Инструкция

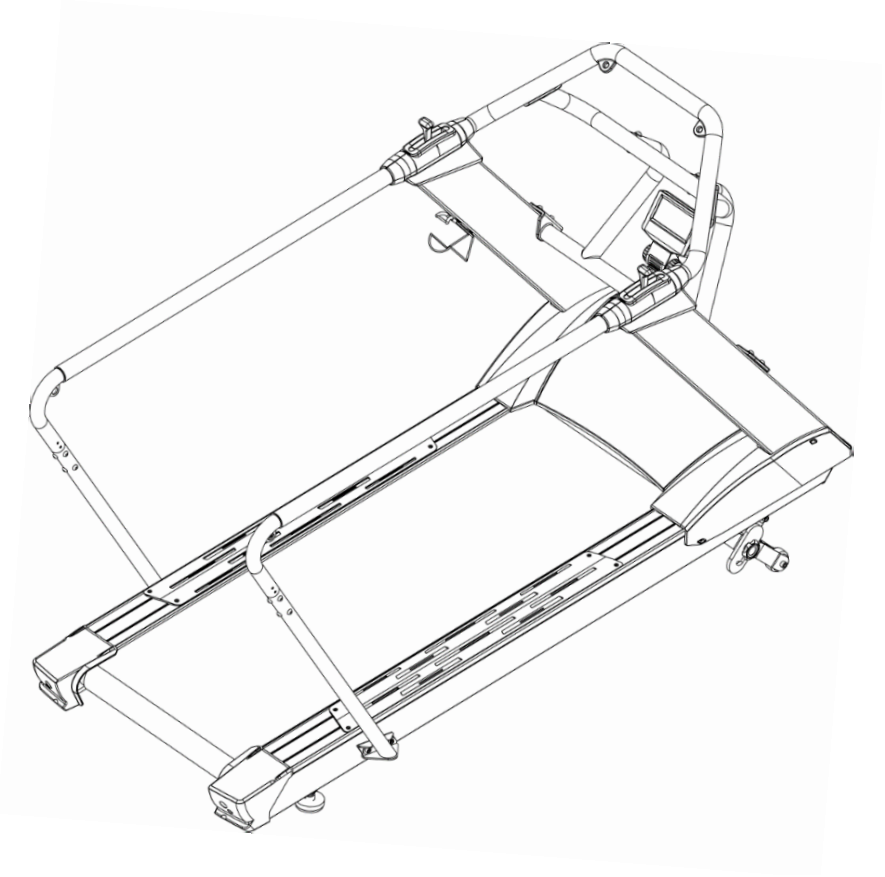
Беговая дорожка AeroFit Run Pro

Полезные ссылки:

Беговая дорожка AeroFit Run Pro - смотреть на сайте

Беговая дорожка AeroFit Run Pro - читать отзывы

2017г.



Беговая дорожка для функционального тренинга AEROFIT RUN PRO

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Содержание:

1. Введение 4
   1.1. Область применения 4
   1.2. Краткое описание возможностей 4
   1.3. Уровень подготовки пользователя 4
2. Технические характеристики тренажера 4
3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности 5
4. Техническое обслуживание 6
   4.1. Техническое обслуживание 6
   4.2. Центровка бегового полотна 8
5. Общий вид тренажера и инструкция по сборке 9
   5.1. Общий вид тренажера 9
   5.2. Инструкция по сборке 10
6. Запуск тренажера и безопасная эксплуатация 20
7. Инструкция по работе с консолью 21
8. Управление консолью 22
9. Описание программ 23

№1. Введение:

1.1. Область применения:

Беговая дорожка ***AEROFIT RUN PRO*** ориентированная на залы Кроссфита, базы подготовки спортсменов и сотрудников силовых ведомств, зоны функционального тренинга фитнес-клубов. Регулярные тренировки на кардио тренажерах повышают выносливость тела, сгоняют жировые образования и оказывают укрепляющее воздействие на сердечно-сосудистую систему организма.

1.2. Краткое описание возможностей:

Во время занятия бегом, пользователь переносит массу своего тела в пространстве. Это приводит к быстрому сжиганию калорий, ускорению обмена веществ и общеоздоровительному укреплению организма.
Бортовой компьютер (консоль), позволяет задавать скорость работы, показывает число пройденных километров, а также выдает информацию о количестве калорий, потраченных во время тренировки.

1.3. Уровень подготовки пользователя:

Перед началом любых фитнес-тренировок проконсультируйтесь с доктором. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут закончиться травмами или нанести вред здоровью.

№ 2. Технические характеристики тренажера:

Питание консоли: аккумулятор
Питание: автономное, от встроенного генератора
Диапазон скорости: нет ограничений (зависит от пользователя)
Фиксированный угол наклона: 7°
Вал бегового полотна – 76 мм
Тип нагрузки: магнитно-механическая система нагружения
Максимальный вес пользователя – 180 кг

Габариты:
Размеры дисплея: 127 x 61 мм
Беговое полотно, (Д x Ш): 550 x 1525 мм
Габариты тренажера, (Д x Ш x В): 2275 x 895 x 1490 мм
Габариты упаковки, (Д x Ш x В): 2280 x 910 x 375 мм
Объем: 0.778 м³

Вес:
Вес нетто – 145,7 кг
Вес брутто – 160,6 кг

№3. Меры предосторожности и инструкция по технике безопасности:

Во избежание травм или любого увечья, внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности, прежде чем приступить к занятиям.

1. Используйте тренажер только по его прямому назначению, описанному в инструкции. Не используйте иные приспособления, не рекомендованные производителем.
2. Тренажер следует устанавливать на ровной устойчивой поверхности, оставляя за ним 2 метра свободного пространства. По бокам и впереди должно быть не менее 50-ти см, для обеспечения полного доступа к тренажеру.
3. Пространство возле тренажера должно быть свободным и без препятствий, не устанавливайте тренажер рядом с выступающими или острыми предметами, мебелью.
4. Одновременно на тренажере может заниматься только один человек. Для тренировки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не одевайте слишком широкую или длинную одежду во избежание попадания концов одежды в механизм тренажера.
5. Во избежание травм и увечий, данный тренажер не должны использовать инвалиды, лица с ограниченными способностями, с нарушениями органов чувств, а также лица без опыта использования и необходимых для этого знаний. Не подпускайте детей к тренажеру.
6. Никогда НЕ используйте тренажер, если на нем имеются видимые повреждения или тренажер неисправно работает. Обратитесь в сервис-центр для экспертизы и исправления повреждения.
7. Будьте осторожны, не подносите руки близко к движущимся частям тренажера (каретка, сиденье).
8. Во избежание преждевременного износа деталей и предотвращения поломки тренажера, необходимо регулярно проводить техническое обслуживание. Уход за тренажером должен производить квалифицированный человек.
9. Запрещается эксплуатировать беговую дорожку в зонах распыления аэрозолей.
10. Тренажер предназначен для тренировок в закрытом помещении, не используйте тренажер на открытом воздухе.
11. Не засоряйте вентиляционные отверстия тренажера, следите, чтобы они были чистыми и без посторонних предметов (пуха, пыли, волос).
12. При необходимости, отрегулируйте компенсаторы неровности пола для стабилизации тренажера, придав ему устойчивое положение.
13. Максимальный вес пользователя не должен превышать 180 кг.
14. Правильное положение тела во время тренировки показано на рисунке ниже.

№4. Техническое обслуживание:

4.1. Техническое обслуживание:

Профилактические работы и уход за тренажером

Важно осуществлять регулярный уход за тренажером. Необходимо производить ежедневную чистку отдельных деталей таких как: консоль, дисплей, поручни, сиденье и мягкие элементы. Также рекомендуется проводить осмотр подвижных частей, частей корпуса и механизмов. Чистка моторного отсека осуществляется при помощи пылесоса или сухой тряпки, ежемесячно. Перед тем как снять кожух моторного отсека убедитесь, что тренажер отключен от сети.

Смазка бегового полотна перед введением тренажера в эксплуатацию

Перед началом эксплуатации беговой дорожки необходимо смазать беговое полотно силиконовой смазкой, которая идет в комплекте. В случае эксплуатации беговой дорожки без смазки, гарантия на беговое полотно и деку аннулируется!

Обращаем Ваше внимание на то, что флакон силиконовой смазки идущий в комплекте с тренажером рассчитан только для введения беговой дорожки в эксплуатацию.
Для приобретения дополнительного комплекта силиконовой смазки необходимо обратиться к официальному представителю Aerofit или дилеру.

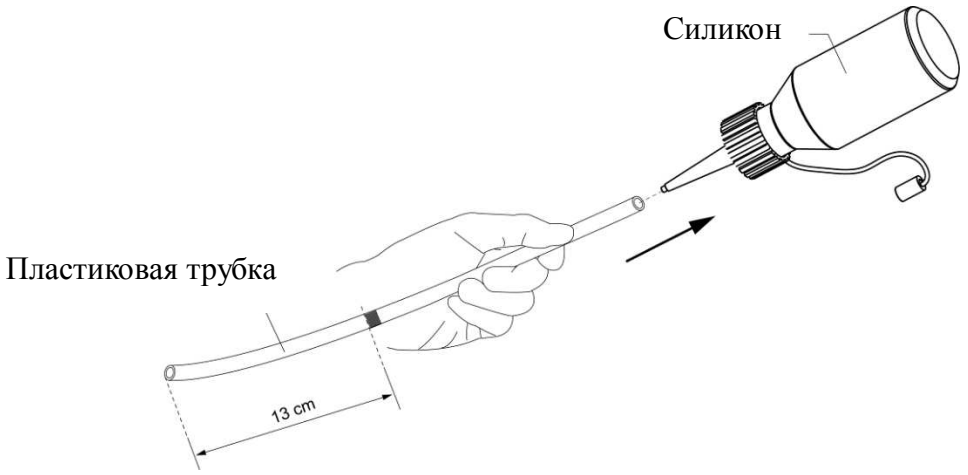
Регулярная смазка бегового полотна

Используйте шестигранный ключ, для ослабления натяжения бегового полотна при помощи болтов, расположенных внутри задних кожухов. Затем приподнимите беговое полотно и нанесите смазку на центральную область деки. Затяните болты до их первоначального положения, беговое полотно должно находиться по центру деки.

