

Инструкция

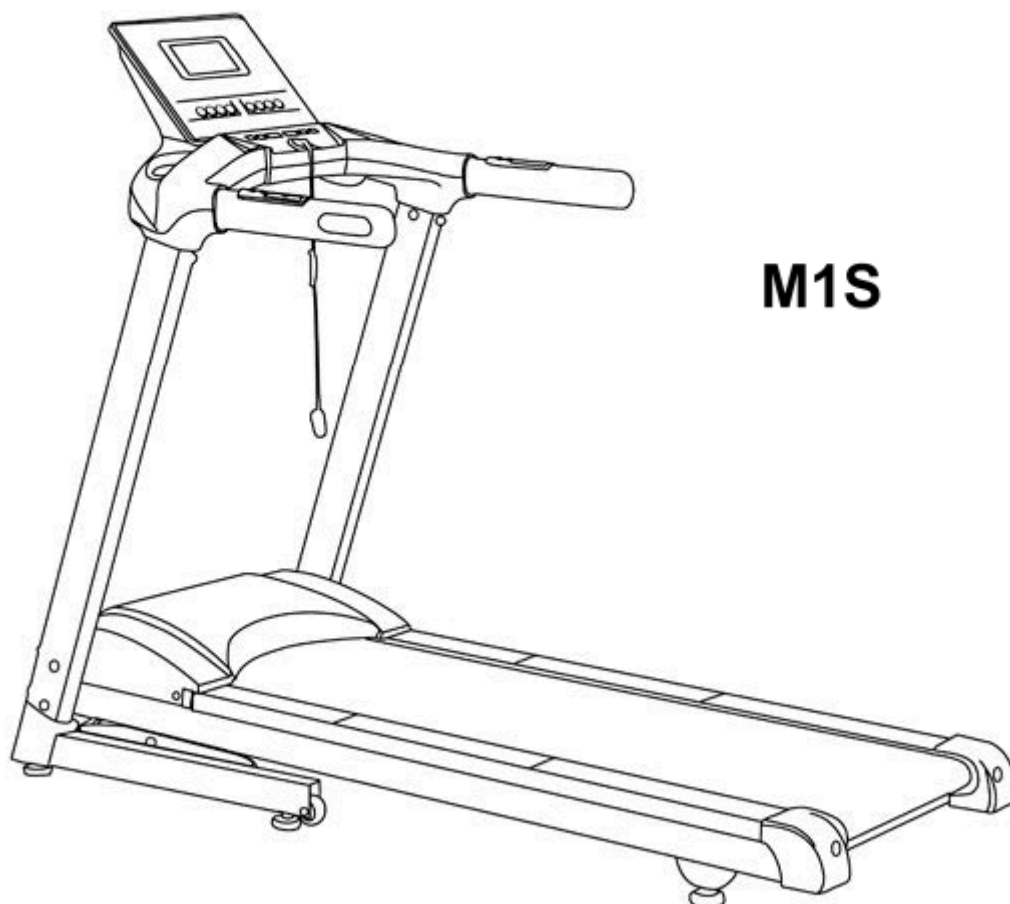
Беговая дорожка Protrain M1S

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка Protrain M1S - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка Protrain M1S - читать отзывы](#)

Инструкция по эксплуатации электронной беговой дорожки



Спасибо, что Вы выбрали нашу беговую дорожку!

В этом руководстве Вы найдете инструкцию по эксплуатации беговой дорожки и меры предосторожности.

Перед началом использования оборудования, пожалуйста, внимательно прочитайте руководство! Неправильное использование может стать причиной травм.

Содержание

Важные меры предосторожности	2
Основные технические характеристики	3
Схема	4
Инструкция по сборке	4
Описание дисплея	6
Настройка	8
Руководство по эксплуатации	8
Ежедневное обслуживание	10
Возможные неполадки и их устранение	12
Складывание.....	13
Схема расположения	14

Важные меры предосторожности



Внимание: для избежания травм перед началом использования беговой дорожки внимательно прочитайте руководство! Мы не несем никакой ответственности при неправильном использовании тренажера.

1. Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок, это особенно важно для людей старше 35 лет.
2. Каждому, кто использует тренажер, необходимо прочитать все предупреждения и ознакомиться с мерами предосторожности.
3. Используйте тренажер только по назначению.
4. Установите тренажер на ровную поверхность, оставляя свободное пространство вокруг него: 2 м - позади и 0.5 м - с обеих сторон.
5. Беговую дорожку можно устанавливать только в помещении, не допуская попадания влаги.
6. Беговая дорожка предназначена для взрослых, детям младше 12 лет запрещено пользоваться этим тренажером.
7. На беговой дорожке может заниматься только один человек одновременно.
8. Максимальный вес пользователя - 110 кг.
9. Надевайте подходящую одежду. Например, спортивный костюм и кроссовки или т.д.
10. Если длины кабеля не хватает, воспользуйтесь удлинителем с трехжильным кабелем 1.5 кв.м и длиной не более 1.5 м.
11. Провод электропитания не должен располагаться вблизи источников тепла.
12. Запрещается останавливать тренажер вручную (специально) при отключении питания. Нельзя пользоваться тренажером, если кабель или штепсельная вилка повреждены.
13. Обязательно прочтите инструкцию по аварийной остановке и проверьте работу этой программы.
14. Для безопасности сначала встаньте на боковые платформы, расположенные по обе стороны от бегового полотна.
15. Скорость на тренажере можно регулировать. Мы рекомендуем увеличивать скорость постепенно.
16. Датчик пульса не является медицинским оборудованием. Слишком много факторов влияют на его точность.
17. Во время тренировки наблюдайте за тренажером. Отключайте по окончании работы.
18. Нельзя перемещать тренажер до полного завершения сборки.
19. Нельзя менять наклон беговой дорожки, подкладывая предметы под нее.
20. Регулярно осматривайте тренажер.
21. Нельзя ничего помещать в отверстия беговой дорожки.
22. Отключайте тренажер сразу после окончания тренировки. Во время обслуживания беговой дорожки выньте вилку из розетки. Запрещается открывать крышку двигателя, за исключением случая ее замены изготовителем.
23. Слишком интенсивная тренировка может нанести ущерб Вашему здоровью. Если во время тренировки Вы почувствуете боль или другие симптомы, не продолжайте занятие, остановитесь.
24. Для усовершенствования технической информации наша компания оставляет за собой право окончательной интерпретации, если произведены какие-либо изменения.

Внимание! Для избежания ненужных травм не опирайтесь на поручни всем телом в течении длительного времени.

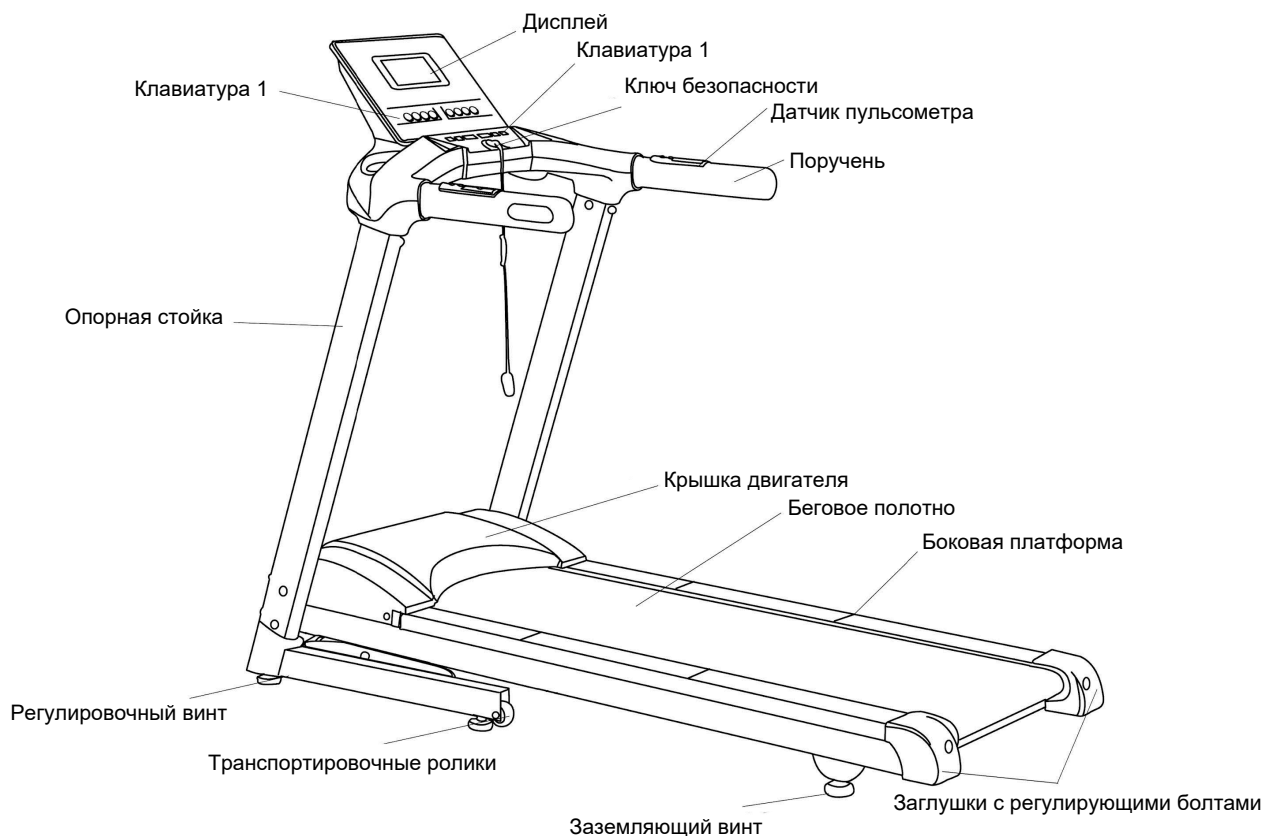
Примечание: смазывайте силиконовым маслом беговое полотно в середине, ни в коем случае не смазывайте им края.

