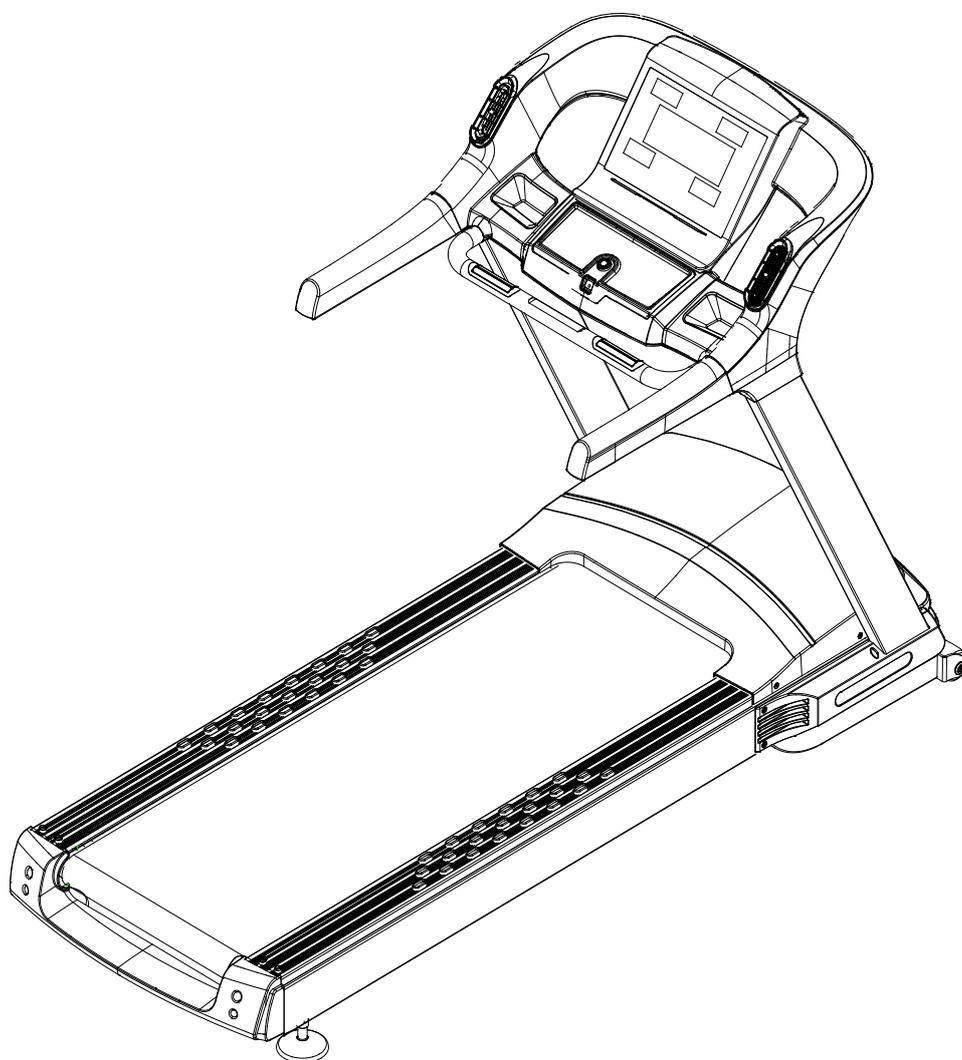


**Руководство пользователя  
беговой дорожки с электроприводом  
Мод. А520**



## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

### **Предупреждение:**

Во избежание несчастного случая вы должны обратить внимание на следующие действия:

1. При использовании беговой дорожки прикрепляйте фиксатор ключа безопасности к одежде или поясу;
2. Выполняя тренировку, размахивайте руками свободно, прямо. Не смотрите себе под ноги;
3. Увеличивайте скорость постепенно, приспособьтесь к текущей скорости перед ускорением;
4. При возникновении чрезвычайной ситуации нажмите кнопку аварийной остановки или вытащите ключ безопасности;
3. Когда беговая дорожка полностью остановлена, разрешается с нее сойти.

**Примечание: Установите данный продукт строго в соответствии с инструкцией по сборке.**

### **Внимание:**

**Внимательно прочитайте следующие инструкции, прежде чем использовать беговую дорожку.**

1. Перед началом какого-либо плана тренировок мы рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.
2. Убедитесь, что все болты надежно закреплены.
3. Не ставьте беговую дорожку на влажное место, это может вызвать проблемы. (Мы не несем ответственности за какие-либо проблемы или травмы, вызванные вышеуказанными причинами.)
4. Наденьте спортивный костюм и спортивную обувь перед началом тренировки.
5. Не тренируйтесь 40 минут после еды.
6. Делайте разминку во избежание травмы.
7. Люди, страдающие гипертонией, должны перед тренировкой проконсультироваться с врачом.
8. Дети должны находиться вдали от устройства во избежание травмы.
9. Пожилые, инвалиды и дети должны получить соответствующие указания и быть под

---

присмотром.

10. Ничего не вставляйте в детали данного тренажера, иначе это может вызвать повреждение.

## ОПИСАНИЕ ГАРАНТИИ

### Пределы гарантии

Повреждения при правильном техобслуживании и обычной эксплуатации (не искусственные факторы). Гарантийный талон для первоначального покупателя не подлежит передаче.

### Время гарантии

Коммерческое использование в залах средней проходимости

- Рама — 10 лет
- Двигатель переменного тока — 3 года
- Инвертор — 2 года
- Двигатель подъема — 2 года
- На остальное — 1 год

### Следующие условия не входят в пределы гарантии:

- (1) В результате неправильного использования, небрежного отношения, несчастного случая или неразрешенного изменения;
- (2) Повреждение из-за неправильной регулировки бегового полотна и ремня двигателя;
- (3) В результате нетипичного техобслуживания;
- (4) Другие недопустимые операции и вызванный ими ущерб.

### Ремонт и техобслуживание

Все приспособления доступны у местного дистрибьютора; вы можете получить разные услуги от наших дистрибьюторов.

## БЕЗОПАСНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Как только беговая дорожка будет установлена и двигатель будет накрыт защитной крышкой, вы можете подключить питание. Вставьте вилку провода питания в розетку питания с защитным заземлением (16А), мы рекомендуем использовать устройство защиты от перегрузки по току, чтобы обеспечить безопасность пользователя и беговой дорожки.

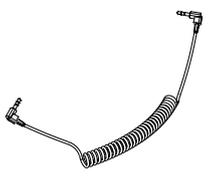
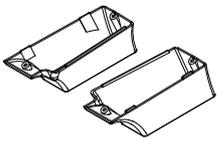
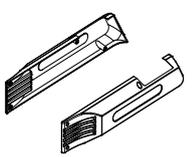
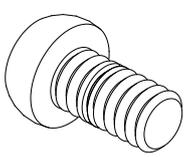
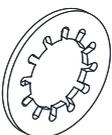
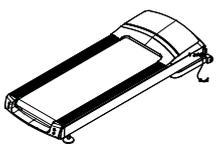
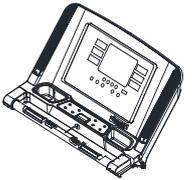
1. Поставьте беговую дорожку на чистый ровный пол. Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер, т.к. это может повлиять на вентиляцию под беговой дорожкой. Также не ставьте беговую дорожку около воды или на улице, защищайте от сырости. При поломке купите ее у дилера или свяжитесь с нашей компанией напрямую.
2. Поставьте беговую дорожку в месте, удобном для розетки питания, не блокируйте розетку на стене.
3. Никогда не запускайте беговую дорожку, если вы стоите на беговом полотне. После подключения питания и регулировки скорости может возникнуть пауза, прежде чем беговое полотно начнет двигаться, всегда стойте на пластиковых рифленых пластинах с обеих сторон беговой дорожки, пока полотно не начнет двигаться.
4. Надевайте подходящую одежду, когда тренируетесь на беговой дорожке. Не надевайте длинную свободную одежду, которая может быть захвачена беговой дорожкой. Всегда надевайте беговые кроссовки или обувь для аэробики на резиновой подошве.
5. Никогда не снимайте защитную крышку непреднамеренно, если нужно открыть ее, сначала извлеките провод питания из розетки.
6. Держите детей вдали от беговой дорожки во время эксплуатации.
7. При первой ходьбе или беге на беговой дорожке всегда держитесь за поручни до тех пор, пока не привыкните к скорости.
8. Беговая дорожка – это оборудование для помещения, не используйте ее на улице. Не переделывайте и не изменяйте ее.
9. Рядом с детьми, использующими беговую дорожку, должен находиться взрослый. Если скорость беговой дорожки внезапно увеличивается из-за проблемы с электронной системой или скорость увеличивается самопроизвольно, беговая дорожка немедленно остановится, если отсоединить от консоли ключ безопасности.

