

Инструкция

Беговая дорожка Proxima Fleksa

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка Proxima Fleksa - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка Proxima Fleksa - читать отзывы](#)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВНИМАНИЕ!

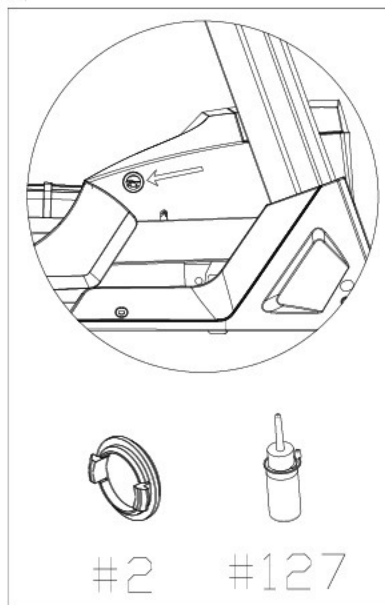
Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Это необходимо для правильного осуществления сборки и использования беговой дорожки. Сохраните данное руководство.

Меры предосторожности

Благодарим за выбор нашего изделия. Только правильное использование данного оборудования гарантирует вашу безопасность и здоровье. Пожалуйста, внимательно прочитайте информацию, приведённую ниже, перед началом использования данного оборудования.

1. Обязательно прочитайте полностью руководство пользователя перед началом сборки и эксплуатации данного оборудования. Безопасность и эффективность обеспечивается только правильной сборкой, обслуживанием и эксплуатацией оборудования.
2. Перед началом программы физической тренировки проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить, имеются ли у вас медицинские показания, которые могут угрожать вашему здоровью и безопасности или препятствовать правильному использованию оборудования. Консультация врача необходима, если вы принимаете препараты, которые оказывают влияние на частоту пульса, кровяное давление или уровень холестерина.
3. Обращайте внимание на свои физические ощущения. Неправильные или чрезмерные тренировки могут нанести вред вашему здоровью. Прекратите тренировку, если вы заметили следующие симптомы: боль, тяжесть в груди, нерегулярное сердцебиение, затруднение дыхания, слабость, головокружение или тошноту. Если вы заметили такие симптомы, вам необходимо проконсультироваться с врачом о возможности дальнейшего использования.
4. Не допускайте к оборудованию детей и животных. Оборудование предназначено только для эксплуатации взрослыми пользователями.
5. Не допускайте к оборудованию детей и животных. Оборудование предназначено только для эксплуатации взрослыми пользователями. Установите оборудование на твёрдую, ровную поверхность. Используйте защитное покрытие для пола или ковра. Для обеспечения безопасности необходимо оставить, по крайней мере 0,6 метра свободного пространства вокруг тренажёра, а также предусмотреть достаточную площадь для того, чтобы подниматься и спускаться с тренажёра.
6. Перед началом использования оборудования, проверьте надёжность крепления гаек и болтов. Используйте оборудование только в соответствии с инструкцией. Если вы обнаружили неисправные детали во время сборки или проверки оборудования, а также, если вы слышите необычный звук во время использования, немедленно прекратите тренировку. Не используйте оборудование до тех пор, пока не удастся решить возникшую проблему.
7. Компьютер показывает значения различных параметров во время тренировки. Напоминаем, что значение частоты пульса является только приблизительным.
8. Надевайте соответствующую одежду во время использования оборудования. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажёра, а также ограничивать или препятствовать его работе.
9. Тренажёр предназначен только для домашнего использования в помещении. Максимальный вес пользователя: **120КГ**.
10. Будьте осторожны при подъёме или перемещении оборудования. Вы можете повредить спину.

11. Оборудование не предназначено для использования в терапевтических целях.
12. Пожалуйста, сохраните данное руководство пользования и инструменты для сборки.



6. ИНСТРУКЦИИ ПО ОСТАНОВКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

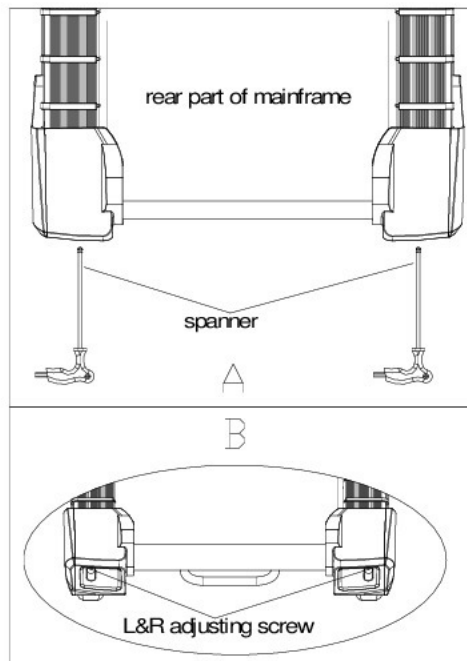
Если вы хотите остановить беговую дорожку во время занятий, нажмите на кнопку «stop» на компьютере. Скорость дорожки начнёт постепенно снижаться до полной остановки. Если вы не успеваете бежать с установленной скорости и требуется аварийная остановка, потяните за ключ безопасности (№5), и беговая дорожка остановится в течение 10 секунд.

7. ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ТОКОВОЙ ЗАЩИТЫ

Токковая защита автоматически защищает тренажёр, выключая питание, когда ток превышает предельно допустимое значение. Круглая кнопка, которая расположена внутри защиты, выскакивает. После нормализации силы тока, нажмите на эту кнопку, чтобы вернуть тренажёр в рабочее состояние.

Как производить регулировку:

- 1) Поверните левый болт по часовой стрелке, если лента смещена влево (не поворачивайте винт слишком сильно; поворачивайте винт медленно, пока лента не займёт центральное положение).
- 2) Поверните правый болт по часовой стрелке, если лента смещена вправо.
- 3) Если скорость движения ленты слишком низкая или она начала проскальзывать после длительного использования, лента натянута слишком слабо.
- 4) Чтобы лента не смещалась, старайтесь бежать по центру ленты, не бегите по её краю, не смещайтесь влево или вправо.



