

Беговая дорожка



Esprit

SZ10A

Руководство пользователя

Введение

Поздравляем Вас с приобретением беговой дорожки ТМ Esprit. Перед началом эксплуатации беговой дорожки, внимательно прочтите руководство пользователя.

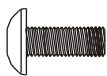
Спецификация

- Двигатель: 2.0 ЛС
- Скорость: 1.0 – 16 км/ч
- Беговая поверхность: 510 x 1400 мм
- Угол наклона: 0-15 уровни
- Система складывания: Есть

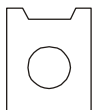


➤ **Максимальный вес пользователя - 130 кг**

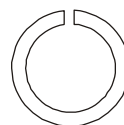
Список крепежей



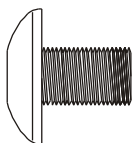
#140. M5 x 10 мм
Болт (8 шт.)



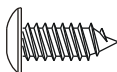
#128. M5
Гайка (6 шт.)



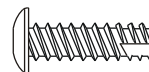
#113. $\varnothing 10$
Гровер (4 шт.)



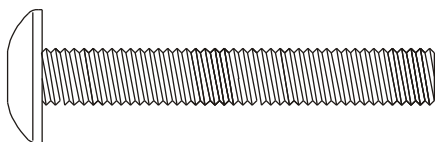
#130. 5/16" x 1/2"
Болт (8 шт.)



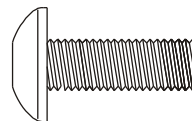
#119. 3.5x12 мм
Саморез (4 шт.)



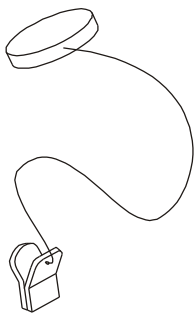
#120. 5 x 16 мм
Болт (6 шт.)



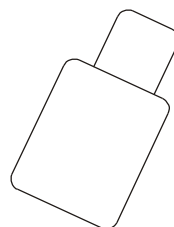
#139. 3/8" x 1-3/4"
Болт (4 шт.)



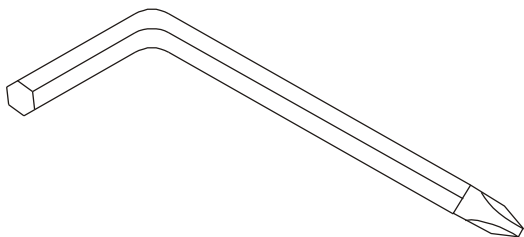
#159. 5/16" x 3/4"
Болт (4 шт.)



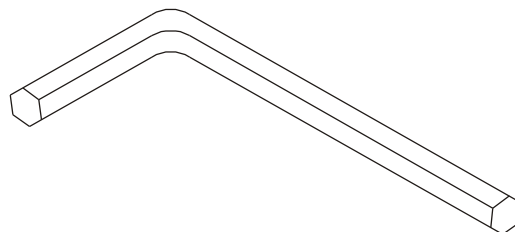
#75. Ключ безопасности
(1 шт.)



#134. Смазка (1 шт.)



#131. Комбинированный ключ
M5 Шестигранник & Отвертка
(1 шт.)

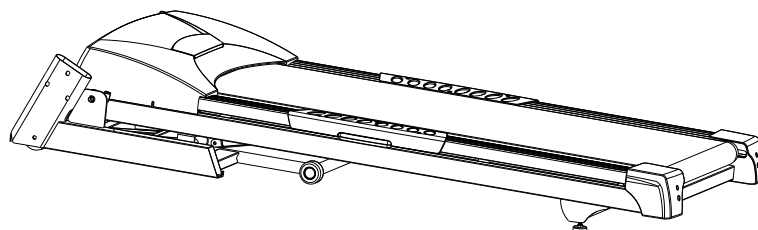


#132. M6 Шестигранник
(1 шт.)

