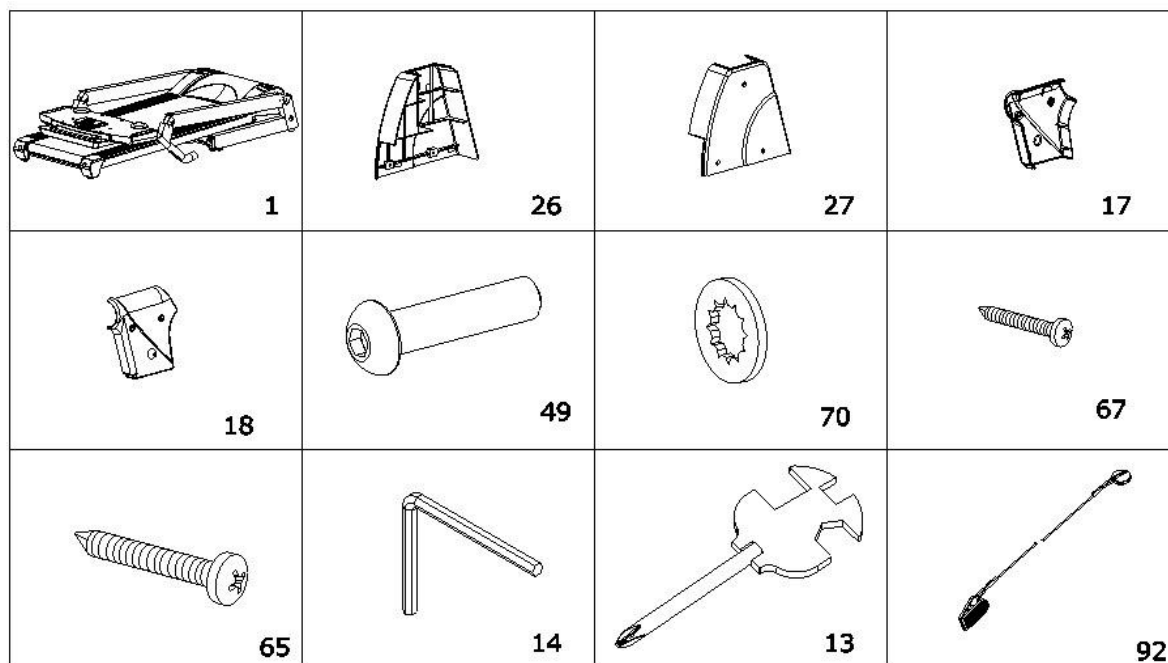
12. Если вы заметили любые повреждения, износ электрической вилки или на любом участке сетевого кабеля, пожалуйста, немедленно обратитесь к квалифицированному специалисту для замены поврежденных частей - не пытайтесь заменить или исправить поломку самостоятельно.

13. Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен изготовителем, сервисным центром или специалистом соответствующей квалификации, чтобы избежать опасности.

14. Перед использованием беговой дорожки ставьте ноги на боковые накладки и всегда прикрепляйте шнур ключа безопасности к одежде. Держитесь за поручни, пока беговое полотно не наберёт заданную скорость (проверьте текущую скорость одной ногой непосредственно перед началом полноценной тренировки). Во избежание потери равновесия, пожалуйста, убавьте скорость до наименьшей либо же выдерните ключ безопасности. Также держитесь за поручни чтобы спрыгнуть на боковые накладки при необходимости или в случае, если ключ безопасности не достигаем.

Инструкция по сборке

При вскрытии коробки, Вы обнаружите следующие детали:



Список запчастей:

No	Название	Характеристика	К-во	No	Название	Характеристика	К-во
1	Основная рама		1	67	Шуруп	ST4.2*12	8
17	Левая рукоятка (накладка) L		2	65	Шуруп	ST4.2*19	6
18	Правая рукоятка (накладка) R		2	70	Контргайка	8	12
26	Декоративная панель (левая) L		1	13	Универсальный гаечный ключ	S=13, 14, 15	1
27	Декоративная панель (правая) R		1	14	5мм Гаечный ключ	5mm	1
49	Болт	M8*16	12	92	Ключ безопасности		1

Инструменты для сборки :

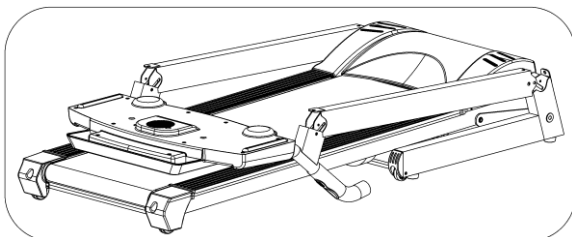
Гаечный ключ: 5мм - 1шт

Универсальный гаечный ключ S=13, 14, 15 - 1шт

Сборка

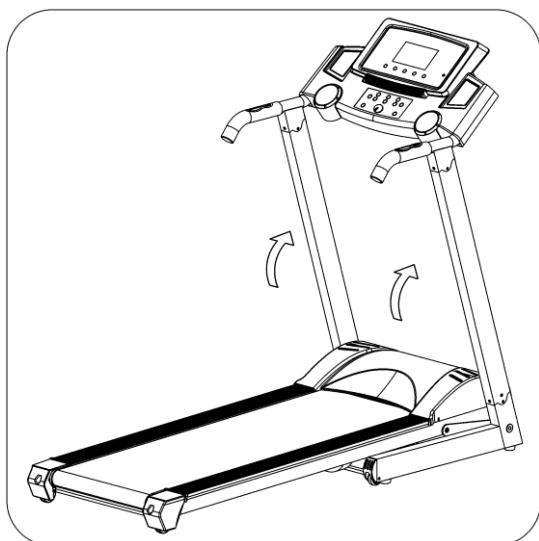
ВНИМАНИЕ! Не подключайте беговую дорожку к источнику питания, пока она не собрана!

Шаг 1:



Откройте коробку, вытащите все запчасти и поставьте основную раму на пол.

