Инструкция

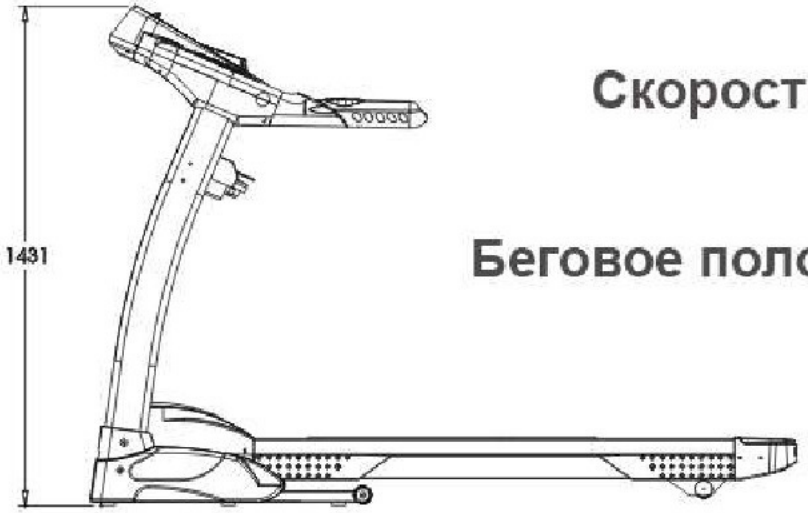
Беговая дорожка AMF 8800S

Полезные ссылки:

Беговая дорожка AMF 8800S - смотреть на сайте

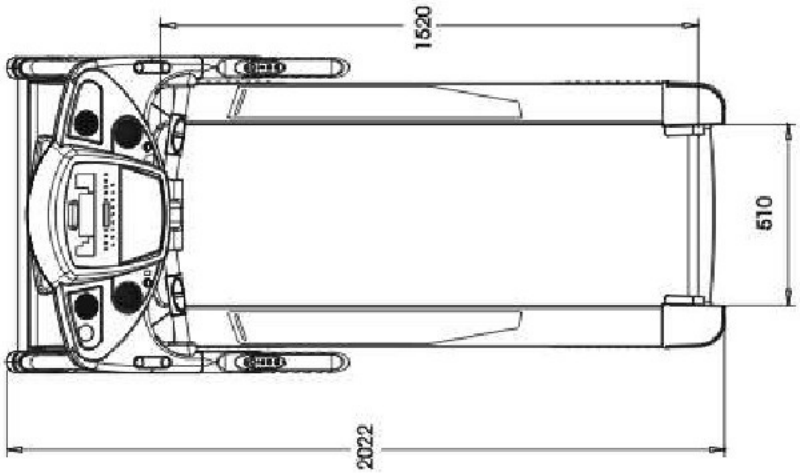
Беговая дорожка AMF 8800S - читать отзывы

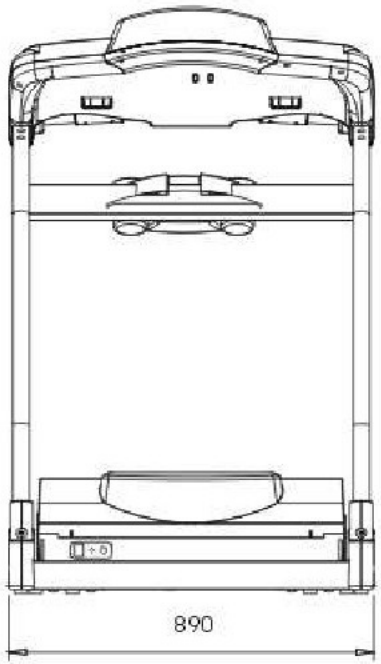
Описание



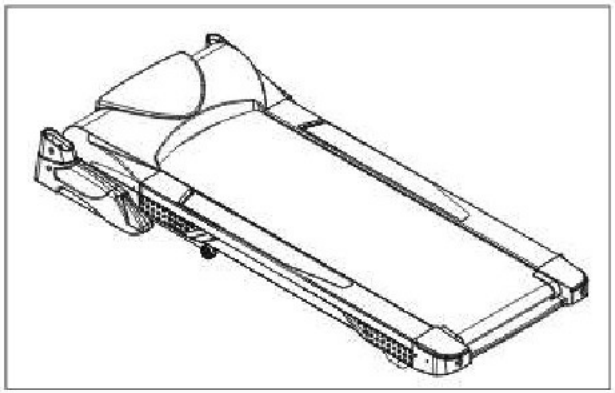
Скорость: 0-18 Км/ч

Беговое полотно: 510x1600 мм



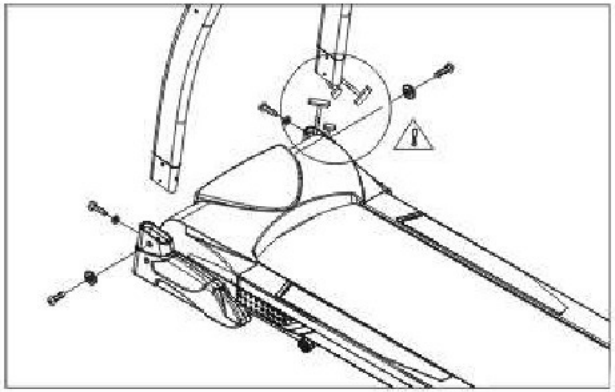


Шаг 1



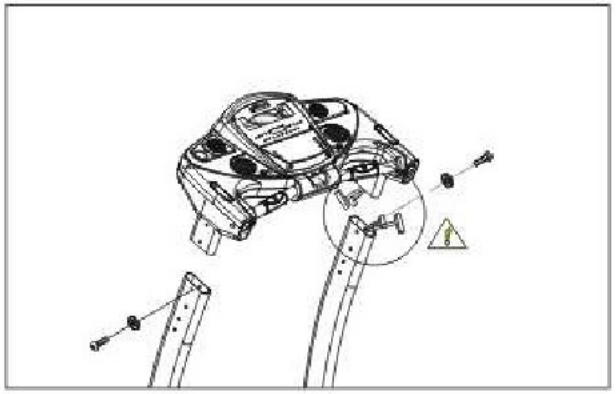
Выньте беговую дорожку из упаковки и установите ее на ровную поверхность.

Шаг 2



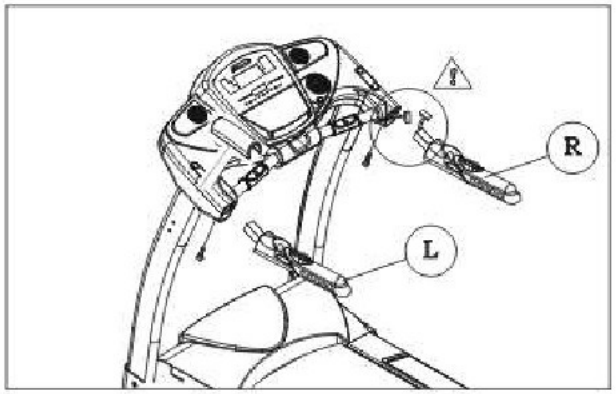
Возьмите правую и левую стойки, установите к основанию, используя болты №2 и №3 и ключ №8 (5 мм).
Убедитесь в правильности подключения кабеля правой стойки и основного кабеля.

Шаг 3



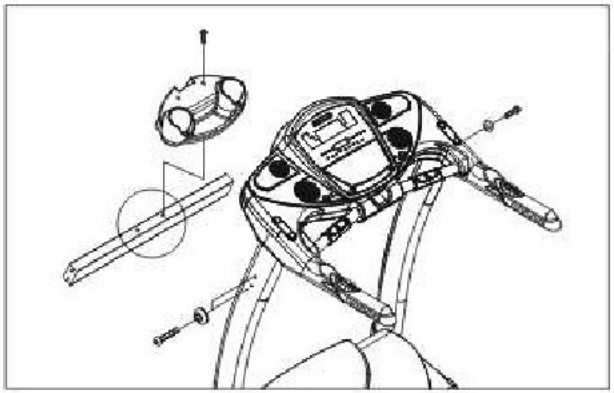
Выньте провод из стойки. Соедините провод с кабелем на дисплее, предварительно поместив их внутрь. Зафиксируйте дисплей на стойках с помощью болтов №1 и №2 и ключа №8.

Шаг 4



Возьмите правый и левый поручень, указатели R и L наклеены на поручни.
Если тренажер оснащен функцией Сенсорный регулятор скорости, соедините провода из поручня с проводом из дисплея. Закрепите поручни с помощью болта №4 и ключа №9.

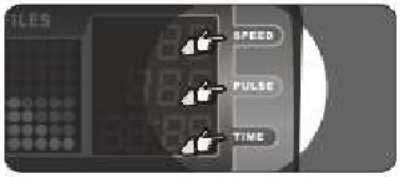
Шаг 5



Возьмите подстаканники №7 и поместите на вспомогательную стойку. Закрепите с помощью болта № 3 и ключа №10. Пропустите болт №5 сквозь втулку №6 и выровняйте в углублении между стойкой и поддерживающей стойкой , затем соедините с помощью ключа №8.

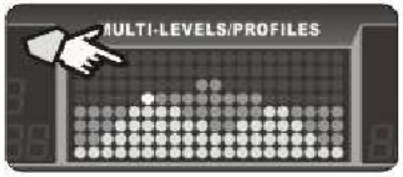
Внимание! Аккуратно соединяйте провода, не пережимайте их при соединении элементов тренажера и вкручивании болтов.

