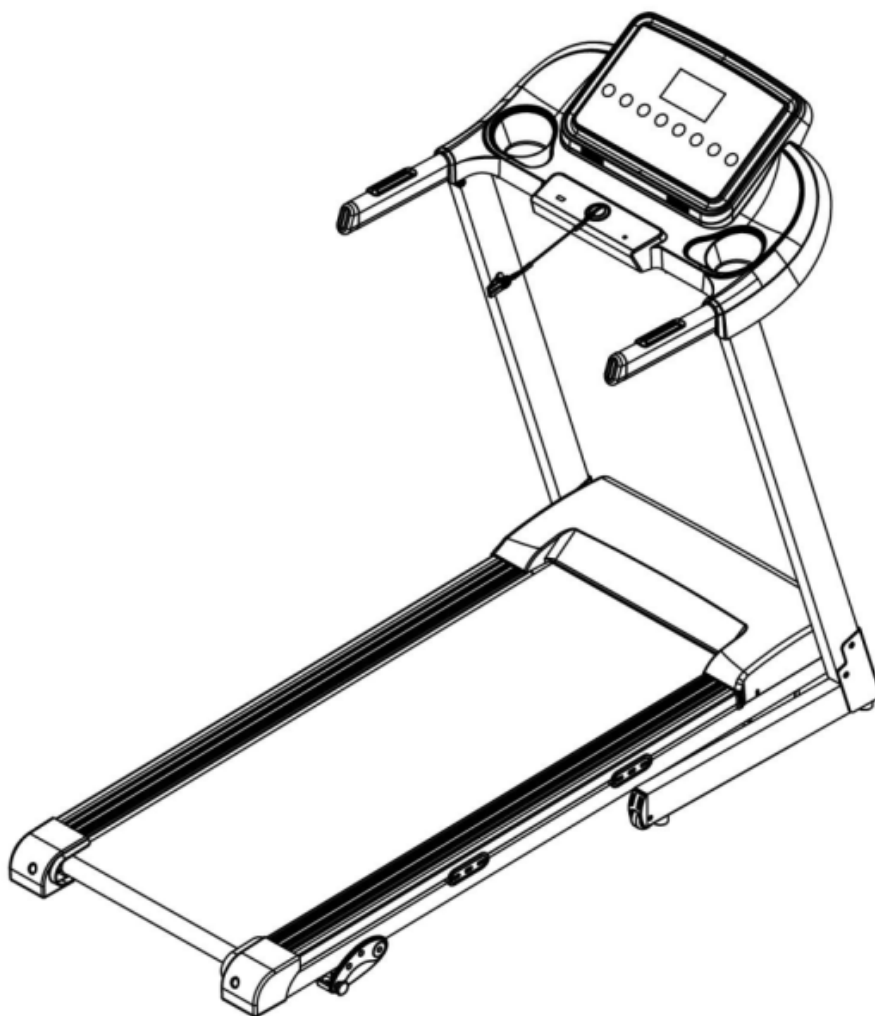




# БЕГОВАЯ ДОРОЖКА CardioPower T20 Plus РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Внимательно прочтите все инструкции перед использованием тренажера. Сохраните данное руководство для справки.

# Техника безопасности

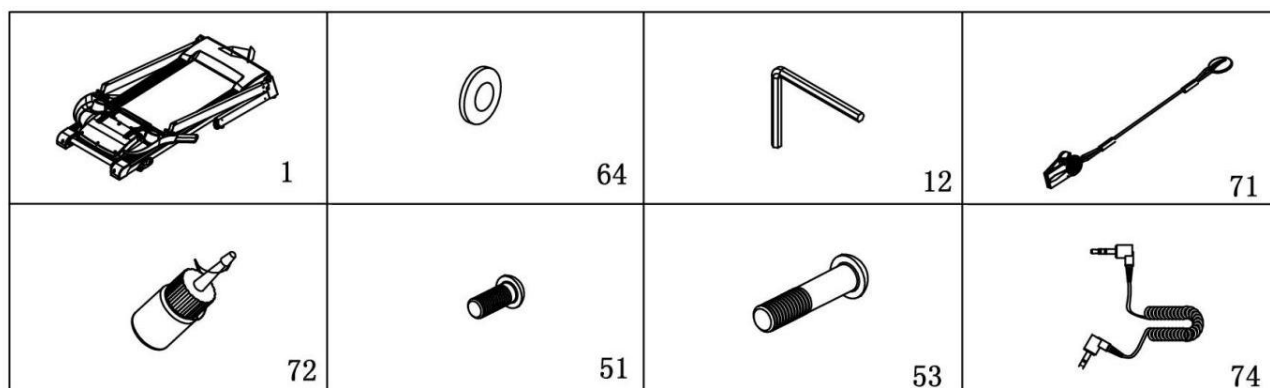
Внимание: Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом, особенно если пользователь старше 35 лет или имеет проблемы со здоровьем. Мы не несем ответственности за проблемы и травмы, спровоцированные несоблюдением наших рекомендаций. Беговую дорожку необходимо аккуратно собрать, закрыть двигатель кожухом и только после этого подключать к электросети.

