



Беговая дорожка DFC

Артикул: T-AC200

Модель: COSCO

ТИП (серия): T

Руководство пользователя



Перед началом работы с тренажёром внимательно прочтите все инструкции настоящего руководства.

Максимально допустимый вес пользователя: 110 кг.

DFC

СОДЕРЖАНИЕ

Меры предосторожности -----	2-4
Инструкции по сборке -----	5-8
Рекомендации к тренировкам -----	9-11
Разминка -----	12
Советы по безопасности -----	13
Инструкции по работе с консолью -----	14-19
Техническое обслуживание -----	20-23
Сборочный чертёж -----	24
Спецификация-----	25-26
Типы ошибок и их устранение-----	27-28

Меры предосторожности

1. Устанавливайте беговую дорожку на чистой, ровной поверхности. Не ставьте тренажер на толстый ковер, так как это может нарушить работу системы вентиляции. Не размещайте беговую дорожку рядом с источником воды или на открытом воздухе.
2. После того как вы установите беговую дорожку и закроете мотор защитным кожухом, вставьте вилку сетевого кабеля в розетку с безопасным заземлением. Мы рекомендуем использовать розетку с защитой от перенапряжения, чтобы обеспечить безопасность пользователя и беговой дорожки.
3. Пожалуйста, не снимайте защитный кожух. Если вам необходимо снять кожух для технического обслуживания – убедитесь, что сперва вы вытащили вилку сетевого кабеля из розетки. (Для ремонта рекомендуется обратиться за помощью к профессионалу)
4. При установке беговой дорожки не блокируйте доступ к розетке
5. Если сетевой кабель поврежден, замену следует приобретать у представителя компании или обратиться к производителю напрямую.
5. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что все крепежи надёжно затянуты.
6. Не вносите какие-либо структурные изменения в тренажёр.
7. Не вставляйте посторонние предметы в отверстия беговой дорожки.

Внимание

Во избежание травм при использовании тренажёра, обратите внимание на следующие пункты:

1. Каждую тренировку начинайте с разминки.
2. После еды начинайте тренировку не раньше, чем через 40 минут.
3. Всегда пользуйтесь ключом безопасности беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к вашей одежде с помощью специального зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и потребует быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отделить ключ безопасности от консоли.
4. Не включайте беговую дорожку, когда стоите на беговом полотне. Встаньте на боковые подножки и дождитесь, пока дорожка включится, а беговое полотно начнёт движение.
5. Во время бега руки должны двигаться естественно, взгляд должен быть направлен вперед, никогда не смотрите вниз на ноги.
6. Увеличивайте скорость постепенно. Вы должны адаптироваться к текущей нагрузке, после чего можете снова ускориться, повышая тем самым нагрузку на организм.
7. Для занятий на тренажёре надевайте удобную спортивную одежду и обувь. Избегайте слишком свободной одежды, которая может попасть в движущиеся части тренажёра.
8. При первом использовании беговой дорожки настоятельно рекомендуем держаться за поручни обеими руками. Когда вы почувствуете себя на тренажере уверенно, поручни можно будет отпустить.

9. Во избежание перегрузки устройства не рекомендуется непрерывно использовать тренажёр более 90 минут. Делайте перерывы, отключая беговую дорожку от электросети и отсоединяя ключ безопасности от консоли.

10. Внимание! В случае возникновения какой-либо опасности в ходе тренировки, немедленно отсоедините ключ безопасности, схватитесь за поручни и запрыгните на боковые панели беговой дорожки, после чего сойдите с тренажёра.

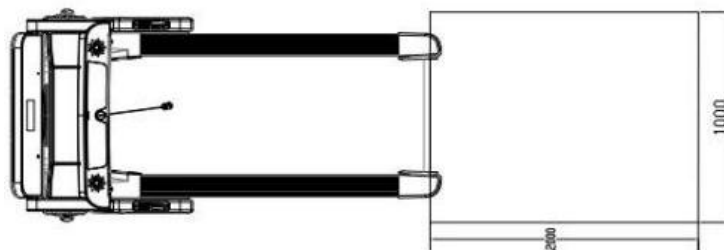
11. Когда беговая дорожка не используется, сетевой кабель должен быть отключен, а ключ безопасности извлечен из консоли. Положите ключ безопасности в недоступное для детей место. Несовершеннолетние должны находиться под наблюдением взрослых при использовании беговой дорожки.