Если проблемы электронной системы заставляют электрическую беговую дорожку внезапно повышать скорость или ее скорость повышается автоматически, немедленно потяните за переключатель

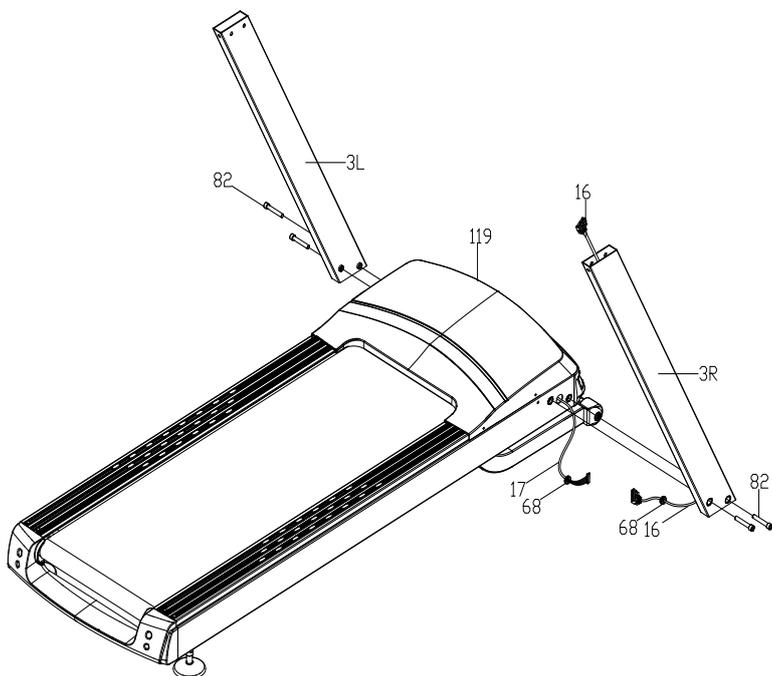
безопасности, беговая дорожка с электроприводом сразу остановится.

## ИНСТРУКЦИЯ СБОРКИ

Открыв коробку, вы найдете запасные детали, указанные ниже.

			
3L/R (левая/правая). Стойка	43. Пружина	56. Ключ безопасности	59L/R. Крышка стойки
			
64L/R. Декоративная крышка стойки	82. Болт M12*70	87. Болт M8*20	90. Болт M6*15
			
101. Шайба φ8.4*φ14.5*t0.8	105. Болт M5*15	111. Силиконовое масло	112. Гаечный ключ 19-22
			
113. Гаечный ключ 17-19	114. Гаечный ключ	115. Гаечный ключ № 10	116. Гаечный ключ № 6
			
117. Гаечный ключ № 5	118. Гаечный ключ № 4	119. Основная рама	120. Компьютер в сборе

## Установка:

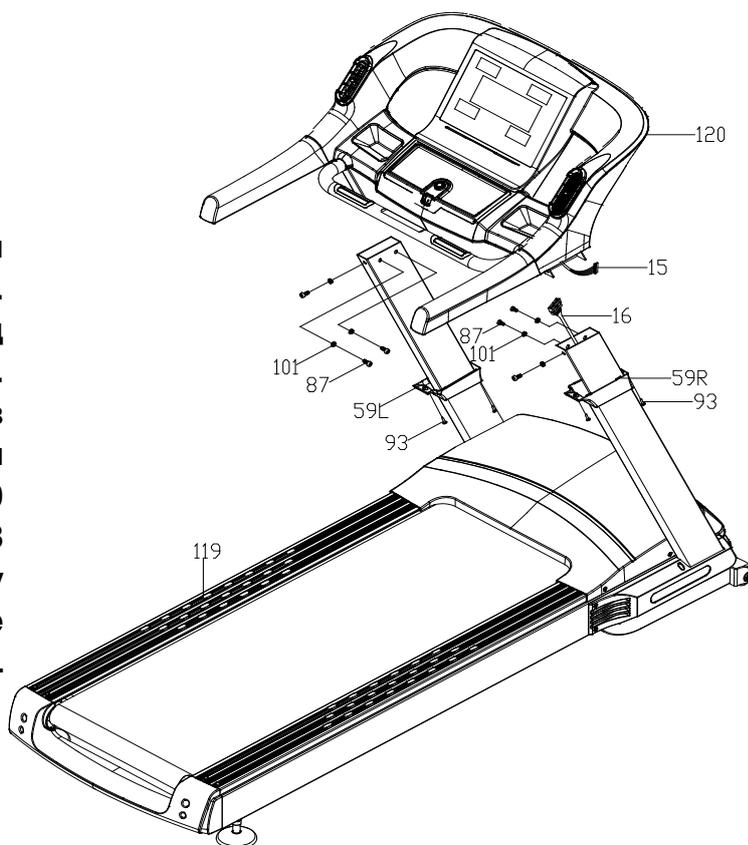


### Первый шаг:

Соедините нижний провод (17) со средним проводом (16). Затем установите левую/правую стойку (3L/R) на раме в сборе (119), затяните их болтом M12\*70 (82), не затягивайте их крепко.

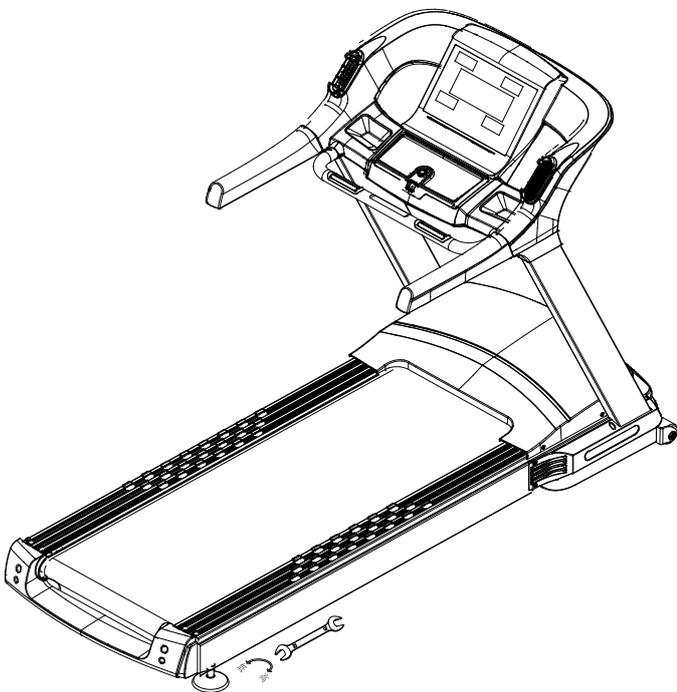
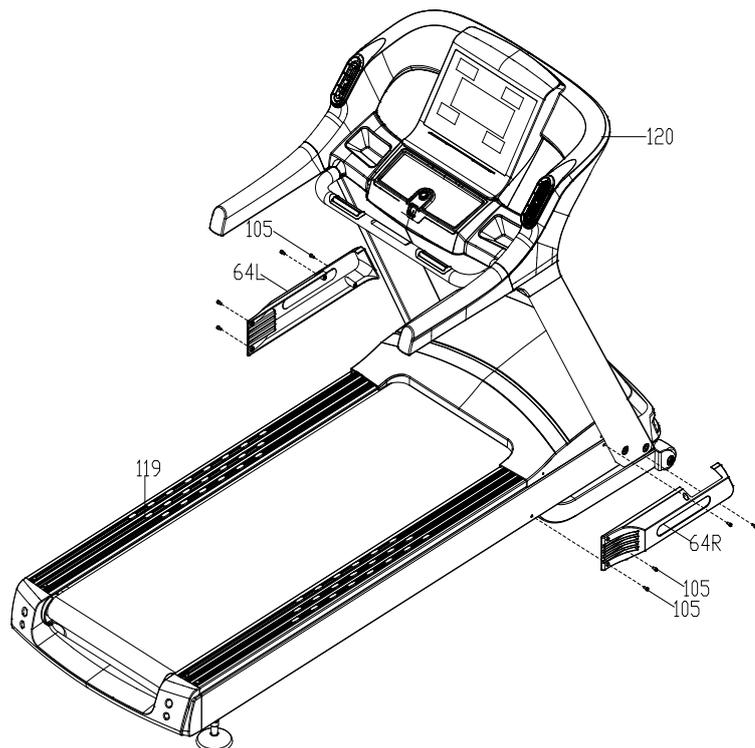
### Второй шаг:

Установите крышку стойки (59L/R) на стойке (3L/R). Соедините средний провод (16) с верхним проводом (15). Зафиксируйте компьютер в сборе (120) на левой/правой стойке (3L/R) болтом M8\*20 (87) и шайбой  $\phi 8.4 \times \phi 14.5 \times t 0.8$  (101), крепко затяните крышку стойки (59L/R) на компьютере в сборе (120) болтом M4\*15L (93).