## ***Внимание:***

1. Пристегните клипсу ключа безопасности к одежде или поясу перед началом использования беговой дорожки.
2. Запрещается вставлять посторонние предметы в какие-либо части тренажера – это может повредить оборудованием.
3. Расположите беговую дорожку на чистой ровной поверхности. Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер, так как это может помешать нормальной вентиляции. Не устанавливайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
4. Никогда не запускайте беговую дорожку, стоя на ней. После включения питания и регулировки скорости может возникнуть пауза, прежде чем беговое полотно начнет двигаться. Всегда стойте на направляющих по бокам рамы, пока полотно не начнет двигаться.
5. Во время занятий на беговой дорожке носите соответствующую одежду. Не надевайте длинную свободную одежду, которая может зацепиться за беговую дорожку. Всегда носите кроссовки для бега или аэробики с резиновой подошвой.
6. Не допускайте детей и домашних животных к беговой дорожке во время начала тренировки.
7. Занимайтесь не ранее чем через 40 минут после еды.
8. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, несовершеннолетние должны использовать тренажер только под наблюдением взрослых.
9. Необходимо держаться за поручни до тех пор, пока вы полностью не ознакомитесь и не освоитесь с беговой дорожкой.
10. Беговая дорожка предназначена для использования в помещении, во избежание ее повреждения. Место хранения беговой дорожки должно быть чистым, ровным и сухим. Нецелевое использование тренажера запрещается.
11. Приобретите шнур питания у дистрибьютора или свяжитесь с нами напрямую, поскольку с тренажером можно использовать только поставляемый в комплекте шнур питания.
12. Если скорость беговой дорожки внезапно увеличивается из-за неисправности электроники или непреднамеренного увеличения скорости, беговая дорожка резко остановится, когда ключ безопасности отсоединится от консоли.
13. Не подключайте шнур питания через переходник; не используйте удлинители и не меняйте штекер; не кладите тяжелые предметы на шнур питания и не кладите его рядом с источниками тепла. Запрещается использовать розетку с несколькими отверстиями, это может привести к пожару или травмированию.
14. Отключите питание, если тренажер не используется. Когда питание отключено, не тяните за шнур питания, чтобы поддерживать его в хорошем состоянии. Вставьте штекер в заземленную розетку, так как данная беговая дорожка требует заземления. При повреждении беговой дорожки рекомендуется обратиться за помощью к сертифицированному специалисту.
15. Данная беговая дорожка предназначена только для домашнего использования.
16. Вокруг тренажера необходимо оставить свободное пространство 1000\*2000мм.

# Инструкция по сборке

В коробке вы найдете запасные части, изображенные ниже.



## СПИСОК ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ :

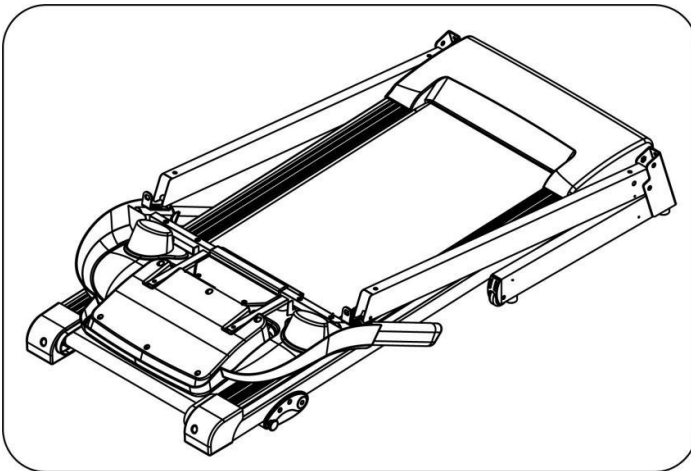
№	ОПИСАНИЕ	Характ-ка	Кол.	№	ОПИСАНИЕ	Характ-ка	Кол.
1	Главная рама		1	74	MP3-провод	опция	1
12	Шестигранный ключ		1	71	Ключ безопасности		1
53	Болт	M8*42	2	64	Замочная шайба	8	6
51	Болт	M8*16	4	72	Бутылочка со смазкой		1

## ИНСТРУМЕНТЫ:

5# Шестигранный ключ 5мм 1шт

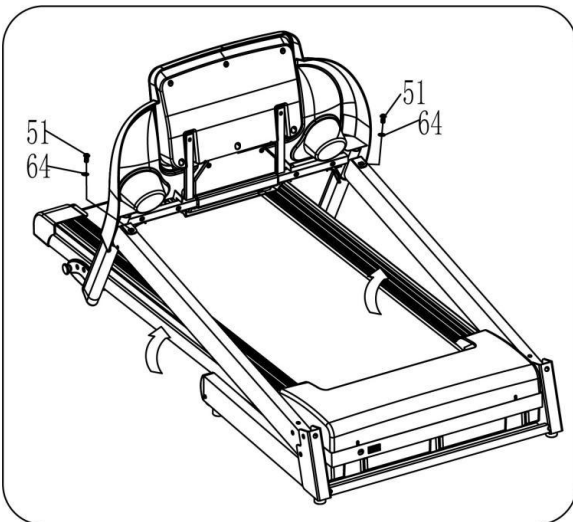
**Примечание: Не подключайте тренажер к сети питания до полной сборки**

### ШАГ 1:



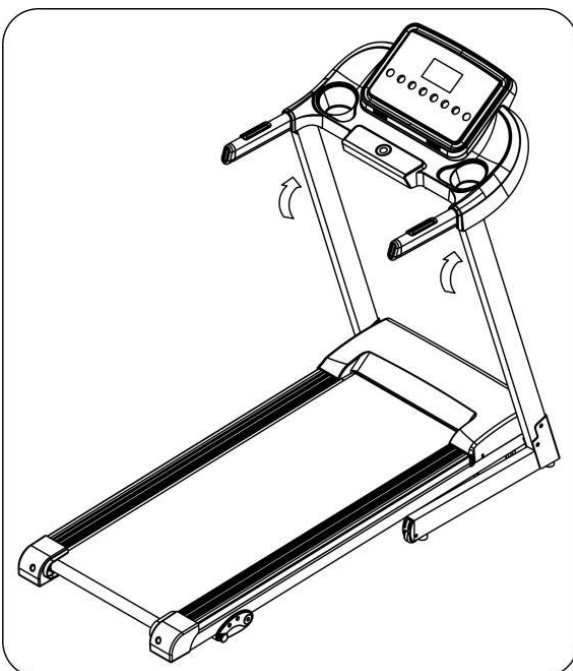
1. Откройте коробку, выньте вышеуказанные запасные части, положите главную раму на ровную поверхность.

### ШАГ 2:



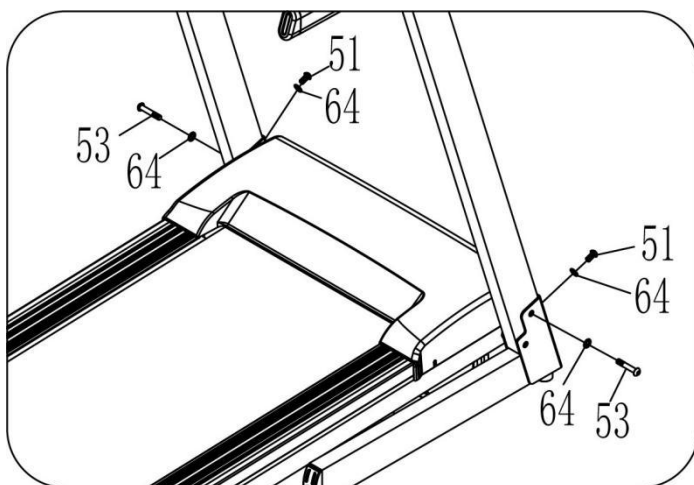
1. Удерживайте раму компьютера и используйте шестигранный ключ 5# (12), болт (51) и замочную шайбу (64), чтобы зафиксировать раму компьютера на правой и левой стойках. См. рисунок слева.