1. Panel Functions: (common status)



1. Скорость
2. Пульс
3. Время

1. Наклон полотна
2. Калории
3. Дистания



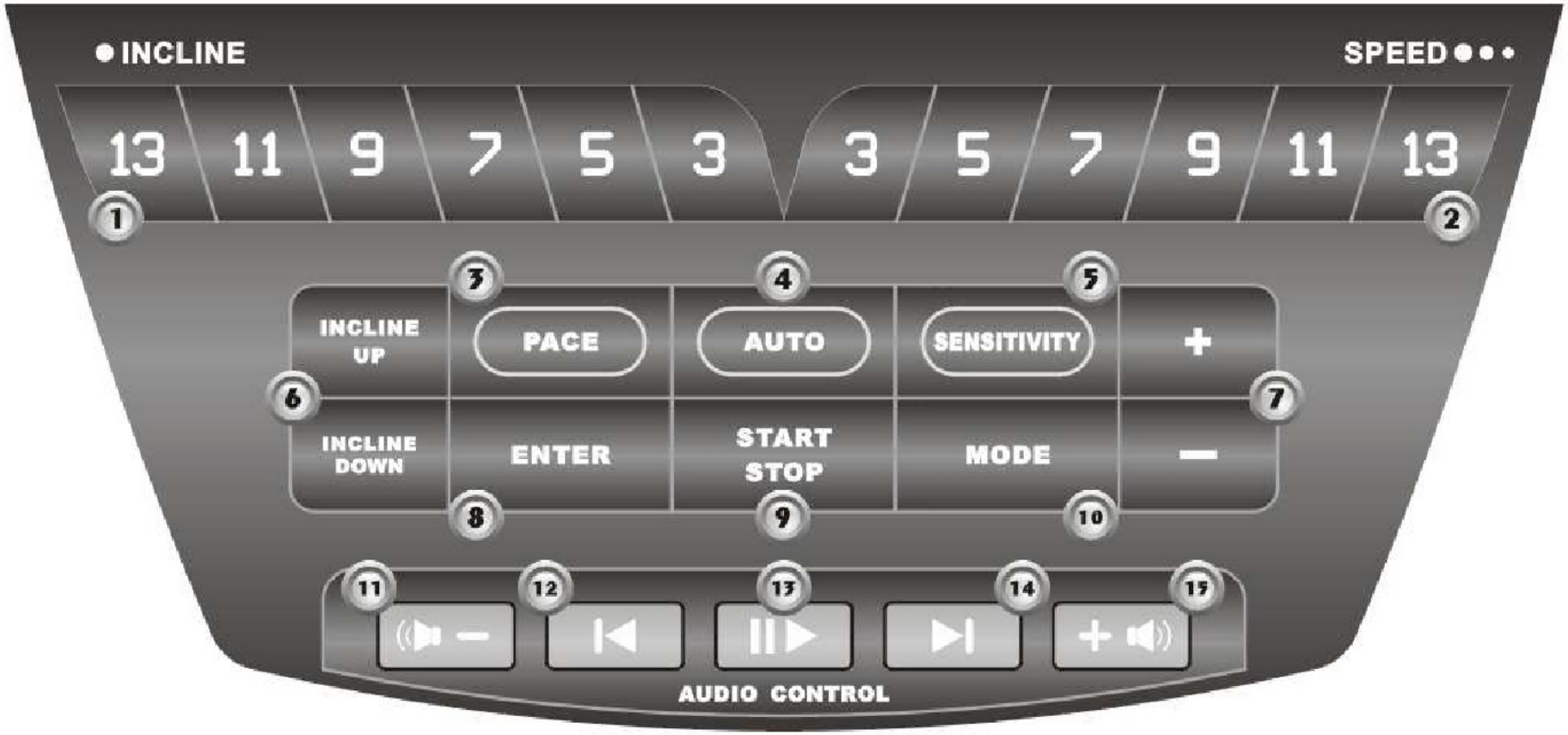
Главное окно

Шагомер

1. MANUAL - Р учная настройка; 2. HILL - Холмы; 3. FATBURN - Сжигание жира; 4. CARDIO - Кардио-режим; 5. STRENGTH - Бег на выносливость; 6. INTERVVAL - Интервалы; 7. USER1 - Пользовательский режим 1; 8. USER2 - Пользовательский режим 2; 9. Hr1 - Пульсозависимый режим 1; 10. Hr2 - Пульсозависимый режим 2.

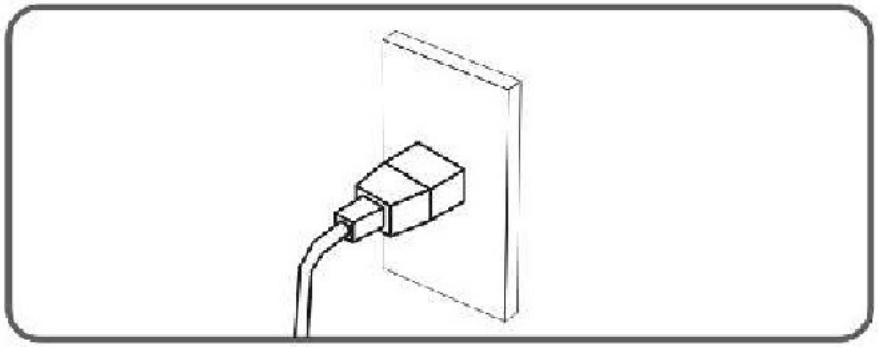
Режимы контроля темпа:
MANU - Ручной режим; USER - Пользовательский режим(делится на USER1; USER2; USER3, которые переключаются нажатием кнопки ENTER и кнопками +/-); LEARN - режим обучения; BEST - очень чувствительный режим; GOOD - Чувствительный режим; NORMAL - Обычный режим(Для переключения нажмите кнопку SENSIVITY и выберите нужный Вам режим).

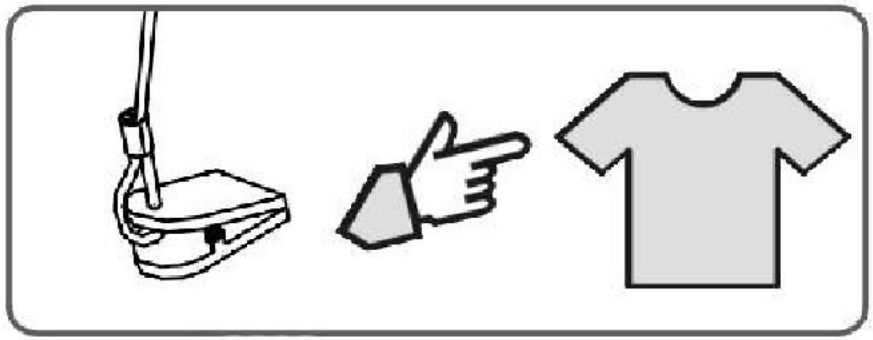
1 - Кнопки управления наклоном полотна; 2 - Кнопки управления скоростью; 3 - Интеллектуальное упраление темпом; 4 - Автоматическое управление темпом; 5 - Настройки чувствительности упраления темпом; 6 - Наклон вверх/вниз; 7 - Ускоренее/замедление; 8 - Ввод; 9 - Старт/стоп; 10 - Выбор режимов; 11 - Громкость ниже; 12 - Назад; 13 - Играть/пауза; 14 - Вперед; 15 - Громкость выше



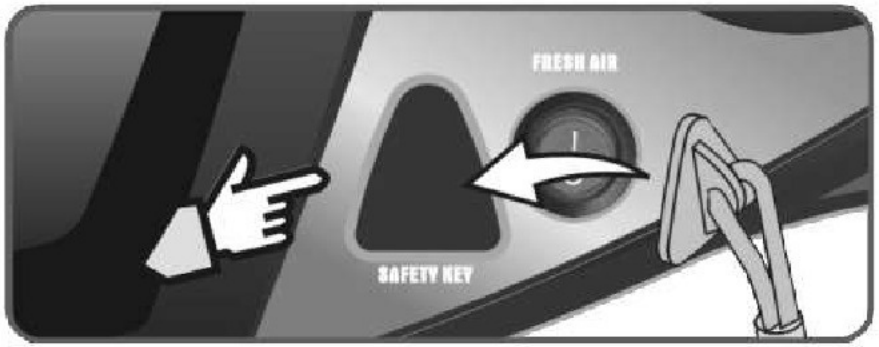
1. Вставьте вилку шнура электропитания в розетку и включите беговую дорожку с помощью кнопки, расположенной внизу на задней панели тренажера.

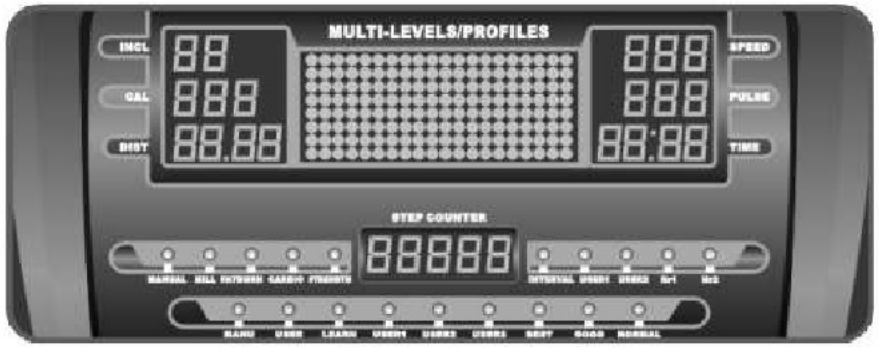
2. Прикрепите зажим ключа безопасности к одежде. Для Вашей безопасности, убедитесь в надежности крепления ключа!



