Инструкция

Беговая дорожка CardioPower Pro CT500

Полезные ссылки:

Беговая дорожка CardioPower Pro CT500 - смотреть на сайте

Беговая дорожка CardioPower Pro CT500 - читать отзывы

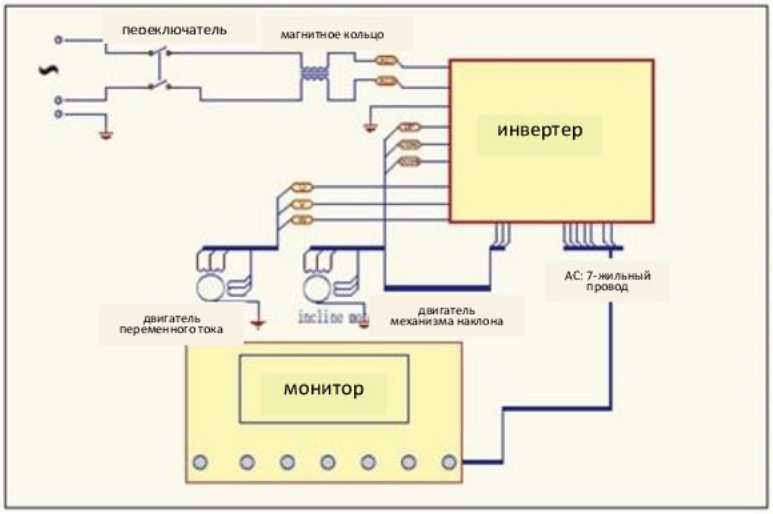
CARDIO POWER PRO

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

CardioPower CT500

Электрическая схема



Технические характеристики

Рабочее напряжение	Напряжение ±10% (50Гц)	Расстояние	0,1-99,9 км
Вес пользователя	≤180кг	Калории	00-999 ккал
Габариты	2210x1030x1680мм	ЧСС	40-250 уд/мин
Беговое полотно	1630x600мм	Скорость	0,8-22 км/ч
Вес тренажера	225кг	Наклон	-3%-18%
Размеры упаковки (ДхШхВ)	2290x1090x151мм 1200x1100x470мм	Окруж-я температура	0°C-40°C
		Безопасность	Мульти-защита
Мощность двигателя	220В AC	Макс. Мощность	7,0 HP
Диапазон отображения времени	00:00-99:59 (мин:сек)	Привод	220 В AC 10A
Дисплей консоли	Скорость, Время, Расстояние, Калории, ЧСС, Программа, Наклон и т.д.		

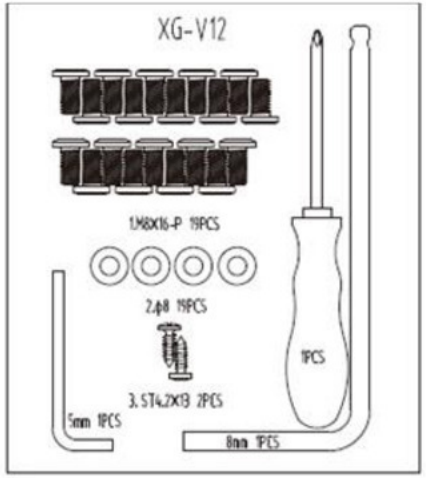
Эксклюзивный дистрибьютор в России - Well Fitness + 7 (499) 677-56-32 www.wellfitness.ru

Руководство по сборке:

Примечание 1: Для сборки тренажера необходимо 2 человека.

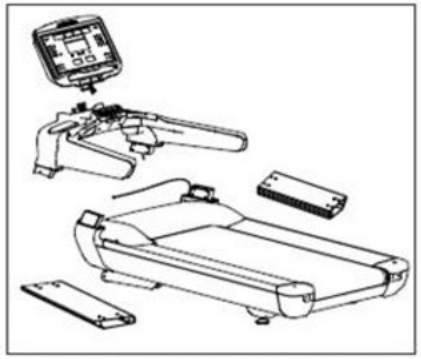
Примечание 2: В связи с использованием высококачественной смазки для бегового полотна, на упаковке после доставки могут оставаться пятна.

Примечание 3: Используйте специальные инструменты и винты, поставляемые в комплекте.