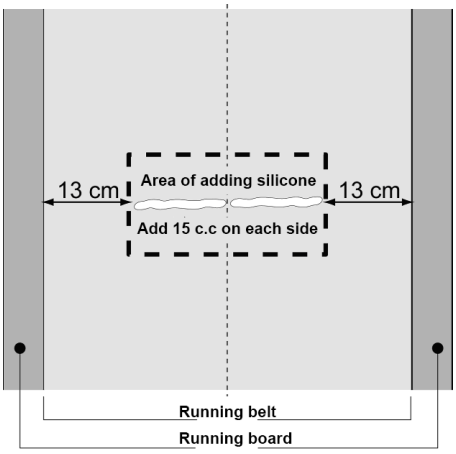
Таблица периодичности смазки бегового полотна

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	ВРЕМЯ	СМАЗКА
Нечастое	От 3-5 часов в неделю	Каждые 2 Мес.
Умеренное	Более 10 часов/ неделю	Каждый месяц
Интенсивное (коммерческое)	Более 10 часов/ день	Каждую неделю

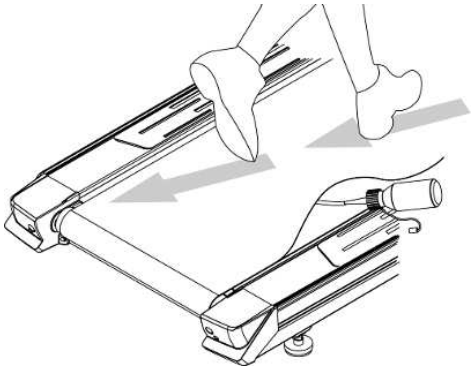
Вставьте пластиковую трубку в бутылочку с силиконом, как показано на рисунке 1.



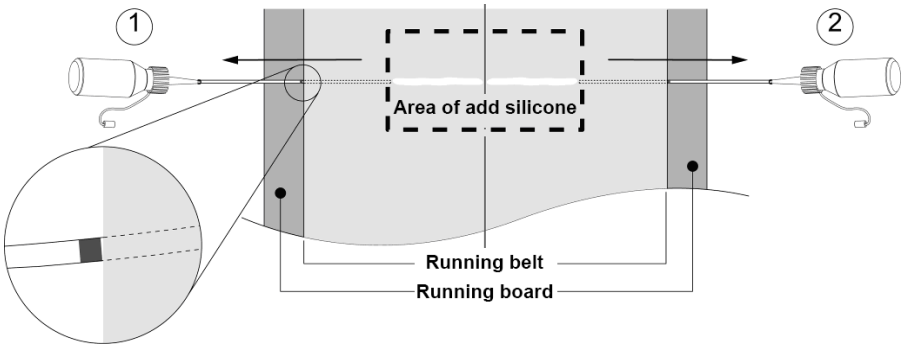
Наносить смазку следует от центра деки к краям бегового полотна, за вычетом по 13 см по краям. Если смазка отсутствует, нанесите 30мл силиконовой смазки на деку, если же под полотном осталось небольшое количество смазки, нанесите 15мл силикона.



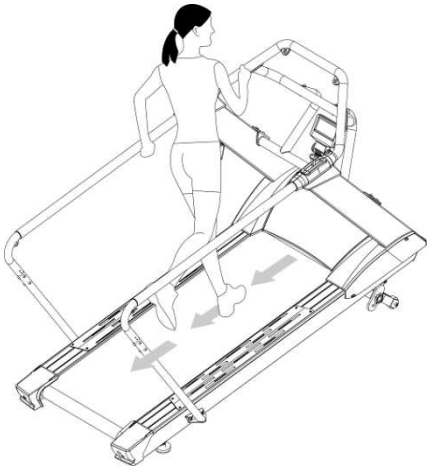
Перед нанесением смазки, сделайте несколько шагов перестив беговое полотно в правую или левую сторону, как показано на рисунке 3. Посередине длины бегового полотна приподнимите его и поперек движения полотна, нанесите смазку от центра к краю деки.



Нанесение силикона нужно прекратить как только из-под полотна появится специальная отметка нанесенная на пластиковую трубку.



После проведенных процедур пройдитесь по полотну в течение 5-10 минут для равномерного распределения смазочного материала по всей площади полотна, а также для проверки его центровки.

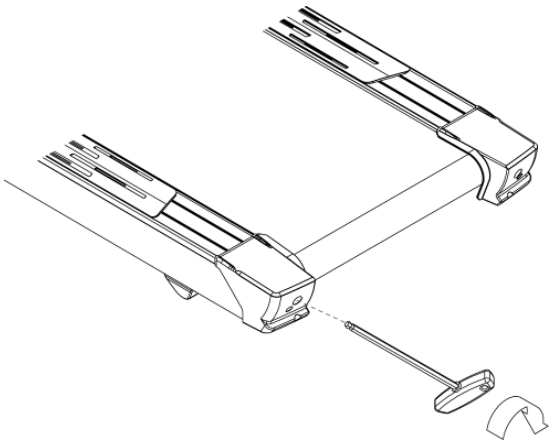


4.2. Центровка бегового полотна

Если беговое полотно сместилось в правую или левую сторону, Вы можете устранить причину этого самостоятельно, используя шестигранный ключ для регулировки натяжения бегового полотна.
Если беговое полотно сместилось вправо, при помощи шестигранного ключа поверните регулировочный болт с правой стороны заднего вала по часовой стрелке на четверть оборота, (15 мин. или 90°).

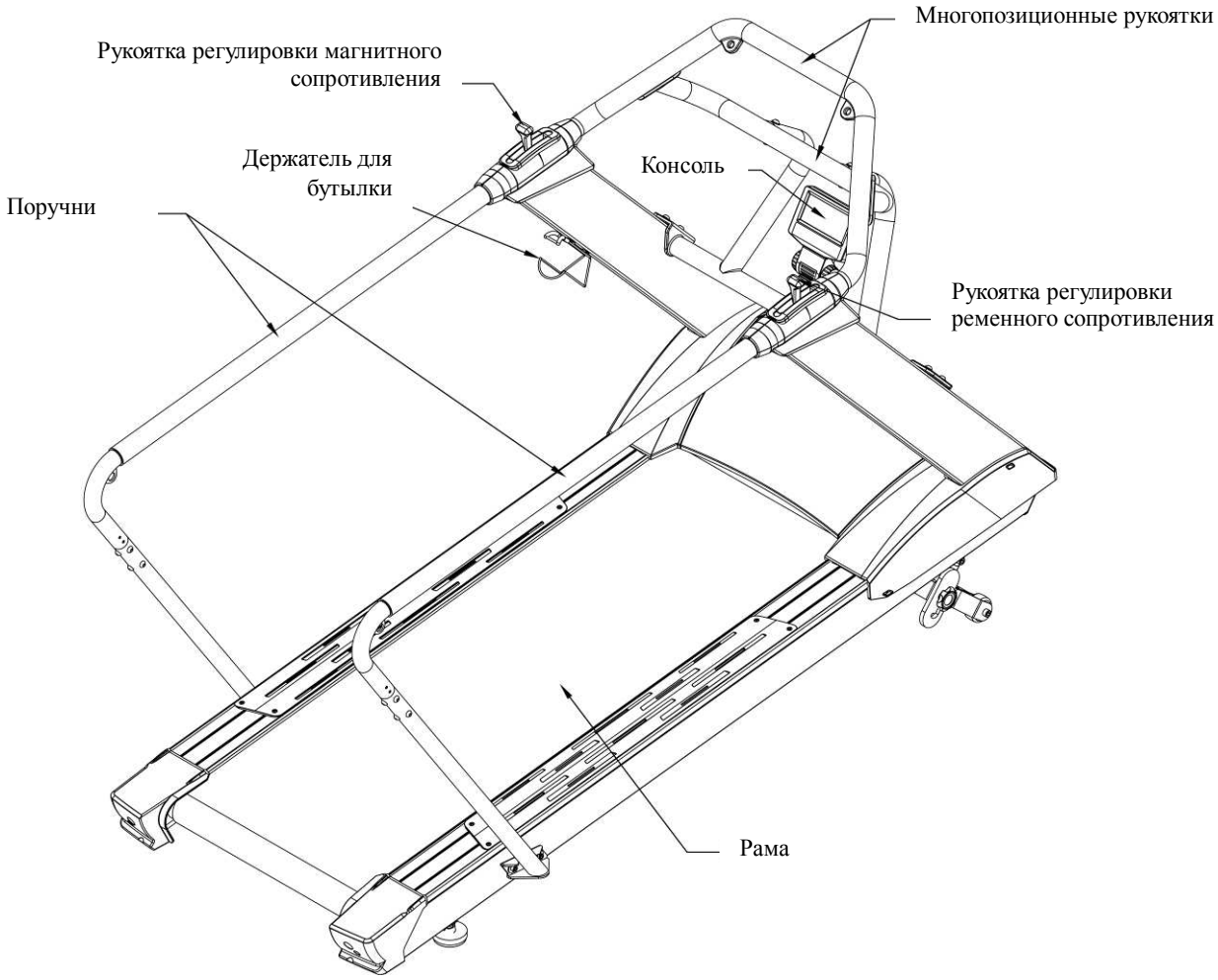
Если полотно сместилось влево, при помощи шестигранного ключа поверните регулировочный болт с левой стороны заднего вала по часовой стрелке на четверть оборота. (15 мин. или 90°), как показано на рисунке. Далее встаньте на дорожку и пройдитесь, чтобы отцентровать полотно. Если полотно продолжает съезжать вправо или влево – повторите процедуру.

Не используйте тренажер до тех пор, пока беговое полотно не будет отрегулировано.



