

ARMORTECH TFT

беговая дорожка



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сборка



Обзор



VK видео



SVENSSON
INDUSTRIAL



Наведите камеру телефона на QR код, чтобы получить больше информации об оборудовании.

Обращаем ваше внимание, что на вашу модель оборудования может не быть видеопояснений. Мы очень стараемся как можно скорее решить эту задачу.

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования. Прежде чем приступить к эксплуатации тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или в сервисный центр, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. **Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.**



Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть повреждена и нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических повреждений.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

- Температура: +10-+35С;
- Влажность: 50-75%.

Если Ваш тренажер перевозился или хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 4 часов, и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и инструменты и они не имеют повреждений. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту при сборке во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все элементы конструкции, не затягивая до конца гайки и болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Каждый тренажер на заводе проходит проверку качества. Это необходимо, чтобы убедиться в корректной работе всех узлов тренажера.

При этом может потребоваться частичная или полная сборка (зависит от конкретной модели). В связи с этим в местах соединений элементов тренажера могут остаться следы сборки, стыковки деталей и использования технологического крепежа.

Перед тем как начать тренировку

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны не менее 0,9 м свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать и подкладывать под тренажер специальные резиновые коврики, также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.).



Если беговая дорожка не эксплуатировалась более 6 месяцев, то необходимо смазать деку силиконовой смазкой до возобновления тренировок, так как силиконовая смазка со временем высыхает, становится вязкой и теряет смазывающие свойства.

Регулировка бегового полотна

Регулировка бегового полотна предполагает две основные функции – регулировку натяжения и центровку бегового полотна. Беговое полотно регулируется на фабрике производителем, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться. Перед началом эксплуатации необходимо проверить регулировку натяжения и центровку бегового полотна, а также в течение первых недель, так как оно после нескольких использований может немного растянуться или сместиться в сторону.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже.

Регулировка натяжения бегового полотна

Если во время занятия на беговой дорожке Вы чувствуете небольшое проскальзывание, то, вероятнее всего, беговое полотно нужно аккуратно подтянуть.

ВНИМАНИЕ: Во время регулировки бегового полотна оно не должно двигаться. Излишнее натяжение полотна приведет к его преждевременному износу, равно как и некоторых других компонентов дорожки. Никогда не натягиваете полотно слишком сильно!

Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией. Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего ролика при помощи торцевого шестигранного ключа соответствующих размеров

- Используйте соответствующий шестигранный ключ для регулировки болтов натяжения бегового полотна;
- Шаг 1- Поверните левый болт ключом по часовой стрелке на ¼ оборота, для увеличения натяжения полотна;
- Шаг 2- Повторите такое же действие для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- При необходимости повторите процедуру, но никогда не вращайте болты более чем на 1/4 оборота. Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения и отсутствие проскальзывания;

Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.

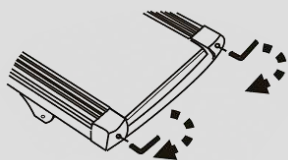
Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу и полотно может смещаться в разные стороны. Центрирование полотна необходимо для предотвращения быстрого износа полотна и правильного функционирования.

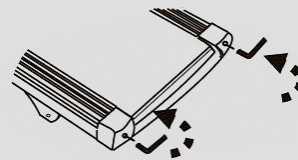
1. **ВНИМАНИЕ:** Для центрирования бегового полотна необходимо запустить беговое полотно со скоростью не более 0.5 мили в час. Соблюдайте технику безопасности, чтобы одежда или волосы не попали на задний вал. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.
2. Если беговое полотно смещено вправо: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.
3. Если беговое полотно смещено влево: Запустите беговое полотно со скоростью 0.5 мили в час. При помощи входящего в комплект поставки торцевого гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота против часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пройти один полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.
4. После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите вышеописанные шаги.

Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Поворот **по часовой стрелке**
увеличит натяжение бегового полотна



Поворот **против часовой стрелки**
уменьшит натяжение бегового полотна



Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным.

Рекомендуемое пространство должно быть не менее 70 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 110 см позади него.

В случае неисправности или поломки необходимо обеспечить доступ к оборудованию для сервисного инженера.

Свободное пространство сзади тренажера обеспечит Вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если Вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердого пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений. Также это позволит избежать царапин, сколов и вмятин, если напольное покрытие в Вашем доме выполнено из деликатных материалов (паркетная доска, штучный паркет, натуральный линолеум, пробковое покрытие и т. п.)

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера.

Рекомендации по уходу и техническому обслуживанию беговых дорожек

ПОРЯДОК ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Организация регулярного технического обслуживания лежит на Пользователе беговой дорожкой. Техническое обслуживание беговой дорожки выполняется как самим пользователем, так и в случае необходимости можно обратиться к специалистам сервисной службы на платной основе.

Поддержание чистоты в месте использования беговой дорожки, чистка и смазка самой дорожки позволяет избежать проблем в эксплуатации и сводит к минимуму необходимость вызова специалистов по ремонту. Изготовитель рекомендует выполнять следующие действия по профилактическому техническому обслуживанию.



Внимание!

Перед обслуживанием беговой дорожки выключите тренажер тумблером ВКЛ/ВЫКЛ (on/off) и выньте шнур питания из стенной розетки.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ (ЕЖЕДНЕВНО)

Осмотрите беговую дорожку и выполните следующие действия:

- Протрите беговое полотно, боковые накладки, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер.

Используйте мыльный раствор и влажную тряпку.

- Убедитесь, что силовой шнур не попал под тренажер или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван.

- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что полотно не Задевает и не повредит при движении другие части тренажера из-за нарушения центровки.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Чистка поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;

- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении;
- Переместите тренажер в другое место;
- Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Снимите крышку моторного отсека двигателя. Дождитесь, пока все индикаторы светодиодов на платах погаснут;
- Почистите (пропылесосьте) моторный отсек и сам двигатель, чтобы удалить накопившийся пух и пыль. Невыполнение этой процедуры может привести к выходу из строя электронных блоков управления дорожкой;
- Пропылесосьте места прилегания бегового полотна к боковым накладкам и протрите беговое полотно влажной тряпкой;

Удалите с помощью пылесоса черные или белые частички, которые могут скопиться вокруг тренажера в результате трения полотна о деку. Их появление является результатом нормальной работы беговой дорожки.

Смазка деки силиконовой смазкой

В процессе эксплуатации беговой дорожки, происходит стирание и высыхание смазывающего слоя силиконовой смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

Типичные признаки необходимости смазки деки:

- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины;
- перегрев электродвигателя, резкий запах пластмассы, горячая крышка моторного отсека;
- отключение электродвигателя во время занятий;
- появление текстовых (например: OIL, LUBE BELT и др.) или цифровых сообщений на дисплее консоли.

Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки силиконовой смазкой приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна.

Мы рекомендуем проводить техническое обслуживание по следующему графику:

- При занятиях менее 3 часов в неделю – ежегодно;
- При занятиях 3-5 часов в неделю - каждые шесть месяцев;
- При занятиях более 5 часов в неделю - каждые три месяца.

Система автоматического смазывания деки

Ваш тренажер оснащен Системой автоматического смазывания деки – это инновационное решение, которое значительно облегчает уход за беговой дорожкой. В процессе работы этой системы необходимо периодически добавлять силикон, который поддерживает оптимальный уровень смазки и уменьшает трение между декой и постоянно вращающимся беговым полотном.

Процедура добавления силикона в систему автоматического смазывания обычно достаточно проста. Пользователю просто нужно открыть крышку или специальное отверстие и залить необходимое количество специальной силиконовой смазки. Это

может быть сделано за несколько секунд, и такая процедура облегчает обслуживание беговой дорожки в разы.

Полезность системы автоматического смазывания заключается в том, что она позволяет избежать необходимости частого ручного смазывания деки беговой дорожки. Это экономит время и усилия пользователя, так как не требуется постоянно останавливать и разбирать оборудование для проведения процедуры смазывания. Более того, поддержание оптимального уровня смазки способствует увеличению срока службы беговой дорожки, снижает износ и шум, а также обеспечивает более комфортное и плавное беговое движение.

Процедура смазывания деки:

- Выключите тумблер питания и отключите дорожку от сети;
- Используйте одну монету, чтобы нажать на замочную скважину крышки двигателя и повернуть на 90°, когда крышка двигателя будет открыта, она автоматически поднимется;
- Достаньте силиконовое масло, откройте и впрысните масло из бутылочки в соответствующее отверстие, помеченное стикером с бутылочкой;
- подключите дорожку к сети, вставьте ключ безопасности и запустите дорожку на минимальной скорости и походите по полотну в течении 2 минут для равномерного распределения смазки.



