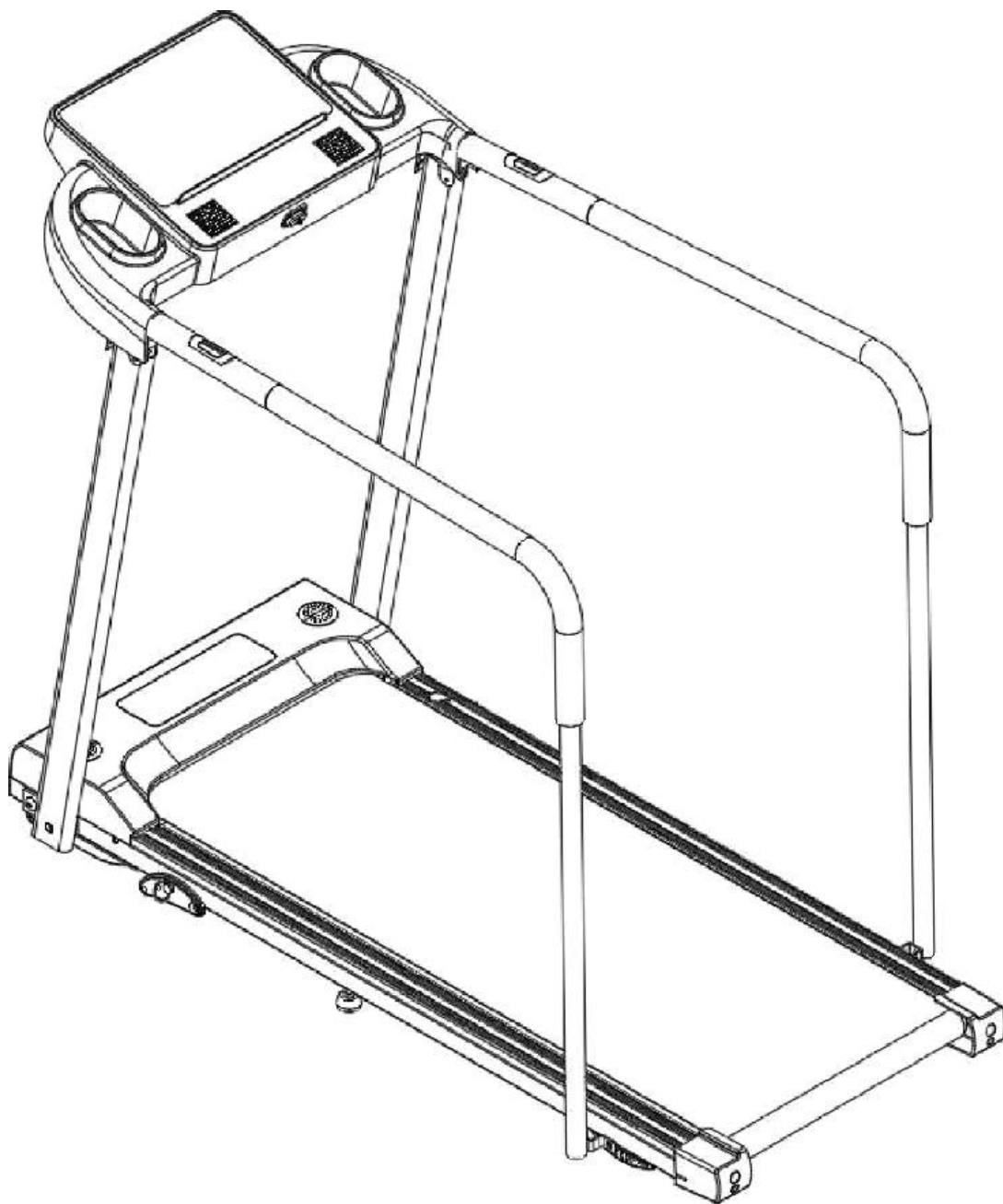


Руководство по эксплуатации
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Артикул: TQ5

Модель: FOLK

ТИП (серия): T



Внимание

Перед началом сборки проверьте комплектацию изделия.

Не выбрасывайте упаковку до окончания сборки изделия.

Производитель имеет право вносить изменения в конструкцию не ухудшающие потребительские свойства изделия, без специального уведомления.

Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования.

Правила техники безопасности и предупреждения

Для обеспечения вашей безопасности и предотвращения несчастных случаев, пожалуйста, внимательно прочтите инструкции и следуйте приведенным ниже мерам безопасности перед использованием.

Уведомление о безопасности: Данный тренажер имеет в своей конструкции и изготовлении несколько функций безопасности. Тем не менее, в качестве меры предосторожности, пожалуйста, следуйте приведенным ниже инструкциям.

Мы не несем ответственности за последствия, возникшие в результате ненадлежащей эксплуатации.

- Беговые дорожки должны храниться в помещении, чтобы избежать попадания влаги. Избегайте попадания брызг воды и не допускайте попадания посторонних предметов на беговую дорожку. Обеспечьте безопасное расстояние 1 метр (1000 мм) с обеих сторон и спереди, а также 2 метра на 1 метр (2000 мм x 1000 мм) сзади для аварийной остановки. (Аварийная остановка: держитесь за поручни, чтобы удерживать равновесие, встаньте на боковые рельсы и спрыгните с беговой дорожки с одной стороны.)
- Вилка питания должна быть надежно заземлена, а розетка должна иметь отдельный контур, чтобы предотвратить совместное использование с другими электрическими устройствами.
- Если шнур питания поврежден, его необходимо заменить производителем, его ремонтным отделом или квалифицированным техническим специалистом, чтобы избежать опасности.
- *Когда тренажер не используется, храните защитный замок в недоступном для детей месте. Если тренажер не используется в течение длительного времени, отсоедините шнур питания от розетки. Бутылка с силиконовым маслом, входящая в комплект принадлежностей, должна храниться в недоступном для детей месте. В случае случайного проглатывания или попадания в глаза немедленно промойте водой и обратитесь к врачу. Этот продукт не подходит для детей. Использование тренажера строго запрещено лицам с физическими или умственными ограничениями, а также лицам, не обладающим базовыми знаниями.
- Избегайте длительной работы с перегрузкой, так как это может повредить двигатель и контроллер, ускорив износ и старение подшипников, ремня и пластины. Регулярно проводите техническое обслуживание беговой дорожки.
- Избегайте хранения или использования беговой дорожки в пыльных помещениях. Поддерживайте умеренную влажность в помещении, чтобы предотвратить сильное статическое электричество, которое может помешать нормальной работе электронных часов и контроллера. После тренировки выключите беговую дорожку и отключите шнур питания от розетки.
- После использования выключите беговую дорожку и отключите шнур питания от розетки.
- Во время использования беговой дорожки обеспечьте циркуляцию воздуха в помещении.
- Во время тренировки прикрепите зажим безопасности к одежде, чтобы обеспечить аварийное отключение.
- Если во время тренировки вы почувствовали недомогание или необычные симптомы, прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
- Храните неиспользованное силиконовое масло в недоступном для детей месте, чтобы предотвратить случайное проглатывание или неправильное использование, которое может привести к серьезным последствиям!
- Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что ваша одежда правильно застегнута, застегнута на молнию и не слишком свободна.
- Не носите одежду, которая может легко зацепиться за беговую дорожку.
- Не кладите шнур питания рядом с горячими или движущимися предметами.
- Держите детей подальше от беговых дорожек.
- Перед использованием всегда отключайте беговую дорожку от сети.
- Непрофессионалы не должны разбирать этот тренажер без разрешения, так как это может привести к серьезным последствиям.
- Эта беговая дорожка предназначена только для использования в цепях 16 ампер.
- Когда машина запускается, на беговой дорожке может тренироваться только один человек.