Основные технические характеристики

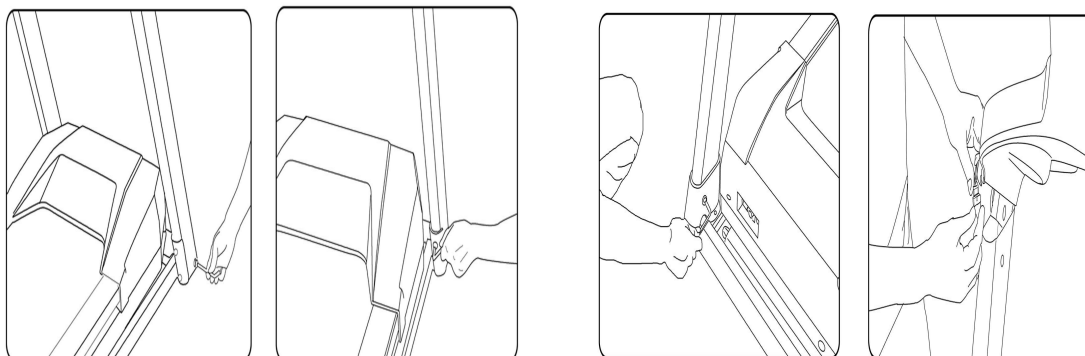
Входное напряжение:	АС 220 В ± 15% (50 Гц или 60 Гц)
Мощность двигателя:	2.5 Л.С.
Рабочая температура:	5°C-40°C
Диапазон скорости:	0.3-16 км/ч
Диапазон наклона:	0-12%
Диапазон времени:	00:00-99:59
Диапазон расстояния:	0.000-9.999 км
Диапазон калорий:	000-999 Ккал
Диапазон ЧСС:	50-230 уд/мин
Подвижная площадь:	1270 мм x 420 мм
размер в упаковке:	1710 мм x 775 мм x 390 мм
Основные функции:	Горячая клавиша скорости Зарядка мобильного телефона Регулируемая подсветка ЖК-дисплея Программа отслеживания пульса Система амортизации Складывается Различные программы тренировок Стерео звук Сенсорные кнопки Блютус-плеер Встроенный MP3-плеер (для внешних USB-устройств)
Двигатель:	Бесшумный электро двигатель постоянного тока
Контроллер:	PMW контроллер
Вес тренажера:	64 кг
Вес с упак.:	80 кг
Максимальный вес пользователя:	110 кг

Схема

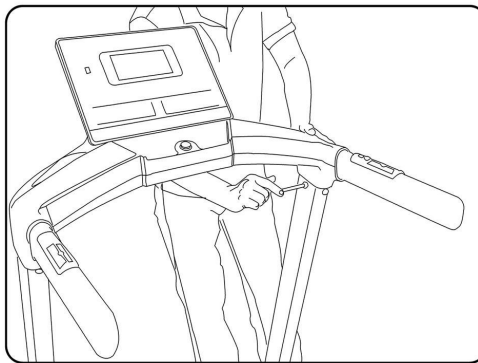
Ознакомьтесь с деталями тренажера



Инструкция по сборке



1. Присоедините опору у основания с помощью боковых винтов.
2. Соедините проводку консоли с контрольным кабелем в стойке.