12. Перед тем, как сложить дорожку, убедитесь, что она полностью остановилась. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если она сложена.

13. Для безопасного использования оставьте позади беговой дорожки свободное пространство 2 м x 1 м (2000мм x 1000 мм).

Внимание:

1. Одновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек.
2. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом.
3. Встроенные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Их показания в силу ряда причин могут быть неточными, а потому являются исключительно справочной информацией.
4. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьёзным травмам и даже смерти. Если в какой-либо момент во время тренировки вы почувствуете головокружение, немедленно остановитесь.
5. Дети, люди с ограниченными возможностями и домашние животные не должны иметь доступа к беговой дорожке. Все комплектующие вы можете заказать у местного представителя компании. При необходимости выполнения ремонтных работ обратитесь за помощью к продавцу, поставившему товар.



ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ УСТРОЙСТВА

Оборудование должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением, т.о. при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится.

Сетевой кабель данного изделия снабжён вилок с заземляющим контактом. Вилка сетевого кабеля должна быть подключена к соответствующей розетке, установленной и заземлённой в соответствии с местными законами и предписаниями.














ОПАСНО – Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом, если у вас есть сомнения относительно правильности заземления оборудования. Не пытайтесь заменить вилок сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром, - если вилок не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Оборудование предназначено для работы в сети с номинальным напряжением 220-240 вольт и имеет заземляющую вилок. Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилок.

ВИЛКА С ЗАЗЕМЛЕНИЕМ

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ТРЕНАЖЁРА

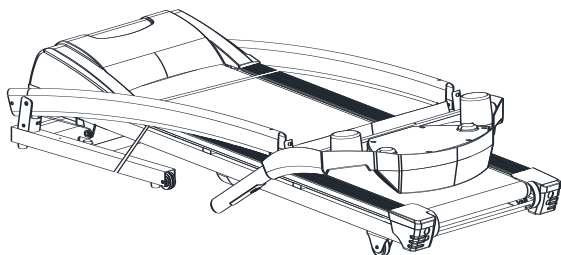
ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИСТУПИТЬ К СБОРКЕ, ПРОВЕРЬТЕ, ВСЕ ЛИ ДЕТАЛИ В НАЛИЧИИ.

 1	 12	 15	 25	 31
 40	 41	 65	 78	 80
 81	 82	 88		

№	Наименование	Технические хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Технические хар-ки	Кол-во
1	Главная рама		1	12	Болт	M8*45	2
15	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8*20	4	25	Винт	ST4*12	2
31	Плоская шайба	Ф8	6	40	Боковая защитная крышка (правая)		1
41	Боковая защитная крышка (левая)		1	65	Ключ безопасности		1
78	Силиконовая смазка		1	80	Шестигранник	5#	1
81	Шестигранник	6#	1	82	Гаечный ключ с крестовой отвёрткой		1
88	Аудиокабель		1				

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

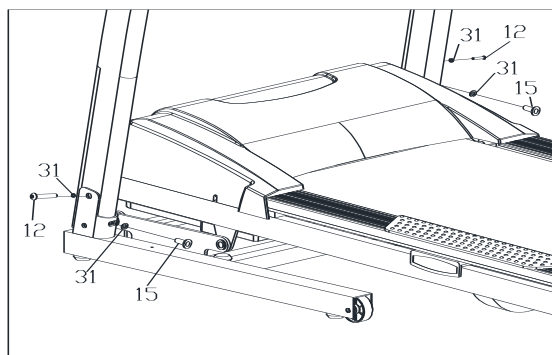
ШАГ 1



Распакуйте коробку, выньте главную раму тренажёра и расположите её на рабочей поверхности, где будет выполняться сборка. Срежьте стяжки на основании.

Обратите внимание, что для выполнения данного шага вам потребуется помощь второго человека.

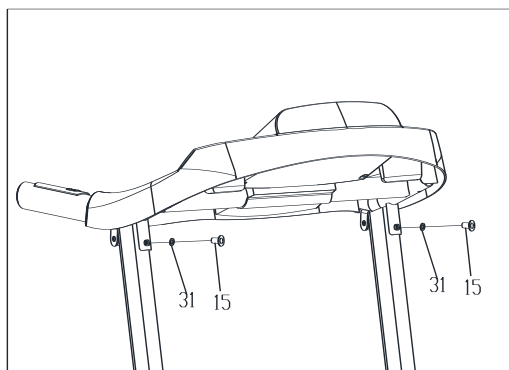
ШАГ 2



Поднимите верхнюю часть беговой дорожки, зафиксируйте конструкцию при помощи болтов М8*45 (12), болтов М8*20 (15) и шайб (31) – см. рисунок. Затяните крепёж при помощи шестигранника (80). На данном этапе не затягивайте крепёж до упора.