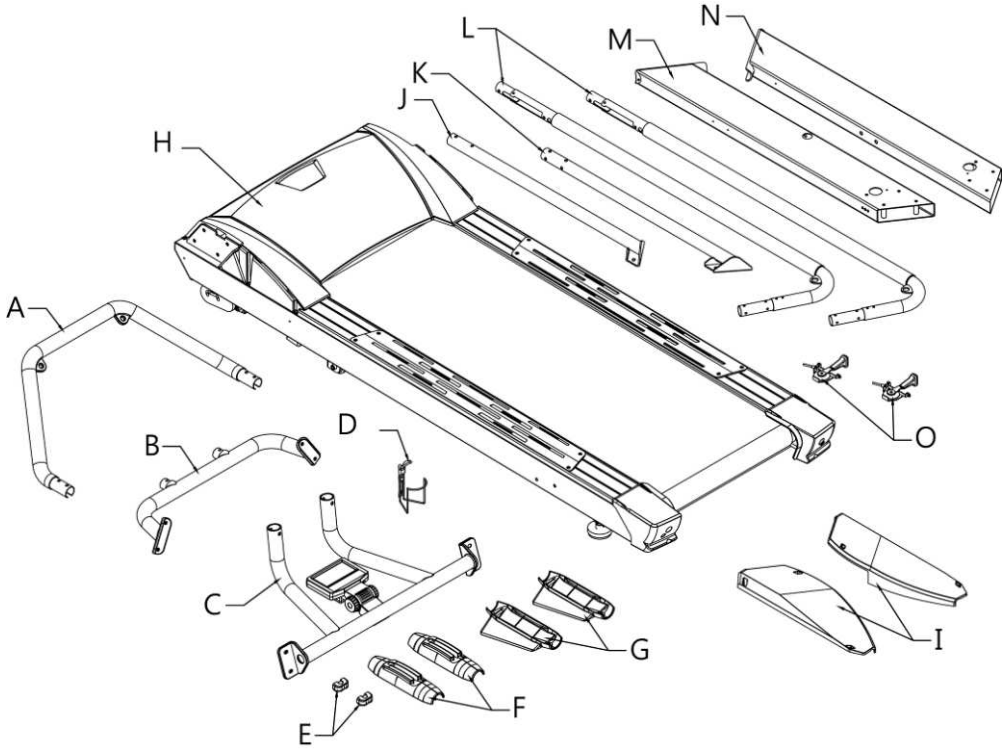
№5. Общий вид тренажера и инструкция по сборке:

5.1. Общий вид тренажера:



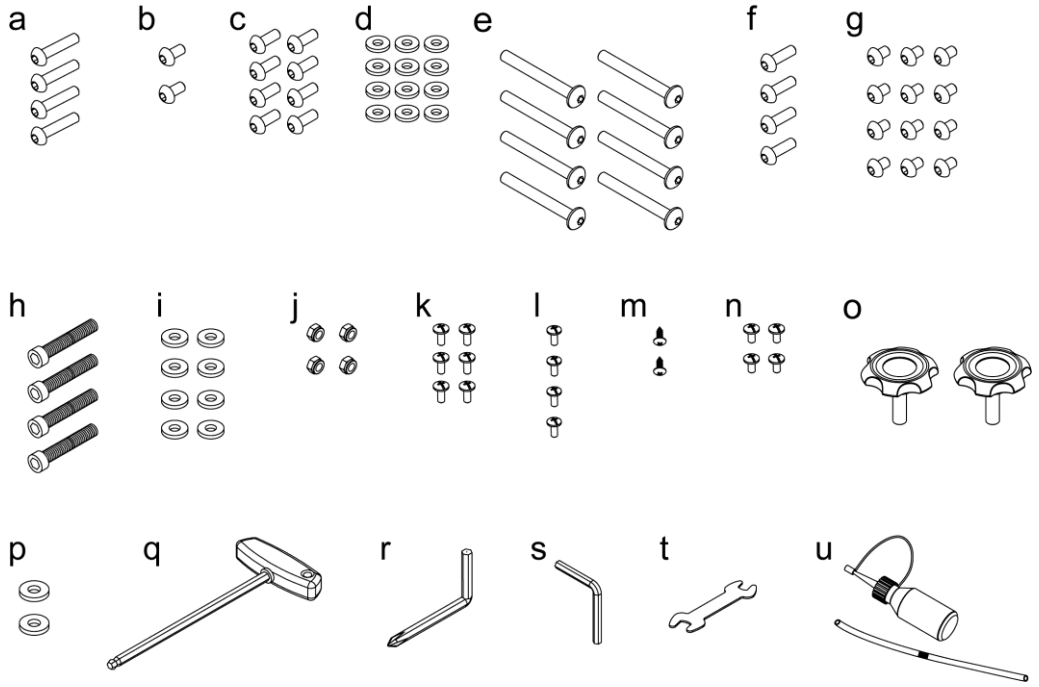
5.2. Инструкция по сборке:
Сборочный лист

Перед сборкой подготовьте все комплектующие и выберите плоскую поверхность для установки.



№	Описание	Кол- во
A	Верхняя многофункциональная рукоятка	1
B	Средняя многофункциональная рукоятка	1
C	Нижняя многофункциональная рукоятка + консоль	1
D	Держатель для бутылки	1
E	Декоративные заглушки	2
F	Декоративные заглушки	2
G	Декоративные заглушки для стоек	2
H	Основная рама	1
I	Левая/Правая декоративная заглушка (моторный отсек)	2
J	Левый нижний поручень	1
K	Правый нижний поручень	1
L	Верхняя часть поручней	2
M	Левая стойка	1
N	Правая стойка	1
O	Регулятор натяжения троса	2

Крепежный комплект



№	Описание	Кол-во
a	Болт с шестигранной головкой M8XP1.25X45	4
b	Болт с шестигранной головкой M8XP1.25X15	2
c	Болт с шестигранной головкой M8XP1.25X20	8
d	Шайба Ø8x Ø19x2.0t	12
e	Болт с шестигранной головкой (диаметр головки Ø13)	8
f	Болт с шестигранной головкой M8xP1.25x30	4
g	Болт с шестигранной головкой M8XP1.25X10	12
h	Болт M8xP1.25x60	4
i	Шайба Ф8xФ25x2.0t	8
j	Заглушка M8XP1.25	4
k	Болт с крестовой головкой M5xP0.8x15	6
l	Болт с крестовой головкой M4xP0.7x10	4
m	Самонарезной винт Ф4x15	2
n	Болт с крестовой головкой M5xP0.8x10	4
o	Фиксатор M10	2
p	Шайба Ф10xФ25x2.0t	2
q	Т-образный ключ 8x200mm	1
r	L-образный шестигранный ключ + крестообразная отвёртка 6x40x120mm	1
s	L-образный шестигранный ключ 5x80x80mm	1
t	Гаечный ключ 8mm	1
u	Силикон + пластиковая трубка	1

Этапы сборки

Шаг 1

Расслабьте болты кожуха моторного отсека, затем снимите кожух и отложите в сторону

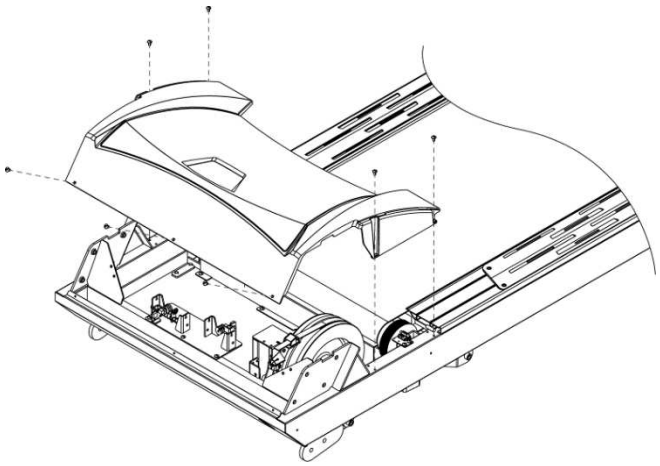
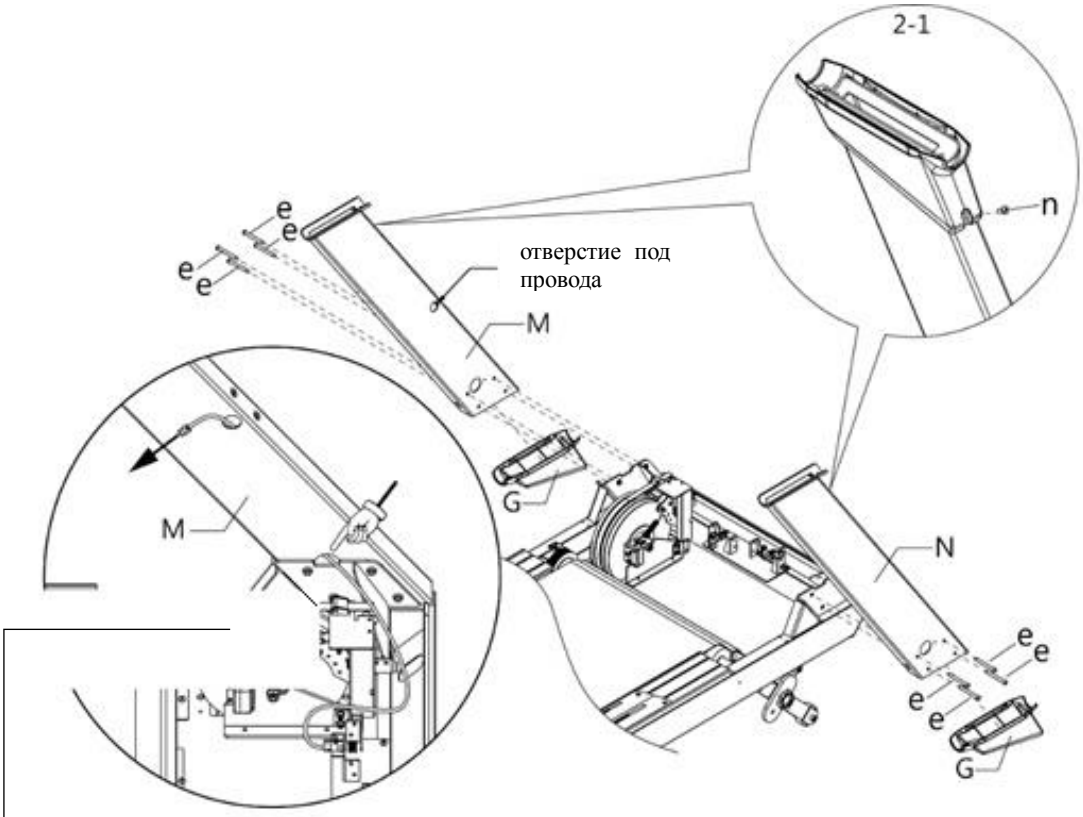


Рис. 1

Шаг 2

Прикрепите декоративные заглушки G на стойки N и M при помощи болтов (n), см. рис. 2-1. Затем зафиксируйте левую/правую стойки (N и M) на раме при помощи болтов (e). Важное примечание: Стойка с отверстием под провода – это Левая.



