

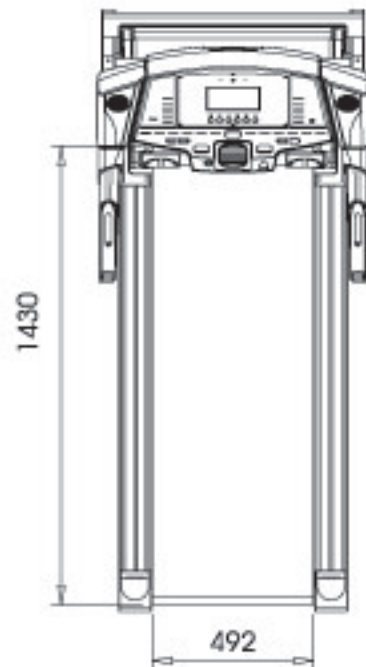
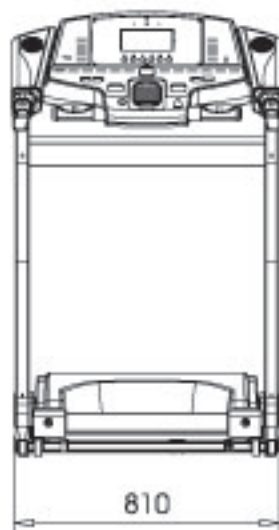
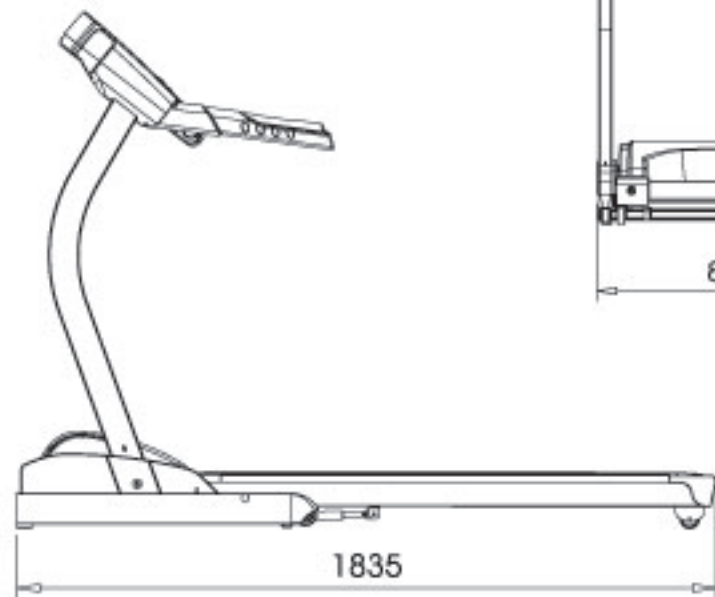
Perfectly perform, healthy life starting from us



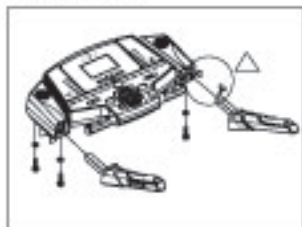
Содержание

■ Спецификация	1
■ Сборка тренажера	2
■ Панель управления	5
■ Работа с тренажером	7
■ Возможные функции	9
■ Уход за тренажером	15
■ Устранение неполадок	18
■ Таблица соотношения нагрузки на сердце и самочувствия	23
■ Детальные чертежи	24
■ Гарантийный талон	27

Спецификация

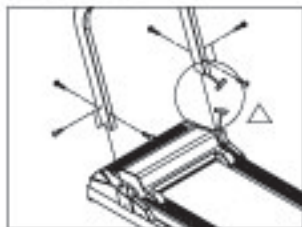


Шаг 1



Возьмите 2 поручня тренажера, правый и левый, пожалуйста, обратите внимание на наклейки R (Right – Правый) и L (Left – Левый). На поручнях есть провода, которые необходимо соединить с проводами на части с панелью. Если таких проводов на панели нет - то вставьте поручни прямо в панель. После того как поручни вставлены в панель, пожалуйста, шурупы № 2 и № 3 с помощью ключа № 6.