Сборка

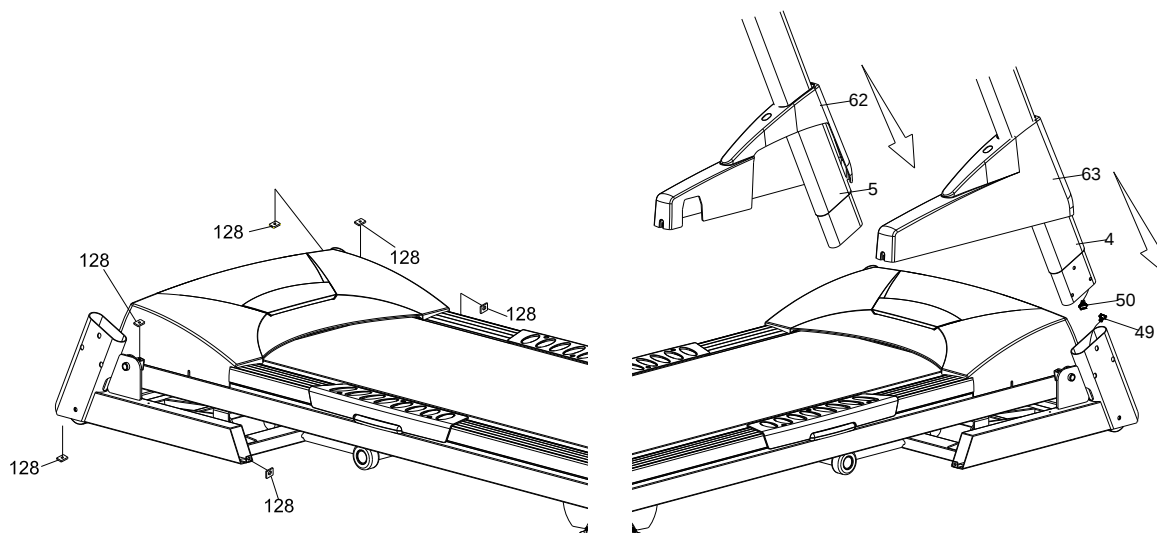
■ Шаг 1.

Выньте беговую дорожку из коробки и поставьте на ровную поверхность.



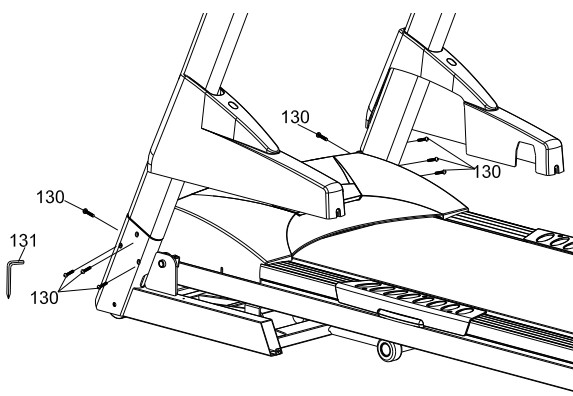
■ Шаг 2.

Разместите 6 пластин М5 (128) спереди и по бокам моторного отсека. Проденьте опорные стойки (4) и (5) через заглушки (62) и (63), как показано на рисунке внизу. Подключите нижнюю часть провода компьютера (49) со средней его частью (50).



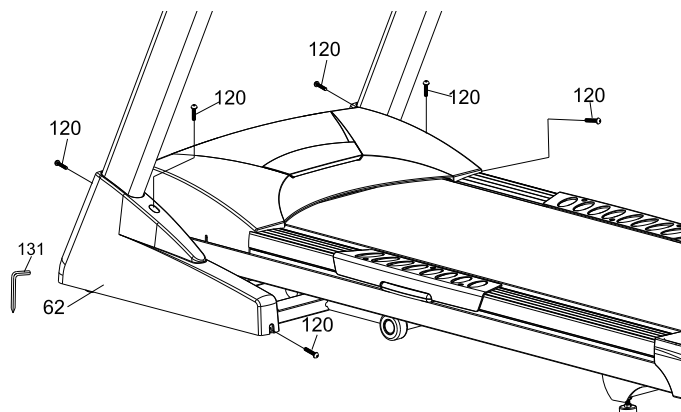
■ Шаг 3.