Стяните нижний контрольный провод при помощи застежки-липучки “Velcro” и протяните его сквозь стойку, а затем выведите его через отверстие в стойке.

Рис. 2

Шаг 3

Опустите вниз механизм выбора угла наклона и раму подъема, выберите нужный угол наклона (7° и 10°) согласно рис.

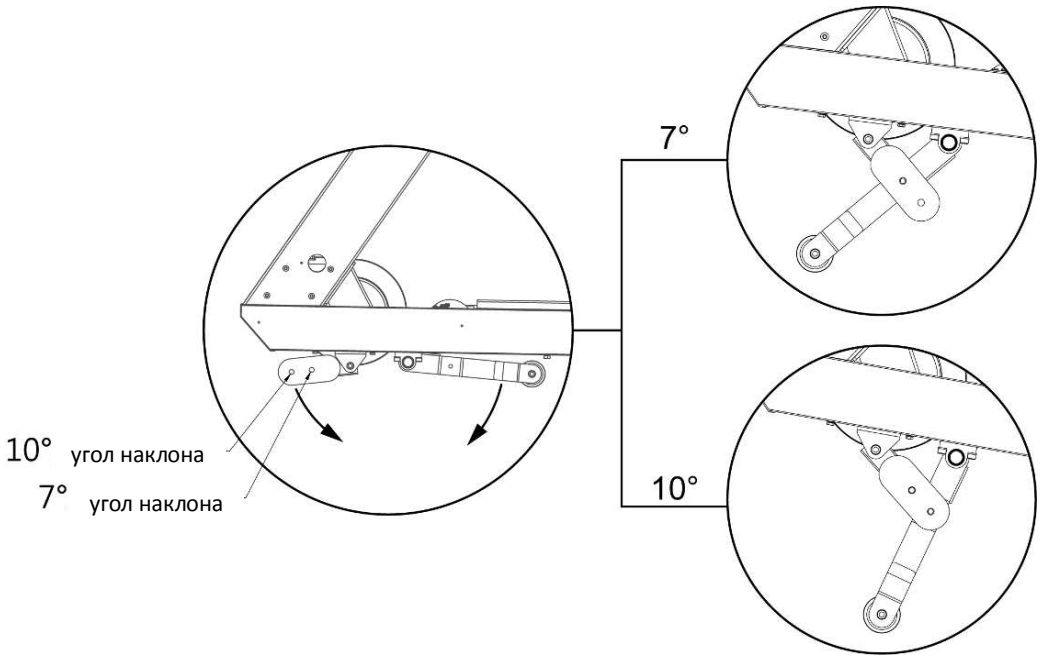


Рис. 3

Шаг 4

При помощи фиксатора (о) и шайбы (р) зафиксируйте выбранный угол наклона, согласно рис.

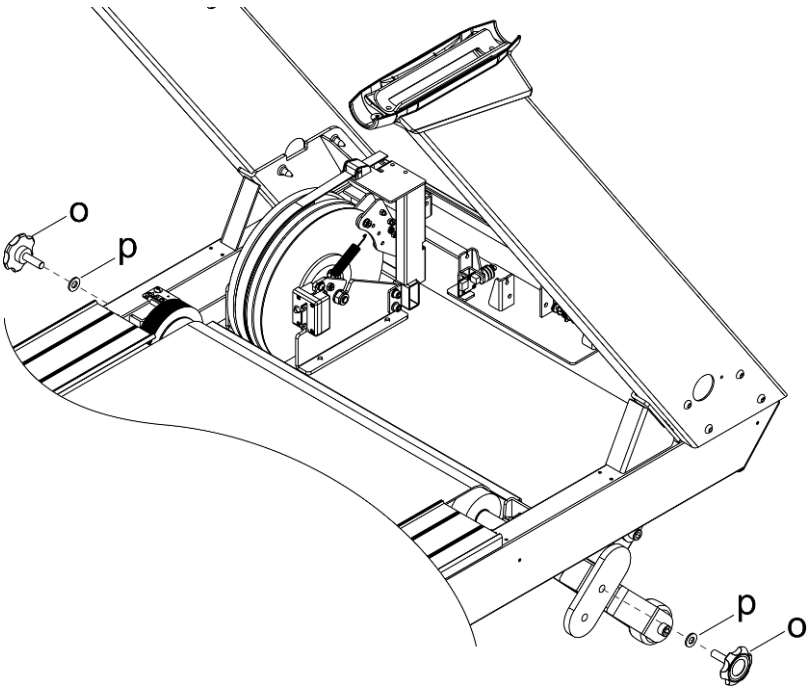


Рис. 4

Шаг 5

Чтобы зафиксировать нужный угол наклона правильно, рекомендуется поставить тренажер на бок, согласно рис. 5.

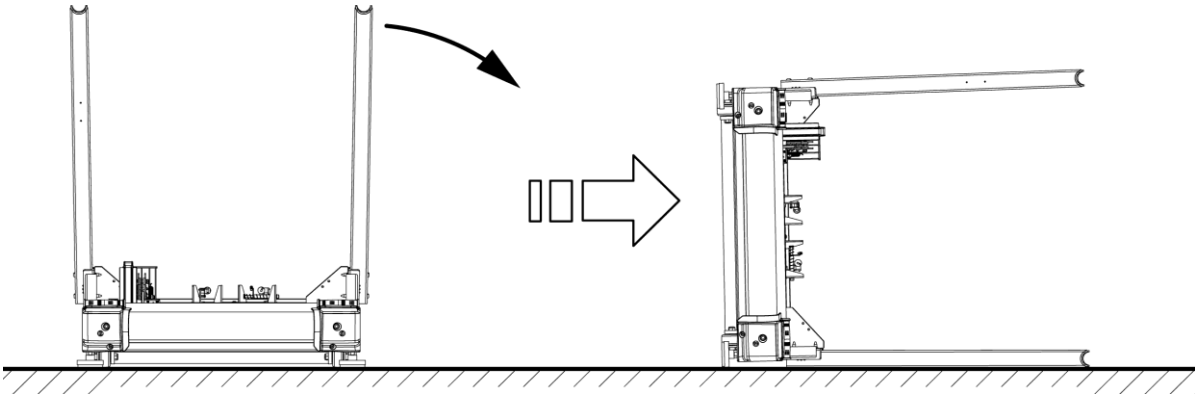


Рис. 5

Шаг 6

Соедините верхние поручни (L) с верхней многофункциональной рукояткой (A), используйте болты (b), см. рис. 6

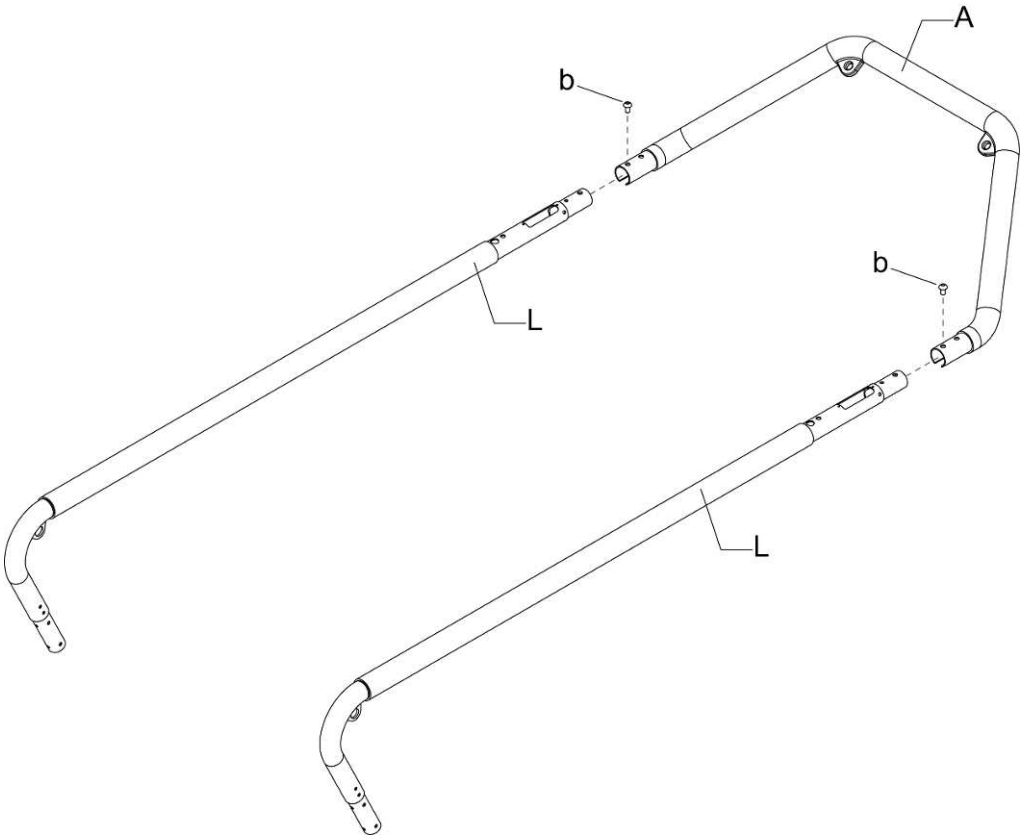


Рис. 6

Шаг 7

Установите собранную деталь (A+L) на вертикальные стойки, зафиксируйте болтами (a).