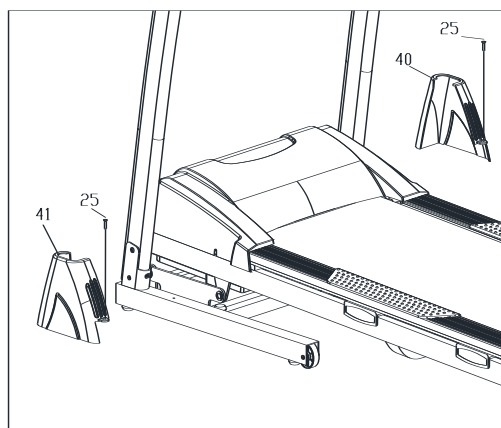
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 3



Переведите консольную конструкцию в горизонтальное положение, как показано на рисунке, после чего зафиксируйте её при помощи болтов (15) и шайб (31). Для того, чтобы затянуть крепёж, воспользуйтесь шестигранником (80). На данном этапе не затягивайте крепёж до упора.

ШАГ 4

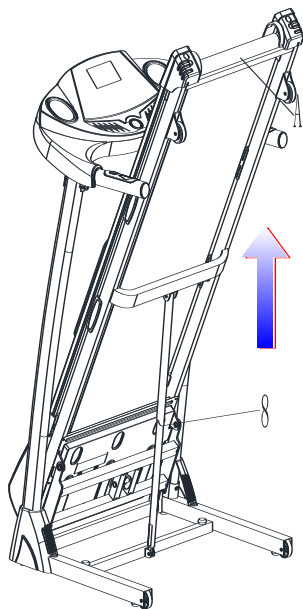


С двух сторон основания закрепите правую и левую защитные крышки (40 и 41), используя винты (25). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (82).

ПРИМЕЧАНИЕ: Затяните все крепежи, прежде чем подключить беговую дорожку к электросети. При использовании тренажёра следуйте инструкциям, представленным в настоящем руководстве.

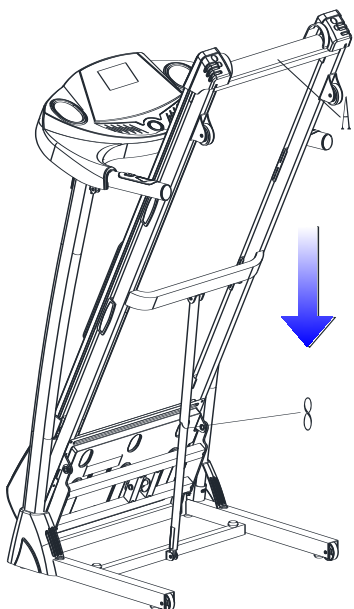
ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

ШАГ 5



Для того, чтобы сложить тренажёр, возьмитесь за край беговой платформы (А) и поднимите её к верхней части тренажёра – продолжайте давить на платформу до тех пор, пока не услышите щелчок, который показывает, что тренажёр зафиксирован.

ШАГ 6



Для того, чтобы разложить тренажёр, немного надавите ногой на пневматическую пружину, держась при этом за край беговой платформы (А). Продолжая давить на пружину, начните опускать беговую платформу вниз. Затем уберите ногу и отпустите платформу – тренажёр автоматически примет рабочее положение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для вашей безопасности и комфорта регулярно проверяйте, чтобы все крепежи были плотно затянуты.

Поздравляем! Электрическая беговая дорожка полностью собрана!

РЕКОМЕНДАЦИИ К ТРЕНИРОВКАМ

ПОДГОТОВКА

Для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть медицинские противопоказания или отсутствует опыт работы с тренажёрами, перед эксплуатацией оборудования необходимо проконсультироваться с врачом.