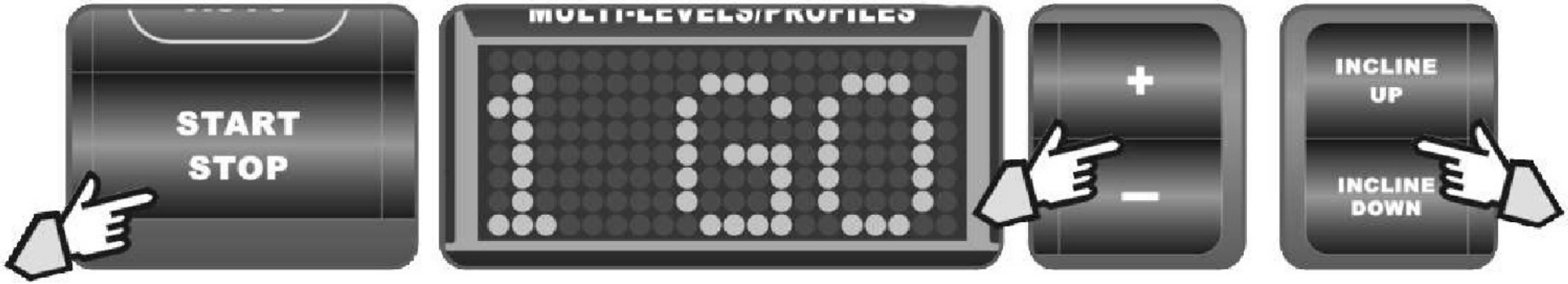


3. Поместите ключ безопасности в специальную ячейку на панели управления. После этого загорятся все индикаторы на панели.

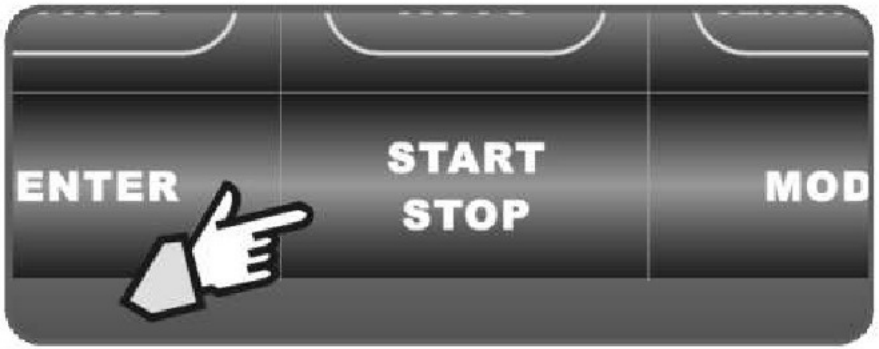


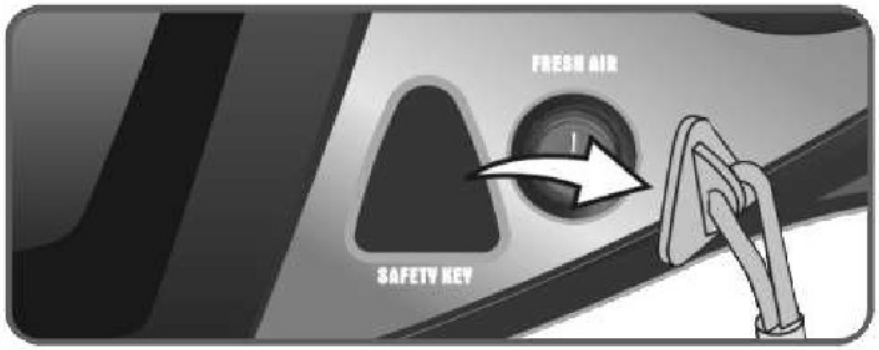


4. Нажмите START/STOP. После обратного отсчета «3... 2... 1... GO» беговая дорожка начнет работать. Вы можете изменять скорость и наклон полотна во время работы тренажера.



5. Нажмите START/STOP для начала или завершения работы тренажера или отсоедините ключ безопасности для окончания тренировки.





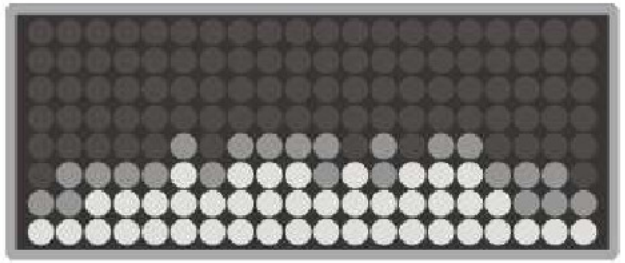
Ручной режим

Для выбора ручного режима нажмите MODE, затем нажмите ENTER для настройки времени бега, веса тела и шагомера, используя кнопки +/-. Нажмите START/STOP для начала тренировки

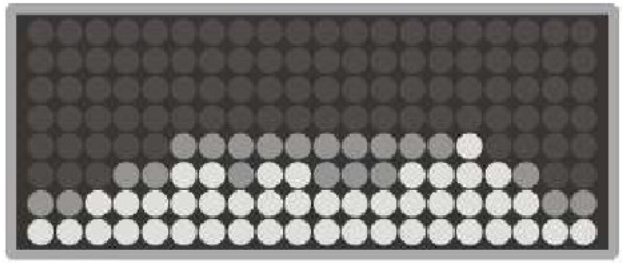
Заданные программы

Для выбора заданных программ нажмите кнопку MODE. Выбирете одну из 5ти программ, нажмите ENTER для настройки времени бега, веса тела и шагомера. Нажмите кнопку START/STOP для начала тренировки.

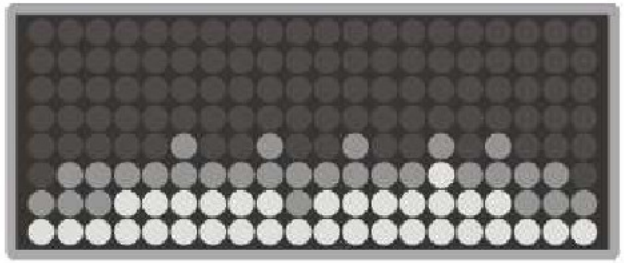
1. HILL -
Холмы



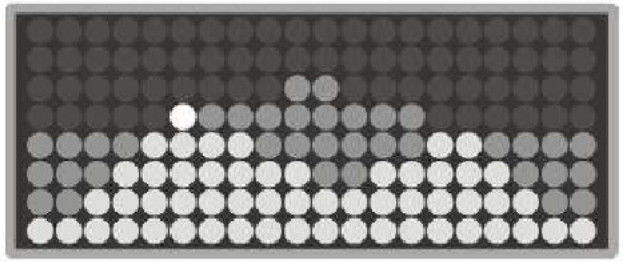
2. FATBURN -
Сжигание жира



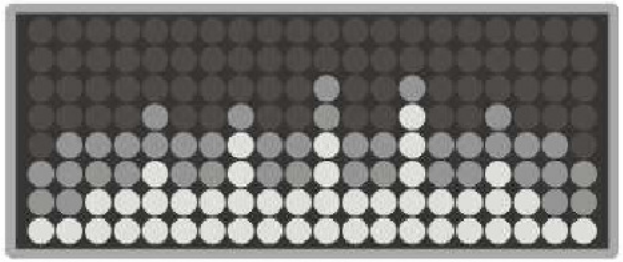
3. CARDIO -
Кардио-программа



4. STRENGTH -
Бег на выносливость



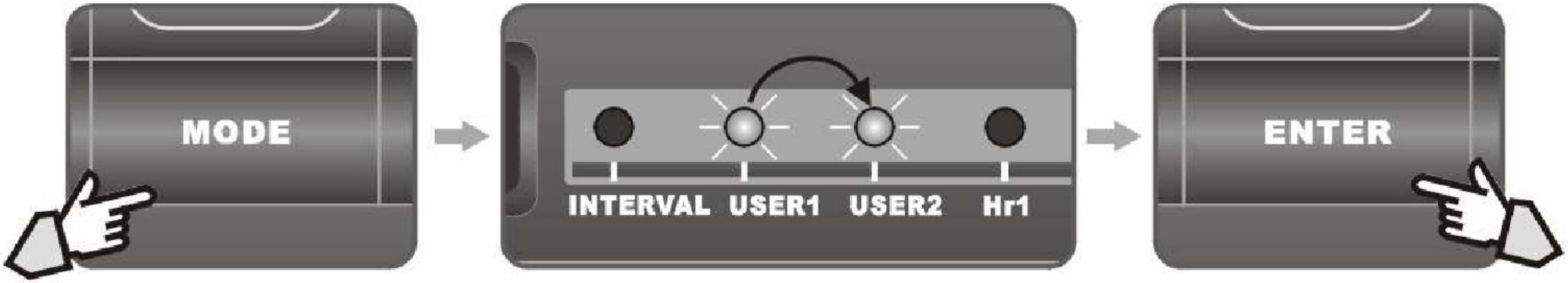
5. INTERVAL -
Интервалы

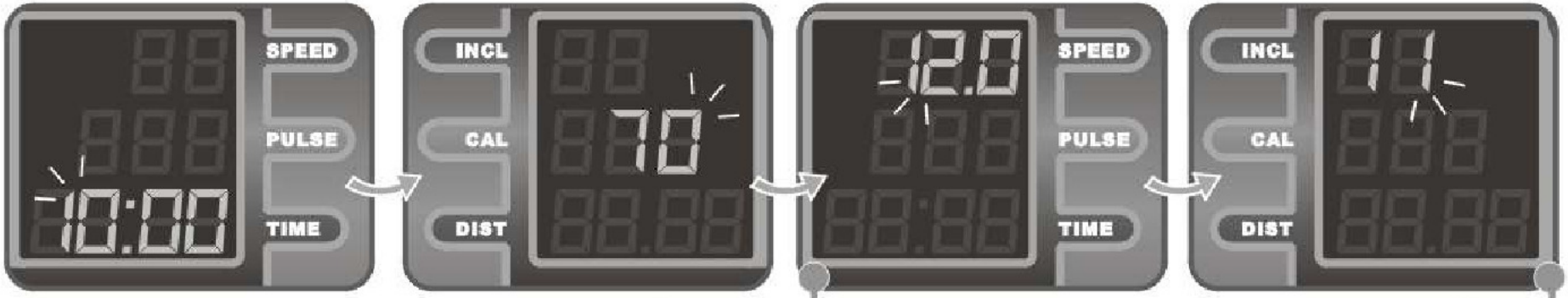


На рисунках показана степень сложности 5ти заданных программ. Красным цветом показано изменение скорости во время тренировки, зеленым цветом - изменение наклона полотна.