### ШАГ 3:



1. Поднимите компьютер и направляющие в направлении, указанном стрелочками на рисунке слева.

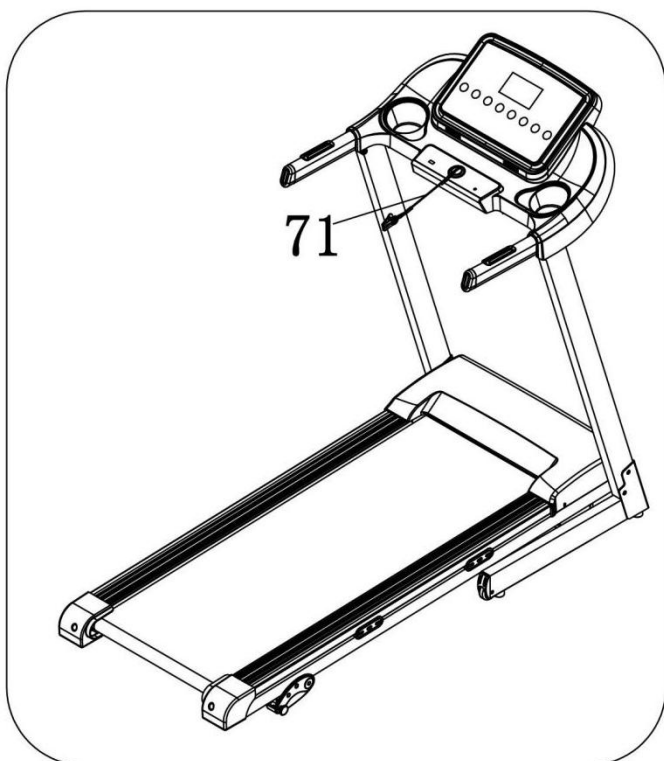
**ШАГ 4:**



1. Используйте шестигранный ключ 5# (12) , сначала зафиксируйте стойку на основании с помощью болта (53) и замочной шайбы (64), а затем зафиксируйте стойку на основании с помощью болта (51) и замочной шайбы (64).

**Примечание: Поддерживайте стойку одной рукой, чтобы она не упала и не нанесла никому травм.**

**ШАГ 5:**

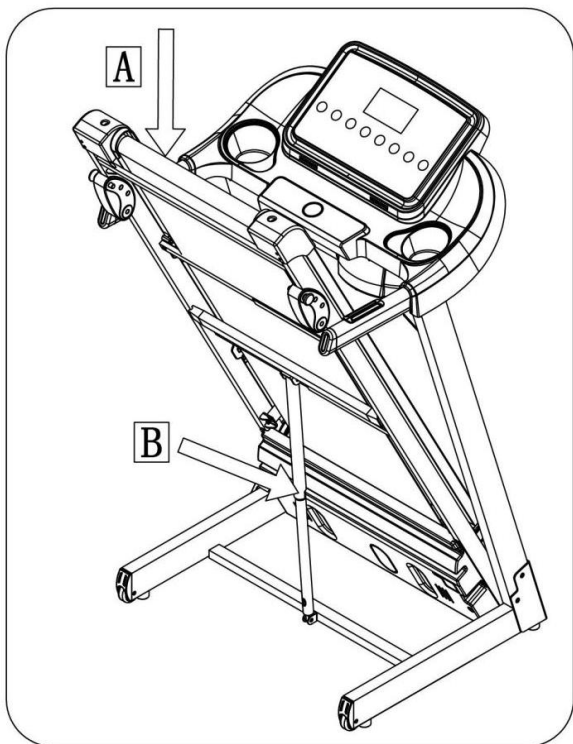


Вставьте ключ безопасности (71) в компьютер.

**ВНИМАНИЕ :** Убедитесь, что тренажер полностью собран, согласно приведенным выше инструкциям, и затяните все болты. Выполните следующие действия, убедившись, что тренажер в порядке. Прежде чем использовать беговую дорожку, внимательно прочитайте инструкцию.

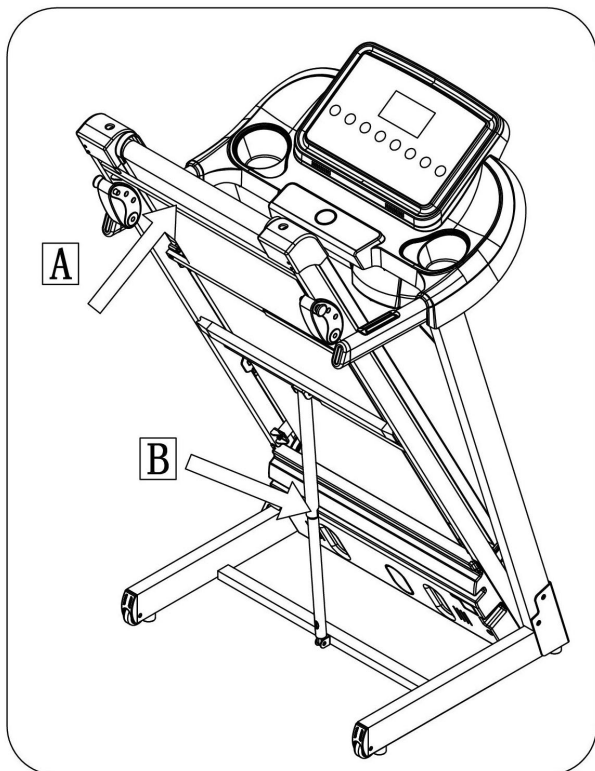
# Инструкция по складыванию

## Складывание:



Поднимайте опорную раму до положения (А), пока не услышите, что подпорка (В) зафиксировалась на круглой трубке.