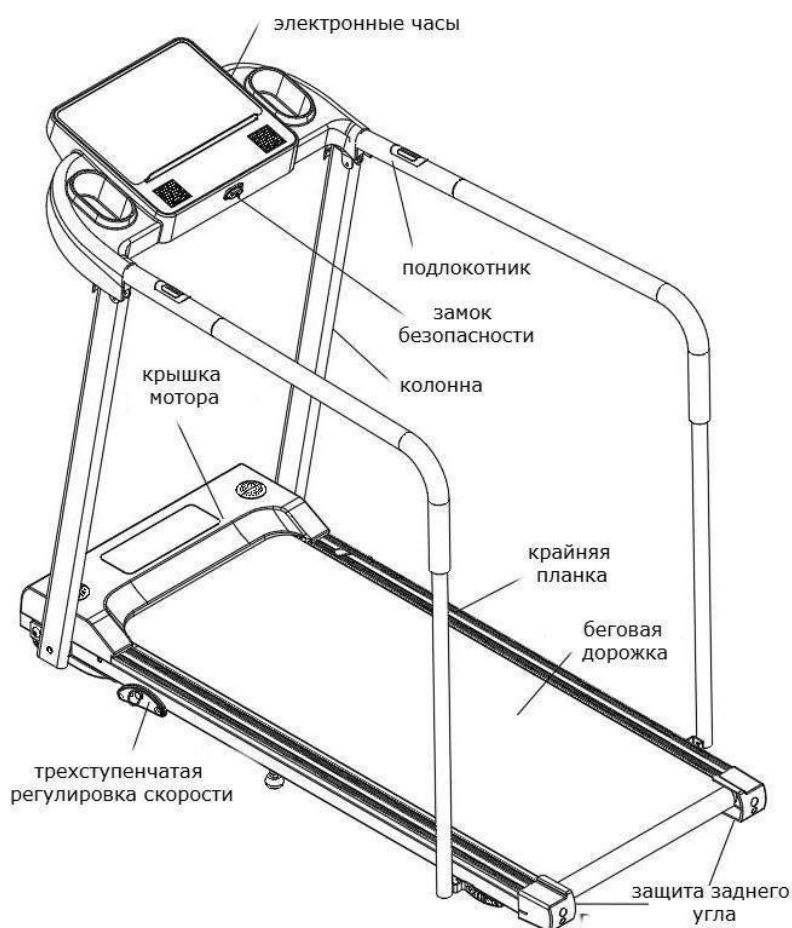
- Перед уходом выключите тренажер и отключите шнур питания от розетки.
- Данный тренажер не рекомендуется использовать в течение длительного времени. Мы рекомендуем использовать беговую дорожку в течение короткого периода времени (например, 30 минут) перед длительной эксплуатацией, так как длительное использование может привести к перегреву и электрическим неисправностям.
- Не используйте тренажер, если его корпус треснул, сломан или поврежден (внутренние компоненты открыты), а также если треснули сварные соединения. Несоблюдение этого требования может привести к несчастным случаям или травмам.
- Не прыгайте на тренажер и не спускайтесь с него во время работы. Падение может привести к травмам.
- Не используйте и не храните тренажер на открытом воздухе или вблизи ванных комнат, где высокая влажность.
- Не используйте и не храните под прямыми солнечными лучами, рядом с печами или на электрических нагревательных приборах, таких как электрические одеяла. Это может привести к утечке электричества или возгоранию.
- Не используйте, если шнур питания или вилка повреждены, или розетка ослаблена. В противном случае это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию.
- Не повреждайте, не сгибайте и не скручивайте шнур питания. Также не кладите на него тяжелые предметы. В противном случае это может привести к возгоранию или поражению электрическим током.
- Эта беговая дорожка предназначена только для использования одним человеком. Во время работы не допускайте посторонних лиц, чтобы предотвратить случайные травмы в результате падения.
- Не используйте тренажер, если вы не можете самостоятельно контролировать свои действия или управлять им. Это может привести к несчастным случаям или травмам. Избегайте контакта с водой. Не допускайте попадания воды или напитков на корпус или рабочие части тренажера. Это может привести к поражению электрическим током или возгоранию.
- Этот тренажер предназначен только для домашнего использования. Он не подходит для использования в общественных местах, таких как школы или спортивные залы. Существует риск получения травм.
- Не используйте тренажер, если чувствуете сонливость после употребления алкоголя. Это может привести к несчастным случаям или травмам.
- Не используйте тренажер, если в карманах брюк находятся твердые предметы. Это может привести к несчастным случаям или травмам.
- Не используйте штепсельную вилку с прикрепленными иглами, мусором или влагой. Это может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию. Никогда не работайте с тренажером мокрыми руками!
- При выключении отсоедините шнур питания, чтобы полностью отключить тренажер.
- При использовании тренажера носите удобную облегающую одежду и не допускайте зацепления одежды за тренажер. Не позволяйте детям и домашним животным играть поблизости, чтобы избежать несчастных случаев.
- Поместите тренажер на ровную, чистую и плоскую поверхность. Убедитесь, что поблизости нет острых предметов. Не используйте тренажер вблизи воды или источников тепла.
- Не запускайте тренировку, стоя на беговом полотне. Встаньте на боковые направляющие, нажмите кнопку СТАРТ, перейдите на беговое полотно после того как беговая дорожка наберет установленную скорость.

Содержание

Правила техники безопасности и предупреждения	2-3
Введение.....	4
Параметры тренажера.....	5
Этапы сборки тренажера.....	6-9
Инструкция по работе с консолью.....	10-13
Объяснение сообщений об ошибках.....	13-14
Разминка.....	14-15
Техническое обслуживание.....	16-22
Перечень деталей.....	23-24
Сборочный чертеж.....	25

Введение

Электрическая беговая дорожка (для домашнего использования)



Параметры тренажера

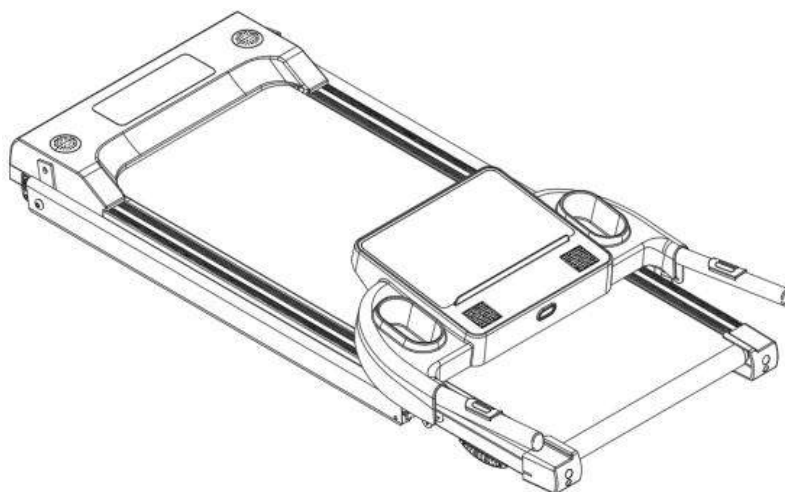
1	Мощность двигателя	2.0 л.с.
2	Номинальное напряжение	220-240 В
3	Номинальная частота	50-60 Гц
4	Скорость	1-10 км/ч
5	Рабочая площадь	393*1030
6	Дисплей	Светодиодный
7	Размеры упаковки	1300*618*182 мм
8	Размеры в разложенном виде	1246*570*995 мм
9	Вес нетто тренажера	28.5 кг
10	Вес брутто тренажера	25.5 кг

Этапы сборки тренажера

Во время установки временно закрепите винты, не затягивая их. Подождите, пока все компоненты будут собраны, прежде чем затягивать их равномерно.