Установка пользовательских программ

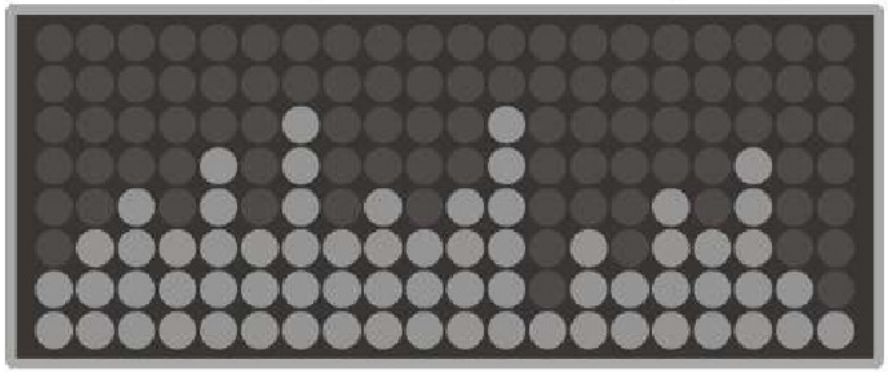
Для выбора программы под пользователя нажмите MODE и выберете USER1 или USER2. Нажмите ENTER для настройки времени бега, веса тела, начальной скорости и наклона полотна. Для настройки параметров используйте кнопки +/-. Завершив настройку параметров, нажмите START/STOP для начала тренировки.

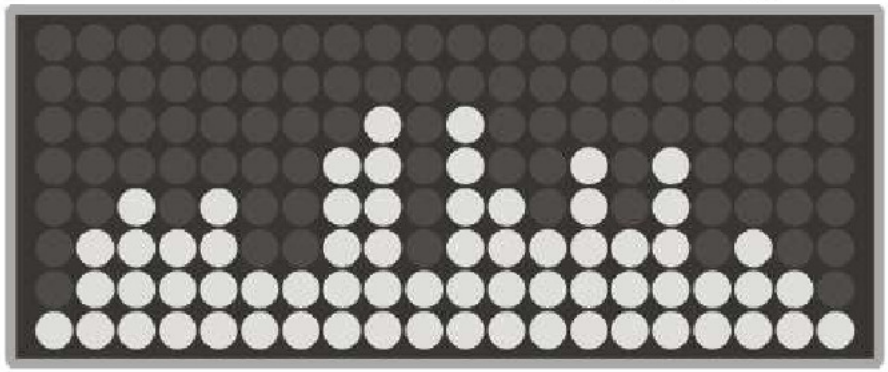


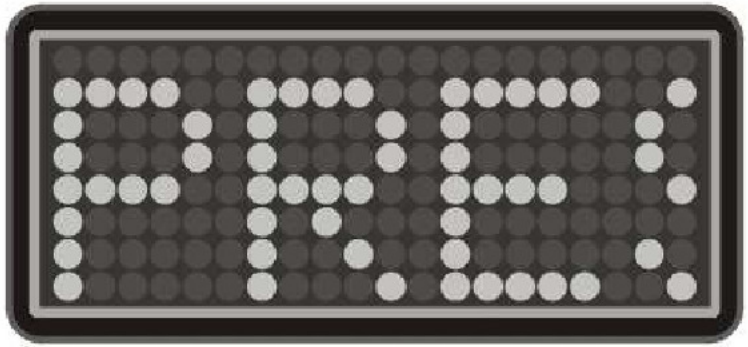


Программа USER1. График изменения скорости в течение тренировки

Программа USER1. График изменения наклона в течение тренировки

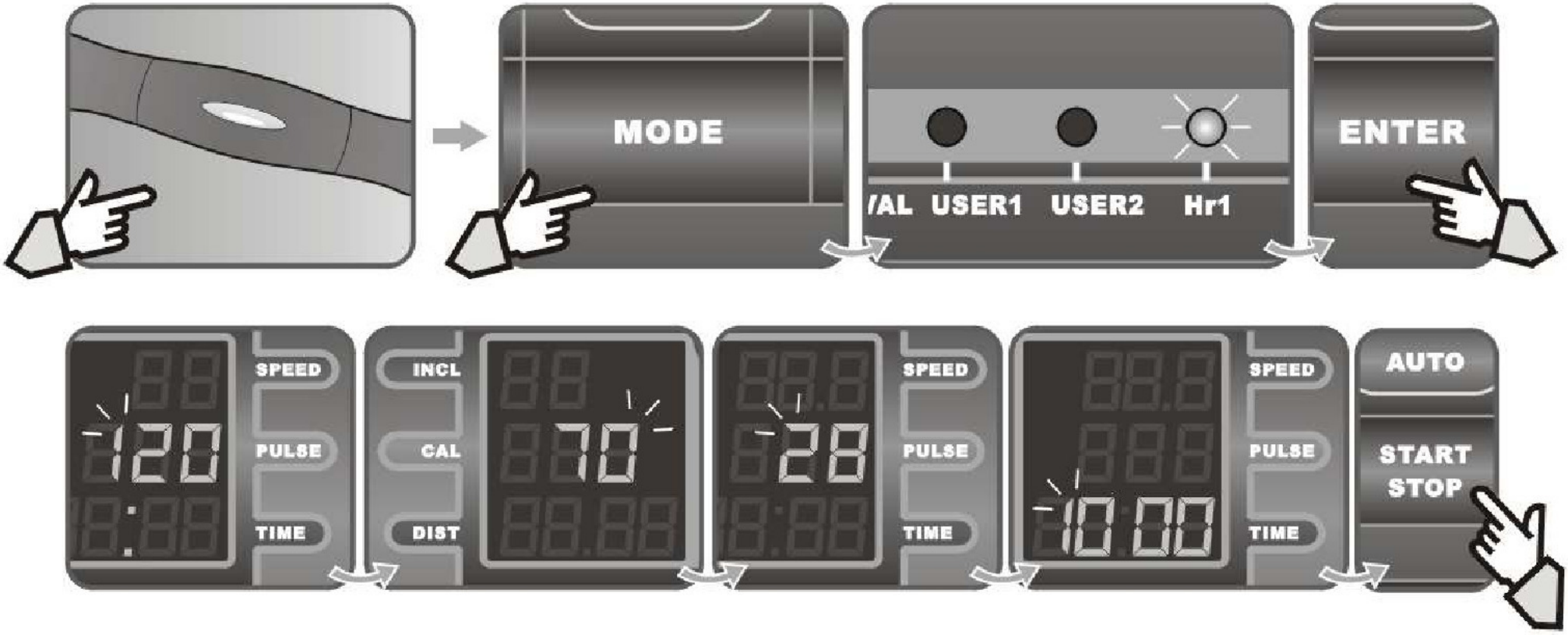






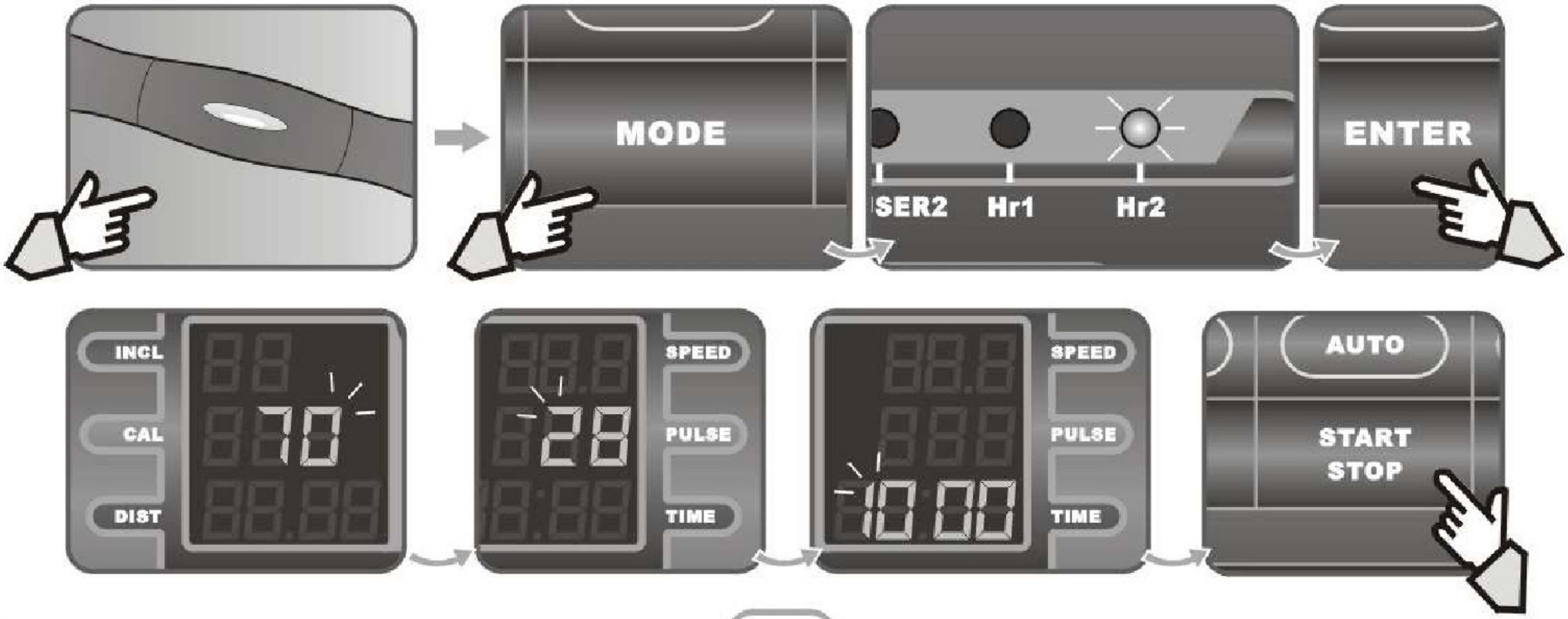
Ручная пульсозависимая программа Hr1

Нажмите кнопку MODE и выбирите программу Hr1. Для настройки параметров пульса (когда Ваш пульс достигает заданной отметки, скорость автоматически снижается), веса тела, возраста и времени бега нажмите ENTER. Завершив настройку параметров, нажмите START/STOP для начала тренировки.



