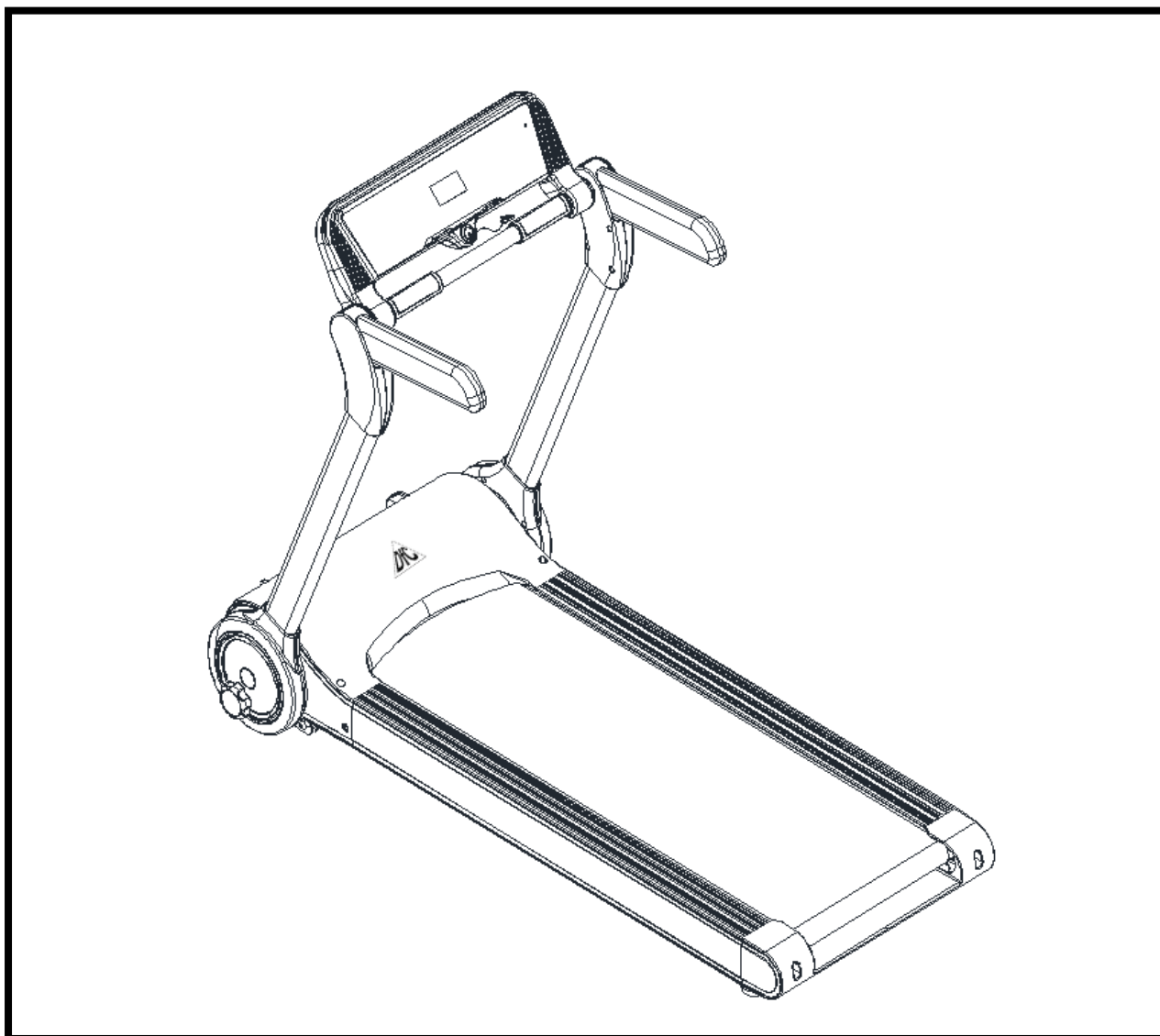


EAC



БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
Артикул: Т-МВ (черный)
Артикул: Т-МВ (белый)

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Предупреждения

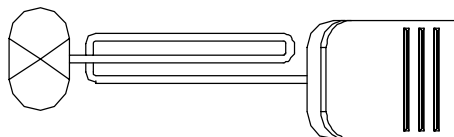
Перед сборкой и использованием оборудования важно прочитать это руководство. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только при сборке, обслуживании и эксплуатации оборудования, следуя указаниям руководства. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности.

- 1, Убедитесь, что зажим системы безопасности прикреплен к вашей одежде или поясу.
 - 2, Во время тренировки упражняющийся должен размахивать руками, смотреть вперед и не смотреть вниз.
 - 3, Тренирующийся должен увеличивать скорость шаг за шагом во время тренировки. Когда он адаптируется к текущей скорости, можно увеличить скорость.
 - 4, При возникновении аварийной ситуации, необходимо нажать клавишу аварийной остановки.
 - 5, Только когда беговое полотно полностью остановится, тренирующийся может сойти с тренажера.
 - 6, Чтобы избежать риска утечки электричества, подключите беговую дорожку к заземленной розетке. Никогда не меняйте вилку беговой дорожки самостоятельно.
 - 7, Если силовой кабель поврежден, обратитесь за помощью к поставщику или профессиональному электрику.
- ** Замечание: собирайте это оборудование в соответствии с инструкциями по сборке.

Внимание

1. Перед началом любой программы тренировок вы должны проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какое-либо физическое или медицинские противопоказания, которые могут создавать риск для вашего здоровья и безопасности или не позволяют вам правильно использовать оборудование. Рекомендации врача также необходимы, если вы принимаете лекарства, которые влияют на сердечный ритм, кровяное давление или холестерин.
2. Перед использованием оборудования проверьте насколько затянуты гайки и болты.
3. Установите оборудование на сухой ровной поверхности с защитным покрытием пола или ковра, мы не несем ответственности за любые повреждения тренажера и пользователя, произошедшие по причине размещения оборудования во влажной среде.
4. Надевайте удобную одежду для занятий спортом. Избегайте одежды свободного кроя, которая может попасть движущиеся часть тренажера или которая может ограничивать или препятствовать движению.
5. Любые физические нагрузки возможны через 40 минут после еды.

6. Перед тренировкой необходимо делать разминку.
7. Оборудование спроектировано только для взрослых. Держите детей и домашних животных вдали от тренажера.
8. Слушайте сигналы вашего тела. Неправильные или чрезмерные тренировки могут нанести ущерб вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас возникли следующие симптомы: боль, стянутость в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, потеря ориентации, головокружение или тошнота. Если вы испытываете какие-либо из этих симптомов, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить тренироваться.
9. Всегда используйте оборудование, как описано в руководстве. Если вы обнаружите неисправные компоненты при сборке или проверке оборудования, или если вы слышите какой-либо необычный шум, исходящий от оборудования во время использования, остановитесь. Не используйте тренажер, пока проблема не будет устранена.
10. Не вставляйте ничего в оборудование.
11. Оборудование протестировано и сертифицировано EN957 класс Н.С. Подходит только для домашнего использования. Максимальный вес пользователя 110 кг. Торможение происходит независимо от скорости.
12. Не используйте тренажер в терапевтических целях.
13. Необходимо проявлять осторожность при подъеме или перемещении тренажера, чтобы не повредить спину. Всегда используйте надлежащую технику подъема и/или просите о помощи.
14. "Отключите" аварийную остановку.



15. Положите "кнопку безопасности" в надежное место, когда вы не используете тренажер, чтобы не потерять её.
16. Используйте "кнопку безопасности", когда тренируетесь для аварийной остановки.
17. Экстренная остановка: обе руки удерживают поручни, а затем поставьте ваши ноги в кроссовках на неподвижную часть по бокам бегового полотна, нажмите кнопку STOP на компьютере.
18. Сохраняйте безопасную зону 200 см x 100 см вокруг тренажера.

