ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ PERFORMANCE E3010

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: электродвигатель, DC, 3 л/с (пиковая мощность – 3,5 л/с)
Система HP: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках
Дисплей: TFT 7» + 4 LED дисплея (черная акриловая панель)
Монитор: скорость, время занятий, пройденная дистанция, количество израсходованных калорий, пульс, уровень наклона полотна
Программы: 5 предустановленных, 3 режима виртуальной активности, 6 темповых программ
Режимы: -
Питание компьютера: от сети
Наклон полотна: автоматический, 15%
Скорость: 0,8-20 км/ч
Ключ безопасности: +
Складная конструкция: +
Дополнительные опции: процессор Cortex-A9 1,5GH Dual Core, встроенная память на 8 Гб, поддержка WIFI 2,4G/5G, стерео динамики HI-FI, USB, MP3, iPad холдер, Bluetooth
Транспортировочные ролики: +
Встроенный лоток: +
Размеры полотна: 140 x 51 см
Размеры в собранном виде: 180 x 86 x 139 см
Масса в собранном виде: 77 кг
Максимальная масса пользователя: 125 кг
Потребляемая мощность: 2,235 кВт/ч

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

УКАЗАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях, т. е. для тренировочного бега и ходьбы взрослых людей.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственности за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

Обращение с тренажером

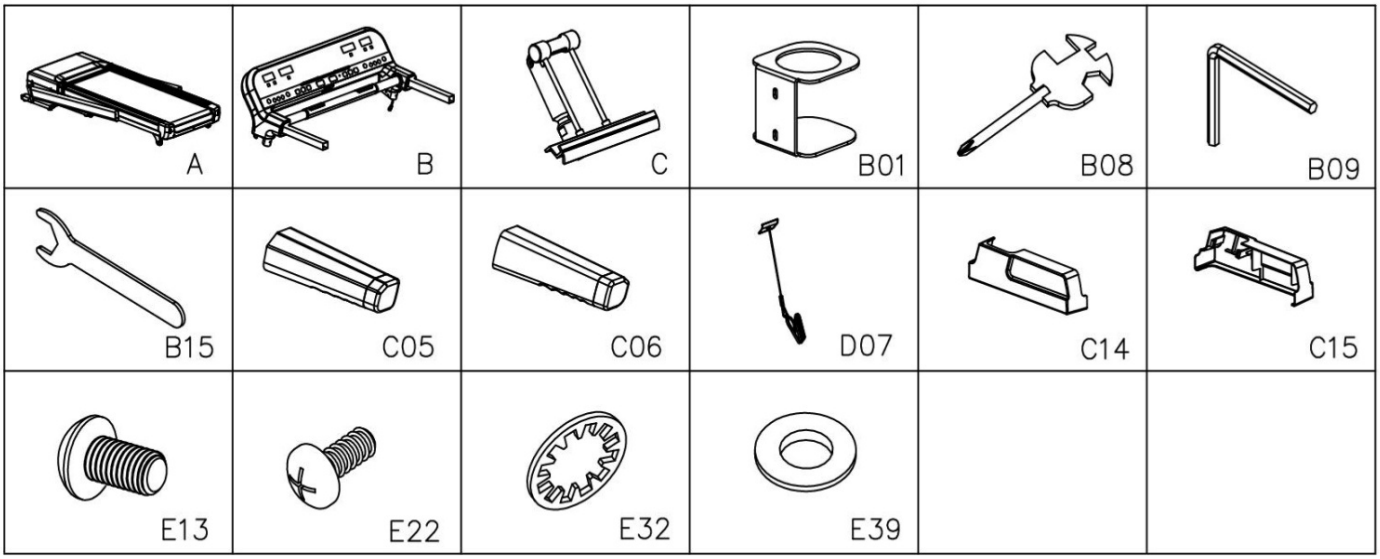
- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно винтов.
- Для лучшего скольжения внутреннюю поверхность беговой ленты необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой.

УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

• Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
• Регулярно проверяйте состояние батареек в мониторе, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить его.

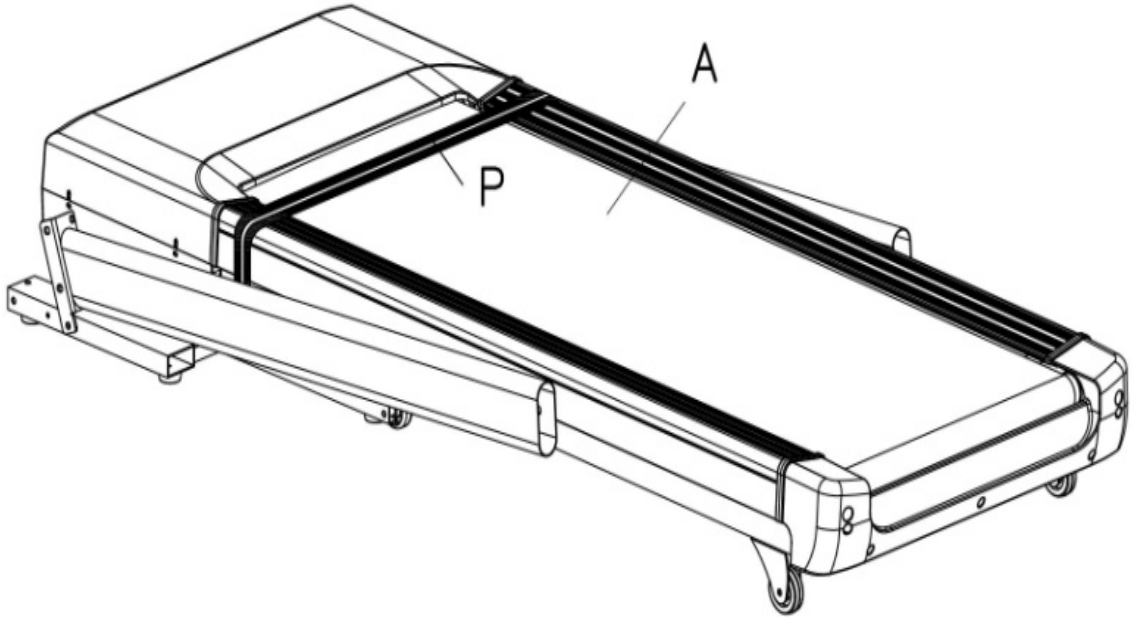
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Внимание:
Не затягивайте крепежи до полной сборки, сделайте это, после того как весь тренажер собран.
Не включайте дорожку в электрическую сеть, пока не собрали тренажер полностью.

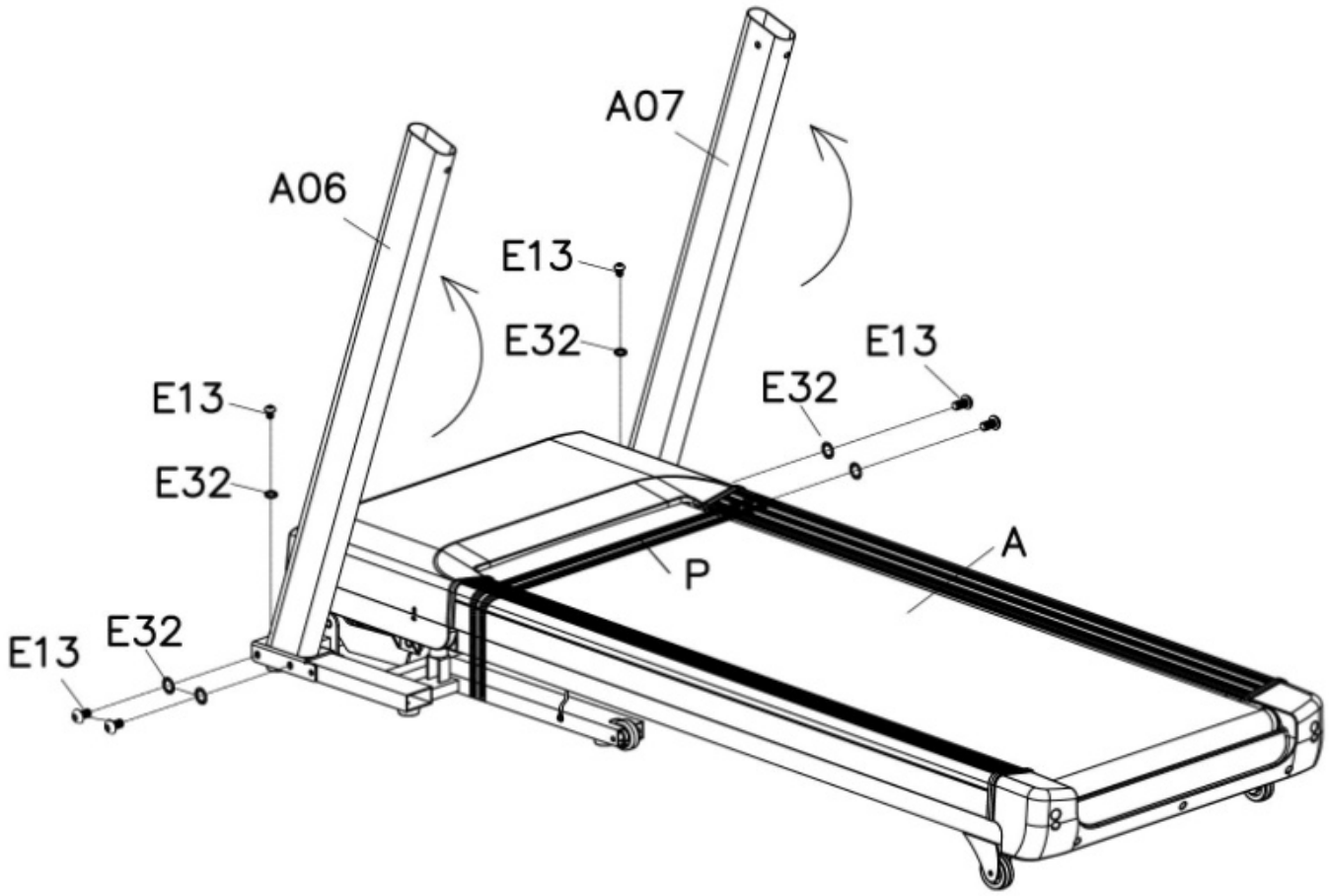


#	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО	#	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО
A	РАМА		1	C06	ГУБКА ПРАВОЙ РУЧКИ		1
B	МОНИТОР		1	D07	МОДУЛЬ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ		1
C	Ipad-ХОЛДЕР	(ОПЦИЯ)	1	C14	КРЫШКА НИЖНЯЯ ЛЕВАЯ		1
B01	ФЛЯГОДЕРЖАТЕЛЬ		1	C15	КРЫШКА НИЖНЯЯ ПРАВАЯ		1
B08	КЛЮЧ		1	E13	БОЛТ	M8 X 15	10
B09	ШЕСТИГРАННИК 5#	5 MM	1	E22	БОЛТ	M5 X 12	6
B15	КЛЮЧ	19 MM	1	E32	ШАЙБА	8	10
C05	ГУБКА ЛЕВОЙ РУЧКИ		1	E39	ШАЙБА	Ø5 X Ø13 X 1.0	4

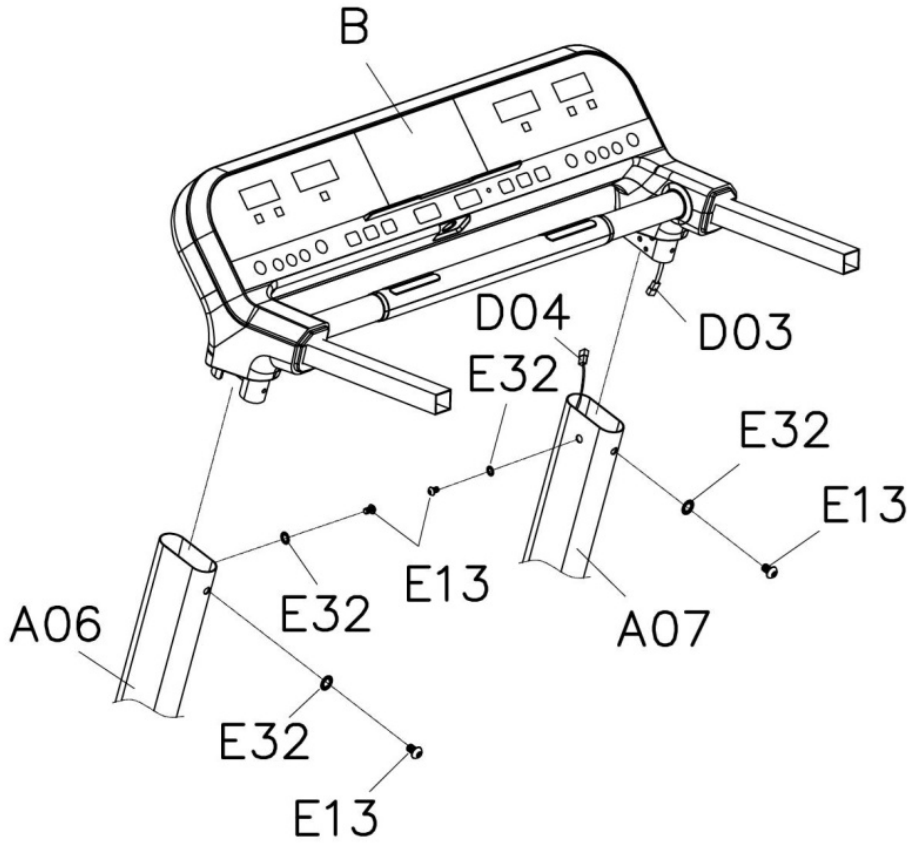
ШАГ 1. Вскройте упаковку и выложите раму (A) на пол.