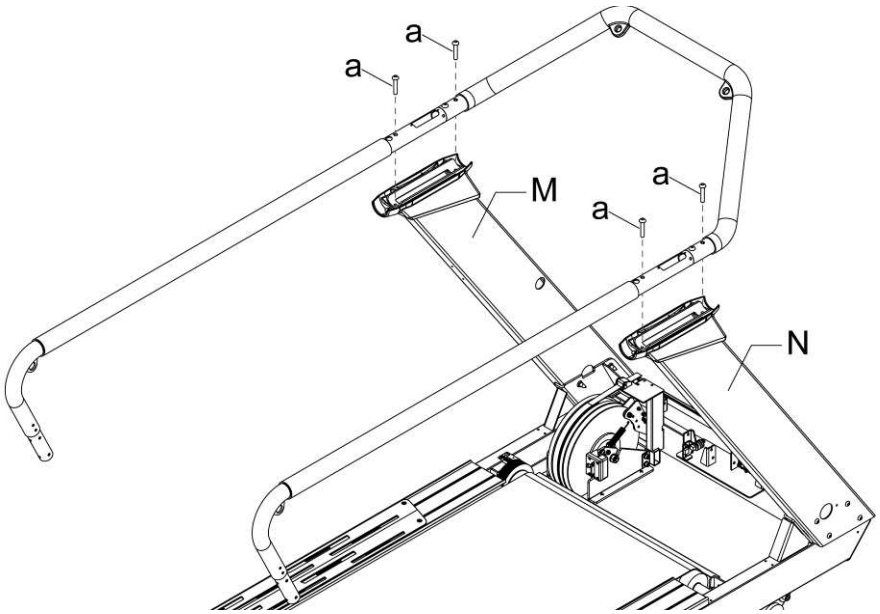


Рис. 7

Шаг 8

Соедините левый нижний поручень и правый нижний поручень (J, K) с верхними поручнями (L), затем прикрепите данные детали (нижние поручни) к раме, см. рис. 8 при помощи болтов (h), шайб (i) и гаек (j).

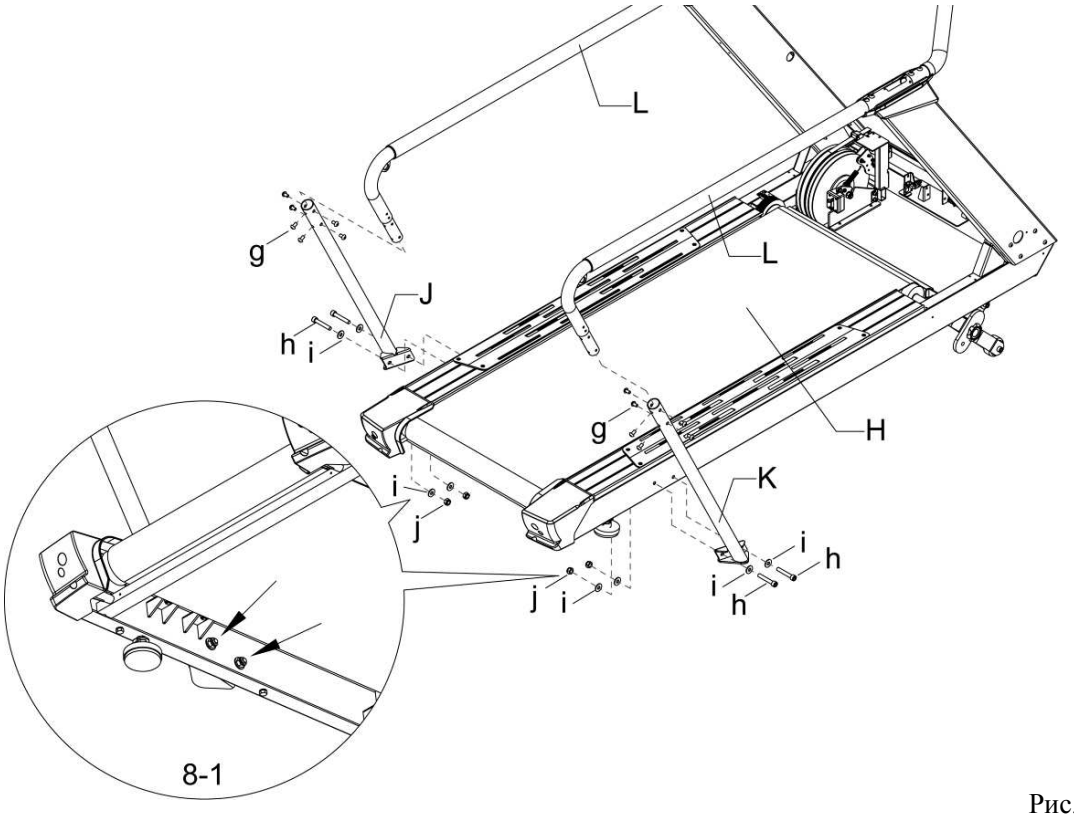


Рис. 8

Шаг 9

Соедините среднюю многофункциональную рукоятку (B) с нижней многофункциональной рукояткой (C), затем соедините провод, выходящий из левой стойки с проводом, выходящим из нижней многофункциональной рукоятки (C) см. рис. 9-1. Далее при помощи болтов (c, f) и шайб (d), прикрепите собранную часть к рукоятке (A) и к вертикальным стойкам (N и M).

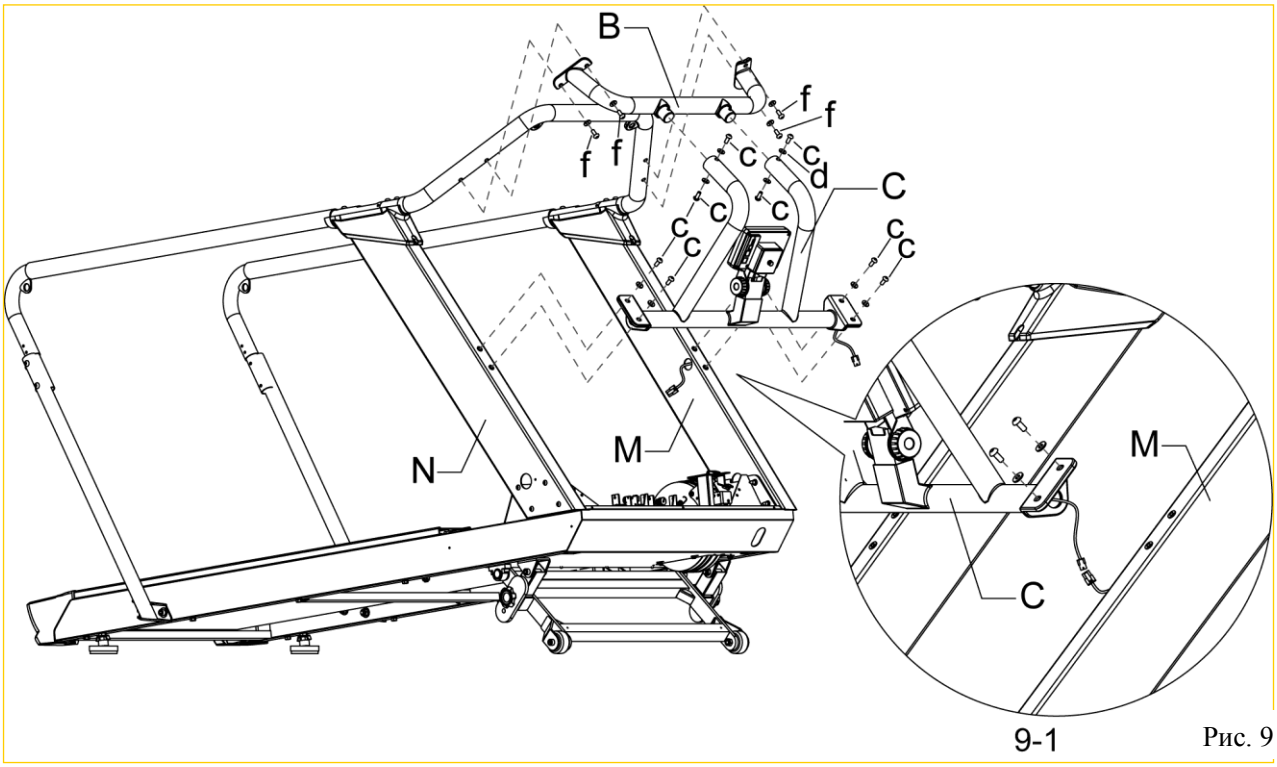
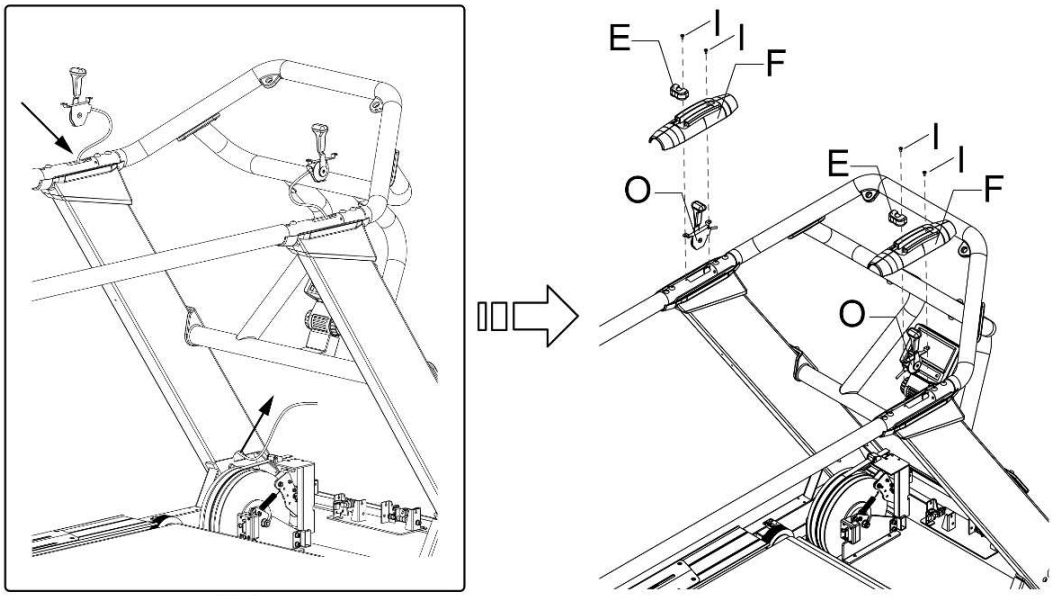