Вставьте опорные стойки (4) и (5) в отверстия в раме (2) и закрепите их с помощью 8 болтов 5/16" × 1/2" (130).



■ Шаг 4.

Прикрутите заглушки (62 and 63) к раме (2) с помощью 6 саморезов 5 × 16 мм (120).

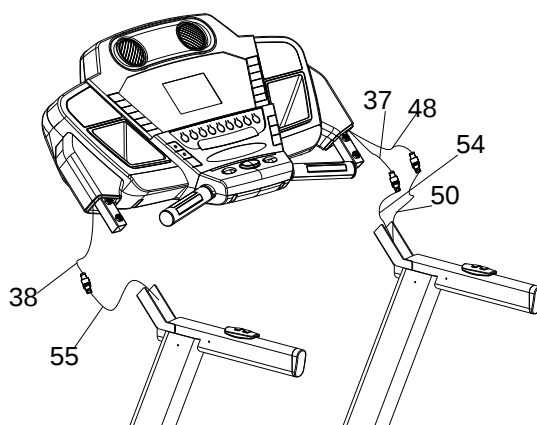


■ Шаг 5.

Подключите провод от регулятора скорости (54) к проводу (37).

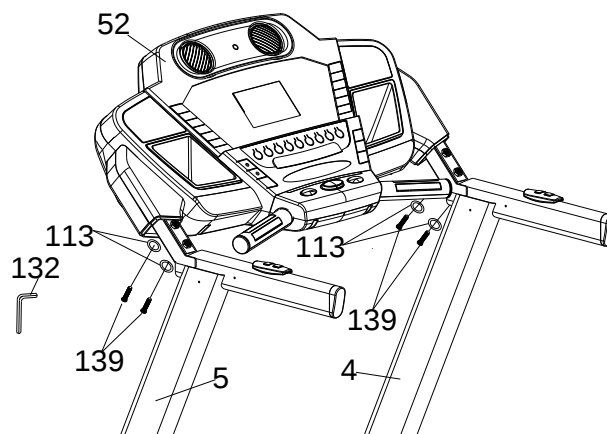
Подключите провод от регулятора наклона (55) к проводу (38).

Подключите среднюю часть провода компьютера (50) к верхней его части (48).



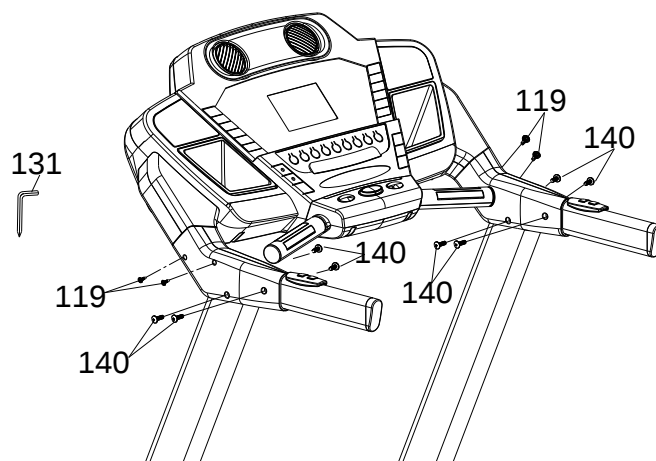
■ Шаг 6.

Вставьте консоль (52) в опорные стойки (4 и 5) и закрепите с помощью 4-х болтов 3/8" × 1- 3/4" (139) и 4-х гроверов Ø10 (113).