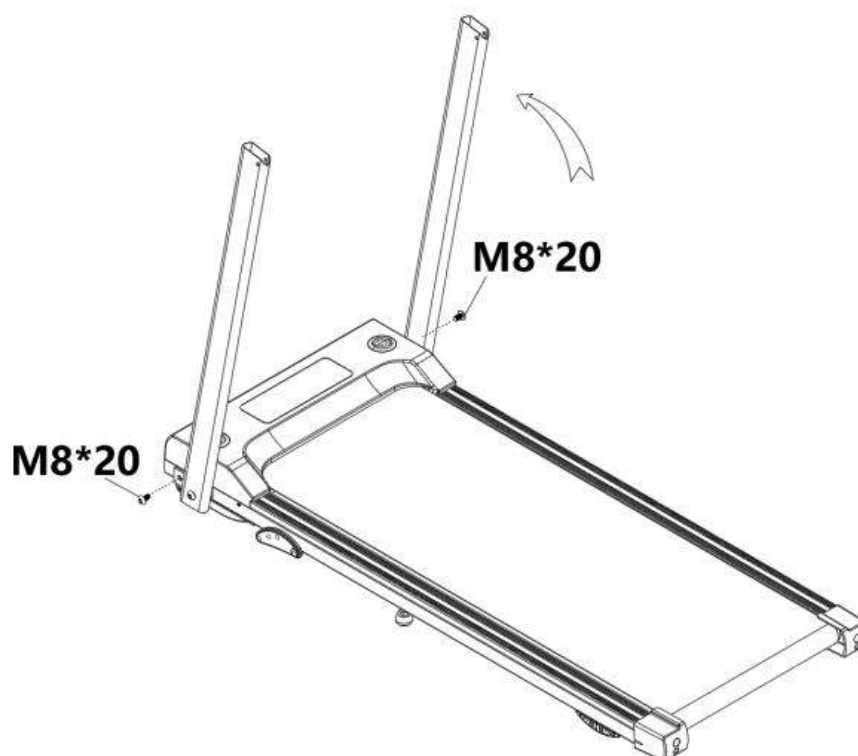
Шаг 1:

Откройте упаковочную коробку и извлеките все аксессуары и винтовые инструменты, находящиеся внутри. Если что-либо отсутствует, обратитесь к продавцу.



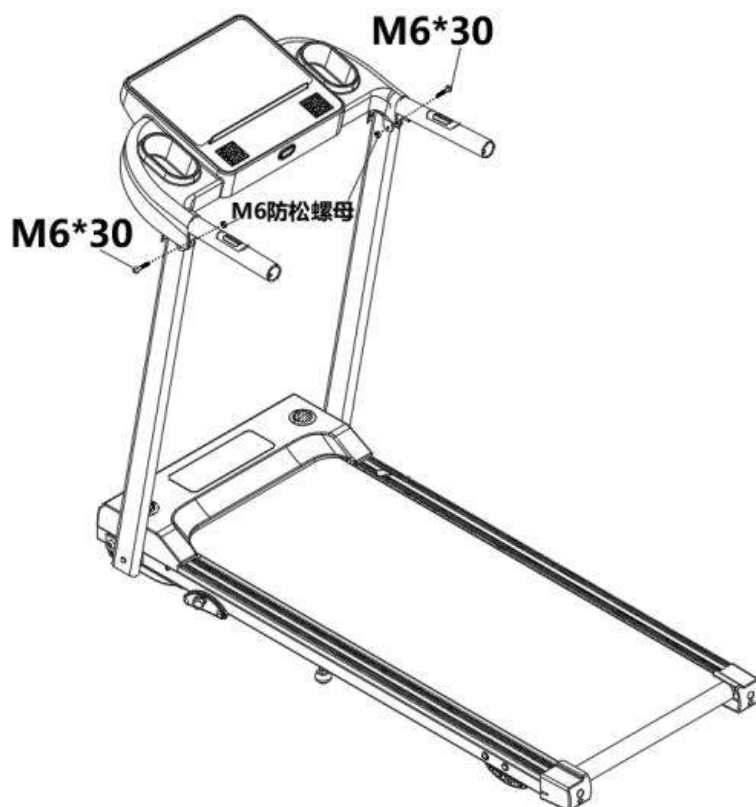
Шаг 2:

Как показано на схеме ниже: используйте полукруглые шестигранные винты M8x20 с обеих сторон, чтобы продеть их через соответствующие отверстия и закрепить их на раме.



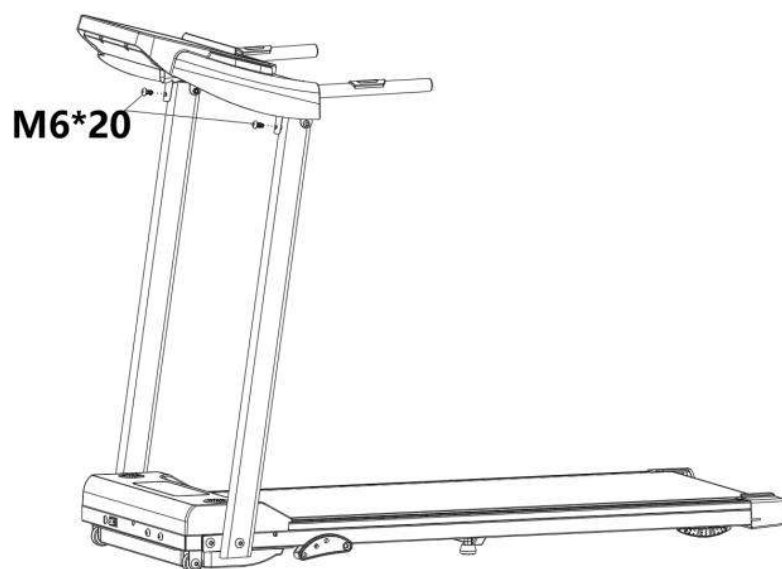
Шаг 3:

Как показано на рисунке ниже: 1. Вставьте электронные часы в колонку и закрепите соответствующее отверстие винтом M6x30 и контргайкой.