## Раскладывание:



Поддерживайте место, обозначенное буквой А рукой, коснитесь ногой подпорки, после чего опорная рама автоматически опустится  
**(Не допускайте детей и животных к тренажеру во время раскладывания).**

# Технические характеристики

<b>РАЗМЕР В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ (мм)</b>	1585*720*1262мм	<b>МОЩНОСТЬ</b>	Как указано на наклейке
<b>РАЗМЕР В СОБРАННОМ ВИДЕ (мм)</b>	850*720*1350мм	<b>Максимальная выходная мощность</b>	Как указано на наклейке
<b>РАЗМЕР БЕГОВОГО ПОЛОТНА (мм)</b>	450*1200мм	<b>ДИАПАЗОН СКОРОСТЬ</b>	0.8-14км/ч
<b>ВЕС НЕТТО</b>	около 46кг		
<b>5 СВЕТОДИОДНЫХ ОКОН</b>	Скорость, Время, Расстояние, Калории, Пульс		

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Данное изделие должно быть заземлено. При отказе или неверной работе беговой дорожки контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током.

Данное изделие оснащено кабелем с заземляемой вилкой.

Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилам.

**ОПАСНОСТЬ** – Неправильное подключение заземляющего проводника устройства может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом службы поддержки, если у вас есть сомнения в правильности заземления устройства. Не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки устройства – если она не подходит к розетке, установите соответствующую розетку с помощью квалифицированного электрика.

Изделие предназначено для эксплуатации в сети напряжением 220-240/100-120 В и оснащено вилкой, аналогичной изображенной ниже. Убедитесь, что устройство подключено к розетке с такой же конфигурацией, что и у вилки. Нет необходимости использовать переходник для данного устройства. (Рисунок ниже приведен для справки, внешний вид вилки и розетки будет зависеть от страны импорта)

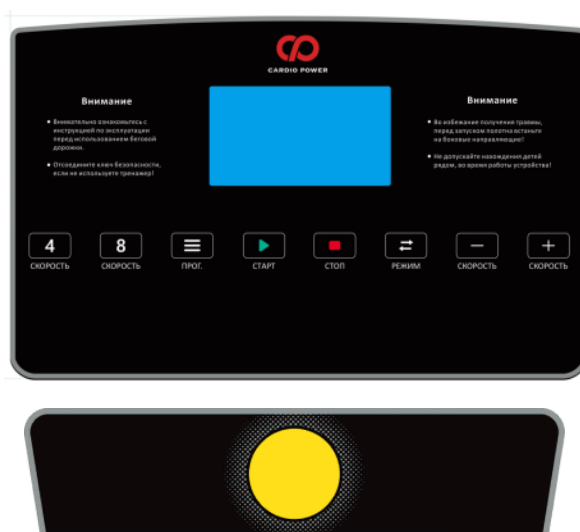
### Способы заземления

### Grounding methods



# Инструкция по эксплуатации

## ОКНО ДИСПЛЕЯ:



### 1. ФУНКЦИИ КНОПОК

**Кнопка “START” (ПУСК):** Нажмите данную кнопку, чтобы запустить тренажер. После трехсекундного обратного отсчета тренажер начнет свою работу с наименьшей скоростью или со скоростью программы по умолчанию.

**Кнопка “STOP” (СТОП):** Нажмите данную кнопку во время работы тренажера один раз, чтобы тренажер замедлился и остановился. Все данные сохраняются. Если нажать кнопку STOP (СТОП) еще раз в режиме паузы, тренажер полностью остановится, а данные будут сброшены. Если же нажать кнопку START (ПУСК) в режиме паузы, беговая дорожка возобновит работу с теми же данными.

**Кнопка “PROG” (ПРОГРАММА):** Нажмите данную кнопку, чтобы выбрать одну из предложенных программ — P1---P15--FAT.

**Кнопка “MODE” (РЕЖИМ):** Нажмите данную кнопку в режиме ожидания, чтобы выбрать режим: режим обратного отсчета времени, режим обратного отсчета расстояния, режим обратного отсчета калорий.

**Кнопка “ SPEED▲,▼” (СКОРОСТЬ▲,▼):** Регулирует скорость. Нажмите данную кнопку для регулировки скорости во время работы, либо для корректирования данных в режиме ожидания.

**Кнопка “SPEED (4, 8)” (Скорость 4, 8):** Быстрое регулирование скорости.

### 2. ФУНКЦИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

Если достать ключ безопасности из компьютера в любой момент времени, беговая дорожка тут же остановится. Во всех окнах отобразится “---”, раздастся три звуковых сигнала. Если вернуть ключ безопасности на место, тренажер перейдет в режим ожидания ввода команды.

### 3. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

При удерживании рукояток с датчиками пульса двумя руками через 5 секунд в окне пульса отобразится ваша частота сердечных сокращений. Чтобы получить точное значение ЧСС, удерживайте рукоятки с датчиками пульса более 30 секунд, чтобы определить ЧСС после остановки тренажера. Показатель ЧСС приводится только для справки и не может быть использован в качестве медицинских данных.



#### 4. ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ И ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ

	ДИАПАЗОН ОТОБРАЖЕНИЯ	ПОКАЗАТЕЛИ РЕЖИМА	ПОКАЗАТЕЛИ ПРОГРАММЫ	ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ
СКОРОСТЬ(КМ/Ч)	0.8-14КМ/Ч	-----	-----	0.8-14КМ/Ч
ВРЕМЯ	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
РАССТОЯНИЕ (КМ)	0.00КМ—99.9КМ	1.00КМ	-----	0.5КМ—99.5КМ
КАЛОРИИ (ККАЛ)	0ККАЛ—999ККАЛ	50ККАЛ	-----	10ККАЛ—995ККАЛ

#### 6. ТАБЛИЦА ПРОГРАММ

ПРОГ	ВРЕМЯ	Установленное время/ 20 = время каждой секции																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

#### 7. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

Нажимайте кнопку 'PROGRAM' (ПРОГРАММА) в режиме ожидания, пока на дисплее не отобразится 'FAT'. 'FAT' – это режим определения уровня жировой ткани. Нажмите кнопку 'MODE' (РЕЖИМ) для выбора параметра 'SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT' (ПОЛ/ВОЗРАСТ/РОСТ/ВЕС). В окне отобразится, соответственно, "F1", "F2", "F3", "F4". Во время установки каждого параметра нажимайте кнопку SPEED ▲/▼ (СКОРОСТЬ ▲/▼) для регулирования показаний. Данные будут отображаться в окне CAL/PULSE (КАЛОРИИ/ПУЛЬС). Нажмите кнопку 'MODE' (РЕЖИМ) для завершения настройки, в окне отобразится " F5" и "---" и войдет в режим определения жировой ткани. Удерживайте рукоятки с датчиками пульса обеими руками. Через 5 секунд в окне отобразится ваш BMI (индекс массы тела).