Рис. 9

Шаг 10

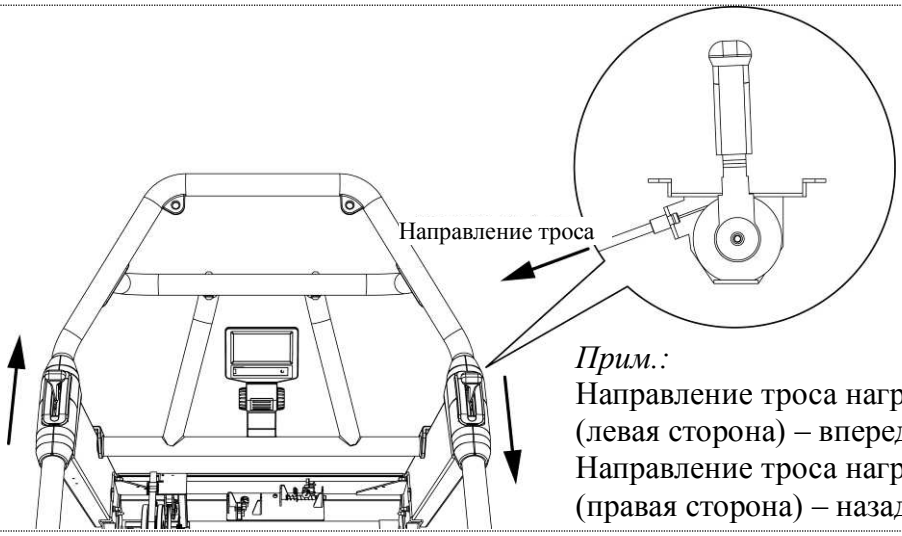
При помощи застежки-липучки “Velcro” протяните один конец троса через верхнее отверстие в поручне, затем через всю стойку, выведите трос через овальное отверстие в нижней части стойки. См. рис. 10-1. Далее, на оба регулятора натяжения троса (O) необходимо установить декоративные кожухи (F), затем вставьте мелкие декоративные заглушки (E). При помощи болтов (l), прикрепите декоративную заглушку (F) вместе с регулятором (O) к поручню.



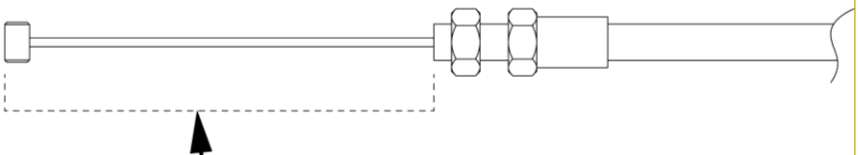
10-1

Рис. 10

Важно!



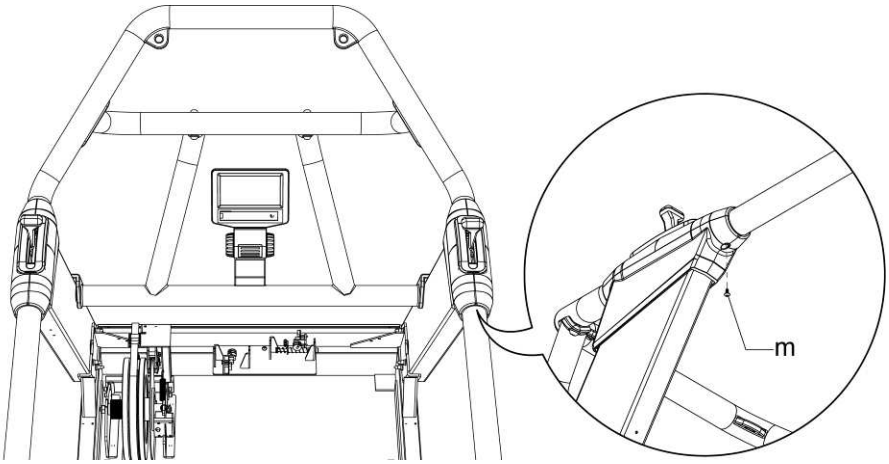
Прим.:
Направление троса нагрузки (левая сторона) – вперед.
Направление троса нагрузки (правая сторона) – назад.



При установке троса нагрузки, затягивайте гайку со стороны троса, не затягивайте гайку со стороны ремня в черной оплетке.

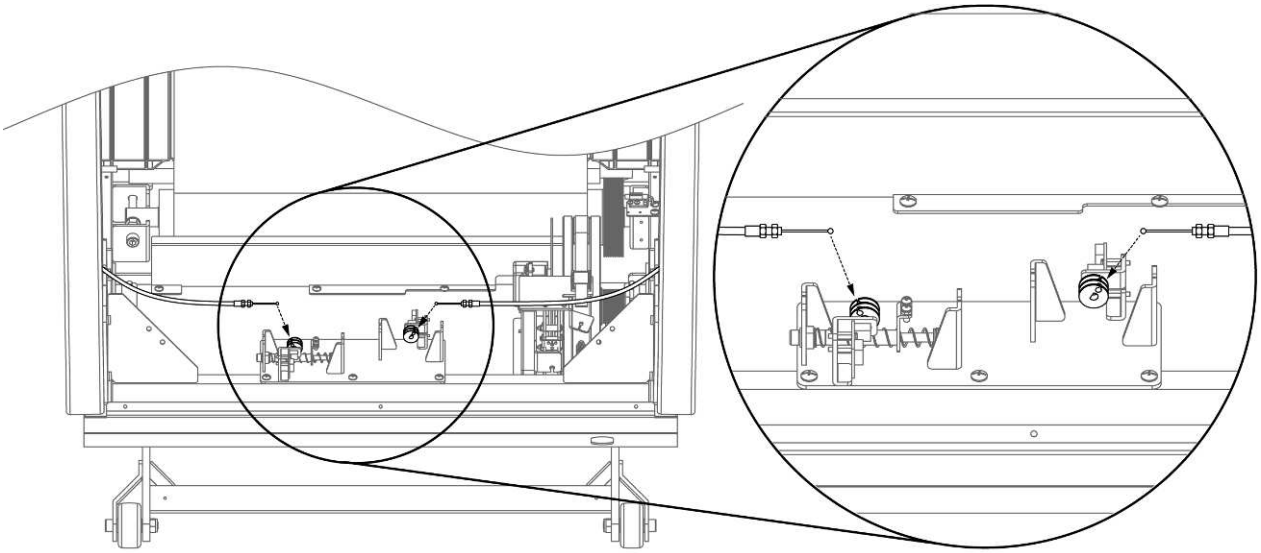
Шаг 11

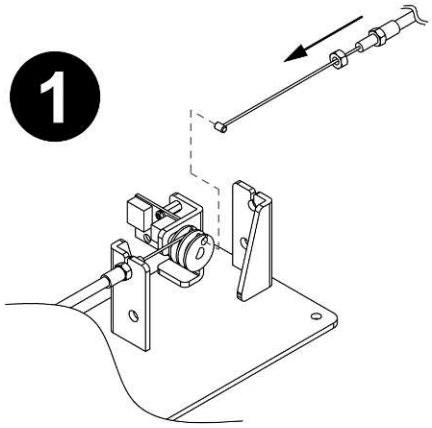
При помощи болтов (m) закрепите декоративные кожухи к правой и левой вертикальной стойке.



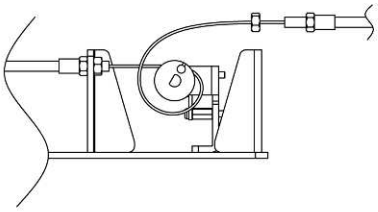
Шаг 12

Для фиксации левого и правого троса натяжения следуйте схеме ниже.

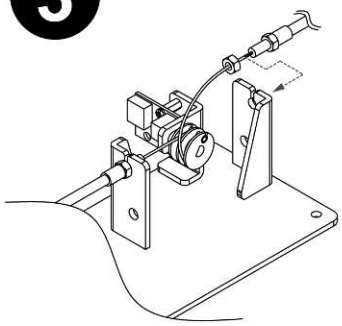




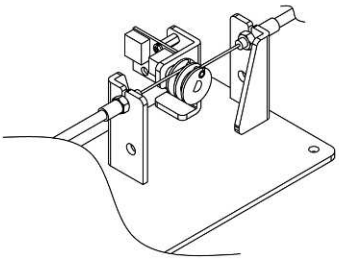
Скрутите гайку с оплетки троса натяжения.



Вставьте концевик троса в зазор регулирующего вала, направление троса должно быть согласно рис.



