

Беговая дорожка Everyfit FFT09A



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Технические характеристики беговой дорожки**
- 2. Меры предосторожности**
- 3. Инструкция по сборке**
- 4. Функции консоли**
- 5. Уход и обслуживание**
- 6. Руководство по тренировкам**
- 7. Ошибки и способы устранения неисправностей**

1. Компоненты

Поздравляем Вас с приобретением электрической беговой дорожки. Вы сделали первый шаг к более здоровой и полноценной жизни.

Беговая дорожка специально разработана с учетом Ваших потребностей. Ниже приведены характеристики беговой дорожки.

- Диапазон скорости: 0.8 ~ 22 км/ч
- Наклон: автоматический наклон на 0-25%
- Датчики пульса
- 25 встроенных программ
- Программы с контролем ЧСС
- Динамики
- Входное напряжение: 220 В 50-60 Гц

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, ПОЛУЧЕНИЯ ОЖОГОВ ИЛИ ДРУГИХ ТРАВМ, ИЗУЧИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО, А ТАКЖЕ ИНФОРМАЦИЮ О НЕОБХОДИМЫХ МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВОК.

- Владелец тренажера несет ответственность за то, чтобы все пользователи беговой дорожки были информированы о мерах предосторожности.
- Держите домашних животных и маленьких детей подальше от беговой дорожки.
- Никогда не включайте беговую дорожку, если Вы стоите на беговом полотне.
- Беговая дорожка способна развивать высокие скорости. Чтобы избежать резких скачков скорости, увеличивайте ее постепенно.
- Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали беговой дорожки. Избегайте попадания рук между подвижными частями.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время ее работы. Всегда вынимайте ключ безопасности и переводите переключатель в положение “выкл.”, когда беговая дорожка не используется. Информацию о расположении и работе переключателя смотрите в разделе, посвященном эксплуатации консоли, в данном руководстве.
- Не оставляйте беговую дорожку без присмотра, если она подключена к сети.
- При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что предохранитель полностью включен. Не снимайте крышку двигателя без соответствующего указания официального представителя сервисного обслуживания. Техническое обслуживание, отличное от процедур, описанных в данном руководстве, должно выполняться только официальным сервисным центром.
- Держите шнур питания подальше от горячих поверхностей.
- Держите все электрические компоненты, такие как двигатель, шнур питания и выключатель, вдали от воды и других жидкостей во избежание поражения электрическим током. Не ставьте ничего на поручни, консоль или беговое полотно.

В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Всегда оставляйте свободное пространство с каждой стороны беговой дорожки, оно должно быть не менее 120 см.
- Перед началом тренировки всегда вставляйте ключ безопасности в консоль и прикрепляйте его с помощью зажима к своей одежде на талии. Если у Вас возникнут проблемы и потребуются быстро остановить двигатель, просто потяните за шнур, чтобы отсоединить ключ от консоли. Чтобы продолжить работу, просто снова вставьте ключ безопасности в консоль.
- Для избежания аварий поврежденный шнур питания необходимо заменить. Это может сделать производитель, его сервисный агент или лицо с аналогичной квалификацией.
- Когда беговая дорожка не используется, извлеките ключ безопасности и храните его в безопасном месте. Храните ключ безопасности в недоступном для детей месте.
- Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь для тренировки. Не носите слишком свободную одежду, обувь с кожаной подошвой или на каблучке. Обязательно уберите длинные волосы назад.
- Полотенца держите подальше от бегового полотна. Беговое полотно не сможет остановиться немедленно, если какой-либо предмет застрянет в роликах или ленте. В случае попадания какого-либо предмета внутрь тренажера немедленно выключите устройство.
- Будьте осторожны вставая на тренажер и сходя с него. По возможности пользуйтесь поручнями.

Вставляйте на беговое полотно только тогда, когда оно работает на очень низкой скорости. Не сходите с беговой дорожки во время движения полотна.

- Чтобы встать на беговую дорожку или сойти с нее, сначала встаньте на правую и левую платформы, расположенные по обе стороны бегового полотна, перед запуском дорожки (для начала тренировки) и после ее остановки (в конце тренировки).
- Никогда не пытайтесь поворачиваться на беговой дорожке во время работы бегового полотна. Все время держите голову и туловище обращенными вперед.
- Никогда не включайте беговую дорожку, если кто-то стоит на ней.
- Ни в коем случае не раскачивайте беговую дорожку, не стойте на поручнях или консоли.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете перенапряжение. Если Вы почувствуете боль или дискомфорт, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять какие-либо работы по обслуживанию беговой дорожки, кроме сборки и технического обслуживания, описанных в данном руководстве. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Пожалуйста, обратитесь к информации по обслуживанию клиентов, содержащейся в данном руководстве, если Вашей беговой дорожке потребуется дополнительное обслуживание, отличное от описанного в данном руководстве.
- Устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами с недостаточным опытом и знаниями, за исключением случаев, когда они находятся под контролем или проинструктированы относительно работы с оборудованием лицами, которые ответственны за их безопасность. Следите за тем, чтобы дети не играли с оборудованием.

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: данная беговая дорожка должна быть заземлена. В случае поломки или неисправности заземление снижает риск поражения электрическим током. Тренажер оснащен шнуром с заземляющим проводником и вилкой заземления. Всегда подключайте вилку к подходящей розетке, которая установлена и заземлена правильно в соответствии с нормами.

ВАЖНО! Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к поражению электрическим током. Если Вы сомневаетесь в том, правильно ли заземлена беговая дорожка, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по техническому обслуживанию. Не меняйте вилку, которая идет в комплекте с оборудованием. Если вилка не подходит к розетке, необходимо заменить розетку на подходящую. Данную работу должен производить квалифицированный специалист.

ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ: хотя эта беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, все же рекомендуется использовать внешний сетевой фильтр.

Беговая дорожка автоматически отключится, если произойдет скачок напряжения. Кнопка сброса расположена в нижней передней части крышки двигателя. Если беговую дорожку необходимо выключить, переведите переключатель в положение “выкл.”, затем нажмите кнопку сброса. Теперь беговая дорожка будет работать правильно.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
2. Напряжение питания тренажера составляет 220 В.
3. Перед началом тренировки на тренажере, пожалуйста, выполните 10-минутную разминку и наденьте подходящие для занятий спортом одежду и обувь.
4. Не стойте на беговой дорожке во время настройки, тестирования или запуска.
5. Будьте осторожны, вставая и сходя с тренажера. Перед запуском дорожки, пожалуйста, возьмитесь за поручни и поставьте ноги на боковые платформы, (не на беговое полотно). После запуска встаньте на беговое полотно, когда скорость его работы минимальная. Затем постепенно увеличивайте скорость. Прежде чем сойти с тренажера, пожалуйста, уменьшите скорость до самой низкой во избежание травм.
6. Если во время работы тренажера извлечь ключ безопасности, двигатель перестанет работать, а консоль выдаст предупреждения.
7. Дети должны находиться под присмотром взрослых, когда они находятся на тренажере или рядом с ним.
8. Беговая дорожка должна быть защищена от воздействия солнечных лучей, сырости и грязи. Все детали следует часто чистить.
9. Если тренажер не используется в течение длительного времени, пожалуйста, не ставьте на него предметы и не стойте на нем.