Перед тем, как начать тренировку, ознакомьтесь с управлением тренажёра, включая кнопки запуска и остановки тренажёра, регулировку скорости. Встаньте на подножки по обе стороны от бегового полотна и возьмитесь за поручни. Запустите беговую дорожку с минимальной скоростью (около 1,6-3,2 км/ч), зайдите на беговое полотно и начните движение, при этом держите спину прямо, а взгляд вперёд. После того, как привыкните к такому уровню нагрузки, установите скорость беговой дорожки на отметку 3-5 км/ч и работайте в данном темпе в течение 10 минут, затем остановитесь.

ТРЕНИРОВКА

Перед тем, как приступить к основной части тренировки, внимательно изучите положения, представленные в данном руководстве, в том числе инструкции по регулировке скорости тренажёра. Начните тренировку с пробного расстояния в 1 км. Чтобы пройти 1 км обычным шагом, необходимо около 15-25 минут. Затем увеличьте скорость до 4,8 км/ч и пройдите ещё 1 км (на это уйдёт примерно 12 минут). Если данная нагрузка недостаточна, увеличьте скорость беговой дорожки и двигайтесь в заданном темпе в течение 30 минут. Прежде чем приступить к программе, вы должны понимать: нагрузка важна для вашего организма, и поддерживать активный образ следует на протяжении всей жизни. Будьте терпеливы, результат не приходит мгновенно.

КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ

Короткие тренировки по 15-20 минут – отличное решение для тех, кому важно сэкономить своё время.

Разогрейтесь в течение 2 минут на скорости 4,8 км/ч, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и затем ещё до 5,8 км/ч – продолжайте упражнение на этих двух скоростях. После этого прибавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты до тех пор, пока дыхание не станет учащённым (но при этом не должно появиться ощущение тяжести). Сохраните данный темп в процессе выполнения упражнения, если почувствуется дискомфорт, постепенно (по 0,3 км/ч) уменьшите скорость до желаемой. Последние 4 минуты тренировки уменьшайте скорость. Если чувствуете, что вам тяжело выполнять упражнение при постоянном увеличении скорости, можно повысить нагрузку на организм путём увеличения угла наклона тренажёра.

РАСХОДОВАНИЕ ЭНЕРГИИ – Этот способ позволяет максимально эффективно расходовать энергию.

Разогрейтесь в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч, затем добавляйте по 0,3 км/ч каждые 2 минуты. Занимайтесь 45 минут на скорости, с которой чувствуете себя комфортно и уверенно. Для повышения интенсивности тренировки запустите телевизионную программу параллельно тренировке – каждый раз, когда будет реклама, увеличивайте скорость движения (по 0,3 км/ч), а затем возвращайтесь к прежнему значению скорости. Выполняйте упражнение в течение часа. На тренировку такой интенсивности затрачивается большое количество энергии. Последние 4 минуты тренировки уменьшайте скорость.

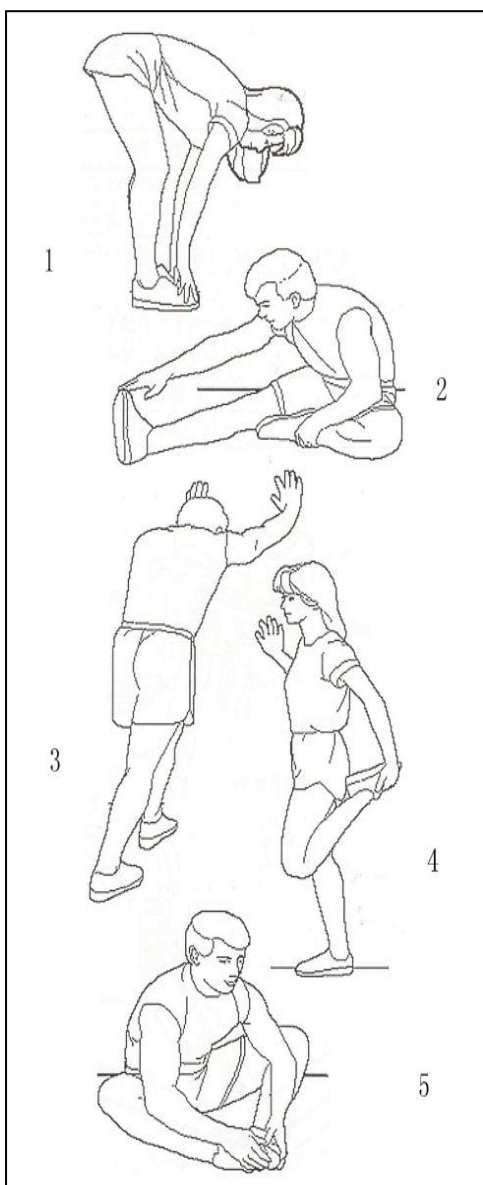
ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Занимайтесь 3-5 раз в неделю, уделяя каждой тренировке по 15-60 минут. Лучше всего предварительно составить график тренировок.