**Третий шаг:**

**Крепко зафиксируйте болт M12\*70(82). Зафиксируйте декоративную крышку стойки (64L/R) на основной раме (119) болтом M5\*10 (105).**



**Четвертый шаг:**

**Как показано на рисунке, если беговая дорожка неровная по высоте, можно использовать гаечный ключ 19-22 из набора инструментов. Выполните тонкую регулировку: по часовой стрелке – вверх, против часовой стрелки – вниз.**

**Обратите внимание: Обязательно убедитесь во всех вышеуказанных требованиях после установки, снова проверьте на предмет недочеты. Можно включить питание. Эксплуатацию беговой дорожки внимательно прочитайте в инструкции.**

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размер сборки (мм)	2160*880*1460 мм	Диапазон скорости	1-18 км/ч
Размер бегового полотна (мм)	1500*520 мм	Номинальное значение	Переменный ток: 1500 Вт
Наклон	0-20%	Технические характеристики двигателя (л.с.)	4.0 л.с. (МАКСИМУМ)
Масса нетто (кг)	145 кг	Входное напряжение (В)	220-240 В
Макс. масса пользователя	180 кг	Температура эксплуатации	0-28°C
Голубой одноэкранный дисплей	Скорость, время, расстояние, калории, пульс, наклон		
Обеспечение безопасности и преимущество	<p>A. Магнитный замок безопасности (красный);</p> <p>B. Функция защиты от сверхтока и перегрузки, установленная в микрокомпьютере;</p> <p>C. 4 функциональных светодиодных окна для воспроизведения, окно ЖК-дисплея посередине. Четкое, без ограничения угла обзора. Диапазон скорости 1.0-18 км/ч;</p> <p>D. Управление частотой скорости двигателя, регулировка скорости очень плавная и удобная.</p> <p>E. Буферная система делает тренировку свободной и плавной, одновременно снижая воздействие на стопу, лодыжку, сустав и другие части тела пользователя</p> <p>F. Устройство защиты от перегрузки по току может защитить двигатель во избежание повреждения.</p> <p>G. Интеллектуальная взрывостойкая цепь может сработать за 0.3 секунды, обеспечивая максимальную защиту пользователя.</p>		

---

Технические характеристики двигателя:

МОЩНОСТЬ		МАКСИМУМ	
<i>Переменный ток: 1500 Вт</i>		<b>4.0 л.с.</b>	
ВОЛЬТЫ (В)	ИЗОЛ.	АМПЕРЫ (А)	ОБ./МИН.
220	F	6.5	3000

## **ПЕРЕД ТЕМ КАК НАЧАТЬ**

### **ПОДГОТОВКА:**

Если вам более 45 лет или у вас есть проблемы со здоровьем, или вы впервые выполняете тренировку, проконсультируйтесь с врачом или специалистом, прежде чем использовать беговую дорожку.

Прежде чем использовать беговую дорожку с электроприводом, стойте в стороне, чтобы изучить эксплуатацию, например, как запускать, останавливать и регулировать скорость. Затем встаньте на пластиковые рифленные пластины с обеих сторон беговой дорожки и возьмитесь обеими руками за поручень, включите беговую дорожку с низкой скоростью 1.6-3.2 км/ч, стойте прямо, смотрите вперед, попробуйте несколько раз пробежаться одной ногой на беговом полотне, затем встаньте на беговое полотно, чтобы выполнить тренировку. После того, как вы приспособитесь, вы можете постепенно отрегулировать скорость до 3-5 км/ч и сохранять данную скорость около 10 минут, затем постепенно остановите беговую дорожку.

### **ТРЕНИРОВКА:**

Стойте в стороне, чтобы изучить эксплуатацию, например, как регулировать скорость или наклон. Начините тренировку после того, как ознакомитесь с беговой дорожкой. Проход 1 км постоянным шагом занимает около 15-25 минут, пожалуйста, запишите время. Проход 1 км со скоростью 4.8 км/ч занимает около 12 минут, если вы сможете легко сделать это несколько раз, вы можете отрегулировать высокую скорость и наклон и продолжать в течение 30 минут, таким образом, вы можете хорошо тренироваться. Перед тем, как выполнять тренировочную ходьбу, помните, что это для вашего здоровья и не должно вас раздражать.

### **ЧАСТОТА ТРЕНИРОВКИ:**

Цель – 3-5 раз в неделю, каждый раз выполняйте по 15-60 минут. Сначала лучше составить расписание, не тренируйтесь, только когда хочется. Вы можете контролировать интенсивность движений, регулируя скорость и наклон. Мы рекомендуем вам не устанавливать наклон, когда вы начинаете тренировку. Вы можете увеличить наклон, если хотите добавить интенсивность движений.

### **ОБЪЕМ ТРЕНИРОВКИ:**

**КОРОТКИЙ ПУТЬ** – лучший способ сэкономить время, занимает 15-20 минут тренировки. Разогрейтесь в течение 2 минуты на скорости 4.8 км/ч и отрегулируйте скорость до 5.3 км/ч и до 5.8 км/ч, продолжая тренироваться на двух данных скоростях. Затем добавляйте 0.3 км/ч каждые 2 минуты, пока не почувствуете учащенное дыхание, но не затрудненное. Продолжайте тренироваться на данной скорости. Если вам трудно дышать, понизьте скорость на 0.3 км/ч. Наконец, оставьте 4 минуты, чтобы уменьшить скорость. Если вы чувствуете, что усилить интенсивность движения за счет увеличения скорости трудно, то

---

можно выбрать способ постепенного увеличения наклона, это также может усилить интенсивность движения.

**РАСХОД ТЕПЛА** – данный способ действительно может увеличить расход калорий. Разогрейтесь в течение 5 минут на скорости 4-4.8 км/ч, затем добавляйте 0.3 км/ч каждые 2 минуты, увеличивая скорость, вы сможете тренироваться 45 минут на скорости, которая будет для вас удобной и будет вас стимулировать. Для усиления интенсивности вы можете выполнять тренировку в течение 1 часа на данной скорости, когда смотрите ТВ-программу, и добавлять 0.3 км/ч, когда вы слышите рекламу. Затем возвращайтесь к прежней скорости при переходе к следующей программе, то есть в данный период будет расходоваться достаточно тепла. Оставьте 4 минуты, чтобы снизить скорость.

#### **ОДЕЖДА:**

Все, что вам нужно, – это пара обуви, которая позволит вам полную растяжку, в то же время не приклеивайте посторонние предметы под подошвы во избежание повреждения беговой деки и бегового полотна. Наденьте удобную подходящую спортивную одежду.

## УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗМИНКИ

### Указания для разминки:

Лучше сделайте небольшую разминку. Теплые мышцы легко растягиваются, поэтому разминайтесь в течение 5-10 минут. Затем остановитесь и сделайте упражнение для растяжки пять раз указанными ниже способами, каждый раз выполняйте упражнение на каждую ногу 10 или более секунд. После бега сделайте данное упражнение для растяжки еще раз.



Рисунок 1

### Наклон вниз

Колени слегка согнуты. Медленно наклоните тело вперед, расслабьте спину и плечи, попробуйте коснуться пальцев ног. Сохраняйте положение в течение 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. Рисунок 1).