5. ИНСТРУКЦИЯ ПО СМАЗКЕ

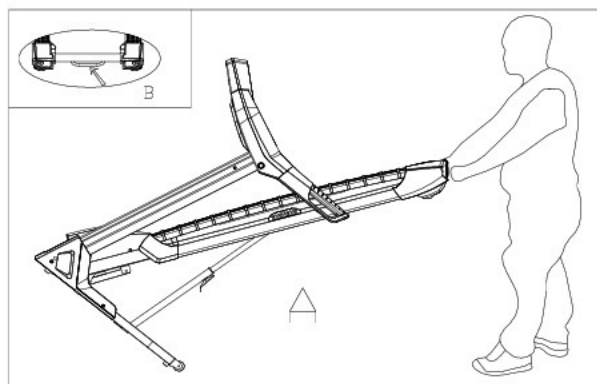
Перед отгрузкой с завода-производителя на ленту беговой дорожки наносится подходящая силиконовая смазка. Когда пробег дорожки превышает 80 КМ, необходимо произвести смазку тренажёра, чтобы обеспечить его нормальную работу и уменьшить трение деталей. Инструкция по смазке приведена ниже (см. рисунок ниже).

Снимите Наконечник (№2) с кожуха двигателя и налейте 30 мл силиконовой смазки (№127) в трубку маслопровода через соответствующее отверстие. Запустите беговую дорожку на низкой скорости на некоторое время, чтобы равномерно распределить смазку по ленте. Установите Наконечник (№2) на место после завершения смазки. Обратите внимание на то, что не стоит складывать беговую дорожку сразу же после смазки, так как она может вытечь.

С каждой беговой дорожкой поставляется бутылка с 30 мг силиконовой смазки. Когда смазка закончится, пользователь должен приобрести новую смазку.

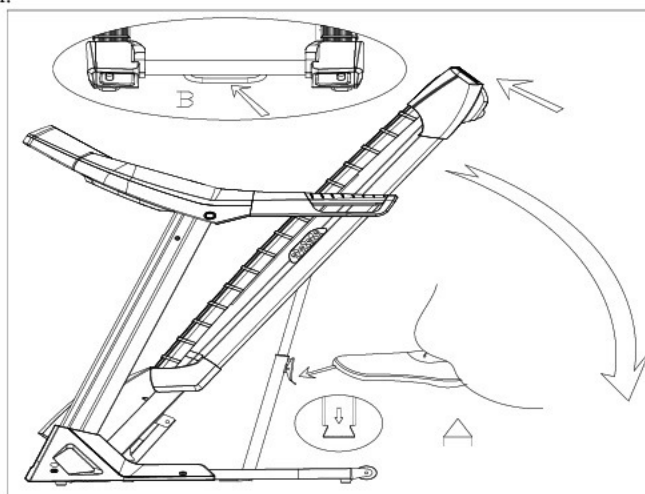
ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ I

ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ II



3. КАК РАСКЛАДЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Крепко возьмитесь за заднюю часть основной рамы (см. рисунок В ниже). Слегка толкните раму и займите положение, указанное стрелкой на рисунке А. После того как зажим выйдет из отверстия, уберите руку. После этого рама медленно опустится.



4. РЕГУЛИРОВКА ДВИЖУЩЕЙСЯ ЛЕНТЫ

Перед доставкой беговая дорожка была настроена оптимальным образом, однако, в ходе перевозки могли возникнуть некоторые проблемы. Поэтому перед началом занятий включите беговую дорожку на несколько минут и установите ленту по центру, тщательно отрегулировав положение болта регулировки заднего ролика, если лента смещается в какую-либо сторону.

Инструмент для регулировки: №26 Т-образный гаечный ключ
 Положение винта регулировки показано на рисунке В.

Не включайте питание дорожки после того, как вы её сложили. Строго запрещается допускать детей к ленте сложенной беговой дорожки.

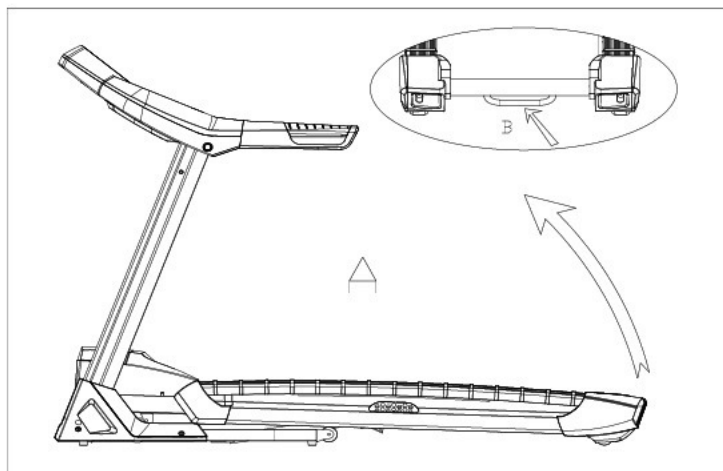
11. Чтобы встать на беговое полотно, поставьте ноги на левую и правую части платформы для ног по краям ленты, и только потом встаньте на ленту. Строго запрещается вставать на беговую дорожку сзади. Сначала установите скорость 1-3 КМ/Ч, возьмитесь за руль обеими руками и начните тренировку. Увеличивайте скорость через несколько минут после начала тренировки, когда вы уже привыкнете к текущей скорости.
12. Частота звука работающей ленты без пользователя равняется 75 дБ. Когда пользователь встаёт на ленту, частота может повыситься.
13. Габаритные размеры: 1950*950*435 мм

Инструкции по складыванию

1. СКЛАДЫВАНИЕ:

КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Вы можете сложить беговую дорожку для экономии пространства. Крепко возьмитесь за заднюю часть основной рамы (см. рисунок В ниже), поднимайте заднюю часть, пока вы не услышите щелчок. Слегка нажмите на раму, чтобы удостовериться, что беговая дорожка правильно сложена.



2. КАК ПЕРЕМЕЩАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Крепко возьмитесь за заднюю часть основной рамы (см. рисунок В ниже). Надавите на раму таким образом, чтобы колёса для транспортировки соприкоснулись с поверхностью пола. Установить удобный для перемещения угол наклона рамы. (см. рисунок А). Затем медленно опустите переднюю часть основной рамы на землю и установите её в устойчивое положение.

ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЁЖ Ш

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

Одежда:

Во время занятий надевайте обувь для бега или аэробики. Не приклеивайте ничего на подошву, чтобы эти предметы не попали под ленту, так как это может привести к износу беговой дорожки или ленты. Необходимо использовать специальную спортивную одежду и обувь с резиновой подошвой. Пятки обуви должны быть достаточно жёсткими, чтобы ваши пятки находились в правильном положении, а пальцы ног были расслаблены.

Предупреждение:

Чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье, внимательно прочитайте информацию, приведённую ниже:

- a.i.1. Обязательно вставляйте ключ безопасности в выемку панели компьютера и закрепляйте его на талии перед началом занятий.
- a.i.2. Ваше лицо и тело должны быть всегда направлены вперёд. Не смотрите на свои ноги и не размахивайте руками во время занятий.
- a.i.3. Увеличивайте скорость небольшими шагами, чтобы успевать привыкнуть к текущей скорости.
- a.i.4. Если вам понадобится аварийная остановка немедленно нажмите кнопку «STOP» на компьютере.
- a.i.5. Спускайтесь с ленты только после её полной остановки.