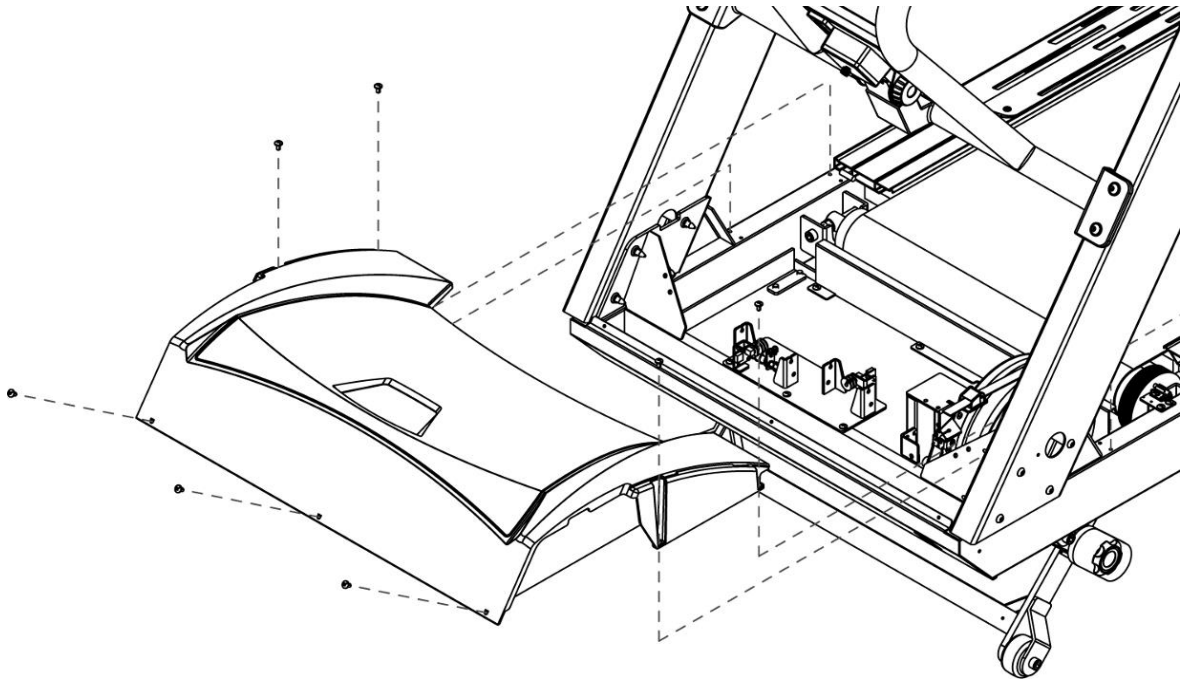
Вставьте оплетку троса натяжения в посадочное место, согласно рис.



Затяните гайку, трос должен плотно прилегать к пластине.

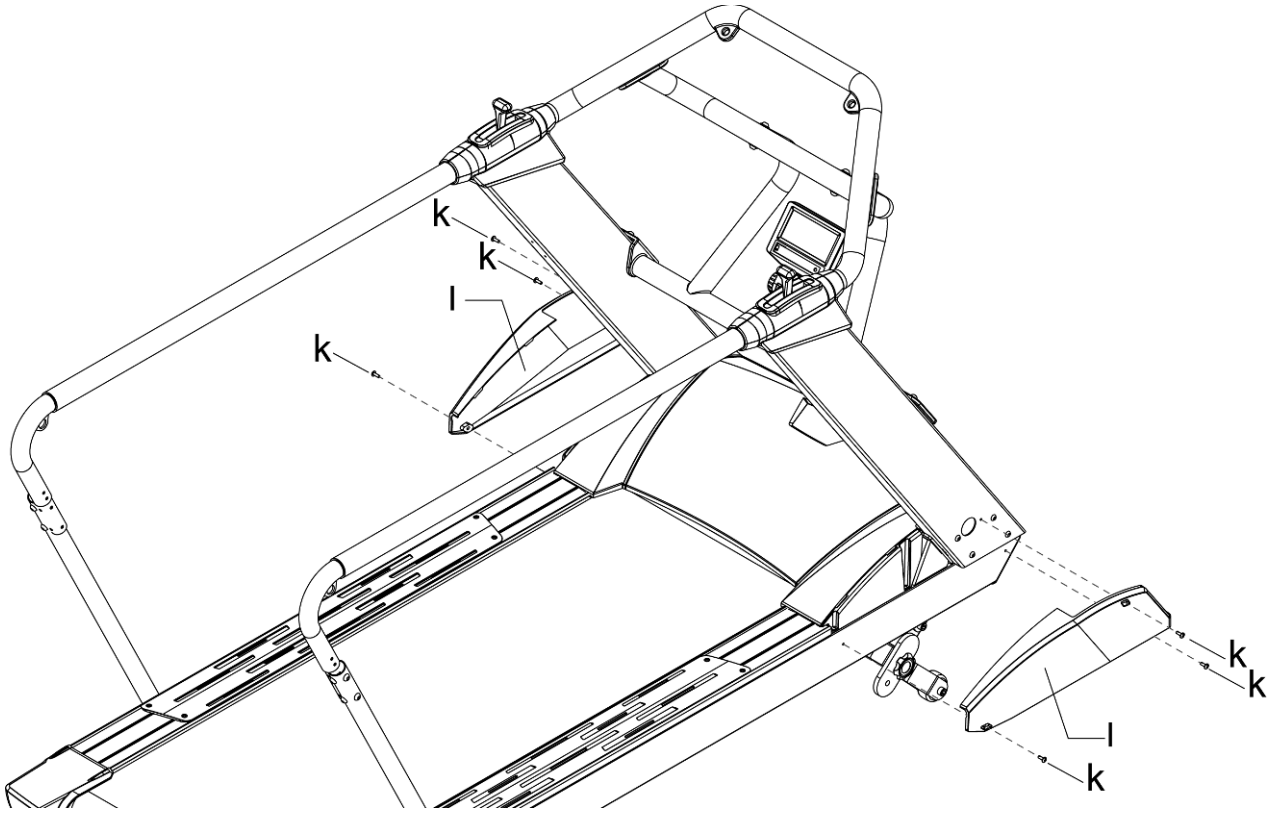
Шаг 13

Верните кожух моторного отсека на место убедитесь, что в отсек не попали посторонние предметы. Для крепежа используйте первоначальные винты.



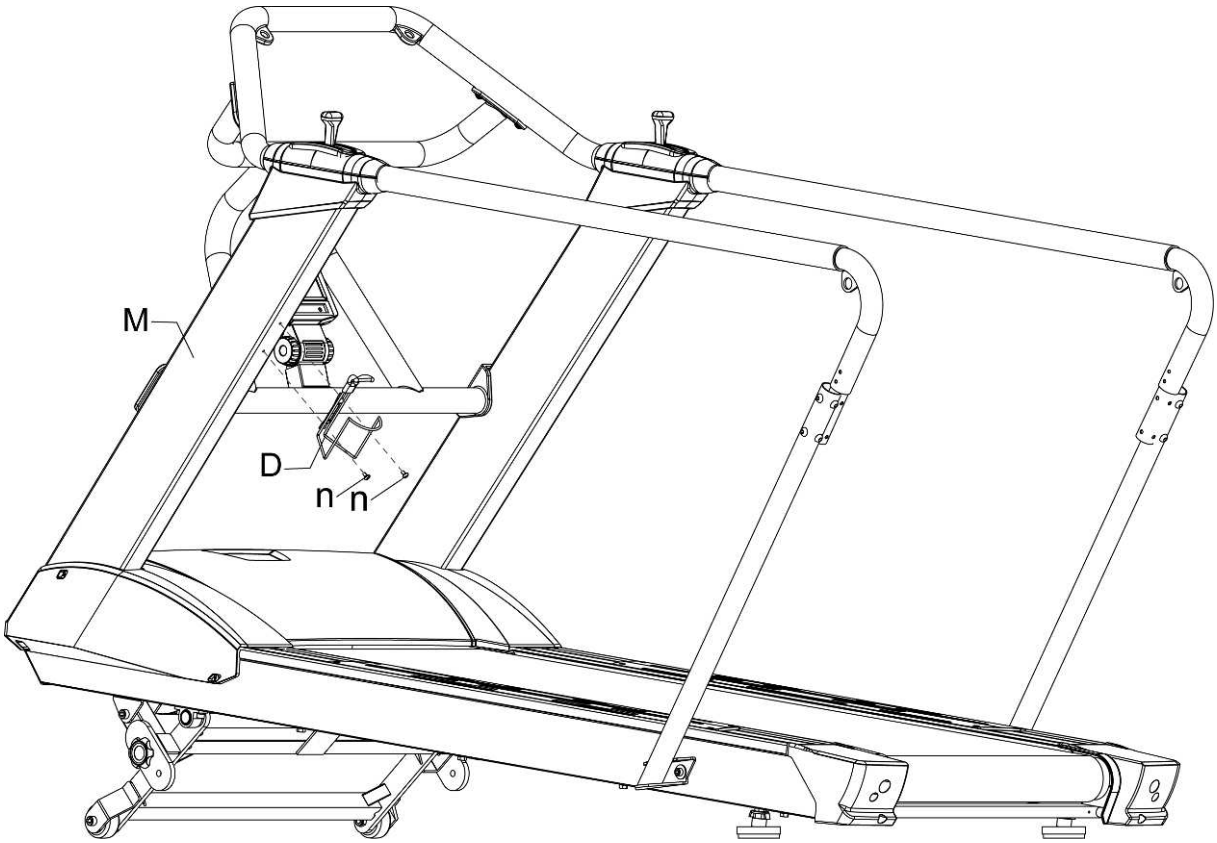
Шаг 14

Болтами (k) зафиксируйте боковые заглушки моторного отсека к раме, согласно рис.



Шаг 15

Используйте болты (n) для фиксации держателя для бутылки (D) к левой вертикальной стойке (M).



Нагрудный датчик в комплект не входит.

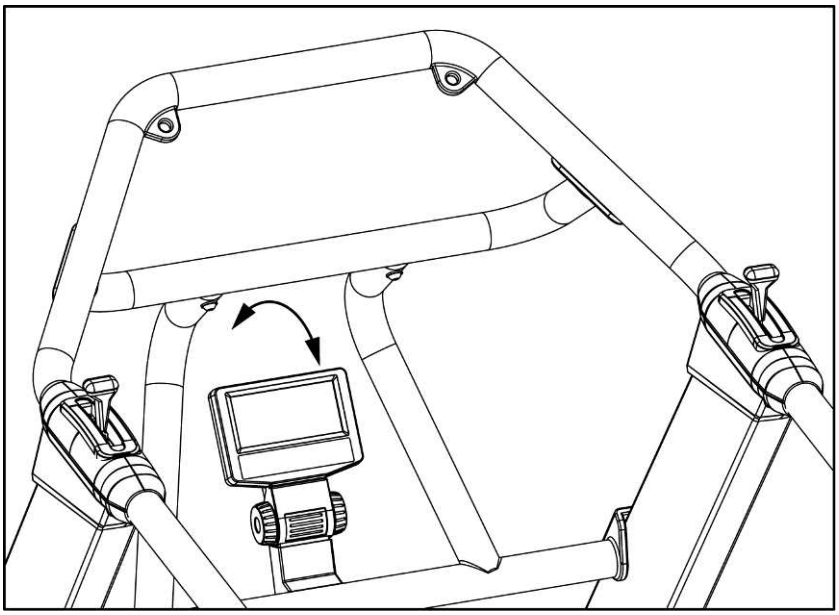
№6. Запуск тренажера и безопасная эксплуатация:

Данная беговая дорожка не требует подключения к электрической сети.
Для приведения бегового полотна в движение, необходимо встать на дорожку. При старте, положение регулятора нагрузки должно быть на уровне 1, возьмитесь руками за боковые поручни или за передние многопозиционные рукоятки и начните ходить.