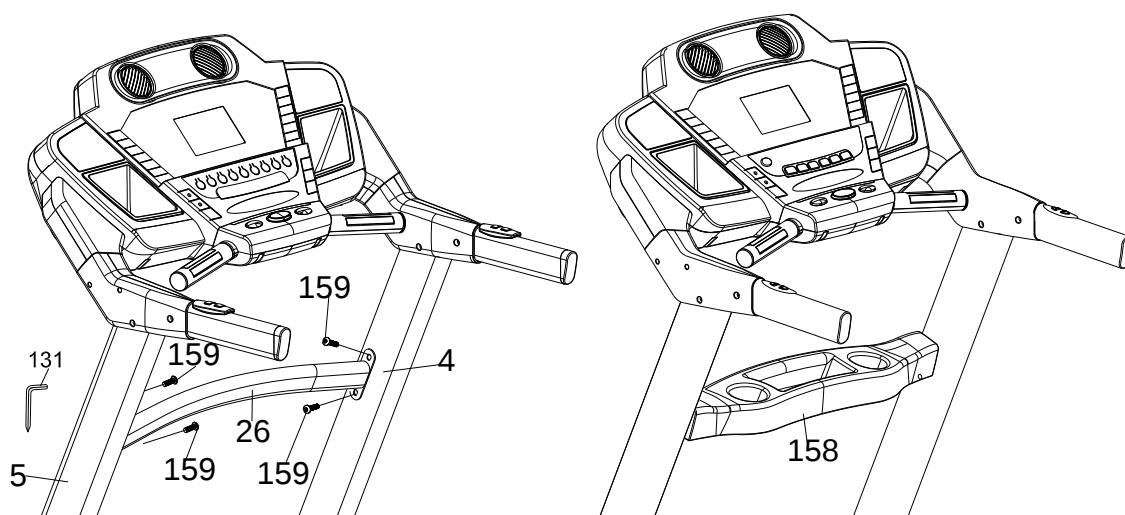
■ Шаг 7.

Прикрепите заглушки (141), (142), (143) и (144) к опорным стойкам (4), (5) и консоли (6) с помощью 8 болтов М5 × 10мм (140) и 4 саморезов 3.5 × 12мм (119).



■ Шаг 8.

Установите стойку, перпендикулярную опорным стойкам (26). Закрепите 4 болтами 5/16" × 3/4" (159). Установите держатель бутылки (158) на стойку.



По окончании сборки плотно затяните все болты.

Управление консолью



Подключите беговую дорожку к источнику сети, включите свитчер на моторном отсеке. Убедитесь, что ключ безопасности подключен, так как без него беговая дорожка не включится.

После включения дорожки на консоли высветится версия программного обеспечения, затем будут показаны показания одометра – расстояние, которое было пройдено на беговой дорожке, и время, в течении которого она эксплуатировалась. Затем консоль войдет в стартовое меню.

Быстрый старт:

Шаг 1: Подключите ключ безопасности.

Шаг 2: Нажмите кнопку **Start**, чтобы полотно начало движение, затем отрегулируйте скорость с помощью кнопок **Fast / Slow** (Быстро, Медленно). Также вы можете использовать кнопки быстрого изменения скорости (от 2 до 12 км/ч).

Шаг 3: Чтобы остановить полотно, нажмите кнопку **Stop** или вытяните ключ безопасности.

Пауза/Стоп/Сброс:

Шаг 1: Когда полотно движется, один раз нажмите кнопку **Stop**. Полотно медленно сбросит скорость и остановится. Угол наклона также вернется к исходному. Показания времени, расстояния и калорий. После 5 минут бездействия консоль вернется в стартовое меню.

Шаг 2: Чтобы вернуться к упражнению, находясь в меню паузы, нажмите кнопку **Start**. Будет восстановлена ​​изначальная скорость и угол наклона.

- Нажатие кнопки **Stop** один раз вводит консоль в режим паузы, два раза – тренировка окончена, на дисплее показаны результаты тренировки. Если нажать кнопку три раза, консоль перейдет в стартовое меню.