Рекомендуемый расход силиконовой смазки для разового обслуживания:

- Домашние беговые дорожки - 10-15 мл.
- Полупрофессиональные беговые дорожки – 15-20 мл
- Профессиональные беговые дорожки – 20-30 мл

Нанесение слишком большого количества смазки, приводит к проскальзыванию переднего вала и бегового полотна.

Перед нанесением нового слоя смазки, необходимо очистить деку от грязи и остатков старого слоя смазки используя мягкую ткань и средство для очистки.

Некоторые модели тренажёров комплектуются бутылочкой с силиконовой смазкой (30 мл), рассчитанной на 2-3 применения. По вопросу её приобретения обращайтесь к Продавцу.

Все трущиеся и нагружаемые элементы дорожки снабжены специальными герметичными подшипниками, которые не требуют особого ухода и регулярной смазки.

В любом случае, даже при регулярном обслуживании необходимо контролировать и проверять состояние деки и бегового полотна, токовую нагрузку на электродвигатель и принимать решение в зависимости от их технического состояния.

Регулярное техобслуживание не гарантирует нормальную работу комплектующих беговой дорожки (дека, полотно и т.п.), если пользователями нарушаются правила эксплуатации тренажёра.



Рекомендуем посмотреть наши видеоролики по уходу и обслуживанию беговой дорожки: <https://clck.ru/gjptV>

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети)

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к Вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.



Осторожно!

Неправильное подключение заземляющего провода оборудования может привести к поражению электрическим током.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера.

Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе 3 м.

В целях вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

- Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;
- При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
- Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
- Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами — открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам или сокращению срока службы тренажера;
- Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого вы приобрели тренажер;
- Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
- Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера — это может привести к серьезным травмам и вреду для здоровья;
- Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
- Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаной подошвой или каблуками. Если у вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
- Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на панели управления: запуск, остановка, изменения скорости и другие. Встаньте на боковые накладные с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни.

Удерживайте невысокую скорость — не более 3 км/ч. Затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

Полезные советы

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений;
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиодатчика, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды во время тренировки, так как организм активно теряет влагу и важно восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте слишком много холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Немедленно прекратите тренировку, если чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт;
- Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Занимайтесь с комфортной для вас скоростью!

Рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

Интенсивность	Скорость
медленная ходьба	1,0-3,0 км/ч
неспешная ходьба	3,0-4,5 км/ч
нормальная ходьба	4,5-6,0 км/ч
быстрая ходьба	4,5-6,0 км/ч
бег трусцой	7,5-9,0 км/ч
средняя скорость бега	9,0-12,0 км/ч
интенсивный бег	12,0-14,5 м/ч
сверхинтенсивный бег	14,5-16,0 км/ч

Для ходьбы лучше поддерживать скорость ≤ 6 км/ч. Для бега рекомендуемая скорость – $\geq 8,0$ км/ч.

Гарантия

С условиями и сроками гарантии Вы можете ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/guarantee.pdf>

Гарантия наших брендов является твердым обязательством по обеспечению высокого качества оборудования.

Перед покупкой и эксплуатацией рекомендуем ознакомиться с содержанием гарантийного талона, размещенного по указанной выше ссылке.

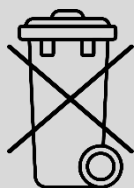
Обратите внимание, что сроки гарантии отличаются для тренажеров с разным уровнем использования: домашним, полупрофессиональным и коммерческим.

Авторизованные сервисные центры представлены по всей России. Наши профессионалы гарантируют качественное обслуживание и ремонт, следуя стандартам бренда.

Сохраняйте стикеры с уникальным серийным номером. Они являются залогом оказания гарантийного ремонта. При наличии стикера гарантийный талон не требуется.

С контактами сервисных центров можно ознакомиться на сайте <https://fitathlon.ru/fitathlon-service/>

Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. **Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами**, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.






















Инструкции по сборке и эксплуатации



Внимание

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в продукт без предварительного уведомления.

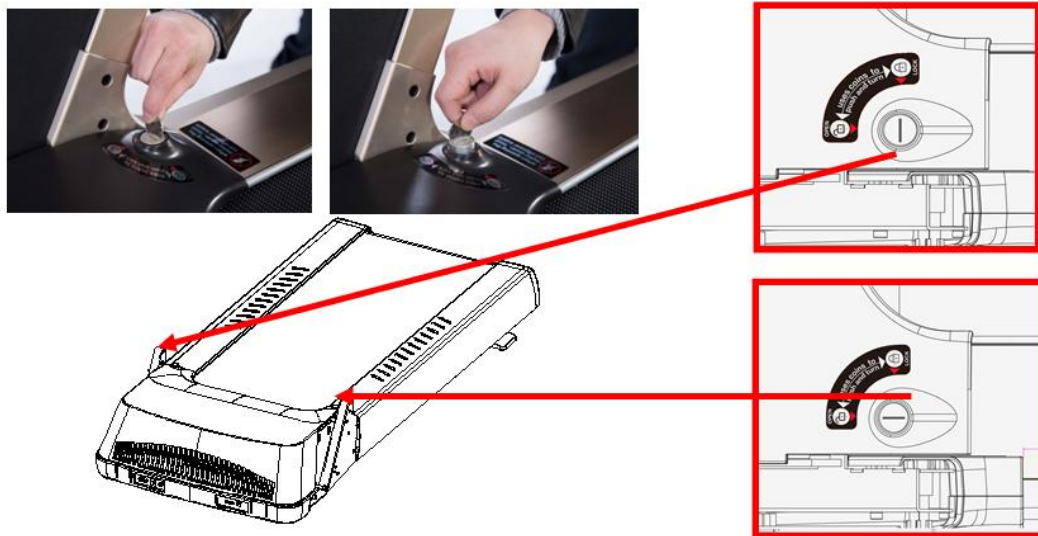
Инструменты для сборки:

			
3. Л/П вертикальная стойка	35. Л/П кожух вертикальной стойки	49. Л/П отсеки для аксессуаров	73. Болт M12×25
			
77. Болт M5×25	81. Болт M8×15	86. Болт M12×65	89. Плоская шайба Ø13×Ø24×t2.5
			
98. Плоская шайба Ø9×Ø16×t1.6	116. Винт BT4.0×15L	119. Гаечный ключ №4	120. Гаечный ключ №5
			
121. Гаечный ключ №6	122. Гаечный ключ №8	123. Гаечный ключ №10	124. Гаечный ключ
			
125. Гаечный ключ 17-22	126. Гаечный ключ 34	141. Пружина	172. Основная рама
			
173. Консоль			

Этапы сборки:

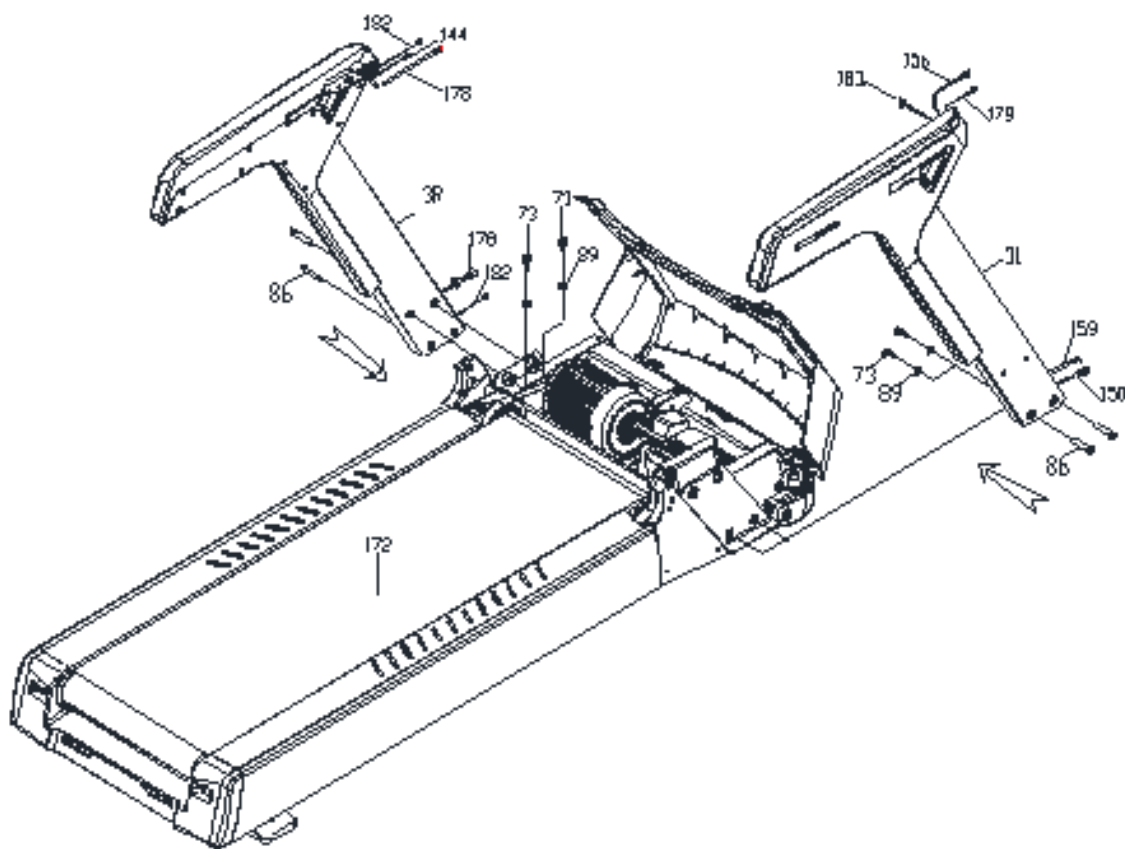
Шаг 1

Используйте монету, чтобы сильно надавить на замочную скважину на кожухе двигателя, затем поверните монету на 90 градусов. Когда кожух двигателя откроется, то он автоматически поднимется.



Шаг 2

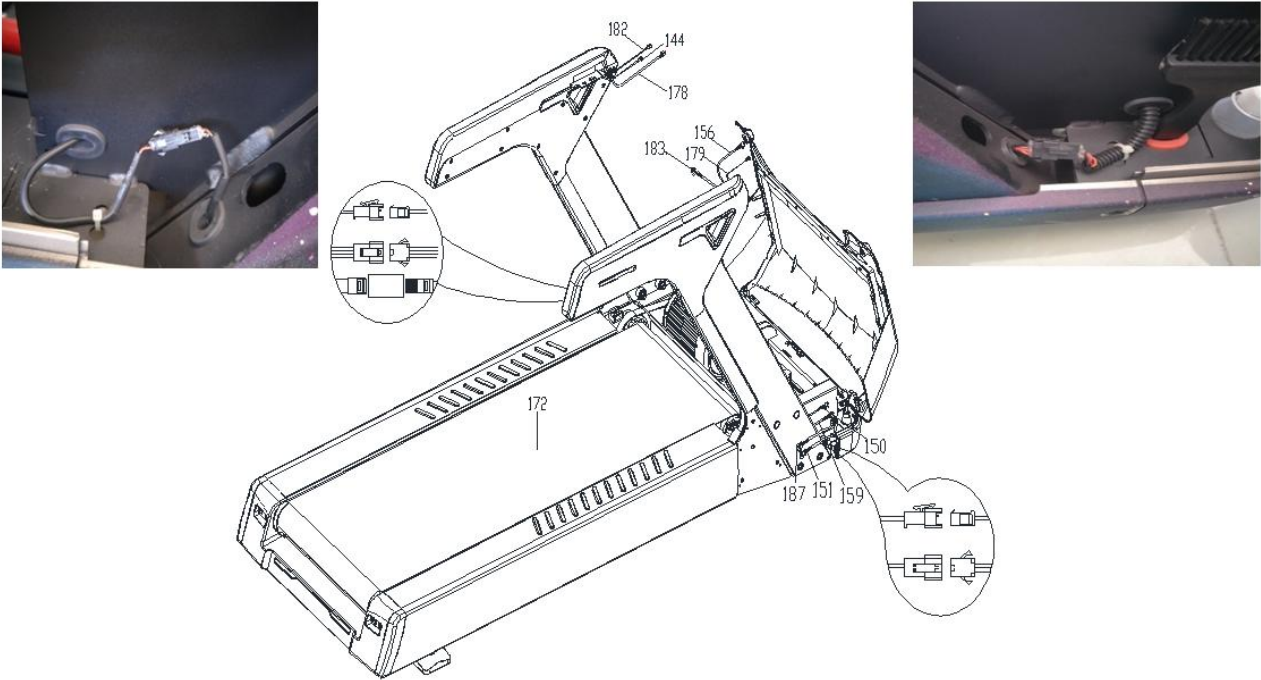
Закрепите левую и правую вертикальные стойки на раме (172), используйте болты M12×65 (86), чтобы зафиксировать стойки, а также винты M12×25 (73) с плоскими шайбами (89), но не затягивайте слишком туго.



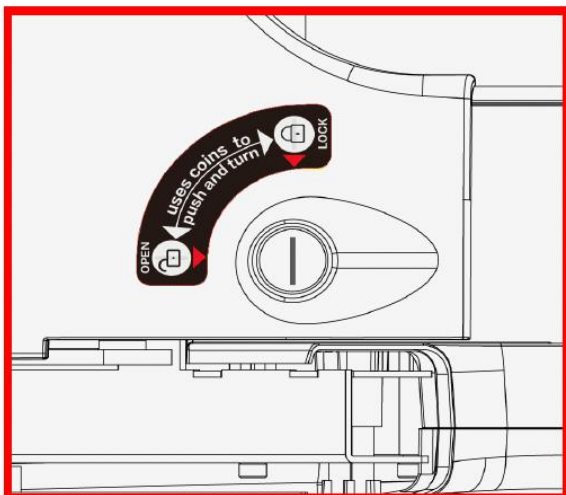
Шаг 3

Соедините нижний сигнальный кабель с правой стороны (151) со средним сигнальным кабелем (150). Соедините средний кабель питания с нижним кабелем питания (187). Соедините средний левый сигнальный кабель (182) с нижним левым сигнальным кабелем (183), соедините верхний кабель подсветки у заднего кожуха (180) с кабелем подсветки у крышки консоли (158), соедините средний кабель (178) с нижним кабелем (179) с помощью разъема для кабелей (185).

Шаг 4

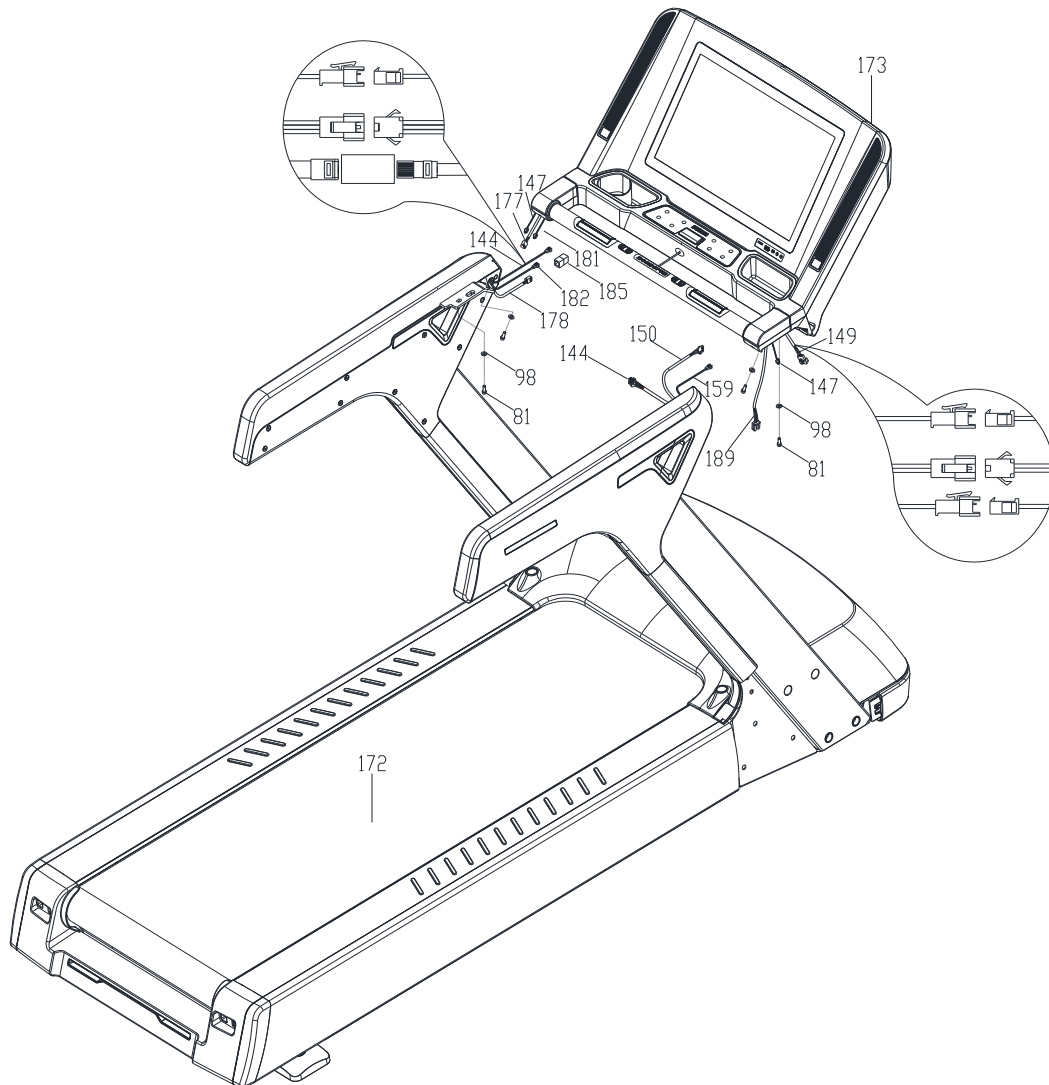


После этого поставьте кожух двигателя на прежнее место. Используйте монету, чтобы вставить в замочную скважину кожуха двигателя, затем поверните монету на 90 градусов, чтобы плотно зафиксировать кожух.