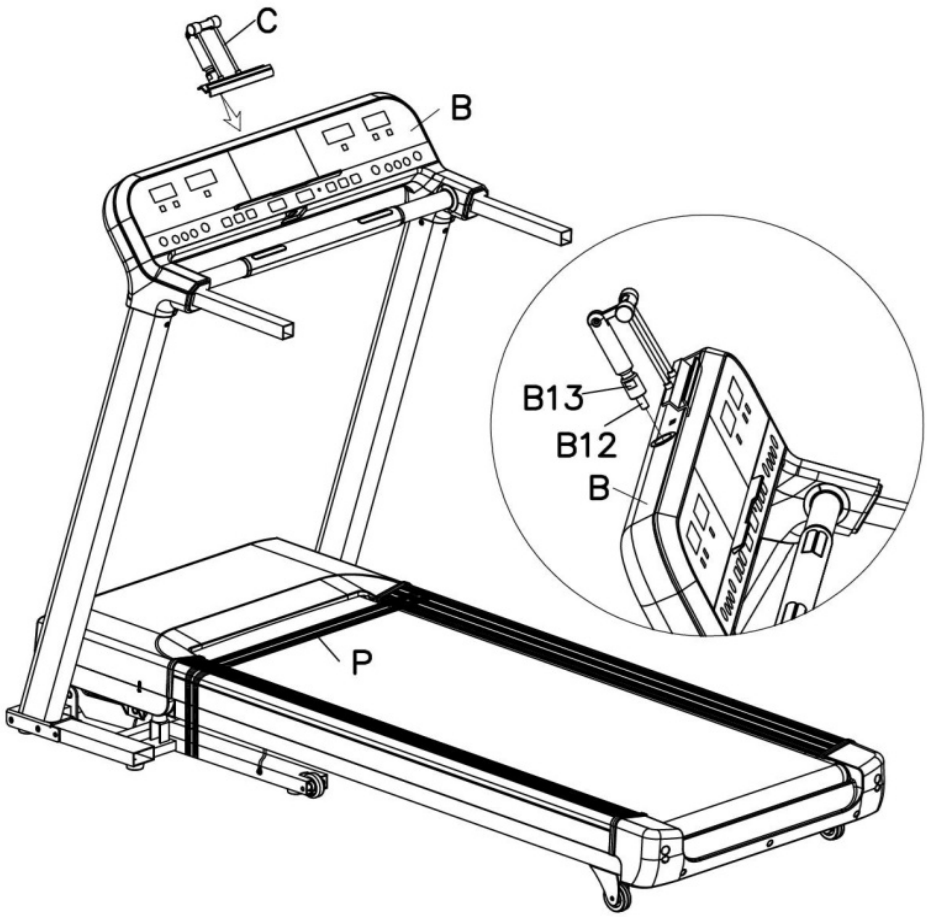
ШАГ 2. Поднимите вертикальные стойки (A06, A07). Зафиксируйте стойку (A06) на раме болтами (E13) и шайбой (E32) шестигранником 5# (B09). Тем же способом зафиксируйте стойку (A07). Внимание! Придерживайте стойки во время закрепления.



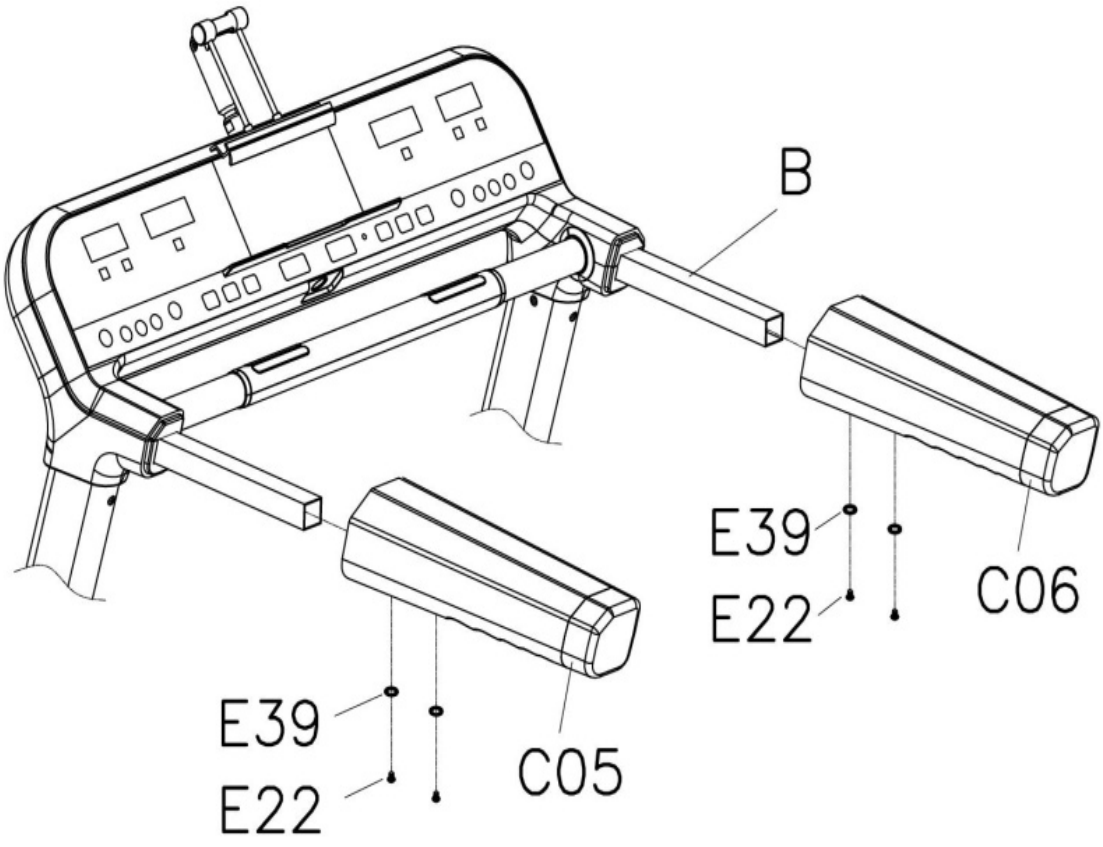
ШАГ 3. Соедините провода монитора (D03) с (D04). Зафиксируйте монитор (B) на левой и правой стойках (A06\A07) болтами (E13) и шайбами (E32) шестигранником 5# (B09). Внимание! Перед фиксацией проверьте правильность соединения проводов.



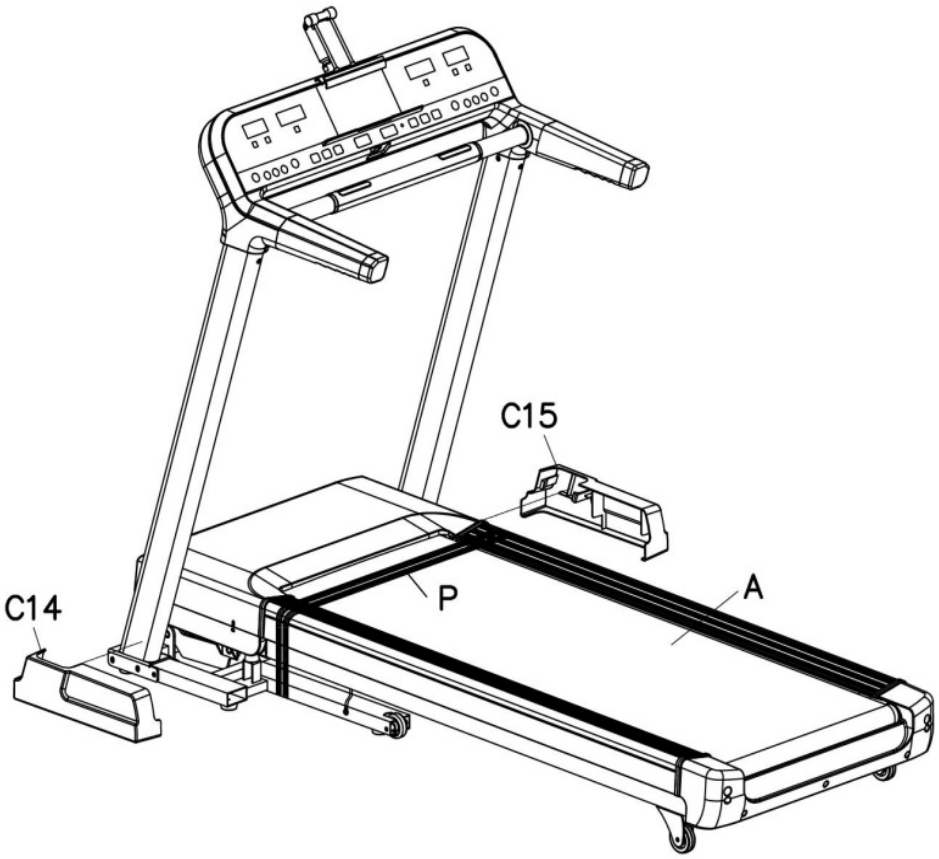
ШАГ 4. Данный шаг является возможным, так как iPad-холдер является опцией тренажера. Присоедините iPad-холдер (C) к монитору (B) ключом (B15). Внимание! Закрепите вал (B12) в мониторе (B) руками и установите гайку (B13) ключом (B15).



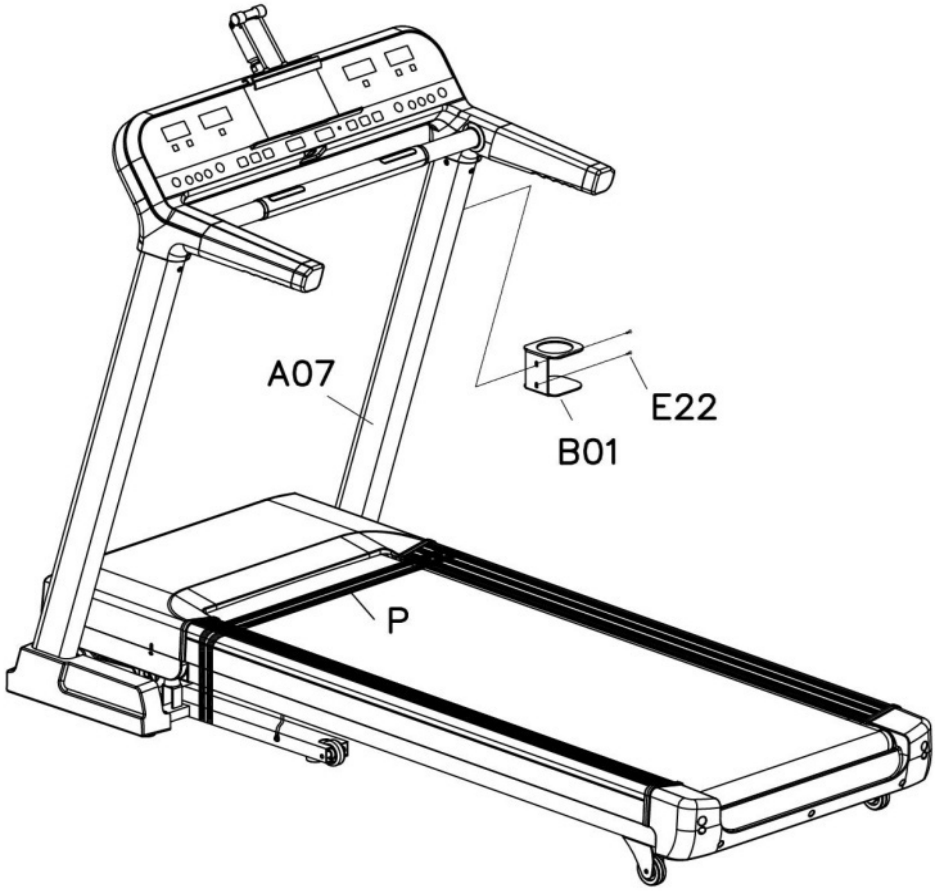
ШАГ 5. Зафиксируйте правую и левую губчатые валики (C05\C06) на консоли монитора (B) болтом (E22) и шайбой (E39) ключом (B08).



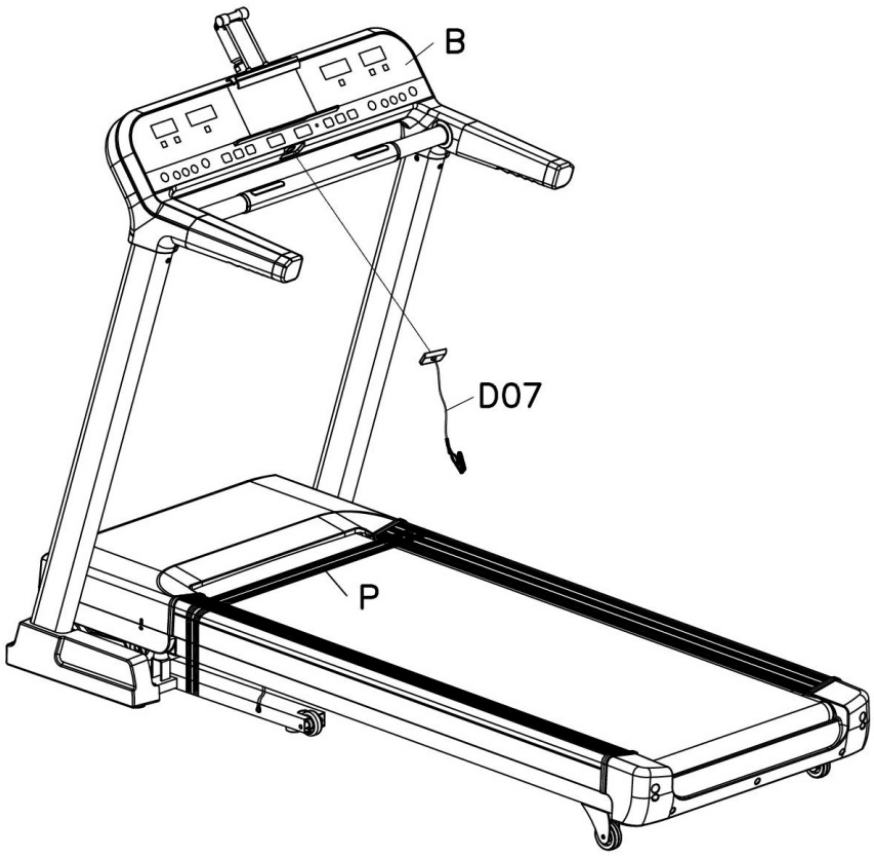
ШАГ 6. Зафиксируйте правую и левую нижние крышки (C14\C15) на раме. Внимание! Имейте в виду, крышки крепятся на защелках. Поэтому, убедитесь, что все защелки встали в свои пазы.