Регулируйте нагрузку, меняя скорость и угол наклона беговой дорожки. Не рекомендуется сразу увеличивать угол наклона, начните с минимальной интенсивности и уже затем, приспособившись, начните постепенно увеличивать угол наклона, повышая тем самым нагрузку на организм.

РАЗМИНКА

Перед тем, как приступить к тренировке на беговой дорожке, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. После этого выполните ряд простых упражнений на растяжку (указаны ниже). Сделайте по 5 подходов на каждую ногу, задерживаясь в каждом положении 10 секунд. В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.



1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

СОВЕТЫ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом. Он поможет вам составить программу тренировок, исходя из ваших индивидуальных особенностей (возраста, состояние здоровья, стиля жизни и др.).

Если во время тренировки вы почувствуете дискомфорт, недомогание, боль в груди, сильную одышку, головокружение – немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

Беговая дорожка предназначена как для бега в разном режиме, так и для ходьбы. Если вы не обладаете достаточным опытом, или же не уверены, какая скорость вам подходит, воспользуйтесь данными, приведёнными ниже.

Скорость 1-3,0 км/ч	Очень медленная ходьба, подходит для людей со слабой физической формой
Скорость 3,0-4,5 км/ч	Спокойная и медленная ходьба, подходит для тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни.
Скорость 4,5-6,0 км/ч	Прогулочный шаг.
Скорость 6,0-7,5 км/ч	Быстрая ходьба.
Скорость 7,5-9,0 км/ч	Бег трусцой.
Скорость 9,0-12,0 км/ч	Бег со средней скоростью.
Скорость 12,0-14,5 км/ч	Бег с высокой скоростью, для опытных бегунов.
Скорость 14,5-16,0 км/ч	Бег с очень высокой скоростью, подходит для сильных и выносливых бегунов.

ВНИМАНИЕ: При скорости дорожки 6 км/ч и ниже – это обычная ходьба, 8 км/ч и выше – бег.

ИНСТРУКЦИИ ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

ПРОГРАММА (PROGRAM) – Используется для выбора тренировочной программы, а также для перехода в режим тестирования.

РЕЖИМ (MODE):

1. Позволяет перейти к целевым программам тренировки. В качестве целевого показателя можно выбрать время, дистанцию или калории.
2. В режиме тестирования: переключение между исходными показателями (пол, возраст, рост и вес).

ПУСК (START) – Включает тренажёр. После нажатия на кнопку консоль произведёт 3-х секундный обратный отчёт, и беговое полотно начнёт движение с минимальной (или заранее установленной) скоростью.

СТОП (STOP) – Останавливает работу тренажёра.

СКОРОСТЬ ▲ / ▼ – Регулировка скорости беговой дорожки во время тренировки. В режиме настройки: регулировка значения параметров.

КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ – Используются для более быстрой регулировки. При нажатии на одну из кнопок (3, 6, 9) беговая дорожка автоматически переключится на скорость, соответствующую данной кнопке.

НАКЛОН ▲ / ▼ – Регулировка угла наклона беговой дорожки во время тренировки.

КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ НАКЛОНА – Используются для более быстрой регулировки. При нажатии на одну из кнопок (3, 6, 9) беговая дорожка автоматически примет тот угол наклона, который соответствует данной кнопке.

АВАРИЙНАЯ ОСТАНОВКА ТРЕНАЖЁРА

При отсоединении ключа безопасности от консоли беговая дорожка автоматически остановится, при этом на дисплее вместо показателей будет отображаться символ "--". После того, как ключ безопасности будет установлен на место, устройство вернётся к работе в прежнем режиме.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

После запуска беговой дорожки возьмитесь обеими руками за датчики пульсометра. Устройство в течение 5 секунд просчитает сигналы, после чего на дисплее отобразится актуальное значение пульса. Для более точных данных удерживайте датчики в течение 30 секунд.

Результаты данного тестирования не имеют того уровня достоверности, который необходим для постановки диагноза, поэтому не используйте информацию в медицинских целях.