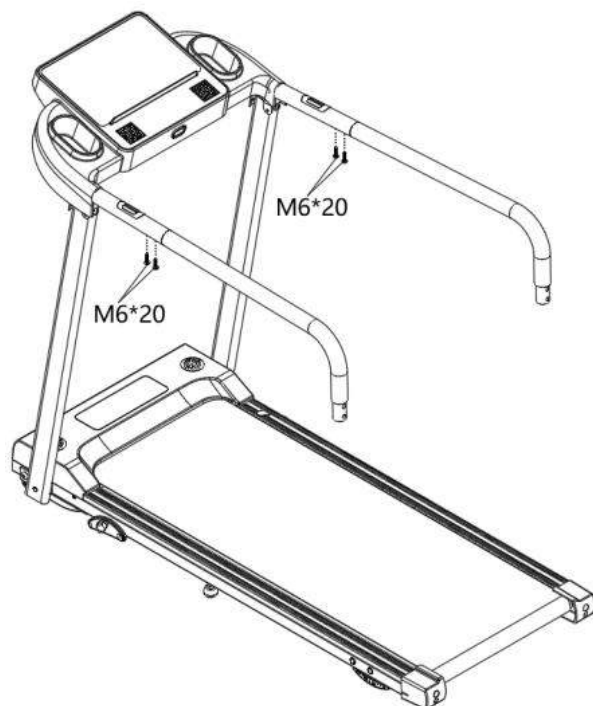


Шаг 4:

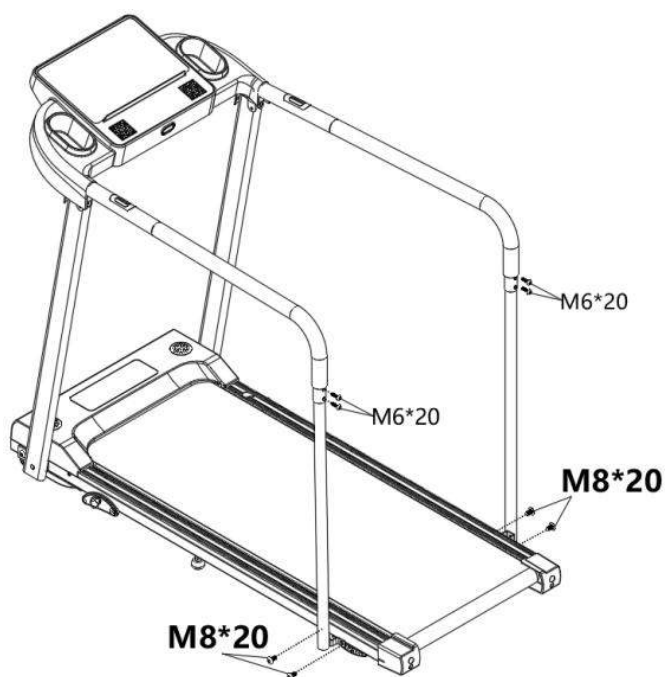
Как показано на рисунке ниже: 1. Закрепите корпус часов на колонне, закрутив два винта M6x30 в соответствующие отверстия.



Шаг 5: Надежно закрепите средний подлокотник к подлокотнику электронных часов с помощью четырех винтов M6x20.



Шаг 6: Закрепите нижний подлокотник к среднему подлокотнику с помощью четырех винтов M6x20, затем прикрепите его к раме с помощью четырех винтов M8x20.



Подключите источник питания, установите предохранитель на соответствующий прибор, и беговая дорожка перейдет в режим ожидания. Нажмите кнопку запуска, чтобы начать работу (Примечание: во время бега убедитесь, что зажим на предохранителе надежно закреплен на ремне беговой дорожки).

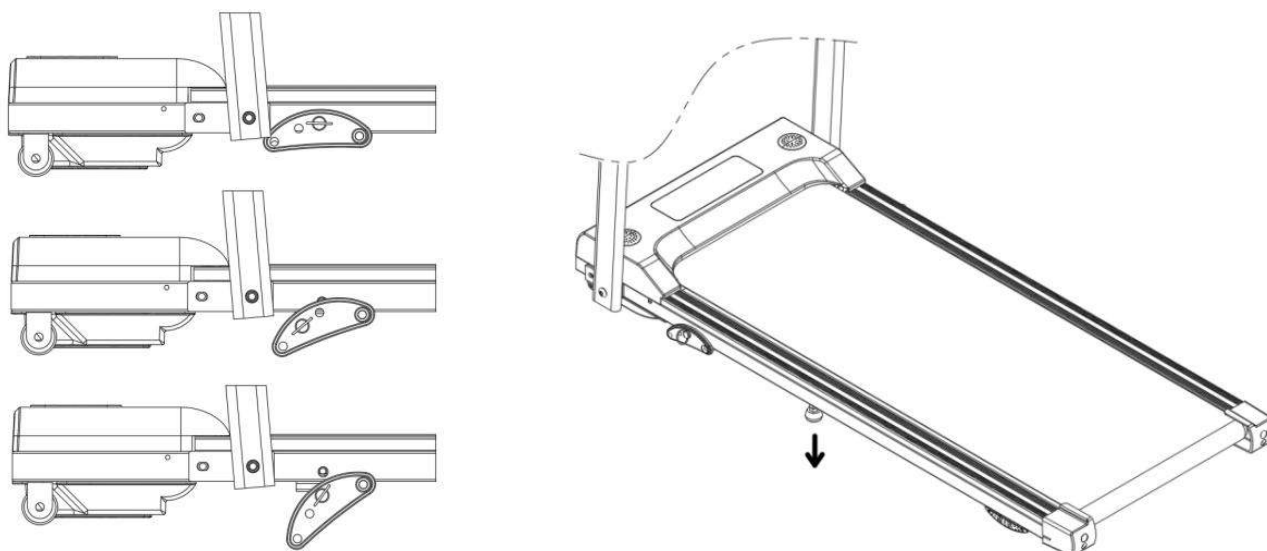


Функция аварийной остановки: при снятии замка безопасности питание отключается, а низковольтная система остается под напряжением.

В целях безопасности всегда используйте замок безопасности во время тренировок!

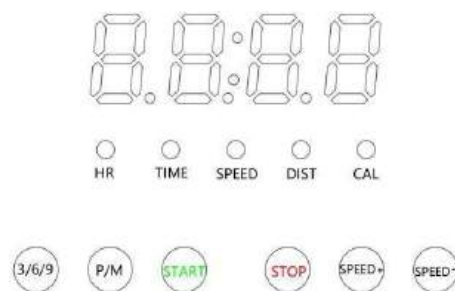
Инструкции по регулировке наклона:

1. Вставьте штифт кольца в соответствующее отверстие трехскоростной регулировочной опоры (Примечание: регулировочная опора для наклона имеет три отверстия. После фиксации убедитесь, что обе стороны находятся на одинаковой высоте, чтобы предотвратить неровное выравнивание рамы) Как показано на схеме, наклон машины можно регулировать с помощью различных положений отверстий на трехскоростной регулировочной опоре. Доступно три уровня регулируемого наклона. Важно: при регулировке убедитесь, что средняя опора рамы находится на одном уровне с землей.



Инструкции по эксплуатации тренажера

1. Схема электронной поверхности платы



1. Термины

Терминология, используемая в спецификации:

Параметр беговой дорожки: значение «Скорость»

Параметры упражнений: расстояние, калории и время. Режим движения: Ручной, Обратный отсчет, Программа Р

Полностью ручной режим: режим тренировки без заданной интенсивности. Режим обратного отсчета М: программа тренировки с заданными уровнями интенсивности.