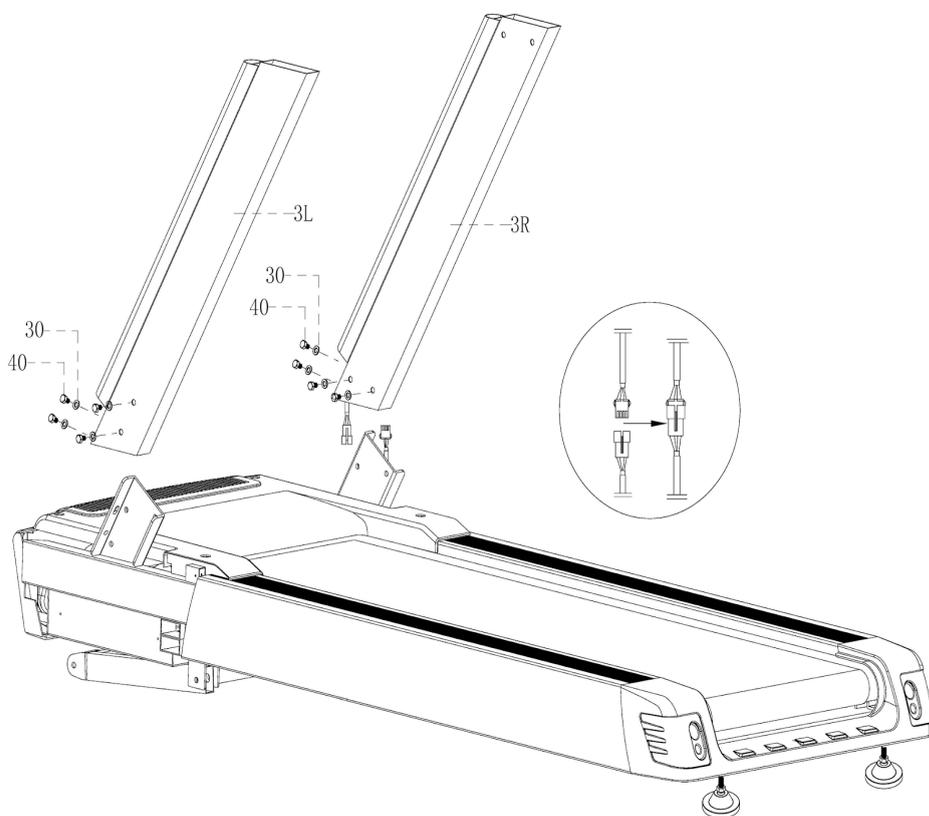
3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Комплект крепежных деталей			
Описание деталей	Количество (шт.)	Описание деталей	Количество (шт.)
Болт M10x20 мм 	10	Ключ безопасности 	1
Шайба (φ 11* φ 21*t1.5) 	10	Шестигранный ключ 	1
Смазочное масло 	1	Отвертка 	1

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Описанные выше детали - это все, что Вам нужно для сборки этой беговой дорожки. Перед началом сборки проверьте наличие крепежных деталей, чтобы убедиться, что они входят в комплект поставки.

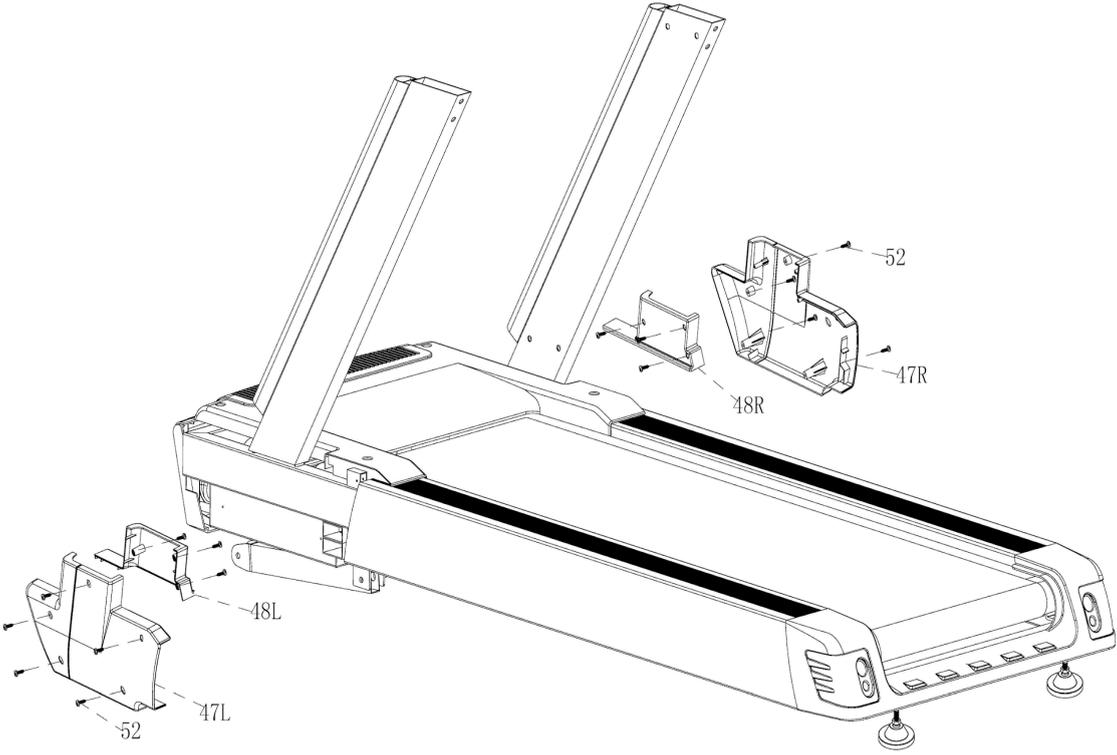
2. Найдите инструменты в комплекте с оборудованием, которые помогут Вам проще собрать эту беговую дорожку.

- **Шаг 1.** Откройте коробку и положите ОСНОВНУЮ РАМУ на пол. Соедините НИЖНИЙ и СРЕДНИЙ ПРОВОДА КОНСОЛИ, зафиксируйте СТОЙКУ (3L/R) на ОСНОВНОЙ РАМЕ. Для фиксации СТОЙКИ (3L/R) используйте БОЛТ M10*20 (40) и ШАЙБУ φ 11* φ 21*t1.5 (30)