Шаг 2



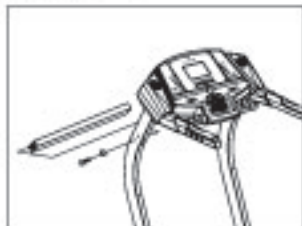
Возьмите 2 железные подпорки, правую и левую. Обратите внимание на то, что б правая подпорка была прикреплена на правую сторону беговой дорожки, а левая на левую сторону. Перед тем, как закрепить детали – скрепите провод правого поручня и провод на самом тренажере. После того, как оба поручня вставлены в беговую дорожку, закрепите детали шурупами № 1 с помощью ключа № 6.

Шаг 3



Возьмите панель со вставленными поручнями и установите на поручни. Но перед тем как соединить детали убедитесь, что вы соединили провода между этими частями тренажера. И убедитесь, что провода соединены хорошо. После того, как части закреплены, закрутите детали шурупами № 1 с помощью ключа № 6.

Шаг 4

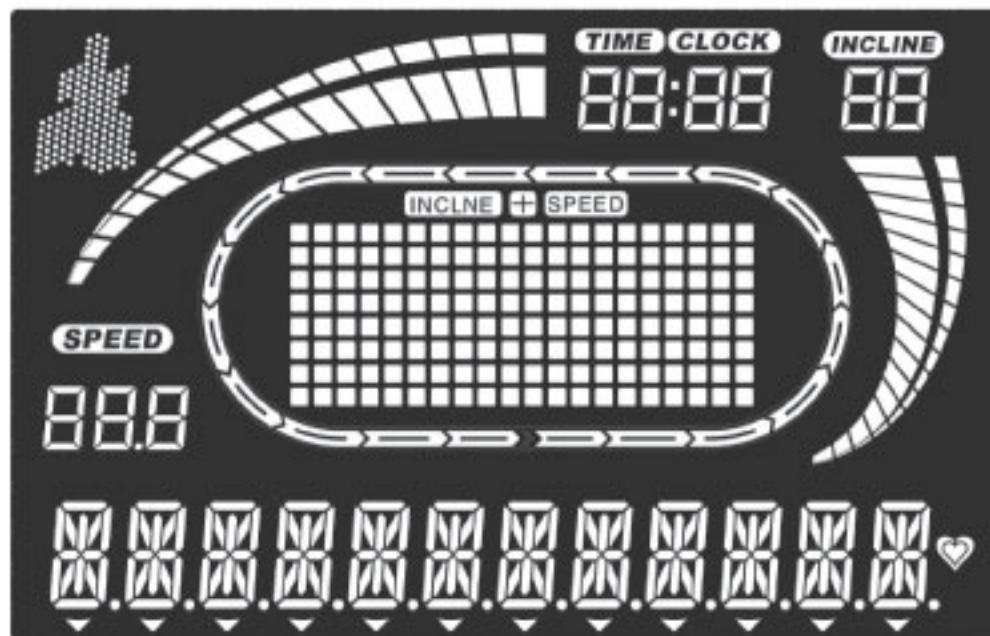


Установите горизонтальную деталь (планка) между двумя поручнями. Возьмите шурупы № 4 и вставьте их в гайку № 5, прикрутите планку с помощью ключа № 6.