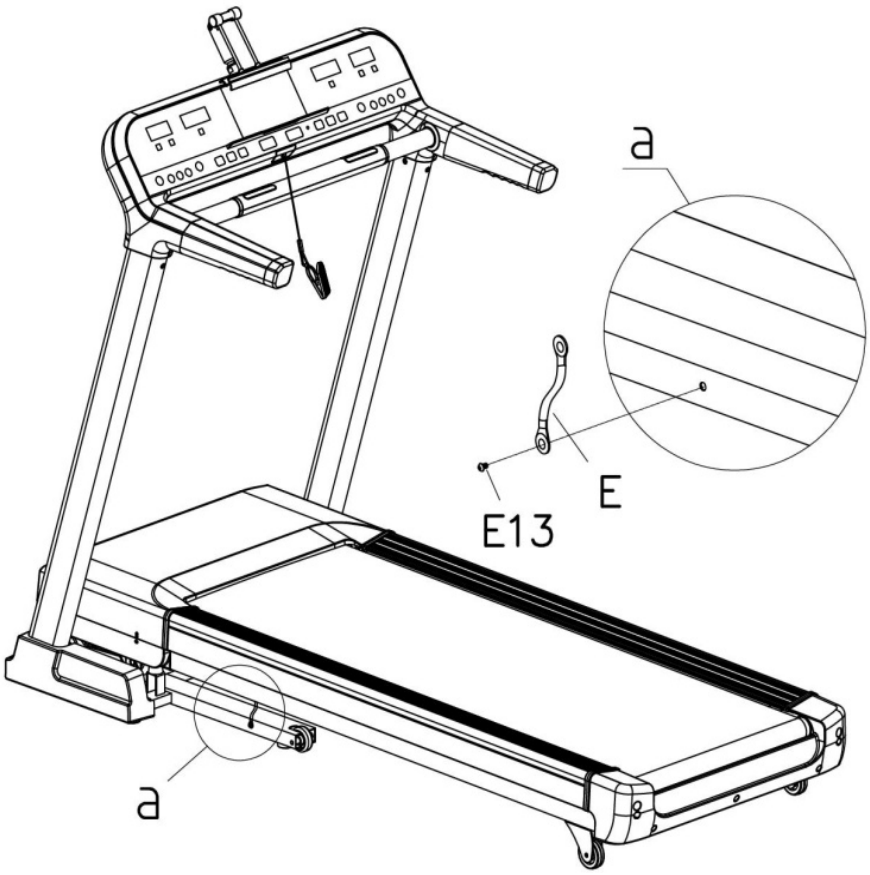
ШАГ 7. Зафиксируйте флягодержатель (B01) на правой стойке (A07) болтом (E22) ключом (B08).



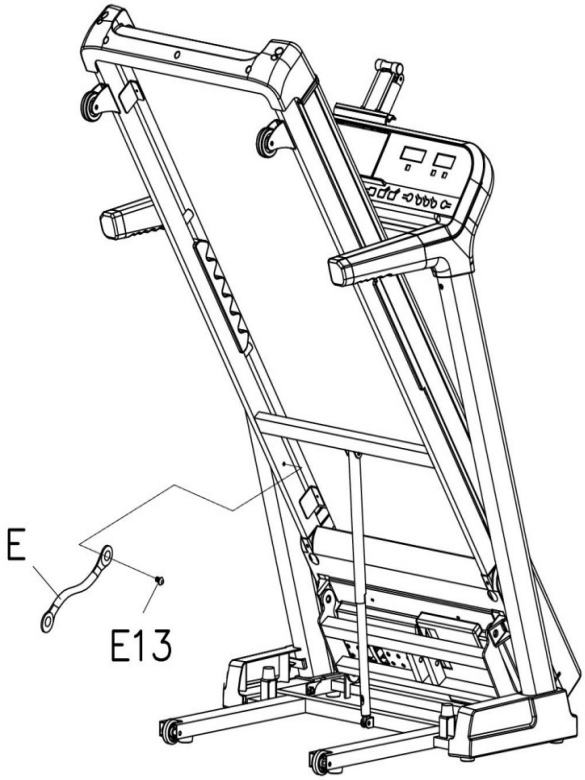
ШАГ 8. Срежьте ленту (P). Установите ключ безопасности (D07) на монитор (B). Перед тренировкой зацепите клипсу ключа безопасности (D07) на своей одежде. В экстренном случае дерните за шнур ключа безопасности и тренажер остановится.



ШАГ 9. Выньте болт M8*15 (E13) в нижней части стального провода (E) шестигранником 5# (B09).



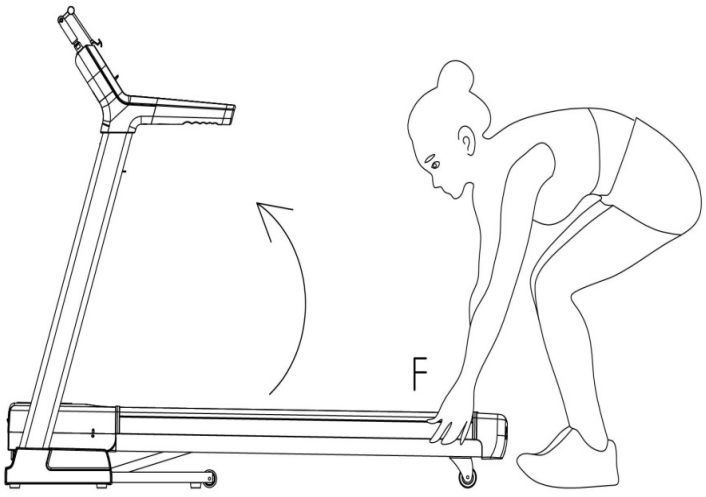
ШАГ 10. Отвинтите болт M8*15 (E13) в верхней части стального провода (E) шестигранником 5# (B09). Снимите стальной провод.



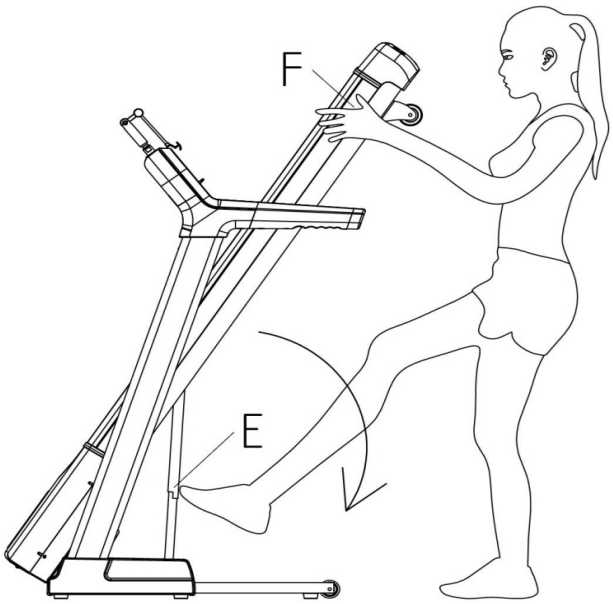
Внимание! Запрещается складывать полотно беговой дорожки во время его движения или когда полотно поднято двигателем подъема полотна.

СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

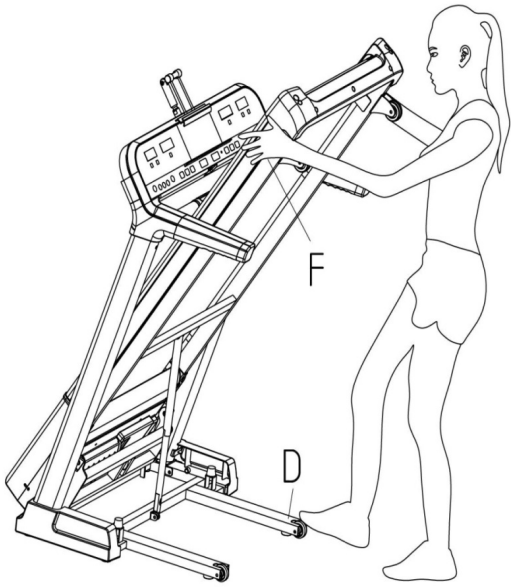
Возьмитесь за полотно в месте указанном на рис. F и поднимите по направлению к монитору до щелчка гидроцилиндра.



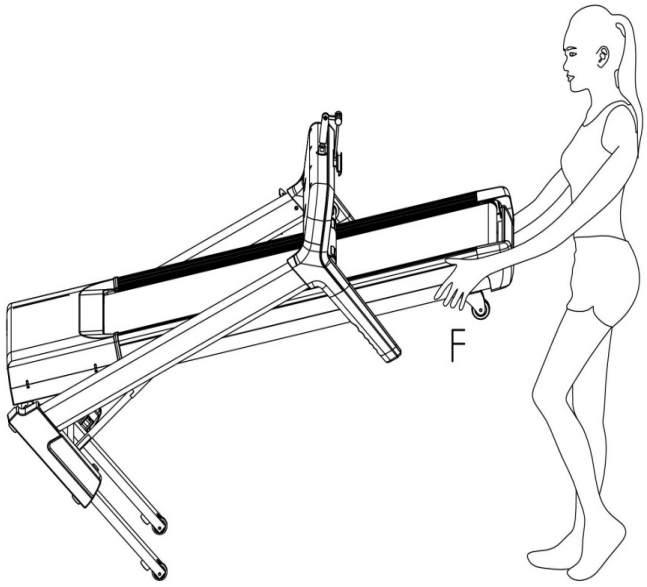
Возьмитесь за полотно в месте указанном на рис. E и слегка ткните носком обуви в место соединения с гидроцилидром. Натяжение ослабнет и полотно само медленно опустится.



ТРАНСПОРТИРОВКА ТРЕНАЖЕРА

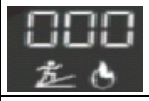
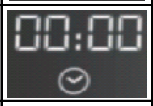


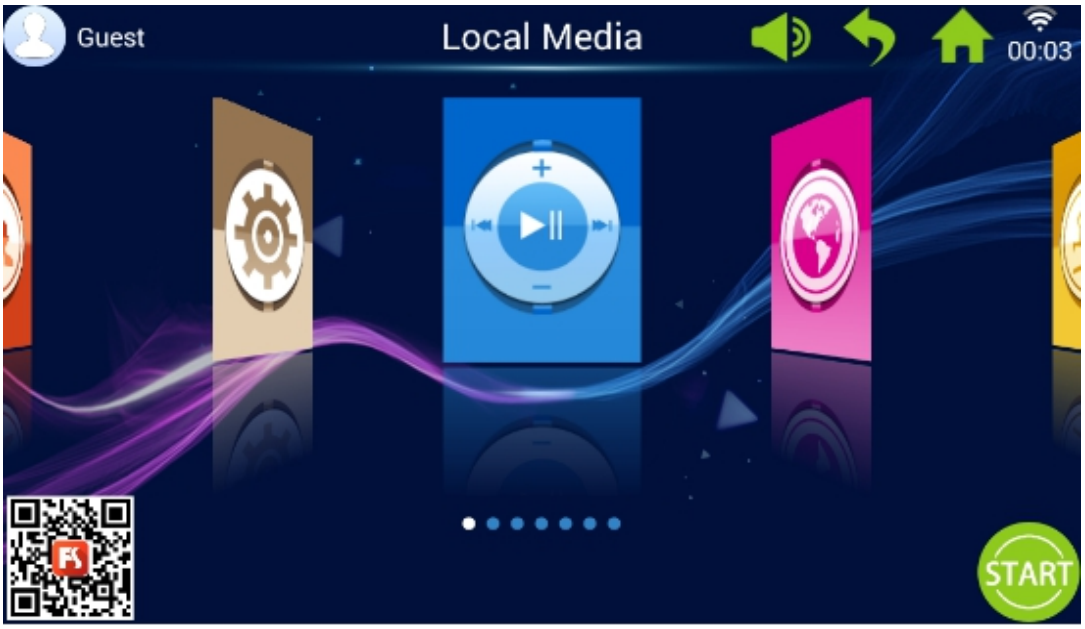
Чтобы наклонить тренажер, положите руку на место указанное на рис. F, а ногу поставьте на место D. Удерживая ногу на место D, слегка наклоните тренажер к себе. Как только тренажер опустится достаточно, проверьте свободно ли двигаются колеса.



Для дальнейшей транспортировки удерживайте тренажер руками в месте F и откатите тренажер в необходимое место.

ИНСТРУКЦИЯ К МОНИТОРУ

№	СИМВОЛ	ФУНКЦИЯ
1		ОКНО НАКЛОНА ПОЛОТНА И КОЛИЧЕСТВА ИЗРАСХОДОВАННЫХ КАЛОРИЙ При установке наклона полотна окно указывает на текущий наклон от 0 до 15%. Если наклон полотна не задан, то данное окно отображает количество израсходованных калорий через 30 секунд после начала движения полотна. Обычно отображается значение диапазон от 0 до 999. По достижении значения 999 подсчет заканчивается и вновь начинается с 0. А в режиме обратного отсчета компьютер отсчитывает потраченные калории от заданного значения до 0. По достижении 0, полотно остановится автоматически и перейдет в режим ожидания.
2		ОКНО ВРЕМЕНИ Отображает время тренировки
3		ОКНО ДИСТАНЦИИ Отображает пройденную дистанцию
4		ОКНО СКОРОСТИ/ПУЛЬСА Отображает текущую скорость от 0,8-20 км/ч. Если положить ладони на датчики пульса и удерживать несколько секунд, то данное окно отображает текущий пульс от 50 до 200 уд/мин. Данные пульса предназначены только для информации и не могут быть использованы в медицинских целях.
5		КНОПКА НАКЛОНА ПОЛОТНА ВНИЗ 1 нажатие - 1 % наклона полотна вниз. При удержании кнопки более 0,5 секунды, понижение значения наклона полотна будет происходить непрерывно.
6		КНОПКИ "БЫСТРОГО" ДОСТУПА НАКЛОНА ПОЛОТНА 6, 8, 10
7		КНОПКА НАКЛОНА ПОЛОТНА ВВЕРХ 1 нажатие - 1 % наклона полотна вверх. При удержании кнопки более 0,5 секунды, повышение значения наклона полотна будет происходить непрерывно.
8		КНОПКА PLAY/PAUSE Кнопка предназначена для остановки и возобновления проигрывания музыкального и видео файла
9		КНОПКА VOL – Предназначена для снижения громкости во время проигрывания музыкальных или видео файлов
10		КНОПКА VOL + Предназначена для повышения громкости во время проигрывания музыкальных или видео файлов
11		КНОПКА START Кнопка запуска движение полотна при включенном тренажере и установленном ключе безопасности
12		КНОПКА STOP Кнопка остановки движения полотна. Однократное нажатие во время движения полотна - пауза тренировки, повторное нажатие - обнуление результатов тренировки и возврат в режим ожидания
13		КНОПКА ИНТЕРФЕЙСА MP3 Пользователь может подсоединить внешний носитель с файлами для прослушивания музыки на тренажере
14		КНОПКА ДЛЯ ПЕРЕХОДА К ПРЕДЫДУЩЕМУ ФАЙЛУ
15		КНОПКА ДЛЯ ПЕРЕХОДА К СЛЕДУЮЩЕМУ ФАЙЛУ
16		КНОПКА ВОЗВРАТА В ОСНОВНОЕ МЕНЮ
17		КНОПКА ПОНИЖЕНИЯ СКОРОСТИ Однократное нажатие понижает скорость на 0,1 км/ч. При удержании кнопки более 0,5 секунды, скорость будет понижаться непрерывно
18		КНОПКИ "БЫСТРОГО" ДОСТУПА СКОРОСТИ 6, 8, 10
19		КНОПКА ПОВЫШЕНИЯ СКОРОСТИ Однократное нажатие повышает скорость на 0,1 км/ч. При удержании кнопки более 0,5 секунды, скорость будет повышаться непрерывно