Приложение

1. Всегда выключайте сетевой шнур из розетки перед проведением обслуживания или очистки тренажёра.
2. Не подкладывайте под тренажёр ковры, подушки и др., так как это может привести к его перегреву и пожару.
3. Вынимайте ключ безопасности и храните его в надёжном месте, когда беговая дорожка не используется. Не давайте ключ детям.
4. Не допускайте детей, людей с ограниченными возможностями и пожилых людей близко к тренажёру после его включения. Они могут использовать тренажёр только под контролем взрослого. Когда беговая дорожка не используется, отключите питание. Не оставляйте её включённой.
5. Не допускайте детей к теплоотдающим элементам. Оставляйте справ и слева от беговой дорожки расстояние, по крайней мере, равное ширине тренажёра, и 2 м свободного пространства сзади тренажёра.
6. Не храните тренажёр на улице или в местах с повышенной влажностью.
7. Если вы обнаружили неисправные детали во время сборки или проверки оборудования, а также, если вы слышите необычный шум во время использования, немедленно прекратите использование и сообщите об этом дилеру.
8. Во время использования беговой дорожки, лента может смещаться влево или вправо не более, чем на 2 мм. Если лента сильно смещена, отрегулируйте её положение в соответствии с инструкцией, приведённой в P16.
9. Перед отгрузкой изделия с завода-производителя, устанавливается правильный уровень натяжения ленты. Натяжение ленты может ослабиться после использования в течение продолжительного времени. В этом случае лента станет плохо перемещаться и её будет необходимо отрегулировать. Лента может быть также наянута слишком сильно, что может повлиять на срок её службы. Инструкция по регулировке уровня натяжения ленты приведена в P16.
10. Беговую дорожку можно складывать, чтобы экономить пространство. Для этого необходимо установить минимальный уровень наклона и остановить ленту. Инструкция приведена в P15.

№
ОПИСАНИЕ
К-
ВО

№
ОПИСАНИЕ
К-
ВО

1

Сборка консоли

1

Болт М8*70*S6	34
	3
Наконечник ф24*7,5	2
	1
Сетевой кабель	35
	1
Кабель MP3	3
	1
Передний ролик	36
	1
Основная рама	4
	1
Ремень привода	37
	1
Нижняя рама	5
	1
Болт ST3*5	38
	2
Боковая опорная трубка (Лев.)	6
	1
Блок датчиков	39
	1

Боковая опорная трубка (Пр.)	7
	1
Болт М4*10	40
	2
Болт М8*16	8
	2
Шайба D4	41
	2
Кабель передачи сигналов (Верхний)	9
	1
Шайба D4	42
	2
Шайба D8	10
	8
Крепление блока датчиков	43
	1
Болт М8*70*40*S6	11
	2
Двигатель постоянного тока	44
	1
Ключ безопасности	12
	1
	45

Шайба D8	2
	13
Гайка	2
	46
Пружинная шайба D8	2
	14
Винт ST4,2*16	28
	47
Винт M8*12	2
	15
Винт ST4,2*16	4
	48
Нейлоновая гайка M8	44
	16
Горизонтальная опорная трубка	1
	49
Шайба d8*Ф20*2	4
	17
Силиконовая смазка	1
	50
Шкаф управления двигателем	1
	18

Руководство пользователя	1
Резиновая накладка	51
	4
Звукопоглощающий амортизатор тонкого бегового полотна	19
	1
Болт М8*25 Н5	52
	4
Заглушка	20
	1
Пружинная шайба D5	53
	1
Болт М8*48*15*S6	21
	8
Шайба D5	54
	1
Передняя накладка (Лев.)	22
	1
Боковой рельс 1	55
	2
Передняя накладка (Пр.)	23
	1
Боковой рельс 2	56

	28
Нижняя рама	24
	1
Соединительный сетевой кабель	57
	2
Крестовой ключ	25
	1
Питание	58
	1
Т-образный торцовый ключ	26
	1
Токовая защита	59
	1
Болт М5*8*φ10	27
	6
Винт ST4,2*19	60
	2
Накладка двигателя	28
	1
Контрольная панель (Нижняя)	61
	1
Тонкое беговое полотно	29

	1
	62
Шумопоглощающая панель из ЭВА	2
	30
Винт ST4,2*16	2
	63
Накладка	1
	31
Одножильный кабель (Нижний)	1
	64
Винт	2
	32
Соединительный сетевой кабель	1
	65
Боковой рельс 3	2
	33
Кнопка кабеля	1
	66
Силиконовая амортизирующая прокладка	30

Подготовка:

Перед началом любой программы физической тренировки, вам необходимо проконсультироваться с врачом или другим специалистом, если вы старше 45 лет, у вас есть проблемы со здоровьем или это ваша первая тренировка.

Перед началом использования беговой дорожки с электрическим приводом необходимо внимательно рассмотреть тренажёр, чтобы получить общее представление о его использовании, о том, как запускать и останавливать дорожку и регулировать скорость движения ленты. После этого встаньте на правую и левую части платформы для ног, расположенные возле ленты, возьмитесь за руль руками и запустите дорожку на низкой скорости 1,6-3,2 км/ч. Ваши голова и тело должны быть всегда направлены вперёд. Несколько раз встаньте на ленту одной ногой, а затем двумя ногами.

Вы можете постепенно увеличить скорость до 3-5 км/ч, после того, как вы встали в удобное положение. Медленно остановите беговую дорожку после тренировки на выбранной скорости в течение десяти минут.

Упражнения:

Перед началом использования беговой дорожки с электрическим приводом необходимо внимательно рассмотреть тренажёр, чтобы получить общее представление об управлении, в частности, о настройке скорости и угла наклона бегового полотна.

Чтобы пройти 1 км с постоянной скоростью вам потребуется 15-25 минут. Если ваша скорость составляет 4,8 км/ч, для преодоления расстояния 1 км вам потребуется 12 минут. После этого потренируйтесь настраивать скорость и угол наклона до тех пор, пока это не станет получаться у вас легко. Продолжительность тренировки составляет 30 минут.

Перед началом занятий вы должны понять, что упражнения нужны для вашего здоровья, а не для наказания. Не будьте нетерпеливы!

Частота занятий:

Нужно стремиться заниматься 3-5 раз в неделю по 15-60 минут. Лучше всего составить график тренировок, а не заниматься, просто когда у вас есть время.