Памятка пользователя

Перед включением питания убедитесь, что защитная крышка двигателя закреплена, и электрическая беговая дорожка собрана полностью. Подключите шнур питания к разъему питания, промаркированному «10А». Чтобы сохранить безопасность пользователя и оборудования, мы рекомендуем использовать предохранитель.

1. Используйте тренажер на твердой ровно поверхности с защитным покрытием вашего пола, не ставьте его на ворсистый ковер, это затрудняет вентиляцию. В целях безопасности не используйте тренажер на открытом воздухе или рядом с водой. Если шнур питания поврежден, его должен заменить изготовитель, его авторизованный сервис или квалифицированные специалисты во избежание опасности.
2. Чтобы облегчить подключение шнура питания, пожалуйста, используйте легкодоступную розетку на стене, учитывайте это при размещении тренажера.
3. Перед включением питания убедитесь, что не стоите на беговом полотне. Когда беговая дорожка начнет работать, ноги пользователя должны находиться на боковых подножках до тех пор, пока беговая дорожка не будет работать стабильно.
4. Избегайте одежды свободного кроя, которая может попасть движущиеся часть тренажера или которая может ограничивать или препятствовать движению. Надевайте обувь на резиновой подошве для бега или гимнастики.
5. Не снимайте просто так защитный кожух. Если вы хотите открыть защитный кожух для обслуживания оборудования, вы должны быть уверены, что питание отключено.
6. Держите детей вдали от работающего тренажера.
7. Когда вы будете первый раз использовать беговую дорожку, удерживаете поручни до тех пор, пока не адаптируетесь.
8. Тренажер только для домашнего использования.
9. Дети и несовершеннолетние должны использовать тренажер под присмотром взрослых.
10. В случае, если скорость полотна неожиданно автоматически увеличивается или уменьшается, из-за проблем с электронной системой, воспользуйтесь системой аварийной остановки, после чего беговая дорожка немедленно остановится.

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ И ЕДИНИЦЫ

Сборочные единицы

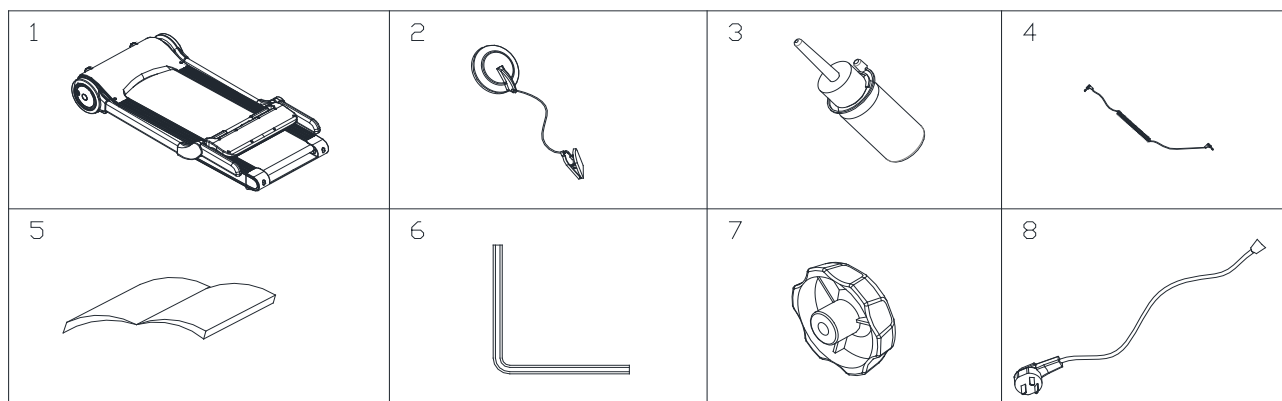
NO.	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ	NO	НАИМЕНОВАНИЕ	ШТ
1	Зажим стойки	2	34	Подножка	1
2	Рукоятка	2	35	Задний ведущий ролик	1
3	Накладка основания L/R	2	36	Винт М8*60	3
4	Винт М10*90	1	37	Подножка	2
5	Винт ST4.2*19	73	38	Изоляция	2
6L/R	Левая/правая стойка	2	39	Стопорная гайка с нейлоном М6	4
7L/R	Левая/правая накладка поручня	2	40	Рама	1
8	Винт М8*45	2	41L/ R	Кожух мотора L/R	2
9	Поручень	2	42	Втулка основной рамы	2
10L/ R	Левая/Правая поверхностная крышка	2	43	Контроллер	1
11L/ R	Левая/Правая внутренняя крышка	2	44	Приемник	1
12	PU рукоятка	2	45	Защита от перегрузки по току	1
13	Шайба D6	4	46	Выключатель	1
14	Винт М6*15	10	47	Стопорная гайка с нейлоном М10	6
15	Винт ST4.2*13	4	48	Шайба d10	8
16	Внутренняя накладка основания	2	49	Зажим для кожуха двигателя	2
17	Винт М8*15	2	50	Листовая рессора	2
18	Стопорный фиксатор	2	51	Подножка	2
19	Пружина	2	52	Кожух мотора верхний	1
20	Нижняя пластиковая накладка счетчика	1	53	Кожух мотора нижний	1
21	Каркас консоли	1	54	Винт М10*30	2
22	Основание-дуга консоли 2	2	55	Винт М8*30	2
23	Комбинированный элемент рукоятки поручня	2	56	Стопорная гайка с нейлоном М8	2
24	Поперечина пульсометра	1	57	Опорный механизм наклона	1
25	Основание консоли	1	58	Колесо	2
26	Аудио канал	1	59	Резиновый валик	2
27	РАД Держатель	1	60	Передний ведущий ролик	1
28	Винт ST3.0*15	4	61	Беговое полотно	1
29	Приводной ремень	1	62	Винт М10*30	4

30	Винт М6*25	6
31	Заглушка ограничителя	6
32	Беговая платформа	1
33	Ограничитель	2
67	Сетевой кабель 1 Красный	1
68	Сетевой кабель 2 Черный	1
69	Сетевой кабель	1

63	Пружинная шайба d10	4
64	Мотор	1
65	Линия электропитания 1 красная	2
66	Линия электропитания 2 черная	1
70	Ключ	1
71	Силовой кабель	1
72	Система аварийной остановки	1

Инструкция по сборке

Ниже приведены изображения частей.