## 7.1 Отображение данных и диапазон настройки

Параметр	По умолчанию	Диапазон настройки	Примечание
ПОЛ ( -1-)	0 (МУЖ )	0—1	0= МУЖ 1= ЖЕН
ВОЗРАСТ ( -2-)	25	10—99	
РОСТ ( -3-)	170 CM	100—240 CM	
ВЕС ( -4-)	70КГ	20—160КГ	
РЕЗУЛЬТАТ ( -5-)	КАК УКАЗАНО НИЖЕ		

## 7.2 Показатели ИМТ

ИМТ	
<19	Нехватка веса
19--26	Нормальный вес
26--30	Лишний вес
>30	Ожирение

## 8. Функция MP3 (опция)

Когда беговая дорожка включена, подключите MP3-плеер или другое аудио-оборудование, компьютер начнет воспроизводить музыку. Громкость регулируется непосредственно на аудио-оборудовании. Установите подходящую громкость, чтобы избежать влияния на качество голоса и встроенную звуковую цепь.

## 9. HRC MODE

9.1 Нажмите кнопку “PROG” (Программа), чтобы выбрать HP1/HP2/HP3. Нажмите кнопку “SPEED+/-” (Скорость+/-), чтобы установить время бега. Возраст по умолчанию – 30 лет – с соответствующей целевой частотой сердечных сокращений по умолчанию. После установки возраста нажмите кнопку “MODE” (Режим), в окне TIME (Время) отобразится: AGE: 30%; нажмите кнопку “SPEED+/-” (Скорость+/-), чтобы установить возраст. В окне PULSE (Пульс) отобразится соответствующая целевая ЧСС. После установки ЧСС нажмите кнопку “MODE” (Режим) еще раз; в окне PULSE (Пульс) отобразится показатель ЧСС, нажмите “SPEED+/-” (Скорость+/-), чтобы отрегулировать показатель ЧСС, а затем нажмите кнопку “MODE” (Режим).

9.2 Вы можете нажать кнопку “SPEED+/-” (Скорость+/-) во время выполнения программ HP1/HP2/HP3 для регулировки скорости, однако, система продолжит автоматически регулировать скорость, чтобы ваша ЧСС была как можно ближе к целевому показателю.

9.3 Первая минута после начала тренировки – это разминка, система не будет регулировать скорость автоматически – это можно сделать вручную. После первой минуты система автоматически отрегулирует скорость в соответствии с вашей ЧСС.

9.4 Если спустя одну минуту после запуска КАРДИОПРОГРАММЫ показатель ЧСС равен “0”, это

---

значит, что сигнал пульса не поступает и скорость снизится до минимума.

9.5 Форма расчета целевой ЧСС: целевая ЧСС=(220-возраст)\* %интенсивности. Интенсивность программы “HR1” составляет 75%, максимальная скорость бега – 8.0км/ч; интенсивность программы “HR2” составляет 85%, максимальная скорость бега – 9.0км/ч; интенсивность программы “HR1” составляет 100%, максимальная скорость бега – 10.0км/ч. Если вас не устраивает показатель целевой ЧСС, вы можете отрегулировать его вручную. Диапазон регулировки – 100-210.

ПРИМЕЧАНИЕ: Нагрудный кардиопояс должен быть плотно надет на грудную клетку.

## Разминка :

Если вы старше 35 лет или имеете проблемы со здоровьем, либо занимаетесь впервые, рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Перед использованием беговой дорожки изучите руководство к ней, научитесь запускать, и останавливать тренажер, регулировать скорость и т.д. До этого не становитесь на тренажер. Вы можете использовать беговую дорожку только после полного ознакомления с руководством. Встаньте на противоскользящие накладки с обеих сторон от бегового полотна и держитесь за поручни обеими руками. Установите низкую скорость – около 1,6~3,2 км/ч, пройдите небольшое расстояние на такой скорости. После привыкания к скорости вы можете продолжить пробежку и увеличить скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите на этой скорости около 10 минут, затем остановите тренажер.

## Тренировка :

Перед использованием беговой дорожки научитесь регулировать скорость и наклон. Пройдите порядка 1 км со стабильной скоростью и запишите время. Вам понадобится порядка 15-25 минут. При скорости 4,8 км/ч вам понадобится порядка 12 минут, чтобы пройти 1 км. Если вам комфортно на такой скорости, можно увеличить ее и изменить наклон. Для хорошей тренировки будет достаточно 30 минут. На начальном этапе не стоит устанавливать слишком высокую скорость или наклон.

## Интенсивность упражнений :

Разомнитесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти еще 2 минуты. Затем добавляйте по 0,3 км/ч каждые 2 минуты до тех пор, пока не перестанете чувствовать себя комфортно.

Самый эффективный способ сжигания калорий

Разомнитесь в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч, затем начинайте постепенно увеличивать скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты до тех пор, пока не достигнете стабильной скорости, на которой будете по-прежнему чувствовать себя комфортно в рамках 45 минут. Для большей интенсивности можете поддерживать скорость в течении одного часа (например, при просмотре телепрограммы), и повышать ее на 0,3 км/ч во время рекламы, затем возвращая к изначальной. Таким образом вы сможете достигнуть максимально эффективного сжигания калорий и последующего повышения ЧСС во время рекламных пауз. В конце необходимо постепенно снижать скорость в течение 4 минут.

# Рекомендации по растяжке

## Частота упражнений :

Рекомендуемый цикл тренировок: 3-5 раз в неделю по 15-60 минут за раз. Составляйте расписание тренировок с научной точки зрения, а не только в качестве развлечения.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Рекомендуется на начальных этапах не устанавливать наклон. Увеличение наклона – эффективный способ повышения интенсивности тренировки.

Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом или профессиональным тренером. Профессионал поможет вам составить подходящий график тренировок в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость движения, интенсивность тренировок. Остановитесь незамедлительно, если почувствуете давление или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, сложности с дыханием, головокружение или любой другой дискомфорт во время тренировки. Перед продолжением занятий необходимо проконсультироваться с врачом.