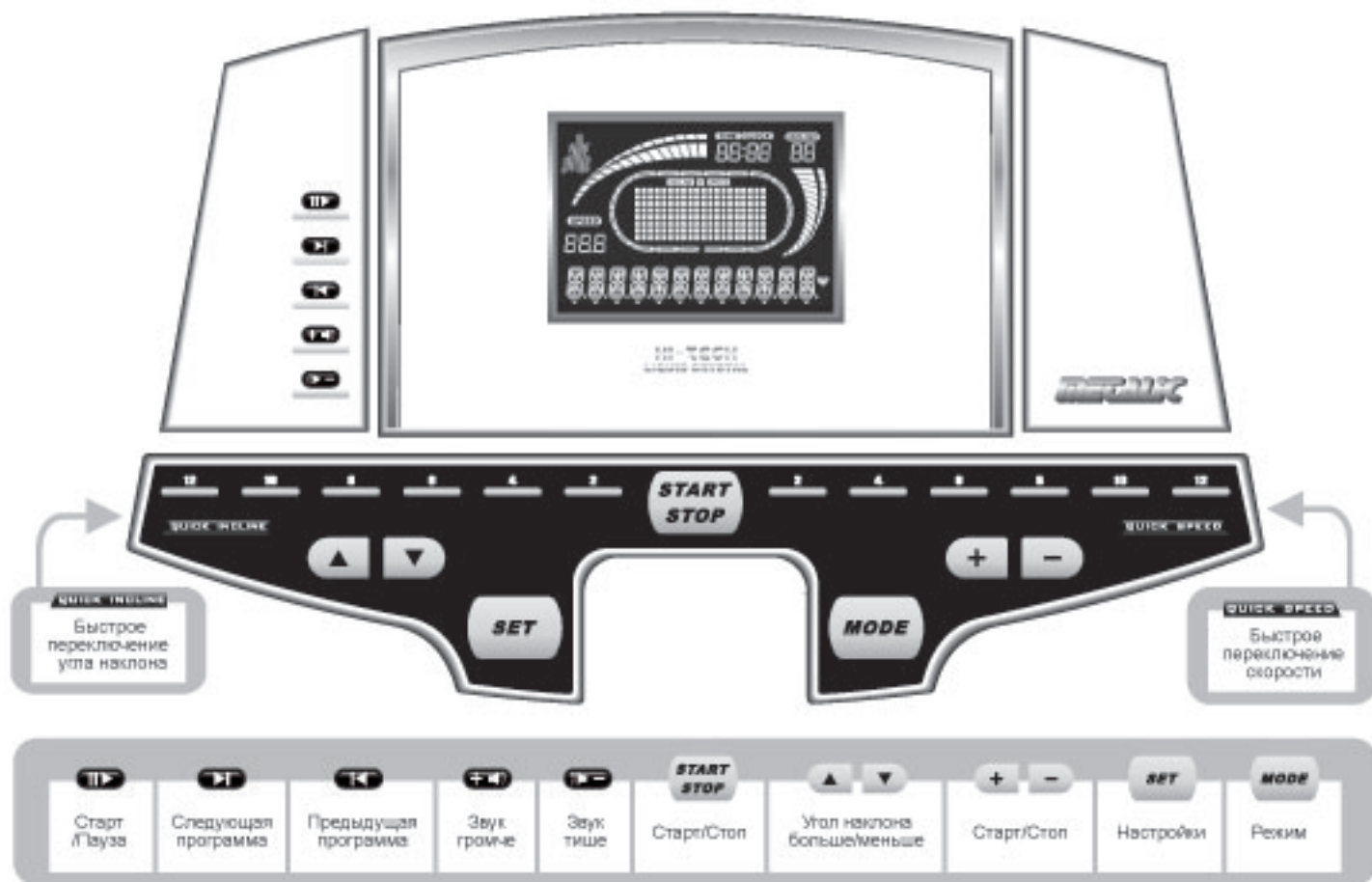
Пожалуйста, убедитесь, что вы крепко прикручиваете шурупы. Но в то же время не сбейте резьбу, слишком сильно перекручивая шурупы.

Панель управления



Dist – Дистанция Time – Время Calo – Калории Incl – Угол наклона

Prog/ Lap - Программа/ Колено Pulse/Age – Пульс/Возраст Speed – Скорость

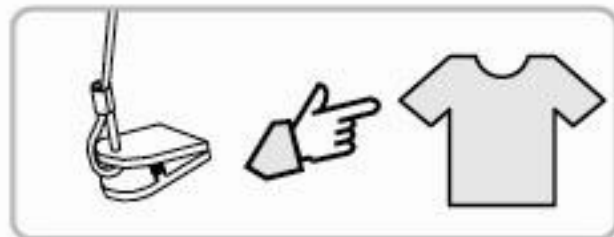


Работа с тренажером

- 1. Подключите тренажер к питанию и включите его с помощью кнопки на тренажере (внизу на задней панели)



- 2. Прикрепите зажим Ключа Безопасности к своей одежде. Не пренебрегайте этим пунктом! Это очень важно для вашей безопасности!