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ

Параметр тренировки	Значение при запуске	Начальное значение	Диапазон настройки	Отображаемый диапазон значений
Время (мин:сек) - для встроенных программ	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость (км/ч)	0.0	н/д	1.0-14.0	0.0— 14.0
Наклон	0.0	н/д	1.0-15.0	0.0-15.0
Дистанция (км)	0.0	1.0	0.5-99.9	0.0— 99.9
Калории (ккал)	0	50	10— 999	0— 999
Время (мин:сек) - для режимных тренировок	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

Вы можете выполнить настройку программы в соответствии с вашими пожеланиями. Всего в устройстве предусмотрено 5 пользовательских программ: U1, U2, U3, U4, U5.

Для активации пользовательской программы нажмите кнопку "ПРОГРАММА" и затем, когда на дисплее консоли отобразится нужная программа, нажмите кнопку "ПУСК".

ТЕСТ НА ПОЛНОТУ

В режиме ожидания нажимайте кнопку “ПРОГРАММА” до тех пор, пока на дисплее не появится надпись FAT, обозначающая режим тестирования.

Установите необходимые исходные данные (пол, возраст, рост, вес), переключаясь между ними кнопкой “РЕЖИМ”. По завершению всех настроек нажмите кнопку “РЕЖИМ” ещё раз. Затем возьмитесь за датчики пульсометра и удерживайте их, пока устройство будет выполнять расчёт (это занимает около 8 секунд), после чего на дисплее отобразятся результаты. Сверьте свой результат с таблицей, чтобы определить состояние своего тела.

Исходные параметры пользователя

Показатель	Стандартное значение	Допустимый диапазон значений	Примечание
ПОЛ (-1-)	1 (мужской)	1 – 2	1=мужской 2=женский
ВОЗРАСТ (-2-)	25	10 – 99	
РОСТ (-3-)	170 см	100 – 200 см	
ВЕС (-4-)	70 кг	20 – 150 кг	
РЕЗУЛЬТАТ (-5-)	См. ниже		

Примечание: Данные представлены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.

Результаты тестирования

ИМТ	Расшифровка
<19	Недостаток веса
19-25	Нормальный вес
26-30	Избыточный вес
≥30	Ожирение

Наполнение встроенных программ тренировок

P01	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Скорость	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	Скорость	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	Скорость	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	Скорость	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	Скорость	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P22	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P23	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P24	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P25	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P26	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P27	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P28	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P29	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P30	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3

P31	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P32	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P33	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P34	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P35	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P36	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P37	Скорость	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P38	Скорость	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P39	Скорость	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P40	Скорость	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1

Анализ и устранение неисправностей.

Код ошибки	Описание ошибки	Способ устранения
E1	А. На консоль не поступает сигнал.	Проверьте целостность проводов, убедитесь, что все провода подключены правильно. Замените провод, если он повреждён.
	Б. Ошибка в работе консоли.	Замените консоль.
	В. Ошибка в работе двигателя.	Замените двигатель.
E2	Контроллер повреждён.	Замените контроллер.
E3	А. Неверно установлен датчик скорости.	Осмотрите датчик и переподключите его.
	Б. Датчик скорости повреждён.	Замените повреждённый датчик.
	В. Слабое соединение между датчиком и контроллером.	Переподключите устройства.
	Г. Контроллер повреждён.	Замените контроллер.
E5	А. Слишком большое трение бегового полотна.	Добавьте смазки.
	Б. Контроллер повреждён.	Замените контроллер.
	В. Двигатель повреждён.	Замените двигатель.
E6	Ошибка в работе двигателя.	Замените двигатель.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

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.

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.

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

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, 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.

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 вилок 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. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
10. 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;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