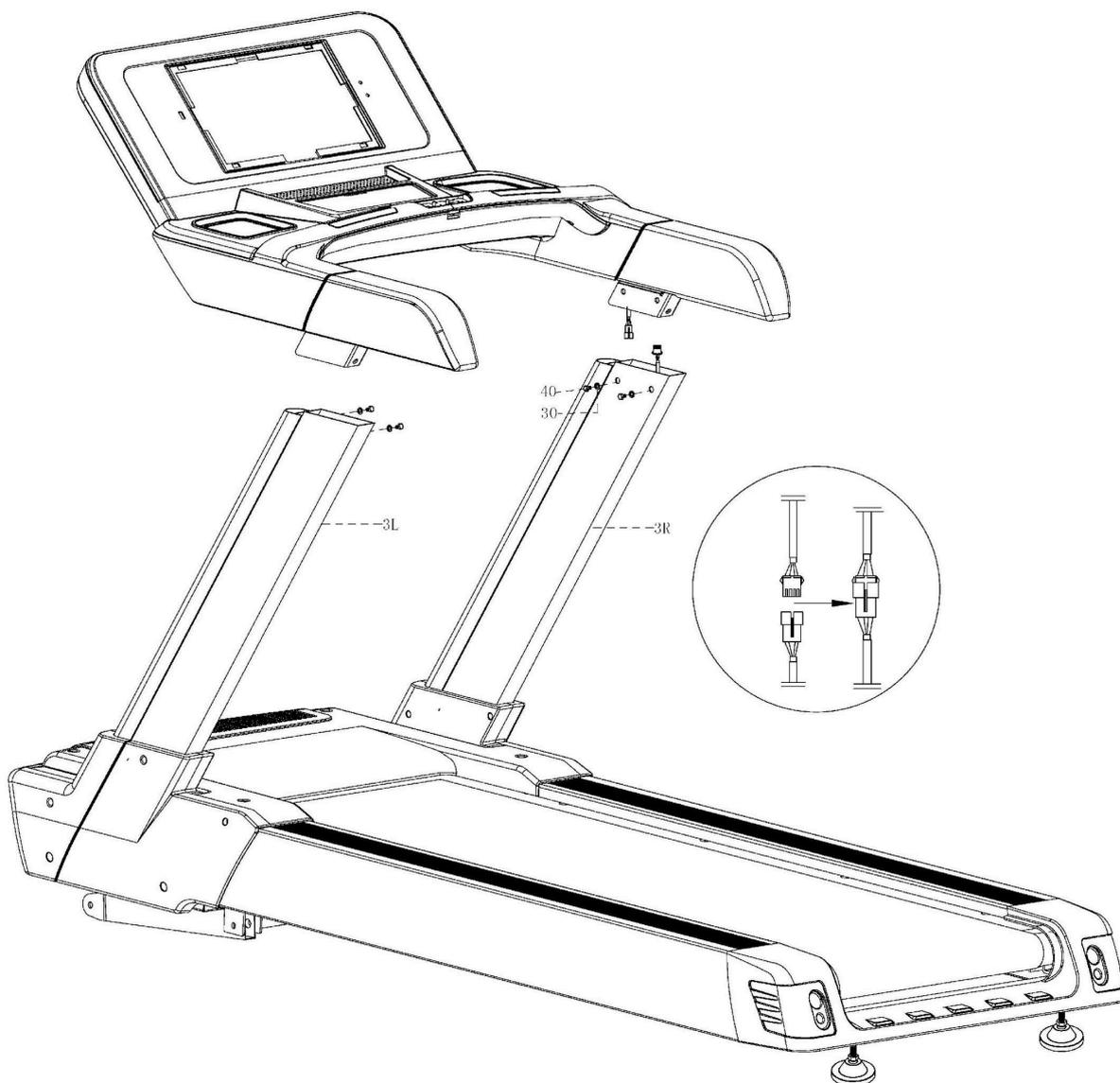


ШАГ 2: Установка боковых декоративных крышек.

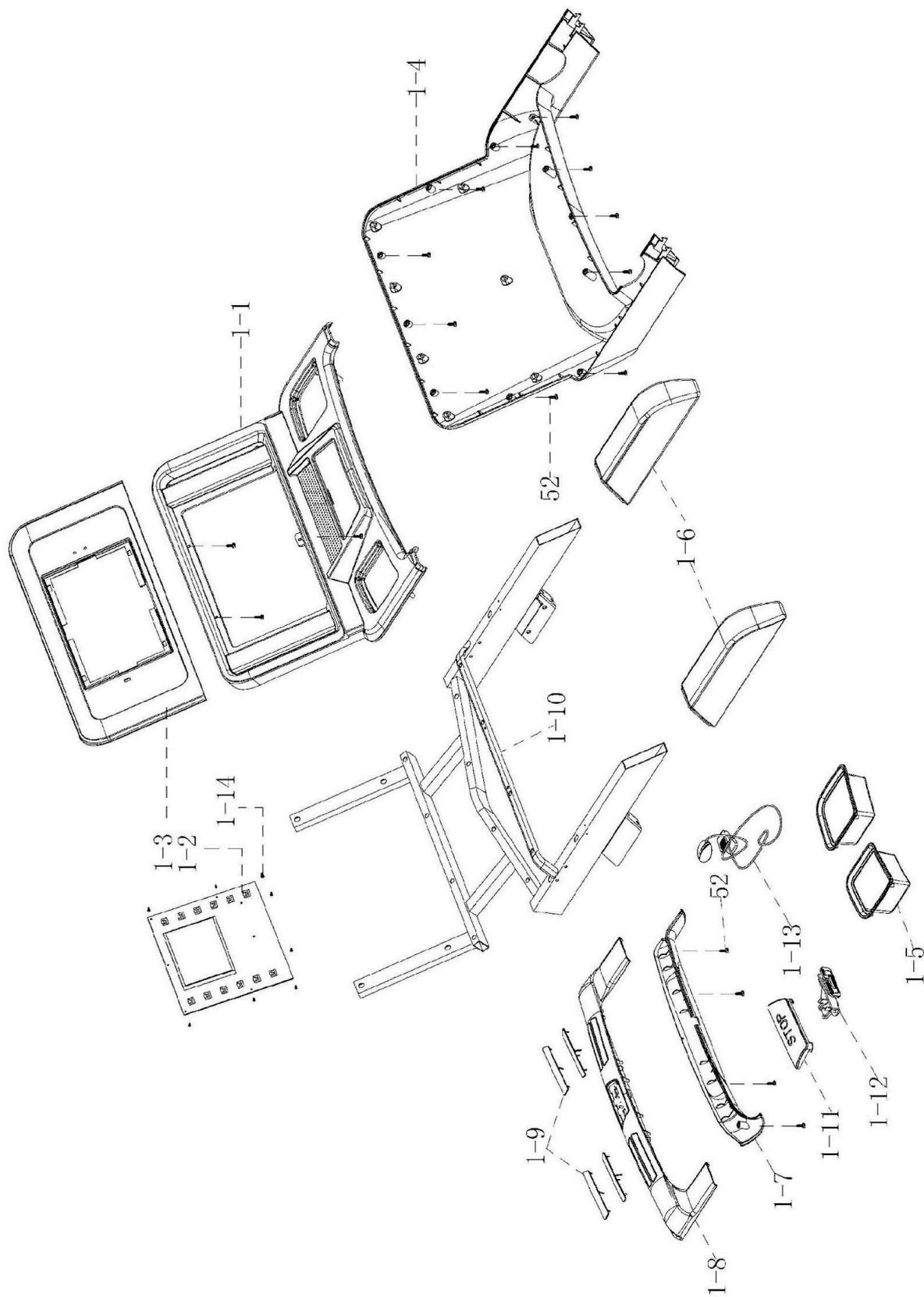
С помощью винтов $\phi 4,2*16$ (52) закрепите декоративные крышки (47 L&R и 48 L&R) с обеих сторон.