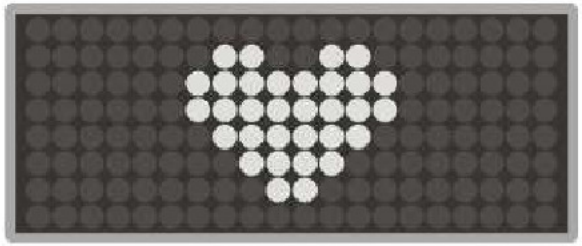
Автоматическая пульсозависимая программа Hr2

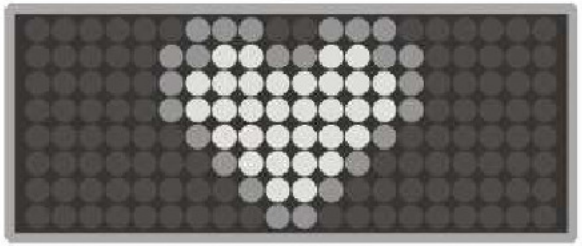
Нажмите кнопку MODE и выбирете программу Hr2. Для настройки параметров веса тела, возраста и времени бега нажмите кнопку ENTER. Завершив настройку параметров, нажмите START/STOP для начала тренировки.
При использовании пульсозависимой программы Hr2, значения скорости, подъема и пульса основываются на заданных возрасте и весе пользователя.



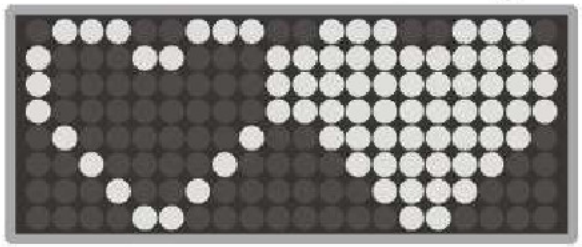
Показания во время работы тренажера для Hr1 - ручной пульсозависимый режим
Показания о время работы тренажера для Hr2 - автоматический пульсозависимый режим

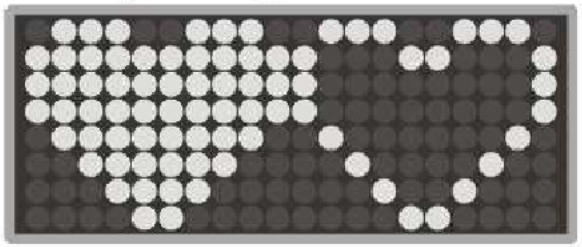
Hr1 - ежесекундный контроль пульса



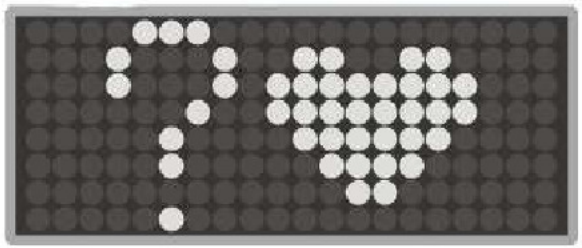


Hr2 - ежесекундный контроль пульса





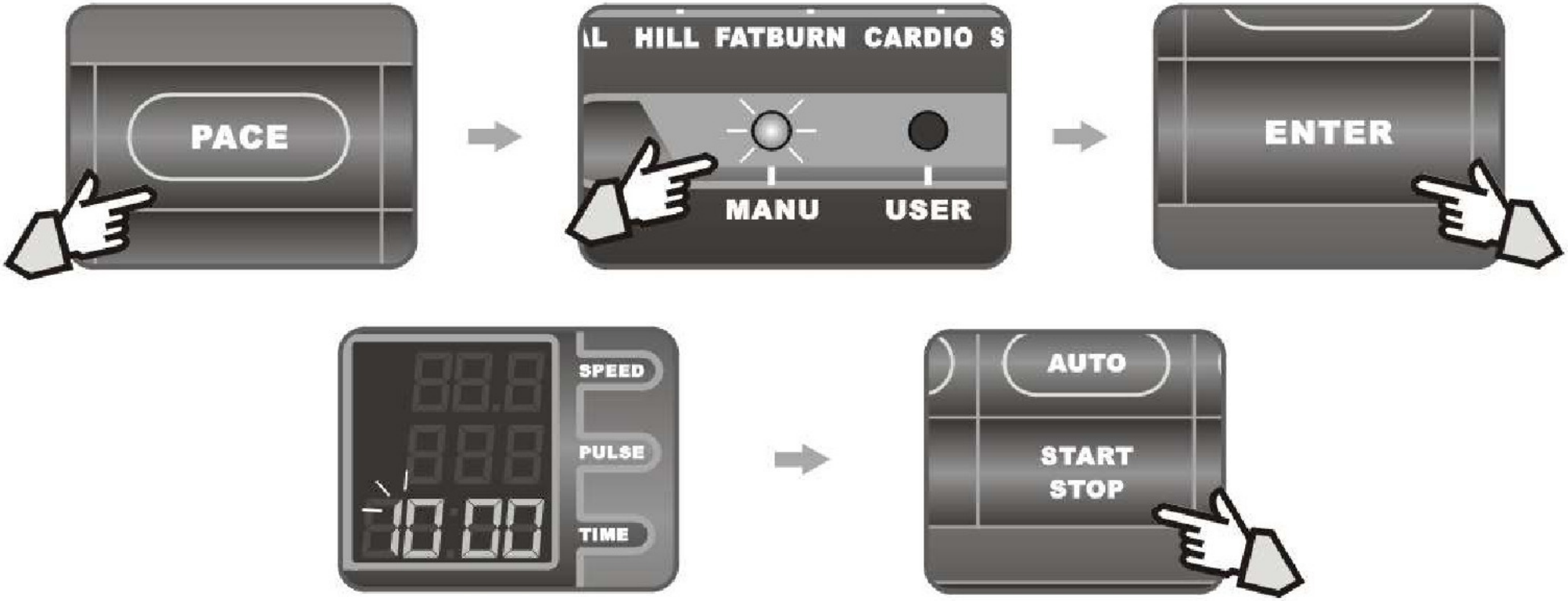
Сигнал для контроля пульса не обнаружен



Умнцый контроль темпа
Pace Mode

1. Обычный контроль темпа:

Нажмите кнопку PACE, чтобы выбрать режим MANU - ручной режим, затем нажмите ENTER для настройки времени занятия. Для начала занятия в режиме Обычного контроля темпа нажмите START/STOP. *Этот режим, считая длину Вашего шага, регулирует оптимальную для Вас скорость. Чем больше длина шага, тем выше скорость задаст компьютер.



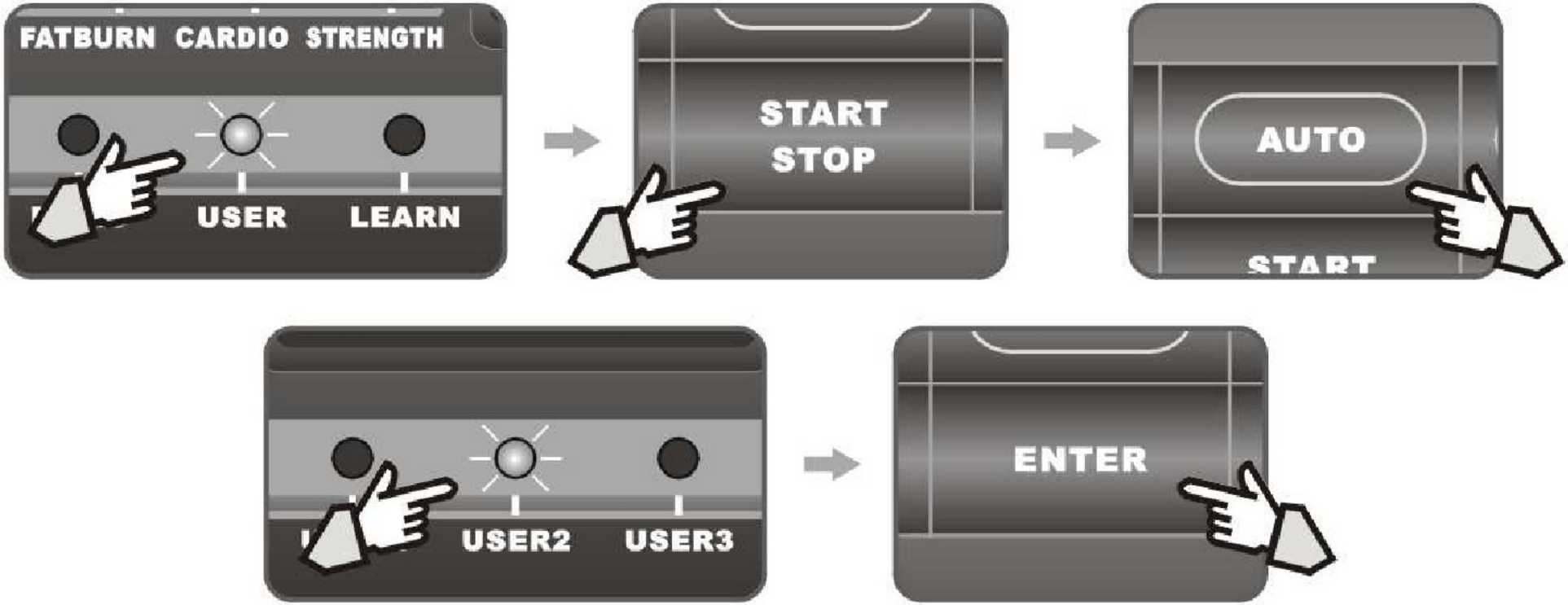
Умный контроль темпа
Pace mode

2. Пользовательский режим:

Для выбора пользовательского режима USER нажмите кнопку PACE и нажмите ENTER для установки времени занятия, максимального и минимально значений скорости. Для начала занятия нажмите START/STOP.