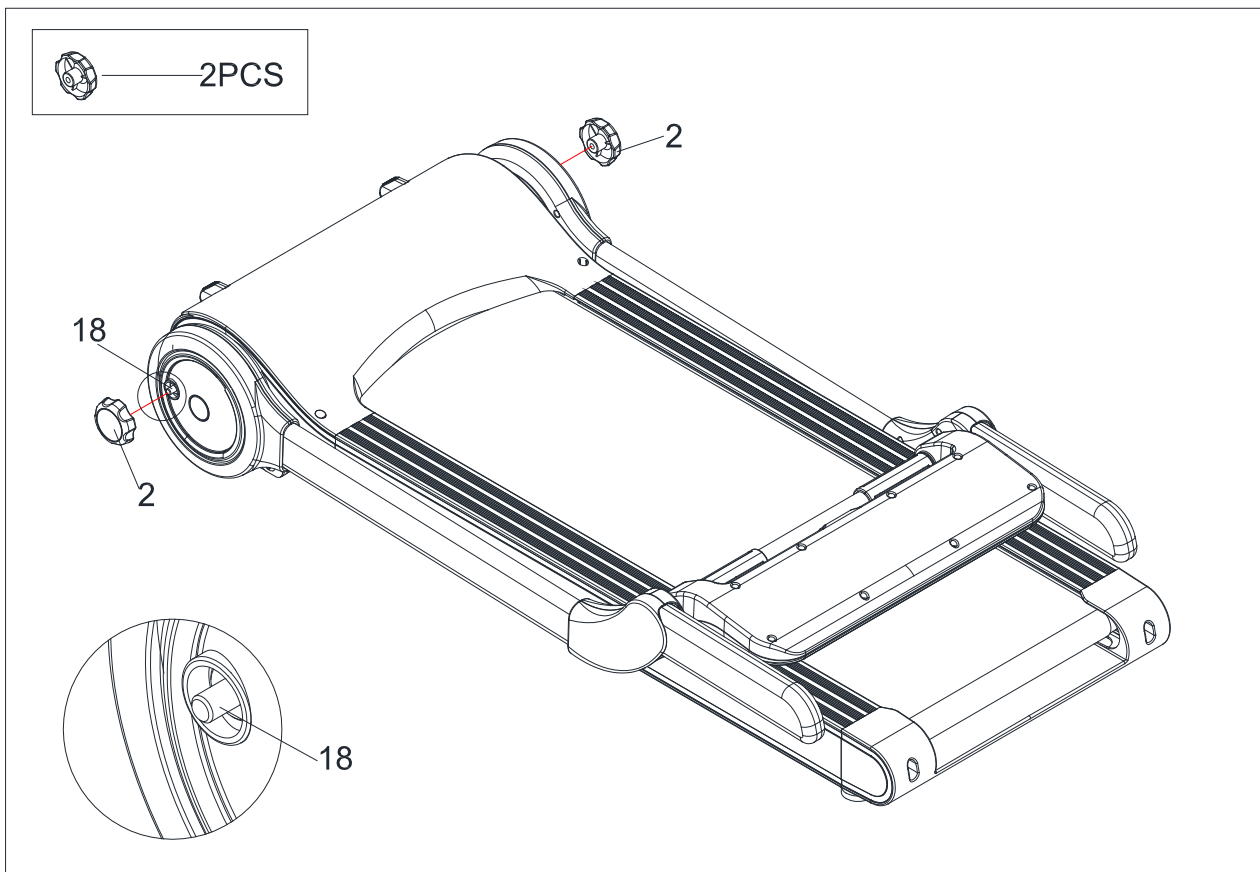


Список деталей для сборки

NO.	Спецификация	ШТ	NO.	Спецификация	ШТ
1	Беговая дорожка	1	5	Руководство пользователя	1
2	Система аварийной остановки	1	6	Шестигранный ключ S6	1
3	Силиконовая смазка	1	7	Рукоятка	2
4	Аудиовход	1	8	Силовой кабель	1

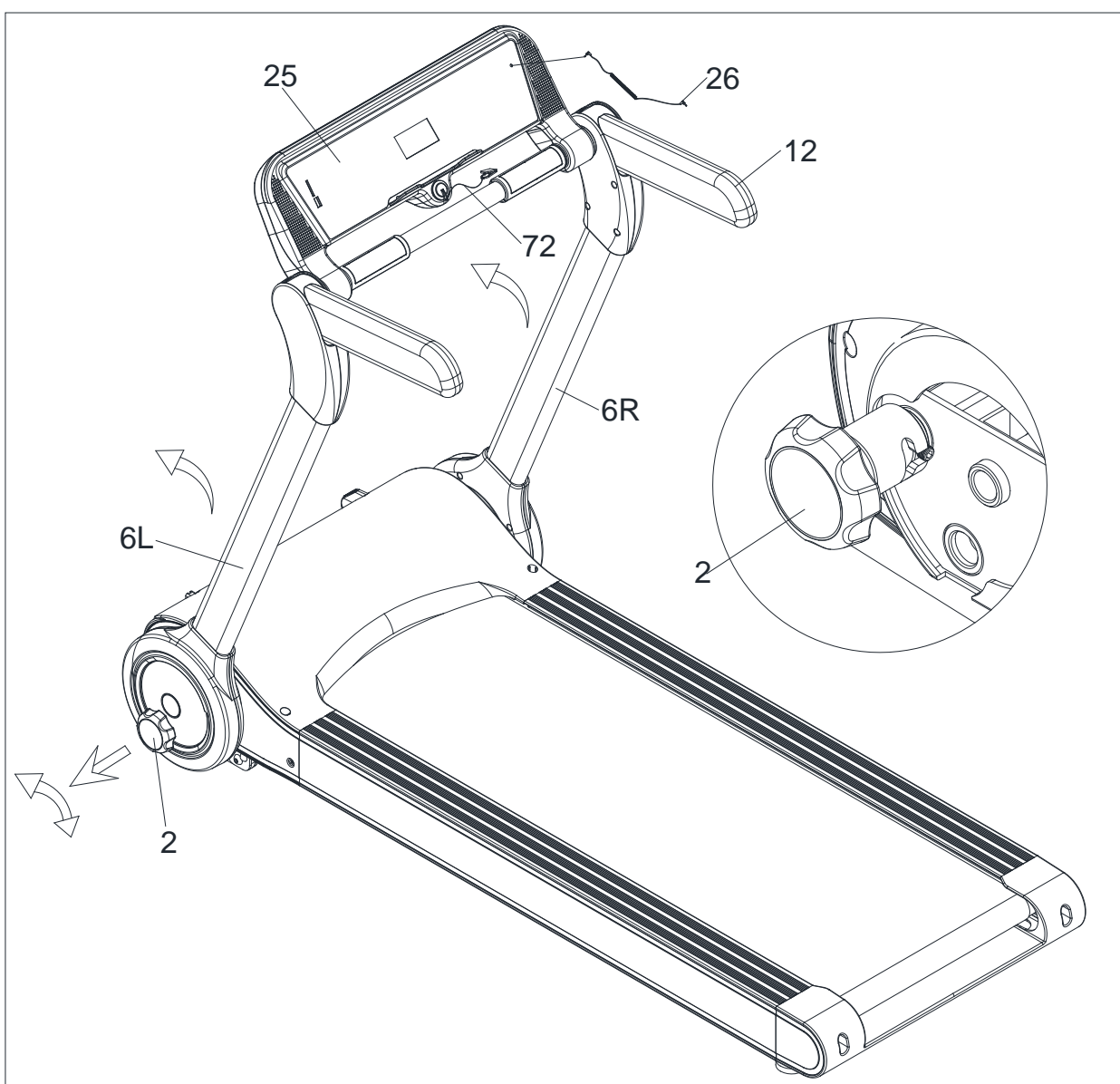
ШАГ 1:

Вскройте картон, извлеките все детали, расположите основную раму горизонтально. Прикрепите ручьятку (2) к стопорному фиксатору (18)