Угол наклона:

- Угол наклона можно регулировать во время движения полотна.
- Угол наклона регулируется кнопками ▲▼, а также быстрыми кнопками регулировки угла наклона (от 2 до 12 %).

Центральный матричный дисплей (управление программами):

Двадцать колонн из точек отображают сегменты тренировки. Точки демонстрируют приблизительный уровень скорости или угла наклона. Они не являются показателем конкретного значения, они отображают только приблизительное процентное соотношение с соседними сегментами для демонстрации уровня интенсивности тренировки в той или иной ее части. Когда над матричным дисплеем горит индикатор **Speed**, на самом дисплее отображается профиль изменения скорости в программе, когда горит индикатор **Incline**, показывается профиль изменения угла наклона.

С помощью кнопки **Select** вы можете изменить тип отображения профиля программы на матричном дисплее.

Трек 0.4км:

Вокруг матричного дисплея находится схематичный 0.4км. Мигающая точка на нем показывает ваше настоящее месторасположение на нем, соотнося пройденную вами дистанцию с длиной трека. Количество пройденных кругов отображается в окне LAPS, находящемся под дисплеем, показывающем значение пульса.

Отображение пульса:

В окне PULSE отображается текущее значение вашего пульса. Для корректной работы этой функции вам необходимо держаться обеими руками за пульсометры либо надеть нагрудный датчик. Значение пульса отображается в любом режиме и любом меню, если консоль получает четкий непрерывный сигнал от пульсометров или нагрудного датчика.

Калории:

Окно CALORIES отображает количество сожженных калорий за время тренировки. Эти значения не могут быть использованы в медицинских целях.

Выключение беговой дорожки:

- (1) Дисплей автоматически погаснет по истечению 10 минут, на протяжении которых консоль не получает входного сигнала (в режиме паузы).
- (2) Вытяните ключ безопасности.

Программы

Консоль беговой дорожки предусматривает следующие программные режимы: ручной, два пользовательских, 5 предустановленных.

Каждая из предустановленных программ имеет максимальный уровень скорости, который будет отображаться в окне SPEED.

Чтобы выбрать программу:

Шаг 1: Нажмите **PROGRAM ▲ ▼**, чтобы выбрать желаемую программу. Нажмите Enter, чтобы продолжить. Вы можете нажать Start, чтобы сразу приступить к тренировке, либо можете задать несколько дополнительных параметров тренировки.

Шаг 2: После нажатия Enter, окно **Time** покажет установленную по умолчанию длительность тренировки 20 минут. С помощью кнопок up/down или fast/slow, вы можете изменить это значение. Для подтверждения сделанных изменений нажмите Enter.

Шаг 3: В окне **Calories** отобразится значение вашего веса. Корректно введенное значение веса позволяет адекватно подсчитывать количество сожженных калорий. С помощью кнопок **Up/Down** или **Fast/Slow** выберите значение веса и нажмите **Enter**.

Отображение потраченных калорий используется только для сравнения эффективности нескольких тренировок между собой и не является точным медицинским показателем.

Шаг 4: В окне **Calorie** будет отражена предустановленная максимальная скорость текущей программы. Отрегулируйте ее с помощью кнопок **Up/Down** или **Fast/Slow**, затем нажмите **Enter**. В течении каждой программы скорость меняется по-разному. Эта функция позволяет вам ограничить максимальную скорость.

Пользовательские программы:

Шаг 1: С помощью кнопки **PROGRAM** идентифицируйте пользователя: **User1** или **User2**. Нажмите **Enter**. На матричном дисплее отобразится ровный ряд точек (если до этого пользовательская программа еще не была создана).

Шаг 2: Установите желаемую продолжительность тренировки с помощью кнопок **Adjust ▲▼**. Нажмите **Enter**.

Шаг 3: Введите ваш вес и нажмите **Enter**.