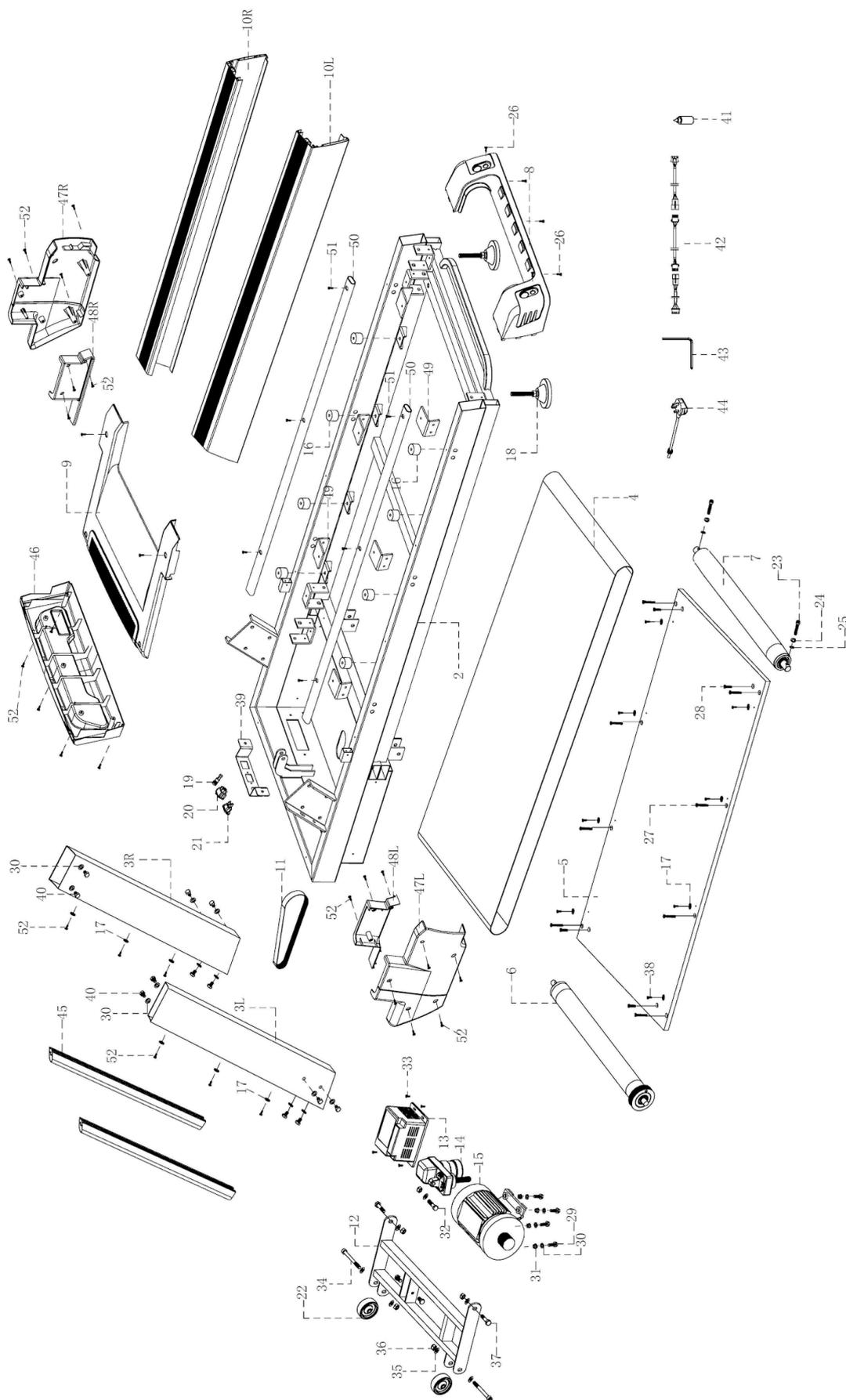
- **ШАГ 3.** Соедините ВЕРХНИЙ и СРЕДНИЙ ПРОВОДА КОНСОЛИ. Для фиксации консоли на стойке СТОЙКИ (3L/R) используйте БОЛТЫ M10*20 (40) и ШАЙБЫ $\phi 11^* \phi 21^*t1.5$ (30) Затем установите ключ безопасности на консоль.



ОБЩАЯ СХЕМА КОНСОЛИ



ОБЩАЯ СХЕМА СБОРКИ



Список деталей

№	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	ко л- во	№	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	ко л-в о
1	КОНСОЛЬ	1	27	БОЛТ М8*65	8
2	ОСНОВНАЯ РАМА	1	28	БОЛТ М6*45	4
3L/R	СТОЙКА	2	29	БОЛТ М10х35	4
4	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1	30	ПЛОСКАЯ ШАЙБА (ϕ 11* ϕ 21*t1.5)	15
5	БЕГОВАЯ ПЛАТФОРМА	1	31	КОЛПАЧОК ДЛЯ БОЛТА М10	7
6	ПЕРЕДНИЙ ВАЛ	1	32	БОЛТ М10х35	1
7	ЗАДНИЙ ВАЛ	1	33	ВИНТ М4*16	4
8	ТОРЦЕВАЯ КРЫШКА	1	34	БОЛТ М8*55	2
9	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1	35	ПЛОСКАЯ ШАЙБА М8	4
10	БОКОВАЯ ПЛАТФОРМА	2	36	КОЛПАЧОК ДЛЯ БОЛТА М8	2
11	РЕМЕНЬ ДВИГАТЕЛЯ	1	37	БОЛТ М10х16	2
12	КРОНШТЕЙН НАКЛОННОЙ РАМЫ	1	38	БОЛТ М8*35	8
13	ПЛАТА УПРАВЛЕНИЯ	1	39	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ ПИТАНИЯ	1
14	НАКЛОННЫЙ ДВИГАТЕЛЬ	1	40	БОЛТ М10*20	10
15	ДВИГАТЕЛЬ ПЕРЕМЕННОГО ТОКА (АС)	1	41	СИЛИКОНОВОЕ МАСЛО	1
16	СИДЕНЬЕ	8	42	ПРОВОД КОНСОЛИ	1
17		14	43	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ	1
18	ОПОРНЫЕ НОЖКИ	2	44	ШНУР ПИТАНИЯ	1
19	ПРОБКА	1	45	БОКОВЫЕ РЕЙКИ СТОЕК	2
20	КЛАВИША ВКЛЮЧЕНИЯ	1	46	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1
21	Гнездо	1	47	КРЫШКА РЫЧАГА РУКОЯТКИ L/R (ЛЕВ./ПРАВ.)	2
22	КОЛЕСО	2	48	КРЫШКА РЫЧАГА РУКОЯТКИ L/R (ЛЕВ./ПРАВ.)	2
23	БОЛТ М10*100	3	49	МЕТАЛЛИЧЕСКАЯ СКОБА	6
24	ПЛОСКАЯ ШАЙБА М10	4	50	БОКОВАЯ ОПОРНАЯ РЕЙКА	2
25	ПРУЖИННАЯ ШАЙБА	3	51	БОЛТ М6*10	6
26	ВИНТ	5	52	ВИНТ ϕ 4.2*16	49

4. Функции консоли и управление

Изображение консоли:



ФУНКЦИЯ СВЕТОДИОДНОГО ОКНА

1. ОКНО СКОРОСТИ:

Отображает текущую СКОРОСТЬ, диапазон составляет 0.8-24 км/ч.

2. ОКНО НАКЛОНА:

Отображает значения наклона. Диапазон наклона: 0-2 2

3. ОКНО РАССТОЯНИЯ:

Отображает пройденное расстояние. Прямой отсчет от 0.00 до 99.0. Если текущее значение выходит за эти пределы, новый отсчет начинается с 0. Обратный отсчет начинается с заданного значения до 0, когда обратный отсчет достигает 0, беговая дорожка плавно замедляется до полной остановки. В режиме обратного отсчета будет мигать окно с предложением установить расстояние.