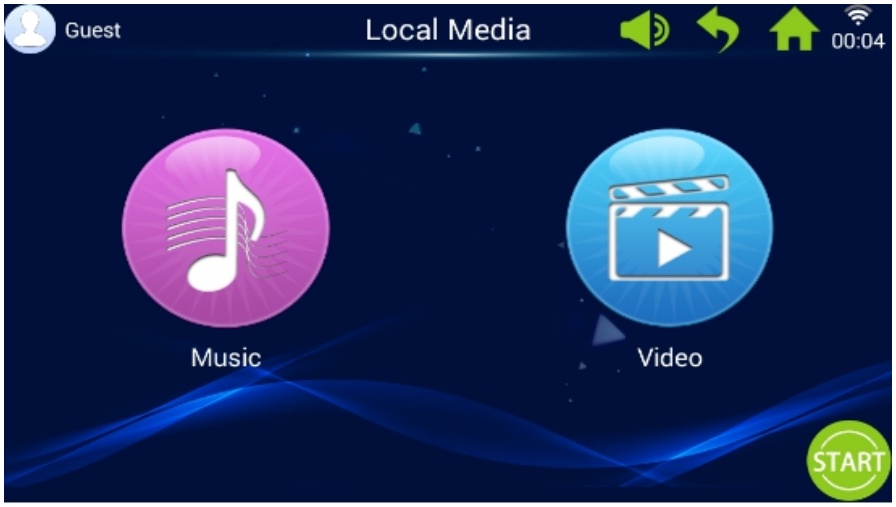
ДОМАШНЯЯ СТРАНИЦА

На домашней странице представлены 7 модулей: медиа-проигрыватель, интернет, программы для бега, темп, спортивная программа, пользовательские программы, система настройки. Для перехода от одного модуля к другому необходимо проводить вправо или влево по дисплею. Для выбора необходимого модуля необходимо нажать на иконку.

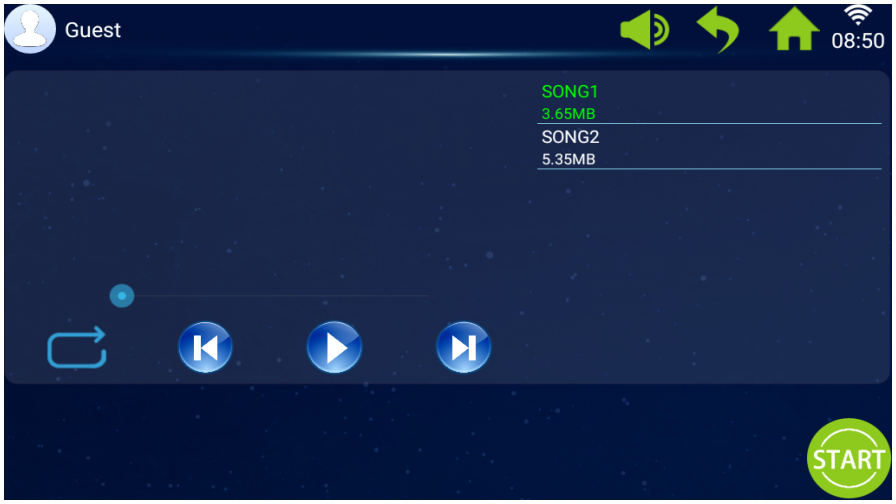
РАСШИФРОВКА ИКОНОК МЕНЮ			
	ФОТО И ИМЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ Нажмите для установки или изменения профиля		КНОПКА РЕГУЛИРОВКИ ЗВУКА
	КНОПКА ВОЗВРАТА Предназначена для возврата на предыдущую страницу		КНОПКА ВОЗВРАТА НА ДОМАШНЮЮ СТРАНИЦУ
	КНОПКА WI FI Кнопка для поиска и соединения с доступными WI FI сетями	9:26	ОТОБРАЖЕНИЕ ТЕКУЩЕГО ВРЕМЕНИ СУТОК
	QR-КОД ДЛЯ СКАЧИВАНИЯ ПРИЛОЖЕНИЯ FITSHOW Отсканируйте код для скачивания приложения на ваш девайс. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ДАННАЯ ФУНКЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОПЦИЕЙ И НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНА БЫТЬ ПРЕДСТАВЛЕНА В ДАННОМ ТРЕНАЖЕРЕ		КНОПКА START ДЛЯ ЗАПУСКА ПОЛОТНА
	МЕДИА ПРОГРАММЫ 1) Поддерживаемые файлы MP3, APE, MP4, MOV. 2) Рекомендуется прослушивать музыку одного ритма. Музыка разного ритма может повлиять на ритм вашего бега. 3) Будьте внимательны, просмотр видео файлов может отвлекать вас от бега		ИНТЕРНЕТ
	ПРОГРАММЫ ДЛЯ БЕГА		ПРОГРАММЫ ДЛЯ СПОРТА
	ТЕМП		ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ
	СИСТЕМА НАСТРОЕК		

1. LOCAL MEDIA (МЕДИА МОДУЛЬ)

A. Для входа в медиа модуль нажмите иконку LOCAL MEDIA.



B. Для прослушивания музыки нажмите иконку MUSIC. Музыку можно переключать кнопками вправо/влево или кликая на композицию.



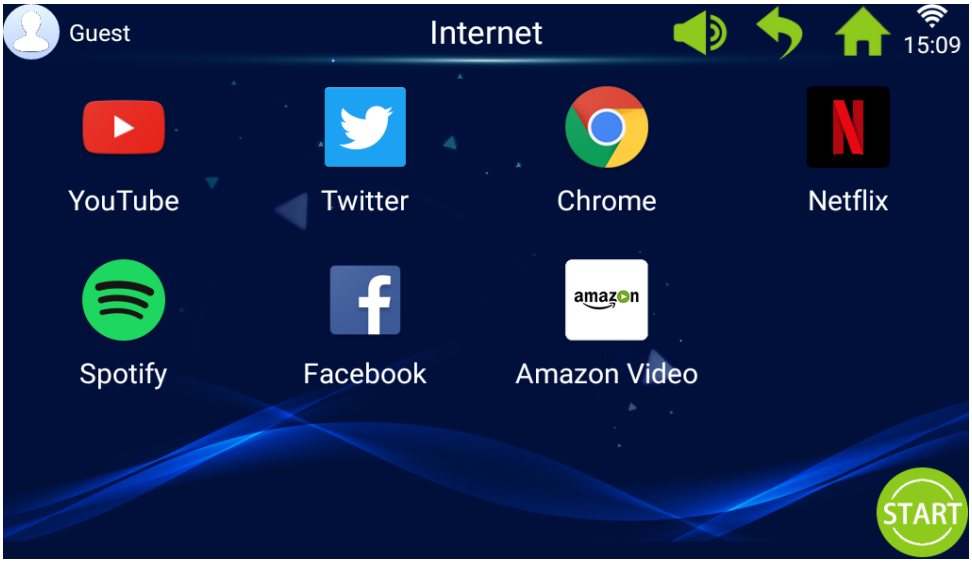
ОПИСАНИЕ ИКОНОК			
SONG 1 3.65 MB	КОМПОЗИЦИЯ ВЫДЕЛЕННАЯ ЗЕЛЕНЫМ - ТА КОМПОЗИЦИЯ, ПРОИГРЫВАЕМАЯ СЕЙЧАС КОМПОЗИЦИЯ ВЫДЕЛЕННАЯ БЕЛЫМ - СЛЕДУЮЩАЯ КОМПОЗИЦИЯ		
	PLAY (ПРОИГР.)		PLAY IN ORDER (ПРОИГР. ПО ВЫБОРУ)
	PAUSE (ПАУЗА)		RANDOM PLAY (СЛУЧАЙНЫЙ ВЫБОР)
	PREV (ПРЕДЫДУЩАЯ)		SINGLE CYCLE (ОДНОКРАТНЫЙ ЦИКЛ)
	NEXT (СЛЕДУЮЩАЯ)		PROGRESS BAR (ТОЧКА ОКОНЧАНИЯ)

B. Для просмотра видео файлов нажмите иконку VIDEO. Файлы можно переключать кнопками вправо/влево или кликая на файл.

ОПИСАНИЕ ИКОНОК			
SONG 1 3.65 MB	КОМПОЗИЦИЯ ВЫДЕЛЕННАЯ ЗЕЛЕНЫМ - ТА КОМПОЗИЦИЯ, ПРОИГРЫВАЕМАЯ СЕЙЧАС КОМПОЗИЦИЯ ВЫДЕЛЕННАЯ БЕЛЫМ - СЛЕДУЮЩАЯ КОМПОЗИЦИЯ		
	PLAY (ПРОИГР.)		Для переключения на полноэкранный режим нажмите один раз на проигрываемый файл
	PAUSE (ПАУЗА)		
	PREV (ПРЕДЫДУЩАЯ)		
	NEXT (СЛЕДУЮЩАЯ)		Слова выделенные зеленым означают проигрываемый файл и его размер
	PROGRESS BAR (ТОЧКА ОКОНЧАНИЯ)		

2. INTERNET (ИНТЕРНЕТ)

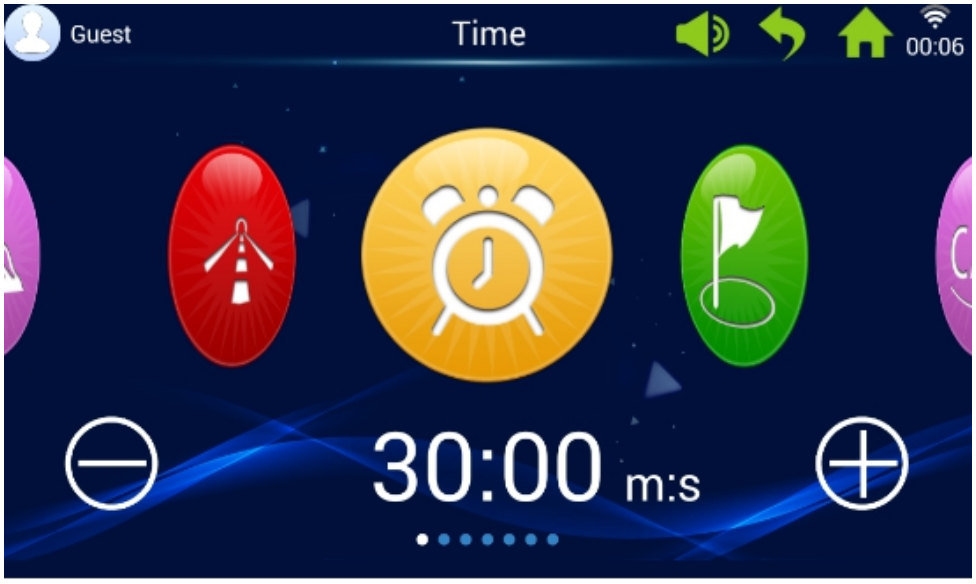
◆Возможность подключения к сети интернет через WIFI.
◆Поддерживаемые аудио и видео файлы MP3, APE, MP4, MOV.
◆ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Не очень безопасно находиться в интернете во время бега. Это очень отвлекает от тренировки и может повлечь неприятные последствия.



3. PROGRAMS (ПРОГРАММЫ)

- Убедитесь, что ключ безопасности установлен на консоли.
- Рекомендуется проводить тренировку через 30-60 минут после приема пищи.

Для входа в данный модуль нажмите на иконку. В данном модуле представлены 3 режима обратного отсчета и 5 предустановленных программ.

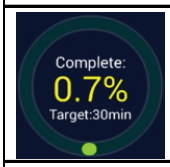
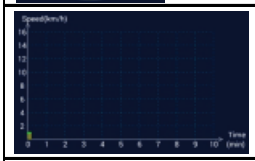
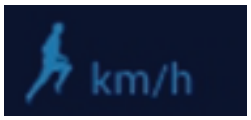


Для выбора режима или программы прокручивайте пальцем иконки на дисплее. Для увеличения или понижения значения используйте кнопки и

РАСШИФРОВКА ИКОНОК МЕНЮ			
3 РЕЖИМА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА		5 ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ	
	РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ		ПОСТРОЕНИЕ ФИГУРЫ
	РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА ДИСТАНЦИИ		СЖИГАНИЕ ЖИРА
	РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА КАЛОРИЙ		ГОРЫ
			ШОССЕ
			КОНТРОЛЬ ПУЛЬСА

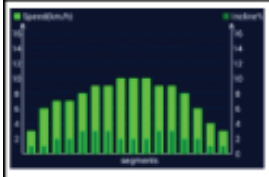
РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ

В данном режиме необходимо установить значения скорости и наклона полотна. Кнопками INCLINE +/- и SPEED +/- установите необходимые вам значения.