Шаг 4: Первый сегмент на матричном дисплее начинает мигать. С помощью **Fast / Slow** или кнопок быстрой регулировки скорости установите желаемый уровень скорости для данного участка тренировки. Затем нажмите **Enter**, начнет мигать второй сегмент. Установите желаемую скорость аналогично для всех сегментов. Затем повторите то же самое для установки желаемого угла наклона для каждого из сегментов программы.

Шаг 5: Нажмите кнопку **Start**, чтобы начать тренировку и сохранить программу в памяти.

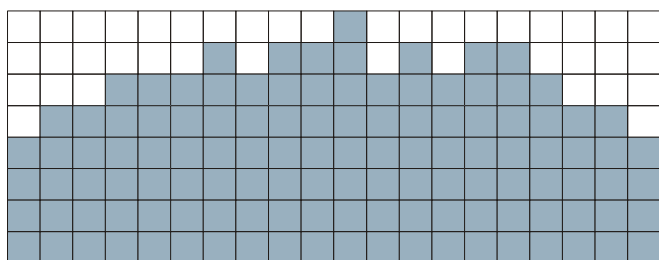
ИНДИКАТОР НЕОБХОДИМОСТИ СМАЗКИ:

Каждые 180 часов работы или 1000 км пробега используйте половину бутылочки со смазкой для смазывания беговой деки.

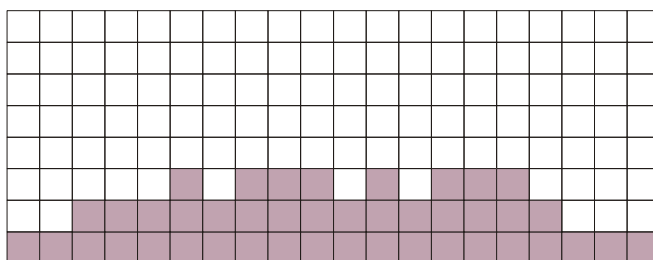
Коды ошибок:

1. **LS:** Беговая дорожка не получает сигнал от геркона.
2. **E1:** Некорректная работа консоли.
3. **E2:** Ошибка, связанная с двигателем-подъемником.