Шаг 5

Соедините кабель подсветки левого и правого поручня с кабелем, сигнальным кабелем и кабелем питания. Затем закрепите консоль на раме. Используйте гаечный ключ М6 из набора инструментов. Плотно затяните четыре винта М8×15 (81) и плоские шайбы Ø9016×t1.6 (98).



Спецификация соединения кабелей



(Рис. 1) изображение консоли в сборе

Шаг 6

Сначала достаньте кабель, который необходимо подсоединить (как показано на рисунке 2 и 3).



(Рис. 2) кабель подсветки левого поручня и сигнальный кабель



(Рис. 3) правый сигнальный кабель, кабель подсветки, кабель питания

Шаг 7

Затем вставьте кабель подсветки левого поручня, кабель и сигнальный кабель в гнездо слева от консоли (как показано на рисунках 4,5), затем подсоедините кабели (как показано на рисунке 6).



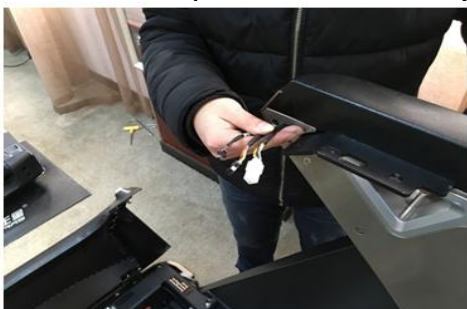
(Рис. 4)



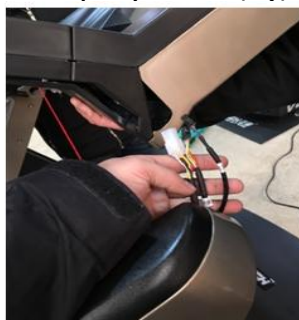
(Рис. 5)

Шаг 8

Вставьте кабель соединения, кабель питания и кабель подсветки поручня в правое боковое отверстие от консоли (как показано на рисунках 6,7), затем соедините их.



(Рис.6)



(Рис.7)

Шаг 9

Закрепите консоль на раме с помощью гаечного ключа М6. Плотно зафиксируйте каждый болт М8×15 плоскими шайбами Ø9×Ø16×t1.6 (как показано на рисунках 8,9).



(Рис.8)



(Рис.9)

Шаг 10

Затем вставьте кабель в консоль. Теперь вставьте контейнер для хранения аксессуаров, который прилагается к консоли (как показано на рисунке 10).



(Рис.10)



(Рис.11)

Шаг 11

Сначала снимите жгут с кабелей (рис. 12), затем соедините сигнальные кабели (рис. 13) и кабели (рис. 14).

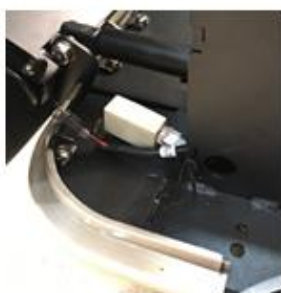


Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14

Шаг 12

Закрепите кабели вместе (рис. 15), затем, вставьте концы кабелей в разъем на раме (рис. 16).



Рис. 15



Рис. 16

Шаг 13

Подсоедините кабели с правой стороны (рис. 17), затем подсоедините сигнальные кабели (рис. 18).



Рис. 17



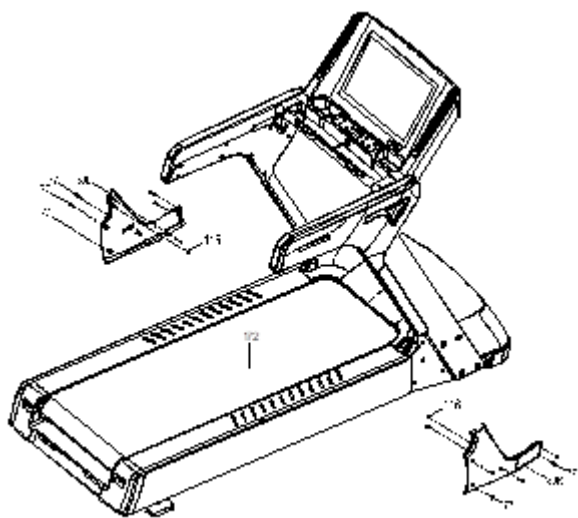
Рис. 18



Рис. 19

Шаг 14

Сначала затяните все винты на стойке, затем плотно зафиксируйте передние кожухи (39L/R) винтами M5×25 (77), затяните винт M4×15 (116) во внутренней части рамы.



Шаг 15

Как показано на рисунке, если беговая дорожка стоит неровно на полу, воспользуйтесь гаечным ключом 17-22, чтобы настроить высоту. Поверните ключ против часовой стрелки, чтобы увеличить высоту, или по часовой стрелке, чтобы уменьшить высоту.

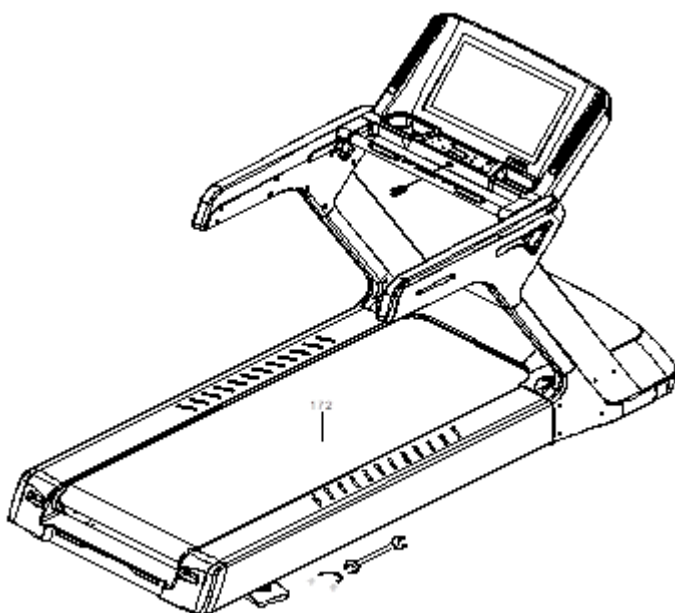
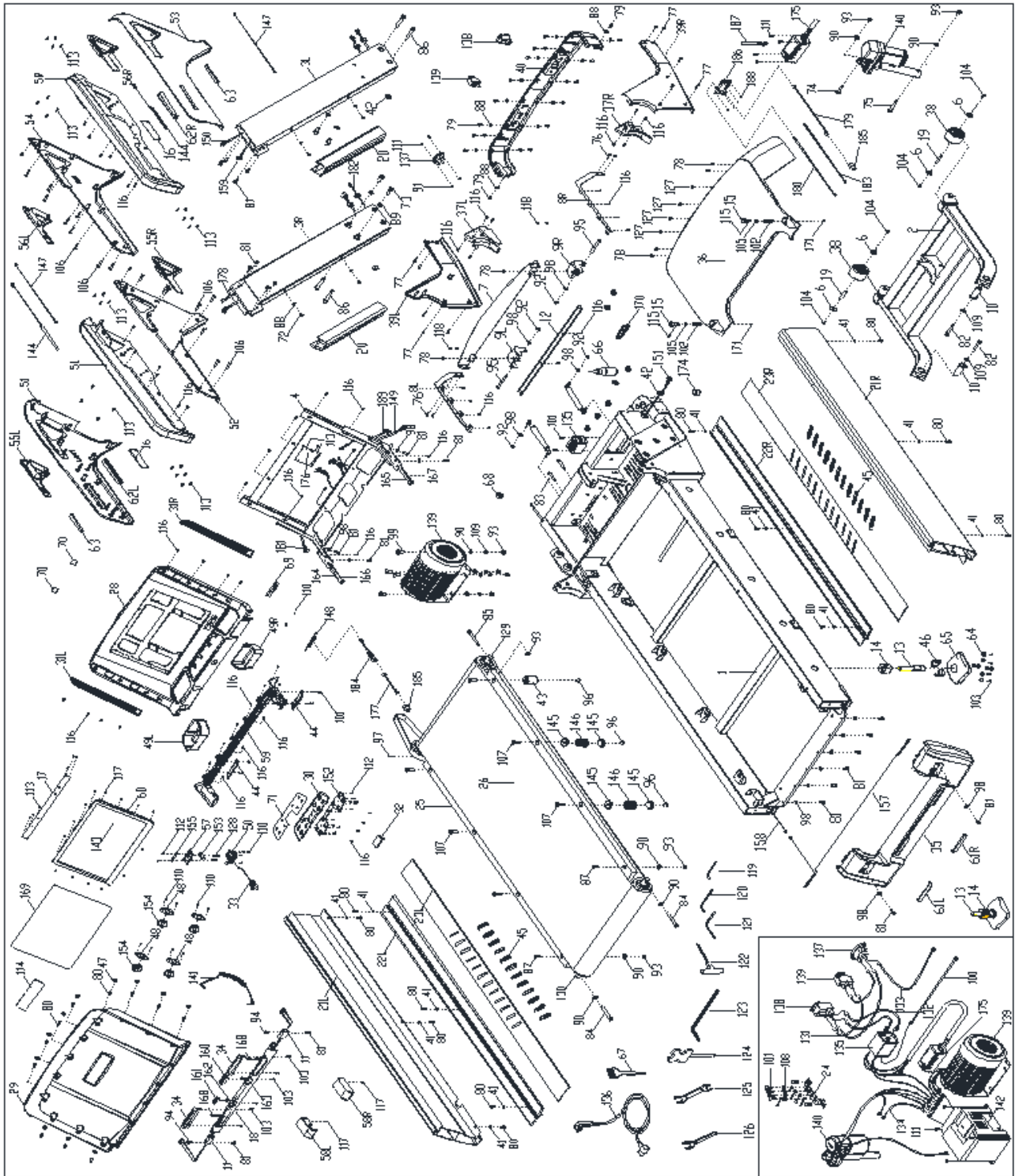