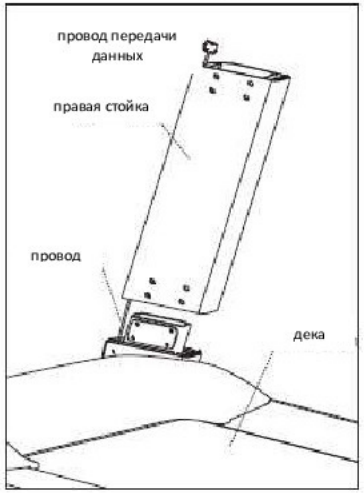
Шаг 1: Достаньте все элементы.

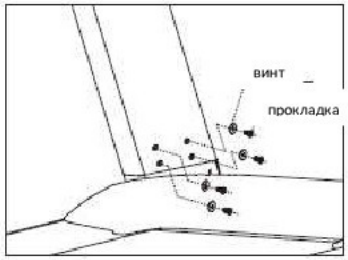
Доставайте детали аккуратно, не оставляйте их в коробке.



Шаг 2: Установите опоры.

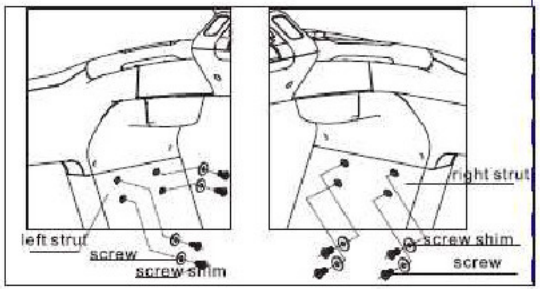
Отложите деку и достаньте обе опоры. Проведите провод передачи данных через правую опору. Затем затяните винты в нижней части стойки с помощью инструментов. Затем затяните винты с другой стороны таким же образом.



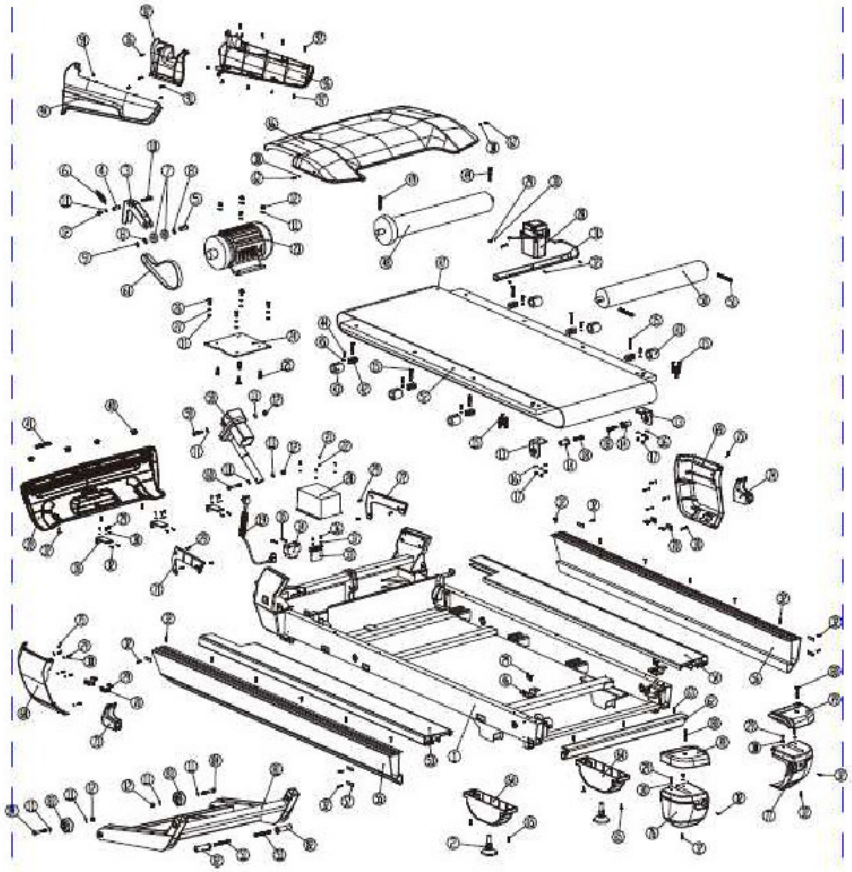


Шаг 3: Установите консоль.

Поднимите консоль над стойками, сначала подключите два провода передачи данных, затем вставьте консоль в опоры (Примечание: Следите, чтобы провода не были зажаты). Затяните винты в верхней части стоек с помощью инструментов.