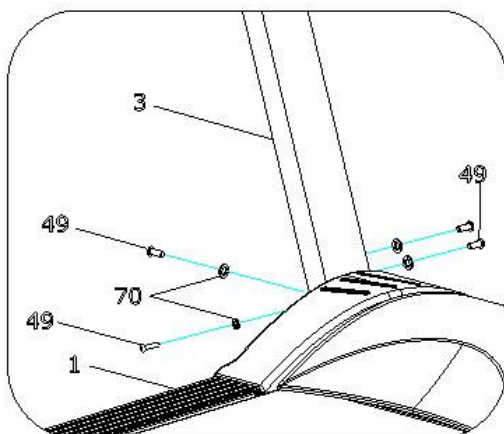
Шаг 2:



Поверните консоль и разложите раму по направлению вверх, одновременно придерживая деку.

Внимание: Не зажмите провода во время распрямления рамы. Придерживайте консоль во избежание повреждений.

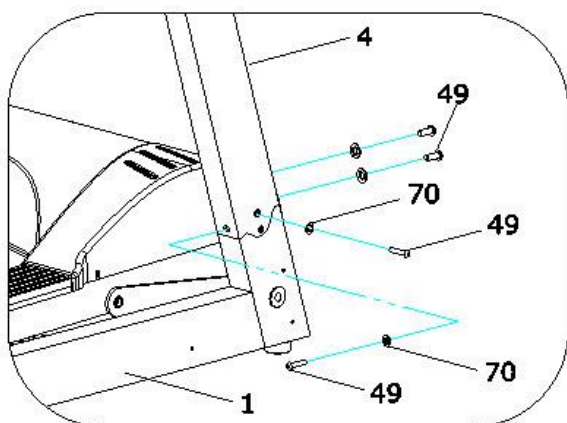
Шаг 3:



Используя гаечный ключ (14), прикрепите левую стойку (3) к основной раме (1) при помощи болта (49) и контргайки (70).

Внимание: Придерживайте левую и правую стойку во избежание падения.

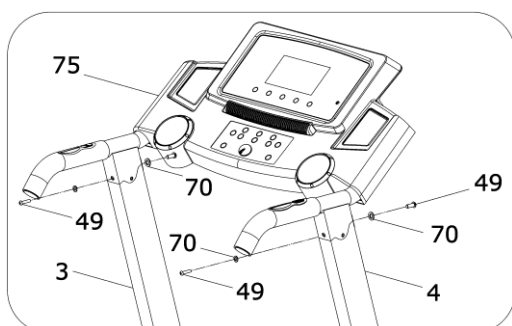
Шаг 4:



Используя гаечный ключ (14), прикрепите правую стойку (4) к основной раме (1) при помощи болта (49) и контргайки (70).

Внимание:
Придерживайте левую и правую стойку во избежание падения.

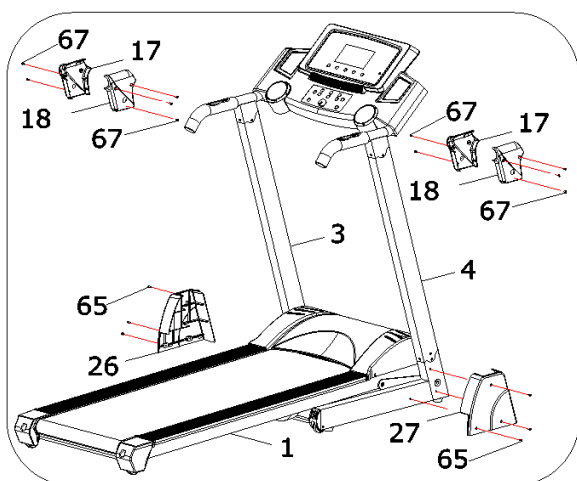
Шаг 5:



Используйте гаечный ключ (14) для прикрепления КОНСОЛИ (75) к левой/правой стойке (3,4) с помощью болта (49) и контргайки (70).

Внимание: Прежде чем переходить к дальнейшим действиям, убедитесь, что беговая дорожка собрана в точности в соответствии с вышеизложенной инструкцией

Шаг 6:



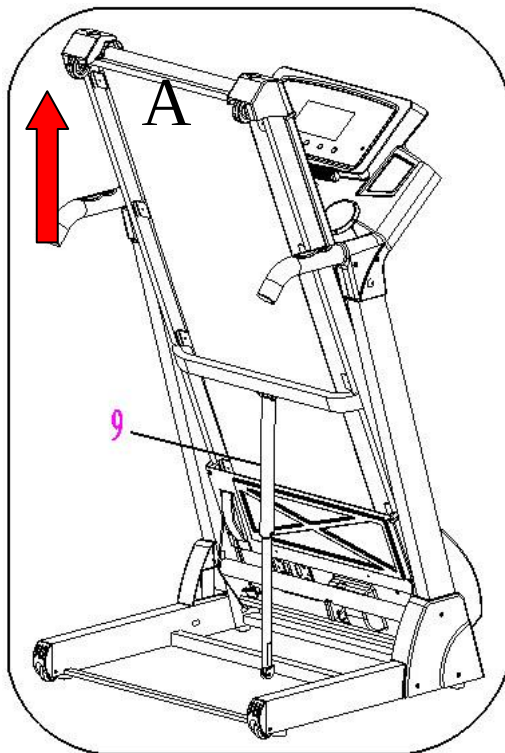
1. Зафиксируйте левую/правую накладку (17,18) на левом/правом поручне (3,4) соответственно, используя шуруп (67) и универсальный гаечный ключ.

2. Зафиксируйте левую и правую декоративную накладку (26,27) на левой/правой стойке (3,4) соответственно, с помощью шурупа (65) и универсального гаечного ключа.

Внимание: Не включайте беговую дорожку пока не убедитесь, что все вышеизложенные пункты выполнены, и все болты хорошо затянуты. Также, пожалуйста, ознакомьтесь со следующими рекомендациями по использованию беговой дорожки.