Схема тренажера в разобранном виде:



Список комплектующих частей

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1	2	Кронштейн		1
3Л/П	Л/П Вертикальная стойка		2	4	Рама консоли		1
5Л/П	Л/П поручень		2	6	Кожух винта		4
7	Пластина кожуха моторного отсека		1	8Л/П	Крепление кожуха моторного отсека	Л/П	2
9Л/П	Крепление кожуха	Л/П	2	10	Втулка	№6	2
11	Крепление поручня		2	12	Опора кожуха моторного отсека		1
13	Универсальный шарнир		2	14	Гайка		2
15	Фиксатор кожуха моторного отсека		2	16	Уплотнитель для поручней		2
17	Уплотнитель		1	18	Поручень		1
19	Ось		2	20	Вертикальная стойка		2
21Л/П	Боковая направляющая		2	22Л/П	Боковая направляющая		2
23Л/П	Вставная деталь боковой направляющей		2	24	Кабель заземления		1
25	Дека		1	26	Беговое полотно		1
27	Ремень		1	28	Верхний кожух консоли		1
29	Нижний кожух консоли		1	30	Клавиатура		1
31Л/П	Динамик		2	32	Кнопка аварийной остановки		1
33	Ключ безопасности		1	34	Пульсомеры		2
35	Задний кожух		1	36	Верхний кожух моторного отсека		1
37Л/П	Декоративный кожух		2	38	Колесо		2
39Л/П	Кожух вертикальной стойки		2	40	Передний кожух		1
41	Плоская шайба	Ø6.6×Ø16×t1.6	12	42	Уплотнительное кольцо		9
43	Подушка		2	44	Кожух кабеля		2
45	Антискользящая накладка		24	46	Шарнирный комплект		4
47	Фиксатор G		11	48	Динамик Фиксирующие запчасти		4
49Л/П	Контейнер для аксессуаров		2	50	Переключатель		1
51	Кожух левого поручня		1	52	Кожух левого поручня		1
53	Кожух правого поручня		1	54	Кожух правого поручня		1
55Л/П	Декоративная накладка левого поручня	Л/П	2	56Л/П	Декоративная накладка правого поручня	Л/П	2
57	Плата ключа безопасности		1	58Л/П	Кожух пульсомеров		2
59	Кожух пульсомеров		1	60	Рама крепления TFT		1
61Л/П	Задний кожух	Л/П	2	62Л/П	Декоративный кожух	Л/П	2
63	Декоративный кожух		2	64	Антискользящая поверхность		16

65	Ножка		2	66	Силиконовая смазка		1
67	Втулка		1	68	Масляная пробка		1
69	USB наклейка		1	70	Наклейка динамика		2
71	Наклейка клавиатуры		1	72	Болт	M6×10	4
73	Винт	M12×25	4	74	Болт	M10×45	1
75	Болт	M10×65	1	76	Винт	M5×10	4
77	Винт	M5×25	10	78	Винт	M6×10	6
79	Винт	M6×12	16	80	Винт	M6×15	23
81	Винт	M8×15	22	82	Винт	M10×60	2
83	Винт	M10×50	2	84	Винт	M10×85	2
85	Винт	M10×90	1	86	Болт	M12×65	4
87	Винт	M10×45	2	88	Шайба	Ø6.6×12×t1.6	26
89	Плоская шайба	Ø13×Ø24×t2.5	4	90	Шайба	Ø11×20×t2.0	10
91	Гайка	M4 никелевая	2	92	Гайка	M8 никелевая	4
93	Гайка	M10 никелевая	10	94	Винт	M8×10	2
95	Винт	M8×80	2	96	Винт	M10×12	6
97	Винт	M6×40	1	98	Плоская шайба	Ø9×16×t1.6	16
99	Винт	M10×25	4	100	Сигнальный кабель заземления	400мм	2
101	Винт	M4×8	12	102	Пружина		2
103	Винт	ST4.0×15	14	104	Винт	M6×12	4
105	Шайба	Ø16×Ø23×t0.4	2	106	Винт	M6×40	18
107	Винт	M10×35	6	108	Шайба	Ø4.1×4.4×t1	4
109	Пружинная шайба	Ø10.2×Ø18.8×t3	6	110	Винт	ST3.0×10	14
111	Винт	M4×15	10	112	Винт	M2.5×8	15
113	Винт	M3×8	38	114	Наклейка кожуха консоли		2
115	Крепление двигателя	Ø6×22	2	116	Винт	ST4.0×15	50
117	Винт	ST3.0×15	16	118	Гайка	M5 никелевая	4
119	Гаечный ключ	M4	1	120	Гаечный ключ	M5	1
121	Гаечный ключ	M6	1	122	Гаечный ключ	M8	1
123	Гаечный ключ	M10	1	124	Гаечный ключ	№13 №14 №17	1
125	Гаечный ключ	17-22	1	126	Гаечный ключ	34	1
127	Винт	M6×8	4	128	Пружина		2
129	Передний вал		1	130	Задний вал		1
131	Сигнальный кабель	150мм	3	132	Сигнальный кабель	450мм	2
133	Сигнальный кабель заземления	450мм	1	134	Сигнальный кабель заземления	500мм	1
135	Фильтр		1	136	Кабель питания		1
137	Разъем		1	138	Защита от перегрузки		1
139	Кабель переменного тока		1	140	Двигатель наклона		1
141	Кабель MP3		1	142	Контроллер		1
143	Плата консоли		1	144	Нижняя подсветка		2
145	Подушка		8	146	Пружина отбойник		4
147	Верхняя подсветка		2	148	Плата USB		1
149	Верхний сигнальный кабель		1	150	Средний сигнальный кабель		1

151	Нижний сигнальный кабель		1	152	Клавиатура		1
153	Микропереключатель		1	154	Динамик		4
155	Подсветка		1	156	Кабель подсветки		1
157	Задний кожух		1	158	Кабель подсветки		1
159	Средний кабель питания		1	160	Быстрые клавиши скорости		1
161	Быстрые клавиши наклона		1	162	Нижний кабель наклона		1
163	Нижний кабель скорости		1	164	Верхний кабель наклона		1
165	Верхний кабель скорости		1	166	Верхний кабель пульсометров		1
167	Верхний кабель пульсометров		1	168	Нижний кабель пульсометров		2
169	Наклейка панели		1	170	Уплотнитель		1
171	Винт	M6×8	2	172	Рама в сборке		1
173	Консоль в сборке		1	174	Опорная плита		1
175	Кабель переменного тока		1	176	Панель интерфейса		1
177	Верхний кабель	750мм	1	178	Средний кабель	1700мм	1
179	Нижний кабель	450мм	1	180	Кабель подсветки	750мм	1
181	Верхний сигнальный кабель	750мм	1	182	Средний сигнальный кабель	1700мм	1
183	Нижний сигнальный кабель	500мм	1	184	Трансформатор USB-кабеля		1
185	Разъем кабеля		2	186	Плата AV-PC		1
187	Нижний кабель питания		1	188	Винт	BT4.0×12	4
189	Верхний кабель питания		1				

РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



Используйте клавишу «Программы» для выбора программы

Используйте клавишу «Старт» для входа и старта беговой дорожки;

Нажмите клавишу «Режим» для переключения между режимом времени, режимом расстояния и режимом калорий.