- 3. Прикрепите треугольный магнит на панель, для него есть специальное место треугольной формы. Теперь вы можете увидеть все индикаторы (лампочки) загорелись.



Работа с тренажером

- 4. Вы можете нажать «Старт/Стоп» кнопку, чтобы включать и выключать беговую дорожку.



- 5. Нажмите кнопку «Старт/Стоп» или отсоедините Ключ безопасности, чтоб остановить беговую дорожку.

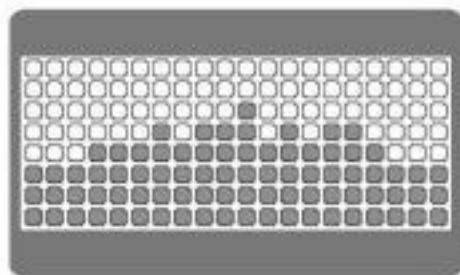


Возможные функции

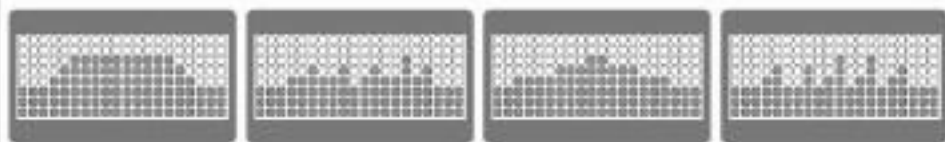


P0 Режим ручной настройки

Прикрепите Ключ безопасности, потом нажмите кнопку «Настройки», что б установить ВРЕМЯ, пользуйтесь кнопками «+/-» , чтоб установить желаемые значения. Нажимая кнопку «Старт/Стоп» включается и выключается беговая дорожка. Вы можете с помощью кнопок «+/-» или кнопки «Угол наклона» больше/меньше увеличивать и уменьшая угол наклона и скорость беговой дорожки.

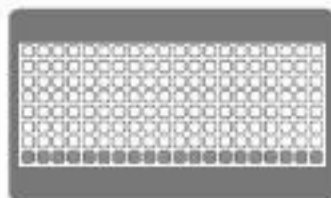
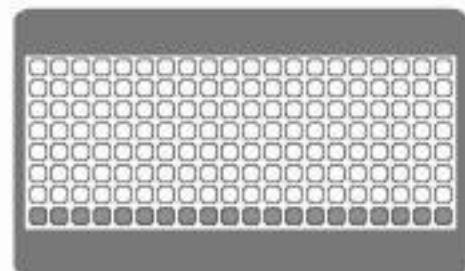


P1 ~P5 Заданные программы



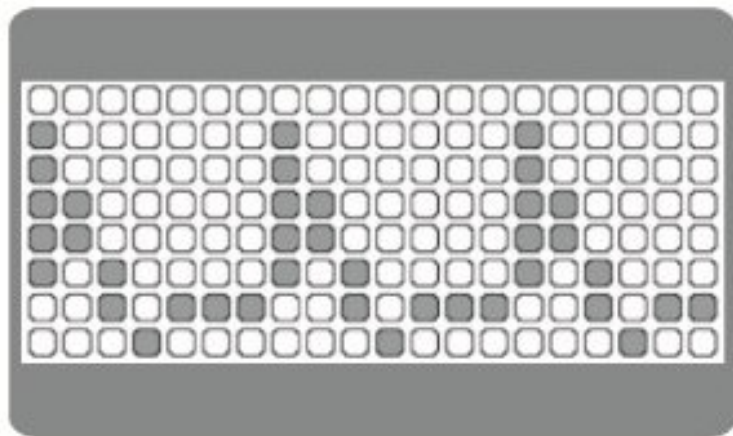
Каждая существующая программа имеет 3 секции: изменение параметра СКОРОСТЬ, изменение параметра УГОЛ НАКЛОНА, изменение параметра СКОРОСТЬ+УГОЛ НЕАКЛОНА. Каждая программа имеет 20 шагов изменения данных параметров. Уникальное сочетание разных нагрузок и является отличием одной программы от другой. Что бы остановить свой выбор на подходящей для вас программе, нажмите кнопку Выбор.Нажмите Настройки, что бы установить Время.