4. ОКНО ПУЛЬСА/КАЛОРИЙ:

4.1 Отображает значение ЧСС. Когда Вы держитесь за поручни с контактными датчиками, в этом окне отображается частота сердечных сокращений и загорается соответствующая лампочка. Диапазон отображения ЧСС составляет 50-200 уд./мин. Эти данные приведены только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских.

4.2 Отображает калорий. Прямой отсчет от 0 до 990. Если текущее значение выходит за эти пределы, новый отсчет начинается с 0. Обратный отсчет начинается с заданного значения до 0, когда обратный отсчет достигает 0, беговая дорожка плавно замедляется до полной остановки. В режиме обратного отсчета будет мигать окно с предложением установить количество калорий.

Примечания:

1. Уровень шума с нагрузкой выше, чем без нее.

2. Своевременная замена деталей влияет на безопасность использования беговой дорожки.

5. ОКНО ВРЕМЕНИ:

Отображает пройденное с начала тренировки время. Прямой отсчет от 0:00 до 99:59. Когда время достигает значения 99:59, беговая дорожка плавно замедляется до полной остановки. Обратный отсчет начинается с заданного значения до 0:00, когда значение достигает 0:00, беговая дорожка плавно замедляется до полной остановки.

6. ОКНО ПРОГРАММЫ:

При нажатии кнопки "PROG" в окне скорости отображается название программ: P01-P24, U1-U3, H1-H3 и Fat.

ФУНКЦИИ КНОПОК

1. КНОПКА "START" (ПУСК):

Нажмите эту кнопку, чтобы начать тренировку. После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка запустится с минимальной скоростью 0.8 км/ч или со скоростью по умолчанию.

2. КНОПКА "STOP" (СТОП):

Нажмите эту кнопку, чтобы остановиться.

3. КНОПКА "PROGRAM" (ПРОГРАММА):

Есть следующие программы на выбор: P01-P25, U1-U3, H1-H3 и Fat

4. КНОПКА "MODE" (РЕЖИМ):

Выбор ручного режима и режима обратного отсчета: ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ, ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ РАССТОЯНИЯ и ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ КАЛОРИЙ.

5. КНОПКИ "SPEED +/-" (СКОРОСТЬ +/-):

"SPEED+" и "SPEED-" - для установки значений по умолчанию; для регулировки скорости при запуске беговой дорожки; каждое нажатие уменьшает/увеличивает скорость на 0.1 км/ч.

6. ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ СКОРОСТИ:

3 6 9 12 устанавливают соответствующую скорость во время тренировки.

7. КНОПКИ "INCLINE +/-" (НАКЛОН +/-):

"INCLINE +" и "INCLINE -" - для установки значений по умолчанию; для регулировки наклона при запуске беговой дорожки; каждое нажатие уменьшает/увеличивает наклон на 1%.

8. ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ НАКЛОНА: 3 6 9 12 устанавливают соответствующий наклон

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

Включите питание, все окна загорятся на 2 секунды, затем тренажер перейдет в режим ожидания.

1. БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Режим ожидания

Установите ключ безопасности и нажмите кнопку запуска. Через 3 секунды беговая дорожка запустится с самой низкой скоростью. Регулировать скорость можно с помощью горячих клавиш скорости (3, 6, 9, 12) или кнопками "SPEED +/-" Регулировать наклон можно с помощью горячих клавиш наклона (3, 6, 9, 12) или кнопками "INCLINE +/-" Нажмите кнопку "STOP" или воспользуйтесь ключом безопасности, чтобы остановиться.

2. РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Нажмите кнопку "MODE", выберите: обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий. В окнах отобразятся значения по умолчанию. Воспользуйтесь клавишами "SPEED +/-", чтобы установить нужные значения. Нажмите кнопку "START". Через 3 секунды беговая дорожка запустится с самой низкой скоростью. Используйте клавиши "SPEED +/-" или горячие клавиши скорости (3, 6, 9, 12), чтобы отрегулировать скорость.

Регулировать наклон можно с помощью горячих клавиш наклона (3, 6, 9, 12) или кнопками "INCLINE +/-". Когда обратный отсчет достигнет 0, беговая дорожка медленно остановится. Вы также можете нажать кнопку "STOP" или воспользоваться ключом безопасности, чтобы остановиться.

Режим обратного отсчета времени:

В окне "ВРЕМЯ" отображается значение по умолчанию "30:00", с помощью кнопок "SPEED+/-", "INCLINE+/-", установите желаемое время.

Режим обратного отсчета калорий:

В окне "КАЛОРИИ" отображается значение по умолчанию "50", с помощью кнопок "SPEED+/-", установите желаемое значение.

Обратный отсчет расстояния:

В окне "РАССТОЯНИЕ" отображается значение по умолчанию "1.0", с помощью кнопок "SPEED+/-" установите желаемое расстояние.

3. ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Когда беговая дорожка не работает, нажмите кнопку "PROGRAM", в окне расстояния отобразится "P1-P25". Выберите любой из пунктов P1---P25, в окне времени отобразится значение по умолчанию - "30:00", оно начнет мигать. С помощью кнопок "SPEED+/-" установите желаемое время. Нажмите кнопку "START", чтобы запустить встроенную программу. Каждая встроенная программа состоит из 16 секций, и время бега для каждой секции рассчитывается по формуле: установленное время / 16. Во время перехода к следующей секции Вы будете слышать звуковой сигнал. Скорость будет меняться согласно программе. Но Вы можете регулировать скорость с во время бега с помощью кнопок "SPEED+/-". Но когда Вы перейдете к следующей секции, скорость поменяется на соответствующую программе. После завершения всех секций система издаст более длинный звуковой сигнал, на экране отобразится и отобразит "End". В это время нажатие кнопки "STOP" может привести к перезагрузке беговой дорожки, и она перейдет в режим ожидания.

Интерфейс настройки программы (например, P01, как показано на графике выше)

"РАССТОЯНИЕ": отображает номер программы **"СКОРОСТЬ"**: отображает выбранную скорость.

"ВРЕМЯ": отображает значение по умолчанию (30:00) и мигает, предлагая пользователю установить время с помощью клавиш "SPEED+/-".

"НАКЛОН": отображает наклон по умолчанию

"КАЛОРИИ/ПУЛЬС": отображает количество калорий и пульс; по умолчанию отображаются калории. Отображает калории, если Вы не проверяете свой пульс.

4. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА (U1-U3)

[A] Выбор программы: нажимайте "PROG" до тех пор, пока на экране не отобразится пользовательская программа (U1, U2, U3). Выберите один из них и войдите в настройки.

[B] Нажмите кнопку "MODE", чтобы установить время, диапазон которого составляет 5:00-99:00.

[C] Снова нажмите "MODE" и с помощью клавиш "SPEED +/-" выберите желаемую скорость или наклон, нажмите "MODE" еще раз, чтобы подтвердить свой выбор, начнет мигать следующий интервал тренировки, выполните те же настройки, что и для первого. Таким образом настройте 16 интервалов, в конце на экране отобразится сообщение "OK". Теперь Ваша пользовательская программа сохранена и готова к использованию. При использовании соевей пользовательской программы экран переключается с наклона на скорость, и на нем отображаются запрограммированные Вами уровни.

ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС

Во время работы беговой дорожки возьмитесь за поручни с контактными датчиками и удерживайте их около 5 секунд, на дисплее отобразятся данные о пульсе. При измерении пульса на экране появится графика в виде сердца. Чтобы получить точную частоту сердцебиения, проверьте ее, когда беговая дорожка остановится, в этом случае удерживайте контактные датчики на поручнях не менее 30 секунд. Эти данные приведены только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских.

ФУНКЦИЯ MP3

Подключается с помощью Bluetooth.

РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

Если в течение 10 минут дорожка не используется и никакая клавиша не нажата, система включает режим энергосбережения. Тренажер перейдет в режим энергосбережения, дисплей выключится. Нажатие любой кнопки разбудит систему.

ФУНКЦИЯ БЛОКИРОВКИ

Когда Вы снимаете ключ безопасности, и беговая дорожка быстро останавливается со звуковым сигналом, на дисплее отображается "---". Установите ключ на место и продолжите тренировку с программой по умолчанию.

ТЕСТ НА КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (FAT)

В режиме ожидания нажмите кнопку "PROGRAM" несколько раз, пока не увидите в окне дисплея "FAT". Нажмите "MODE" и введите параметры (F-1 - ПОЛ, F-2 - ВОЗРАСТ, F-3 - РОСТ, F-4 - ВЕС, F-5 - кол-во ЖИРА в организме).

Для установки параметров используйте клавиши "SPEED+", "SPEED-". Нажмите "MODE", чтобы установить F-5, измерьте пульс с помощью контактных датчиков, в окне дисплея отобразится индекс массы тела. Индекс массы тела предназначен для проверки соотношения роста и веса.

Показатель ИМТ подходит для любого человека, чтобы скорректировать вес в соответствии с ним и другими показателями. Идеальный ИМТ должен составлять 20-25%, показатель меньше 19 означает, что недостаток веса (слишком худой). Если показатель между 25 и 29, это означает избыточный вес, если больше 30 - ожирение. (Данные приведены только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских данных)

ПАРАМЕТРЫ	ДИАПАЗОН	ПРИМЕЧАНИЕ
ПОЛ	01--02	01= МУЖЧИНА 02= ЖЕНЩИНА
ВОЗРАСТ	10-99 лет	
РОСТ	100-200 см	
ВЕС	20-150 кг	

ОТОБРАЖЕНИЕ ТЕКУЩИХ ПАРАМЕТРОВ И ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ

	Значение по умолчанию	Значение по умолчанию	Диапазон настройки	Диапазон отображения
ВРЕМЯ (мин: с)	30:00	30:00	5:00---99:00	0:00—99:59
СКОРОСТЬ (км/ч)	-----	-----	-----	1-20 км/ч
РАССТОЯНИЕ (км)	1.0 км	-----	0.5—99.9 км	0.00—99.9 км
НАКЛОН	-----	-----	-----	0%---15%
КАЛОРИИ	50 Ккал	-----	10 Ккал — 999 Ккал	0 Ккал — 999 Ккал

ТАБЛИЦА ПРОГРАММ

ВРЕМЯ ПРОГРАММА		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Скор.	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	Накл.	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	Скор.	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	Накл.	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	Скор.	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	Накл.	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	Скор.	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	Накл.	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	Скор.	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	Накл.	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	Скор.	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	Накл.	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	Скор.	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	Накл.	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	Скор.	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	Накл.	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	Скор.	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	Накл.	0	2	2	4	4	6	6	8	8	1	8	6	4	2	2	0
P10	Скор.	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	Накл.	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0

P11	Скор.	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	Накл.	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	Скор.	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	Накл.	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0
P13	Скор.	2	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Накл.	2	6	6	8	10	8	6	6	2	2	2	6	6	8	10	2
P14	Скор.	2	4	6	8	6	6	4	4	2	8	6	6	4	4	2	2
	Накл.	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P15	Скор.	2	4	6	8	8	6	4	2	2	4	6	8	10	6	4	2
	Накл.	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
P16	Скор.	2	2	6	6	8	10	6	2	2	2	6	6	8	6	2	2
	Накл.	1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	1	3	1	2	1	0
P17	Скор.	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Накл.	1	2	2	3	4	4	3	2	1	0	2	2	3	2	1	0
P18	Скор.	2	4	6	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Накл.	1	4	5	7	9	11	9	7	5	3	9	11	9	7	5	3
P19	Скор.	1	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Накл.	2	5	6	8	10	8	6	6	2	2	10	8	6	6	2	2
P20	Скор.	1	4	6	8	6	4	2	1	4	6	8	6	4	4	2	2
	Накл.	2	4	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P21	Скор.	1	4	6	8	10	8	6	4	2	2	1	8	6	4	2	2
	Накл.	2	3	6	2	4	6	2	3	6	2	4	6	2	4	6	2
P22	Скор.	2	3	3	6	7	4	7	4	7	4	4	2	3	4	4	2
	Накл.	4	5	5	5	6	6	6	7	9	9	10	12	12	8	6	3
P23	Скор.	2	4	4	7	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Накл.	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	9	7	4	2
P24	Скор.	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	Накл.	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	10	10	8	6	3
P25	Скор.	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
	Накл.	5	7	7	6	7	6	8	10	4	4	4	12	10	8	6	3

5. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

5.1 Уход

Для очистки бегового полотна используйте пылесос. Если полотно сильно загрязнено, пожалуйста, протрите его влажной тканью. Не используйте никаких моющих средств. При чистке используйте только влажную ткань и избегайте агрессивных чистящих средств. Следите за тем, чтобы в компьютер не попадала влага. Компоненты, которые вступают в контакт с потом, нужно промывать только влажной тряпкой.

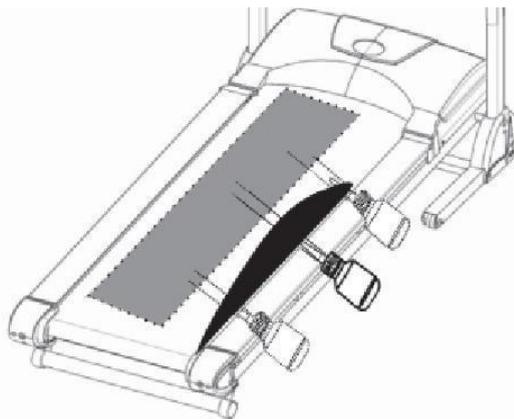
5.2 Смазка

Беговые дорожки уже были заранее смазаны силиконовым маслом перед отправкой с завода-изготовителя. Силиконовое масло не обладает летучестью и постепенно проникает через беговое полотно. В обычных условиях повторное нанесение масла не потребуется. Для поддержания работоспособности полотна мы включили в комплект небольшую бутылочку силиконового масла. Силиконовое масло может быть повторно использовано в случае увеличения сопротивления, когда беговое полотно трется о платформу. Приподнимите беговое полотно с двух сторон, нанесите силиконовое масло равномерными движениями по центру беговой платформы. Дайте силиконовому маслу "застыть" в течение одной минуты, прежде чем использовать беговую дорожку.

Внимание! Для данного оборудования используйте только силиконовое масло.

Кроме того, не добавляйте никакие другие масляные ингредиенты, в противном случае беговая дорожка будет повреждена.