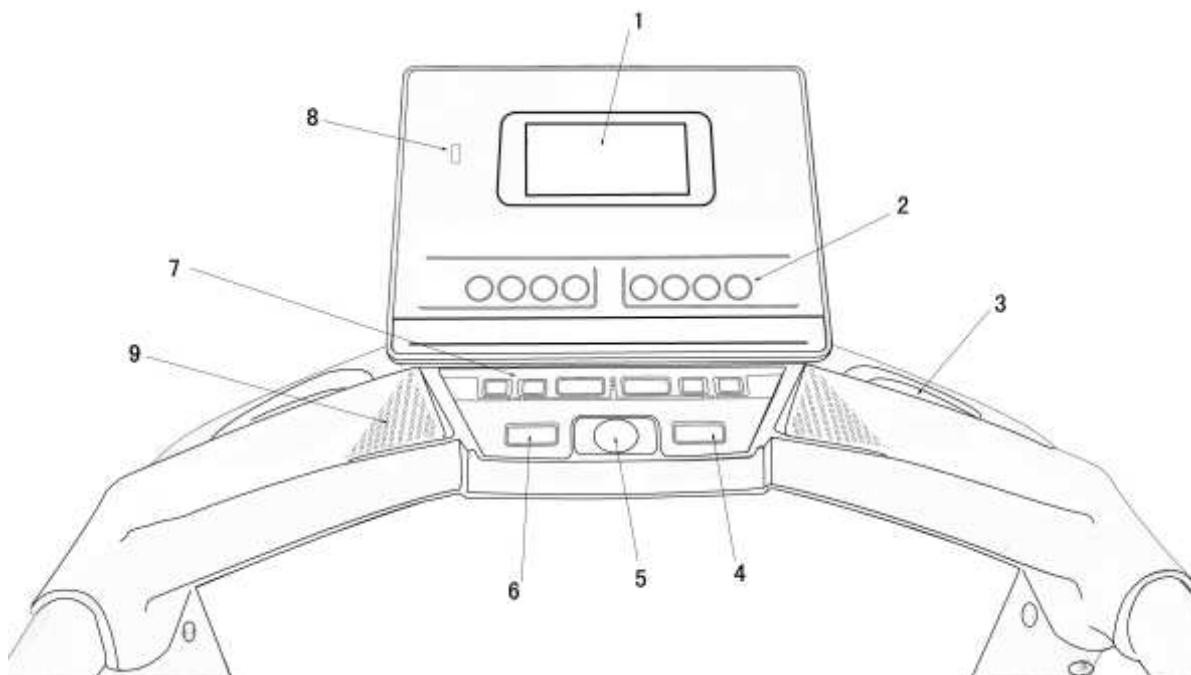


3. Установите консоль на место.

4. Прикрутите консоль к опорной стойке винтами, установка завершена !

ПРИМЕЧАНИЕ. Вставьте все винты и плотно закрутите по очереди!





Описание дисплея







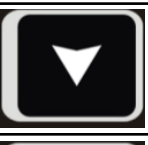





- | | | |
|------------------|----------------------|---------------------|
| 1. ЖК-дисплей | 2. Клавиатура 1* | 3. Подстаканник |
| 4. Кнопка СТОП | 5. Ключ безопасности | 6. Кнопка настройки |
| 7. Клавиатура 2* | 8. USB-разъем | 9. Динамик |

Примечание. Проверьте назначение кнопок Клавиатуры 1 и Клавиатуры 2.

Основные функции кнопок

Вид кнопки	Описание основной функции
	Программы: в режиме ожидания, когда блокировка не включена, нажмите эту кнопку, в окне дисплея появится "P01 --- P30".
	Настройки: в режиме ожидания, когда блокировка не включена, нажмите эту клавишу, шесть окон дисплея будут мигать поочередно, с помощью кнопок +/- установите нужные значения.
	Горячая клавиша скорости 4 км/ч: если программа тренировки не задана, нажмите кнопку 4 на клавиатуре быстрого выбора скорости, дорожка начнет двигаться со скоростью 4 км/ч. (Кнопки 5, 6 и 8 имеют аналогичные функции.)
	Воспроизведение/Пауза: эта кнопка предназначена для управления mp3 файлами, находящимися на флешке, нажмите ее, чтобы воспроизвести запись, нажмите снова, что остановить воспроизведение. Эта функция работает и при подключении через блютуз.