### Растяжка подколенных сухожилий

Сидя на чистой подушке, положите одну ногу прямо, другую ногу согните внутрь, поместите ее ближе к внутренней стороне прямой ноги. Попробуйте максимально коснуться пальцев ног, сохраняйте положение в течение 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 2).

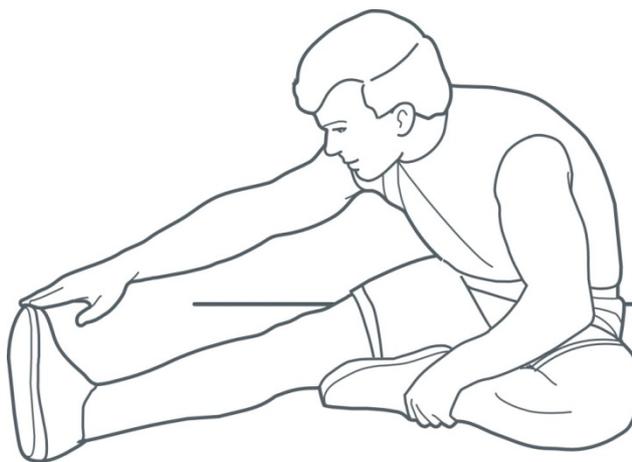


Рисунок 2

**Растяжка голени и пяточного сухожилия стопы**  
Встаньте, опираясь двумя руками на стену или дерево, одна нога сзади. Сохраняя ноги прямыми, а пятку на земле, наклонитесь к стене или дереву. Сохраняйте положение в течение 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 3).

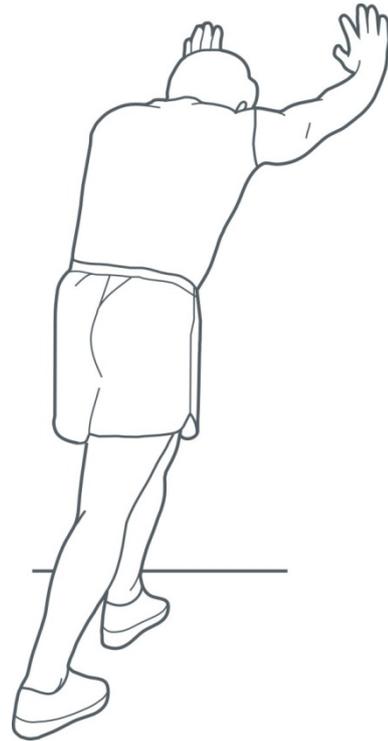


Рисунок 3



Рисунок 4

#### **Растяжка четырехглавой мышцы**

Сохраняйте равновесие, держась левой рукой за стену или стол, затем медленно потяните правую пятку к ягодицам, пока не почувствуете сильное напряжение в передней мышце бедра. Сохраняйте положение в течение 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 4).

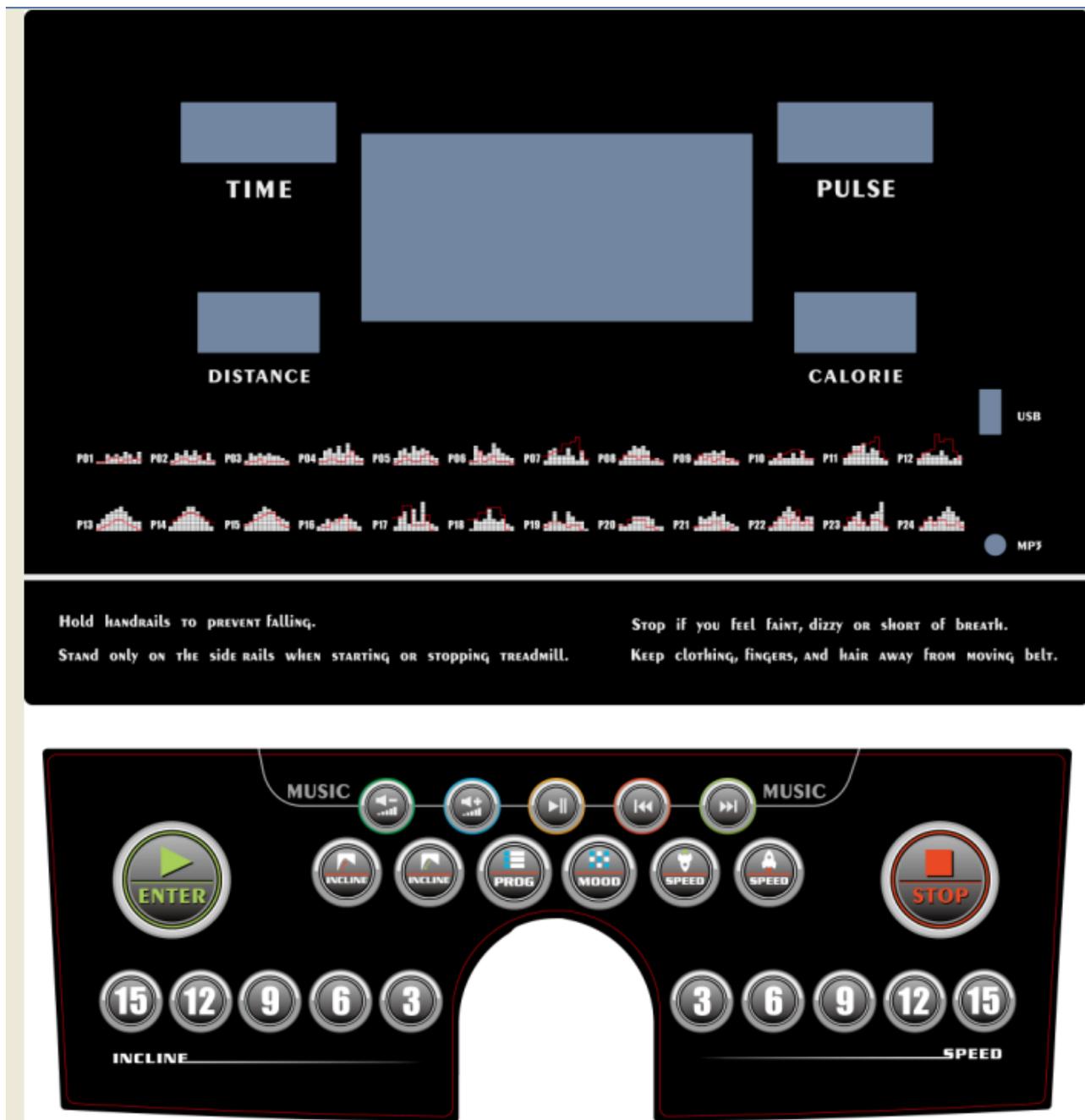
#### **Растяжка портняжной мышцы (внутренних мышц бедра)**

Сядьте так, чтобы подошвы находились друг против друга, а колени выступали наружу. Потяните ступни к паху. Сохраняйте положение в течение 10-15 секунд и расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. Рисунок 5).



Рисунок 5

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



### I. ДИСПЛЕЙНОЕ ОКНО:

#### 1. Светодиодное окно (SPEED (СКОРОСТЬ)):

- 1.1 Отображает скорость бега, единица измерения: км/ч, точность: 0.1;
- 1.2 Отображает наклон, точность 0.1.
- 1.3 Отображает 400-метровый круговой беговой трек, показывает положение пользователя на треке с помощью ЖК-индикатора. При возникновении ошибки на экране отображается код ошибки.

---

## 2. Окно расстояния (Distance)

2.1 Отображает запись расстояния, единица измерения: км, точность: 0.1.

## 3. Окно времени (Time)

3.1 Отображает время, диапазон отображения (0-99:59).

## 4. Окно калорий (Calories)

4.1 Отображает израсходованные калории.

## 5. Окно пульса (Pulse)

Отображает пульс пользователя.