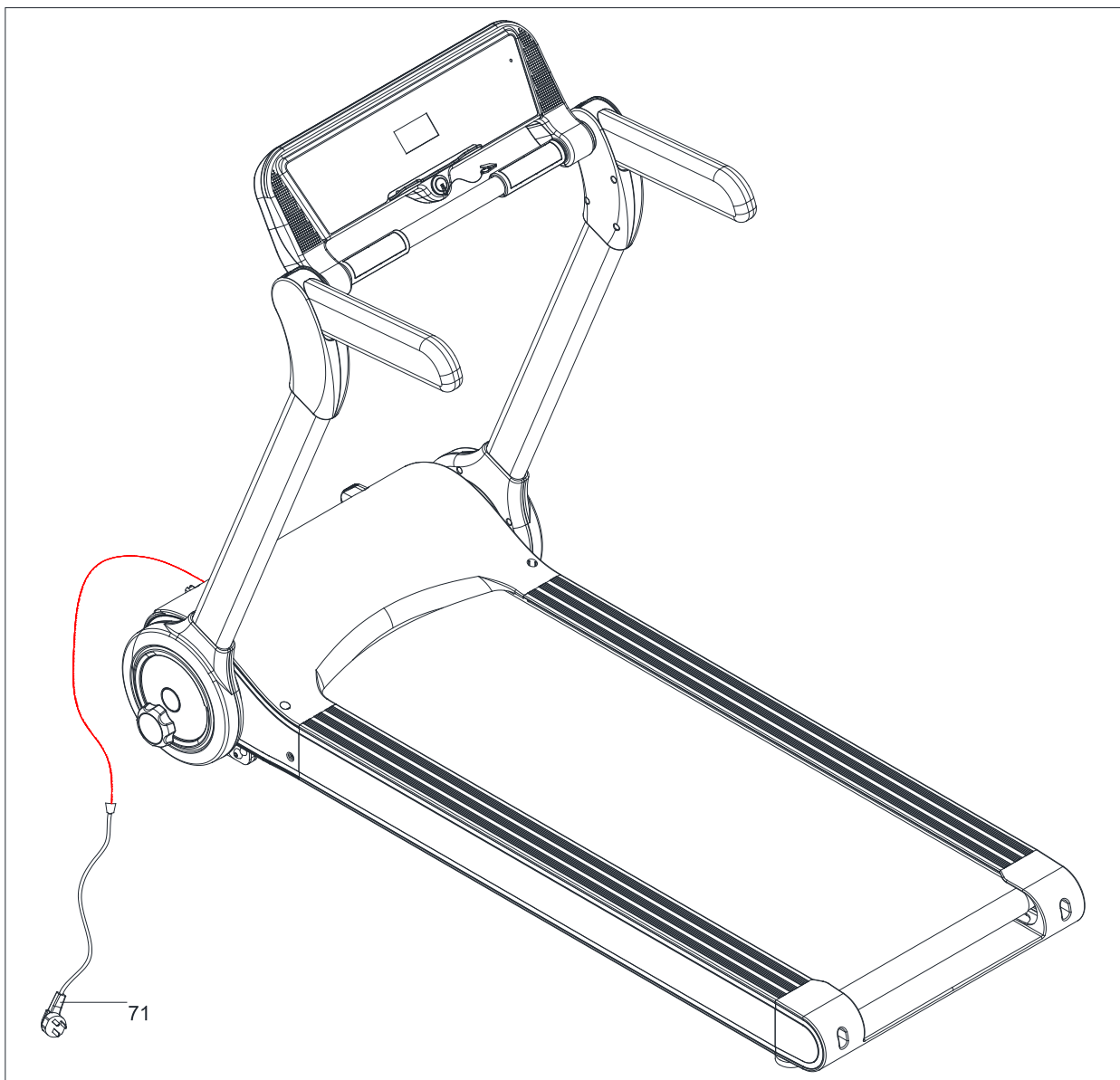
ШАГ 2:

1. Потяните и поверните рукоятку (2) и поднимите стойки (6L и 6R) одновременно. Когда стойки будут вертикальными, поверните обратно рукоятку, пока она не заблокируется в желобе со звуком “ка”. Потрясите немного стойку, чтобы убедиться, что она зафиксировалась. Прделайте то же с другой стороны.
2. Поверните основание консоли (25) в удобную позицию. Вставьте провод во входной разъем MP3 и в разъем на консоли, прикрепите систему аварийной остановки (72) на основание консоли (25).
3. Установите поручни (12) горизонтально.



ШАГ 3:

Убедитесь, что все части собраны корректно, а затем подключите кабель питания (71) в тренажер.



После шага 3, тренажер готов к использованию.

Технические характеристики

Площадь бегового полотна	125*42 см	Электричество	AC220-230V
Мощность	1500W / 2.0 HP	Входной ток	6A
ЖК дисплей	Speed, Time, Distant, Calorie, Heart Rate	Максимальный вес пользователя	120 кг

Обслуживание

1. Предупреждение :

- (1), убедитесь, что тренажер обесточен перед чисткой и обслуживанием.
- (2), снимайте кожух мотора и чистите пространство под ним один раз в год.

2. Чистка

Тщательная очистка может продлить срок службы беговой дорожки.

Во-первых, уберите пыль со всех деталей. Необходимо очистить открытую часть бегового полотна с каждой стороны, чтобы уменьшить загрязнения, накопленные за время тренировок. Во-вторых, убедитесь, что обувь для тренировок чистая и что посторонняя грязь не попадает под беговое полотно и не повреждает полотно и платформу. В-третьих, поверхность бегового полотна необходимо протирать влажной тряпкой с мылом. Помните: не распыляйте воду на электронные компоненты тренажера и под беговую дорожку.

3. Силиконовая смазка специально для беговых дорожек

Беговая дорожка смазана между беговым полотном и платформой на производстве. Трение между полотном и платформой в значительной степени влияет на срок службы беговой дорожки и функционирование. Поэтому необходимо регулярно смазывать тренажер. Также необходимо регулярно проверять беговую платформу и смазывать беговую дорожку между платформой и полотном в соответствии со следующим графиком:

Частота использования (в неделю)	Частота смазки
< 3 часов	1 раз в год
3-5 часов	Раз в полгода
> 5 часов	Каждые три месяца

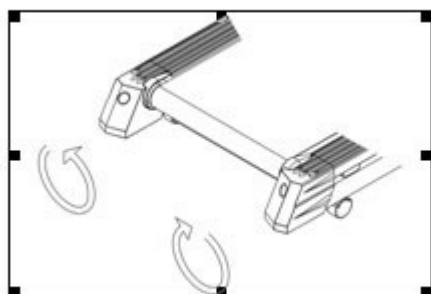
****Мы предлагаем приобрести смазку у поставщика или в местном магазине**

И н с т р у к ц и я п о о б с л у ж и в а н и ю

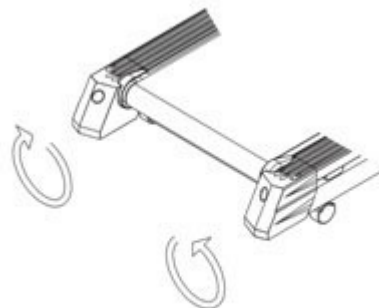
- 1, Для поддержания беговой дорожки и продления срока ее службы лучше отключить питание после непрерывного использования тренажера в течение 2 часов и использовать его снова после паузы в 10 минут.
- 2, Если во время тренировки беговое полотно ослаблено, оно начнет проскальзывать; если беговое полотно будет очень натянуто, мотору будет легко поломаться и ролики будут быстро изнашиваться.

Лучше отрегулировать беговое полотно в наилучшую позицию, чтобы эффективно пользоваться тренажером. Ниже приведены способы регулировки бегового полотна:

- 1) поставьте беговую дорожку на ровную поверхность и запустите её на скорости 6- км/ч.
- 2) если беговое полотно смещается вправо, поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке и поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки. (рис.А)
- 3) если беговое полотно смещается влево, поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке и поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки. (рис.В)



A. adjust to left



B. adjust to right

Регулировка роликов

Чтобы роликовый ремень был гибким при длительном использовании, вам нужно выполнять некоторые корректировочные работы, чтобы убедиться, что машина безопасна для использования. Способ выяснить ослаблен ли ремень: когда вы запускаете тренажер со стандартной скоростью, если беговое полотно внезапно останавливается, это означает, что роликовый ремень ослаблен, и необходима регулировка. Чтобы выяснить в какой части ремень ослаблен: выкрутите четыре винта из пластиковой крышки и установите скорость движения на 1 км/ч, затем встаньте на полотно, удерживайте поручни, а затем сильно надавите на беговое полотно:

- A. Если это усилие не смогло остановить тренажер, это означает, что ремень хорошо натянут
- B. Если беговое полотно остановилось из-за приложенного усилия, а приводной ремень и ролики работают, что обозначает, что беговое полотно ослаблено и его необходимо отрегулировать (см. Инструкцию по техническому обслуживанию)
- C. Если беговое полотно и роликовый ремень остановились из-за приложенного усилия, в то время как мотор работает, это обозначает что роликовый ремень ослаблен и необходимо его отрегулировать.