	Аудио-/Предыдущий: при воспроизведении аудио файлов кратковременное нажатие данной кнопки запускает воспроизведение предыдущего в списке файла, а длительное нажатие уменьшает громкость. Такие же функции при подключении через блютуз.
	Аудио-/Следующий: при воспроизведении аудио файлов кратковременное нажатие данной кнопки запускает воспроизведение следующего в списке файла, а длительное нажатие увеличивает громкость. Такие же функции при подключении через блютуз.
	Заминка (кнопка остановки): когда скорость беговой дорожки составляет 10 км/ч или более, нажмите эту кнопку, скорость автоматически уменьшится до 4.6 км/ч, чтобы дать Вам отдохнуть, после чего в течение некоторого времени беговая дорожка автоматически остановится.
	Пуск: нажмите эту кнопку, чтобы запустить беговую дорожку.
	Стоп: нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку.
	Увеличение наклона : Вы можете увеличивать наклон с помощью этой кнопки.
	Уменьшение наклона : Вы можете уменьшать наклон с помощью этой кнопки.
	Снижение скорости: Вы можете снижать скорость с помощью этой кнопки.
	Увеличение скорости: Вы можете увеличивать скорость с помощью этой кнопки.
	USB-порт: Вы можете вставить флешку для воспроизведения музыки, поддерживаются следующие форматы: MP1 Layer3, MP2 Layer3, MP3 Layer3.

Настройка

1. Перед включением проверьте напряжение и заземление. Прокрутите беговое полотно вручную и проверьте, нет ли шума.
2. Включите питание, консоль подаст звуковой сигнал, беговое полотно не будет двигаться, все параметры на дисплее будут равны 0, одно окно будет мерцать, с помощью кнопок +/- установите значение Вашего веса. Нажмите кнопку ПУСК, беговое полотно начнет двигаться со скоростью 0.3 км/ч. Проверьте, правильно ли работает полотно и дисплей.
3. Проверьте работу кнопок +/-.
4. Проверьте работу кнопки СТОП.
5. Вставьте USB-флешку с аудио файлами формата MP3 в гнездо USB, нажмите кнопку ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ/ПАУЗА, файлы начнут воспроизводиться. Чтобы приостановить воспроизведение, нажмите ВКЛ./ПАУЗА еще раз. Вы можете перемещаться по списку с MP3-файлами, используя кнопки АУДИО-/ПРЕДЫДУЩИЙ и АУДИО+/СЛЕДУЮЩИЙ, а также менять громкость, удерживая кнопку АУДИО-/ПРЕДЫДУЩИЙ или АУДИО+/СЛЕДУЮЩИЙ в течении некоторого времени.

Руководство по эксплуатации

1. Включение питания

Вставьте штекер в розетку (примечание: он должен иметь надежное заземление); вставьте ключ безопасности, затем включите питание, консоль издаст звуковой сигнал, значение всех параметров на дисплее будет равно нулю, это означает, что беговая дорожка находится в режиме ожидания.

2. Быстрый запуск беговой дорожки

Нажмите кнопку ПУСК в режиме ожидания, значение всех параметров на дисплее будет равно нулю, беговое полотно начнет движение с самой низкой скоростью; отрегулируйте скорость с помощью кнопок +/-.

3. Настройка перед работой

Нажмите кнопку НАСТРОЙКИ, когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, все параметры на дисплее будут равны нулю. Если Вы хотите настроить какой-либо параметр, удерживайте кнопку НАСТРОЙКИ. Изменяемый параметр начнет мигать, нажимайте "+" и "-", чтобы изменить число; если нажать кнопку СТОП, изменения будут отменены. Нажмите кнопку ПУСК после настройки необходимых параметров, все измененные параметры будут сохранены, а беговая дорожка будет работать в соответствии с заданными параметрами; если задано время и расстояние, число будет уменьшаться до нуля, а затем увеличиваться, сопровождаясь при этом звуковым сигналом. Примечание: нажмите кнопку 4 раза, и появится меню программы с контролем пульса.

4. Программа с контролем пульса

Нажмите кнопку НАСТРОЙКИ пять раз, когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, все параметры на дисплее будут равны нулю, кроме целевого пульса, нажимайте "+" и "-", чтобы изменить это число. Если Вы во время настройки нажать кнопку СТОП, данный процесс будет отменен; удерживайте кнопку НАСТРОЙКИ для настройки скорости и расстояния, как описано выше. После завершения настройки зажмите датчик пульса и нажмите кнопку ПУСК, беговая дорожка будет двигаться с заданной скоростью и автоматически ее менять в соответствии с Вашим пульсом, чтобы он примерно равнялся заданному. Внимание: существует много факторов, влияющих на точность данных о частоте сердечных сокращений, поэтому настоящие данные предназначены только для справки. Максимальная скорость -12 км/ч. Рекомендованная скорость - 6 км/ч, а пульс рекомендуется удерживать в диапазоне 50 - 160 уд./мин.