ОПИСАНИЕ ИКОНОК	
	Кольцевая карта: отображает процент текущей тренировки от заданного значения
	Диаграмма: горизонтальная ось отображает время тренировки, вертикальная - текущую скорость
	Наклон полотна: отображает текущий наклон полотна
	Положите ладони на датчики пульса и удерживайте плотно и неподвижно. Через несколько секунд на дисплее отобразится пульс. Диапазон отображения пульса - 50-200 уд/мин (данные пульса предназначены лишь для информации. Они не могут быть использованы в медицинских целях)
	Отображает время тренировки
	Отображает пройденную дистанцию
	Отображает количество израсходованных калорий
	Отображает текущую скорость

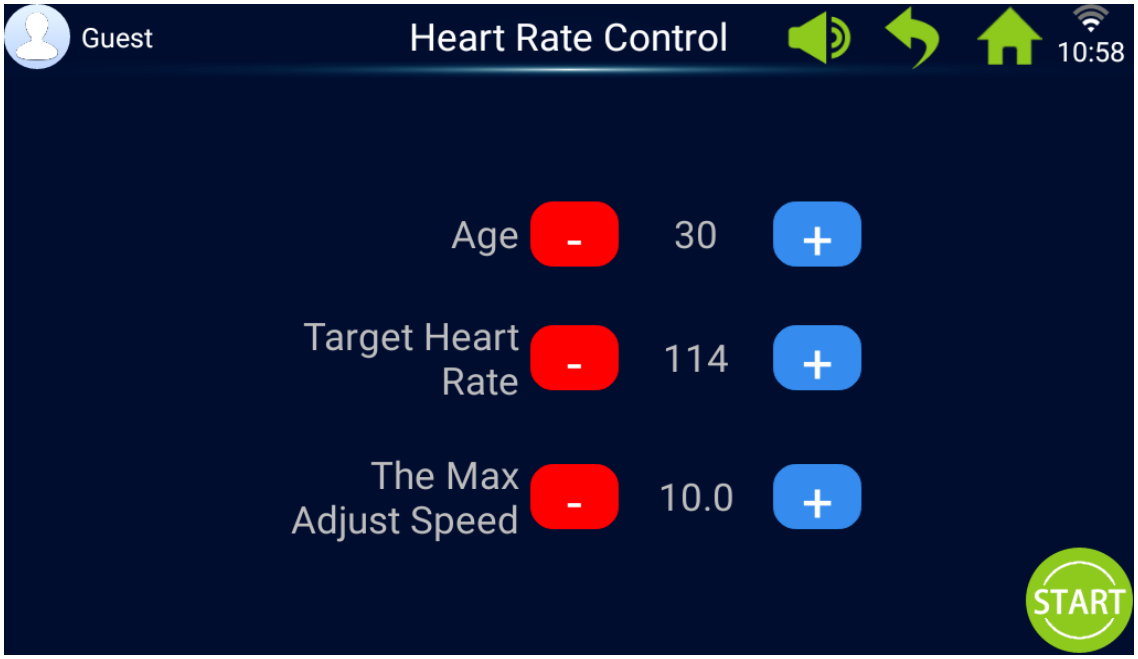
b. Предустановленные программы (за пример взята программа ROAD)

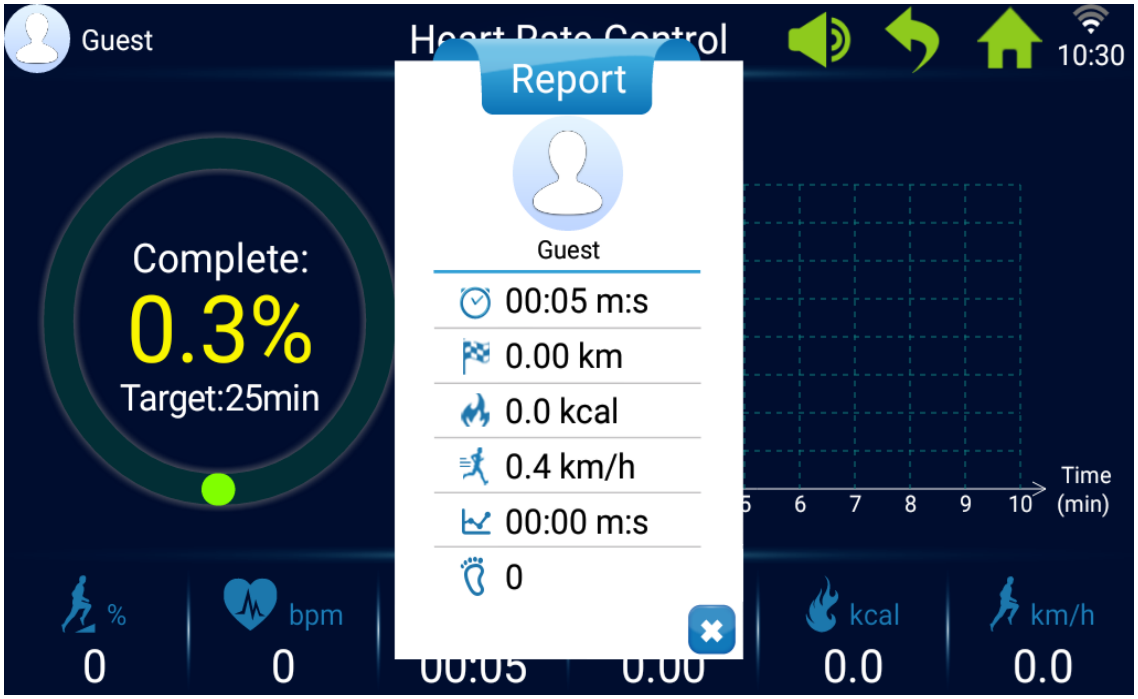
Нажмите на иконку ROAD, установите время для тренировки и нажмите кнопку START. Скорость будет меняться согласно каждого уровня. Кнопками -SPEED + и -INCLINE+ вы можете менять скорость и наклон полотна сами в каждом из уровней программы (пользователь также может менять скорость и наклон полотна на тач-скрине). Кликните на любое место экрана и он отобразит страницу изменения скорости и наклона полотна. При входе в следующий уровень скорость и наклон полотна автоматически перейдут к заданным значениям данного уровня. Сразу после остановки монитор отобразит данные о тренировке.

ОПИСАНИЕ ИКОНОК	
	Кольцевая карта: отображает процент прошедшего времени по отношению к заданному времени тренировки
	Диаграмма скорости и наклона полотна: горизонтальная ось отображает программу поделенную на 16 секций, вертикальная - текущую скорость и наклон полотна согласно каждой секции.
	светло-зеленый цвет отображает скорость
	темно-зеленый цвет отображает наклон полотна

Режим \ Уровень		Установленное время/16 = время каждой секции															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	14	15	16
Построение тела	Скорость	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	Наклон	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
Сжигание жира	Скорость	5	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	Наклон	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
Горы	Скорость	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	Наклон	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
Шоссе	Скорость	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	Наклон	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1

с. Программа контроля пульса является опцией и возможна для использования лишь при наличии необходимого приложения и при наличии кардиодатчика в комплекте с тренажером. Кликните иконку для входа в настройки программы. Установите возраст, целевой пульс и скорость. Нажмите кнопку START. Программа начинается с разминки (в течение 1 минуты с наклоном 0 и на минимальной скорости. Пользователь может установить скорость и наклон по необходимости). По завершении разминки программа автоматически изменит скорость и наклон полотна согласно пульса установленного пользователем. Беговое полотно остановится и отобразит результаты тренировки сразу после окончания времени тренировки.

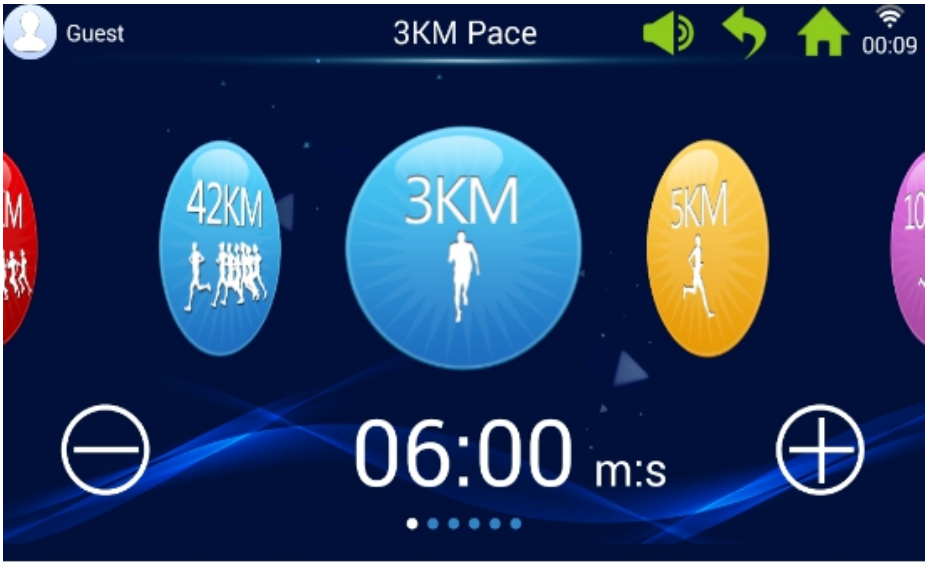




4. PACE (ТЕМП)

В данном режиме рекомендуется переключать скорость и наклон полотна кнопками "быстрого" доступа.
Выберите темп подходящий вам по уровню физического развития.
Старайтесь придерживаться центра бегового полотна во время бега.

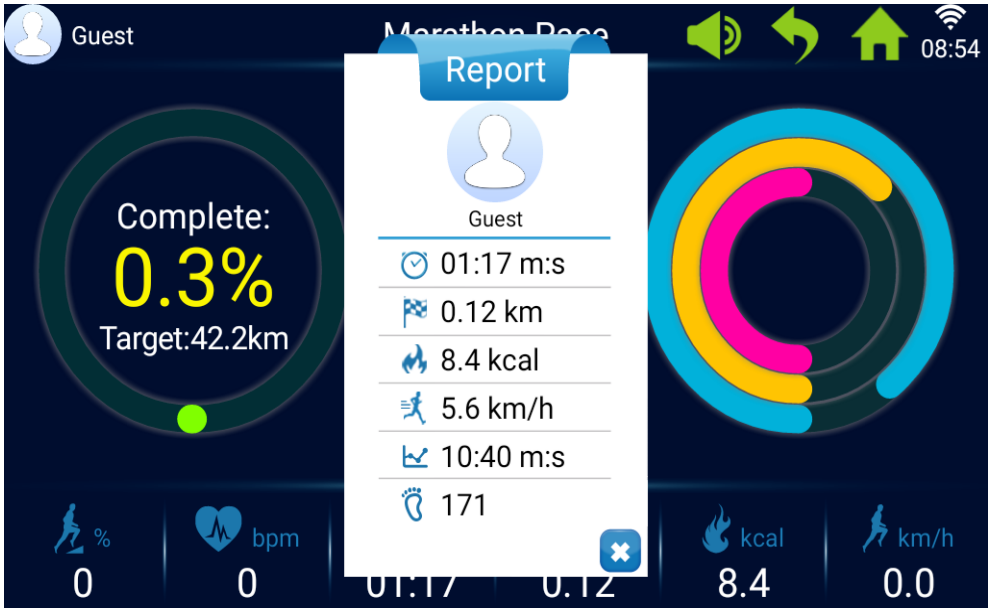
ТЕМП					
Темп марафона	Темп полумарафона	Темп 3 км	Темп 5 км	Темп 10 км	Темп 15 км



В данном режиме представлены 6 режимов, выбрать которые можно проводя пальцем по экрану. Пользователь также может установить скорость кнопками ⊕ и ⊖ на 1 км/ч при каждом нажатии. Для примера темп марафона. Кликните иконку данного марафона и на мониторе отобразится режим темпа марафона (см. рис. ниже):

ОПИСАНИЕ ИКОНОК	
	Кольцевая диаграмма: отображает процент пройденной дистанции по отношению к заданному значению
	Круговая диаграмма
	данный цвет отображает целевой темп
	данный цвет отображает текущий темп
	данный цвет отображает общий темп

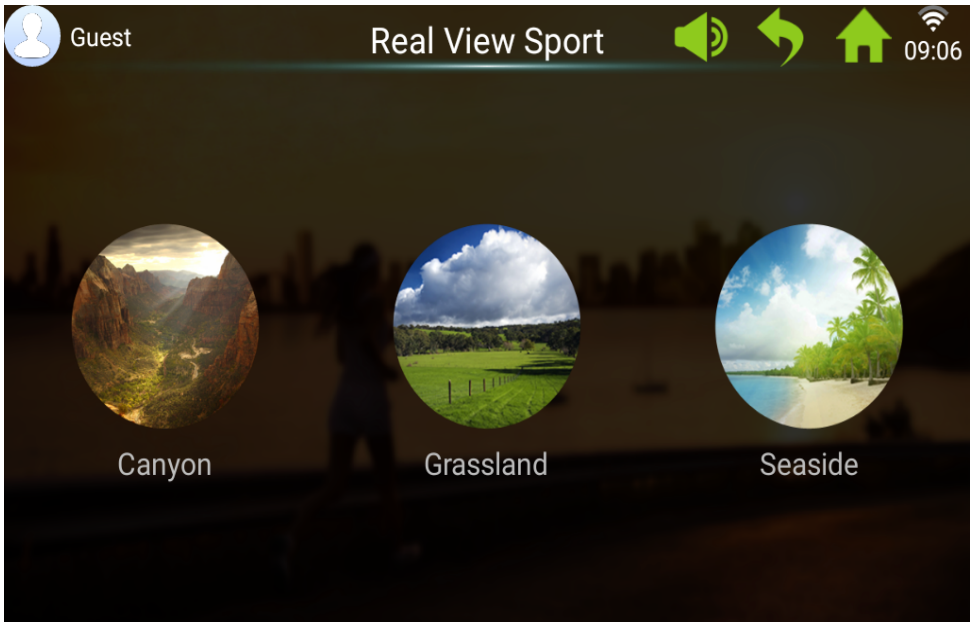
На мониторе автоматически отобразятся данные о тренировке сразу после ее окончания.



	Данная программа дает пользователю некое ощущение бега вне дома
	Не тренируйтесь натощак
	Пейте часто и побольше во время тренировки. Не тренируйтесь более 60 минут.

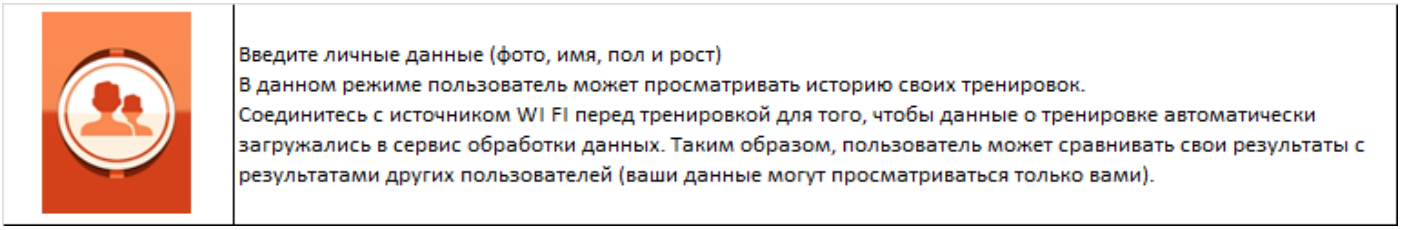
5. СПОРТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ

Кликните на соответствующую иконку. В данном режиме представлены 3 рельефа местности на выбор - горный каньон, траянистое поле и морское побережье.