Умный контроль темпа
Pace mode

* После завершения занятия в пользовательском режиме на экране появится запрос сохранения в память компьютера заданных спортивных значений «PRESS STOP ABANDON OR SELECT AUTO PROFILE THEN PRESS ENTER». Для сохранения выберите USER1-USER3, нажав кнопку AUTO и нажмите ENTER для завершения сохранения. В следующий раз начиная занятие, нажмите кнопку AUTO для загрузки сохраненных значений.

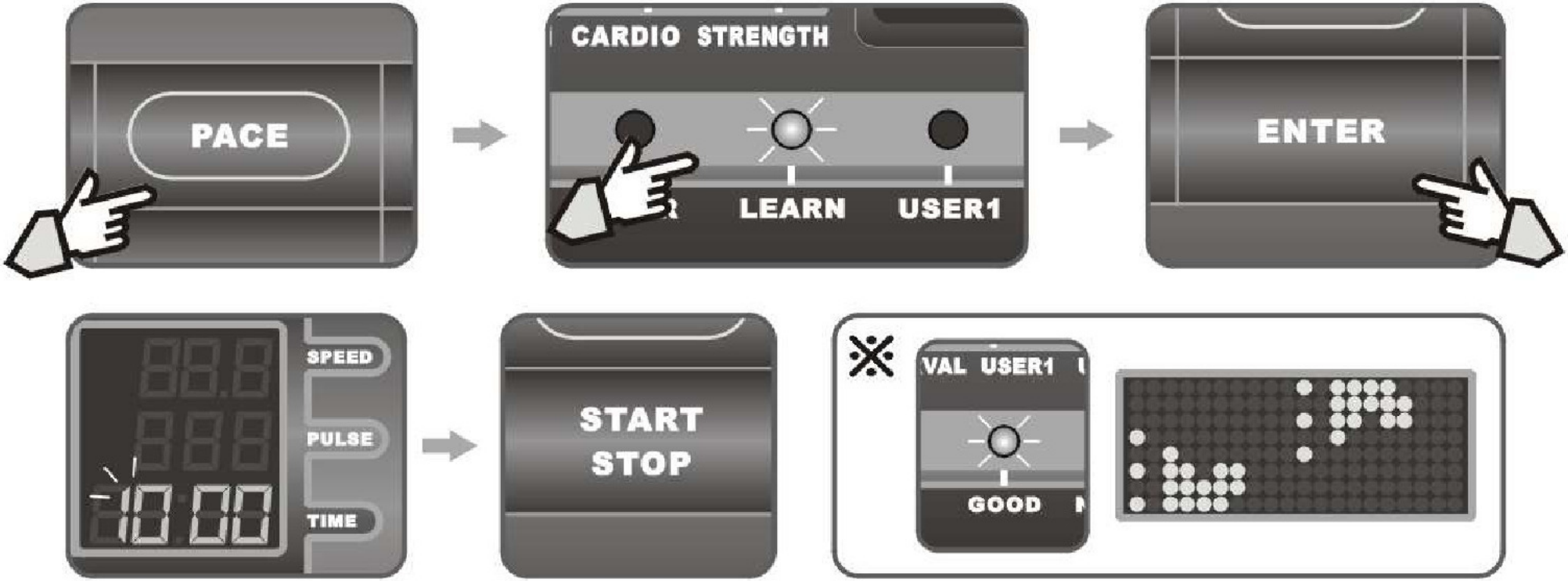


Умный контроль темпа
Pace mode

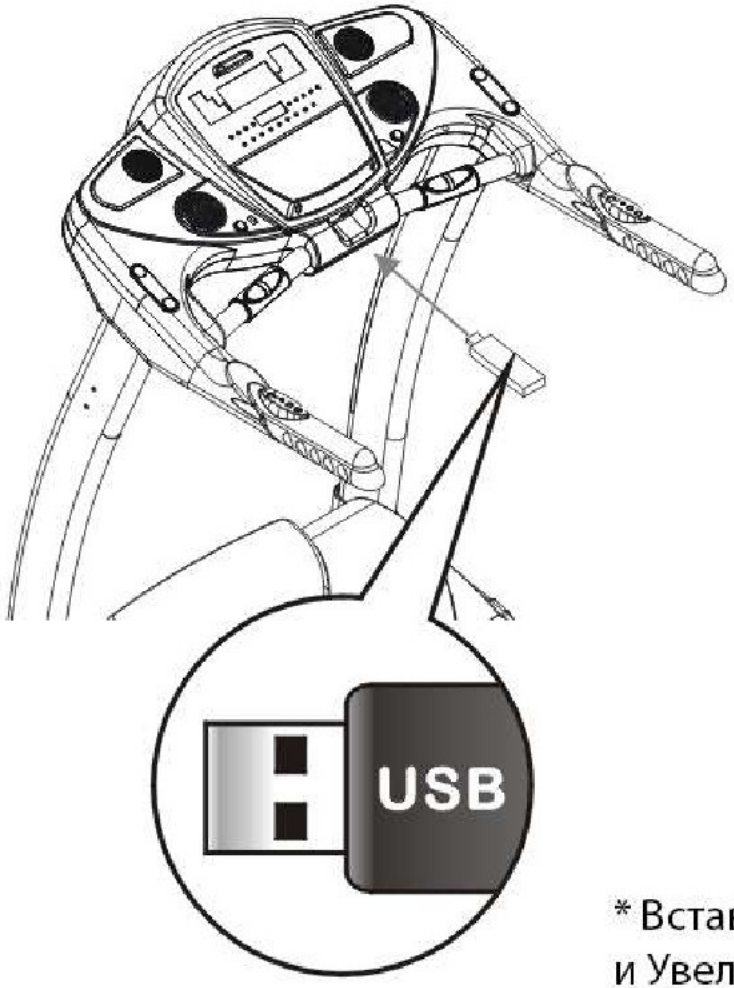
3. Обучающий режим:

Нажмите кнопку PACE и выбирете LEARN - режим обучения. Для установки времени занятия нажмите ENTER. Для начала занятия нажмите START/STOP.

* В обучающем режиме будет установлена чувствительность GOOD, экран отобразит рисунок отпечатков ног. Компьютер определит и установит оптимальную для Вас скорость спустя 1-2 мин.



MP3-Проигрыватель



Увеличить громкость

Следующая композиция

Пауза/Играть

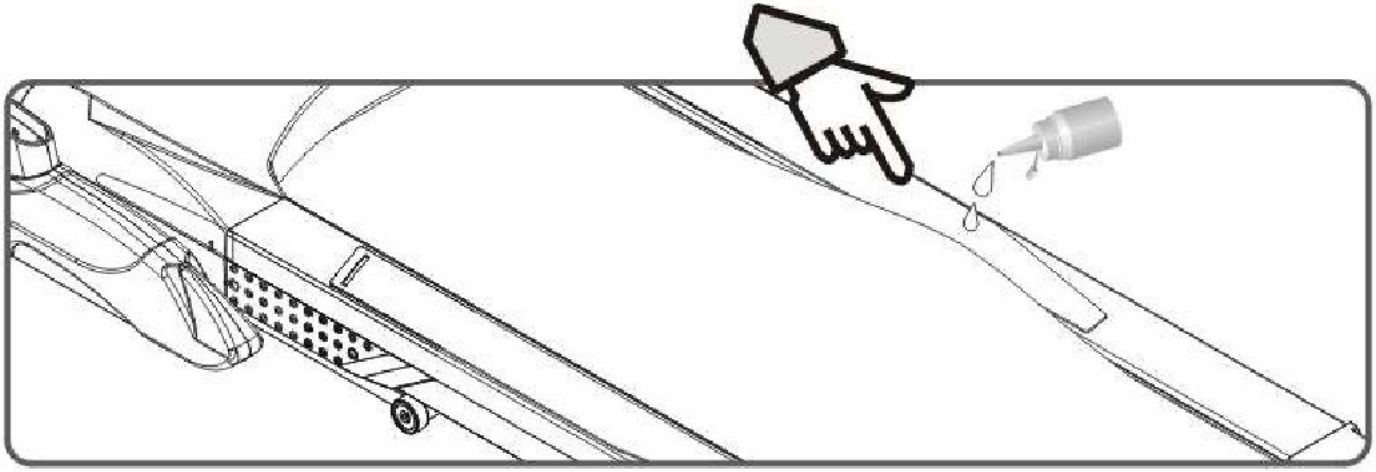
Предыдущая композиция

Уменьшить громкость

* Вставьте Ваш MP3-Плеер в гнездо USB, нажмите кнопку Пауза/Играть и Увеличить громкость.

Смазка бегового полотна:

*Смазка является важным моментом при эксплуатации беговой дорожки. Беговое полотно необходимо смазывать каждые 50 км пробега или каждые 1-2 месяца использования. Следствием недостаточной смазки может быть изнашивание ремня, а впоследствии и его поломка.
*Чрезмерное же смазывание может привести к проскальзыванию ленты беговой дорожки.