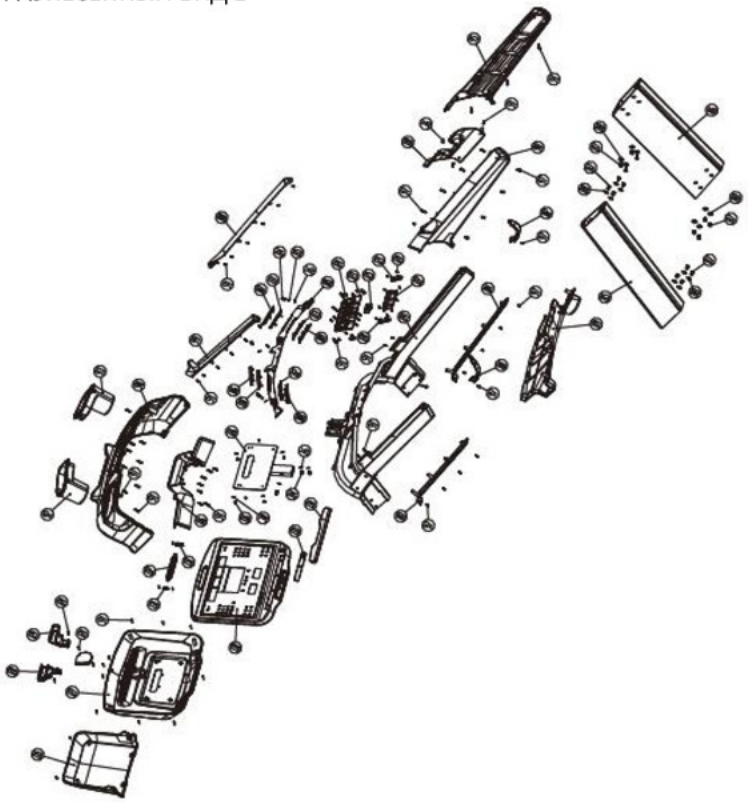


РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД 2



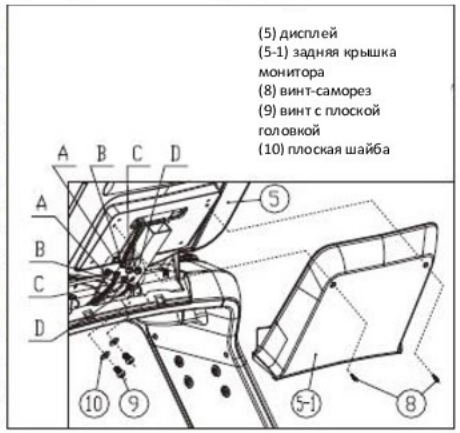
112	ЛЕВЫЙ НИЖНИЙ КОЖУХ ДАТЧИКА ЧСС	121	КНОПКА СКОРОСТИ	130	ДИСПЛЕЙ
113	ПРАВЫЙ НИЖНИЙ КОЖУХ ДАТЧИКА ЧСС	122	КЛАВИАТУРА	131	РАМА УСТАНОВКИ
114	ВИНТ M8*12	123	РАМА КЛАВИАТУРЫ	132	ВОЗДУШНЫЙ КАНАЛ
115	ПРУЖИННЫЙ ВИНТ 8	124	ВИНТ ST2.9*13	133	USB-РАМА
116	ВЕРХНИЙ КОЖУХ РАМЫ ДИСПЛЕЯ 2	125	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	134	РАМА ОПОРЫ
117	ЛЕВЫЙ КОЖУХ РАМЫ ДИСПЛЕЯ	126	РАМА УСТАНОВКИ ДИСПЛЕЯ	135	
118	ПРАВЫЙ КОЖУХ РАМЫ ДИСПЛЕЯ	127	ЗАДНИЙ КОЖУХ ДИСПЛЕЯ	136	ВИНТ M5*12
119	НИЖНИЙ КОЖУХ ДИСПЛЕЯ	128	ВОЗДУШНЫЙ КАНАЛ 1		
120	КНОПКА НАКЛОНА	129	ВОЗДУШНЫЙ КАНАЛ 2		

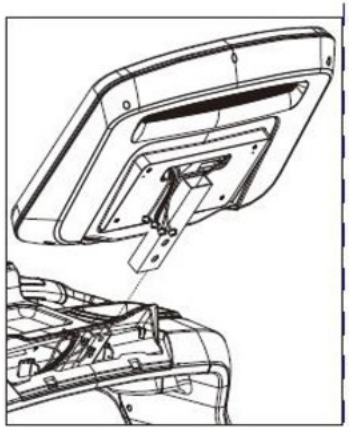
РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД 1