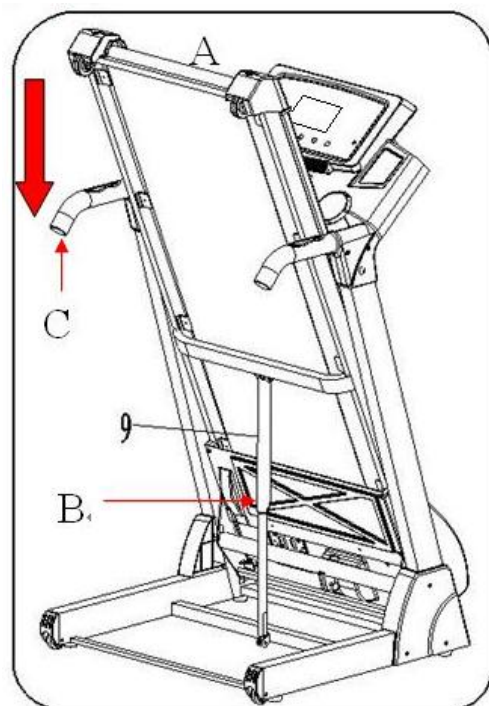
Инструкция по складыванию

Сложить:



1. Придерживая деку А, тяните за основную раму как показано на рисунке, пока не услышите щелчок педали (9).

Разложить:



2. Придерживая деку А, нажмите ногой на педаль (В) и тяните, как показано на рисунке, пока дека не окажется на уровне поручней (С), далее слегка надавите на деку и основная рама опустится самостоятельно.

Технические характеристики

Габариты в рабочем виде (мм)	1695*765*1370 мм
Габариты в сложенном виде (мм)	895*765*1540 мм
Беговое полотно (мм)	460*1320 мм
Вес нетто	75 кг
Максимальный вес пользователя	120 кг
Диапазон скорости	1.0-18KM/h
Угол наклона	0-15%
Показания LCD дисплея	Скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона

Инструкция по заземлению

Данное изделие должно быть заземлено. В случае сбоя системы или поломки, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического напряжения, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Данный продукт снабжен заземляющим проводником и заземляющей вилкой. Вилка должна быть подключена в сетевую розетку, которая должным образом установлена и заземлена в соответствии с местными нормами и правилами.

ОПАСНОСТЬ! Неправильное подключение заземления может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к специалисту, если у вас есть сомнения относительно того правильно ли заземлен продукт. Этот продукт предназначен для использования в 120-вольтной сети и имеет заземлённый штепсель (рисунок А). Подключите беговую дорожку в соответствующую штепсель розетку. С данным продуктом не предусмотрено использование адаптеров.

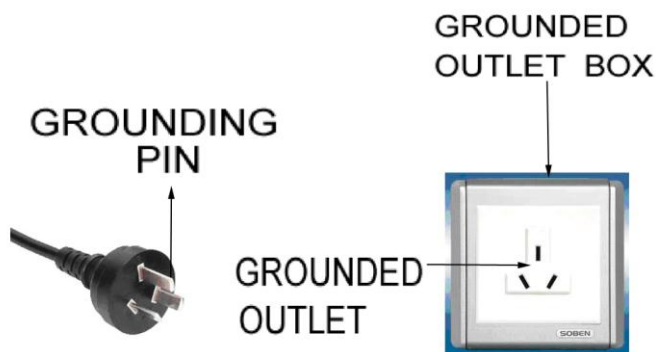


Рис.А

Руководство по эксплуатации



Окна дисплея:

1. **Окно «SPEED» («СКОРОСТЬ»)** отображает текущую скорость во время использования беговой дорожки. Диапазон скорости: 1,0-18 км/ч (0,6-11 миль/ч)
2. **Окно «INCL» («НАКЛОН»)** отображает текущий угол наклона. Диапазон измерения угла наклона: 0-15%.
3. **Окно «TIME» («ВРЕМЯ»)** отображает время текущей тренировки. Диапазон времени 00:00 – 99:59. Когда временной показатель достигнет 99:59, скорость бегового полотна постепенно уменьшится. Через 5 секунд после полной остановки бегового полотна, беговая дорожка перейдет в режим ожидания. Обратный отсчет времени. Когда временной показатель достигнет 0:00, скорость бегового полотна постепенно уменьшится. После полной остановки бегового полотна, беговая дорожка перейдет в режим ожидания.
4. **Окно «DIS» («ДИСТАНЦИЯ»)** показывает пройденную дистанцию. Отображение пройденной дистанции. Диапазон измерения дистанции от 0:00 до 99:9. Когда пройденная дистанция достигнет 99:9, дисплей сбросит данные до 0:00 и отсчет начнется снова с 0:00 до 99:9. Обратный отсчет пройденной дистанции. Когда показатель достигнет

0:00, беговое полотно будет постепенно замедляться и беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

5. **Окно «CAL /PULSE» («КАЛОРИИ/ПУЛЬС»)** отображает пульс и потраченные калории пользователя. Отсчет калорий идет от 0 до 999. Когда число потраченных калорий превысит 999, дисплей сбросит данные до 0 и отсчет пойдёт по новому от 0 до 999. Обратный отсчет калорий. Когда показатель калорий достигнет 0, беговое полотно постепенно остановиться и беговая дорожка перейдет в режим ожидания. При проверке пользователем пульса, пульсометр будет проверять пульс в течении 5 секунд и отображать данные в окне, где соответствующим цветом будет показан пульс в диапазоне от 50 до 200 ударов / мин (данные только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских показателей).