Возможные функции



U1~U2 Программы заданные пользователем.

Установите программу сами на свое усмотрение. Сами определите нагрузку, угол наклона и скорость. Нажмите кнопку «Настройки», что бы установить время всей тренировки на тренажере. Затем снова нажмите кнопку «Настройки» и с помощью кнопок «-/+» установите время первого участка одной скорости. Что бы установить следующее значение скорости нажмите клавишу «&» и «-/+», что бы изменить скорость на каждом участке времени (всего таких участков 20). Таким же образом установите угол наклона беговой дорожки для каждого участка программы. Сохраните эти настройки. Теперь эта программа сохранена в памяти компьютера, и вы можете по ней заниматься.

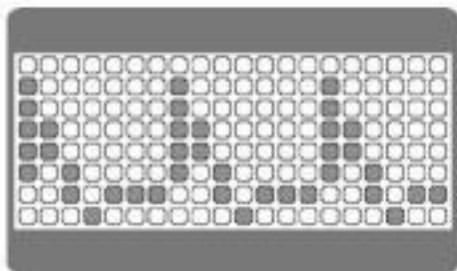


Программа по контролю за нагрузкой на сердце (HRC)

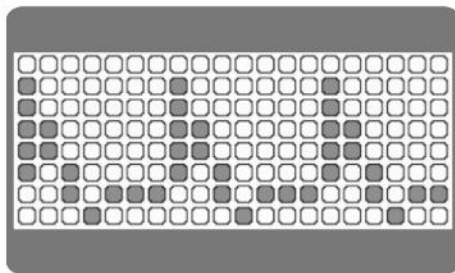
Нажмите клавишу «Настройки» – установите таймер обратного отчета, нажмите «Настройки», что бы установить возраст, потом нажмите кнопку «Настройки» опять, что бы установить желаемое значение биения сердца. Нажмите «Настройки» опять и потом появится таймер обратного отчета. После установления этих параметров, нажмите «Старт/Стоп», чтобы остановить и запустить тренажер.

Возможные функции

1. В HR1 (HRC T.H.R.), T.H.R. это $(220 - \text{возраст})$ умноженное на 60%. Если Вы не выставили свой возраст, тогда показатель T.H.R. будет взят из предыдущей настройки или настоящей.
2. В HR2 (HRC потеря веса), T.H.R. это $(220 - \text{возраст})$ умноженное на 80%. Если Вы не выставили свой возраст, тогда показатель T.H.R. будет взят из предыдущей настройки или настоящей.
3. Когда Вы выстроили настройки, нажмите кнопку СТОП, что бы вернуться к предыдущим настройкам.
4. Когда завершите установку, нажмите ВВОД для перехода на первые настройки.
5. Вы можете установить время (автоматическая настройка 20:00), возраст (автоматическая настройка 35 лет) и установите показатель T.H.R.
6. Во время тренировки учитывается пульс. Если показатель пульса попадает в интервал $T.H.R. - 5 \leq \text{пульс на данный момент} \leq T.H.R. + 5$, то угол наклона не будет меняться.



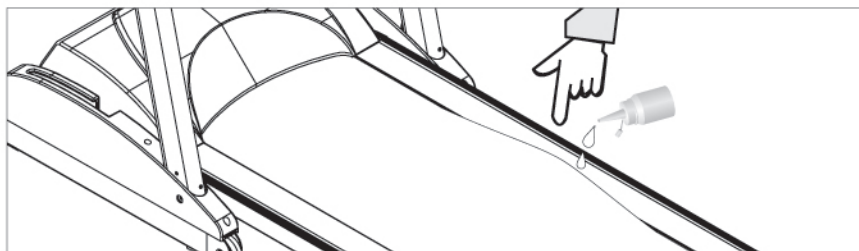
7. Если показатель пульса попадает в интервал $T.H.R. - 6 \leq \text{пульс на данный момент} \leq T.H.R. - 10$, тогда угол наклона будет увеличиваться на 1° каждые полчаса.
8. Если показатель пульса попадает в интервал $T.H.R. - 11 \leq \text{пульс на данный момент} \leq T.H.R. - 25$, тогда угол наклона будет увеличиваться на 1° каждые 15 минут.
9. Если показатель пульса $\leq T.H.R. - 26$ тогда угол наклона меняться не будет.
10. Если показатель пульса $\geq T.H.R. + 6$ тогда угол наклона будет уменьшаться на 1° каждые 15 минут.
11. Если показатель пульса $\geq T.H.R. + 6$, а угол наклона на минимальном показателе, тогда на экране высветится фраза DECREASE THE SPEED (сбросьте скорость).
12. Если показатель Вашего пульса не определяется, то на дисплее высветится фраза CHECK PULSE (проверьте пульс). Через 1 минуту он вернется в спокойный режим.