Вы можете отрегулировать скорость и угол наклона бегового полотна, чтобы установить интенсивность тренировки. Предлагаем поначалу не устанавливать угол наклона, однако, повышение угла наклона отлично подходит для повышения интенсивности тренировки.

Объём занятий:

Короткая тренировка – 15-20 минут занятий позволяет экономить время. Вы можете отвести 2 минуты на разминку, занимаясь со скоростью 4,8 км/ч, а затем увеличивать скорость до 5,3 км/ч и 5,8 км/ч каждые 2 минуты. Затем увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока ваше дыхание не станет частым (при этом, дышать должно быть легко). Придерживайтесь этой скорости. Если вы почувствовали затруднение дыхания, уменьшите скорость на 0,3 км/ч. Для остановки вам потребуется 4 минуты.

Вы можете постепенно увеличивать угол наклона бегового полотна вместо увеличения скорости, чтобы повысить интенсивность тренировки. Небольшое увеличение угла наклона существенно повышает интенсивность тренировки.

Сжигание калорий – сжигание калорий должно быть эффективным. Вы можете отвести 5 минут на разминку, занимаясь со скоростью 4-4,8 км/ч, а затем увеличивать скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты пока вы не почувствуете, что вам будет тяжело продержаться 45 на выбранной скорости.

Чтобы тренироваться больше, вы можете заниматься со скоростью шага, просматривая телепрограмму в течение 1 часа. Увеличивайте скорость на 0,3 км/ч во время рекламы, а затем возвращайтесь к прежней скорости. Это позволит полностью сжигать калории. Для остановки вам потребуется 4 минуты.

	67
Магнитный диск	2
	95
Маслопровод	1
	68
Нейлоновая обсадная трубка	

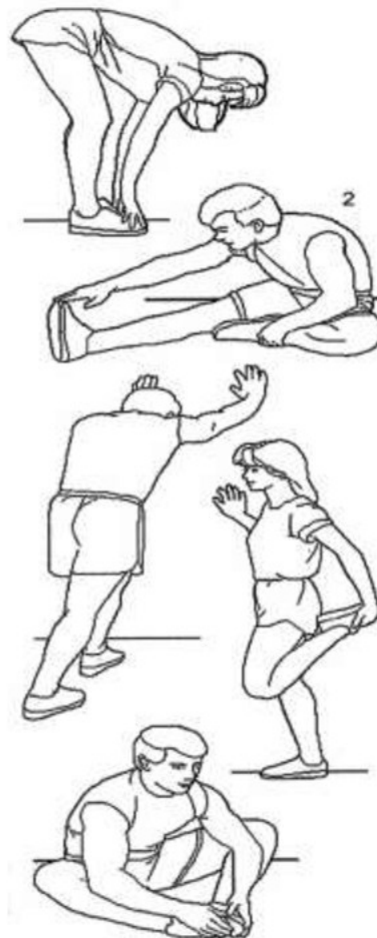
	1
	96
Движущаяся лента	1
	69
Амортизатор	4
	97
Винт М8*40*20*S6	8
	70
Винт ST4,2*25	4
	98
Жёлтая трубка для смазки	1
	71
Накладка колеса для транспортировки (Лев.)	1
	99
Ролик основной рамы	2
	72
Накладка колеса для транспортировки (Пр.)	1
	100
Задний ролик	1
	73
Болт М8*40*18*S6	4
	101
Двухсторонняя изолента	1
	74

Колесо для транспортировки	2
	102
Звукопоглощающий амортизатор	2
	75
Болт М8*48*10*S6	1
	103
Задняя накладка 2 Лев.	1
	76
Пружина	1
	104
Задняя накладка 2 Пр.	1
	77
Болт М6*35*S10	1
	105
Болт М6*32*S4	4
	78
Трубка педали	1
	106
Тонкое беговое полотно	2
	79
Комплект муфт	1
	107
Фиксированная пластина бокового рельса	32

Нейлоновая гайка М6	80
	1
Переключатель для регулировки ленты	108
	2
Втулка	81
	1
Заклёпка	109
	2
Болт М8*42*10*S6	82
	1
Задняя пластина бегового полозья	110
	2
Муфта	83
	1
Верхнее беговое полозье	111
	1
Пневмопружина	84
	1
Винт ST4,2*13*Ф8	112
	8
Боковая накладка Лев.	85
	1
Болт М8*35*S14	113
	16

Боковая накладка Пр.	86
	1
	114
Болт М8*40*S14	16
	87
Крепление маслопровода	1
	115
Первое беговое полотно	1
	88
Винт ST4,2*12	2
	116
Второе беговое полотно	1
	89
Амортизатор	2
	117
Среднее беговое полотно	13
	90
Задняя накладка 1 Лев.	1
	118
Шайба d6*Ф20*2	4
	91
Задняя накладка 1 Пр.	1
	119
Стальная пружина	

	2
Беговое полотно	92
	1
Стальная балка	120
	2
Зажим кабеля Пр.	93
	2
Шумопоглощающий амортизатор стальной балки	121
	2



Инструкция по сборке

В приведённой ниже таблице изображены детали для

сборки. Выньте их из упаковки после её вскрытия.

Рекомендации по разминке

Упражнения на растяжку

Неважно, каким видом спорта вы занимаетесь. В любом случае перед началом тренировки необходима разминка. Разогретые мышцы лучше тянутся. Разминайтесь в течение 5-10 минут. Мы предлагаем каждое упражнение по 10 секунд. После завершения

случае перед началом тренировки необходима разминка. Разогретые мышцы лучше выполнять каждое из приведённых упражнений на растяжку по пять раз. Выполняйте тренировки можно выполнять эти упражнения дольше.

1. Касания пальцев ног

Медленно согните поясницу таким образом, чтобы в направлении пальцев ног. Сосчитайте до 15, затем

спина и плечи находились в расслабленном состоянии. Тянитесь руками как можно ниже примите исходное положение. Повторите упражнение 3 раза. (рисунок 1)

2. Растяжка мышц подколенных сухожилий

Примите положение сидя. Оставьте правую ногу вытянутой. Положите ступню левой ноги напротив внутренней стороны бедра правой ноги. Постарайтесь, по возможности, дотянуться до пальцев ног. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги. Повторите упражнение по три раза для каждой ноги. (рисунок 2)

3. Растяжка ахиллесовых сухожилий

Опритесь на стену. Поставьте левую ногу перед правой и прогните локти вперёд.