## II. Кнопки:

1. Кнопка Enter (Ввод): нажмите кнопку, чтобы запустить беговое полотно.
2. Кнопка Stop (Остановка): нажмите кнопку, чтобы остановить беговое полотно.
4. Кнопка Speed+ (Скорость+): в состоянии эксплуатации нажмите кнопку, чтобы добавить скорость. В состоянии настройки нажмите кнопку, чтобы увеличить данные настройки.
4. Кнопка Speed- (Скорость-): в состоянии эксплуатации нажмите кнопку, чтобы уменьшить скорость. В состоянии настройки нажмите кнопку, чтобы увеличить данные настройки.
5. Кнопка Incline+ (Наклон+): в состоянии эксплуатации нажмите кнопку, чтобы добавить наклон.
6. Кнопка Incline- (Наклон-): в состоянии эксплуатации нажмите кнопку, чтобы уменьшить наклон.
7. Кнопка Mode (Режим): в состоянии ожидания нажмите кнопку, чтобы выбрать режим: ручная программа (обычный режим)—обратный отсчет времени—обратный отсчет расстояния—обратный отсчет калорий.
8. Кнопка Prog (Программа): в состоянии ожидания нажмите кнопку, чтобы выбрать программу: ручная программа-P01-P02...-P24 и программа пользователя U01-U02-U03.
9. Быстрая кнопка скорости

- 
- 9.1 быстрая кнопка скорости «3»: нажмите данную кнопку, чтобы быстро выбрать скорость 3 КМ/Ч.
  - 9.2 быстрая кнопка скорости «6»: нажмите данную кнопку, чтобы быстро выбрать скорость 6 КМ/Ч.
  - 9.3 быстрая кнопка скорости «9»: нажмите данную кнопку, чтобы быстро выбрать скорость 9 КМ/Ч.
  - 9.4 быстрая кнопка скорости «12»: нажмите данную кнопку, чтобы быстро выбрать скорость 12 КМ/Ч.
  - 9.5 быстрая кнопка скорости «15»: нажмите данную кнопку, чтобы быстро выбрать скорость 15 КМ/Ч.

## 10. Быстрая кнопка наклона

- 10.1 быстрая кнопка наклона «3»: нажмите данную кнопку, чтобы быстро выбрать наклон 3%.
- 10.2 быстрая кнопка наклона «6»: нажмите данную кнопку, чтобы быстро выбрать наклон 6%.
- 10.3 быстрая кнопка наклона «9»: нажмите данную кнопку, чтобы быстро выбрать наклон 9%.
- 10.4 быстрая кнопка наклона «12»: нажмите данную кнопку, чтобы быстро выбрать наклон 12%.
- 10.5 быстрая кнопка наклона «15»: нажмите данную кнопку, чтобы быстро выбрать наклон 15%.

11. Кнопка Sound- (Звук-): при воспроизведении музыки на U-диске нажмите данную кнопку, громкость уменьшится.
12. Кнопка Sound+ (Звук+): при воспроизведении музыки на U-диске нажмите данную кнопку, громкость увеличится.
13. Кнопки громкости, паузы или воспроизведения: при воспроизведении музыки на U-диске нажмите данные кнопки для паузы или воспроизведения.
14. Кнопка предыдущей музыки: при воспроизведении музыки на U-диске нажмите данную кнопку, чтобы воспроизвести предыдущую музыку.
15. Кнопка следующей музыки: при воспроизведении музыки на U-диске нажмите данную кнопку, чтобы воспроизвести следующую музыку.

## III. Инструкция по эксплуатации компьютера

### 1. Режим быстрого запуска/ручной режим

- 1.1 В состоянии ожидания нажмите кнопку Enter, окно отобразит 3-2-1, затем беговая

---

дорожка запустится. После запуска скорость и наклон можно легко отрегулировать в любое время по запросу.

1.2 Нажмите кнопку Stop, беговое полотно постепенно остановится.

## **2. Режим управления обратным отсчетом:**

В состоянии ожидания нажмите кнопку Mode, чтобы выбрать три режима обратного отсчета: обратный отсчет времени—обратный отсчет расстояния—обратный отсчет калорий.

### 2.1 Режим обратного отсчета времени

2.1.1 В состоянии ожидания нажмите кнопку Mode один раз, чтобы войти в режим обратного отсчета времени.

2.1.2 Окно времени отображает «30:00», нажмите Speed+/-, чтобы отрегулировать значение по умолчанию, регулировка амплитуды 1.

2.1.3 Нажмите кнопку Enter, окно отобразит «3, 2, 1», затем беговое полотно начнет работать.

2.1.4 До конца обратного отсчета времени прозвучит сигнал «би-би-би», беговое полотно остановится.

### 2.2 Режим обратного отсчета расстояния

2.2.1 В состоянии ожидания нажмите кнопку Mode дважды, чтобы войти в режим обратного отсчета расстояния.

2.2.2 Окно расстояния отображает «5.0», нажмите Speed+/-, чтобы отрегулировать значение по умолчанию, регулировка амплитуды 0.1.

2.2.3 Нажмите кнопку Enter, окно отобразит «3, 2, 1», затем беговое полотно начнет работать.

2.2.4 До конца обратного отсчета расстояния прозвучит сигнал «би-би-би», беговое полотно остановится.

### 2.3 Режим обратного отсчета калорий

2.3.1 В состоянии ожидания нажмите кнопку Mode трижды, чтобы войти в режим обратного отсчета калорий.

2.3.2 Окно калорий отображает «100», нажмите Speed+/-, чтобы отрегулировать значение по умолчанию, регулировка амплитуды 10.

2.3.3 Нажмите кнопку Enter, окно отобразит «3, 2, 1», затем беговое полотно начнет

---

работать.

2.3.4 До конца обратного отсчета калорий прозвучит сигнал «би-би-би», беговое полотно остановится.

### **3. Режим управления программами**

В состоянии ожидания нажмите кнопку Prog, можно выбрать 24 фиксированных программы (P1-P2-P3-P4---P24), 3 программы настройки пользователя (U1-U2-U3), тест для определения жира в теле.

#### **3.1 Фиксированная программа P1**

3.1.1 В состоянии ожидания нажмите кнопку Prog, чтобы войти в фиксированную программу P1.

3.1.2 Окно времени отображает «30:00», нажмите Speed+/-, можно отрегулировать значение по умолчанию, регулировка амплитуды 1.

3.1.3 Нажмите кнопку Enter, окно отобразит «3, 2, 1», затем беговое полотно начнет работать.

#### **3.2 Фиксированная программа P2-P24**

Снова нажмите кнопку Prog, затем вы войдете в P2-P24. Способ настройки такой же, как для P1.

**ФИКСИРОВАННАЯ ПРОГРАММА P1-P24:**

Программа \ Время		ВРЕМЯ НАСТРОЙКИ/10 = КАЖДЫЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	1	1	4	3	4	3	5	4	2	5
	НАКЛОН	1	1	2	3	3	1	2	2	3	2
P2	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	5	2
	НАКЛОН	1	2	3	3	2	2	3	5	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	4	3	2
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАКЛОН	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	6	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАКЛОН	4	4	3	5	6	7	7	5	3	3
P11	СКОРОСТЬ	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	СКОРОСТЬ	3	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАКЛОН	3	5	6	7	13	10	11	11	6	3
P13	СКОРОСТЬ	3	5	7	8	9	10	8	6	4	4
	НАКЛОН	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1

Программа \ Время		ВРЕМЯ НАСТРОЙКИ/10 = КАЖДЫЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P14	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	НАКЛОН	4	5	6	7	8	8	7	6	5	4
P15	СКОРОСТЬ	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	НАКЛОН	3	4	5	6	7	8	8	5	3	2
P16	СКОРОСТЬ	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	НАКЛОН	0	2	2	4	4	6	6	1	1	0
P17	СКОРОСТЬ	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	НАКЛОН	6	6	11	11	3	3	3	7	1	0
P18	СКОРОСТЬ	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	НАКЛОН	5	5	8	8	10	10	10	7	1	0
P19	СКОРОСТЬ	3	4	8	4	3	8	6	4	4	1
	НАКЛОН	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P20	СКОРОСТЬ	3	2	3	6	6	6	6	5	2	2
	НАКЛОН	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0
P21	СКОРОСТЬ	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	3	4	4	1	1	2	0
P22	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	НАКЛОН	2	3	6	6	3	5	9	3	5	3
P23	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	НАКЛОН	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P24	СКОРОСТЬ	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	НАКЛОН	2	5	5	3	5	5	3	3	4	2

### 3.3. Режим пользователя (режим программирования) U1

Данная программа имеет функцию памяти. После программирования данные запоминаются, после восстановления питания их можно изменить. Программа автоматически сохранится для следующей тренировки. В соответствии с потребностями пользователи могут настроить 10 коротких периодов, можно настроить скорость каждого сегмента и угол наклона. Способ программирования следующий:

3.3.1 Снова нажмите кнопку Mode, вы войдете в U1.