Уход за тренажером

1. Смазка полотна беговой дорожки.

Для поддержания тренажера в надлежащем состоянии, пожалуйста, добавляйте Силиконовое масло в отверстие между полотном беговой дорожки и покрытием под ним (как указано на рисунке) раз в месяц, либо каждые 30 часов суммарной эксплуатации тренажера. **ВНИМАНИЕ!** Не добавляйте масла слишком много – что б полотно не скользило.

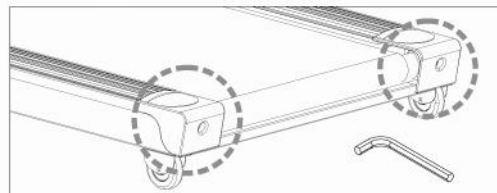


2. Каждый раз перед тренировкой проверяйте, ровно ли лежит полотно беговой дорожки на покрытии под ним. При необходимости поправьте полотно.

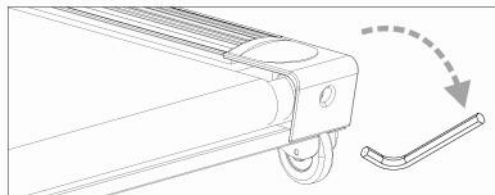
1. Установите скорость в промежутке от 3 до 6 км/час.



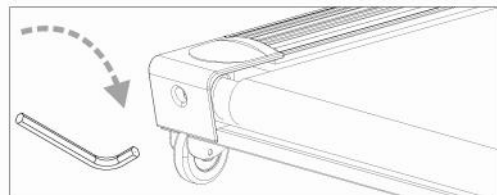
2. Найдите отверстия с резьбой на конце беговой дорожки. С помощью этих отверстий будем регулировать натянутость дорожки.



3. Если Вам необходимо отрегулировать беговое полотно влево, то с помощью ключа затяните левый шуруп (резьба) по часовой стрелке.



4. Если Вам необходимо отрегулировать беговое полотно вправо, то с помощью ключа затяните правый шуруп (резьба) по часовой стрелке.

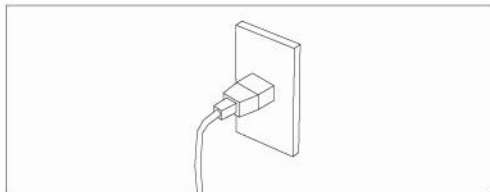


ВНИМАНИЕ!

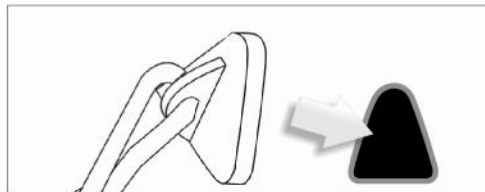
Если после того, как Вы следуя всем инструкциям, не смогли всё же выправить беговое полотно ровно, но, возможно, в тренажере имеются неполадки. Свяжитесь с нашей сервисной службой, мы с удовольствием поможем Вам.

1. Если лампочки дисплея не горят:

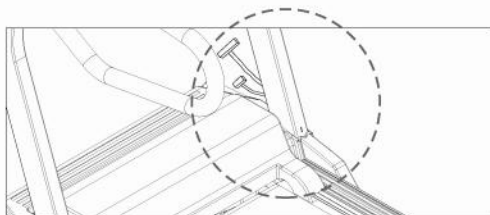
(1) Проверьте подключение к питанию.
Исправен ли источник питания.