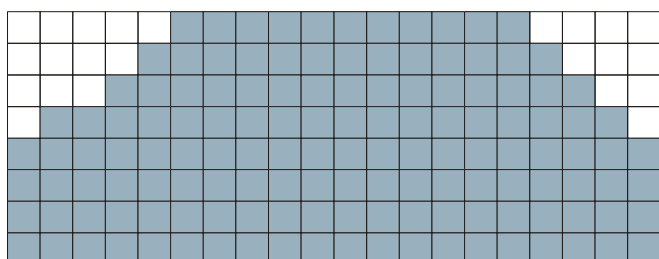
Программы



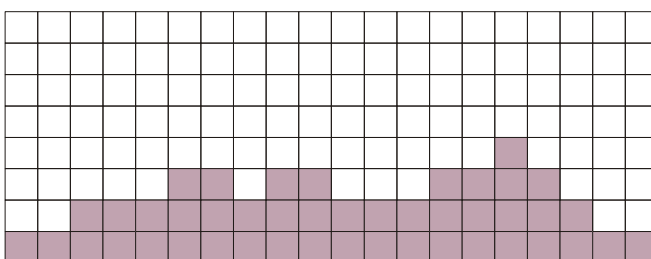
P1 SPEED PROGRAM



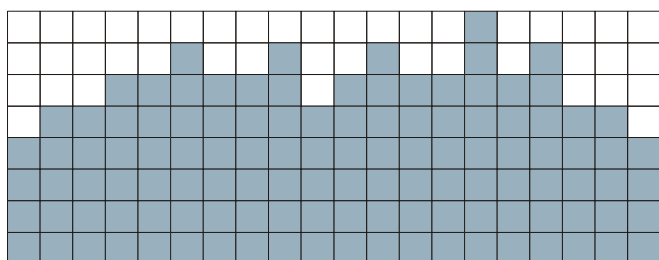
P1 INCLINE PROGRAM



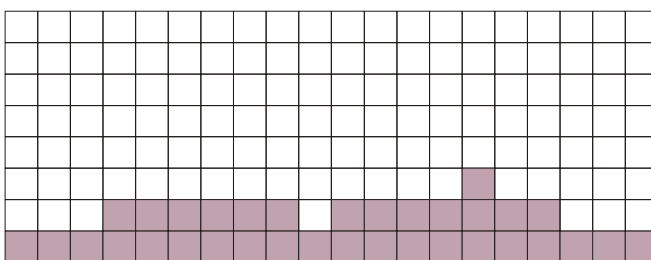
P2 SPEED PROGRAM



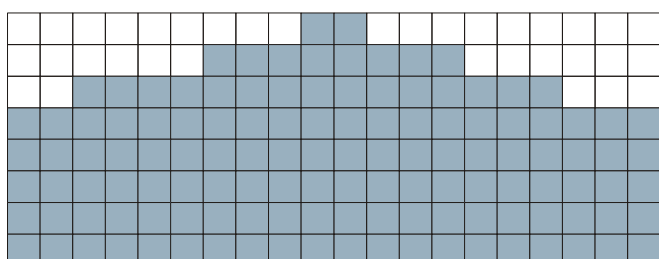
P2 INCLINE PROGRAM



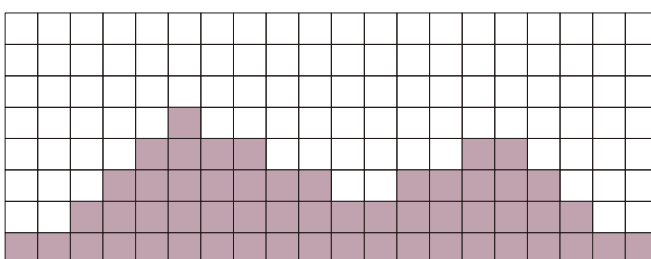
P3 SPEED PROGRAM



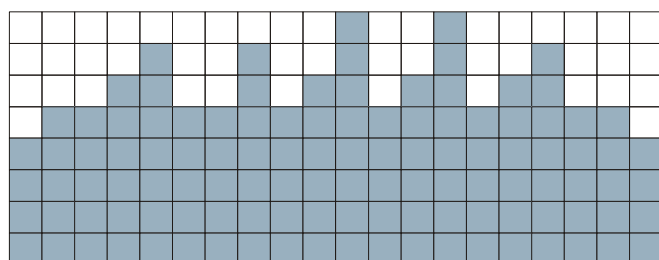
P3 INCLINE PROGRAM



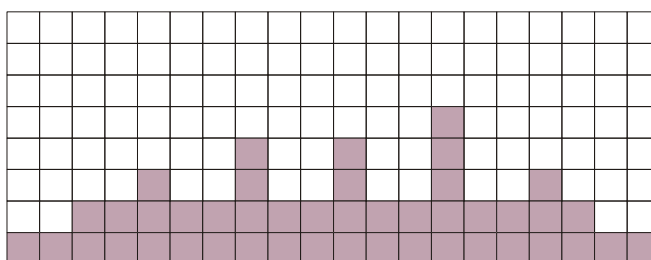
P4 SPEED PROGRAM



P4 INCLINE PROGRAM



P5 SPEED PROGRAM



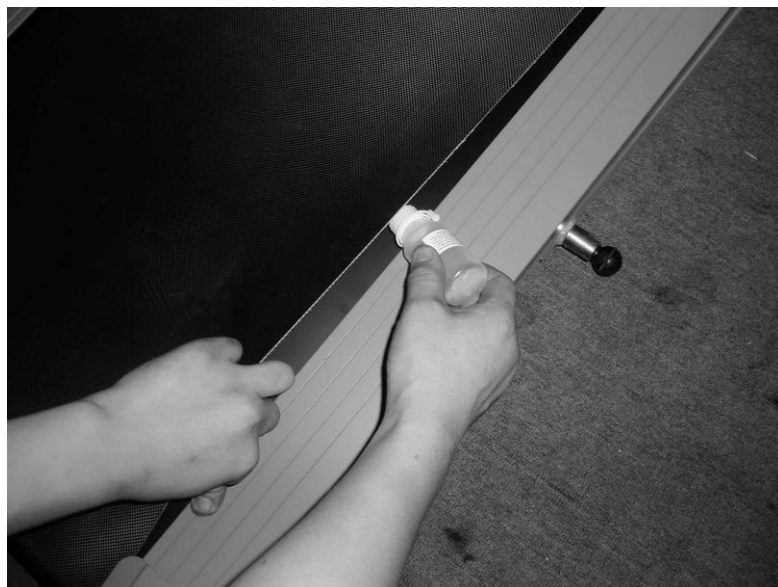
P5 INCLINE PROGRAM

➤ **Центрирование бегового полотна**



Если во время использования беговой дорожки вы заметили, что полотно сместилось вправо или влево от центра, выньте ключ безопасности и отключите тренажер от сети. С помощью шестигранника проверните регулировочный болт левого подпятника по часовой стрелке не более, чем на четверть оборота. Отложите шестигранник в сторону, вставьте ключ безопасности и подключите тренажер к источнику питания. Запустите дорожку и наблюдайте за полотном в течении нескольких минут. Если проблема не устранилась, повторите операцию с начала.

➤ Смазывание беговой поверхности



Для обеспечения долговечной работы деки и полотна, беговую поверхность тренажера необходимо периодически смазывать.

Как определить, когда необходимо смазывать тренажер?

Приподнимите одну сторону бегового полотна.

Если поверхность сухая на ощупь, ее необходимо смазать.

Как наносить смазку?

Приподнимите одну сторону бегового полотна.

Вылейте половину содержимого бутылочки со смазкой на деку настолько близко к ее центру, насколько это возможно.

Пройдитесь в течении 3-5 минут по беговой дорожке на малой скорости, чтобы смазка равномерно распределилась по деке.

ВНИМАНИЕ: Не используйте слишком много смазки. Вытрите ветошью лишнюю смазку, если она начнет накапливаться между полотном и боковыми накладками.