5. Пауза и остановка

Чтобы остановить беговую дорожку нажмите кнопку СТОП во время тренировки, все результаты сохранятся. Если снова нажать кнопку запуска, тренажер продолжит работу в соответствии с последними заданными ранее параметрами. Если нажать кнопку СТОП дважды, все данные обнуляются.

6. Общее расстояние

В режиме ожидания, когда значение всех параметров на дисплее равно нулю, нажмите кнопку НАСТРОЙКИ, и заданные параметры отобразятся. Нажмите кнопку еще раз, удерживайте ее в течении 3 секунд, в окне скорости и расстояния (они будут объединены) отобразится общее пройденное расстояние.

7. **Подсчет калорий:** люди с нормальным весом тратят 1 калорию каждые 16 метров.

8. Выбор скорости

На консоли есть 4 кнопки, расположенные на панели выбора скорости: 4,5,6,8. Запустите дорожку и нажмите любую из этих кнопок, беговое полотно начнет двигаться с заданной скоростью.

9. Программная скорость

В режиме ожидания, в соответствии с процедурой запуска программных тренировок, на дисплее автоматически меняются

окна параметров программы P01 ---- P30. Выберите один из вариантов, нажмите кнопку запуска, и беговая дорожка будет автоматически регулировать скорость каждые 200 м в соответствии с выбранной программой.

10. Ручная настройка скорости

Для ручной настройки скорости используйте кнопки +/-, расположенные на панели внизу справа.

11. Автоматическое изменение наклона

В режиме ожидания нажмите кнопку программы 1-5 раз, в окне калорий будут отображаться "P1, P2, P3, P4, P5" соответственно. Выберите одну из программ, нажмите клавишу ПУСК, после чего беговая дорожка будет работать в соответствии с заданной программой, автоматически регулируя наклон каждые 200 метров.

12. Автоматическое изменение скорости и наклона

В режиме ожидания нажмите кнопку программы 11-15 раз, в окне калорий будут отображаться "P11, P12, P13, P14, P15" соответственно. Выберите одну из программ, и беговая дорожка будет менять скорость и наклон каждые 200 метров.

13. Вес

После включения питания окно калорий на дисплее начнет мигать, установите значение Вашего веса с помощью кнопок +/- . Затем нажмите ПУСК, и беговая дорожка начнет двигаться. Эта настройка позволяет более точно вычислять расход калорий.

14. Заминка (кнопка остановки):

Когда скорость беговой дорожки составляет 10 км/ч или более, нажмите эту кнопку, скорость автоматически уменьшится до 4.6 км/ч, чтобы дать Вам отдохнуть, после чего в течение некоторого времени беговая дорожка автоматически остановится.

15. Блютус и воспроизведение аудио файлов

Встроенный в консоль блютуз начинает работать сразу после запуска тренажера. Вы можете включить функцию блютуз в своем телефоне. Нажмите "Поиск устройства" и выберите имя "HUIKANG " в списке устройств. Если соединение пройдет успешно, консоль издаст звуковой сигнал и загорится красным. Откройте программу воспроизведения аудио файлов в телефоне, запустите файл и он начнет воспроизводиться через встроенные в тренажер динамики. Вставьте USB-накопитель с файлами формата MP3 в разъем, индикатор станет зеленым, теперь динамики могут воспроизводить аудио. Кнопка ВКЛ./ПАУЗА воспроизводит и приостанавливает воспроизведение файлов, однократное нажатие АУДИО+/СЛЕДУЮЩИЙ воспроизводит следующий файл, удержание кнопки в течении нескольких секунд увеличивает громкость.

16. Настройка яркости

Яркость ЖК-дисплея и подсветки клавиатуры настраивается следующим образом: удерживайте кнопку СТОП в течении 5 секунд или дольше, отобразится текущее значение яркости, нажмите кнопку "-", чтобы уменьшить интенсивность подсветки клавиатуры, выберите яркость дисплея, для сохранения изменений нажмите ПУСК.

Ежедневное обслуживание

1. Беговое полотно и платформа

■ Краткая инструкция

Беговое полотно изготовлено из композитного хлопко-лавсанового волокна по специальной технологии с низким коэффициентом трения и высоким пределом прочности на растяжение при изгибе. Платформа имеет двойную амортизирующую систему, а также поверхность с прочным на истирание покрытием, что делает тренировку более комфортной и приятной.