(2) Проверьте наличия Ключа Безопасности на панели тренажера.



(3) Проверьте, подключены между собой провода на креплениях тренажера.

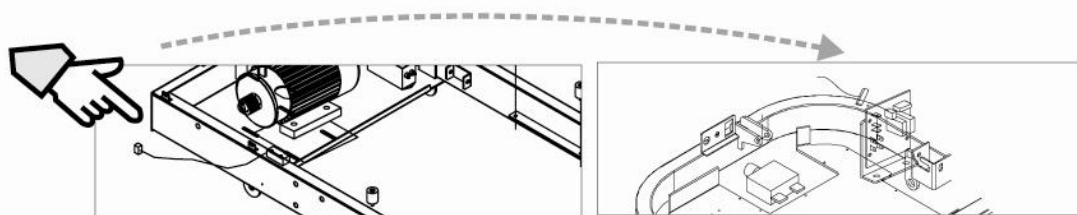


ВНИМАНИЕ!

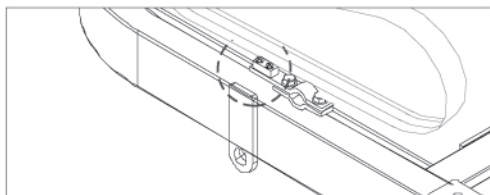
Перед тем, как проверять монтажную схему, убедитесь, что электропитание отключено. Иначе вас может ударить током.

2. Если Полотно беговой дорожки не прокручивается, либо останавливается через 3 секунды после начала работы, либо если дисплей показывает в графе «Дистанция» E-01:

(1) Пожалуйста, проверьте, правильно ли подключен датчик скорости на верхней левой стороне тренажера к плате контролера. (Смотрите, как показано на рисунке)



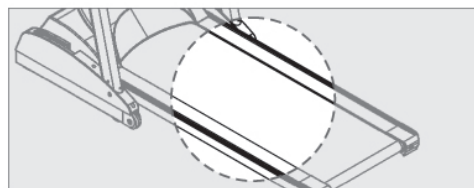
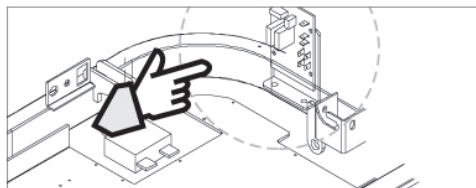
- (2) Проверьте расстояние между магнитом и датчиком. Они должны находить друг под другом.
- (3) Проверьте, пожалуйста, не выпал ли магнит на верхнем бегунке. (Смотрите Рисунок)



Устранение неполадок

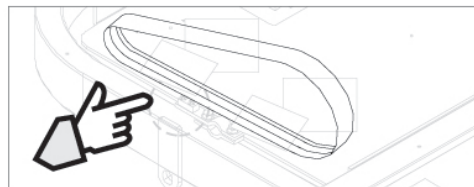
3. Не работает угол наклона или дисплей высвечивает E-20:

- (1) Пожалуйста, запустите беговую дорожку. Убедитесь, что полотно беговой дорожки работает и прокручивает ленту.
- (2) Проверьте все соединения кабелей и проводов на креплениях.



4. Полотно беговой дорожки скользит.

- (1) Проверьте, не слишком ли ослаблено полотно.
- (2) Проверьте, не ослаблен ли ремень на моторе, которые прокручивает беговое полотно.



5. Ненормальные шумы или звуки, исходящие от тренажера:

(1) Проверьте все ли гайки и шурупы затянуты.

(2) Проверьте в порядке ли ремень мотора.