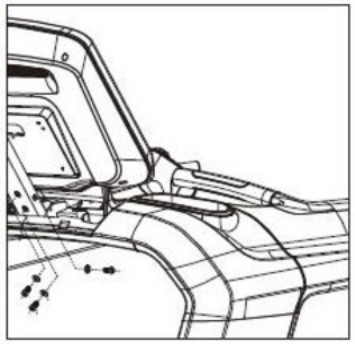


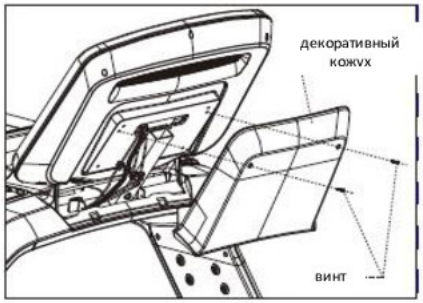
Шаг 4: Установите дисплей.

1. Достаньте монитор. Снимите с монитора декоративный кожух, подключите многожильный провод (A подключается к A, B - к B, C - к C, D - к D) и разделите его.
2. Вставьте дисплей в консоль, после чего затяните винты.
3. Убедитесь, что дисплей хорошо закреплен, верните на место декоративный кожух.



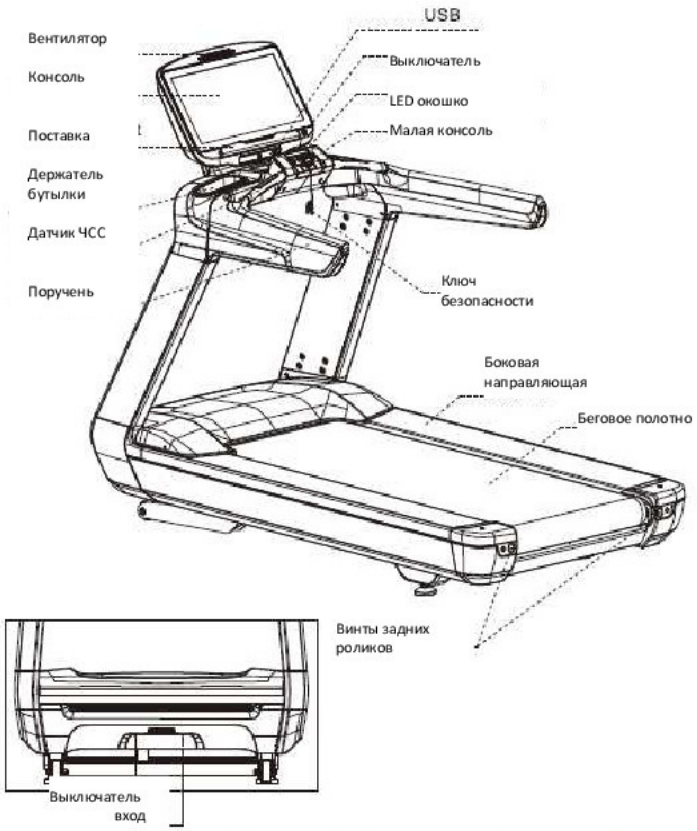






Инструкция к устройству

Регулярные упражнения на беговой дорожке полезны для вашего здоровья.
Для дыхательной системы: Улучшает работу миокарда, легочно-сердечную функцию.
Для нервной системы: Придает ясность ума, улучшает аналитические способности.
Обмен веществ: Активирует множество факторов в вашем организме, а также эффективно ускоряет костный рост.
Иммунологические функции: Понижает кровяное давление, укрепляет иммунную систему и иммунный ответ, и повышает сопротивление заболеваниям.