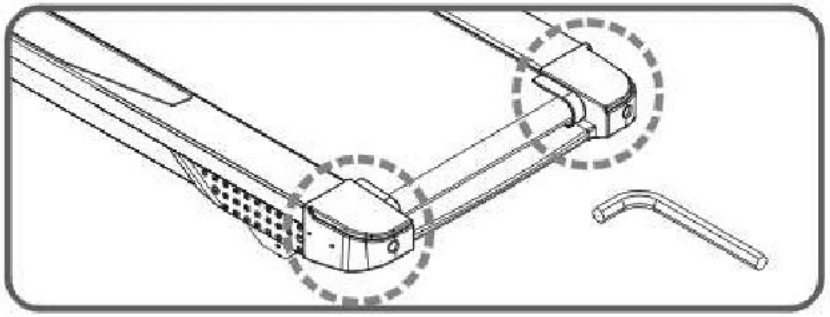


2. Регулировка бегового полотна:

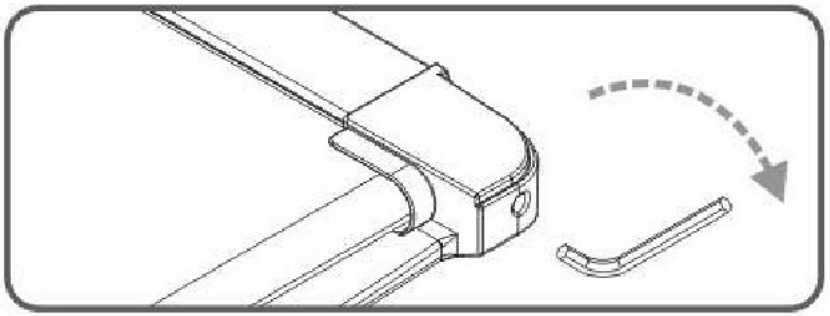
По причине различного вида нагрузок (бег, ходьба, нагрузка массы тела и т.д.) беговая лента может издавать необычные звуки. Поэтому необходимо проводить периодическую проверку бегового полотна (беговое полотно должно располагаться строго по центру), следить за тем, чтобы дорожка располагалась на ровной поверхности. При необходимости, беговое полотно регулируется в соответствии со следующими указаниями:

(1) Установите скорость 3-5 км/ч

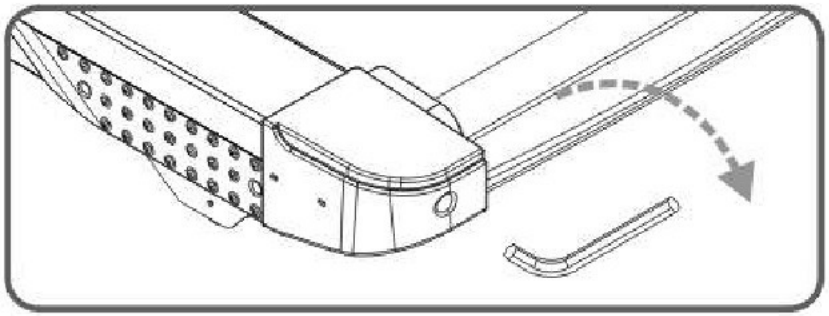
(2) Найдите отверстия с резьбой на конце беговой дорожки. Используя шестигранный ключ, Вы можете регулировать натяжение беговой дорожки.



(3) Поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке, если хотите сдвинуть полотно влево



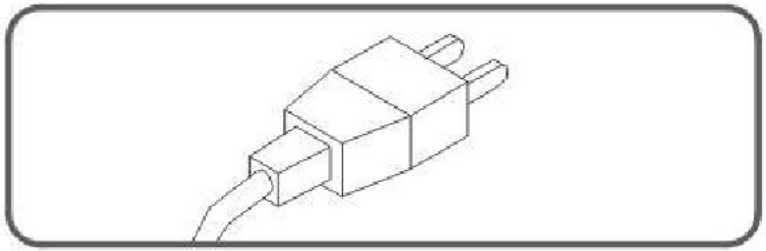
(4) Поворачивайте левый регулировочный болт по часовой стрелке, если хотите сдвинуть полотно вправо



(5) В случае если Вы проделали перечисленные шаги, а беговое полотно не регулируется, возможно, оно повреждено. Пожалуйста, свяжитесь с сервисным центром.

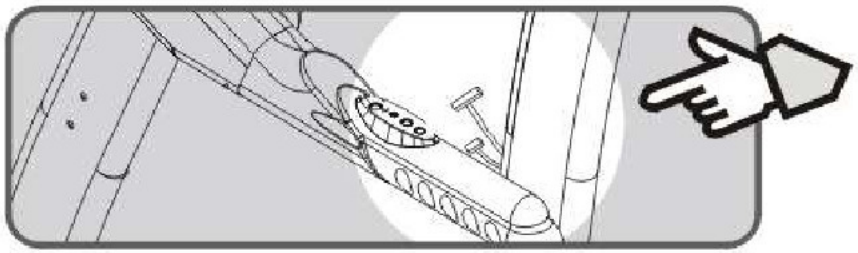
Проблема: На дисплее не загорается свет

(1) Проверьте соединение с источником питания.



(2) Проверьте, вставлен ли Ключ безопасности в ячейку.

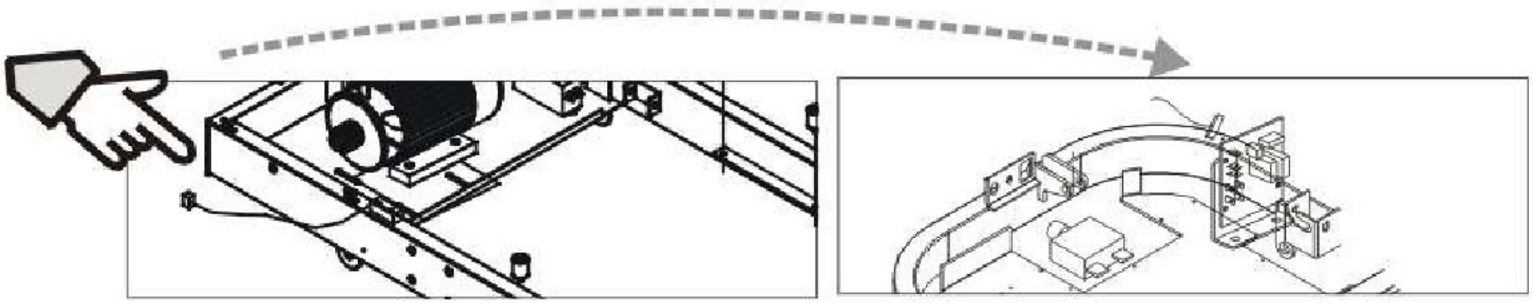
(3) Проверьте, соединены ли провода в узлах соединения тренажера.



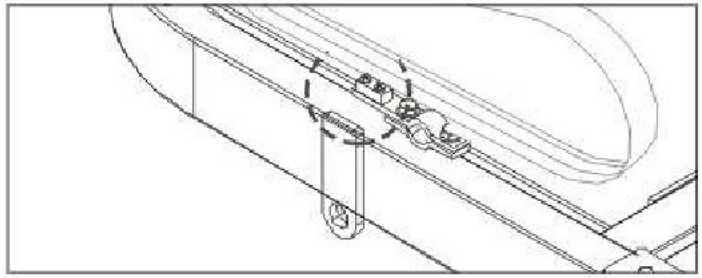
* Внимание! Прежде чем проверить монтажную схему, убедитесь, что вилка шнура электропитания вынута из розетки электросети. В противном случае Вас может ударить током!

Проблема: Беговое полотно не движется
Беговая дорожка выключается спустя 3 секунды
Дисплей «Расстояние» показывает сообщение «E-01»

(1) Проверьте, правильно ли подключен датчик скорости на верхней левой стороне тренажера к плате контролера (смотрите рисунок)

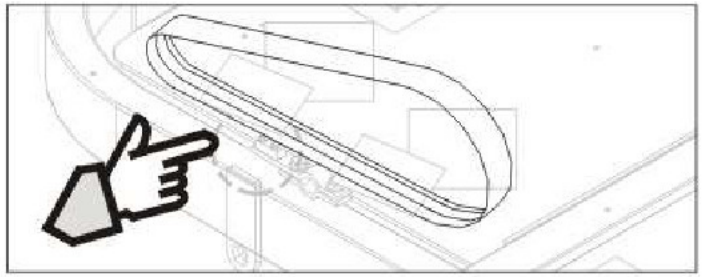


(2) Проверьте расстояние между магнитом и датчиком. Они должны находиться друг под другом.
(3) Проверьте, не выпал ли магнит на верхнем бегунке.



Проблема: Беговое полотно скользит

1) Убедитесь, что беговая лента достаточно хорошо натянута
2) Убедитесь, что ремень мотора, который прокручивает беговое полотно, не ослаблен.



Проблема: Беговая дорожка издает необычные звуки.

1) Болты в беговой дорожке ослаблены. Подкрутите все болты.
2) Соскочил ремень мотора.
3) Соскочило беговое полотно.