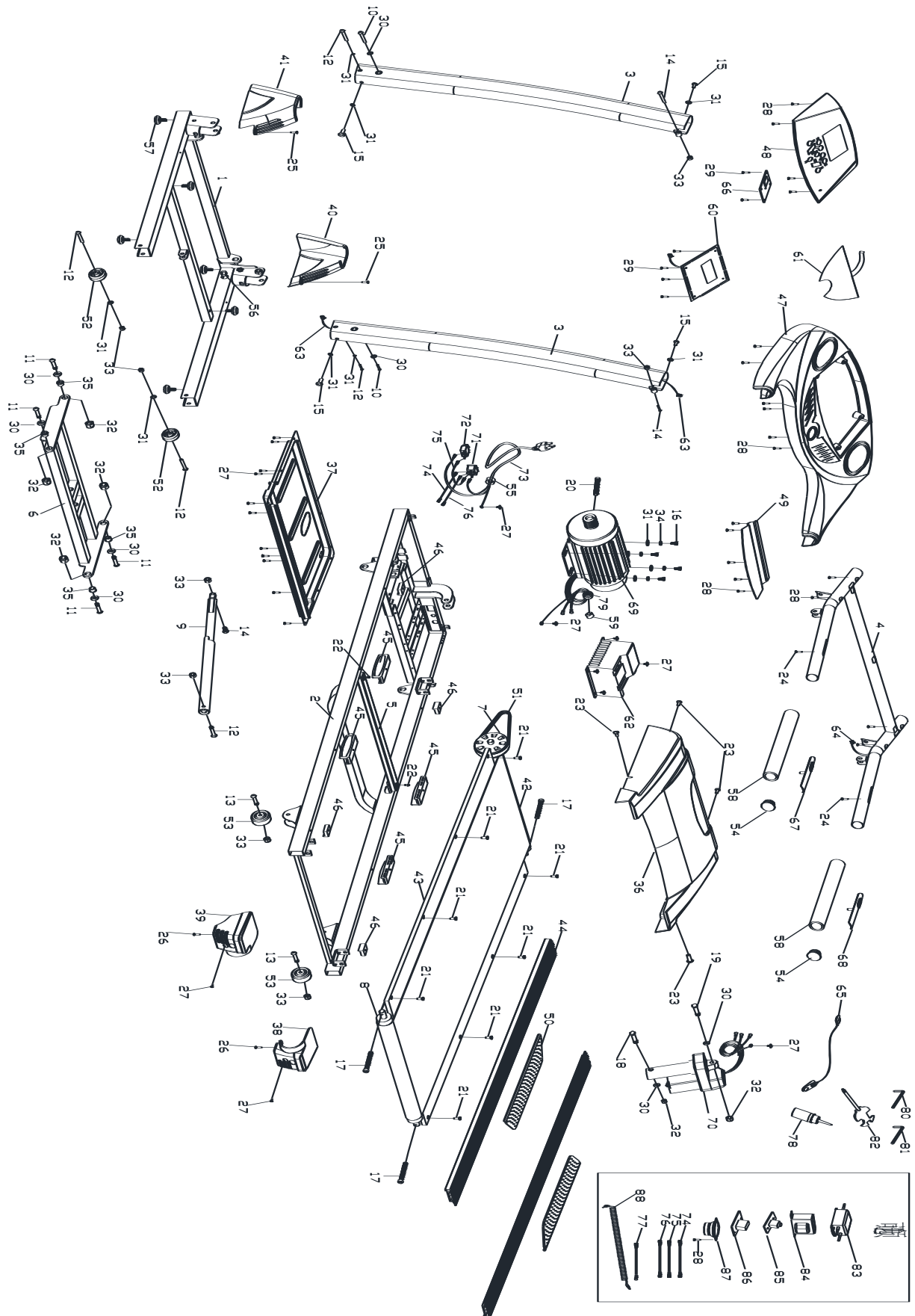
ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

ОЧНЫЙ ЧЕ

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЁЖ

РТЁЖ



СПЕЦИФИКАЦИЯ

№	Наименование	Технические хар-ки	Кол-во	Примечание	№	Наименование	Технические хар-ки	Кол-во	Примечание
1	Опорная рама		1		45	Амортизатор		4	
2	Главная рама		1		46	Амортизатор (L-образный)		4	
3	Стойка		2		47	Верхняя защитная панель консоли		1	
4	Кронштейн консоли		1		48	Дисплейная панель		1	
5	Амортизирующая перекладина		1		49	Задняя панель консоли		1	
6	Наклонная рама		1		50	Педаль		2	
7	Передний ролик		1		51	Ремень		1	
8	Задний ролик		1		52	Транспортировочное колесо		2	
9	Пневматический цилиндр		1		53	Резиновое колесо		2	
10	Болт	M10*50	2		54	Заглушка поручня		2	
11	Болт	M10*25	4		55	Кабельная стяжка		1	
12	Болт	M8*45	5		56	Заглушка		1	
13	Болт	M8*40	2		57	Регулировочная ножка		6	
14	Болт	M8*25	3		58	Накладка на поручень		2	
15	Болт	M8*20	4		59	Поролоновая заглушка		1	
16	Болт	M8*20	4		60	Консоль		1	
17	Болт	M8*65	3		61	Приборная панель		1	
18	Болт	M10*110	1		62	Инвертор		1	
19	Болт	M10*45	1		63	Верхний провод консоли		1	
20	Болт	M8*50	1		64	Нижний провод консоли		1	
21	Болт	M6*30	8		65	Ключ безопасности		1	
22	Болт	M6*12	2		66	Датчик безопасности		1	
23	Винт	M5*10	4		67	Правый датчик пульсометра		1	
24	Винт	ST4*30	2		68	Левый датчик пульсометра		1	
25	Винт	ST4*19	2		69	Двигатель переменного тока		1	
26	Винт	ST4*25	2		70	Двигатель подъема		1	