Вы можете выбрать скорость ходьбы или пробежки, если регулярно тренируетесь на беговой дорожке.

Если у вас низкий уровень спортивной подготовки, вы можете воспользоваться следующими рекомендациями:

Скорость 0,8-3.0KM/Ч	низкий уровень подготовки
Скорость 3.0-4.5KM/Ч	мало движения и тренировок
Скорость 4.5-6.0KM/Ч	нормальная ходьба
Скорость 6.0-7.5KM/Ч	быстрая ходьба
Скорость 7.5-9.0KM/Ч	бег трусцой
Скорость 9.0-12.0KM/Ч	средний темп бега
Скорость 12.0-14.5M/Ч	опытный бегун

Внимание: Скорость движения  $\leq 6$  KM/Ч – **нормальная ходьба**; скорость движения  $\geq 8.0$  KM/Ч – **быстрый бег**.

Необходимо выполнять упражнения на растяжку перед тренировкой. Разогретые мышцы лучше тянутся. Уделите первые 5-10 минут разогреву. Выполняйте приведенные ниже упражнения по пять раз для каждой ноги, удерживайте каждое положение от 10 секунд. Повторите комплекс после тренировки.

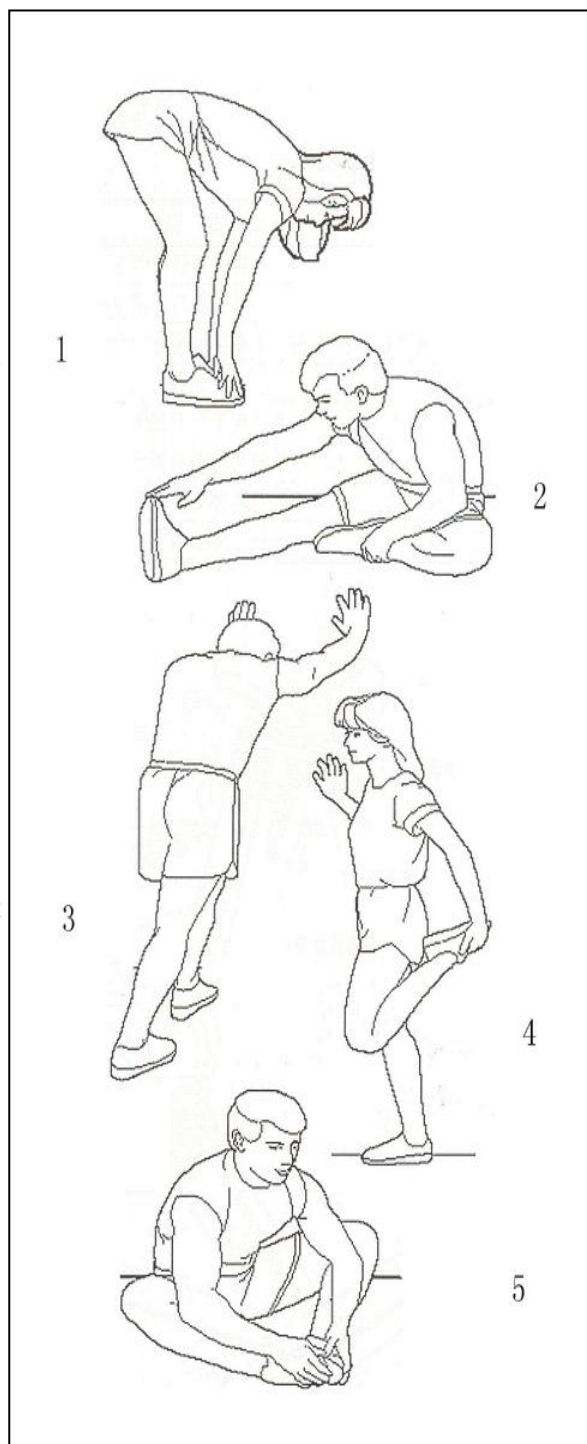
1. Наклон к пальцам ног: Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза. Растяжение: задняя поверхность бедра, внутренняя сторона колена, спина (см. Рис. 1).

2. Растяжка мышц задней поверхности бедра: Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. Растяжение: задняя поверхность бедра, поясница, паховая область (см. Рис. 2).

3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий: Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. Растяжение: икры, ахилловы сухожилия, голеностопный сустав (см. Рис. 3).

4. Растяжка передней поверхности бедра: Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. Растяжение: четырёхглавая мышца, мышцы бедра (см. Рис. 4).

5. Растяжка внутренних мышц: Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. Растяжение: четырёхглавая мышца, мышцы бедра (см. Рис. 5).



## Выравнивание бегового полотна

**Внимание:** ВСЕГДА ОТКЛЮЧАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПЕРЕД ОЧИСТКОЙ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЕМ.

**Очистка:** Содержание тренажера в чистоте существенно продлит срок его службы.

Регулярно очищайте беговую дорожку. Обязательно очищайте открытые части деки с обеих сторон от бегового полотна, а также боковые направляющие. Использование чистых кроссовок для бега уменьшит накопление инородных материалов под беговым полотном.

**Внимание:** всегда отключайте беговую дорожку из розетки перед снятием кожуха двигателя. Снимайте кожух двигателя и вычищайте отсек пылесосом не менее одного раза в год.

### СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ДЕКИ

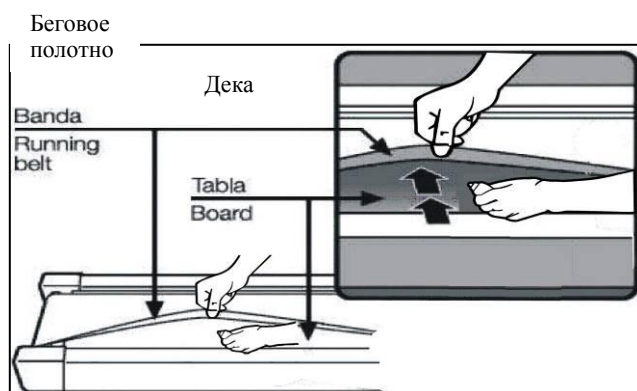
Работа полотна/деки может сыграть важную роль в функционировании и сроке службы вашей беговой дорожки, поэтому они требуют периодического смазывания. Рекомендуется проводить периодический осмотр деки. В случае обнаружения повреждения деки свяжитесь с нашим сервисным центром.