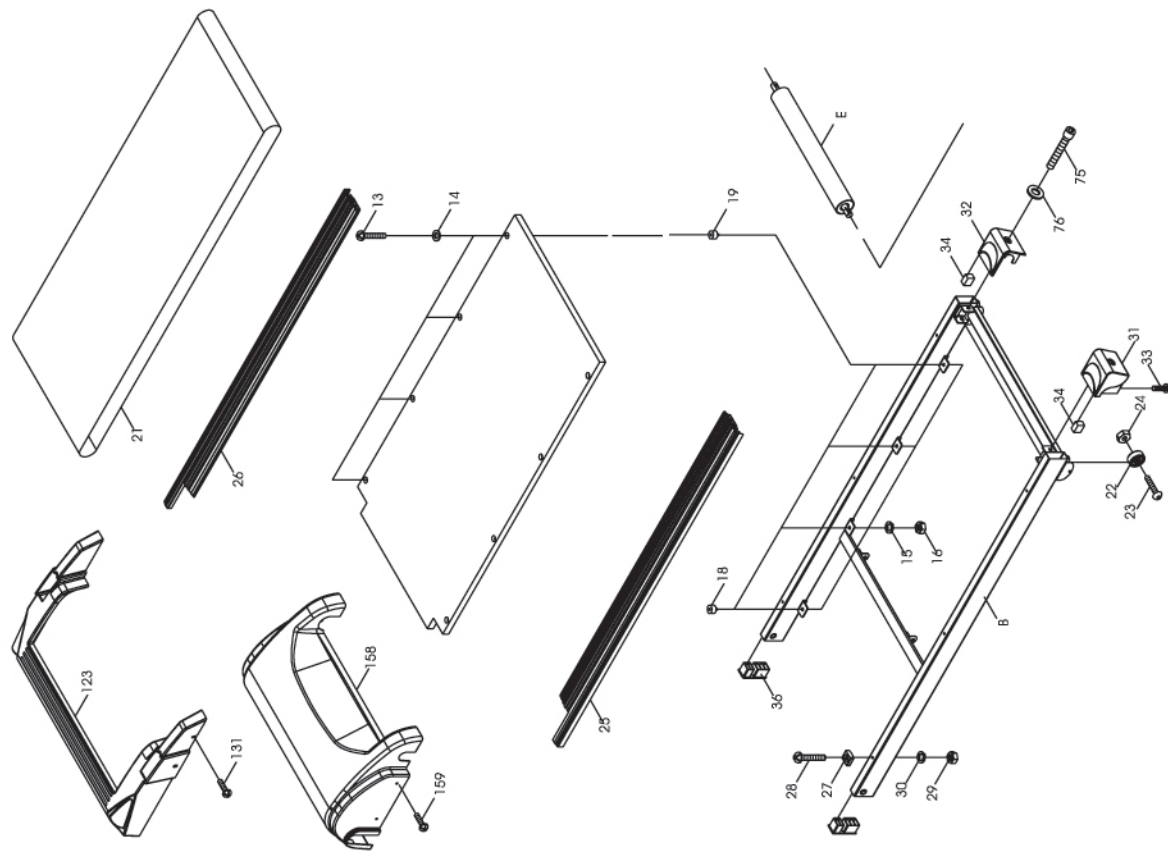
(3) Проверьте в порядке ли беговое полотно.

Внимание: свяжитесь с местными поставщиками, если какие-либо из Ваших проблем не могут быть решены самостоятельно.

Таблица соотношения нагрузки на сердце и самочувствия

Уровень сложности тренировки	Пульс	Максимальный прирост пульса	пульс в норме	В начале тренировки	После тренировки
возраст10	198	166	140	113	87
возраст20	189	161	136	110	85
возраст30	179	155	131	108	84
возраст40	172	150	127	105	82
возраст50	165	144	123	102	81
возраст60	158	138	119	99	80
возраст70	151	133	115	98	78
Самочувствие во время тренировки	Сильная усталость	Усталость, но в состоянии продолжать	Бодрость	Чувствовать нагрузку на все тело	Комфорт во время тренировки

Детальные чертежи





Болт
M8X16LX 10 шт.



Болт
M6X10L 4 шт.
Шайба
(прокладка) 8X4 шт.



Болт
M8X60LX 4 шт.



Шляпка на болт
4 шт.



Ключ шестигранник
3 мм 1 шт.



Ключ шестигранник
8 мм 1 шт.



Ключ безопасности
1 шт.

Perfectly perform, healthy life starting from us

K05060