Используйте клавишу «Стоп» для остановки беговой дорожки

(1) Данная беговая дорожка использует систему Android, работа здесь такая же, как и у обычной беговой дорожки. Однако, система Android полностью отображает все

функции и более интересна в использовании.

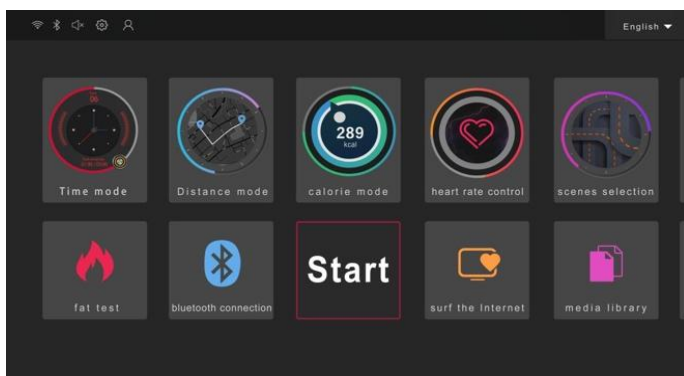
Поскольку данная беговая дорожка использует систему Android, время запуска занимает чуть больше времени. Когда на дисплее полностью отразится интерфейс, значит беговая дорожка завершила запуск. Для обеспечения стабильности системы Android периодически очищайте память на устройстве.

(2) Интерфейсы

Программа в основном состоит из 18 операционных интерфейсов: 1 - основной интерфейс, 2 - интерфейс режима времени, 3 - интерфейс режима расстояния, 4 - интерфейс для отображения калорий, 5 - интерфейс управления пульсом, 6 – режим, 7 - интерфейс выбора сцен, 8 - интерфейс руководства по тренировкам, 9 – интерфейс «о беговой дорожке», 10 - интерфейс FAT (жироанализатор), 11 - интерфейс подключения Bluetooth, 12 - интерфейс ручного управления, 13 – интерфейс интернета, 14 - интерфейс медиа-библиотеки, 15 – интерфейс видео, 16 - интерфейс приложений, 17 - программный режим, 18 - интерфейс настройки системы.

Ниже приведено описание каждой функции каждого интерфейса. 2-16 интерфейсов основаны на работе в основном интерфейсе, 17-й интерфейс подключается через клавиатуру.

2.1. Основной интерфейс



Можете выбрать соответствующий интерфейс путем перемещения влево и вправо по экрану.





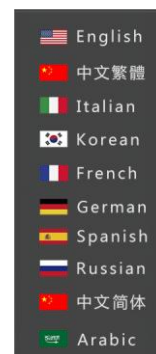
Используйте данную клавишу, чтобы отрегулировать громкость.



Используйте данную клавишу, чтобы войти в системные настройки.


В правом верхнем углу находится меню переключения языков, можете выбрать подходящий для вас язык. Для переключения с одного языка на другой требуется от 5 до 8 секунд.

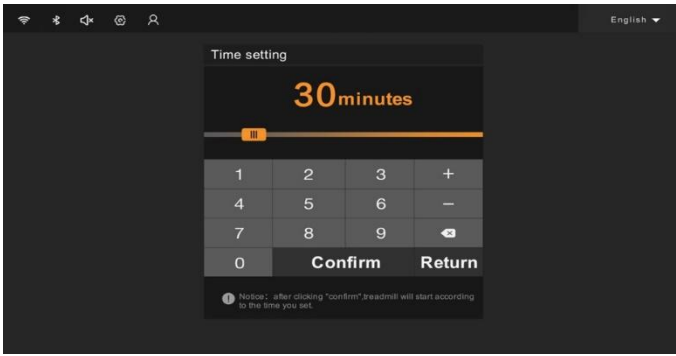
Внимание: Значки   в верхнем левом углу главного интерфейса не являются кнопками переключения, они всего лишь отображают текущий статус. Когда Wi-Fi подключен, в зависимости от уровня сигнала отображается зеленый значок Wi-Fi, если Wi-Fi не подключен, то горит серым, когда Bluetooth подключен, горит синим.



2.1.1. Режим обратного отсчета от целевого времени



Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим целевого времени, как показано на рисунке ниже:

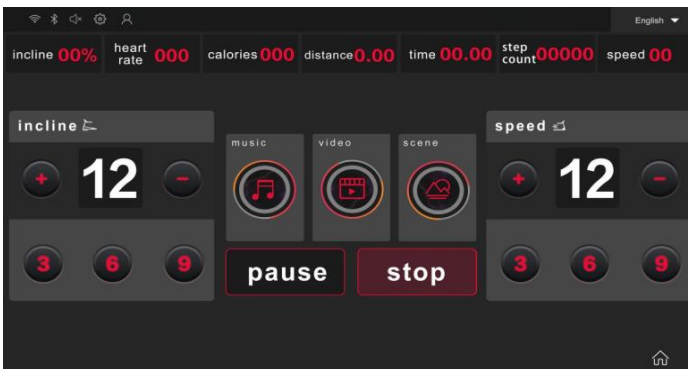


При входе в данный интерфейс, можете установить подходящее вам время тренировки (системное время по умолчанию составляет 30 минут, диапазон регулировки составляет 1-99 минут, если время меньше или больше, чем заданные параметры настройки, то время принимает наименьшее или наибольшее значение)

После того, как установите время, чтобы запустить беговую дорожку нажмите "confirm" (подтвердить), система начнет обратный отсчет 3.2.1, и затем беговая дорожка запустится, если не хотите использовать данный режим, нажмите "return" (обратно), чтобы вернуться к


основному интерфейсу для повторного выбора, как показано на рисунке ниже:

В режиме целевого времени если обратный отсчет времени доходит до "0", беговая дорожка останавливается. Если не хотите продолжать бег на полпути, то можете приостановить или полностью остановить беговую дорожку.




В данном интерфейсе пользователь может выполнить некоторые базовые операции, такие как "speed" (регулировка скорости), "incline" (регулировка наклона), "pause" (пауза), "stop" (остановка) и т.д.



Нажмите , чтобы войти в медиатеку и в списки с музыкой. После выбора музыки можете вернуться к данному интерфейсу. При использовании данной функции необходимо подключить USB или флэш-карту, там должны быть музыкальные файлы.



Нажмите , чтобы войти в медиатеку и в список с видео. Если не хотите смотреть, то нажмите клавишу возврата, чтобы вернуться к основному интерфейсу. При использовании данной функции необходимо подключить USB или флэш-карту, там должны быть видеофайлы.

Интерфейс находится в общем доступе вместе с интерфейсом ручного управления. (Помимо интерфейса «Режим выбора сцен» и «Режим интернета», другие режимы после завершения настройки перейдут в интерфейс ручного управления).



Нажмите , чтобы перейти к выбору сцен.

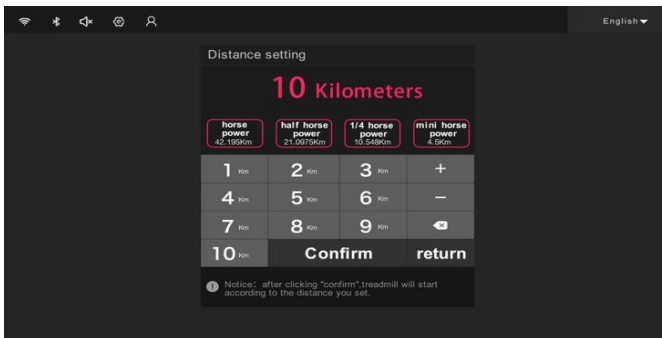


Нажмите , чтобы вернуться к основному интерфейсу и выбрать другой режим.