Функции кнопок:

1. **Кнопка "PROGRAM" («ПРОГРАММА»):** Когда дорожка будет находиться в режиме ожидания, нажмите на эту кнопку, чтобы выбрать время упражнения «0 : 00» или же выберите одну из 16 различных программ "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT". По умолчанию идёт ручная программа и скорость для ручного режима 1 км/час (0:00 это ручной режим, предустановленные программы - P1-P12)
2. **Кнопка «MODE» («РЕЖИМ»):** Нажмите эту кнопку для выбора режима: "0: 00", "15: 00", "1.0" and "50" ("0 : 00" - ручной режим, "15: 00" – режим обратного отсчёта времени, "1.0" – обратный отсчёт пройденной дистанции, "50" – обратный отсчёт потраченный калорий). При выборе каждого режима, вы можете нажать на кнопку скорость («SPEED») и наклон («INCLINE») для установки конечной цели обратного отсчёта данных, после чего нажмите кнопку Пуск («START»), чтобы запустить беговую дорожку.
3. **Кнопка "START" («СТАРТ»):** При условии что дорожка подключена к питанию и ключ безопасности находится в разъёме консоли, Вы можете нажать эту кнопку в любое удобное время для запуска тренажера.
4. **Кнопка "STOP" («СТОП»):** Во время использования беговой дорожки нажмите эту кнопку в любое время для остановки бегового полотна и сброса всех показателей до 0.
5. **Кнопка "SPEED+", "SPEED-" («СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-»):** После запуска беговой дорожки нажмите кнопку «SPEED» («СКОРОСТЬ») для настройки скорости. С каждым нажатием скорость будет увеличиваться на 0,1 км. При удержании кнопки «SPEED+/-» более 0,5 секунды скорость будет непрерывно увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от использования кнопки «SPEED+» или «SPEED-».

6. **Кнопки «INC+» «INC-» («НАКЛОН+» «НАКЛОН-»).** После запуска беговой дорожки нажмите кнопку «INC» («НАКЛОН») для настройки угла наклона. С каждым нажатием угол наклона будет изменяться на 1 уровень. При удержании кнопки наклон будет непрерывно увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от использования кнопки «INC+» или «INC-».

1. 7. **Кнопка быстрого доступа "SPEED: WALK, JOG, RUN" («СКОРОСТЬ: ХОДЬБА, БЕГ ТРУСЦОЙ, БЕГ »):** программы WALK («Ходьба»), JOG («Бег трусцой») и RUN («Бег») рассчитаны на 5км, 8км и 12 км соответственно. С помощью этих кнопок можно легко и быстро управлять скоростью беговой дорожки.

8. **Кнопка быстрого доступа "INCLINE: LOW, MID, HIGH" («УГОЛ НАКЛОНА»: «НИЗКИЙ», «СРЕДНИЙ», «ВЫСОКИЙ»)** рассчитаны на 5, 8 и 12 уровней наклона. С помощью этих кнопок можно легко и быстро управлять углом наклона беговой дорожки.

9. Когда беговая дорожка находится в спящем режиме, зажмите одновременно кнопку «SPEED+» («СКОРОСТЬ+») и кнопку «INCLINE+» («НАКЛОН+») на 3 секунды. Вы услышите характерный звук, который будет сигнализировать о том, мили переведены в километры.

10.  **Кнопка ВЕНТИЛЯТОРА:** Запуск и остановка вентилятора (опционально).

Быстрый старт (РУЧНОЙ)

1. Подключите питание и приложите ключ безопасности к консоли.
2. Нажмите кнопку START/STOP. Через 3 секунды Вы услышите звуковой сигнал, начнется обратный отсчет времени, а скорость будет составлять 1 км/ч.
3. После запуска Вы сможете регулировать скорость.

Тренировка:

1. Нажатие кнопки уменьшения скорости – замедлит скорость бегового полотна.
2. Нажатие кнопки увеличения скорости – увеличит скорость бегового полотна.
3. Нажатие кнопки уменьшения угла наклона - уменьшит наклон беговой

дорожки.

4. Нажатие кнопки увеличения угла наклона - увеличит наклон беговой дорожки.

5. Нажатие кнопки «PAUSE» остановит беговую дорожку.

6. Когда пользователь держится за датчики измерения пульса не менее 5 секунд, дисплей отображает данные о ритме сердцебиения.

Ручная настройка программы:

1. Если Вы не вводите настройки, а сразу нажимаете кнопку «START» («СТАРТ»), беговое полотно начинает двигаться со скоростью 1 км/ч. Регулируйте скорость и угол наклона кнопками «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-».

2. Чтобы установить время, нажмите кнопку «MODE», чтобы войти в опцию установки времени тренировки. В окне TIME (ВРЕМЯ) начнет мигать «15:00». Нажимайте "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" для установки времени в диапазоне 5:00-99:00.

3. В меню установки времени нажмите кнопку «MODE» и перейдите в опцию установки дистанции. В окне DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) начнет мигать «1,0». Нажимайте "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" для установки дистанции в диапазоне 0.5-99.9.

4. Чтобы выставить желаемое количество потраченных калорий, нажмите кнопку «MODE». В окне CAL (КАЛОРИИ) начнет мигать «50». Нажимайте "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" для установки желаемого количества потраченных калорий в диапазоне 10-999.

5. Когда настройка окончена, нажмите кнопку «START» («СТАРТ») для запуска беговой дорожки. Беговое полотно придёт в движение через 3 секунды. Регулируйте скорость и угол наклона кнопками «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-». Для остановки бегового полотна нажмите кнопку «PAUSE» («ПАУЗА»).

Автоматически заданные программы:

Данная беговая дорожка имеет 15 автоматически заданных программ. В режиме ожидания, нажмите кнопку «PROGRAM». Окно скорости покажет «P1-P15». После выбора программы, которая Вам нужна, в окне «TIME» замигает автоматически установленное время «10:00». С помощью кнопок

«INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-» установите желаемое время тренировки. Нажмите кнопку "START" для запуска автоматической программы. Автоматически заданная программа состоит из 10 уровней. Время тренировки = установленное время/10. Когда система переходит к следующему уровню, Вы услышите тройной звуковой сигнал, после которого скорость и угол наклона будет меняться в соответствии с заданными параметрами программы, после этого, по желанию, нажмите "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" для изменения угла наклона или скорости бегового полотна. Аналогичная цепочка действий произойдёт при автоматическом переходе системы на следующий уровень (скорость и наклон опять изменяться в соответствии с заданными величинами уровня автоматической программы). После завершения программы система издаст тройной сигнал и беговая дорожка постепенно замедлит скорость до полной остановки. Через 5 секунд дорожка перейдёт в режим ожидания.