Не смазывайте платформу слишком обильно. Излишки смазки следует вытереть чистым полотенцем.



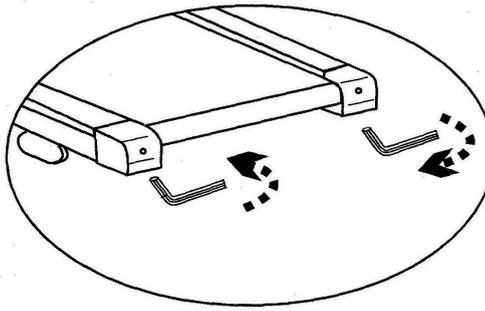
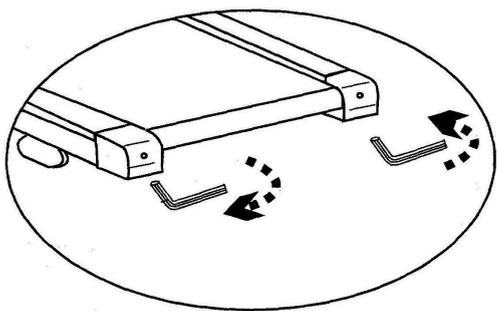
5.3 Центрирование бегового полотна

Если во время бега одна нога нажимает на беговое полотно сильнее, чем другая, полотно будет смещаться. Обычно полотно центрируется автоматически, но во время более длительных упражнений может случиться так, что оно сместится. В этом случае, следуйте дальнейшей инструкции. На заднем конце платформы имеются 2 шестигранных винта, которые будут использоваться для центрирования полотна. Во время этой процедуры не надевайте слишком свободную одежду.

- Пожалуйста, каждый раз поворачивайте винт не более чем на $\frac{1}{4}$ оборота.
- Натяните одну сторону и ослабьте другую.
- Скорость движения полотна должна составлять 6 км/ч. Убедитесь, что никто не бежит.

Когда Вы закончите центрировать полотно, пройдите на беговой дорожке в течение 5 минут со скоростью 6 км/ч. Если полотно по-прежнему находится не по центру, пожалуйста, отцентрируйте его еще раз. Обратите внимание, что нельзя натягивать полотно слишком сильно, это приведет к сокращению срока службы. Если зазор с левой стороны слишком велик, пожалуйста:

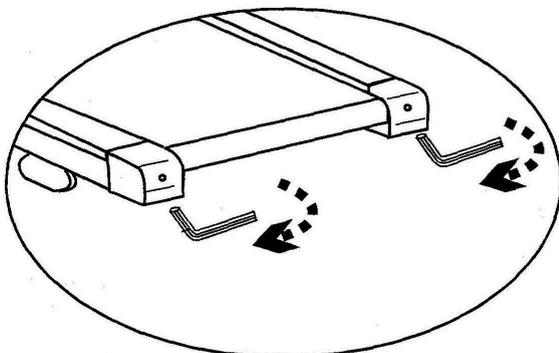
- поверните левый винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке (затяните его);
- поверните правый винт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки (ослабьте его). Если зазор с правой стороны слишком большой, пожалуйста:
- поверните левый винт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки (ослабьте его);
- поверните правый винт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке (затяните его).



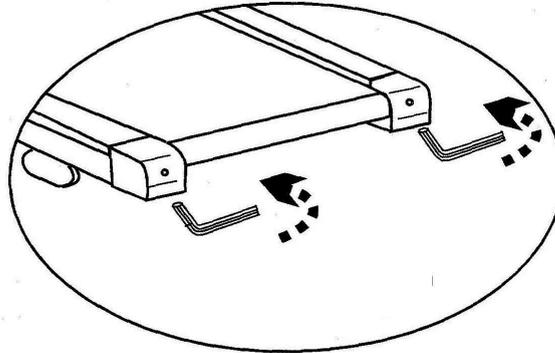
5.4 Натяжение бегового полотна

После длительной работы натяжение бегового полотна может уменьшиться. Это можно проверить. Поставьте одну ногу на полотно, и если оно остановится, то полотно нуждается в натяжении. Чтобы решить эту проблему, пожалуйста, поверните оба винта по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота.

Пожалуйста, не переворачивайте их больше. Если полотно движется не по центру, пожалуйста, отрегулируйте его, как описано выше.



Поверните по часовой стрелке



Поверните против часовой стрелки

6 Руководство по тренировкам

Тренировка на беговой дорожке - это идеальная тренировка для укрепления важных групп мышц и сердечно-сосудистой системы.

Общие указания

- * Никогда не тренируйтесь сразу после еды.
- * Если возможно, во время тренировки ориентируйтесь на свой пульс.
- * Перед началом тренировки сделайте разминку с помощью упражнений на расслабление или растяжку.
- * По окончании тренировки, пожалуйста, снизьте скорость. Никогда резко не прекращайте тренировку.

6.1 Частота тренировок

Чтобы улучшить физическую форму и самочувствие в долгосрочной перспективе, мы рекомендуем тренироваться не реже трех раз в неделю. Это средняя частота тренировок для взрослого человека, необходимая для достижения долгосрочного успеха в тренировках или высокого сжигания жира. По мере повышения Вашего уровня физической подготовки Вы сможете тренироваться ежедневно. Особенно важно тренироваться через регулярные промежутки времени.

6.2 Интенсивность тренировки

Тщательно планируйте свои тренировки. Интенсивность тренировок следует увеличивать постепенно, чтобы не возникало переутомление мускулатуры или опорно-двигательного аппарата.

6.3 Тренировка, ориентированная на частоту сердечных сокращений

Для Вашей персональной пульсовой зоны рекомендуется выбрать диапазон аэробных тренировок. Повышение производительности в диапазоне выносливости в основном достигается за счет длительных тренировок в аэробном диапазоне. Найдите эту зону на диаграмме целевых зон или сориентируйтесь по таблице программ с контролем ЧСС. 80% своего тренировочного времени Вы должны находиться в этом аэробном диапазоне (до 75% от Вашего максимального пульса). В оставшиеся 20% Вы можете включать пиковые нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. В результате впоследствии Вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе; это означает улучшение Вашей физической формы. Если у Вас уже есть некоторый опыт в тренировках с контролем пульса, Вы можете подобрать желаемую зону пульса персонально исходя из Вашего личного плана и физической формы.

Примечание.

Поскольку есть люди с "высоким" и "низким" пульсом, индивидуальные оптимальные зоны пульса (аэробная зона, анаэробная зона) могут отличаться от показанных в диаграмме.

В таких случаях тренировки должны быть спланированы в соответствии с индивидуальным опытом. Если новички сталкиваются с этим явлением, важно проконсультироваться с врачом перед началом тренировок, чтобы проверить, позволяет ли здоровье проводить тренировки.

6.4 Контроль

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии, тренировка с контролем пульса имеет наибольший смысл и ориентирована на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, амбициозным спортсменам-любителям, так и к профессионалам. В зависимости от Вашей цели и работоспособности тренировка проводится с определенной интенсивностью, зависящей от индивидуального максимального пульса (выраженного в процентах). Чтобы эффективно настроить кардиотренировку в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами, мы рекомендуем тренировку с частотой пульса от 70% до 85% от Вашего максимального пульса.

Пожалуйста, изучите следующую диаграмму целевого пульса.