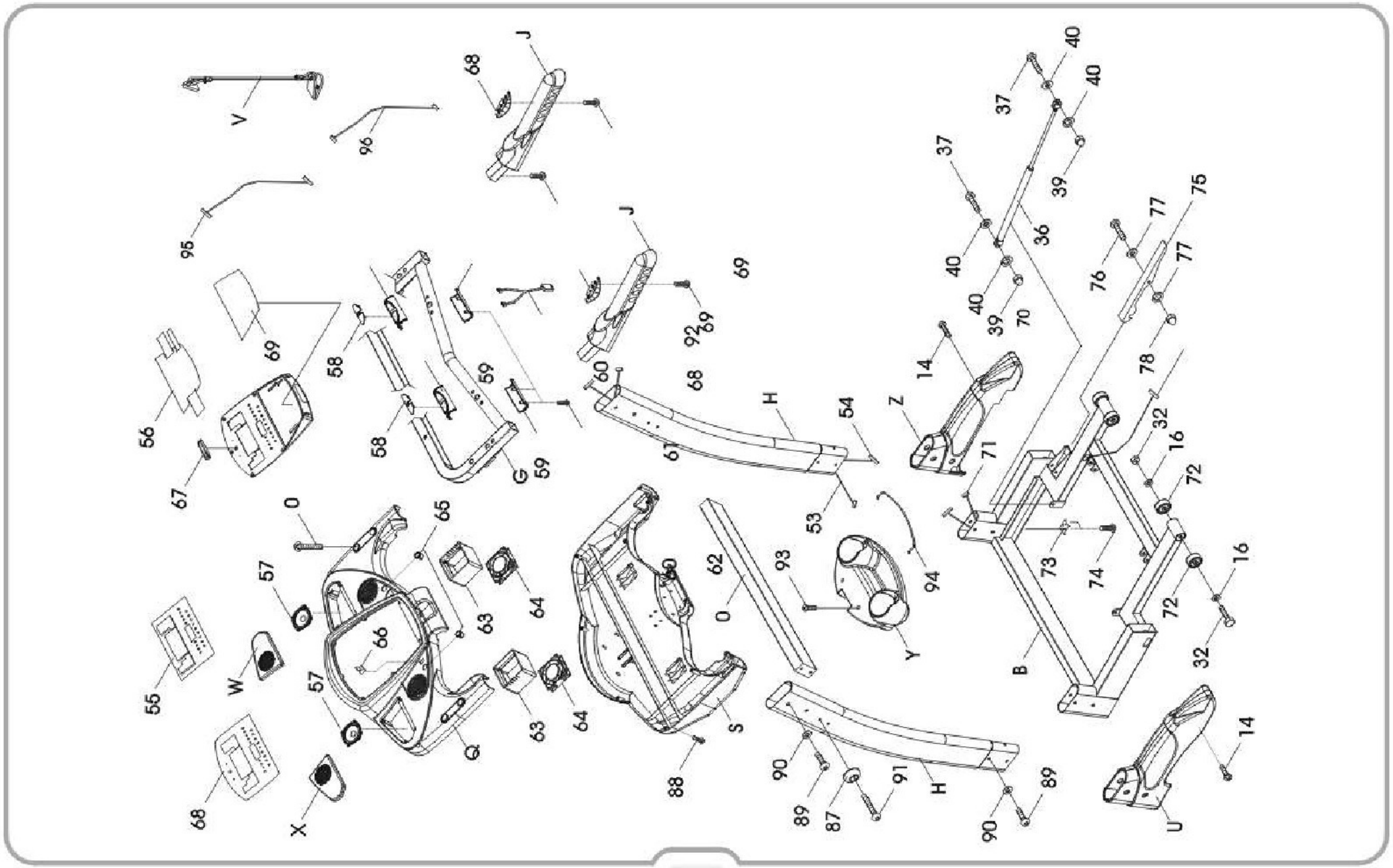
* Если Вы не можете самостоятельно решить проблему, обратитесь к дилеру для устранения неполадок.

Схема соотношения пульса и комфорта

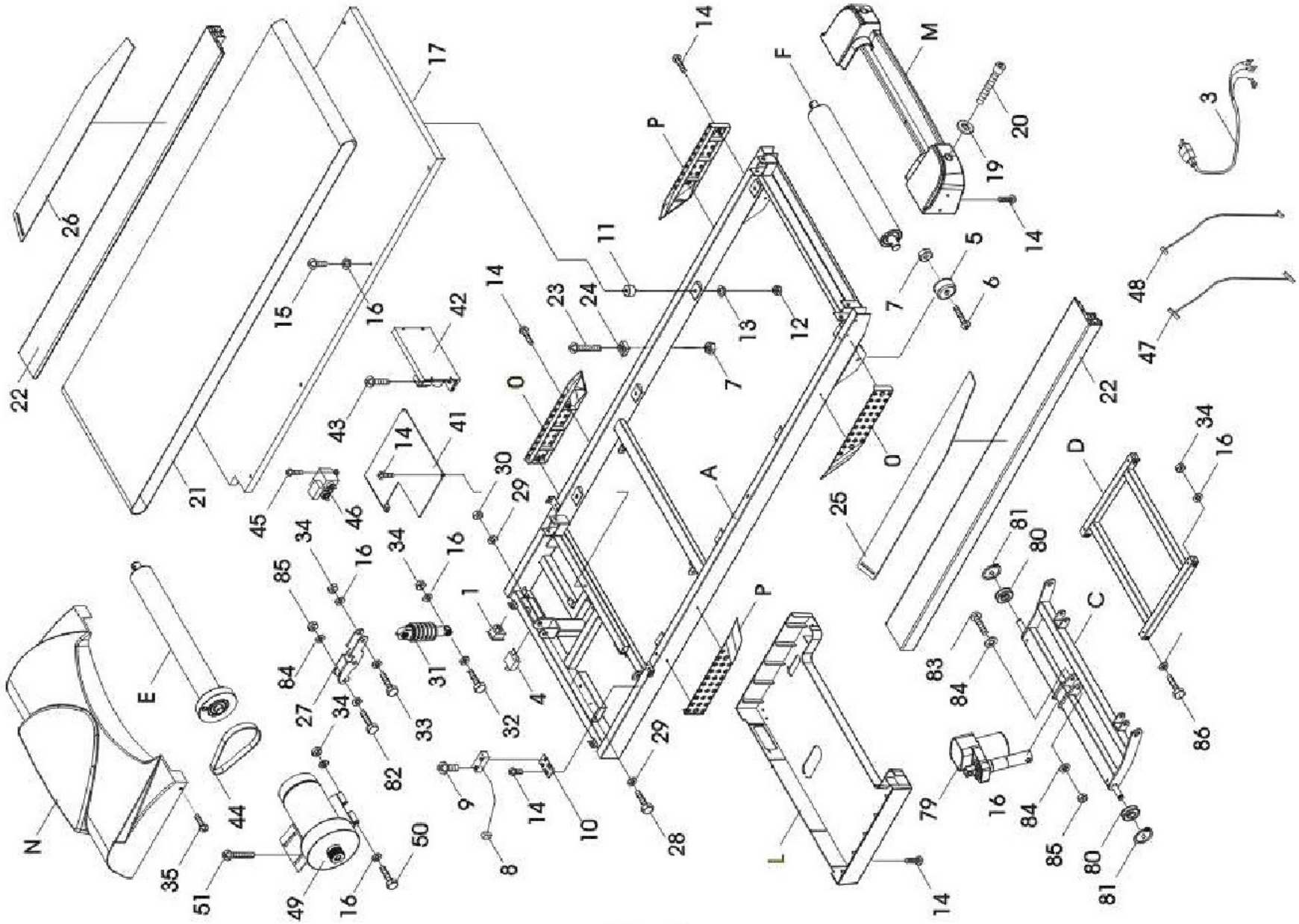
運動程度 / 年齡 / 心跳	運動極限	運動中 正常運動中數達到的心跳數		初運動	運動前
10歲	198	166	140	113	87
20歲	189	161	136	110	85
30歲	179	155	131	108	84
40歲	172	150	127	105	82
50歲	165	144	123	102	81
60歲	158	138	119	99	80
70歲	151	133	115	98	78
運動感覺	感覺很累	感覺累但是可以持續運動	俱恢復疲勞效果	全身有運動的感覺	身體最舒適時刻

Exercising Level / AGE / Heart Beat	The Up Limit Of Exercise	During Exercise (Regular heart Beat Rates)		At The Beginning Of Exercise	Before Exercise
AGE 10	198	166	140	113	87
AGE 20	189	161	136	110	85
AGE 30	179	155	131	108	84
AGE 40	172	150	127	105	82
AGE 50	165	144	123	102	81
AGE 60	158	138	119	99	80
AGE 70	151	133	115	98	78
Exercise Feeling	Feel Very Tired	Feel Tired But Can Continue	Feel Refreshed	Feel The Whole Body Exercise	The Most Comfortable Moment

Изображение в разобранном виде

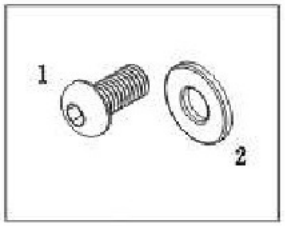


Изображение в разобранном виде



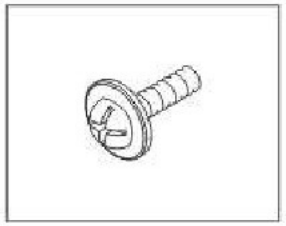
Список деталей

1、2



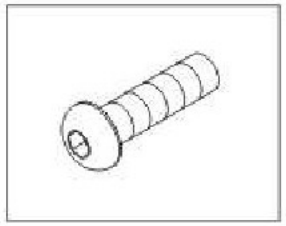
1,2: Болт M8- 16L с шайбой - 10 шт.

3



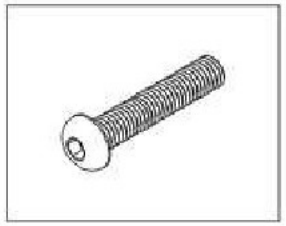
3: Болт M4- 12 - 2 шт.

4



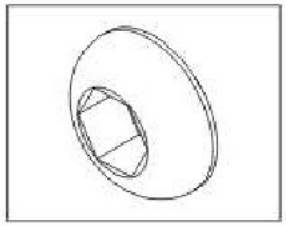
4: Болт M6- 10 – 4 шт.

5



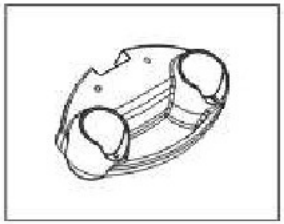
5: Болт M8- 60- 4 шт.

6



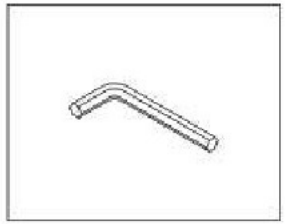
6: Шляпки для болтов- 4 шт.

7



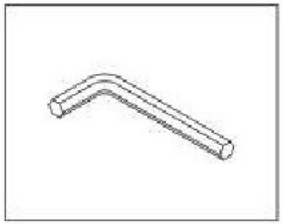
7: Подстаканник- 1 шт.

8



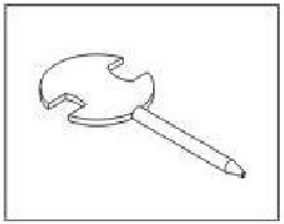
8: Ключ 5 мм- 1 шт.

9



9: Ключ 8 мм- 1 шт.

10



10: Комбинированный ключ- 1 шт.

11

11: Ключ безопасности - 1 шт.