Каждая программа делится на 10 уровней по времени тренировки и каждый временной модуль имеет свою скорость и угол наклона соответственно.

Режим Время		Вариант 1: Временной промежуток (километр)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	Наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	Скорость	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	Наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	Скорость	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	Наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	Скорость	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	Наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	Скорость	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	Наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	Скорость	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	Наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	Скорость	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Скорость	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	Наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	Скорость	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	Скорость	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	Наклон	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	Скорость	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	Наклон	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	Скорость	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	Наклон	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	Скорость	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Наклон	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

Режим Время		Вариант 2: Временной промежуток (мили)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	Наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	Скорость	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	Наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	Скорость	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	Наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	Скорость	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	Наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	Скорость	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	Наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	Скорость	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	Наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	Скорость	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	Скорость	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	Скорость	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Скорость	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	Наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	Скорость	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	Скорость	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	Наклон	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	Скорость	1.2	4	3.1	4	4.8	5.5	3.1	3.7	1.8	1.2
	Наклон	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	Скорость	1.2	3.7	3.7	3.1	5.5	4.8	3.7	1.2	1.8	1.8
	Наклон	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	Скорость	1.2	3.8	3.1	3.1	5.5	4	3.1	1.8	1.8	1.2
	Наклон	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА:

U1, U2, U3: Помимо 12 автоматических программ, Вы также можете задать сами 3 собственных, настроенных под Ваши потребности, программы: U1, U2, U3.

1. Настройка пользовательской программы:

Нажимайте кнопку «PROGRAM» («ПРОГРАММА») до тех пор, пока на дисплее не высветится «U1-U3», После этого нажмите кнопку «MODE», чтобы войти в настройки. Для первого уровня нажимайте кнопки «SPEED+», «SPEED-» для изменения скорости, кнопки «INCLINE+», «INCLINE-» - для изменения угла наклона. Нажмите «MODE» для завершения настройки первого уровня и для перехода к новому уровню, и так пока все 10 уровней не будут завершены. Заданные данные будут сохранены до тех пор, пока Вы не сбросите их.

2. Запуск пользовательской программы:

В режиме ожидания, нажмите на кнопку «PROGRAM» пока дисплей не покажет пользовательскую программу (U1-U3). Установите желаемое время тренировки и нажмите «START» для начала тренировки.

3. Пояснение к настройке пользовательской программы:

Каждая пользовательская программа делится на 10 уровней. Программа может быть запущена только после того как будут установлены время, скорость и угол наклона для всех 10 уровней.

Варианты программ:

Установочные значения	Начало	Начальная установка	Варианты установки	Варианты показателей дисплея
Время(мин:сек)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Угол наклона (%)	0	0	0-12	0-12
Скорость (км/ч)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
Дистанция (км)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
Пульс (удар/мин)	P	Н/Д	Н/Д	50-200
Калории	0	50	10-999	0 - 999

Анализ соотношения пол/возраст/рост/вес пользователя:

С самого начала нажмите "PROGRAM" для входа в программу анализа соотношения **пол/возраст/рост/вес пользователя**, далее нажмите кнопку "MODE" введите Ваши данные F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1-пол, F-2 - возраст, F-3 - рост, F-4 – вес; F-5 – показатель жировой массы).

Нажмите кнопку "SPEED +", "SPEED -" для установки F-1 ---- F-4 (см. в таблице ниже), после чего нажмите кнопку "MODE" для установки F-5, а затем возьмитесь за датчик измерения пульса, через 3 секунды в окошке отобразится индекс массы тела. Индекс массы тела нужен установки соотношения пропорций роста и веса и не имеет никакого отношения к пропорциям тела. Анализ жировой массы подходит как для женщин, так и для мужчин, предлагая справочную информацию для корректировки веса пользователей. Идеальный показатель жир/мышцы должна быть в рамках 20-25, в возрасте до 19 лет означает излишнюю худобу. Если показатель в пределах между 25 и 29 - это свидетельствует о лишнем весе, если показатель более 30, то это означает ожирение (данные предоставляются только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских показателей).

F-1	Пол	01 Мужчина	02 Женщина
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Излишняя худоба
	FAT	=(20---25)	Норма
	FAT	=(25---29)	Лишний вес
	FAT	≥30	Ожирение

Функция ключа безопасности:

Если вы потяните за ключ безопасности, беговая дорожка сразу остановится. Все окна дисплея покажут «— — —» и раздастся тройной звуковой сигнал. Приложите ключ безопасности к консоли – беговая дорожка снова готова к работе.

Энергосберегающий режим:

Система оснащена энергосберегающей функцией. В спящем режиме она включается и дисплей гаснет. Но Вы можете вернуть дорожку в рабочее состояние нажатием любой кнопки на консоли.

Плеер МР3(Опция):

При подключённом плеере МР3, консоль способна воспроизводить музыку. Звук регулируется с плеера. Пожалуйста, обратите внимание на регулировку громкости должным образом для лучшего звука и защиты внутреннего тонального контура.

Выключение:

Вы можете выключить беговую дорожку в любое время, это не повредит ее.

ВНИМАНИЕ!

1. Мы рекомендуем Вам заниматься на небольшой скорости, пока Вы не ознакомитесь и не привыкнете к беговой дорожке.
2. Прикрепляйте ключ безопасности к своей одежде.
3. Чтобы безопасно закончить тренировку нажмите кнопку «PAUSE» или вытащите ключ безопасности. После этого дорожка немедленно остановится.