Измерьте частоту своего пульса в следующие моменты времени:

1. Перед тренировкой = пульс в состоянии покоя
2. Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс
3. Одна минута после тренировки = восстановительный пульс

В течение первых недель рекомендуется проводить тренировки с частотой пульса на нижней границе зоны тренировочного пульса (приблизительно 70%) или ниже.

В течение следующих 2-4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы зоны рабочего пульса (примерно 85%), но без перенапряжения.

Если Вы находитесь в хорошей физической форме, распределите более легкие упражнения в нижнем аэробном диапазоне в своей программе тренировок таким образом, чтобы Вы успевали восстановиться. "Хорошая" тренировка всегда означает разумную тренировку, которая включает в себя восстановление в нужное время. В противном случае это приведет к перетренированности, и Ваша физическая форма только ухудшится.

Каждый интенсивный тренировочный блок в верхнем индивидуальном диапазоне пульса всегда должен сопровождаться в последующем восстановительным тренировочным блоком в нижнем диапазоне пульса (до 75% от максимального пульса).

Когда состояние улучшается, требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы частота пульса достигла "тренировочной зоны"; это означает, что организм способен к более высокой производительности.

Расчет тренировочного/рабочего пульса:

220 уд./мин минус возраст = индивидуальная максимальная ЧСС (100%).

Тренировочный пульс

Нижний предел: $(220 - \text{возраст}) \times 0.70$ Верхний предел: $(220 - \text{возраст}) \times 0.85$

6.5 Продолжительность тренировки

Каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы охлаждения (заминки), чтобы предотвратить травмы.

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

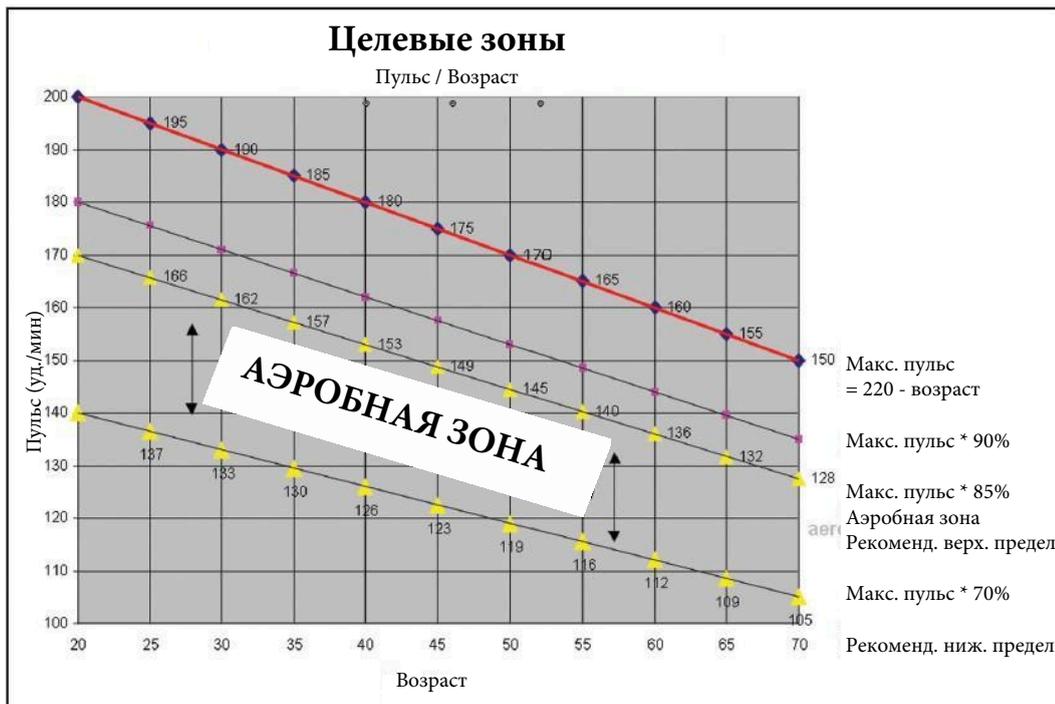
Тренировка: от 15 до 40 минут интенсивной работы, но без перенапряжения и с указанной выше интенсивностью. Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если Вы почувствуете недомогание или какие-либо признаки перенапряжения.

Изменения в процессе метаболизма во время тренировки:

В течение первых 10 минут тренировки на выносливость наш организм расходует сахар, хранящийся в гликогене наших мышц.

Примерно через 10 минут начинает дополнительно сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, жир в организме становится основным источником энергии.



7. КОД ОШИБКИ И ЕГО ЗНАЧЕНИЕ

Код	Проблема	Возможные причины	Решение
ER1	Дисплей не получал сигнал в течение 30 секунд	Подключение провода	Проверьте или замените провода
		Дисплей неисправен	Замените дисплей
ER2	Проблема с наклоном	Удерживайте кнопки скорости "+/-" и наклона "+/-" вместе в течение 10 секунд. Беговая дорожка начнет самопроверку.	
		Проблема с инвертором	Заменить инвертор
		Двигатель системы наклона	Замените двигатель системы наклона
ER4	Перегрузка по току питания	Слишком туго натянутый ремень двигателя	Отрегулируйте ремень двигателя
		Недостаточно силиконового масла	Уберите грязь под беговым полотном и добавьте силиконовое масло.
		Повреждена часть инвертора, IPM	Замените инвертор
	Слишком низкое напряжение	Напряжение менее 200 В	Отрегулируйте напряжение до 220 В
ER3	Слишком высокое напряжение	Напряжение более 270 В	Отрегулируйте напряжение до 220 В
ER5	Перегруз	Неправильная настройка	Сбросьте данные о беговой дорожке
		Слишком большой вес пользователя	Уменьшите вес пользователя
			Уберите грязь под беговым полотном и добавьте силиконовое масло.
ER10	МИКРОКОНТРОЛ ЛЕР ИНВЕРТОРА ПЕРЕГРЕВАЕТСЯ	Проблема инвертора с датчиком скорости	Замените инвертор
		Охлаждение инвертора не работает	Замените вентилятор
ER7	Инвертор не получает сигнал	Подключение провода	Проверьте соединения проводов
		Неисправен датчик инвертора	Заменить инвертор
SAFE	Ключ безопасности	Нет ключа безопасности	Вставьте ключ безопасности в тренажер
		Неисправен диод компьютера (двухэлектродный клапан)	Замените плату компьютера
		Датчик ключа безопасности неисправен	Проверьте положение датчика или замените его
ER13	Перегрузка по току питания	Слишком туго натянутый ремень двигателя	Отрегулируйте ремень двигателя

		Недостаточно силиконового масла	Уберите грязь под беговым полотном и добавьте силиконовое масло.
		Повреждена часть инвертора, IPM	Замените инвертор
	Слишком низкое напряжение	Напряжение менее 200 В	Отрегулируйте напряжение до 220 В
ER15	Инвертор	Проблема соединения внутри инвертора	Заменить инвертор
ER16	Соединение	Двигатель плохо подключен	Проверьте соединительные провода двигателя
		Поврежден выходной сигнал инвертора	Замените инвертор
ER17	Электронный датчик тока неисправен (U)	Инверторный датчик неисправен (U)	Замените инвертор
ER18	Электронный датчик тока неисправен (W)	Инверторный датчик неисправен (W)	Замените инвертор