2.1.2. Режим целевого расстояния



Нажмите **Distance mode** на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим расстояния, как показано на рисунке ниже:



Предустановленное значение по умолчанию составляет 5 километров (диапазон регулировки составляет 1-99 километров, если значение меньше или больше, чем заданные параметры настройки, то расстояние принимает наименьшее или наибольшее значение).

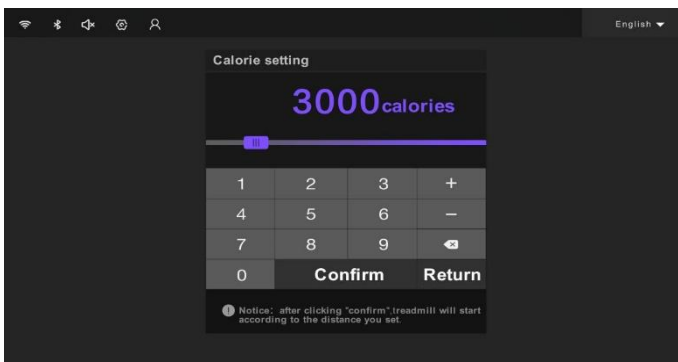
После того, как установите расстояние, чтобы запустить беговую дорожку

нажмите "confirm" (подтвердить), войдите в интерфейс ручного управления, тогда система начнет обратный отсчет расстояния. В режиме расстояния если обратный отсчет доходит до "0", беговая дорожка останавливается. Если не хотите продолжать бег на полпути, то можете приостановить или полностью остановить беговую дорожку. (Интерфейс ручного управления для расстояния такой же, как и интерфейс ручного управления для времени из раздела 2.1.1).

2.1.3. Режим целевого расхода калорий



Нажмите **Calorie mode** на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим целевого расхода калорий, как показано на рисунке ниже:



Предустановленное значение по умолчанию составляет 50 калорий (диапазон регулировки составляет 1-9999 калорий, если значение меньше или больше, чем заданные параметры настройки, то данный параметр принимает наименьшее или наибольшее значение).

После того, как установите целевой расход калорий, чтобы запустить

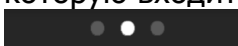
беговую дорожку нажмите "confirm" (подтвердить), войдите в интерфейс ручного управления, тогда система начнет обратный отсчет калорий. В данном режиме если обратный отсчет доходит до "0", беговая дорожка останавливается. Если не хотите продолжать бег на полпути, то можете приостановить или полностью остановить беговую дорожку. (Интерфейс ручного управления для калорий такой же, как и интерфейс ручного управления для времени из раздела 2.1.1).

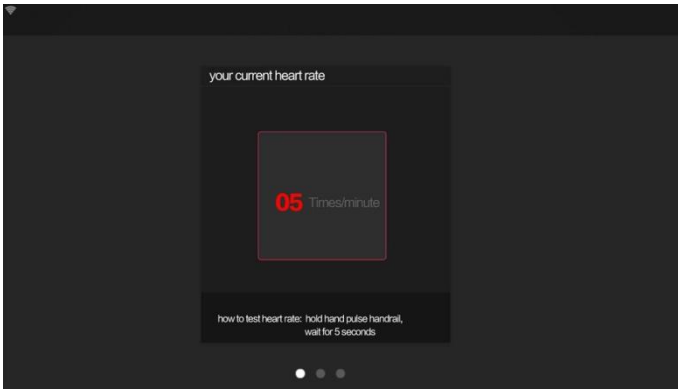
2.1.4. Режим управления пульсом



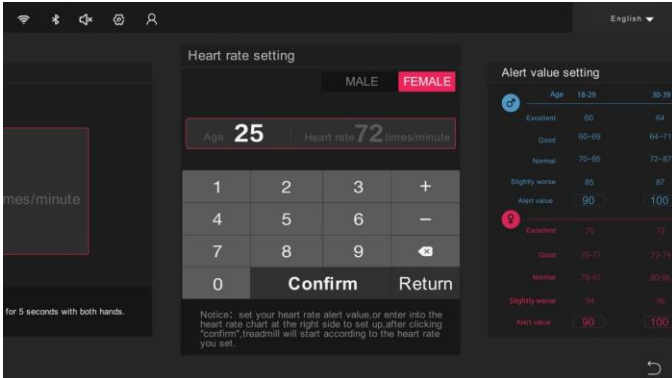
Нажмите **heart rate control** на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим управления пульсом, как показано на рисунке ниже. В данном режиме рекомендуется использовать нагрудный кардиодатчик.

Интерфейс управления пульсом состоит из трех страниц: первая страница та, в которую входит пользователь. Маленькая белая точка показывает текущую страницу

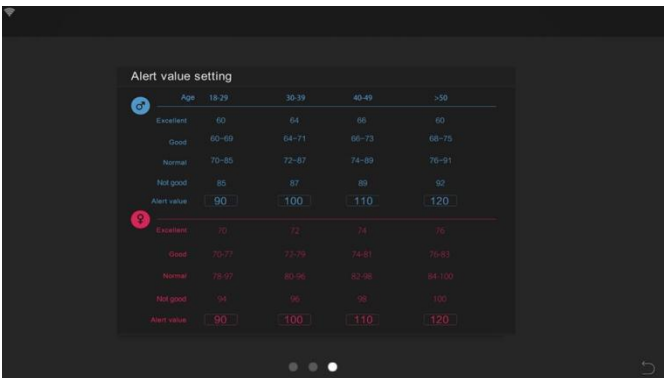




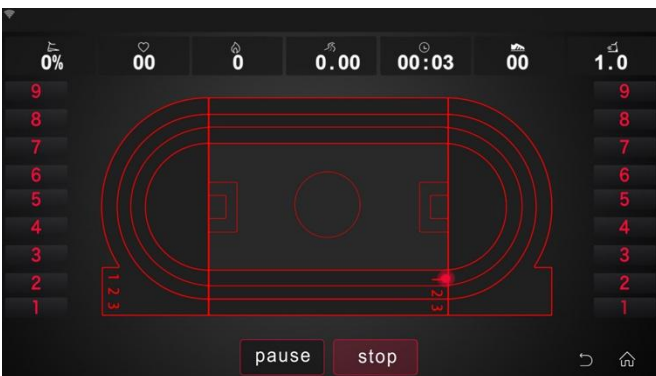
Первая страница предназначена для проверки текущего пульса пользователя.



Вторая страница показывает параметры, установленные по умолчанию. Можете установить подходящую вам частоту сердечных сокращений.

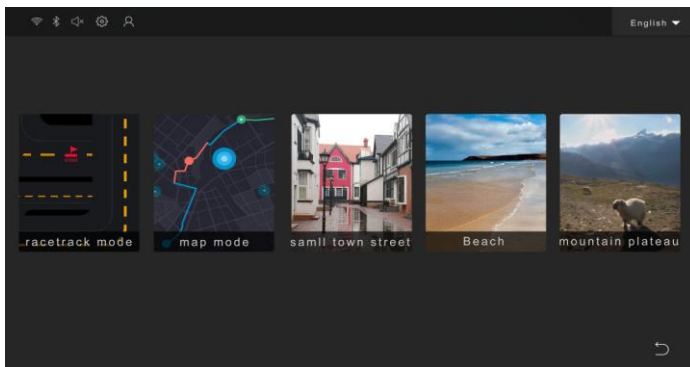



На последней странице находится таблица сравнения частоты сердечных сокращений. Данные здесь предоставлены только для справки. Можете настроить данный показатель в соответствии со своими характеристиками. После завершения настройки перейдите на вторую страницу. Если не хотите использовать данный режим, нажмите "return" (возвратиться) в правом нижнем углу, чтобы вернуться к основному интерфейсу. После того, как установите настройки пульса, нажмите "confirm" (подтвердить), войдите в режим контроля частоты сердечных сокращений interface.as на картинке ниже:




Когда пульс достигнет заданного значения, беговая дорожка выдаст предупреждение и остановится. (Проверка пульса в данном режиме предназначена только для справки, не для медицинского использования. Данную информацию необходимо использовать только в соответствии со своими физическими показателями).