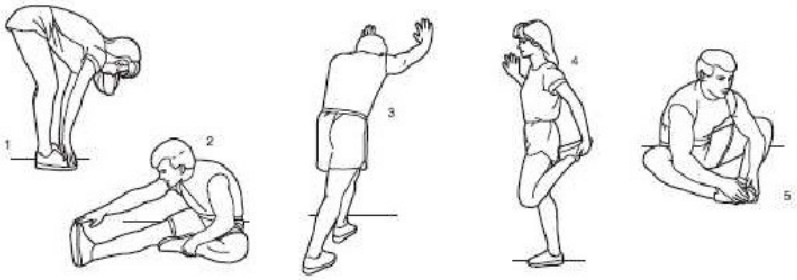
Список деталей

1	Беговая рама	38	Плата установки переднего кожуха	75	Винт ST3.5x9.5
2	Многоосевая опора	39	Передний кожух	76	Левый задний кожух
3	Рама натяжителя	40	Штифт переднего кожуха	77	Правый задний кожух
4	Винт натяжителя	41	Детали переднего кожуха	78	Соединение левого заднего кожуха
5	Подшипник колеса натяжителя	42	Держатель противоударного кольца	79	Соединение правого заднего кожуха
6	Пружина натяжителя	43	Противоударное кольцо	80	Винт M8x50
7	Подшипник	44	Винт M6x20	81	Рама механизма наклона
8	Несущее кольцо 20	45	Несущее кольцо 6	82	Вращающаяся рама механизма наклона
9	А-кольцо подшипника 20	46	Крепление установки деки	83	Колесо
10	Винт M10x55	47	Беговое полотно	84	Винт M10x65
11	Несущее кольцо 10	48	Передний ролик	85	Левая стойка
12	Винт M10	49	Винт M10x35	86	Правая стойка
13	Рама фиксации деки	50	Задний ролик	87	Винт M8x16
14	Вращающийся стенд	51	Винт M10x90	88	Несущее кольцо 8
15	Винт M8*40	52	Дека	89	Рама дисплея
16	Несущее кольцо 8	53	Левая направляющая	90	Верхний кожух дисплея
17	Винт M8	54	Правая направляющая	91	Винт ST3.5x13
18	Винт M10*50	55	Левая рама	92	Левая чаша
19	Шнур питания	56	Правая рама	93	Правая чаша
20	Переключатель	57	Грузоблок	94	Внешний кожух левого поручня
21	Винт M4x10	58	Двигатель механизма наклона (315x490)	95	Внешний кожух правого поручня
22	Несущее кольцо 4	59	Винт M10x50	96	Внутренний кожух левого поручня
23	Двигатель привода	60	Винт M10x70	97	Винт ST4.2x13
24	Рама фиксации двигателя	61	Ремень двигателя	98	Внутренний кожух правого поручня
25	Винт M10x30	62	Задний защитный кожух	99	Элемент левого поручня 1
26	Винт M10x20	63	Винт ST4.2x13	100	Элемент правого поручня 1
27	Пружинное несущее кольцо 10	64	Универсальный кожух колеса	101	Элемент левого поручня 2
28	Бутылочка смазки	65	Винт ST4.2x9.5	102	Элемент правого поручня 2
29	Винт M5x12	66	Кожух двигателя	103	Элемент левого поручня 3
30	Несущее кольцо 5	67	Винт M5x20	104	Элемент правого поручня 3
31	Трубка для смазки	68	Кожух левой стойки	105	Установочная рама
32	Винт ST4.8x13	69	Кожух правой стойки	106	Датчик ЧСС 1
33	Рама опоры переключателя	70	Соединительная рама кожуха стойки	107	Датчик ЧСС 2
34	Переключатель	71	Нижний кожух левой стойки	108	Левый датчик ЧСС
35	Винт M3x40	72	Нижний кожух правой стойки	109	Правый датчик ЧСС
36	Винт M4x10	73	Нижнее соединение левой стойки	110	Верхний кожух левого датчика ЧСС
37	Несущее кольцо 4	74	Нижнее соединение правой стойки	111	Правый кожух левого датчика ЧСС

1. РАСТЯЖКА ШЕИ
Наклоните голову вправо и почувствуйте натяжение в шее. Медленно опустите голову к груди через оборот, а затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете комфортное натяжение в шее. Можете повторить это упражнение поочередно несколько раз.

2. РАСТЯЖКА ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА
Поочередно поднимайте левое и правое плечо или оба плеча одновременно.

3. РАСТЯЖКА РУК
Поочередно тянитесь левой и правой рукой к потолку. Почувствуйте натяжение в левом и правом боку. Повторите упражнение несколько раз.



4. НАКЛОНЫ К НОСКАХ
Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вниз, спина и плечи расслаблены, попытайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь в таком положении 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите 3 раза.