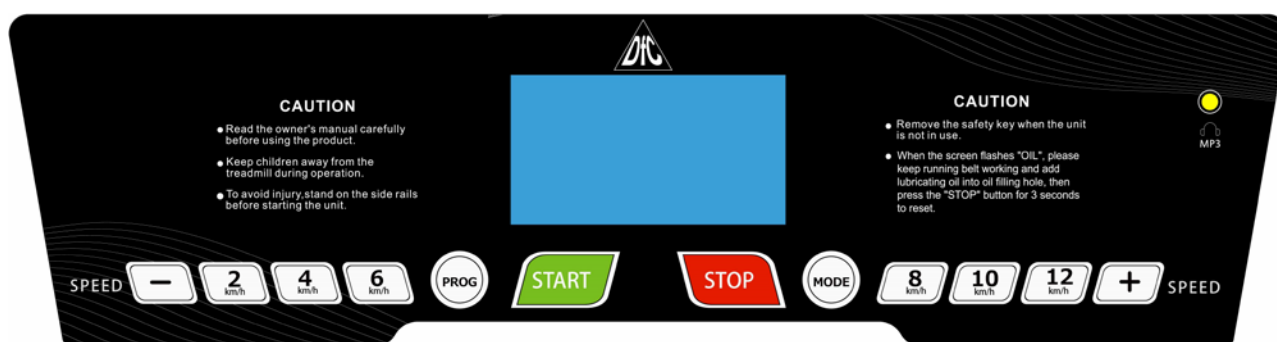
Методы регулировки роликов

Шаг 1. Демонтируйте кожух мотора, выкрутив четыре винта

Шаг 2. Ослабьте (не удаляйте) четыре винта, которые фиксируют мотор на основной раме, затем отрегулируйте ось на раме, вместе с этим слегка поверните роликовый ремень между осью мотора и передним роликом. Если ремень ослаблен, поверните его на 100%, когда ремень слишком туго натянут, его нельзя поворачивать, поэтому постарайтесь его ослабить, чтобы он потом повернулся на 80%

Шаг 3. Зафиксируйте мотор на основной раме и установите кожух мотора.

ИНСТРУКЦИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ КОМПЬЮТЕРОМ



1. ЖК экран

- (1) Режим “СКОРОСТЬ”: показывает скорость тренировки. Диапазон: 0.8-16км/ч.
- (2) Режим “PROG”: показывает № программы. Отображается “---”, когда выбран ручной режим.
- (3) Режим “ВРЕМЯ”: показывает время тренировки. Когда беговая дорожка ведет отсчет, время компьютера от 0:00 до 99:59; Когда запущен обратный отсчет, время уменьшается до нуля с установленного времени. Когда время достигнет 0:00, беговая дорожка медленно достигнет 0.8км/ч, а затем время обнулится.
- (3) “DIS”: показывает дистанцию тренировки. Отсчет ведется от 0.00 до 99.9. Если расстояние превышает 99,5, значение становится равным нулю, а затем отсчет ведется от 0; при обратном отсчете значение уменьшается с установленного до нуля, а затем медленно останавливает беговую дорожку.
- (4) Режим “CAL”: показывает сожженные калории и сердечный ритм. Когда компьютер показывает сжигаемые калории, беговая дорожка отображает значение от 0 до 990. Если значение превышает 999, оно обнуляется, а затем отсчет ведется от 0; при обратном отсчете значение уменьшается с установленного до нуля, а затем медленно останавливает беговую дорожку.
- (5) Режим “ПУЛЬС”: когда тренирующийся удерживает поручни с пластинами пульсометра, система может автоматически считывать частоту сердечных сокращений пользователя и выводить её на экран. Диапазон ЧСС: 60-200уд/мин. (эти данные предназначены только для справки и не могут использоваться в качестве медицинских показаний).
- (6) С стереофоническим входом MP3

2. Функционал кнопок:

- (1) “PROG”, кнопка программы: когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, 12 разных программ могут быть выбраны, от ручного режима до P1-P12; ручной режим по-умолчанию запускается на скорости 1.0км/ч.
- (2) “MODE”, кнопка режима: когда выбран ручной режим, Можно выбрать один из 3 видов режима работы. Режим ВРЕМЕНИ устанавливается с обратным отсчетом. Таким же образом устанавливаются режим DIS и режим CAL; Независимо от того, какой режим выбран, клавиша «SPEED - / +» и «INCL - / +» могут использоваться для установки соответственной программы. После настройки нажмите «СТАРТ», чтобы запустить беговую дорожку.
- (3) “SPEED -/+” используется для регулировки скорости: когда выбран режим

настройки, кнопкой "SPEED +/-" можно регулировать настройки. После запуска беговой дорожки этой кнопкой можно регулировать скорость: 0.1км за раз.

(4)"START" кнопка запуска: только если электричество подключено, и система аварийной остановки установлена, в любой момент нажмите эту кнопку, и беговая дорожка запустится.

(5)"STOP" кнопка остановки: во время тренировки нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку.

3.Быстрый старт (ручной режим) :

- (1) Включите питание; правильно установите магнитный ключ безопасности на соответствующее место под компьютерной панелью.
- (2) нажмите "START", система входит в состояние обратного отсчета на 3 секунды, затем прозвучит звуковое оповещение и время на экране начнет обратный отсчет. Через 3 секунды беговая дорожка начнет двигаться со скоростью 1.0 км/ч.
- (3) После запуска тренажера, кнопкой SPEED +/-" можно будет отрегулировать скорость до необходимой.

4.Действия во время тренировки:

- (1) "SPEED +/-" может регулировать скорость.
- (2) "INCL +/-" может регулировать угол наклона.
- (3) "STOP" может замедлить работу тренажера до полной остановки.
- (4) Когда тренирующийся удерживает поручни, пульс начинает отображаться на экране через 5 секунд.

5.Ручная программа:

- (1) в режиме сна, нажмите "START", беговая дорожка начнет работать со скоростью 1.0 км/ч; другие программы начнут отсчет от установленных значений. Нажмите "SPEED+" "SPEED -", чтобы изменить скорость.
- (2) в режиме сна, нажмите "MODE", система входит в состояние обратного отсчета времени."TIME" покажет "30:00" и заморгает. Нажмите "SPEED+/-", чтобы установить время тренировки, диапазон для установки:5:00—99:00.
- (3) В режиме обратного отсчета времени, нажмите "MODE", чтобы войти в режим обратного отсчета расстояния H-2, "DIS" покажет "1" и заморгает. Нажмите "SPEED+/-", чтобы установить дистанцию тренировки, диапазон: 0.5—99.9.
- (4) В режиме обратного отсчета расстояния, нажмите "MODE", чтобы войти в режим обратного отсчета калорий H3, "CAL" покажет "50" и заморгает, нажмите "INCL+/-" или "SPEED+/-" чтобы установить значение калорий, диапазон :50-9999.
- (5) Нажмите "START" после настройки, беговая дорожка запустится через 3 секунды. Нажмите "STOP", чтобы установить беговую дорожку.