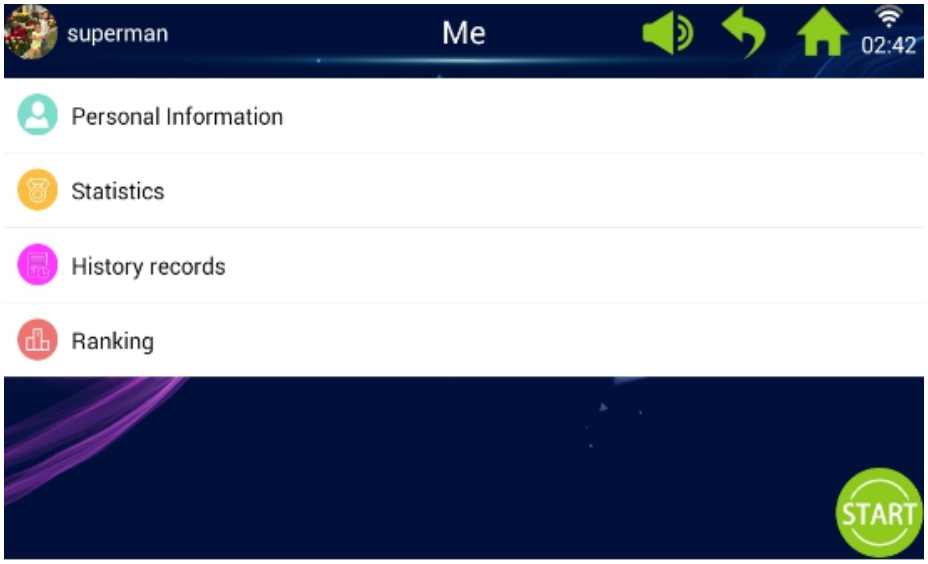
Если кликнуть на иконку GRASSLAND (ТРАВЯНИСТОЕ ПОЛЕ), то на мониторе появится изображение как на рисунке ниже. В нижней части монитора появится строка с информацией о тренировке. Кнопками пользователь может выбрать отображать данные или же спрятать их.

6. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ

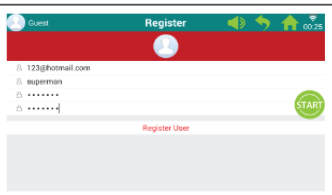
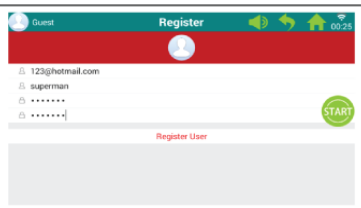
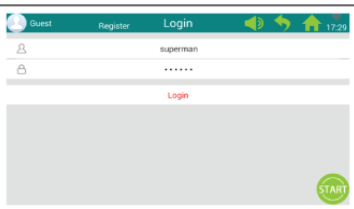


Введите личные данные (фото, имя, пол и рост)
В данном режиме пользователь может просматривать историю своих тренировок.
Соединитесь с источником WI FI перед тренировкой для того, чтобы данные о тренировке автоматически загружались в сервис обработки данных. Таким образом, пользователь может сравнивать свои результаты с результатами других пользователей (ваши данные могут просматриваться только вами).

Кликните иконку для ввода личных данных. На мониторе появится изображение как на рисунке ниже:

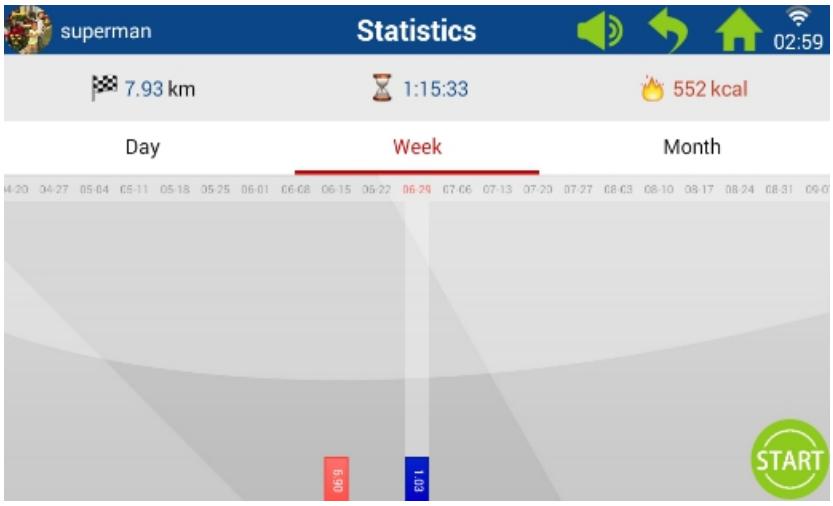


а. Регистрация

1. Кликните иконку GUEST в верхней левой части монитора для создания аккаунта и пароля	2. Кликните иконку REGISTER в вашем аккаунте и введите номер аккаунта, имя и пароль. По окончании нажмите кнопку DONE.
	
3. Кликните кнопку REGISTER USER	4. Если у вас уже есть зарегистрированный аккаунт, кликните GUEST в верхней левой части монитора и войдите в свой профиль, введя существующий пароль.
	

b. Статистика

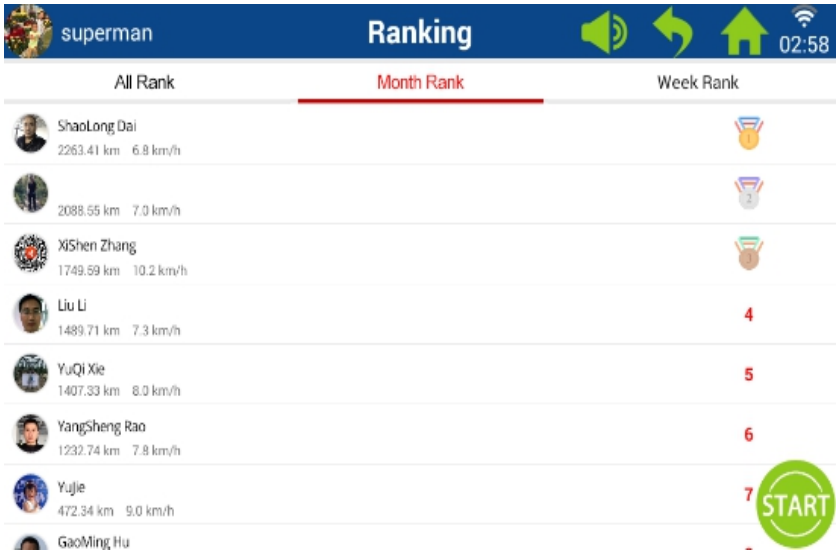
Кликните иконку для просмотра данных ваших тренировок.



	Дистанция: пройденная дистанция
	Время: потраченное время
	Калории: количество израсходованных калорий
	Красное поле - информация для просмотра всей истории
	Синее поле - информация ежедневной истории

Кликните иконку истории для просмотра статистики.

Кликните иконку сравнения результатов для просмотра результатов:



7. СИСТЕМА НАСТРОЕК

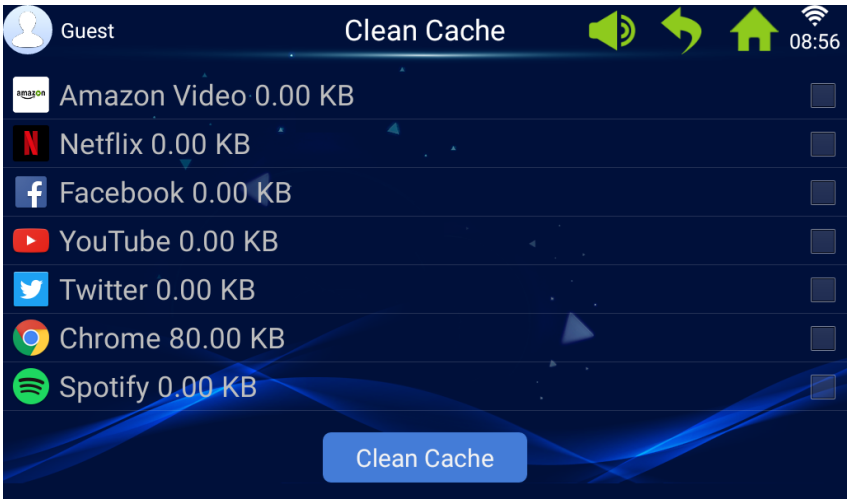
Не рекомендуется скачивать и устанавливать слишком много приложений
Запрещается удалять предустановленные приложения
Рекомендуется удалять устаревшие данные своевременно

Кликните на иконку для перехода к режиму настроек

Для установки необходимой яркости монитора кликните иконку .

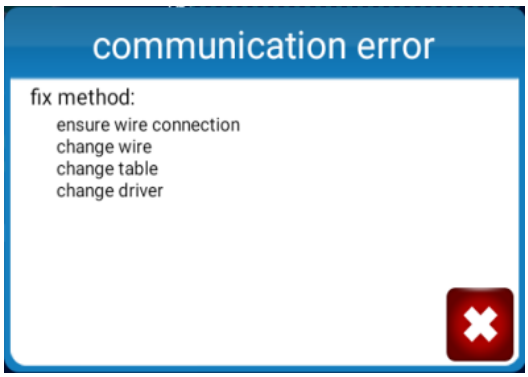
Для соединения с источником WI FI кликните иконку .

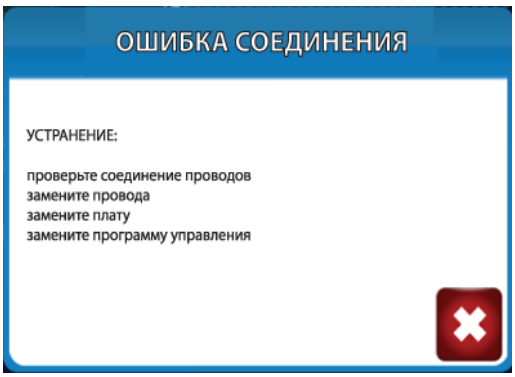
Для очищения истории кликните на иконку , на мониторе появится изображение (см. рис. ниже):

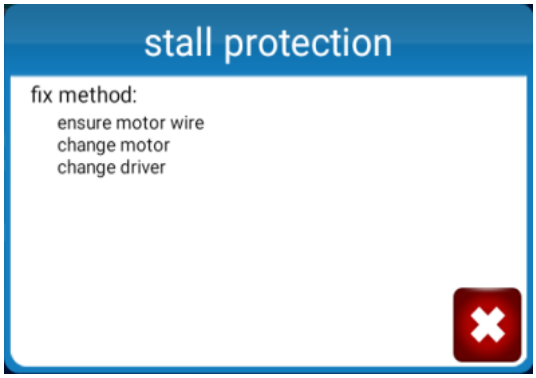


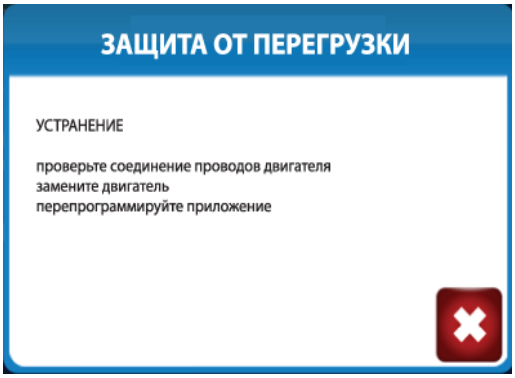
Кликните иконку управления тренажером для проверки общего пробега тренажера и сколько километров осталось до следующей смазки бегового полотна.

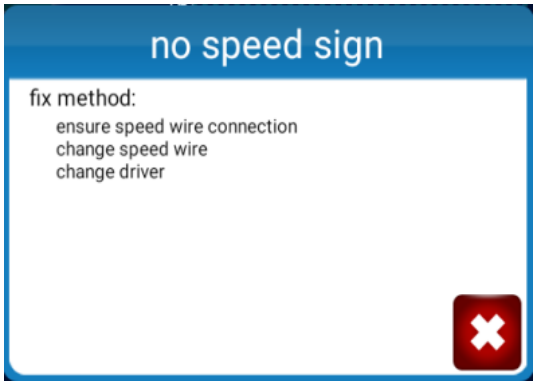
УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

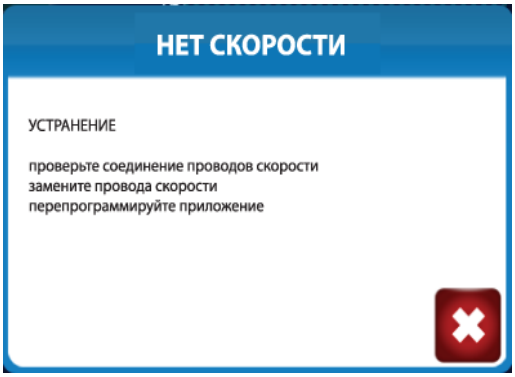


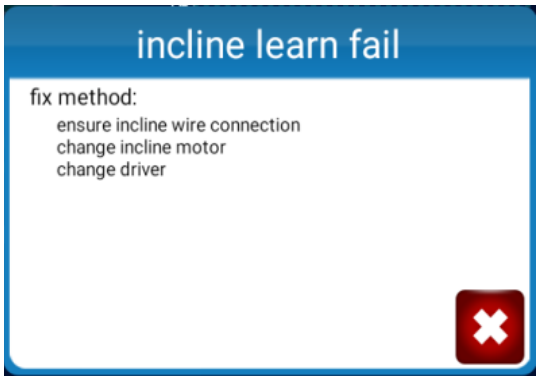


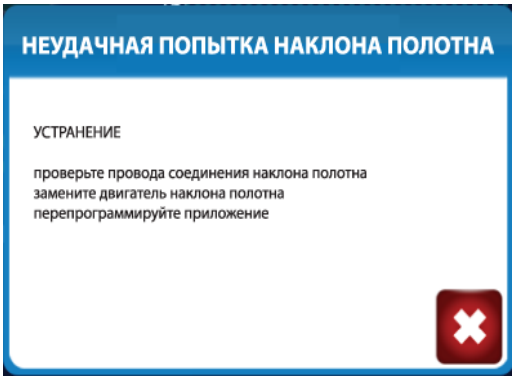


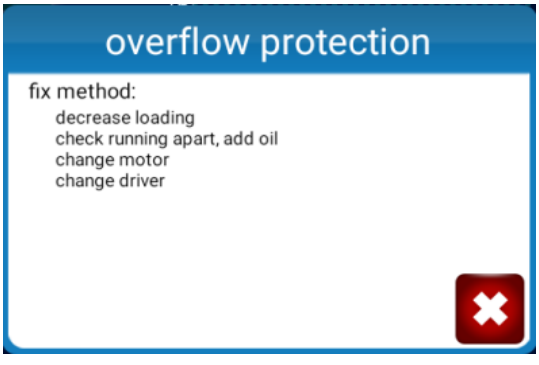


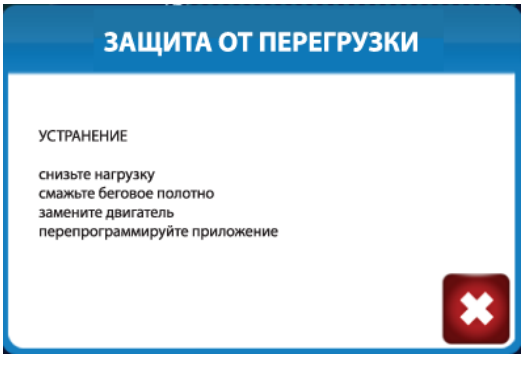












motor break

fix method:

ensure motor wire
change motor

СЛОМАН ДВИГАТЕЛЬ

УСТРАНЕНИЕ

проверьте соединение проводов двигателя
замените двигатель

storage wrong

fix method:

check 24C02
change driver

НЕПРАВИЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ

УСТРАНЕНИЕ

проверьте 24C02
перепрограммируйте приложение

location wrong

fix method:

treadmill stand up
change driver

НЕПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ

УСТРАНЕНИЕ

переставьте тренажер
перепрограммируйте приложение

moment current over

fix method:

adjust potentiometer , lower
change motor
check running apart, add oil

КРАТКОВРЕМЕННАЯ ПЕРЕГРУЗКА

УСТРАНЕНИЕ

отрегулируйте потенциометр
замените двигатель
смажьте беговое полотно

voltage over

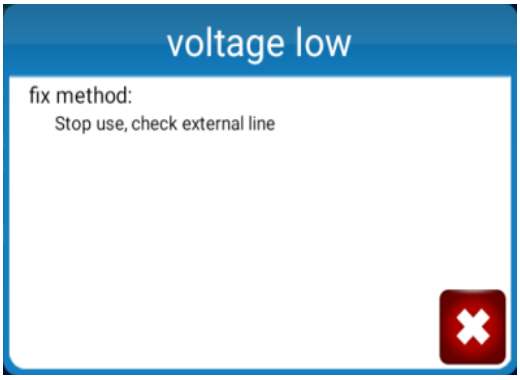
fix method:

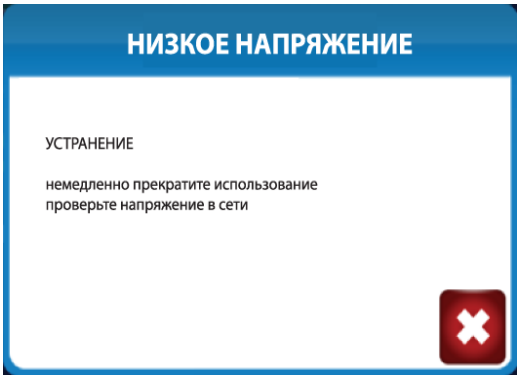
Stop use, check external line

СКАЧОК НАПРЯЖЕНИЯ

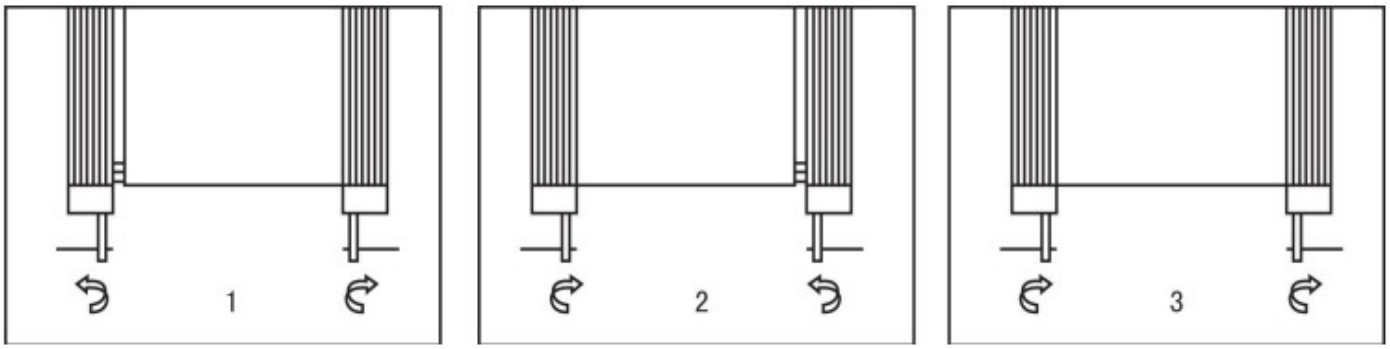
УСТРАНЕНИЕ

немедленно прекратите использование
проверьте напряжение в сети





УХОД И ХРАНЕНИЕ



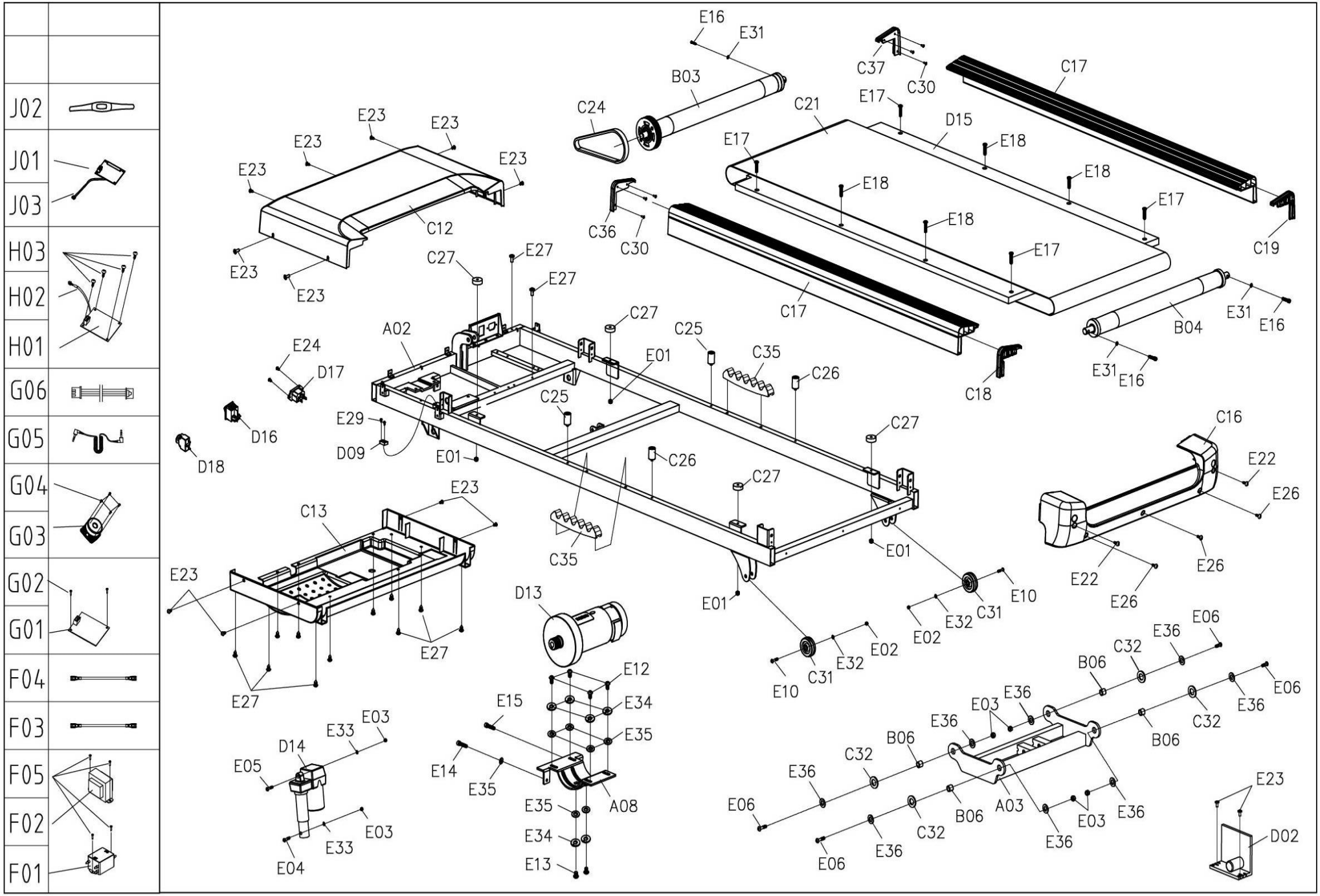
Внимание: перед чисткой тренажера отключите тренажер от сети.
1. Очистка: сотрите пыль с бегового полотна, беговой доски направляющих, так как пыль может повысить трение в подвижных частях тренажера, что, в свою очередь, увеличивает нагрузку на двигатель. Рекомендуется очищать тренажер раз в месяц.

2. Смазка:
1) Смазка требуется каждые 300 км. Тренажер издаст звуковой сигнал и отобразит надпись OIL, чтобы проинформировать пользователя о необходимости смазать полотно.

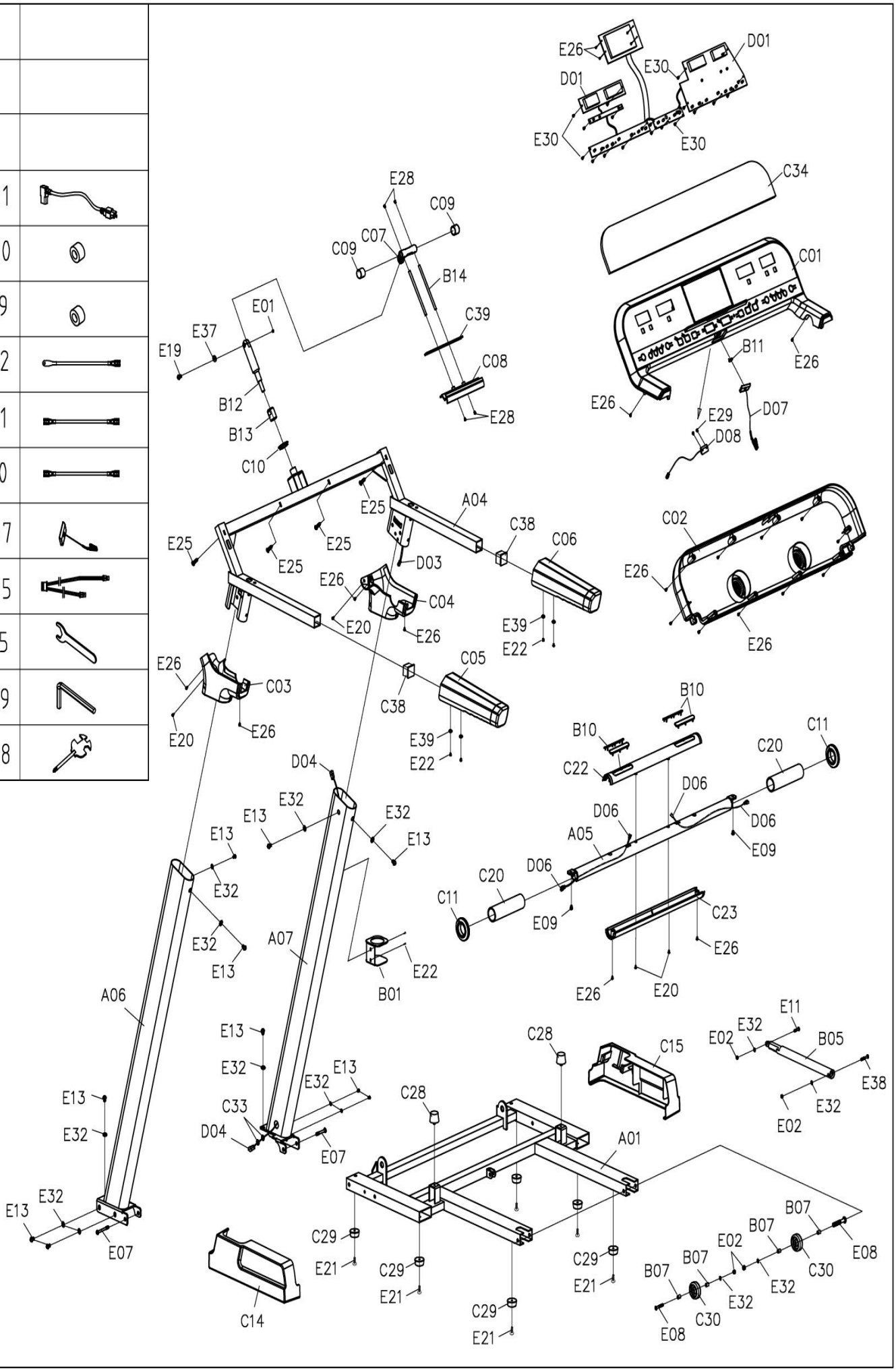
2) После смазки полотна нажмите кнопку STOP и удерживайте более 3 секунд в режиме ожидания. Надпись о необходимости смазать беговое полотно исчезнет.
Смазывать беговое полотно необходимо следующий образом:
при использовании тренажера 3 часа в неделю - каждые 6 месяцев
при использовании тренажера 3-5 часов в неделю - каждые 3 месяца
при использовании тренажера более 5 часов в неделю - каждые 2 месяца

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

4. После некоторого времени использования беговое полотно может смещаться в сторону от центра. Попробуйте запустить беговое полотно и посмотрите выровнится ли полотно само. Если полотно не выровнится самостоятельно, то необходимо сделать это вручную специальными болтами по обеим сторонам бегового полотна (см. рис. ниже). Если полотно смещается вправо, необходимо повернуть болт справа по часовой стрелке или ослабить болт слева против часовой стрелки. Если полотно смещается влево, необходимо повернуть по часовой стрелке болт слева или ослабить болт справа против часовой стрелки (рис. 1).
5. Проскальзывание полотна: регулируя полотно с обеих сторон убедитесь, что усилия с обеих сторон одинаковые. Рекомендуется делать по половине оборота с каждой стороны, чтобы не перетянуть полотно. Излишнее натяжение или ослабление полотна могут навредить тренажеру. Внимание: для продления срока эксплуатации тренажера рекомендуется отключать тренажер каждые два часа на десять минут. Очень важно установить подходящее натяжение. Для проверки попробуйте приподнять полотно. Если оно поднимается на 50-75 мм, то натяжение нормальное.