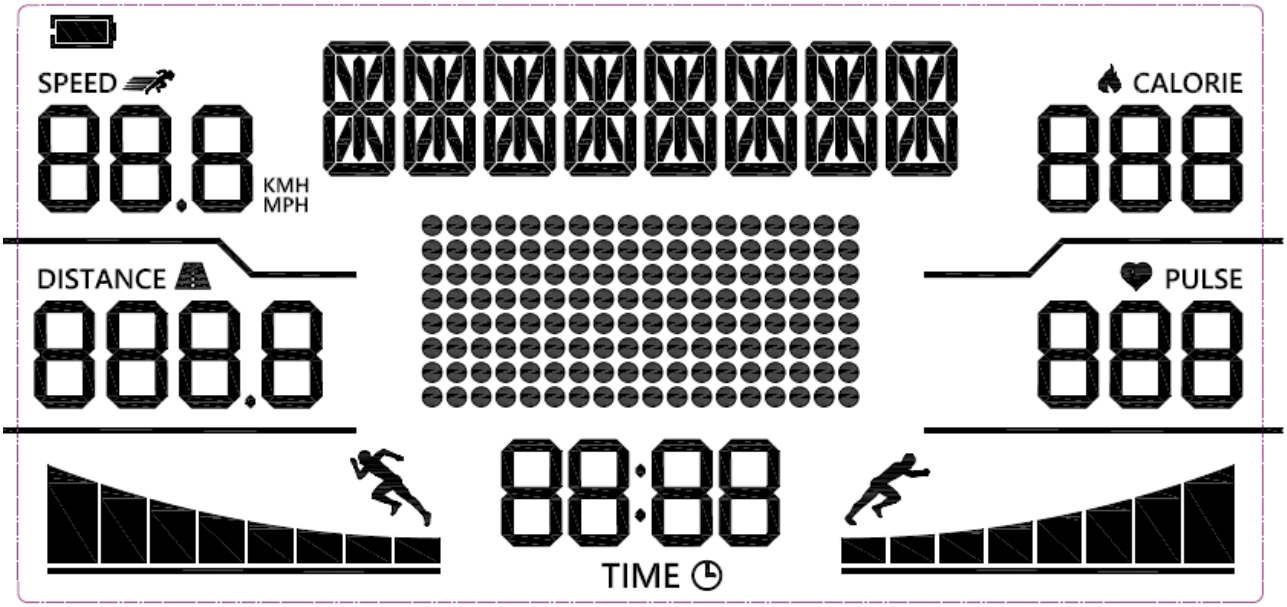
Скорость и нагрузка регулируются пользователем и не зависят от выбранной программы. Для наиболее эффективной тренировки следуйте подсказкам на дисплее.
Во время высокоэффективной тренировки (при высоком уровне нагрузки) примите правильное и максимально удобное положение тела, для этого возьмитесь руками за среднюю или нижнюю многопозиционную рукоятку, а ногами встаньте в нижнюю часть бегового полотна.

Консоль регулируется по углу наклона, для этого расслабьте регуляторы консоли, установите консоль в максимально удобном положении, затем затяните регуляторы.
В случае аварийной ситуации возьмитесь за передний или боковые поручни и переместите ноги

на боковые платформы.



№7. Инструкция по работе с консолью:



−	Кнопка уменьшения значения целевых параметров во время настройки.
+	Кнопка увеличения значения целевых параметров во время настройки.
Enter	Подтверждение введенных данных
Racing	Быстрый переход к программе Гонки
Start/stop	Кнопка Старт/Стоп
Goal	Быстрый переход к целевым программам.

Режим ожидания:

После включения, на дисплее в течении 5-ти секунд будет отображаться режим загрузки, затем бегущей строкой проследует список программ (Manual ➔ Goal ➔ Racing ➔ Manual)

№8. Управление консолью:

В режиме ожидания нажмите кнопку START или начтите ходить по беговому полотну. Запустится программа Manual.

В режиме ожидания нажмите кнопку Goal или Racing для входа в соответствующий режим. Если предустановленные значения на странице настроек не менялись, нажмите Start для запуска тренировки.
При вводе персональных настроек нажмите Enter для подтверждения введенных данных.

Настройка времени
Нажмите Enter, на экране появится предустановленное значение 20:00;
Кнопками ⊕ или ⊖ выберите время, нажмите Enter.

Настройка дистанции
Произведите два продолжительных нажатия кнопки Enter, на экране появится предустановленное значение 5;
Кнопками ⊕ или ⊖ выберите дистанцию, нажмите Enter.

Настройка калорий
Произведите три продолжительных нажатия кнопки Enter, на экране появится предустановленное значение 200;
Кнопками ⊕ или ⊖ выберите калории, нажмите Enter.

Далее нажмите Start.

После завершения тренировки, на экране отображается режим ожидания.
Если тренажер находится в режиме ожидания, более 10 секунд, подсветка консоли погаснет и консоль перейдет в режим сохранения энергии. Время пребывания в режиме ожидания составляет 60 секунд, по истечении данного времени тренажер перейдет в спящий режим.

Для возврата консоли в режим ожидания начните тренировку или нажмите любую кнопку на консоли.

Отображение Пульса (диапазон 40-220 уд/мин)

Встроенная система измерения пульса позволяет быстро и точно определять изменение пульса во время тренировки с помощью нагрудного датчика.
Окно отображения пульса отображает цифровое значение, если сигнал пульса слабый или отсутствует в окне отображения пульса появится следующее значение『P』.

В зависимости от частоты пульса, подсветка консоли меняет цвет согласно данным ниже:

Зеленый цвет подсветки – если значение пульса ниже 90 уд/мин
Оранжевый цвет подсветки – если пульс в диапазоне 90-130 уд/мин
Красный цвет подсветки – если пульс свыше 130 уд/мин

Значение WATT соответствует уровню нагрузки, отображается в окне WATT.

Для завершения тренировки нажмите кнопку Start/Stop на дисплее появится 『END』, через 10 секунд система автоматически перейдет в режим ожидания. Или нажмите и удерживайте кнопку Start/Stop в течение 3-х секунд, система сбросит данные тренировки и вернется в режим ожидания.

Регулировка нагрузки: оба боковых поручня имеют встроенный регулятор уровня нагрузки. Каждый регулятор имеет 8 уровней нагрузки, нагрузку можно устанавливать, как одним регулятором, (второй при этом в 0-м положении), так и комбинировать уровни каждого регулятора между собой. Правый регулятор отвечает за силовую нагрузку, левый регулятор – за высокоинтенсивную кардионагрузку.

№9. Описание программ:

P1 – Целевая программа

В режиме ожидания нажмите кнопку Goal, для выбора соответствующего режима.

Целевая по времени:
Предустановленное значение – 20
Диапазон – 5~99, после завершения всех настроек нажмите Start, чтобы запустить тренировку.

Целевая по дистанции:
Предустановленное значение – 5
Диапазон – в метрической системе измерения 1~99, в британской системе 0.6~62, после завершения всех настроек нажмите Start, чтобы запустить тренировку.

Целевая по калориям:
Предустановленное значение – 200
Диапазон – 40~999, после завершения всех настроек нажмите Start, чтобы запустить тренировку.

P2 – Программа бег наперегонки

В режиме ожидания нажмите кнопку Racing для входа в программу.
Выберите программу Racing 1 или Racing 2 при помощи кнопок ⊕ или ⊖, нажмите Enter.

Если выбрана программа Racing 1:
Предустановленное значение по дистанции составляет – 0.1 км.
Кнопками ⊕ или ⊖ выберите 0.1 км/ 0.4 км/0.8 км, нажмите Enter для подтверждения.

Далее на экране появится предустановленное значение уровня нагрузки L1.

Кнопками ⊕ или ⊖ выберите L1/ L2/ L3, нажмите Enter для подтверждения.

Значение уровня нагрузки будет отображаться на дисплее в виде мерцающей шкалы, мерцание прекратится, как только будет перемещен в соответствующее положение рычаг нагрузки на левом боковом поручне, необходимо чтобы уровень нагрузки на рычаге соответствовал значению на дисплее.

Если выбрана программа Racing 2:

Окно отображения скорости покажет мерцающее предустановленное значение – 5 (в метрической системе измерения 1~25, в британской системе 0.6~15)

Кнопками ⊕ или ⊖ установите необходимое значение, нажмите Enter для подтверждения или кнопку Start. На экране отобразится обратный отсчет: 3-2-1. Затем на гоночной дорожке появится Спортсмен 1 и Спортсмен 2.

Нижняя дорожка – пользователь/ Спортсмен 2
Верхняя дорожка – компьютер/ Спортсмен 1
В данной программе возможно установить только показатель времени и расстояния.
Как только один из спортсменов приходит к финишу, программа автоматически завершает работу.
Если Спортсмен 1 / компьютер – приходит к финишу первый, на дисплее отображается фраза: YOU LOSS.
Если Спортсмен 2 / пользователь – приходит к финишу первый, на дисплее отображается фраза: YOU WIN.

Затем на экране появится таблица с результатами гонки, для перехода в режим ожидания нажмите любую кнопку.

Версия: 2017/5/12 V1.0+V1.0