Первый раз смазывание необходимо провести в течении 2-3 месяцев с момента покупки, следующий раз – после каждых 180 часов использования или 1000 км пробега.

Внимание! Важные рекомендации и требования!

- Для этого тренажера необходима отдельная розетка 220V/10AMP, которая не используется другими электроприборами!
- Учитывая низкое качество электросетей Украины необходимо обеспечить электропитание тренажера, исключающее резкие перепады напряжения и электропомехи. Для этого следует применять специальные электростабилизирующие устройства.
- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается не регулярная и не продолжительная эксплуатация тренажера с весом пользователя приближенном к максимальному. Гарантия аннулируется в случае, когда тренажер более 30% времени эксплуатируется с весом пользователя приближенном к максимальному.
- **Не используйте** тренажер в случае блокировки вентиляционных отверстий. Постоянно проверяйте, не засорилась ли вентиляционные отверстия на тренажере там, где они есть и на двигателе или генераторе основного привода.
- **Исключите** попадание посторонних предметов и насекомых в вентиляционные и другие отверстия тренажера.
- **Категорически** запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера, в течение 2х суток после того как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- **Запрещается** использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- **Избегайте** установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- **Не устанавливайте** тренажер на ковровые покрытия. В случае необходимости установки тренажера на ковровое покрытие применяйте специальный резиновый или полиуретановый мат.
- **Обеспечьте** своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

Внимание!

Не соблюдение вышеуказанных рекомендаций и требований может привести к сокращению сроков эксплуатации тренажера, а также к повреждению электроники и двигателя тренажера.

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.