6. Режим жира анализа:

В режиме ожидания нажмите кнопку "PROGRAM", когда экран отобразит "FAT" это укажет, что вы в режиме жира анализа. Нажмите кнопку "MODE", чтобы выбрать

параметры ("пол", "возраст", "рост", "вес"). В соответствующем окне будут отображаться «-1-», «-2-», «-3-», «-4-». Для каждой категории параметров выберите значение, нажмите кнопку "SPEED +,-" , чтобы отрегулировать значения. Когда вы отрегулируете все параметры, нажмите "MODE" снова. Соответствующее окно отобразит «-5-» и «-» соответственно, что означает, что вы должны войти в режим тестирования, в это время удерживайте левую и правую пластины поручней. Примерно через 5 секунд соответствующее окно отобразит ваш индекс жира.

Диапазон отображения и диапазон настройки

	Индекс	Диапазон	Комментарий
Пол (-1-)	0 (муж)	0—1	0=муж 1=жен
Возраст (-2-)	25	10—99	
Рост (-3-)	170 см	100—240 см	
Вес (-4-)	70 кг	20—160 кг	

Индекс жира

Индекс (ИМТ)	Классификация
<19	Худоба
19--26	Норма
26--30	Лишний вес
>30	Ожирение

7. Функция спящего режима:

После 2 минут без каких-либо действий система переходит в состояние ожидания, выключается подсветка, через 10 минут и более система переводит дисплей в спящий режим. Нажмите любую клавишу, чтобы выйти из этого режима.

8. Функция аварийной остановки

Всякий раз, когда ключ безопасности вытаскивается, беговая дорожка быстро прекращает работу, и все данные обнуляются. Все окна показывают «-». Все действия и манипуляции должны выполняться при активной функции аварийной остановки.

9. Предустановленный диапазон для обратного отсчета времени, расстояния и количества калорий.

	Диапазон экрана	Начальное значение режима	Начальное значение программы	Диапазон настройки
Скорость	По требованию пользователя	-----	-----	-----
Время	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Дистанция	0.00км—99.9км	1.00км	-----	0.5км—99.5км
Калории	0—999Ккал	50Ккал	-----	10—995Ккал

10. MP3 функция

Соедините с помощью аудио кабеля консоль беговой дорожки и MP3 плеер или мобильный телефон. Включите проигрывание музыки, работающий тренажер может воспроизводить музыку через свои динамики.

11. КОДЫ ОШИБОК

E01: Ошибка связи между двигателем и контроллером

E02: Защита от скачков

E03: Ошибка датчика скорости

E05: Защита от сверхтока

E06: Ошибка платы контроллера

E07: Индекс потерян

E08: Контроллер поврежден

Когда на экране появится код ошибки, пожалуйста, следуйте инструкциям:

1. Если на индикаторе отображается «E01» после работы, это отказ связи. Возможно, причина: связь контроллера и счетчика заблокирована, проверьте все соединения между счетчиком и контроллером, убедитесь, что каждое ядро полностью подключено. При повреждении замените измеритель или контроллер.
2. Если на индикаторе отображается «E02», это защита от перепадов напряжения, она может составлять менее 50% от нормального напряжения, повторите проверку с правильными данными напряжения. Проверьте, была ли утеряна связь контроллера и сменился контроллер. Убедитесь, что линия мотора подключена и переподключите эту линию.
3. Если на индикаторе отображается "E03", это значит, что нет сигнала от датчика, если вы не можете получить сигнал датчика скорости в течение 10 секунд, проверьте, в правильном ли положении подключен штекер датчика, и проверьте не поврежден ли магнитный датчик, затем подключите или замените магнитный датчик.
4. Если на индикаторе отображается "E05", это означает, что система максимальной токовой защиты автоматически защищает весь компьютер от питания. Выключите

питание, проверьте электрический ток и напряжение, если значения номинальны, подайте корректное напряжение. Следите возникли ли какие-либо особые запахи, замените двигатель или контроллер.

5. Если двигатель не работает после нажатия кнопки пуск, это означает, что соответствующая линия управления двигателя неисправна, повреждена нижняя контрольная линия, отвечающая за безопасность, или линия двигателя не подключена, или предохранитель IGBT на нижней панели управления сгорел, проверьте, подключена ли линия управления двигателя, проверьте исправна ли система безопасности двигателя, отрегулируйте или замените ее; Проверьте, не отсоединена ли линия двигателя и поправьте. Используйте специальный прибор для измерения того, горит ли IGBT на элементах управления, замените предохранитель IGBT на контроллере или замените контроллер.
6. E07/E08: Замените контроллер

99 встроенных технических паспортов, параграф 20

время программа		Время установки / период 20шт = время работы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
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
P41	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P42	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P43	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P44	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P45	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P46	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P47	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P48	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P49	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P50	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P51	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P52	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P53	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P54	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P55	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P56	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P57	Скорость	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P58	Скорость	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P59	Скорость	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P60	Скорость	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P61	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P62	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P63	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P64	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P65	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P66	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P67	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P68	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P69	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P70	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P71	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P72	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P73	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P74	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P75	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P76	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P77	Скорость	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P78	Скорость	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P79	Скорость	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P80	Скорость	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P81	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P82	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P83	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P84	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P85	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P86	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P87	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P88	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2

P89	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P90	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P91	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
P92	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P93	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P94	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P95	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P96	Скорость	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P97	Скорость	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P98	Скорость	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P99	Скорость	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2

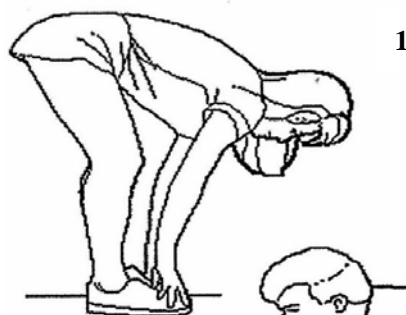
РАЗМИНКА

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РАСТЯЖКА

Справа показана иллюстрация для нескольких основных растяжек. Двигайтесь медленно по мере того, как вы растягиваетесь - никогда не делайте резких движений.

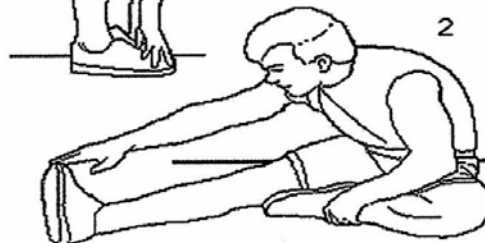
1. Наклоны

Встаньте, слегка согнув колени и медленно наклоняйтесь вперед. Позвольте спине и плечам расслабиться, когда вы достигнете нижней точки. Удерживайте 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжки: сухожилия, и спина.



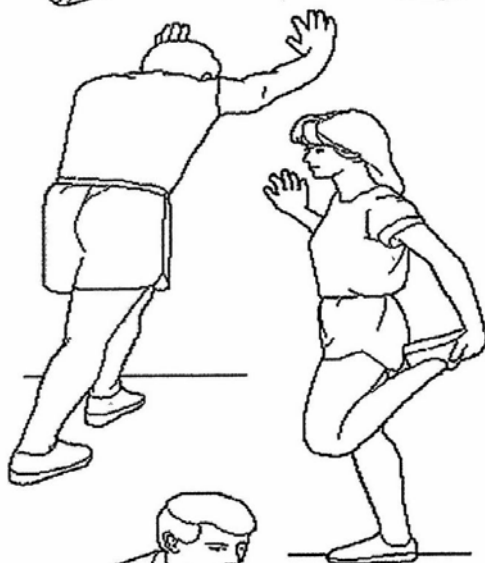
2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув одну ногу. Поднесите подошву противоположной ноги к себе и положите ее на внутреннюю поверхность бедра. По мере возможности дотроньтесь до пальцев ног. Удерживайте 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжки: сухожилия, поясница и пах.