Режим программы Р: режим движения с заданными настройками скорости.

2. Описание параметров

Параметры движения в различных режимах движения:

- * Минимальная скорость отображения: 1,0 км/ч
- * Максимальная скорость отображения: 10,0 км/ч
- * Максимальная продолжительность в режиме обратного отсчета: 99 минут
- * Минимальное время движения в режиме обратного отсчета: 5 минут
- * Максимальный запас хода в режиме обратного отсчета: 99 км.
- * Минимальное расстояние перемещения в режиме обратного отсчета: 1 км.
- * Максимальное количество сожженных калорий в режиме обратного отсчета: 990 ккал.
- * Минимальное количество сожженных калорий в режиме обратного отсчета калорий: 20 ккал.
- * Максимальная продолжительность обратного отсчета в режиме программы Р: 60 мин
- * Минимальное время движения для обратного отсчета в режиме программы Р: 5 мин

3. Описание основных функций кнопок панели

1. Функциональные кнопки клавиатуры:

Кнопка Speed+ Кнопка Speed- Кнопка Speed+ Кнопка Speed-
Кнопка скорости 3/6/9 Кнопка Start/Stop Кнопка скорости 3/6/9 Кнопка Start/Stop

4. Функции кнопок панели и инструкции по эксплуатации

Кнопка запуска

- Описание функции: запускает работу двигателя (3 секунды)

Инструкции:

1. Когда электронные часы находятся в полностью ручном режиме, нажмите эту кнопку, чтобы запустить двигатель
2. Когда электронные часы находятся в режиме обратного отсчета М, нажатие этой кнопки активирует двигатель.
3. Когда электронные часы находятся в режиме программы Р, нажатие этой кнопки активирует Двигатель.

Кнопка «Stop»

- Описание функции: останавливает двигатель

Инструкции:

1. Когда электронные часы работают, нажмите эту кнопку, чтобы остановить двигатель.

Кнопка Speed +/-

- Описание функции: регулировка скорости во время работы и значений параметров во время настройки

Инструкции:

1. Во время работы электронных часов нажмите и удерживайте кнопку, чтобы отрегулировать скорость до 0,1 км/ч.

Вы можете регулировать значения установленных параметров, когда они настроены.

Кнопка обратного отсчета/паузы

- Описание функции: Выбор режима обратного отсчета

Инструкции:

1. Когда электронные часы находятся в полностью ручном режиме, нажмите эту кнопку, чтобы установить режим обратного отсчета.

2. В режиме ожидания выберите режим обратного отсчета (time, distance, или calories). После выбора настройте соответствующие параметры с помощью кнопок «Speed+» и «Speed-».

Кнопка режима программы

- Описание функции: Выбор режима P

Инструкции:

1. Когда электронные часы находятся в полностью ручном режиме, нажмите эту кнопку, чтобы войти в настройки режима P.

При работе в режиме ожидания можно последовательно переключаться между P1 и P12

После завершения выбора

Установите соответствующие параметры с помощью кнопок «Speed+» и «Speed-».

3/6/9 Кнопка быстрого переключения скорости

- Описание функции: Быстрое переключение скорости

Инструкции:

1. Во время работы электронных часов нажмите эту кнопку, чтобы быстро переключиться на скорость 3 км/ч, 6 км/ч или 9 км/ч.

5. Описание режима тренировки

А. Функции ручного режима

Переход в ручной режим: после включения электронных часов и полного отображения информации они переходят в режим полного ручного управления. Нажатие кнопки запуска в этот момент инициирует ручное управление.

Инструкции по бегу: начальная скорость составляет 1,0 км/ч. Время, расстояние и калории начинают отсчитываться с нуля и увеличиваются. Регулировка скорости Нажмите кнопку, чтобы изменить значение скорости.

Беговая дорожка автоматически остановится, если вы будете бежать более 100 минут.

В. Функциональность режима обратного отсчета

1. Режим обратного отсчета времени: в ручном режиме работы нажмите кнопку обратного отсчета, чтобы активировать эту функцию. В окне времени отобразится 10:00 минут с мигающим индикатором. Вы можете настроить время работы с помощью кнопок скорости +/- (диапазон: от 5:00 до 99:00 минут). Нажмите кнопку «Пуск», чтобы начать обратный отсчет.

Инструкции по эксплуатации: Начальная скорость бега составляет 1,0 км/ч. В окне времени начинается обратный отсчет на основе заданного времени работы, а в окнах расстояния и калорий начинается положительный обратный отсчет от нуля. Кнопка регулировки скорости позволяет изменять значение скорости бега. Когда заданное время достигает нуля, электронные часы постепенно останавливаются.

2. Режим обратного отсчета расстояния: в полностью ручном режиме нажмите кнопку обратного отсчета, чтобы активировать эту функцию. В окне расстояния отобразится значение 1,0 км с мигающим индикатором. С помощью кнопок Speed +/- установите желаемое расстояние (1,0–99,0 км), затем нажмите кнопку «Пуск», чтобы начать обратный отсчет.

Инструкции по эксплуатации: Начальная скорость составляет 1,0 км/ч. Окно расстояния начинает обратный отсчет от заданного расстояния, а окна времени и калорий начинают отсчет с нуля. Нажмите кнопку регулировки скорости, чтобы изменить скорость бега. Когда заданное расстояние достигнет нуля, электронные часы постепенно остановятся.

3. Вход в режим обратного отсчета калорий: в полностью ручном режиме нажмите кнопку обратного отсчета, чтобы активировать эту функцию. Окно калорий будет отображать 50 калорий с мигающим индикатором. Вы можете установить целевое количество сожженных калорий с помощью Speed +/- (диапазон: 20-990 калорий). Нажмите кнопку «Пуск», чтобы начать обратный отсчет.

Инструкции по эксплуатации: Начальная скорость бега составляет 1,0 км/ч. Счетчик калорий начинает обратный отсчет от заданного порога калорий, а счетчики времени и расстояния начинают положительный отсчет с нуля. Кнопка регулировки скорости позволяет изменять скорость бега. Когда счетчик калорий достигает нуля, электронные часы постепенно останавливаются.

С. Функция режима обратного отсчета

1. Активация режима программы: В ручном режиме работы нажмите кнопку «Режим программы», чтобы выбрать один из 12 режимов программы (P1-P12). В окне времени отобразится 30:00 минут с мигающим индикатором. Используйте кнопку Speed +/- для установки желаемого времени работы (5:00-60:00 минут). Нажмите кнопку «Пуск», чтобы активировать режим обратного отсчета.

Инструкции по эксплуатации: Начальная скорость устанавливается в соответствии с программным режимом. В окне времени начинается обратный отсчет от заданного значения калорий, а в окнах калорий и расстояния начинается отсчет с нуля. Отрегулируйте скорость, нажав кнопку регулировки скорости. Когда обратный отсчет достигнет нуля, электронные часы постепенно остановятся. Установленное время равномерно делится на 20 сегментов, скорость каждого сегмента показана на рисунке.