3.3.2 Окно времени отобразит «30:00», нажмите Speed+/-, чтобы отрегулировать значение по умолчанию, регулировка амплитуды 1.

3.3.3 Нажмите кнопку Mode, чтобы войти на страницу программирования первых небольших сегментов скорости и наклона.

- 
- 3.3.4 Нажмите кнопку Speed+/-, чтобы отрегулировать значение скорости по умолчанию, нажмите кнопку Incline+/-, чтобы отрегулировать значение наклона по умолчанию.
  - 3.3.5 Нажмите кнопку Mode, чтобы закончить настройки первого периода и войти на страницу программирования следующих небольших сегментов скорости и наклона.
  - 3.3.6 Закончив 10 периодов, нажмите кнопку Enter, окно отобразит 3, 2, 1, затем беговое полотно начнет работать.

### 3.4 Режим пользователя (режим программирования) U2-U3

Снова нажмите кнопку Prog, чтобы войти в U2-U3, способ настройки и использования такой же, как и для U1.

### 3.5 . ТЕСТ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЖИРА В ТЕЛЕ:

3.5.1 В состоянии ожидания нажмите кнопку PROGRAM (ПРОГРАММА), чтобы выбрать FAT (ЖИР) (режим теста для определения жира в теле). Окно отобразит FAT, окно наклона отобразит F-1, F-1—пол, 0 (мужчина), 1 (женщина), нажмите кнопку Speed+/-, чтобы отрегулировать данные.

3.5.2 Затем нажмите кнопку MODE, войдите в F-2, F-2—возраст, нажмите кнопку Speed+/-, чтобы отрегулировать данные.

3.5.3 Снова нажмите кнопку MODE, войдите в F-3, F-3—рост, нажмите кнопку Speed+/-, чтобы отрегулировать данные.

3.5.4 Снова нажмите кнопку MODE, войдите в F-4, F-4—вес, нажмите кнопку Speed+/-, чтобы отрегулировать данные.

3.5.5 Снова нажмите кнопку MODE, войдите в F-5. Когда окно скорости отобразит «---», вы войдете на страницу теста для определения жира в теле. Определите ручной пульс, окно скорости отобразит содержание жира в теле.

Индекс массы тела (FAT) – это измерение вашего личного соотношения между ростом и весом, а не измерение тела. FAT подходит для любого мужчины и женщины, вместе с другими показателями здоровья людей, чтобы отрегулировать основу веса. Идеальный FAT должен быть от 20 до 25, менее 19 означает чрезмерную худобу, между 25 и 29 – избыточный вес, более 30 считается ожирением (эти данные только для справки и не могут быть медицинскими данными).

F-1	пол	0-мужчина	01-женщина
F-2	возраст	10-99	
F-3	рост	100-200	
F-4	масса	20-150	
F-5	Индекс массы тела	$\leq < 19$	худоба
		$= (20 \text{---} 25)$	норма
		$= (25 \text{---} 29)$	избыточный вес
		$\geq 30$	ожирение

### 3.6 Режим коррекции наклона

Нажмите 4 кнопки Speed+, Speed-, Incline+, Incline- вместе, через три секунды вы автоматически войдете в режим коррекции наклона. По завершении коррекции наклона беговая дорожка перейдет в состояние ожидания.

## 4. Простые способы устранения неисправностей

4.1 Описание ошибки: Er-1, питание включено, компьютер не реагирует

Обработка ошибки:

4.1.1 проверьте провод в компьютере

4.1.2 проверьте соединительный провод между компьютером и контроллером

4.2 Описание ошибки: Er-2, ошибка системы наклона

Обработка ошибки:

4.2.1 проверьте сигнальный провод двигателя наклона

4.2.2 проверьте двигатель наклона на предмет повреждения

4.2.3 проверьте контроллер на предмет повреждения

4.3 Описание ошибки: Er-3, защита от перенапряжения

Обработка ошибки:

Проверьте, находится ли напряжение питания в обычном диапазоне: переменный ток 220-240 В.

4.4 Описание ошибки: Er-4, защита от перегрузки по току

Обработка ошибки:

4.4.1 проверьте, не заклинены ли подвижные детали беговой дорожки

4.4.2 проверьте, нет ли нехватки смазочного масла, нехватка смазочного масла

- 
- увеличит трение между беговым полотном и беговой декой из-за бега;
  - 4.4.3 проверьте, не изношено ли беговое полотно или беговая дека
  - 4.4.4 проверьте, не поврежден ли контроллер или двигатель.

#### 4.5 Описание ошибки: Er-5, защита от перегрузки по току

Обработка ошибки:

- 4.5.1 проверьте, не заклинены ли подвижные детали беговой дорожки
- 4.5.2 проверьте, нет ли нехватки смазочного масла, нехватка смазочного масла увеличит трение между беговым полотном и беговой декой из-за бега
- 4.5.3 проверьте, не изношено ли беговое полотно или беговая дека
- 4.5.4 проверьте, не поврежден ли контроллер или двигатель.

#### 4.6 Описание ошибки: Er-6, плохое соединение двигателя

Обработка ошибки:

- 4.6.1 проверьте соединение двигателя, проверьте провода и вилку, убедитесь в хорошем соединении
- 4.6.2 проверьте, не поврежден ли контроллер или двигатель

#### 4.7 Описание ошибки: Er-7, сигнал обнаружения ошибки контроллера

Обработка ошибки:

- 4.7.1 проверьте провод в компьютере
- 4.7.2 проверьте соединительный провод между компьютером и контроллером

#### 4.8 Описание ошибки: SAFE (БЕЗОПАСНО), ошибка замка безопасности

Обработка ошибки:

- 4.8.1 проверьте, на месте ли замок безопасности
- 4.8.2 проверьте, в порядке ли вилка магнитоуправляемого контакта

#### 4.9 Описание ошибки: На компьютере ничего не отображается

Обработка ошибки:

- 4.9.1 проверьте, в порядке ли розетка питания
- 4.9.2 проверьте, включен ли переключатель питания на беговой дорожке
- 4.9.3 проверьте, не расплавился ли плавкий предохранитель внутри розетки питания, если он уже расплавился, замените его запасным.

#### **A. Отображение параметров бега и диапазон настройки:**

	Значение по умолчанию	Значение настройки по умолчанию	Диапазон настройки	Диапазон отображения
ВРЕМЯ (М:С)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	0.0	Не прим.	Не прим.	1.0—18.0
НАКЛОН (СЕКМЕНТЫ)	0	Не прим.	Не прим.	0—20
РАССТОЯНИЕ (КМ)	0.0	5.00	0.50—99.90	0.00—99.99
КАЛОРИИ (ККАЛ)	0	100.0	10.0—999.0	0.0—999

#### **B. Функция замка безопасности:**

Окно отображает «SAFE», когда вы вытягиваете замок безопасности, и беговая дорожка быстро остановится с коротким звуком «би-би-би». Все кнопки перестанут действовать.

#### **C. Режим энергосбережения:**

Когда беговая дорожка остановлена и нет никаких действий в течение более 10 минут, система выключит дисплей и перейдет в состояние ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ. Нажмите любую клавишу, чтобы активировать ее.

#### **D. Функция MP3-плеера (по специальному заказу):**

При включении питания, подключении MP3-плеера или другого аудиоустройства компьютер будет воспроизводить музыку, звук можно отрегулировать с помощью кнопки на аудиоустройстве. Не делайте слишком громко, это повлияет на качество звука и аудиоустройства.

#### **E. Функция USB (по специальному заказу):**

Через панель на интерфейсе USB можно подключить внешнее устройство, например, U-диск, мобильный телефон. Подключите USB, беговая дорожка сможет воспроизводить песни в формате MP3. Подключите телефон с функцией зарядки.

#### **F. Отключение:**

Вы можете выключить питание, чтобы отключить беговую дорожку в любом состоянии, это не повредит беговую дорожку.