3. Растяжка ахилла

Поставьте одну ногу перед другой, вытяните вперед и обоприте руки о стену. Держите свою заднюю ногу прямой, и полностью стоящей на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперед и переместите бедра к стене. Удерживайте 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахилловых сухожилий, согните и заднюю ногу. Растяжки: икры, ахилловы сухожилия и лодыжки.



4. Растяжка квадрицепса

Оперевшись рукой о стену для равновесия возьмите одну ногу другой рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Удерживайте 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги. Растяжка: квадрицепс



и мышцы бедра.

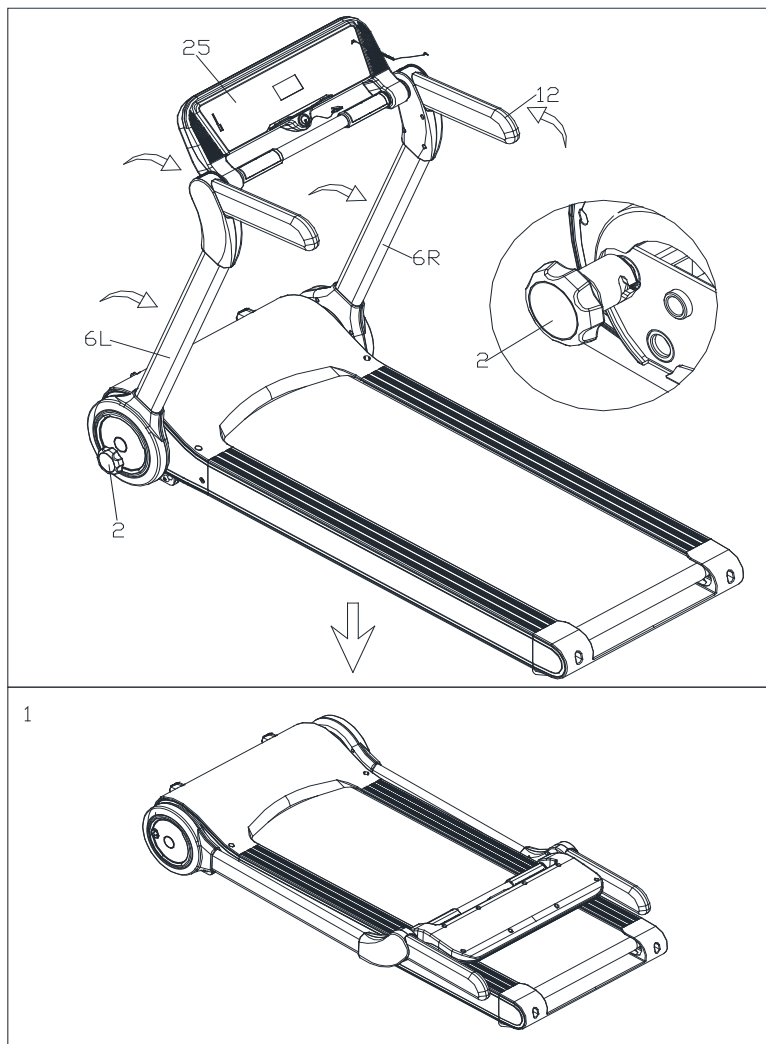
5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Соедините ступни ног, ваши колени вывернутся наружу. Подтяните ноги к паховой области, насколько это возможно. Удерживайте 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжки: квадрицепс и мышцы бедра.

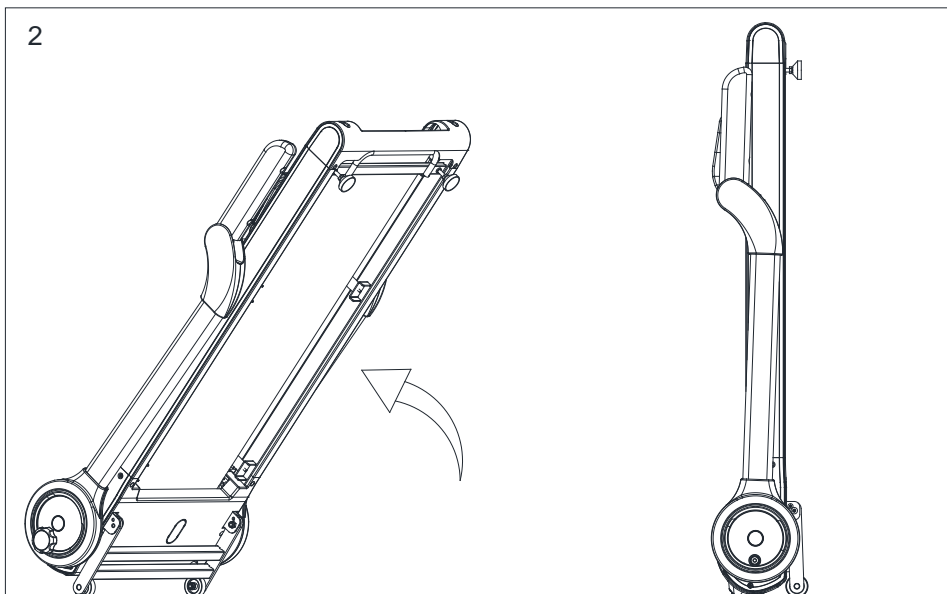
КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

1. КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ:

- а. Поднимите PU поручни (12);
- б. Потяните и поверните рукоятку (2) и поднимите стойки (6L или 6R) одновременно. Когда стойки будут в вертикальном положении, поверните обратно рукоятку пока она не зафиксировается в желобе со звуком “ка”. Потрясите стойку, чтобы убедиться, что рукоятка зафиксировалась. Сделайте тоже самое с другой стороны.
- с. Поверните основание консоли (25) в нужное положение. Положите основание консоли на беговое полотно. См. рисунок 1 ниже.

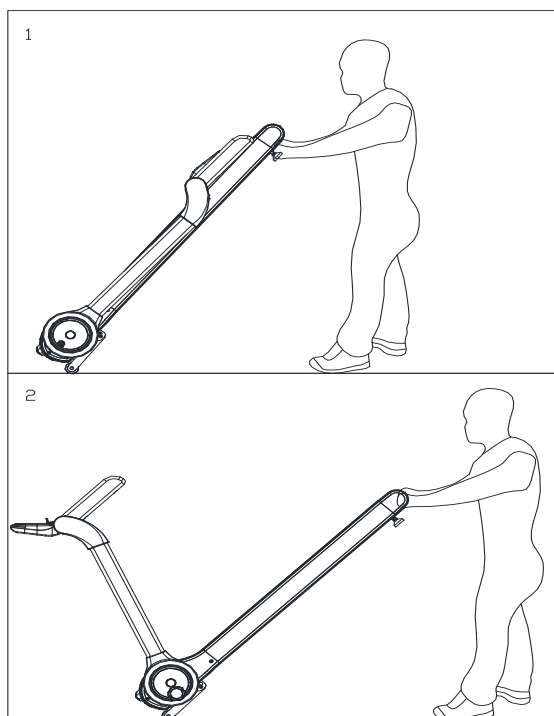


d. Храните беговую дорожку вертикально, это поможет сохранить много места. См. рис. 2 ниже.