№	单位:kmh	段1	段2	段3	段4	段5	段6	段7	段8	段9	段10	段11	段12	段13	段14	段15	段16	段17	段18	段19	段20
6	P1	2	2	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	5	3	2
8	P2	2	3	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	5	3	2
9	P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	5	3	3	2
0	P4	2	5	5	6	6	6	6	4	4	2	2	4	7	6	6	6	6	6	4	2
1	P5	3	3	5	7	6	6	8	5	5	8	8	5	6	5	8	5	7	5	4	3
2	P6	3	8	8	7	8	6	8	6	4	2	5	4	7	6	6	6	8	6	4	3
3	P7	3	4	6	6	8	6	8	7	5	6	6	6	6	7	8	7	6	6	5	3
4	P8	3	5	6	7	8	8	7	8	4	7	7	4	7	7	8	7	8	7	5	3
5	P9	4	7	3	7	7	7	8	8	5	8	6	7	6	7	8	8	7	7	5	3
6	P10	4	5	3	8	8	8	8	8	4	8	5	4	7	8	7	7	8	7	6	4
7	P11	4	8	6	8	7	6	6	8	5	8	8	6	6	6	6	6	7	8	8	2
8	P12	4	4	7	8	2	8	8	8	8	8	8	8	7	8	8	2	8	8	8	2
9																					

6. Описание функции сна

Если беговая дорожка останавливается и простаивает более 10 минут, она переходит в режим сна. Дисплей автоматически отключается, и вы можете вывести его из этого режима, нажав любую кнопку.

Электронные часы вернутся в исходное состояние ожидания после полного отображения информации на дисплее.

7. Описание функции замка безопасности

Для нормальной работы электронных часов замок безопасности должен быть установлен в назначенное положение. При снятии замка на всех экранах отображается сообщение «E07» и раздается звуковой сигнал. Если часы находятся в рабочем состоянии, снятие замка приведет к их немедленному отключению. Повторная установка замка приведет к сбросу всех данных о движении.

8. Функция отображения частоты сердечных сокращений

При включении беговой дорожки на дисплее отображается текущая частота сердечных сокращений пользователя, если обе руки помещены на металлический датчик частоты сердечных сокращений.

Объяснение сообщений об ошибках для системы постоянного тока беговой дорожки

E06: Указывает на разрыв цепи в главном двигателе.

E06: Решения типичных проблем	Провод главного двигателя не подключен или ослаблен.	Укрепите соединение главного двигателя;
	Главный двигатель имеет разрыв цепи и поврежден.	Замените двигатель;
	Контроллер имеет разрыв цепи и поврежден.	Замените контроллер

E05: Указывает на сигнал тревоги о защите от перегрузки по току двигателя управления нисходящего потока.

E05: Решение распространенных проблем	Нагрузка на беговую дорожку превышает номинальный рабочий ток двигателя.	Рекомендуется в пределах номинального рабочего тока двигателя.
	В двигателе беговой дорожки возникла проблема, которая приводит к сопротивлению или блокировке двигателя.	Проверьте конструкцию беговой дорожки на предмет нормальной работы.
	Нижняя система управления для ограничения потока данных вышла из строя.	Замените нижний блок управления и дождитесь ремонта.

E03: Указывает состояние защиты от перенапряжения двигателя ZhenCe в нижней системе управления.

E03: Решение распространенных проблем	Напряжение в электросети пользователя нестабильно, а пиковое напряжение очень высокое;	Необходимо добавить внешний фильтр и регулятор напряжения
	Неверное значение диаметра колеса	При сбросе значения диаметра колеса убедитесь, что оно не превышает номинальное напряжение двигателя.
	Повреждение контроллера	Замените нижний блок управления и дождитесь ремонта

Е01: Код ошибки, указывающий на сбой связи между электронными часами и электронной системой управления

Е01: Решение распространенных проблем	Основной интерфейс соединительной линии верхнего и нижнего блоков управления ослаблен.	Усилить интерфейс соединительной линии
	Основная линия управления подъемом/опусканием повреждена.	Заменить верхний и нижний контрольные соединительные кабели
	Электронные часы сломаны.	Заменить электронные часы
	Повреждение контроллера.	Заменить контроллер

Е07: Электронный замок безопасности часов настроен неправильно.

Е07 Решение распространенных проблем	Красный гауссовый магнит отвалился.	Переместите магнит
	Неисправность таблицы выше	Замените таблицу выше
	Неисправен герконовый переключатель кнопок.	Замените клавиатуру

Е0С: Информация о защите от взрыва при пробое силового транзистора

Е0С Решение распространенных проблем	Пробой силового транзистора, повреждение контроллера	Заменить контроллер
--------------------------------------	--	---------------------

Разминка

Упражнения для разминки и заминки:

Успешный план тренировок должен включать упражнения для разминки, аэробные упражнения и упражнения для заминки. Тренируйтесь не менее двух-трех раз в неделю, с одним днем отдыха между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество тренировочных дней до четырех или пяти в неделю.

Разминка — важная часть вашей фитнес-программы. Перед каждой тренировкой всегда проводите разминку. Умеренная разминка помогает вашему телу подготовиться к интенсивным упражнениям, разогревая мышцы, растягивая их, улучшая кровообращение и увеличивая частоту сердечных сокращений, чтобы доставлять больше кислорода к мышцам. Повторение разминки после аэробных тренировок также может уменьшить болезненность мышц.

Мы рекомендуем следующие упражнения для разминки и заминки.

1. Растяжка нижней части тела:

Слегка согните колени и медленно наклонитесь вперед, расслабив спину и плечи. Попробуйте коснуться пальцами ног обеими руками в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 1).

2. Растяжка икроножной мышцы:

Сядьте на подушку, выпрямите одну ногу, а другую подтяните к себе. Прижмите ее к внутренней стороне выпрямленной ноги. Попробуйте коснуться ее рукой. Пальцы ног. Удерживайте в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги. Выполните 3 раза (см. рисунок 2).

3. Растяжка икроножной мышцы и пяточной сухожилия:

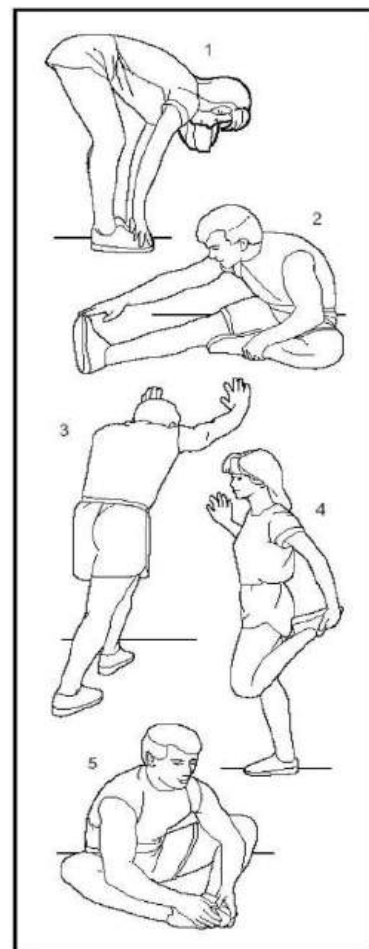
Встаньте у стены или дерева, поставив одну ногу за другой, держа заднюю ногу прямой. Поставьте пятку на землю и наклонитесь к стене или дереву. Удерживайте это положение в течение 10–15 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

4. Прямая мышца бедра:

Держитесь за стену или стол левой рукой, чтобы сохранить равновесие, затем вытяните правую руку назад, медленно потяните правую пятку к ягодицам, пока не почувствуете переднюю часть бедра. Напрягите мышцы лица. Удерживайте в течение 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

5. Растяжка мышцы-разгибателя бедра (мышцы на внутренней стороне бедра):

Сядьте, соединив стопы и вывернув колени наружу. Возьмитесь руками за обе стопы и потяните их к паху. Задержитесь на 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 5).



ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ.

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера. Мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 1 минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

Профилактическое техническое обслуживание.

Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой;
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для его замены, использование тренажера с поврежденным шнуром питания запрещено;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

Ежемесячные проверки – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все индикаторы на платах погаснут;
- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя шестигранный ключ поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, для увеличения натяжения ремня;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.

Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.

Регулировка бегового полотна:

Регулировка полотна беговой дорожки выполняется с двумя целями: подтяжка или ослабление полотна и выравнивание его по центру. Беговое полотно настраивается на заводе, однако в процессе эксплуатации оно может растягиваться и смещаться с центрального положения. Это может привести к трению полотна о декоративную планку или заднюю крышку и, как следствие, к их повреждению. Растяжение полотна со временем является нормальным явлением.

Регулировка натяжения бегового полотна:

Если во время использования беговой дорожки полотно проскальзывает или движется неровно, вы можете отрегулировать его натяжение, чтобы устранить эти проблемы.

Как отрегулировать беговое полотно:

1. Вставьте шестигранный ключ соответствующего размера, в регулировочный винт с левой стороны бегового полотна и поверните ключ на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, чтобы подтянуть задний вал и увеличить натяжение полотна.
2. Повторите шаг 1 для правой стороны. Убедитесь, что оба регулировочных винта повернуты на одинаковый угол, чтобы задние валы после регулировки оставались параллельны раме.
3. Повторяйте шаги 1 и 2, пока полотно не перестанет проскальзывать.

4. **Внимание: не перетягивайте полотно!** Излишнее натяжение может повредить беговое полотно, подшипники валов и другие детали, увеличить нагрузку на передний и задний валы и вызвать посторонние шумы.

Если вы хотите уменьшить натяжение полотна, поверните регулировочные винты против часовой стрелки на одинаковый угол с обеих сторон.

Регулировка положения бегового полотна по центру:

Во время бега нагрузка на полотно распределяется неравномерно, поскольку давление, оказываемое ногами, различается. Это может привести к смещению полотна с центрального положения. Такое отклонение является нормальным, и, как правило, полотно возвращается в центр, когда дорожкой не пользуются.

Если полотно не выравнивается самостоятельно, необходимо отрегулировать его положение до тех пор, пока оно не будет двигаться ровно по центру.

5. Включите беговую дорожку без нагрузки и установите среднюю скорость.

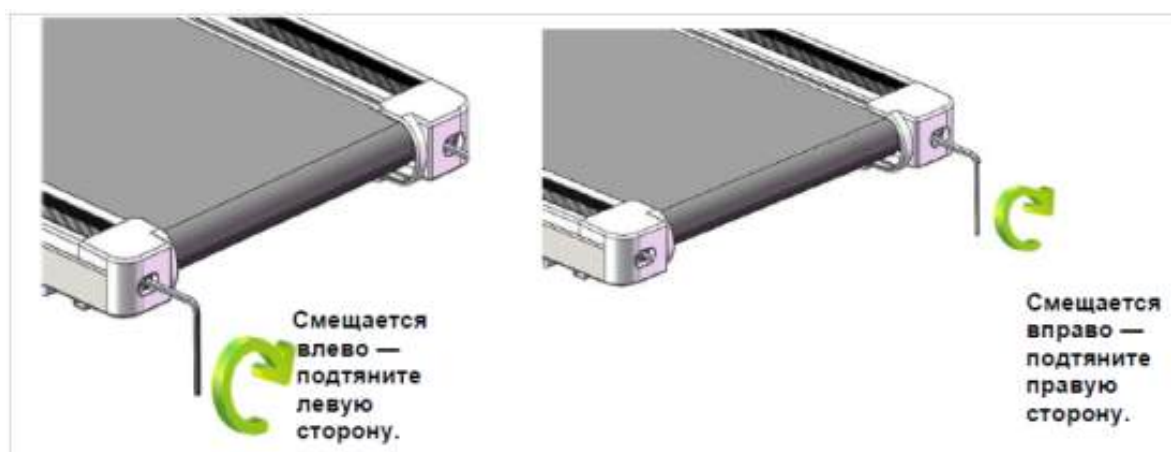
6. Наблюдайте за расстоянием между беговым полотном и левым и правым краями:

- Если полотно смещается влево, поверните левый регулировочный винт шестигранным ключом на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Если полотно смещается вправо, поверните правый регулировочный винт шестигранным ключом на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- Если полотно всё ещё не находится по центру, повторяйте регулировку, пока оно не будет двигаться ровно посередине.

7. После того как положение полотна выровнено по центру, установите максимальную скорость и проверьте, смещается ли полотно и насколько плавно оно движется. Если наблюдается отклонение, повторите вышеописанные шаги до полного выравнивания.

Обратите внимание: не перетягивайте вал, так как это может привести к необратимому повреждению подшипников.

Если проблему не удаётся устранить с помощью вышеуказанных шагов, необходимо повторно подтянуть беговое полотно.



Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Нажимая кнопку увеличения скорости, установите скорость движения полотна равной 4 км/ч.

Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.
- После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.
- Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Смазка деки и полотна

Не смотря на то, что поверхность трения под беговым полотном Вашей беговой дорожки смазано производителем, мы рекомендуем перед первым использованием проверить наличие достаточного количества смазки, при необходимости смазать.

Необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике.

Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

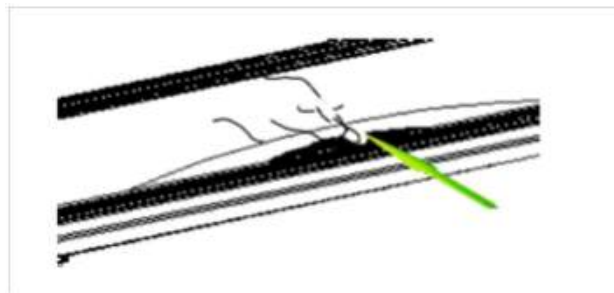
- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

Каждые 30 часов эксплуатации или каждые 30 дней приподнимайте беговое полотно сбоку и рукой прощупайте поверхность платформы как можно дальше. Если вы чувствуете наличие силиконового масла — дополнительная смазка не требуется. Если поверхность сухая, следуйте приведённым ниже инструкциям по нанесению масла.

Используйте не содержащие нефтепродуктов силиконовые масла.

Как наносить смазку на беговую дорожку:

- ① Нанесите масло на поверхность под беговым полотном (как показано на рисунке ниже).
- ② Сделайте небольшое отверстие в горлышке бутылки с маслом, чтобы удобно было выдавливать смазку.
- ③ Приподнимите беговое полотно, чтобы подвести бутылку со смазкой под него, и нанесите масло в центр беговой платформы. Затем опустите полотно, прижмите место нанесения масла и вручную прокрутите полотно, чтобы равномерно распределить смазку.
- ④ Включите беговую дорожку и дайте ей поработать около одной минуты, чтобы масло равномерно распределилось перед использованием.