Рекомендуется смазывать деку со следующей периодичностью:

- Редкое использование (менее 3 часов в неделю)                      раз в год
- Среднее использование (3-5 часов в неделю)                      раз с шесть месяцев
- Частое использование (более 5 часов в неделю)                      раз в три месяца

Рекомендуется приобрести смазку у нашего дистрибьютора или непосредственно у нас.

**Внимание:** Выполнение любых ремонтных работ требует квалифицированного специалиста.



1. Рекомендуется выключать питание тренажера на 10 минут после 40 минутного непрерывного использования, чтобы продлить срок его службы.

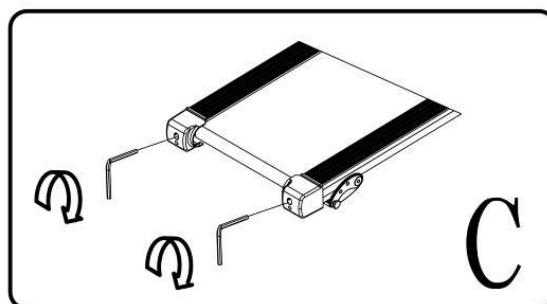
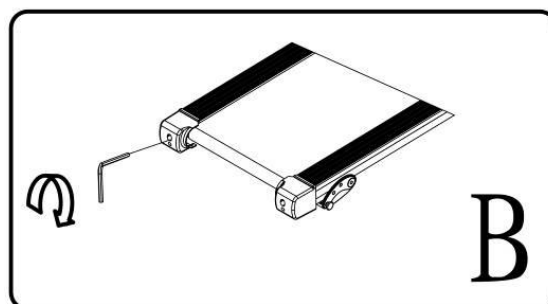
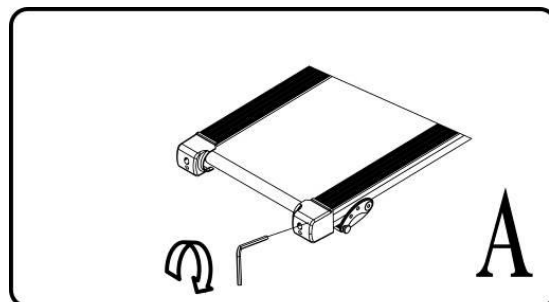
2. Во избежание подскользывания во время пробежки, натяжение бегового полотна не должно быть слишком свободным; во избежание трения между роликами и полотном и для обеспечения наилучшей работы тренажера, натяжение бегового полотна не должно быть слишком сильным. Вы можете регулировать расстояние между боковыми направляющими и беговым полотном. Беговое полотно должно находиться на расстоянии 50-75 мм от обеих направляющих, не слишком натянуто, и не слишком свободно.

Поместите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите тренажер на скорости 6-8 км/ч, чтобы проверить ход бегового полотна.

Если полотно имеет тенденцию сдвигаться вправо, вы должны повернуть винт регулировки полотна справа по часовой стрелке. Мы рекомендуем каждый раз поворачивать его на 1/4 оборота и проверять работу беговой дорожки. РИС. А

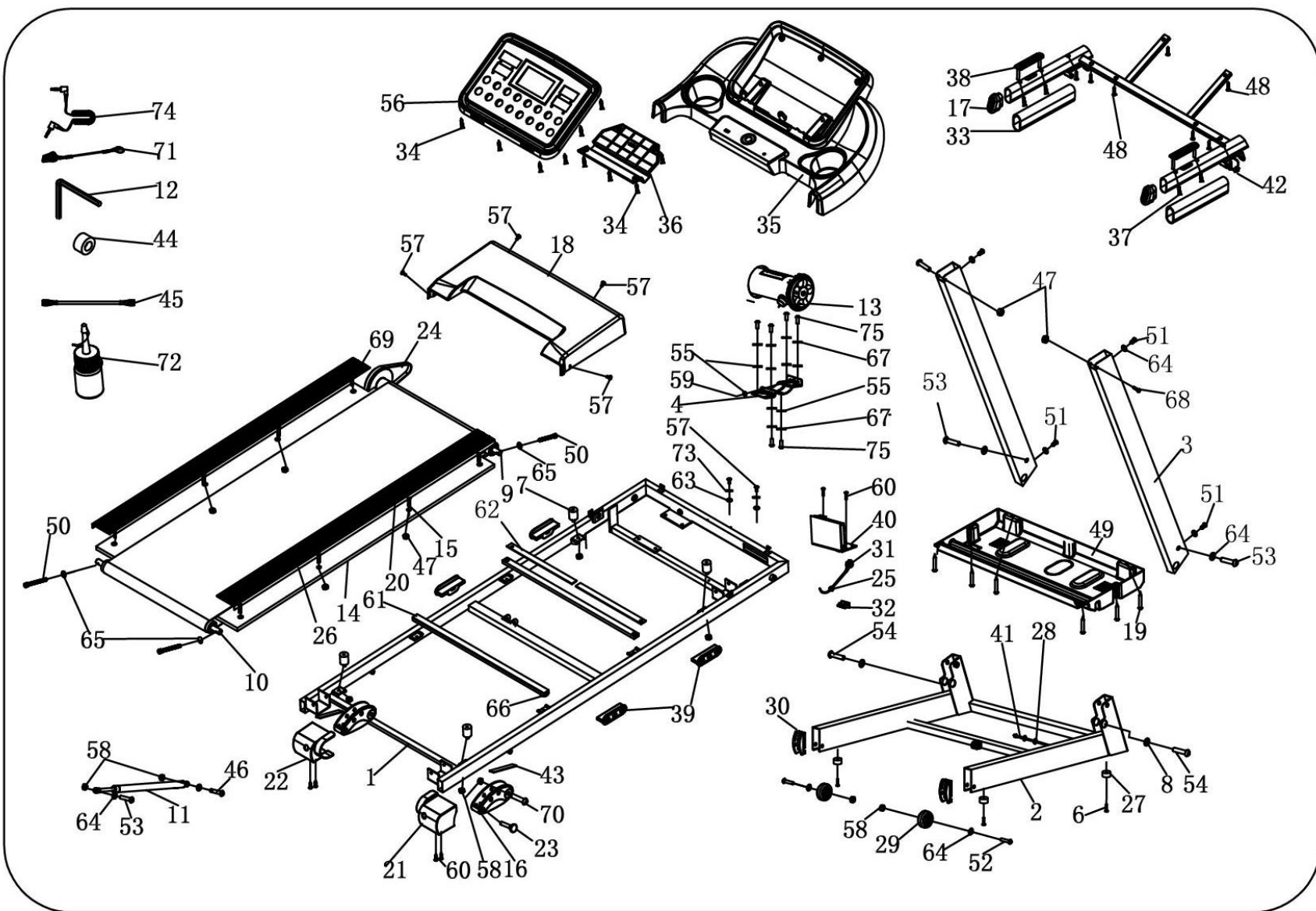
Если полотно имеет тенденцию сдвигаться влево, вы должны повернуть винт регулировки полотна слева по часовой стрелке. Мы рекомендуем каждый раз поворачивать его на 1/4 оборота и проверять работу беговой дорожки. РИС. В