■ Чистка

Содержание тренажера в чистоте может продлить срок службы беговой дорожки, необходимо регулярно очищать беговую и боковые платформы. Очищайте беговое полотно при помощи мягкой тряпки, смоченной в воде, следите за тем, чтобы вода не попадала на внутреннюю сторону полотна.

2. Смазка

Беговое полотно/платформу нужно смазывать специальным средством после определенного периода эксплуатации.

Рекомендации:

Менее 3 часов в неделю - 1 раз в полгода

3 - 6 часов в неделю - каждые 3 месяца

Более 6 часов в неделю - 1 раз в месяц

Подходящая смазка продлит срок службы беговой дорожки.

3. Трение

Трение между беговым полотном и платформой увеличивается из-за грязной или недостаточной смазки, это может нанести вред двигателю и контроллеру. Признаки повышенного трения:

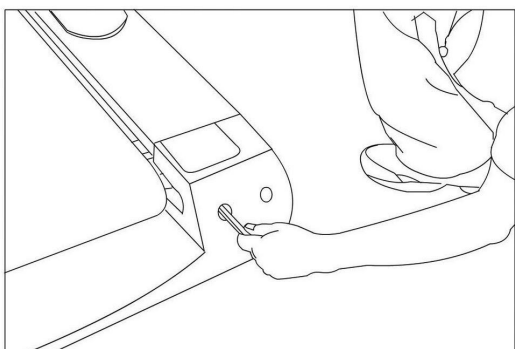
- после отключения питания беговое полотно не двигается или его трудно двигать ногами;

- после снятия ключа безопасности, когда беговая дорожка работает на средней скорости, беговое полотно сразу останавливается.

Высокое трение может привести к повреждению двигателя или контроллера. А также может привести к износу или перегреву.

4. Регулировка бегового полотна

- 1) Беговое полотно предварительно регулируется перед отправкой. Но после определенного периода использования натяжение может ослабиться. Это не покрывается гарантией, поэтому пользователь должен сам периодически регулировать полотно. При слабом натяжении полотно может соскальзывать, а при слишком сильном - повредить двигатель или ролики. Расстояние между полотном и беговой платформой должно составлять 5-6 см. Как понять, насколько ослаблено полотно: Запустите беговую дорожку со скоростью 1.5 км/ч, крепко держась за поручни, остановите ногами беговое полотно, если полотно остановилось, а передние ролики продолжают вращаться, это означает, что полотно слишком ослаблено, еще Вы можете почувствовать, что полотно периодически останавливается во время работы. В этом случае срок службы приводного ремня будет сокращен, поэтому необходимо регулировать его вовремя.



- 2) Регулировка ослабленного бегового полотна
После некоторого периода эксплуатации Вы можете почувствовать, что беговое полотно периодически останавливается во время движения, это происходит из-за слабого натяжения полотна. Нужно затянуть болты, регулирующие натяжение, они расположены по обе стороны в конце беговой дорожки, затягивайте до тех пор, пока не почувствуете, что дорожка больше не останавливается во время движения.
Замечание: регулировка ослабленного полотна не означает, что чем сильнее Вы затяните болты, тем лучше будет натяжение бегового полотна. Беговое полотно должно быть отрегулировано соответственно Вашим needs. Очень большое натяжение бегового полотна сократит срок его службы.

5. Центрирование бегового полотна

Беговое полотно предварительно регулируется перед отправкой и после сборки, но по истечении определенного периода эксплуатации может сместиться. Причины этого могут быть следующие:

- 1) Беговая платформа установлена неправильно.
- 2) Во время тренировки пользователь находится не посередине полотна.
- 3) У пользователя разные по силе ноги.
- 4) Если смещение происходит из-за пользователя, тренажер может автоматически центрировать полотно, работая несколько минут без нагрузки. В остальных случаях поверните регулировочный болт на пол-оборота с помощью прилагаемого инструмента. Если полотно смещено влево, поверните левый болт по часовой стрелке или правый против часовой стрелки; если полотно смещено вправо - наоборот. Смещение бегового полотна не покрывается гарантией, поэтому пользователь должен сам его регулировать. Смещение бегового полотна приводит к его повреждению, поэтому необходимо периодически его регулировать.