---

**G. Внимание:**

1. Убедитесь, что питание и замок безопасности в порядке, прежде чем начать тренировку.
2. При возникновении чрезвычайной ситуации вытяните замок безопасности, чтобы быстро остановить беговую дорожку; установите замок безопасности, и система вернется к настройкам по умолчанию, ожидая ввода команды.
3. Если имеются какие-либо проблемы, свяжитесь с дистрибьютором. Любители, не пытайтесь разбирать или выполнять техобслуживание, чтобы избежать повреждения оборудования.

## БЕЗОПАСНАЯ ТРЕНИРОВКА

Проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем выполнять тренировку. Он может порекомендовать частоту/интенсивность и время тренировки в зависимости от вашего возраста и состояния здоровья. Если во время бега вы чувствуете стеснение в груди или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другой дискомфорт, немедленно остановитесь! И проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем продолжать тренировку.

Если вы часто используете беговую дорожку, при выборе скорости вы можете выбрать обычную скорость ходьбы или скорость бега трусцой.

Если у вас нет опыта или вы не можете определить наилучшую скорость проверки, вы можете обратиться к нижеуказанному стандарту:

Скорость 1-3.0 км/ч	люди со слабой конституцией.
Скорость 3.0-4.5 км/ч	люди с сидячим образом жизни или редко тренирующиеся.
Скорость 4.5-6.0 км/ч	люди с обычной скоростью ходьбы.
Скорость 6.0-7.5 км/ч	люди с высокой скоростью ходьбы.
Скорость 7.5-9.0 км/ч	бегун трусцой.
Скорость 9.0-12.0 км/ч	бегун с промежуточной скоростью.
Скорость 12.0-14.5 км/ч	опытный бегун.
Скорость 14.5-18.0 км/ч	отличный бегун.

### ВНИМАНИЕ

Для ходьбы целесообразно выбирать скорость, равную 6 км/ч или меньше.

---

Для бега целесообразно выбирать скорость, равную 8.0 км/ч или больше.

## **ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХОБСЛУЖИВАНИЮ**

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Убедитесь, что вилка питания беговой дорожки извлечена перед чисткой или техобслуживанием продукта.

### **ЧИСТКА**

Убедитесь, что вилка питания беговой дорожки извлечена перед чисткой или техобслуживанием продукта.

Держите беговую дорожку в чистоте, регулярно вытирая пыль. Обязательно чистите открытые детали с обеих сторон бегового полотна, а также боковые направляющие. Убедитесь, что ваша обувь чистая, это сократит скопление посторонних предметов под беговое полотно. Верхнюю часть полотна необходимо чистить тканью, смоченной мыльной водой. Будьте осторожны, не допускайте попадания жидкости на электрические компоненты и под беговое полотно.

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Всегда отключайте беговую дорожку из электрической розетки перед снятием крышки двигателя. Снимайте крышку двигателя и пылесосьте под крышкой двигателя не реже одного раза в год.

### **Беговое полотно и специальное смазочное масло для беговой дорожки с электроприводом**

Беговое полотно и дека данной беговой дорожки предварительно смазаны, система деки не требует особого техобслуживания. Трение полотна/деки может играть важную роль в функционировании и сроке службы вашей беговой дорожки, поэтому требуется периодическая смазка. Мы рекомендуем периодический осмотр деки.

Мы рекомендуем смазывать деку согласно следующему расписанию.

Редкий пользователь (менее 3 часов/неделя)	раз в год
Средний пользователь (3-5 часов/неделя)	каждые полгода
Частый пользователь (более 5 часов/неделя)	каждые три месяца

---

Мы рекомендуем вам купить смазочное масло у местных дистрибьюторов или связаться с нашей компанией напрямую.

1. Для того чтобы сохранить и продлить срок службы вашей беговой дорожки, мы рекомендуем вам отключать питание на 10 минут после каждых 2 часов бега.
2. Ослабленное беговое полотно приведет к скольжению, когда вы бежите; натяжение бегового полотна повлияет на производительность двигателя, а также может увеличить износ роликов. Идеальное состояние – это, когда полотно можно поднять с беговой деки примерно на 50-75 мм.

### **Расположение полотна посередине и регулировка его натяжения**

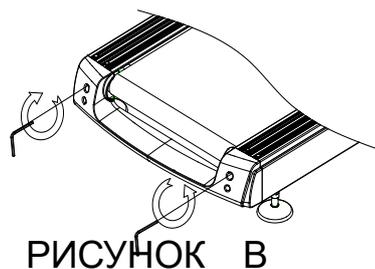
Очень важно отрегулировать полотно до надлежащего состояния для лучшего использования беговой дорожки.

#### **Регулировка полотна:**

- Поставьте беговую дорожку с электроприводом на ровный пол.
- Дайте беговой дорожке поработать со скоростью 6-8 км/ч.
- Если беговое полотно отклоняется вправо, то поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота, затем поверните левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота. **КАК НА РИСУНКЕ А**
- Если беговое полотно отклоняется влево, то поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/2 оборота, затем поверните правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/2 оборота. **КАК НА РИСУНКЕ В**



**(полотно отклоняется вправо)**



**(полотно отклоняется влево)**

---

## Регулировка поликлинового ремня

Поликлиновый ремень постепенно ослабнет и изменит форму после длительного использования, и вам необходимо отрегулировать его для безопасного использования. **Способ определения:** Откройте крышку двигателя, затем дайте беговой дорожке поработать со скоростью 1 км/ч. Встаньте на беговое полотно и двигайтесь вместе с ним, держась за поролоновые поручни, и попытайтесь как можно сильнее нажать стопами на беговое полотно (мы рекомендуем пользователю определить, используя собственный вес тела).

**А** Если беговое полотно не останавливается, когда вы нажимаете на него, то беговое полотно и ремень двигателя не обвисли или не натянуты. Они в порядке;

**В** Если беговое полотно останавливается, когда вы нажимаете на него, но передний ролик не останавливается, тогда беговое полотно немного ослаблено, вам необходимо отрегулировать беговое полотно для безопасного использования (см. «Регулировка полотна»);

**С** Если беговое полотно и передний ролик останавливаются при нажатии на беговое полотно, двигатель по-прежнему работает, ремень двигателя обвис, вам необходимо его отрегулировать.