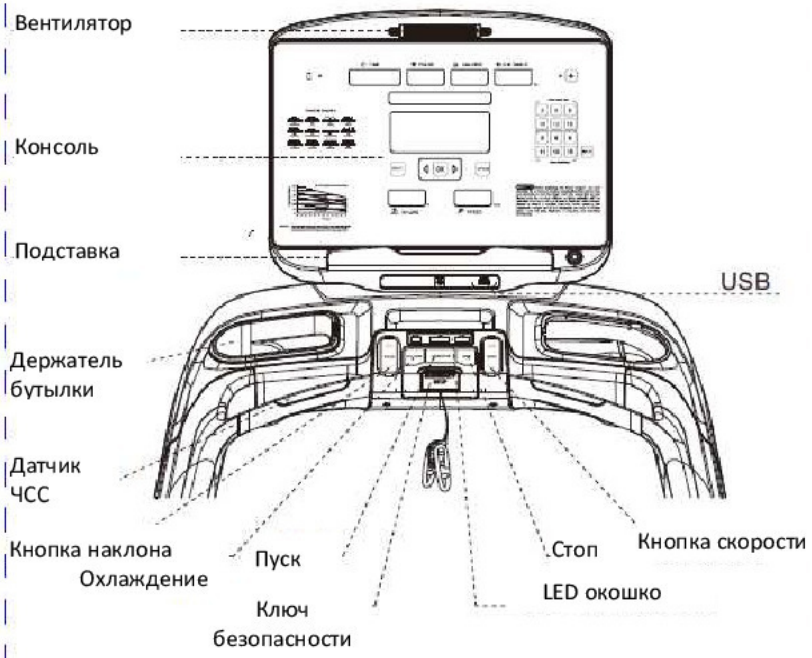
5. РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА
Сидя на полу, выпрямите одну ногу, а другую согните и упритесь стопой во внутреннюю поверхность бедра прямой ноги. Постарайтесь коснуться пальцев ноги рукой. Задержитесь в таком положении 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

6. РАСТЯЖКА ИКР И АХИЛЛОВЫХ СУХОЖИЛИЙ
Уперевшись двумя руками в стену, отставьте одну ногу назад. Держа ноги прямо, а пятку на полу, наклонитесь к стене. Задержитесь в таком положении 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги.

7. РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ
Упритесь левой рукой в стену или стол, затем медленно подтяните правую пятку к ягодицам, пока не почувствуете сильное напряжение в передней поверхности бедра. Задержитесь в таком положении для каждой ноги.

8. РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА
Сядьте, соединив подошвы ног и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Задержитесь в таком положении 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Ознакомьтесь со всеми нижеприведенными элементами, прежде чем продолжить читать руководство.



Специальные программы

Заданная программа 1: Снижение веса

Заданная программа 2: Снижение уровня жировых отложений

Заданная программа 3: Восхождение

Заданная программа 4: Тренировка для людей среднего возраста

Заданная программа 5: Тренировка для пожилых людей

Заданная программа 6: Бег на скорость

Заданная программа 7: Упражнения для женщин

Заданная программа 8: Интервальная тренировка

Заданная программа 9: Интервальная тренировка с наклоном

Заданная программа 10: Упражнения для женщин

Заданная программа 11: Обратный отсчет калорий

Заданная программа 12: Обратный отсчет расстояния

Контроль ЧСС: КЧСС

1. Иконки: Вентилятор, Умное подключение .
2. Кнопки функций: Пуск, Стоп, Скорость +, −, Наклон +, -

Охлаждение, Кнопки выбора скорости 2, 5, 8, 10, 12, 15 км/ч,

Кнопка выбора наклона 3, 6, 9, 11, 13, 15%, Подтверждение кнопкой

ввода, Кнопка выключения экрана.

3. Кнопки ручной настройки:

A. START (Пуск): Запуск двигателя беговой дорожки.

B. STOP(Стоп): Остановка работы двигателя беговой дорожки.

C. Кнопка скорости: Нажмите + или − для изменения скорости.

D. Кнопка наклона: Нажмите + или - для изменения наклона.

E. Кнопка выбора скорости: 2, 5, 8, 10, 12, 15 км/ч, выбор

конкретной скорости.

F. Кнопка выбора наклона: 3,6,9,11,13,15%, выбор конкретного уровня наклона.

G. Вправо: Режим обратного отсчета, переключение:

Время-Расстояние-Калории

Переключатель режимов: P01->P12

Контроль ЧСС: HRC1->HRC2.