Программа тренировки

1. Разминка

Разминка необходима для улучшения кровотока организма и для улучшения работы мышц. Это также позволяет снизить риск возникновения судорог и повреждения мышц во время тренировки. Рекомендуется выполнить несколько растягивающих упражнений, как показано ниже. Продолжительность каждой растяжки – приблизительно 30 секунд. Не рвите и не перенапрягайте мышцы во время растяжки. Если появились болевые ощущения – немедленно остановитесь.

2. Тренировка

На этом этапе Вам придётся приложить усилия. После регулярных тренировок на беговой дорожке, Ваши ноги станут сильнее. Очень важно постоянно поддерживать форму. Нагрузка должна быть достаточной, чтобы заставить Ваше сердце биться в допустимых пределах, как показано на графике ниже. Этот этап должен длиться минимум 12 минут.

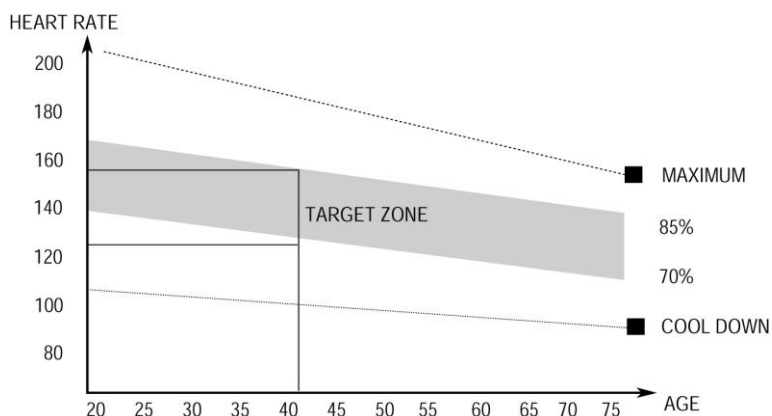
3. Отдых

На этом этапе Ваши мышцы и сердечно сосудистая система успокаиваются. Повторите упражнения, которые Вы делали во время разминки. Так же повторите растяжку и помните: не рвите и не перенапрягайте мышцы во время растяжки.

Со временем Вам придётся увеличивать время и нагрузку тренировок, чтобы улучшать свою форму. Желательно заниматься хотя бы 3 раза в неделю.

Если Вы стараетесь улучшить свою форму, вы должны изменить Ваши тренировки. Во время разогрева вы делаете такие же упражнения, как и раньше. Но во время занятий на беговой дорожке Вам потребуется увеличить нагрузку, чтобы Ваши мышцы сильнее работали. Вы можете уменьшать скорость, чтобы держать Ваш пульс в допустимых пределах.

Также важным фактором являются Ваши усилия. Чем больше и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий сжигаете. Эффективность этого такая же, как если бы вы занимались для улучшения своей физической формы. Разница только в поставленных целях.



ОБСЛУЖИВАНИЕ, ЦЕНТРИРОВАНИЕ И РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

НЕ ПЕРЕТЯГИВАЙТЕ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО!

Это может привести к снижению производительности двигателя и чрезмерному износу роликов.

Для отцентровки бегового полотна:

- Поставьте беговую дорожку на плоскую поверхность.
- Запустите беговую дорожку на скорости 3,5 миль/ч.
- Если беговое полотно смещается вправо, поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а левый – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки.
- Если беговое полотно смещается влево, поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а правый – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки.

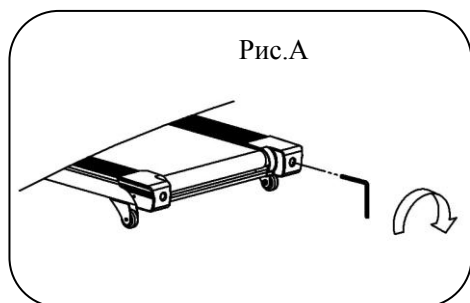


Рис.А

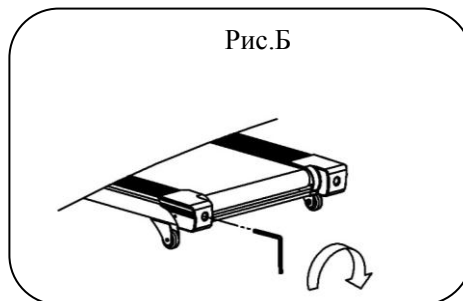


Рис.Б

Рис.А.Если беговое полотно смещено ВЛЕВО **Рис.Б** Если беговое полотно смещено ВПРАВО

ВНИМАНИЕ: ВСЕГДА ОТКЛЮЧАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ОТ СЕТИ ЭЛЕКТРОПИТАНИЯ ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЕМ.

ЧИСТКА

Чистка беговой дорожки значительно продлит эксплуатацию беговой дорожки. Протирайте беговую дорожку от пыли. Убедитесь, что открытые части деки и опорные стойки чисты. Это уменьшает накопление пыли на беговом полотне.

Беговое полотно нужно протирать влажной, мыльной губкой, а затем протереть насухо. Следите, чтоб влага не попадала в механические части беговой дорожки или под беговое полотно.

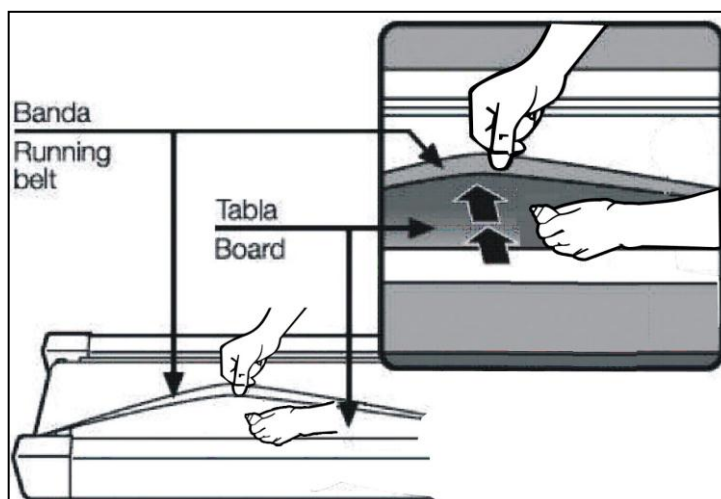
ВНИМАНИЕ! Всегда выключайте беговую дорожку из розетки перед тем как снимать кожух двигателя. Хотя бы раз в год снимайте кожух двигателя и очищайте его от пыли.

СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

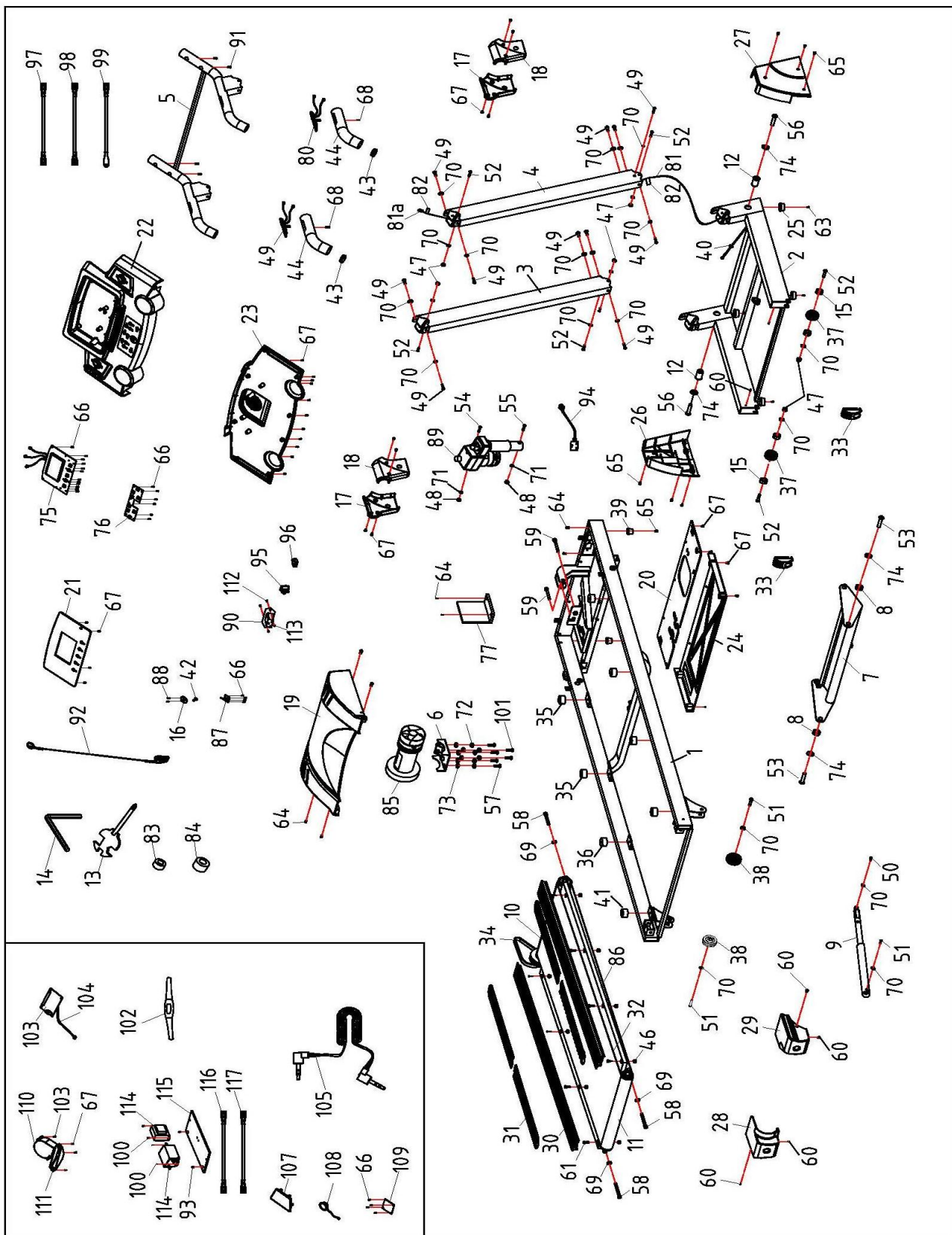
Эта беговая дорожка оснащена предварительно смазанной, с системой низкого расхода лубриканта, декой. Трение между беговым полотном и декой играет главную роль в работе Вашей беговой дорожки, поэтому беговое полотно периодически требует смазки. We recommend a periodic inspection of the deck.

Мы рекомендуем Вам смазывать беговую поверхность со следующей периодичностью:

- | | |
|--|-----------------|
| ➤ Новичок (меньше 3 часов в неделю) | ежегодно |
| ➤ Пользователь среднего уровня (3-5 часа в неделю) | каждые полгода |
| ➤ Продвинутый пользователь (больше 5 часов в неделю) | каждые 3 месяца |