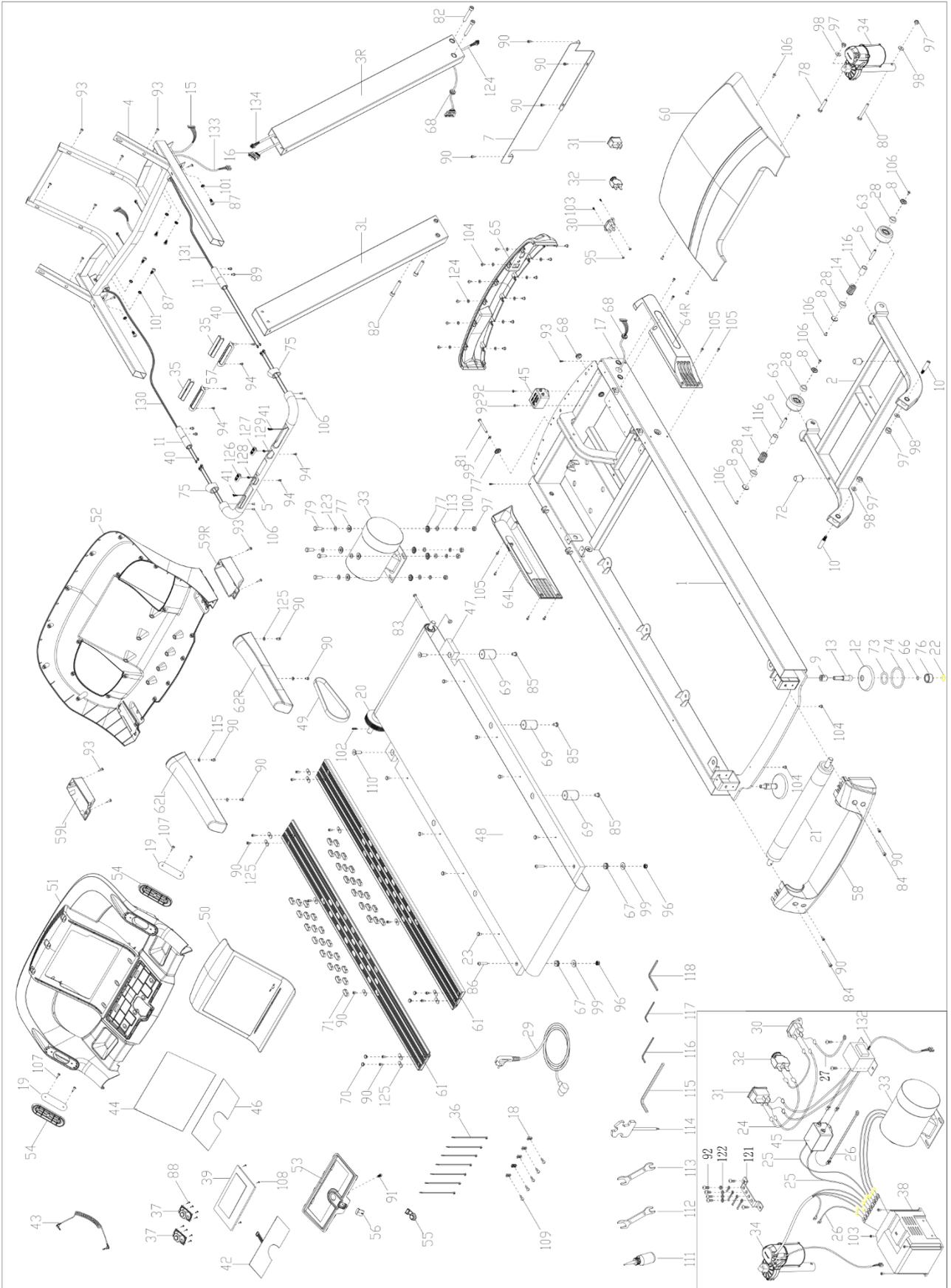
## СПОСОБ РЕГУЛИРОВКИ

**Шаг 1:** Выключите питание, затем откройте крышку двигателя.

**Шаг 2:** Открутите 4 болта двигателя и отрегулируйте резьбовой стержень. Если вы можете повернуть рукой ремень двигателя на 100% или более, то ремень двигателя слишком обвис. Его следует натянуть. Если вы можете повернуть ремень двигателя на 80%, то он в порядке, регулировка не требуется.

**Шаг 3:** Зафиксируйте болт рамы основания двигателя и установите крышку двигателя.

# ПОДРОБНЫЙ ЧЕРТЕЖ



## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ДЕТАЛЬ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	№	ДЕТАЛЬ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама		1	24	Одинарный провод	16 А, длина 150 мм, с вилкой провода 6 мм, с 2 шт. изолирующей втулки РС250	3
2	Скоба наклона		1	25	Одинарный провод	16 А, длина 300 мм, с вилкой провода 6 мм, с 2 шт. изолирующей втулки РС250	2
3	Левая/правая стойка		2	26	Одинарный провод заземления	16 А, длина 200 мм, с вилкой провода 6 мм, с 1 шт. изолирующей втулки РС250, с прокладкой ф5.1	2
4	Скоба компьютера		1	27	Одинарный провод заземления	16 А, длина 300 мм, с вилкой провода 6 мм, с 2 шт. изолирующей втулки РС250	1
5	Колено поручня		1	28	Промежуточная втулка		4
6	Ось колеса транспортировки		2	29	Провод питания		1
7	Заслонка контроллера		1	30	Концевая розетка		1
8	Крышка винта колеса транспортировки		4	31	Переключатель питания		1
9	Гайка подшипника скольжения		2	32	Устройство защиты от перегрузки		1
10	Соединительный вал наклона		2	33	Двигатель переменного тока		1
11	Соединительная трубка поручня		2	34	Двигатель наклона		1
12	Регулировочная прокладка под стопы		2	35	Стальной лист для ручного пульса		4
13	Универсальная муфта		2	36	Кабельные стяжки		7
14	Подшипник		2	37	Динамик		2
15	Верхний провод компьютера	900 мм	1	38	Контроллер		1
16	Средний провод компьютера	1150 мм	1	39	Центральный блок компьютера		1
17	Нижний провод компьютера	300 мм	1	40	Верхний провод для ручного пульса		2
18	Бандажная проволока с неподвижным гнездом		5	41	Нижний провод для ручного пульса		2
19	Сетка динамика	Панель сетки Т0.5*44*135	2	42	Пленка для кнопок		1
20	Передний ролик	ф20*645ф67*550	1	43	Провод МРЗ		1
21	Задний ролик		1	44	Карта поверхности		1
22	Внутренняя пружина	С ф35 *D37.8*1.8 мм	2	45	Фильтр		1
23	Заглушка G		8	46	Наклейка для панели кнопок		1

№	ДЕТАЛЬ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	№	ДЕТАЛЬ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
47	Беговая дека		1	74	О-образное кольцо		2
48	Беговое полотно		1	75	Декоративная облицовка поручня		2
49	Мультиребристый ремень		1	76	Группа винтов прокладки муфты		2
50	Панель компьютера		1	77	Группа антистатических винтов		9
51	Верхняя крышка компьютера		1	78	Болт	M10*45	1
52	Нижняя крышка компьютера		1	79	Болт	M10*35	4
53	Панель кнопок		1	80	Болт	M10*60	1
54	Неподвижная деталь сетки динамика		2	81	Болт	M8*70	1
55	Кнопка аварийной остановки		1	82	Болт	M12*70	4
56	Замок безопасности		1	83	Болт	M8*60	1
57	Датчик ручного пульса		2	84	Болт	M8*75	2
58	Задняя торцевая крышка		1	85	Болт	M12*15	6
59	Левая/правая декоративная крышка компьютера		1	86	Болт	M8*40	2
60	Верхняя крышка двигателя		1	87	Болт	M8*20	6
61	Обшивка		2	88	Нарезной винт	ST3.0*8	8
62	Левый/правый поручень		2	89	Болт	M6*10	4
63	Колесо транспортировки		2	90	Болт	M6*15	18
64	Левая/правая декоративная крышка стойки		1	91	Болт	M6*12	1
65	Передняя декоративная насадка		1	92	Болт	M4*8	10
66	О-образное кольцо		2	93	Нарезной винт	ST4.0*15	42
67	Амортизирующая прокладка беговой деки		2	94	Нарезной винт	ST4.0*15	6
68	Заглушка с кольцом		4	95	Гайка	M4	2
69	Амортизатор		6	96	Гайка	M8	2
70	Отверстие для резьбовой заглушки		4	97	Гайка	M10	8
71	Противоскользящий овальный мат		42	98	Шайба	φ11*φ20*t2.0	4
72	Опорный амортизатор		2	99	Шайба	φ9*φ24*t1.6	3
73	О-образное кольцо		2	100	Шайба	φ10.2*φ18.8*t3	4

№	ДЕТАЛЬ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО	№	ДЕТАЛЬ	ОПИСАНИЕ	КОЛ-ВО
101	Шайба	φ8.4*φ14.5*t0.8	6	119	Основная рама		1
102	Болт	M6*30	1	120	Компьютер в сборе		1
103	Болт	M4*15	6	121	Нижнее основание		1
104	Болт	M6*10	14	122	Пружинная шайба	M4	4
105	Болт	M5*15	8	123	Шайба	φ11*φ16*t1.6	4
106	Болт	M6*12	12	124	Шайба	φ6.6*φ16*t1.6	8
107	Нарезной винт	ST4.0*12	4	125	Шайба	φ6.6*φ11.8*t1.6	14
108	Болт	M2*8	4	126	Быстрая клавиша наклона		1
109	Болт	M4*10	5	127	Быстрая клавиша скорости		1
110	Болт	M12*35	4	128	Верхний провод быстрой клавиши наклона		1
111	Силикон		1	129	Верхний провод быстрой клавиши скорости		1
112	Гаечный ключ	19-22	1	130	Нижний провод быстрой клавиши наклона		1
113	Гаечный ключ	17-19	1	131	Нижний провод быстрой клавиши скорости		1
114	Гаечный ключ		1	132	Трансформатор		1
115	Гаечный ключ	M10*50*225L	1	133	Верхний провод трансформатора		1
116	Гаечный ключ	M6*80*80L	2	134	Нижний провод трансформатора		1
117	Гаечный ключ	M5*33*155L	1	135	Сторона давления с краю		12
118	Гаечный ключ	M4*25*145L	1				