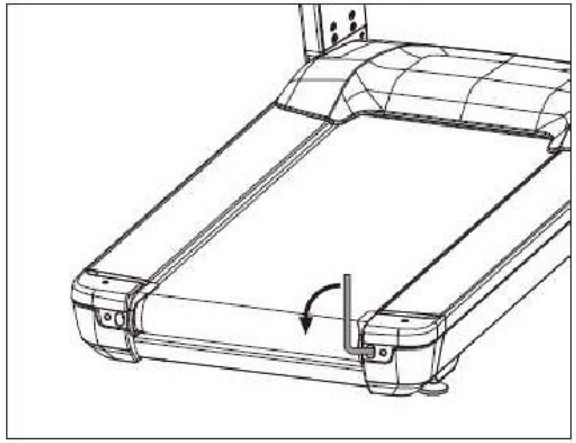
Решение проблем

ОШИБКА		ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
Дисплей	Нет ключа безопасности	Нет ключа безопасности	Вставьте ключ безопасности
		Ошибка магнитного датчика	Отрегулируйте положение датчика
	E01-Проблема с сигналом (Нет сигнала работы) E02-Проблема с сигналом (Нет сигнала дисплея)	A Сигнальный кабель не подключен	Подключите кабель повторно
		B Поврежден сигнальный кабель	Замените провод
		C Поврежден кабель дисплея	Замените дисплей
		D Поврежден кабель привода	Замените привод
	E07 - Защите от перенапряжения	A Нестабильное напряжение	Перезапустите
		B Слишком высокое напряжение	Используйте стабилизатор
	E04-Проблема с двигателем механизма наклона	A Не подключен кабель двигателя	Переподключите кабель двигателя
		B Двигатель наклона сломан	Замените двигатель наклона
		C Проблема привода	Замените привод
	E12- Защита от перенапряжения	A Перегрузка сети	Перезапустите тренажер
		B Зажим полотна	Отрегулируйте или добавьте смазку
		C Замыкание в двигателе	Замените двигатель
		D Перегорел привод	Замените привод
	E08-Проблема двигателя или инвертора	A Кабель двигателя на подключен	Переподключите кабель
		B Двигатель сломан	Замените двигатель
		C Двигатель в редиме ожидания	Низкая сила тока
		D Проблема с инвертором	Замените инвертер
	E13/E14- Перегрузка двигателя	A Высокая сила вращения	Замените компоненты вращения
		B Проблема с двигателем	Замените двигатель
		C Зажим полотна	Отрегулируйте или добавьте смазки

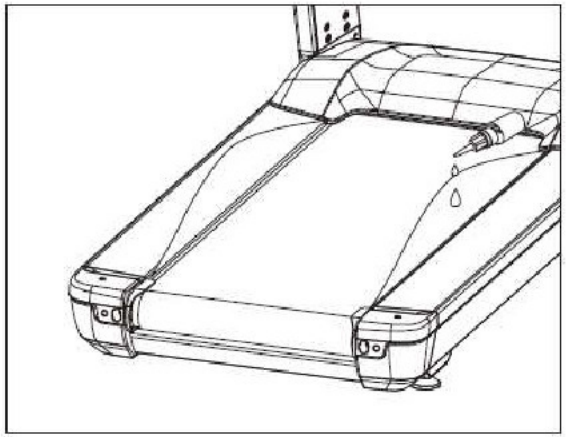
Примеры упражнений для разогрева:

Перед тренировкой лучше провести разминку. Разогрейте мышцы легкой растяжкой в течение 5-10 минут.

2. Ослабьте беговое полотно.



Как чистить и обслуживать беговое полотно:



1. Станьте у заднего конца тренажера, затем приподнимите беговое полотно и очистите деку с помощью чистой ткани .
2. Настоятельно рекомендуем чистить деку каждые 6 месяцев.

H. Влево: Режим обратного отсчета, переключение:
Калории-Расстояние-Время
Переключатель режимов: P12->P 01
Контроль ЧСС: HRC 2->HRC1

I. Кнопка сброса: Сброс настроек беговой дорожки (кроме режима ожидания).

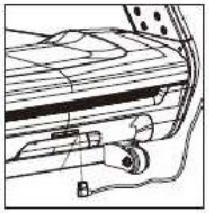
J. Кнопка выключения экрана: Включение/выключение экрана.