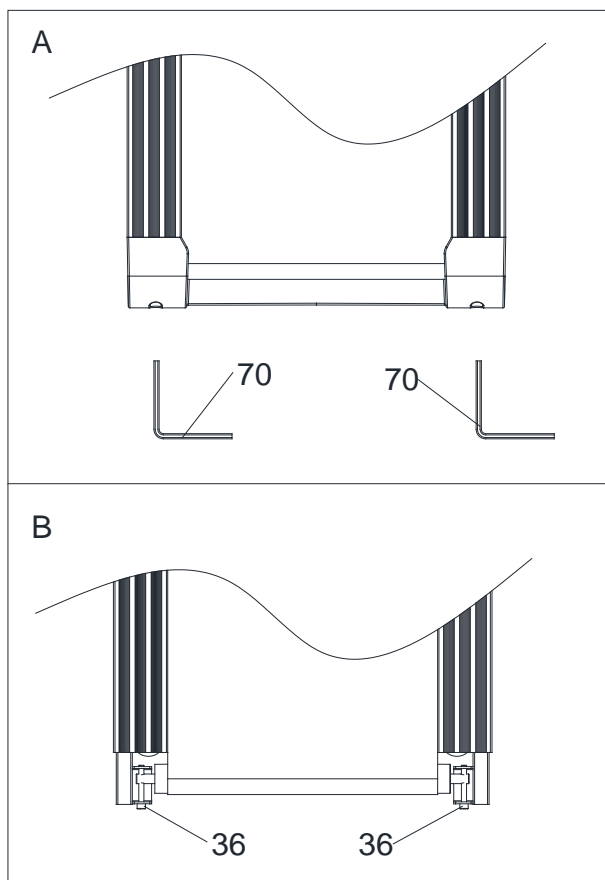
2. КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ:

Потяните за поручень, пока беговая дорожка не будет катиться на колесах и осторожно переместите её в нужное место. Внимание: не перемещайте беговую дорожку, не опрокинув ее назад, не тяните за раму и не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности.



3. КАК РЕГУЛИРОВАТЬ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО И ОБСЛУЖИВАТЬ

ТРЕНАЖЕР



Симптом: беговое полотно не отцентровано между подножками.

ВАЖНО: Если беговое полотно трется о подножки, это может быть причиной повреждения полотна.

Инструмент регулировки: шестигранный ключ (70)

Регулировка винтов: (как на рис. В) .

Как регулировать: Сначала удалите ключ **ОТКЛЮЧИТЕ СИЛОВОЙ КАБЕЛЬ**. Если беговое полотно сместится влево, с помощью шестигранного ключа поверните винт левого направляющего ролика на 1/2 оборота по часовой стрелке. Если беговое полотно сместится вправо, поверните винт левого направляющего ролика на 1/2 оборота против часовой стрелки. Не перетяните беговое полотно. Затем подключите кабель питания, вставьте ключи запустите беговую дорожку на несколько минут. Повторяйте до тех пор пока полотно не отцентрируется.

Симптом: беговое полотно проскальзывает при использовании

Сначала удалите ключ и **ОТКЛЮЧИТЕ СИЛОВОЙ КАБЕЛЬ**. С помощью шестигранного ключа поверните оба винта направляющего ролика по часовой стрелке на 1/4 оборота. Когда беговое полотно правильно натянуто, вы должны поднимать каждый край движущейся ленты на 5-7 см от платформы. Следите за тем, чтобы беговое полотно было отцентрировано. Затем подключите шнур питания, вставьте ключ и осторожно пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут. Повторяйте до тех пор, пока беговое полотно не будет корректно натянуто.

Как смазывать силиконовой смазкой

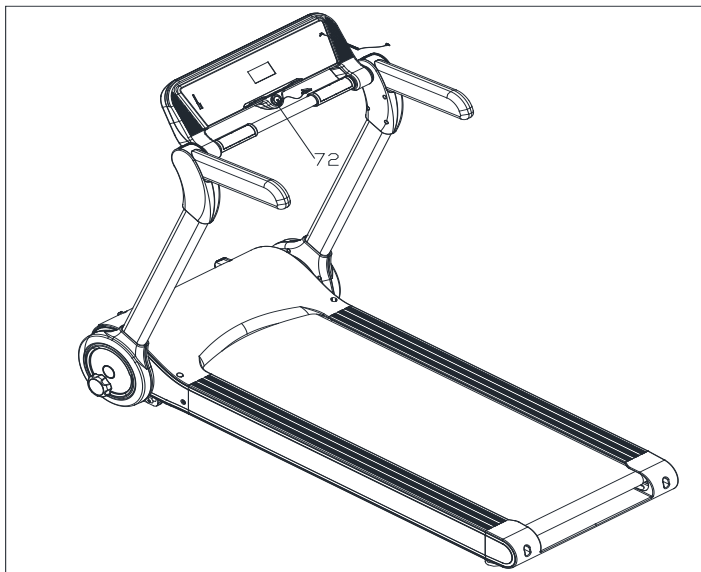
Когда вы получаете тренажер, он будет уже смазан. Но после пробега в 50 км вы должны выполнить некоторые ремонтные работы. Пожалуйста, добавьте смазки, выполнив следующие простые шаги.

Ослабьте винт М8*60(36), используя шестигранный ключ (70), выдавите 30 мл смазки на внутреннюю поверхность бегового полотна после его подъема. Чтобы смазать механизм равномерно, вам лучше открыть тренажер и заставить ее работать на небольшой скорости. После того как закончите смазывать, отрегулируйте полотно снова.

Обратите внимание, что вы должны смазывать тренажер каждые 100 км.

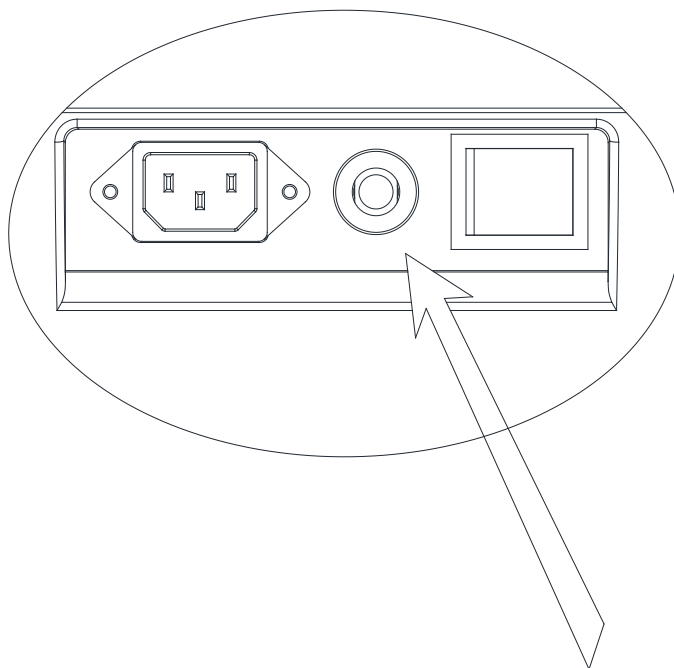
Вы можете купить масло в магазине после использования 30 мл смазки, которые прилагаются в комплекте деталей.

4. КАК ОСТАНОВИТЬ ТРЕНАЖЕР:



Когда вы закончите тренировку, сделайте шаг на подножки, нажмите кнопку остановки, тренажер замедлится, пока скорость не достигнет нуля. Кроме того, вы можете удалить ключ безопасности из консоли и поместить его в безопасное место. Тренажер остановится через 10 секунд

5. КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЫКЛЮЧАТЕЛЕМ:



Когда реальный электрический ток превышает предельный ток, система максимальной токовой защиты автоматически защитит весь компьютер от питания, а затем круглая кнопка в середине панели выскочит на определенное расстояние. Когда проблема будет решена, вы можете нажать на круглую кнопку. Тренажер можно использовать снова.