Выпрямите правую ногу, при этом левая нога должна опираться о пол. Затем согните левую ногу и потянитесь вперёд, прижимаясь бёдрами к стене. Сосчитайте до 15. Затем примите исходное положение. Повторите упражнение для левой ноги. Повторите упражнение по три раза для каждой ноги. (рисунок 3)

4. Растяжка четырёхглавых мышц

Опирайтесь одной рукой на стену для сохранения равновесия. Прогнитесь назад и возьмите правую ногу свободной рукой. Тяните пятку как можно ближе к ягодицам. Сосчитайте до 10-15.

Затем примите исходное положение. Повторите упражнение по три раза для каждой ноги. (рисунок 4)

5. Растяжка мышц внутренней стороны бедра

Примите положение сидя. Сведите ступни ног вместе, разведите колени в разные стороны. Тяните ступни в направлении паховой области как можно ближе. Аккуратно положите колени на пол. Сосчитайте до 15 и примите исходное положение. Повторите упражнение по три раза для каждой ноги. (рисунок 5)

Перечень деталей для сборки

№

Название

К-ВО

№

Название

К-ВО

1

Сборка тренажёра

1 ШТ

22

Передняя накладка (Лев.)

1 ШТ

12

Ключ безопасности

1 ШТ

23

Передняя накладка (Пр.)

1 ШТ

17

Силиконовая смазка

1 ШТ

8

Болт М8*16

2ШТ

3

Кабель MP3

1ШТ

21

Болт М8*48*15*S6

4ШТ

18

Руководство пользователя

1ШТ

10

Шайба D8

6ШТ

26

Т-образный торцовый ключ S6

1ШТ

15

Винт ST4.2*16

4ШТ

25

Крестовой ключ

1ШТ

E04-произведите автоматическую проверку элеватора, чтобы выяснить причину неисправности (Если беговая дорожка оснащена приводом элеватора)

A Двигатель элеватора или датчик отключены

Проверьте правильность подключения двигателя и подключите его повторно

Этап 1:

1. Аккуратно поднимите Боковые опорные трубки (6) и (7) (Обратите внимание на то, чтобы не повредить кабель), затем сдвиньте их к кронштейнам левой и правой стойки, **Зафиксируйте при помощи Винга (21) и Шайбы (10)**. После этого затяните все болты при помощи Т-образного торцового ключа (26). Пожалуйста, удостоверьтесь, что винты (8) и (26) прочно затянуты.

B Неисправный двигатель элеватора

Замените двигатель элеватора

C Неисправный привод

Замените привод

E05-Ток слишком высокий

A Вес пользователя превышает максимально допустимый вес для беговой дорожки

Сработала защита системы. Перезапустите систему

B Коробка передач вышла из строя

Отрегулируйте коробку передач или выполните смазку

C Короткое замыкание в двигателе

Замените двигатель

D Двигатель сгорел

Замените привод

E06-Цепь двигателя разомкнута
A Двигатель отключен
Повторно подключите двигатель

B Внутренняя цепь двигателя разомкнута
Замените двигатель

C Двигатель работает вхолостую
Сообщение о превышении тока. Пожалуйста, установите двигатель и проверьте правильность его работы

E10-Моментальный скачок тока двигателя. Ток слишком высокий
A Крутящий момент привода слишком большой
Установите потенциометр для регулировки крутящего момента в подходящее положение

B Короткое замыкание в двигателе
Замените двигатель

C Коробка передач вышла из строя
Отрегулируйте коробку передач или выполните смазку

(19) Способ подсчёта калорий:

$$70,3 \times V(\text{Км/ч}) \times t(\text{ч}) \times (1 + ?\%)$$

Значение калорий составляет 70,3 ккал на километр при условии, если наклон равен нулю.

Этап 2:

1. Аккуратно поднимите руль Сборки консоли (1) (Обратите внимание на то, чтобы не повредить кабели), вставьте в отверстие и затем прикрепите Сборку консоли (1) к Боковым опорным трубкам (6) и (7) и зафиксируйте при помощи Болта (8) и Шайбы (10) при помощи Т-образного торцового ключа (26).

2. Установите Передние накладки (Лев. и Пр.) на нижнюю раму и зафиксируйте при помощи Винта (15) Крестовым ключом (25)
(18) Код ошибки и устранение неисправности:

**неисправность и её признаки
возможная причина
решение**

Дисплей не загорается
А Неправильно подключен сетевой шнур или питание отсутствует
Подключите сетевой шнур или проверьте состояние электрической розетки.

В Выключатель питания не включен
Установите выключатель в положение «ON»

С Отсутствует питание привода или он неисправен
Нажмите на переключатель защиты от перегрузки или замените привод

Д Сигнальный кабель компьютера неисправен
Замените сигнальный кабель и прочно вставьте его в разъём

Е Компьютер неисправен
Замените компьютер

Ф Подсветка ЖК-монитора неисправна
Проверьте исправность кабеля подсветки или замените систему подсветки

Не все изображения на дисплее отображаются корректно, некоторые символы отсутствуют
А Интегральная схема дисплея некачественно припаяна
Проверьте состояние пайки и осуществите пайку заново

В Шина ЖК-монитора плохо зафиксирована
Повторно соберите ЖК-монитор

С Интегральная схема дисплея неисправна
Припаяйте новую интегральную схему дисплея

Движение беговой дорожки слишком медленное или происходит с вибрацией
А Сопrotивление при переключении передач
Настройте коробку передач или выполните смазку

В Лента натянута слишком сильно или слишком слабо
Отрегулируйте уровень натяжения ленты

С Крутящий момент привода слишком большой или слишком маленький
Установите потенциометр для регулировки крутящего момента в подходящее положение

Дисплей компьютера
---или---
А Ключ безопасности выпадает
Установите ключ в выемку на панели компьютера

В Магнетрон не подключен
Установите магнетрон в правильное положение

Е01-
Сбой передачи данных (привод не получает сигнал от компьютера)
Е13-
Сбой передачи данных (компьютер не получает сигнал от привода ---или---)
А Сигнальный кабель компьютера не подключен или подключен неправильно
Повторно подключите сигнальный кабель

В Сигнальный кабель компьютера неисправен, что приводит к короткому замыканию или размыканию цепи
Замените сигнальный кабель

С Неисправность сигнальной цепи компьютера
Замените компьютер

А Ключ безопасности выпадает
Установите ключ в выемку на панели компьютера

Е02-Неисправность двигателя или БТИЗ

А Двигатель отключен. Или внутренняя цепь двигателя разомкнута
Повторно подключите двигатель или замените двигатель

В Привод БГИЗ повреждён
Замените привод

С Напряжение переменного тока слишком низкое
Прекратите использование изделия и проконсультируйтесь с электриком

E03-Сигнал от датчика скорости отсутствует (Если беговая дорожка оснащена приводом датчика скорости)
Датчик скорости отключен. Или датчик повреждён
Повторно подключите датчик скорости или замените датчик

В Неисправная цепь датчика привода
Замените привод

55
157
99
99

78
135
90
85

Этап 3:

Подключите MP3 кабель (3) и установите Ключ безопасности (12).