После использования в течение некоторого времени полотно может слегка растягиваться, в связи с чем во время использования могут наблюдаться скольжение и остановка. Когда появляются эти явления, вы должны закрутить винты с обеих сторон на 1/4 оборота. РИС. С





# Разнесенный вид



# Список деталей

№	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТ.	КОЛ.	№.	ОПИСАНИЕ	ХАРАКТ.	КОЛ.
1	Главная рама		1	43	Эластомеры		2
2	Опорная рама		1	44	Магнитное кольцо		1
3	Вертикальная стойка		2	45	Коричневый одножильный		1
4	Крепление двигателя		1	46	Болт	M8*25	1
5	Стойка компьютера		1	47	Контргайка	M6	6
6	Болт	ST4.2*25	4	48	Винт	ST4.2*20	8
7	Подушка		4	49	Нижний кожух двигателя		1
8	Замочная шайба	10	2	50	Болт	M6*65	3
9	Передний ролик		1	51	Болт	M8*16	4
10	Задний ролик		1	52	Болт	M8*40	2
11	Цилиндр		1	53	Болт	M8*42	3
12	Шестигранный ключ 5#	5mm	1	54	Болт	M10*55	2
13	Двигатель постоянного тока		1	55	Плоская шайба С	8	4
14	Дека		1	56	Панель		1
15	Болт	M6*40	4	57	Болт	M5*8	5
16	Транспортировочное колесо		2	58	Контргайка	M8	10
17	Втулка трубки механизма наклона		2	59	Болт	M8*25	1
18	Кожух двигателя		1	60	Винт	ST4.2*19	2
19	Болт	ST4.2*19	8	61	Опорная трубка деки		2
20	Боковая направляющая		2	62	Опорная трубка	275*20*3	4
21	Правый задний колпачок		1	63	Замочная шайба	5	1
22	Левый задний колпачок		1	64	Замочная шайба	8	12
23	Двигатель механизма наклона		1	65	Замочная шайба	6	3
24	Ремень двигателя		1	66	Изоляционная нейлоновая прокладка	φ23*φ10.5*2	4
25	Стяжка шнура питания		1	67	Пружинная шайба	8	3
26	Беговое полотно		1	68	Болт	M6*37	2
27	Ножка		4	69	Болт	M8*25	4
28	Кольцевой протектор В		2	70	Болт	M8*45	2
29	Транспортировочное колесо		2	71	Ключ безопасности		1
30	Кожух колеса		2	72	Бутылочка со смазкой		1
31	Шнур питания		1	73	Пружинная шайба	5	1
32	Переключатель		1	74	MP3-провод	опция	1
33	Пеноматериал		2	75	Болт	M8*16	6
34	Болт	ST4.2*13	17				
35	Верхний кожух компьютера		1				
36	Нижний кожух компьютера		1				
37	Болт	ST4.2*45	2				
38	Датчик пульса		2				
39	Крепление механизма наклона		1				
40	Контрольная панель		1				
41	Нижний провод компьютера		1				
42	Верхний провод компьютера		1				

## Решение проблем

КОД	ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
E01	1. Провод передачи информации неисправен или плохо подключен	1. Проверьте, хорошо ли подключен нижний контрольный провод к компьютеру; 2. Проверьте, хорошо ли подключена ИС в нижней части контрольной панели, подключите ее
E02	1. Перепад напряжения	1. Убедитесь, что напряжение питания не ниже нормального на 50%, воспользуйтесь источником нормального напряжения для проверки; 2. Проверьте, не сгорела ли контрольная панель (есть ли необычный запах), замените контрольную панель; 3. Проверьте, хорошо ли подключен провод двигателя, подключите его повторно.
E03	Нет сигнала датчика	1. Проверьте, горит ли световой индикатор на контрольной панели, если он перегорел, замените его. 2. Проверьте, хорошо ли подключен штекер датчика 3. Проверьте, не сломан ли магнитный датчик, исправен ли он; повторно подключите или замените магнитный датчик.
E05	Защита от перегрузки по току	1. В случае перегрузки или неисправности двигателя, спровоцированной чрезмерно высоким током, тренажер запустит систему защиты. Перезапустите тренажер; 2. Проверьте, не издает ли двигатель необычные звуки, не сгорел ли двигатель/нижняя контрольная плата; в случае повреждения замените двигатель и нижнюю плату; 3. Проверьте, правильный ли уровень напряжения в источнике; проведите проверку при правильном уровне напряжения.
Отображается "----"	1. Ключ безопасности не на своем месте 2. Ключ безопасности плохо подключен или сломан	1. Проверьте, находится ли ключ безопасности на своем месте. 2. Проверьте, хорошо ли подключена сенсорная панель ключа безопасности 3. Замените сенсорную панель ключа безопасности в компьютере
<p>Если после нажатия кнопки "START" двигатель не запускается, возможны следующие причины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- провод, контролирующий двигатель, неисправен;</li> <li>- возможно, защитная трубка контрольной панели повреждена или отошла;</li> <li>- провод двигателя плохо подключен;</li> <li>- БТИЗ на контрольной панели перегорел.</li> </ul> <p>Проверьте, хорошо ли подключен провод двигателя и подключите его повторно. Проверьте, в порядке ли защитная трубка, поправьте ее или замените. Используйте мультиметр для проверки БТИЗ и при необходимости замените его или контрольную панель.</p>		
E07/E08	ЭСППЗУ повреждено	Замените контрольную панель