6. Регулировка приводного ремня

- 1) Все приводные ремни регулируются перед отправкой. Но после определенного периода эксплуатации они могут приостанавливаться. Причиной может быть ослабление ремня.
- 2) Как определить, ослаблен ремень или нет.
Запустите беговую дорожку со скоростью 1.5 км/ч, крепко держась за поручни, остановите ногами беговое полотно, если полотно и передние ролики остановились, а спустя время ролики снова начинают вращаться, это означает, что ремень слишком ослаблен, еще Вы можете почувствовать, что дорожка периодически останавливается. Нужно немедленно отрегулировать ремень, иначе это может сократить срок его службы.
- 3) Решение: поверните регулировочный болт на пол-оборота с помощью прилагаемого инструмента пока не почувствуете, что дорожка больше не останавливается во время движения.

Обратите внимание: регулировка ослабленного приводного ремня не означает, что чем сильнее Вы затяните болты, тем лучше будет натяжение ремня. Слишком сильное или слабое натяжение уменьшает срок службы ремня.

Возможные неполадки и их устранение

1. Неполадки с дисплеем

- 1) После включения питания дисплей ничего не отображает, а звуковой сигнал не прекращается. Решение: замена консоли.
- 2) После включения питания тренажер запускается, дисплей работает нормально, но кнопки +/- не работают. Решение: замена консоли.
- 3) После включения питания на дисплее отображаются только штрихи, звукового сигнала нет, кнопки не работают. Решение: замена консоли.
- 4) После включения питания беговое полотно движется (без нажатия кнопки запуска) с минимальной скоростью, а кнопки +/- не работают. Решение: замена консоли.
- 5) Кнопки ПУСК и СТОП работают нормально, скорость увеличивается, но не снижается, кнопки или кабель передачи сигналов повреждены. Решение: замена консоли.
- 6) Дисплей ничего не отображает или отображает цифры частично, дисплей поврежден, но беговая дорожка работает нормально. Решение: замена консоли.
- 7) При нажатии кнопки запуска беговая дорожка работает с начальной скоростью, но останавливается через 5 секунд. Решение: замена консоли.
- 8) После запуска беговой дорожки показатель скорости на дисплее не меняется; кнопки +/- не работают. Решение: замена консоли.
- 9) После включения питания дисплей начинает мигать. Способ устранения: убедитесь, что ключ безопасности находится в правильном положении. Если дисплей продолжает мигать, замените консоль.
- 10) Без ключа безопасности и включения питания дисплей не мигает, но беговая дорожка работает при нажатии кнопки ПУСК. Решение: замена консоли.

2. Неполадки контроллера

- 1) После включения питания и нажатия кнопки ПУСК беговая дорожка работает на высокой скорости и не может остановиться.
- 2) После включения питания Вы слышите звуковой сигнал, дисплей включается; Вы нажимаете ПУСК, в окне времени отображается 5 секунд, Вы снова слышите сигнал, но беговая дорожка не работает.
- 3) После включения питания Вы слышите звуковой сигнал, дисплей включается, но беговое полотно не работает после запуска.
- 4) После включения питания дисплей работает нормально; после настройки параметров беговое полотно перемещается на небольшое расстояние, а затем останавливается.
- 5) После включения питания дисплей работает нормально, Вы нажимаете кнопку ПУСК, но дорожка не работает.
- 6) После включения питания предохранитель перегорает.

Решение: для всех вышеперечисленных неполадок - замените контроллер.

3. Неполадки двигателя

- 1) После запуска тренажера, Вы слышите удары или шумы в двигателе.
Причина: повреждение мотора.
Решение: ремонт или замена мотора.
- 2) После включения питания автомат размыкает цепь и мотор медленно останавливается.
Решение: замена мотора.

Складывание

Сложите верхний цилиндр, слегка толкнув его ногой, осторожно опустите фиксатор. Убедитесь, что цилиндр надежно зафиксирован, теперь тренажер готов к транспортировке/хранению.

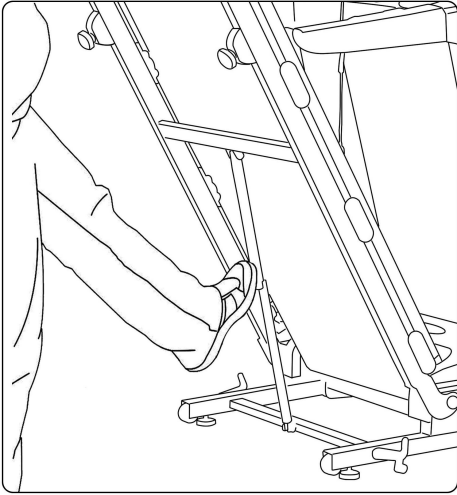


Схема расположения