Сборка завершена.

56
156
98
98
79
134
90
85

57
155
98
98
80
133
90
84

Диапазон настройки КЧП: НИЗ.-ВЫС.:

1. В режиме паузы, нажимайте кнопку «Program» до тех пор, пока на дисплее не отобразится «HP1/HP2». Максимальное значение скорости для программы HP1 составляет 10,0 КМ/Ч, а для HP2 – 12,0 КМ/Ч. Примечание: В режимах «HP1/HP2» после нажатия кнопок «START», «MODE», система автоматически предложит данные пользователя «Возраст 30, целевое значение частоты пульса 114».
1. Нажмите кнопку «MODE», чтобы перейти к настройке значения возраста. По умолчанию установлен возраст 30 лет. Чтобы изменить значение возраста, используйте кнопки «SPEED+» и «SPEED-». Диапазон настройки возраста: 15-80
2. После установки значения возраста, нажмите кнопку «MODE». Система предложит целевое значение частоты пульса для тренировки. Чтобы изменить значение частоты пульса, используйте кнопки «SPEED+» и «SPEED-» и руководствуйтесь своей физической формой. Диапазон настройки: 84-195 (См. ДАННЫЕ КЧП)
3. После установки значений возраста и частоты пульса, нажмите кнопку «MODE», чтобы перейти к установке значения времени. Значение времени по умолчанию: 30:00. Чтобы изменить значение времени, используйте кнопки «SPEED+» и «SPEED-». Диапазон настройки времени: 10:00-99:00.
4. Нажмите кнопку «MODE» или «START», чтобы запустить беговую дорожку.
5. Первая минута тренировки – это разминка. Во время разминки вы можете установить значение скорости вручную.

(16) Выключение питания:

Беговую дорожку можно выключить в любой момент, нажав на выключатель. Это не нанесёт ущерба изделию.

(17) Внимание:

1. Перед началом тренировки удостоверьтесь, что вы включили питание, и ключ безопасности установлен.

2. Выньте ключ безопасности из выемки с датчиком в случае необходимости аварийной остановки тренажёра. Скорость беговой дорожки начнёт сразу же снижаться до её полной остановки. После перезагрузки вставьте ключ в выемку с датчиком и введите свои данные.
3. Если у вас возникли проблемы, свяжитесь с дистрибьютором. Лица без специальной профессиональной подготовки не должны заниматься разборкой или ремонтом изделия, так как это может привести к его повреждению.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОМПЬЮТЕРА

(1) ФУНКЦИИ ЖК-ДИСПЛЕЯ:

1. «СКОРОСТЬ»:

Отображается текущая скорость. Диапазон скорости: 1,0-14,0км/ч.

Во время обратного отсчёта на дисплее отображается: «3», «2», «1».

Во время занятий по программе тренировки или в режиме настройки на дисплее отображается: «P01-P02-...-P15-U01-U02-U03-HP1-HP2-FAT»

2. «ВРЕМЯ» :

Отображается время тренировки. Диапазон времени: 0 : 00-99 : 59, после достижения значения 99:59, скорость движения ленты беговой дорожки снижается, на дисплее отображается: «End» («Конец») и тренажёр переходит в режим ожидания через 5 секунд после остановки.

3. «РАССТ.»

Диапазон расстояния: 0.00-99.90, при обратном отсчёте: 99.90-0.00, когда значение расстояния достигает нуля, скорость движения ленты беговой дорожки снижается, на дисплее отображается: «End» («Конец») и тренажёр переходит в режим ожидания через 5 секунд после остановки.

4. «КАЛ.»

Диапазон калорий: 0.0-999.0. После установки значения калорий, начинается обратный отсчёт. Когда значение калорий достигает нуля, скорость движения ленты беговой дорожки снижается, на дисплее отображается: «End» («Конец») и тренажёр переходит в режим ожидания через 5 секунд после остановки.

5. «ПУЛЬС»

В секции «Пульс» отображается частота ваших сердечных сокращений, когда вы держитесь за накладку пульсометра на Руле. Диапазон пульса: 200 ударов/минуту. Значения частоты пульса являются приблизительными и не могут использоваться в медицинских целях.

(2) ФУНКЦИИ КНОПОК

А. «PROG»: В режиме ожидания нажмите ручную кнопку «PROG» («ПРОГРАММА»), чтобы выбрать программу тренировки. Программы ручной настройки (P01-P02-...-P15-U01-U02-U03-HP1-HP2-FAT).

«P01-P15» – встроенные программы.

«U01-U03» – программы с настройками пользователя.

«HP1-HP2» – программы контроля частоты пульса.

«FAT» – определение количества жира.

В. «MODE» («РЕЖИМ») служит для выбора режима: В режиме ожидания нажмите кнопку «MODE» ручную, чтобы выбрать Режим ручной настройки «0:00», «30:00», «1,0», «50,0» («0:00» обозначает Режим ручной настройки, «30:00» – обратный отсчёт Времени, «1,0» – обратный отсчёт Расстояния, «50,0» – обратный отсчёт Калорий). Вы можете устанавливать необходимые значения при помощи кнопок «speed+» («скорость+»). Нажмите кнопку «START» («СТАРТ»), чтобы запустить двигатель.

С. «START» – это кнопка служит для начала тренировки. В режиме ожидания или паузы вставьте ключ безопасности в выемку, чтобы включить питание. Нажмите ручную кнопку «START»,

(14) Подключение по Bluetooth (дополнительно):

Беговая дорожка оснащена функцией подключения по Bluetooth (см. файл PDF «running every day» (ежедневная пробежка)). Если вы используете iPhone 4S или более поздней версии, скачайте программное обеспечение «tпаобu» в Apple Store. Если вы используете Android 4.3 или более поздней версии (с поддержкой подключения по Bluetooth 4.0), перейдите по ссылке <http://www.tпаobu.com/>, чтобы скачать актуальное программное обеспечение, или сканируйте двухмерный код, чтобы установить программное обеспечение.