J02
J01
J03
H03
H02
H01
G06
G05
G04
G03
G02
G01
F04
F03
F05
F02
F01
E16
E31
B03
C37
C30
C17
C24
C21
E17
D15
E18
E23
C12
C36
C19
C27
E27
A02
C25
C35
C26
E01
E24
D17
D16
D18
E29
D09
C18
B04
C16
E22
E26
C13
C31
E10
E32
E02
D13
E12
E34
E35
E15
E14
A08
E03
E33
D14
E05
E04
E13
B06
C32
E36
E06
A03
D02

D21	
D20	
D19	
D12	
D11	
D10	
D07	
D05	
B15	
B09	
B08	



№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО	№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ.	К-ВО
A01	НИЖНЯЯ РАМА		1	D10	ПРОВОД ОДИНАРНЫЙ AC	коричн. 350 мм	2
A02	ОСНОВНАЯ РАМА		1	D11	ПРОВОД ОДИНАРНЫЙ AC	синий 350 мм	3
A03	РАМА НАКЛОНА		1	D12	ПРОВОД ЗАЗЕМЛЕНИЯ		1
A04	РАМА МОНИТОРА		1	D13	ДВИГАТЕЛЬ DC		1
A05	РАМА РУЧЕК С ПУЛЬСОМ		1	D14	ДВИГАТЕЛЬ НАКЛОНА		1
A06	СТОЙКА ЛЕВАЯ		1	D15	ДОСКА БЕГОВАЯ		1
A07	СТОЙКА ПРАВАЯ		1	D16	ПЕРКЛЮЧАТЕЛЬ КВАДРАТНЫЙ		1
A08	ГНЕЗДО ДВИГАТЕЛЯ		1	D17	РОЗЕТКА		1
B01	ФЛЯГОДЕРЖАТЕЛЬ		1	D18	ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕГРУЗКИ		1
B03	ВАЛ ПЕРЕДНИЙ		1	D19	КОЛЬЦО МАГНИТНОЕ		1
B04	ВАЛ ЗАДНИЙ		1	D20	ТЕЛО МАГНИТА		1
B05	ВОЗДУШНЫЙ ЦИЛИНДР		1	D21	ПРОВОД ПИТАНИЯ		1
B06	МУФТА	Ø15*ф10.2*13	4	E01	ГАЙКА	M6	5
B07	МУФТА ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫХ РОЛИКОВ	Ø12*ф8.5*17	4	E02	ГАЙКА	M8	6
B08	КЛЮЧ		1	E03	ГАЙКА	M10	6
B09	ШЕСТИГРАННИК		1	E04	БОЛТ	M10*90	1
B10	ДАТЧИК ПУЛЬСА		4	E05	БОЛТ	M10*45	1
B11	ГНЕЗДО КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ		1	E06	БОЛТ	M10*30	4
B12	ВТУЛКА ДЕРЖАТЕЛЯ ПЛАНШЕТА	M10*149	1	E07	БОЛТ	M8*80	2
B13	ГАЙКА СТОПОРНАЯ	Ø23*30	1	E08	БОЛТ	M8*70	2
B14	СТЕРЖЕНЬ ДЕРЖАТЕЛЯ ПЛАНШЕТА	Ø6*120	2	E09	БОЛТ	M8*40	2
B15	КЛЮЧ	#19 MM	1	E10	БОЛТ	M8*40	2
C01	КРЫШКА МОНИТОРА ВЕРХНЯЯ		1	E11	БОЛТ	M8*30	1
C02	КРЫШКА МОНИТОРА НИЖНЯЯ		1	E12	БОЛТ	M8*20	4
C03	КРЫШКА МОНИТОРА НИЖНЯЯ ЛЕВАЯ		1	E13	БОЛТ	M8*15	12
C04	КРЫШКА МОНИТОРА НИЖНЯЯ ПРАВАЯ		1	E14	БОЛТ	M8*40	1
C05	РУЧКА ГУБЧАТАЯ ЛЕВАЯ		1	NO.	ОПИСАНИЕ	спецификация	к-во
C06	РУЧКА ГУБЧАТАЯ ПРАВАЯ		1	G01	USB		1
C07	ЭЛЕМЕНТ ВРАЩЕНИЯ ДЕРЖАТЕЛЯ ПЛАНШЕТА		1	G02	ВИНТ ST2.9*8		2
C08	ДЕРЖАТЕЛЬ ПЛАНШЕТА		1	G03	ДИНАМИК		2
C09	ЗАГЛУШКА		2	G04	ВИНТ		8
C10	КОЛЬЦО ДЕРЖАТЕЛЯ ПЛАНШЕТА		1	G05	MP3 ПРОВОД		1
C11	КОЛЬЦО		2	G06	USB ПРОВОД		1
C12	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ ВЕРХНЯЯ		1	E15	БОЛТ	M8*35	1
C13	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ НИЖНЯЯ		1	E16	БОЛТ	M6*55	3
C14	КРЫШКА НИЖНЯЯ ЛЕВАЯ		1	E17	БОЛТ	M6*40	4
C15	КРЫШКА НИЖНЯЯ ПРАВАЯ		1	E18	БОЛТ	M6*25	4
C16	КРЫШКА ЗАЩИТНАЯ ЗАДНЯЯ		1	E19	БОЛТ	M6*20	1
C17	НАПРАВЛЯЮЩАЯ		2	E20	ВИНТ	ST4.2*15	4
C18	ЗАГЛУШКА ЛЕВАЯ БОКОВАЯ		2	E21	БОЛТ	M5*16	6
C19	ЗАГЛУШКА ПРАВАЯ БОКОВАЯ		2	E22	БОЛТ	M5*12	8
C20	ГУБКА		2	E23	БОЛТ	M5*8	13
C21	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО		1	E24	ВИНТ	ST2.9*8	2
C22	КРЫШКА ПУЛЬСА ВЕРХНЯЯ		1	E25	ВИНТ	ST4.2*30	4
C23	КРЫШКА ПУЛЬСА НИЖНЯЯ		1	E26	ВИНТ	ST4.2*12	25
C24	РЕМЕНЬ ДВИГАТЕЛЯ		1	E27	ВИНТ	ST4.2*12	14
C25	ПРОКЛАДКА ЧЕРНАЯ	Ø20*Ø6.5*30	2	E28	БОЛТ	M3*10	4
C26	ПРОКЛАДКА СИНЯЯ	Ø20*Ø6.5*30	2	E29	ВИНТ	ST2.9*8	4
C27	ПРОКЛАДКА ЧЕРНАЯ		2	E30	ВИНТ	ST2.9*6.0	29
C28	ПРОКЛАДКА КОНУСООБРАЗНАЯ		2	E31	ГАЙКА	6	3
C29	ПОДКЛАДКА НОЖКИ		6	E32	ГАЙКА	8	16
C30	ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЙ РОЛИК		2	E33	ГАЙКА	10	2
C31	КОЛЕСО РЕГУЛИРОВКИ		2	E34	ГРОВЕР	8	6
C32	ПЛАСТИКОВАЯ ШАЙБА		4	E35	ШАЙБА	8	7
C33	КОЛЬЦО		2	E36	ШАЙБА	Ø10*Ø26*2.0	8
C34	ПАНЕЛЬ АКРИЛОВАЯ		1	E37	ШАЙБА	Ø15*Ø8.2*0.5	1
C35	ПРОКЛАДКА		2	E38	БОЛТ	M8*45	1
C36	ЛЕВАЯ ПЕРЕДНЯЯ БОКОВАЯ ЗАГЛУШКА		1	E39	ШАЙБА	Ø5*Ø13*1.0	4
C37	ПРАВАЯ ПЕРЕДНЯЯ БОКОВАЯ ЗАГЛУШКА		1	F01	ФИЛЬТР	опция	1
C38	ЗАГЛУШКА		2	F02	ИНДУКТОР	опция	1
C39	ПОДКЛАДКА EVA		1	F03	ПРОВОД ОДИНАРНЫЙ AC L500	опция	1
D01	МОНИТОР		1	F04	ПРОВОД ЗАЗЕМЛЕНИЯ L350	опция	1
D02	ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ НИЖНЯЯ		1	F05	ВИНТ ST4.2*12	опция	4
D03	ПРОВОД МОНИТОРА ВЕРХНИЙ		1	NO.	ОПИСАНИЕ	спецификация	к-во
D04	ПРОВОД МОНИТОРА НИЖНИЙ		1	H01	BLUETOOTH-ПЛАТА	опция	1
D05	ПРОВОД ПУЛЬСА ВЕРХНИЙ		1	H02	ПРОВОД BLUETOOTH	опция	1
D06	ПРОВОД ПУЛЬСА НИЖНИЙ		2	H03	ВИНТ ST2.9*6.0	опция	4
D07	МОДУЛЬ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ		1	J01	ДАТЧИК POLAR	опция	1
D08	ТРОС КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ		1	J02	КАРДИО-РЕСИВЕР	опция	1
D09	ДАТЧИК МАГНИТНЫЙ		1	J03	ПРОВОД КАРДИО-РЕСИВЕРА	опция	1

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ДОРОЖКЕ

Бег является очень эффективной формой фитнесс-тренировок, самым простым, но эффективным видом спорта. Доказано, что именно бег и ходьба максимально ускоряют обменные процессы в организме, тем самым, высвобождая энергию и укрепляя организм. С помощью беговых дорожек Вы можете всегда, независимо от погоды, заниматься бегом дома, контролируя при этом тренировку. Беговые дорожки прекрасно подходят как для тренировочного бега, так и для ходьбы.

Внимание!
Перед началом тренировки проконсультируйтесь у врача, позволяет ли состояние Вашего здоровья тренироваться на беговой дорожке. Результаты медицинской проверки должны лечь в основу разработки программы Ваших тренировок. Приведенные выше и дальнейшие рекомендации предназначены только для людей со здоровьем сердечно-сосудистой системой.

ОСОБЫЕ УКАЗАНИЯ К ТРЕНИРОВКАМ

Бег как оздоровительный вид спорта очень популярен и известен всем. Тем не менее, Занимаясь тренировочным бегом, необходимо обращать внимание на следующие пункты:

- Перед началом тренировки проверьте, правильно ли установлен тренажер;
- Поднимаясь на тренажер, беритесь обеими руками за поручни;
- Тренируйтесь в подходящей спортивной обуви;
- Бег на тренировочной дорожке отличается от бега на обычной поверхности, поэтому тренировочному бегу должна предшествовать медленная ходьба;
- Новички не должны устанавливать слишком большой уголь наклона , чтобы избежать чрезвычайной нагрузки;
- Старайтесь сохранять ровный ритм бега;
- Не прыгайте на беговой дорожке;
- Во время тренировки крепко держитесь руками за поручни, чтобы избежать неосторожных движений, которые могут стать причиной падения;
- Во время тренировки не «съезжайте» с середины беговой поверхности;
- Перед тем как сойти с дорожки, убедитесь, что беговая лента остановилась;
- Сходя с дорожки, держитесь за поручни.

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

Тренировка на беговых дорожках основана на принципах тренировки выносливости, которая, прежде всего, влияет на сердечно- сосудистую систему, что, в частности, выражается снижением частоты пульса покоя и пульса нагрузки.
При этом сердце получает больше времени для наполнения сердечных камер и для снабжения сердечной мышцы кровью. Кроме того, увеличивается глубина дыхания и объем вдыхаемого воздуха. В организме улучшается обмен веществ. Чтобы достичь этих позитивных изменений, необходимо планировать тренировку в соответствии с определенными принципами.

РАЗРАБОТКА И УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКОЙ

Основой при разработке тренировочной программы должно являться состояние Вашего здоровья на данный момент. С помощью нагрузочного теста врач может определить Вашу работоспособность, на основе которой должна разрабатываться Ваша тренировочная программа. Если нагрузочный тест не был проведен, Вам необходимо избегать больших тренировочных нагрузок. При разработке тренировочной программы необходимо помнить о следующем правиле: тренировка выносливости регулируется как объемом нагрузки, так и ее интенсивностью.

ИНТЕНСИВНОСТЬ НАГРУЗКИ

Интенсивность тренировки контролируется в первую очередь изменением частоты пульса. Нельзя превышать максимальную допустимую частоту пульса в минуту –220 минус Ваш возраст.

Многие спортивные врачи составляют свои рекомендации именно на основе этих расчетов. Интенсивность тренировок на беговых дорожках регулируется скоростью бега и углом наклона беговой поверхности. Физическая нагрузка возрастает при повышении скорости бега, а также при увеличении угла наклона.

Новичкам необходимо избегать слишком высокого темпа бега и тренировки со слишком большим углом наклона беговой поверхности, т.к. при этом частота пульса может быстро превысить рекомендуемую норму. Подберите для тренировки на беговой дорожке такой темп бега и угол наклона, чтобы частота пульса была равна значению, полученному из формулы. Во время бега контролируйте с помощью показаний частоты пульса интенсивность тренировки.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Найдите пульс на шее или запястье, посчитайте количество ударов за 15 сек. И умножьте это число на 4, чтобы получить частоту пульса в минуту.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед тренировкой - пульс покоя
2. Через 10 минут после начала тренировки - пульс нагрузки (тренировки)
3. Через 1 минуту после тренировки - пульс восстановления

После длительных регулярных тренировок Вы заметите, что пульс восстановления намного меньше пульса нагрузки, что является показателем хорошего состояния сердечно-сосудистой системы.

ОБЪЕМ НАГРУЗОК

Новички должны увеличивать объем нагрузок только постепенно. Первые тренировочные серии должны быть относительно короткими и с интервалами отдыха. Спортивная медицина признает благоприятными для здоровья следующий объем нагрузок:

Частота тренировок	Длительность тренировок
Ежедневно 2-3 раза в неделю 1-2 раза в неделю	10 минут 20-30 минут 30-60 минут

Перед и после каждой тренировки необходимо в течение 5 минут делать разогревающие или расслабляющие упражнения. Если на продвинутой стадии занятий Вы предпочитаете тренироваться 3 раза в неделю по 20-30 минут, необходимо между двумя тренировками оставлять один свободный день.

Другим вариантом являются ежедневные 10-минутные тренировки на беговой дорожке. Чтобы наглядно представить свои результаты, полученные тренировочные занятия Вы можете заносить в следующую таблицу:

Имя	дата	Пульс/мин	Степень наклона	Дистанция (км)	Время (мин)	Расход калорий (ккал)
		1.Пульс покоя 2. Пульс нагрузки 3. Пульс восстановления				

Новички не должны начинать с тренировочных серий по 30-60 минут.
Начальный этап тренировок может быть разработан на первые 4 недели следующим образом:

Частота тренировок	Объем тренировочной серии
1-я неделя	
3 раза в неделю	1мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба 1 мин бег 1 мин ходьба
2-я неделя	
3 раза в неделю	2 мин бег 1 мин ходьба 3 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба
3-я неделя	
3 раза в неделю	3 мин бег 1 мин ходьба 4 мин бег 1 мин ходьба 3 мин бег 1 мин ходьба
4-я неделя	
3 раза в неделю	4 мин бег 1 мин ходьба 5 мин бег 1 мин ходьба 4 мин бег 1 мин ходьба

ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