Развёрнутый чертёж



Список запчастей

№.	Название	Характеристика	К-во	№.	Название	Характеристика	К-во
1	Основная рама		1	37	Колёсики		2
2	Базовая рама		1	38	Регулирующий ролик		2
3	Левый поручень		1	39	Накладка		2
4	Правый поручень		1	40	Штепсель		2
5	Кронштейн для консоли		1	41	Амортизатор 3		2
6	Кронштейн для мотора		1	42	Пружина ключа безопасности		1
7	Кронштейн подъёмного механизма		1	43	Колпачок		2
8	Вращающаяся труба подъёмного механизма		2	44	FOAM TUBE		2
9	Цилиндр		1	45	Болт	M4*6	2
10	Передний ролик		1	46	Контргайка	M6	8
11	Задний ролик		1	47	Контргайка	M8	6
12	Вращающаяся труба		2	48	Контргайка	M10	2
13	Отвертка	S=13, 14, 15	1	49	Болт	M8*16	12
14	5#Гаечный ключ	5mm	1	50	Болт	M8*25	1
15	Ось транспорт. роликов		4	51	Болт	M8*40	3
16	Предохранитель		1	52	Болт	M8*50	6
17	Накладка на левую рукоятку		2	53	Болт	M10*25	2
18	Накладка на правую рукоятку		2	54	Болт	M10*45	1
19	Верхняя панель двигателя		1	55	Болт	M10*55	1
20	Нижняя панель двигателя		1	56	Болт	M10*55	2
21	Панель компьютера		1	57	Болт	M8*20	4
22	Нижняя крышка консоли		1	58	Болт	M6*55	3
23	Верхняя крышка консоли		1	59	Болт	M8*30	2
24	Нижняя плата		1	60	Болт	4.2*12	6
25	Накладка		4	61	Болт	M6*25	8
26	Декоративная панель левая		1	62	Болт	2.9*9.5	2
27	Декоративная панель правая		1	63	Болт	M6*16	4
28	Задняя левая панель		1	64	Болт	M5*8	8
29	Задняя правая панель		1	65	Шуруп	ST4.2*19	8
30	Боковая накладка		2	66	Шуруп	ST2.9*6.5	26
31	Антискользящая накладка		2	67	Шуруп	ST4.2*12	38
32	Беговое полотно		1	68	Шуруп	ST4.2*35	2
33	Фиксатор роликов		2	69	Контргайка	6	3
34	Беговое полотно		1	70	Контргайка	8	22
35	Амортизатор 1		4	71	Контргайка	10	2
36	Амортизатор 2		2	72	Контргайка	8	6

73	Плоская гайка	ф8	6	99	Шнур заземления		1
74	Плоская гайка	ф10	4	100	Болт	М4*6, 2	4
75	Консоль		1	101	Болт	М8*20	2
76	Панель консоли		1	102	Нагрудный ремень	Опционально	1
77	Плата управления		1	103	Беспроводной	Опционально	1
78	Магнитный сенсор		1	104	Соединительный кабель	Опционально	1
79	Кнопка пульс/угол наклона		1	105	MP3 кабель	Опционально	1
80	Кнопка пульс/ скорость		1	106	Отвёртка	ST4.2*45	2
81	Провода контроллера		1	107	AUDIO NET	Опционально	2
82	Наклейка		2	108	Колонка	Опционально	2
83	Магнитный стержень		1	109	Усилитель MP3	Опционально	1
84	Магнитное кольцо		1	110	Вентилятор	Опционально	1
85	Двигатель постоянного тока		1	111	Основание вентилятора	Опционально	1
86	Беговая плата		1	112	Болт	М3*10	2
87	Плата сенсорного управления		1	113	Болт	М3	2
88	Шуруп	ST2.9*8	2	114	Фильтр	Опционально	1
89	Двигатель подъёмного механизма		1	115	Плата соединения фильтра	Опционально	1
90	Разъём для кабеля		1	116	Основа	Опционально	1
91	Болт	М6*45	4				
92	Ключ безопасности		1				
93	Шуруп	ST4.2*12, 2	2				
94	Кабель питания		1				
95	Отвёртка с квадратным сечением		1				
96	Предохранитель		1				
97	Кабель		2				
98	Кабель 1		2				

РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ ПОЛОМОК

8. Нет отображения на экране консоли после включения дорожки:

Проверьте, правильно ли подключен кабель консоли к нижней контрольной плате. Так же причиной может быть перегоревший трансформатор. Вытащите опорные стойки и проверьте все провода, ведущие от консоли к нижней контрольной плате. Если же проблема вызвана браком проводов либо трансформатора, пожалуйста, замените их на новые.

9. E01—Ошибка связи:

Возможной причиной может быть обрыв связи между консолью и нижней контрольной платой. Проверьте соединения всех проводов, ведущих от консоли к нижней контрольной плате. Если же проблема вызвана браком проводов, пожалуйста, замените их на новые.

10. E02—Защита от скачков напряжения:

Проверьте напряжение. Если оно менее 50% от необходимого, протестируйте еще раз, дабы его подкорректировать. Проверьте, не имеет ли контрольная плата странного запаха. Если же имеет, замените ее. Проверьте, правильно ли подключены провода двигателя, если не правильно, то переподключите их правильно.

11. E03—Нет сигнала от датчиков:

Возможной причиной может стать не получение сигнала от датчика скорости в течении 10 минут. Проверьте, мигает ли лампочка сигнала на нижней контрольной плате. Если же нет, пожалуйста, замените датчик. Проверьте нормально ли подключен разъем сенсора, или не сломан ли магнитный датчик. Переподключите разъем датчика или замените магнитный датчик на новый.

12. E04—Ошибка регулировки угла наклона:

Проверьте, правильно ли подключен VR кабель в двигателе подъема, если не правильно. то переподключите его. Проверьте, правильно ли подключен АС кабель в двигателе подъема. Подключите АС кабель к правильному разъему контрольной платы. Проверьте соединительные провода двигателя. Если они не исправны, замените их, или весь двигатель подъема. Нажмите на кнопку на контрольной плате для перезапуска.

13. E05—Защита от перегрузки:

Возможной причиной может стать вес пользователя, который превышает максимально допустимый. Включается защитная система. Если какая-то часть беговой дорожки не двигается - это может вызвать проблемы с

двигателем. Установите беговую дорожку правильно и перезапустите ее. Также проверьте, не издает ли мотор непривычных звуков или запахов. Если таковые имеются, замените мотор. Проверьте также, не имеет ли контрольная плата странного запаха. Если же имеет, замените ее.

7. Если мотор не начинает работать после нажатия кнопки «START». Проверьте кабели двигателя, предохранители нижней контрольной платы, не сломаны ли они. Возможно сгорел транзистор. Замените его или всю контрольную плату.