616070596-中和-天天跑步-APP 二维码



(15) ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА (КЧП):

ВОЗРАСТ
УДАРЫМИНУТУ

ВОЗРАСТ
УДАРЫМИНУТУ

ВОЗРАСТ
УДАРЫМИНУТУ

ВЫС
ГОУМСТН
НВВ

ВЫС
ГОУМСТН
НВВ

ВЫС
ГОУМСТН
НВВ

15
195
123
123

35
176
111
111

58
154
97
97

16
194

122
122

36
175
110
110

59
153
97
97

17
193
122
122

37
174
110
110

60
152
96
96

18
192
121
121

38
173
109
109

61
151
95
95

19
191
121
121

39
172
109
109

62
150
95
95

20
190
120
120

40
171
108
108

63
149
94
94

21
189
119
119

41
170
107
107

64
148
94
94

22
188
119
119

42
169
107
107

65
147
93
93

23
187
118
118

43
168
106
106

66
146
92
92

24
186
118
118

44

167
106
106

67
145
92
92

25
185
117
117

45
166
105
105

68
144
91
91

26
184
116
116

46
165
104
104

69
143
91
91

27
183
116
116

47
164
103
103

70
143
90
90

28
182
115
115

48
163
103

103

71
142
90
89

29
181
115
115

49
162
103
103

72
141
90
89

30
181
114
114

50
162
102
102

73
140
90
88

31
180
113
113

51
161
101
101

74
139
90
88

32
179
113
113

52
160
101
101

75
138
90
87

33
178
112
112

53
159
100
100

76
137
90
86

Пожалуйста, удостоверьтесь, что вы правильно ввели значения роста и веса.

Количество жира определяется на основании соотношения роста и веса пользователя и не имеет отношения к пропорциональности тела. Функция определения количества жира доступна для любого мужчины и любой женщины. Полученное значение можно использовать в качестве основы для коррекции веса наравне с другими показателями здоровья. Идеальное значение количества жира составляет 20-25; если количество жира ниже 19, это означает, что пользователь достаточно худой. Если количество жира составляет 25-29, это означает, что у пользователя имеется лишний вес. Если значение количества жира выше 30, это означает, что пользователь страдает ожирением. (Эти данные приводятся только для общей оценки массы тела и не могут использоваться в медицинских целях).

чтобы запустить двигатель.

- D. «STOP» («СТОП»): Используйте кнопку «STOP», чтобы остановить двигатель.
- E. «SPEED+», «SPEED-»: В режиме ожидания нажимайте одну из кнопок «SPEED (+)» или «(-)» до тех пор, пока на дисплее не отобразится нужное значение скорости. Во время работы двигателя можно увеличить или уменьшить значение скорости, посредством кнопок «SPEED(+))» или «(-)» (с шагом 0,1КМ/ЕД. ВРЕМЕНИ). Если удерживать кнопку в течение 5 секунд, скорость увеличивается или уменьшается автоматически.
- F «SPEED» Кнопка с установленным значением: 2, 4, 6, 8, 10, 12 КМЧ. При нажатии этой кнопки во время работы двигателя, скорость непосредственно изменяется до значения, номер которого указан на кнопке.
- G Функция напоминания о необходимости осуществления смазки. Когда беговая дорожка проходит расстояние 50 КМ, на дисплее появляется надпись «OIL» («СМАЗКА») и отображается в течение 10 секунд в режиме паузы. Вы также услышите короткий звуковой сигнал, повторяющийся каждую секунд с интервалом 10 секунд. Напоминание о необходимости осуществления смазки появляется даже в режиме ожидания. Чтобы убрать напоминание, нажмите и удерживайте кнопку «STOP» в течение 3 секунд после выхода из режима паузы.

(3) Начало занятий (Режим ручной настройки):

- A. Включите питание беговой дорожки. Удостоверьтесь, что ключ безопасности вставлен в предназначенную для него выемку на панели компьютера.
- B. Нажмите кнопку «START». В секции «скорость» отобразится: 3
- C. 2
- D. 1, двигатель начинает работать после 3 продолжительных звуковых сигналов.
- E. Пользователь может установить значение скорости, используя кнопки «SPEED+» и «SPEED-».

(4) Управление:

Нажмите на одну из кнопок «Speed+ -», чтобы установить значение скорости.

Нажмите на кнопку «Stop», чтобы остановить двигатель.

Если пользователь держит руки на накладках пульсометра, на дисплее в течение трёх секунд отобразится частота пульса.

(5) Режим ручной настройки:

1. В режиме паузы нажмите на кнопку «START». Двигатель начнёт работы со скоростью 1,0 км/ч; В другой секции дисплея начнётся отсчёт с «0». Чтобы изменить значение скорости, используйте кнопки «Speed + -».
2. В режиме паузы нажмите на кнопку «Mode», чтобы перейти в режим обратного отсчёта времени. На дисплее отобразится мигающее значение времени «30:00». Используйте кнопки «SPEED+» или «Incline +-» («Наклон+-»), чтобы изменить значение времени. Диапазон значений времени: 5:00 – 99:00.
3. В режиме обратного отсчёта времени нажмите на кнопку «Mode», чтобы перейти в режим обратного отсчёта расстояния. На дисплее отобразится значение расстояния 1,00 км. Нажмите на кнопку «SPEED+», чтобы изменить значение расстояния. Диапазон значений расстояния: 0,50-99,9 км. (При подключении устройства Bluetooth, диапазон значений расстояния – 0,00-59,99 км).
4. В режиме обратного отсчёта расстояния нажмите на кнопку «Mode», чтобы перейти в режим обратного отсчёта калорий. На дисплее отобразится значение калорий 50,0 ккал. Используйте кнопки «SPEED+» или «Incline +-», чтобы изменить значение калорий. Диапазон значений калорий: 10,0-999 ккал.

F-1
Пол
01 Мужской
02 Женский

F-2
Возраст
10-----99

F-3
Рост
100----200

F-4
Вес
20-----150

F-5
ЖИР
≤19
Вес ниже нормы

ЖИР
=(20---24)
Нормальный вес

ЖИР
=(25---29)
Вес выше нормы

ЖИР
≥30
Ожирение

(10) Диапазон для каждого параметра:

НАЧАЛО
НАСТРОЙКА ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ЗНАЧЕНИЯ
ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ
ОТОБРАЖАЮЩИЙСЯ ДИАПАЗОН

ВРЕМЯ (МИНУТЫ:СЕКУНДЫ)

0:00
30:00
5:00-99:00
0:00
99:59

СКОРОСТЬ (КМ/Ч.М/Ч)

0,0
НЕТ
НЕТ
1,0-14,0 КМЧ

НАКЛОН (УРОВЕНЬ)

0,00
1,00
0,50—99,9
0,50—99,9

РАССТОЯНИЕ (КМ)

Р
НЕТ
НЕТ

КАЛОРИИ (КИЛОКАЛОРИИ)

0,0
50,0
10,0-999,0
0,0
999,0

(11) Функция «ключ безопасности»:

Ключ безопасности предназначен для аварийной остановки тренажёра. Когда ключ вынимается из выемки с датчиком, в секции дисплея «скорость» отобразится «---» и вы услышите звуковой сигнал. Произойдёт немедленная остановка двигателя. Не запускайте беговую дорожку, если вы не установили ключ безопасности.