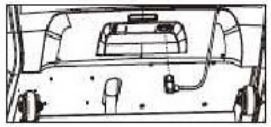
K. Вентилятор: Цикл кнопки: уровень 1 - уровень 2 - уровень 3

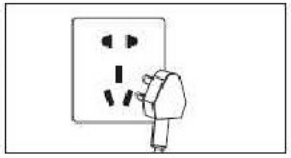
L. Кнопка охлаждения, нажимайте во время бега: Время бега более 19 мин., необходимо 5 мин. для охлаждения; время бега не превышает 19 мин., необходимо 2 мин. для охлаждения.

Запуск беговой дорожки

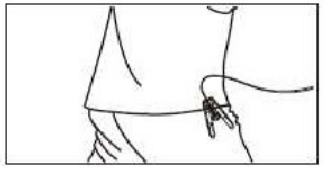
Вставьте один конец шнура питания в заднюю часть беговой дорожки, а второй - в электрическую розетку.

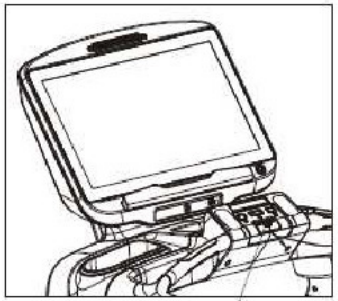






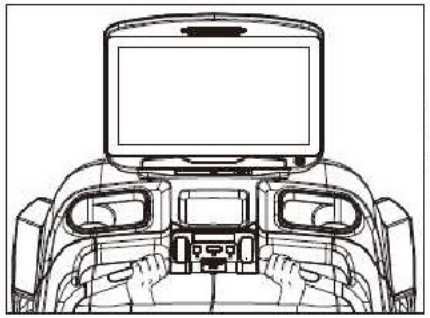
Убедитесь в наличии ключа безопасности перед началом тренировки, пристегните клипсу к одежде.



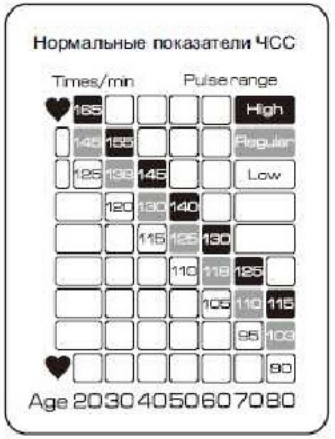


Достаньте ключ безопасности, если чувствуете дискомфорт. После чего немедленно обратитесь к врачу.

Руководство по определению ЧСС:



Возьмитесь обеими руками за датчики, после чего на экране отобразится показатель ЧСС.



Максимальная частота сердечных сокращений: 220-возраст=Макс. ЧСС

Снижение уровня жировой ткани: (60%~80%)* Макс. ЧСС;
Тренировка сердца и легких: (70%~80%)* Макс. ЧСС

Примечание: Поддерживайте движение более 30 минут.

Ежедневное обслуживание:

В связи с изменениями окружающей среды или долгосрочным использованием, беговое полотно может отклоняться, поэтому его необходимо регулировать вручную.

ВНИМАНИЕ: Запрещено касаться бегового полотна, когда оно находится в режиме движения во время регулировки!

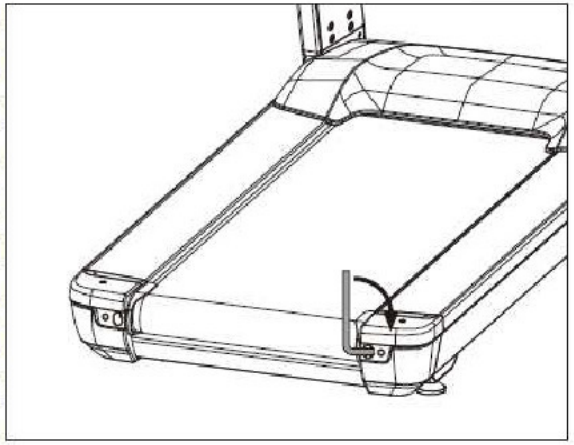
Регулировка бегового полотна:

непедленно выключите ее - это значит, что беговое полотно натянуто слишком сильно.

Поддерживайте скорость на уровне 2км/ч, станьте на беговую дорожку, удерживайте беговое полотно ногой.

Послушайте, издает ли передний ролик какие-то звуки.

Если передний ролик продолжает двигаться, но издает шум - это значит, что беговое полотно слишком ослаблено.

Если передний ролик останавливается и издает тихий звук, это значит, что ремень двигателя слишком ослаблен.

1. Натяжение бегового полотна.