Электробезопасность

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке, это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен сетевым шнуром и вилкой с заземлением. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной поражения пользователя электрическим током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к специалисту для проверки и устранения неисправности. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться причиной нарушения работоспособности тренажера с последующим обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 2 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Максимальный вес пользователя: 100 кг;
10. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
11. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
12. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
13. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Перечень деталей

Номер	Название	Спецификации	Кол-во	Ед.
1	Основная рама		1	
2	Левая вертикальная колонна		1	
3	Правая вертикальная колонна		1	
4	Стол-подставка		1	
5	Реабилитационный поручень 2		2	
6	Левый реабилитационный поручень 3		1	
7	Правый реабилитационный поручень 3		1	
8	Беговая панель	t12*486*926 Матовая поверхность, черная задняя часть	1	ШТ
9	Беговая лента	t1.4*393*2140 Черный антистатический узор в виде ромбов	1	ШТ
10	Передний ролик	φ 80* φ 38*426* φ 12*460*М6 Гальваническое покрытие	1	ШТ
11	Задний ролик	φ 38*410* φ 12*454*2-М6 Электрофоретический	1	ШТ
12	Многоклиновой ремень	EPJ356/140J L22 5 канавок и 6 выступов, черный	1	ШТ
13	Крышка двигателя	492*215*74 мм	1	ШТ
14	Нижняя крышка двигателя	490*220*35 мм	1	ШТ
15	Правая пластиковая кромка	950*42*13 мм (с отверстием для топлива)	1	ШТ
15-1	Левая пластиковая кромка	950*42*13 мм	1	ШТ
16	Левая задняя крышка	73*57*58 мм	1	ШТ
17	Правая задняя крышка	73*57*58 мм	1	ШТ
18	Корпус электронных часов	570*333*89	1	ШТ
19	Механизм электронных часов	304.4*274.4*45.8	1	ШТ
20	Пластиковая накладка для крепления колонны	85*30*Т4.5	2	ШТ
21	Лунообразная накладка для ножки (маленькая)	102.6*21.6*18.2	2	ШТ
22	Трехступенчатая регулируемая накладка для ножки	108.5*40*30 мм	2	ШТ
23	Переносные колеса	φ 35.5* φ 8.5*21 Черный	2	ШТ
24	Регулируемая накладка для ножки	φ 30*17*М8*38 с шестигранной гайкой М8 (толщина 5 мм)	2	ШТ
25	Р-образный зажим для провода	φ 6*19*10 Черный	5	ШТ
26	Накладка для крепления двигателя	30*20*23 мм	2	ШТ
27	Трубка для заливки масла	251*32*23	1	ШТ
28	Заглушка для заливки масла	26.5* φ 19*11	1	ШТ
29	Губчатая втулка 1	С круглой трубой 28 мм, длина 225 мм (штампованная)	2	ШТ
30	Губчатая втулка 2	С круглой трубой 28 мм, длина 680 мм (штампованная)	2	ШТ
31	Двигатель постоянного тока	Двигатель 0,65 л.с./постоянного тока, 180 В/скорость 4200 об/мин, ременный вал φ 22/с маховиком φ 81, цилиндр φ 82 поставляется с магнитной обмоткой на три витка, эффективная длина провода после обмотки составляет 350 мм, длина заземляющего провода составляет 350 мм.	1	ШТ
32	Выключатель	250 В/15 А Трехконтактная кнопка красного цвета со световым индикатором	1	ШТ
33	Зажим шнура питания	6N3-4	1	ШТ
34	Шнур питания	L=3*1,5 м*18#(0,824)/ Разветвительный конец (стандарт вилки выбирается в соответствии с заказом)	1	ШТ

35	Одиночная ответвление	1,5 мм ² 15/25 А Длина провода 200 мм красного цвета с 2 разъемами PC250 с изолирующей втулкой	1	ШТ
36	Ответвление	Черный провод длиной 200 мм с одним концом 250 с разъемом и одним концом с двойным разъемом с изоляционной втулкой	1	ШТ
37	Контроллер	Оснащен двигателем постоянного тока мощностью 0,65 л.с. Без подъема	1	ШТ
38	Линия связи электронных часов	Провод для измерения движения часов: 700 мм, провод нижнего сегмента: 1300 мм	1	ШТ
39	Овальная группа предохранительных замков	Круглый красный магнит с силой 2800 гауссов (с проводом и зажимом)	1	ШТ
40	Клавиша быстрого доступа к частоте сердечных сокращений	Провод для измерения сердечного ритма: 650 мм	2	ШТ
41	Односторонняя клейкая губка	T2*17*460 мм	1	ШТ
42	Двусторонняя клейкая лента	T2.0*20*950 мм	2	ШТ
43	Шестигранный винт с цилиндрической головкой	M6*45 Полная резьба, электрофоретический черный с гаечным ключом 5 мм	3	ШТ
44	Винт с полукруглой головкой	M8*45 Половинная резьба, электрофоретический черный с гаечным ключом 6 мм	2	ШТ
45	Винт с потайной головкой	M8*40 Половинная резьба, электрофоретический черный с гаечным ключом 5 мм	2	ШТ
46	Винт с полукруглой головкой	M8*35 Половинная резьба, электрофоретический черный с гаечным ключом 5 мм	2	ШТ
47	Винт с полукруглой головкой	M8*30 Половинная резьба, электрофоретический черный с гаечным ключом 5 мм	2	ШТ
48	Винт с полукруглой головкой	M6*30 Половинная резьба, электрофоретический черный с гаечным ключом 5 мм	2	ШТ
49	Винт с полукруглой головкой	M8*20 Полная резьба, электрофоретический черный с гаечным ключом 5 мм	6	ШТ
50	Винт с полукруглой головкой	M6*20 Полная резьба, электрофоретический черный с гаечным ключом 5 мм	10	ШТ
51	Винт с потайной головкой	M6*35 Полная резьба, электрофоретический черный	2	ШТ
52	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем	ST4.8*30 Полная резьба, дентиновый электрофоретический черный	8	ШТ
53	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем	ST4.8*25 Полная резьба, дентиновый электрофоретический черный	4	ШТ
54	Винт с шайбой и крестообразным шлицем	ST4.0*15 Полная резьба, дентиновый электрофоретический черный	14	ШТ
55	Саморезы с плоской головкой и крестообразным шлицем	ST4.0*16 Полная резьба, дентиновый электрофоретический черный	16	ШТ
56	Саморезы с плоской головкой и крестообразным шлицем	ST4.0*12 Полная резьба, дентиновый электрофоретический черный	5	ШТ
57	Саморезы с круглой головкой и крестообразным шлицем	ST3*8 Полная резьба, дентиновый электрофоретический черный	15	ШТ
58	Шестигранная стопорная гайка	M8 Электрофоретический черный	4	ШТ
59	Шестигранная стопорная гайка	M6 Электрофоретический черный	2	ШТ
60	Плоская шайба	φ 8.5* φ 16*T2.0 Электрофоретический черный	2	ШТ
61	Штифт с шарикоподшипником и кольцом	φ 8*51 Никелированный (с кольцом для вытягивания)	2	ШТ
62	Кабельная стяжка	3*150 белый	3	ШТ
63	Шестигранный ключ	5# 100*45 мм, крестообразная головка на одном конце, гальваническое покрытие	1	ШТ

Сборочный чертеж