(12) Энергосберегающий режим:

Система оснащена энергосберегающим режимом. Система переходит в энергосберегающий режим, если тренажёр находится в режиме паузы более 10 минут, и вы не вынимали ключ из выемки с датчиком. Дисплей автоматически выключается. Чтобы включить дисплей, нажмите любую кнопку.

(13) Функция воспроизведения MP3/USB (дополнительно):

Вы можете использовать компьютер для проигрывания музыки после включения питания и подключения MP3 или другого аудиовоспроизводящего устройства. Используйте кнопку на панели компьютера для настройки громкости, однако следите за тем, чтобы громкость не оказывала негативного влияния на качество звука и на встроенную аудиосистему.

5. После выбора одного из режимов обратного отсчёта, нажмите кнопку «START». Двигатель запускается после отсчёта 3 секунд. Используйте кнопку «Speed + -», чтобы изменить значение скорости. Нажмите на кнопку «Stop», чтобы остановить двигатель.

(6) Встроенные программы:

Система оснащена 15 встроенными программами тренировки: P01-P15. Нажмите на кнопку «PROG» в режиме паузы. В секции «скорость» отобразится: «P01-P15». В секции «время» отобразится значение по умолчанию: «30:00». Значение времени мигает во время выбора программ. Используйте кнопки «Speed+», чтобы установить целевое значение времени. Затем нажмите кнопку «START», чтобы начать тренировку по встроенной программе. Программы состоят из 20 этапов. Значение времени для этапа = целевое значение времени/20. Во время перехода к следующему этапу вы услышите звуковой сигнал. Значение скорости изменяется во время перехода к другому этапу встроенной программы. Используйте кнопку «Speed+», чтобы изменить значение скорости, если это доступно для данного этапа. Во время перехода к следующему этапу, снова устанавливается значение скорости по умолчанию. После завершения программы, в секции «скорость» отобразится надпись «END» («КОНЕЦ»). Система переходит в режим паузы через 5 секунд после звукового сигнала.

(7) Информация о программах тренировки:

Каждая программа состоит из 20 этапов. Продолжительность программы тренировки равняется сумме значений времени, установленных для каждого этапа.

Фиксированные настройки программ:

PI
СК

6

9

11

12

12

12

11

11

10

11

12

12

11

12

12

11

11

10

9

5

P12
CK

3

6

8

8

8

9

9

8

8

8

9

9

8

8

8

9

9

7

5

3

PI3
CK

5

7

9

10

10

11

11

12

11

11

10

10

11

11

12

11

11

9

7

3

P4
CK

5

8

9

9

9

10

10

9

9

9

10

10

9

9

9

10

10

8

5

3

P15
CK

5

6

7

8

8

8

9

9

9

8

8

8

9

9

9

8

8

8

5

3

(8) ПРОГРАММЫ С НАСТРОЙКАМИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Система оснащена 3 программами с профилем пользователя (U01, U02 и U03). В этих программах пользователь может сохранять свои значения параметров тренировки в дополнение к 15 встроенным программам.

Настройка программ с профилем пользователя

В режиме паузы нажмите и удерживайте кнопку «PROG», чтобы выбрать одну из программ с профилем пользователя U01-U03. Затем нажмите кнопку «MODE» для подтверждения выбора и перехода в первую ячейку для ввода значения времени. Используйте одну из кнопок «SPEED+», «SPEED-» или кнопку увеличения скорости, чтобы установить нужное значение скорости. Используйте одну из кнопок «INCLINE+», «INCLINE-», чтобы установить нужное значение наклона. Затем нажмите «MODE» для подтверждения значения, установленного в первой ячейке и перехода во вторую ячейку для установки значения времени. Заполните таким образом все 20 ячеек. После заполнения всех ячеек даже в случае отключения питания, введенные данные будут сохранены. Чтобы внести изменения, введите данные повторно.

а) Начало занятий по программе с настройками пользователя:

a.i. В режиме паузы, нажмите и удерживайте кнопку «PROG», чтобы выбрать одну из программ с профилем пользователя U01-U03. Нажмите кнопку «START» после завершения установки времени тренировки.

a.ii. Нажмите кнопку «START», чтобы начать настройку профиля пользователя и установку времени тренировки, после завершения тренировки.

б) Инструкции по настройке профиля пользователя:

Каждая из программ делится, в среднем, на 20 этапов, для каждого из которых устанавливается значение времени. Вам необходимо установить значения скорости, наклона и времени тренировки для всех 20 этапов. После этого нажмите кнопку «START», чтобы запустить беговую дорожку.

(9) Программа определения количества жира

В режиме паузы, нажмите на кнопку «PROGRAM», чтобы выбрать программу определения количества жира. В секции «скорость» отобразятся настройки параметров тренировки, в окне «расстояние»: F-1-пол, F-2-возраст, F-3-рост, F-4-вес, F-5-определение количества жира. Нажмите кнопку «MODE», чтобы перейти к следующему этапу настройки. Используйте одну из кнопок «Speed+», «Incline+», чтобы установить значения F-1 – F-4 (ниже приведены подробные данные для настройки). Во время установки значений для F-5, положите руки на накладку пульсометра на руле. Через 5 секунд на дисплее отобразится определенное количество жира.

Зоны

Время

Установленное значение времени /20 = Каждый этап тренировки

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

POI
СК

3

4

5

5

6

5

5

4

5

5

6

5

5

4

5

5

6

5

5

3

P02
CK

3

5

6

7

7

6

6

7

7

6

6

7

7

6

6

7

7

6

5

3

PO3
CK

5

10

6

11

7

12

8

12

9

6

10

7

11

8

12

7

11

9

6

3

PK
CK

5

7

8

9

9

9

8

8

9

9

9

8

8

9

9

9

8

8

6

5

PKS
CK

5

8

10

11

11

10

10

9

9

10

10

11

11

10

10

11

11

8

6

5

P06
CK

4

6

7

8

9

10

10

9

9

10

10

10

9

9

10

10

10

8

6

3

P07
CK

4

7

8

8

9

9

10

8

8

9

9

10

9

8

9

9

8

8

5

3

P08
CK

4

6

8

9

9

8

8

9

9

9

8

8

8

9

9

9

8

7

5

3

P09
CK

5

7

10

11

12

11

11

10

9

10

11

11

12

11

11

10

10

9

8

4

PI0
CK

6

8

10

11

12

12

11

9

10

11

12

11

10

11

12

10

12

8

8

4