27	Винт	ST4*12	20		71	Переключатель		1	
28	Винт	ST4*15	12		72	Реле защиты от перегрузки		1	
29	Винт	ST2.2*8	6		73	Провод питания		1	
30	Плоская шайба	Ф10	8		74	Провод (синий)		2	
31	Плоская шайба	Ф8	21		75	Провод (коричневый)		2	
32	Контрайка	M10	6		76	Провод (коричневый)		1	
33	Контрайка	M8	8		77	Провод (коричневый)		1	
34	Пружинная шайба	Ф8	6		78	Силиконовая смазка		1	
35	Распорное кольцо		4		79	Магнитное кольцо		1	
36	Защитный кожух двигателя		1		80	Шестигранник	5#	1	
37	Поддон двигателя		1		81	Шестигранник	6#	1	
38	Правая заглушка		1		82	Гаечный ключ с крестовой отвёрткой		1	
39	Левая заглушка		1		83	Регулятор		1	дополните льно
40	Боковая защитная крышка (правая)		1		84	Фильтр		1	дополните льно
41	Боковая защитная крышка (левая)		1		85	MP3-разъём		1	дополните льно
42	Беговое полотно		1		86	USB-разъём		1	дополните льно
43	Беговая платформа		1		87	Динамик		2	дополните льно
44	Подножка		2		88	Аудиокабель		1	дополните льно

ТИПЫ ОШИБОК И ИХ УСТРАНЕНИЕ

Код ошибки	Значение
E01	От датчиков скорости не поступают сигналы, проблемы в работе датчиков.
E02	Избыточное входное напряжение.
E03	Избыточный входной ток.
E04	Повреждён двигатель.
E06	Повреждены провода, соединяющие консоль и контроллер.
E09	Нарушена связь между контроллером и двигателем подъёма.
E0P	Нарушена связь между контроллером и двигателем постоянного тока.
E0C	Сработала защита от короткого замыкания.
E07	Отсоединён ключ безопасности.
E0E	Ошибка EEPROM.

Проблема	Возможные причины	Способы решения
Беговая дорожка не запускается	<ol style="list-style-type: none"> 1. Устройство не подключено к электросети. 2. Неправильно установлен ключ безопасности. 3. Сработал автоматический выключатель устройства. 4. Переключатель переведён в положение ВЫКЛ. 5. Активирована функция автоматического выключения. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подключите устройство к розетке. 2. Переустановите ключ безопасности. 3. Перезагрузите автоматический выключатель. 4. Переведите переключатель в положение ВКЛ. 5. Отсоедините устройство от электросети и затем подключите его заново.
Плохое скольжение бегового полотна	<ol style="list-style-type: none"> 1. Недостаточно смазки на беговой платформе. 2. Беговое полотно слишком натянуто. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Нанесите смазку. 2. Отрегулируйте натяжение бегового полотна.
Тренажёр шумит во время работы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какой-то из элементов тренажёра плохо закреплён. 2. Перенапряжение двигателя. 3. Щелкающий звук роликов. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Затяните все крепежи. 2. Проверьте натяжение ремня и отрегулируйте его при необходимости. 3. Отрегулируйте задние ролики.

Неточные данные с датчиков пульсометра	<ol style="list-style-type: none">1. Постоянное перемещение рук по поручню.2. Влажные ладони.3. Слишком плотное удержание поручней.4. Помехи от колец на пальцах рук.	<ol style="list-style-type: none">1. Встаньте на боковые подножки и спокойно возьмитесь за поручни.2. Протрите руки.3. Ослабьте хватку.4. Снимите кольца.
--	--	--