2.1.5. Режим выбора сценариев




Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим выбора сценариев, как показано на рисунке ниже:

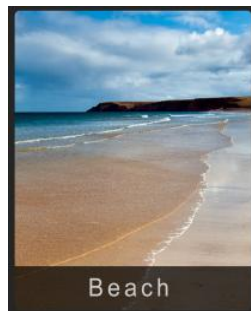




Нажмите , чтобы перейти в интерфейс режима гоночной трассы, как показано на рисунке ниже:



Нажмите , чтобы перейти в


режим карты, здесь можно ввести текущее местоположение и предполагаемое место назначения, система автоматически составит маршрут, а затем после запуска, в соответствии со скоростью бега, система перенесет симуляцию на беговую дорожку. (Поскольку это приложение на беговой дорожке, то местоположение уже зафиксировано, нельзя использовать сигнал GPS. Для симуляции используется сервис Baidu map).

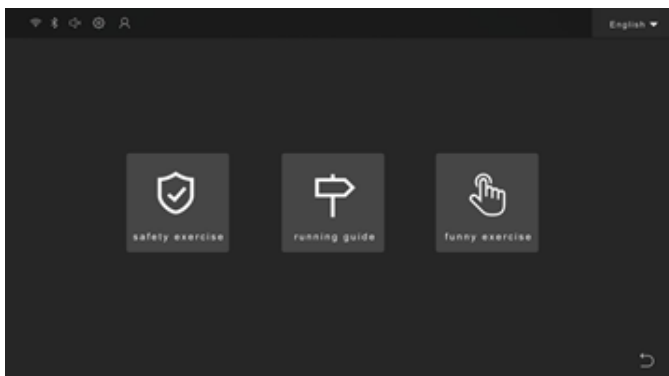


Нажмите   , чтобы перейти к следующим сценариям.

2.1.5. Режим руководства по тренировкам




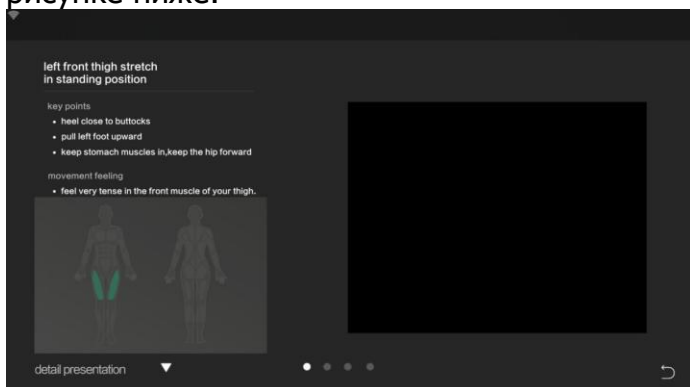
Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим руководства по тренировкам, как показано на рисунке ниже:



В интерфейсе руководства по тренировкам есть три раздела: техника безопасности, руководство по бегу, забавные тренировки.



Нажмите , чтобы войти в раздел по технике безопасности, как показано на рисунке ниже:



Растяжка левого бедра в положении стоя

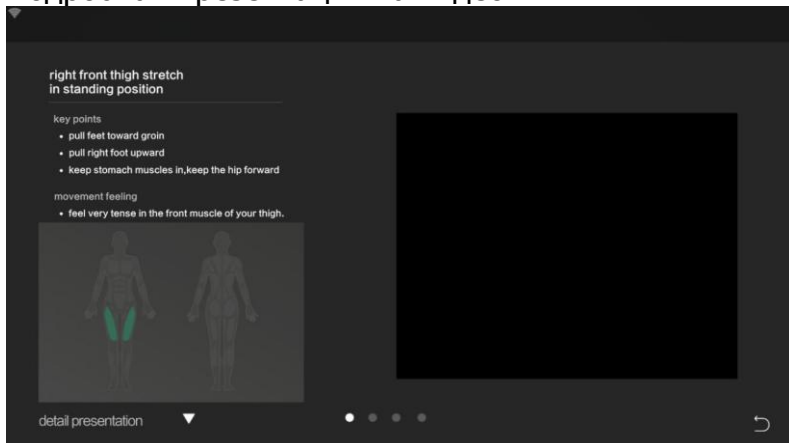
Ключевые моменты:

- пятки прижмите близко к ягодицам;
- вытяните левую ногу вверх;
- держите мышцы живота напряженными, когда удерживайте бедро поднятым.

Ощущения:

- сильное напряжение в передней мышце бедра.

Подробная презентация на видео



Растяжка передней части левого бедра в положении стоя

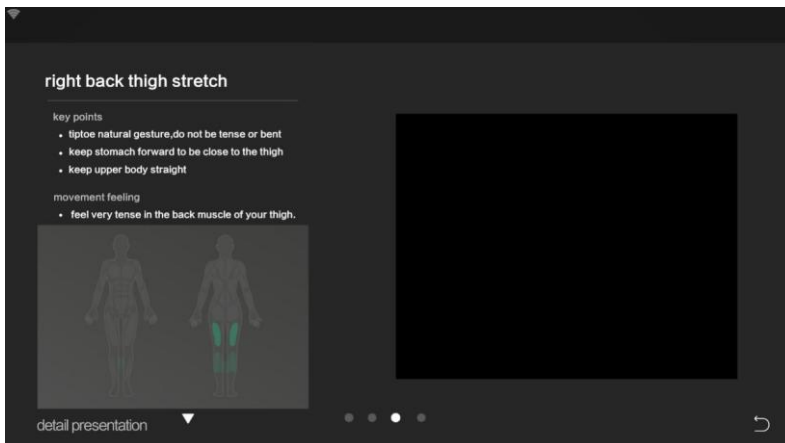
Ключевые моменты:

- пятки прижмите близко к ягодицам;
- вытяните левую ногу вверх;
- держите мышцы живота напряженными, когда удерживайте бедро поднятым.

Ощущения:

- сильное напряжение в передней мышце бедра.

Подробная презентация на видео



Растяжки задней части бедра

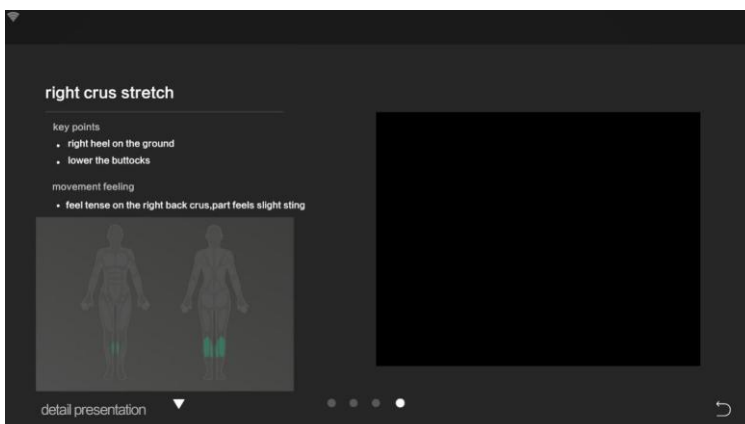
Ключевые моменты:

- встаньте прямо, не напрягайтесь, держите спину ровно;
- прижмитесь животом к бедру;
- держите верхнюю часть тела прямо, почувствуйте каждое движение.

Ощущения:

- сильное напряжение в задней мышце бедра.

Подробная презентация



Растяжка правой голени

Ключевые моменты:


- правая пятка остается на полу;
- опуститесь в полуприсед.


Ощущения:

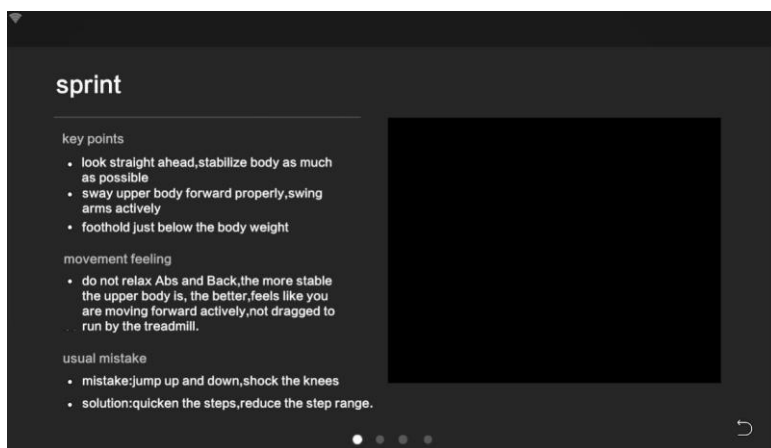
- напряжение в правой голени, легкое покалывание.

Подробная презентация

Листая страницу влево и вправо, выполняйте те же движения, что и человек на видео.

Перед запуском выполните соответствующее упражнения. Нажмите клавишу , чтобы вернуться к основному интерфейсу.

Нажмите  , чтобы войти в руководство по бегу, как показано на рисунке ниже:



Спринт

Ключевые моменты:

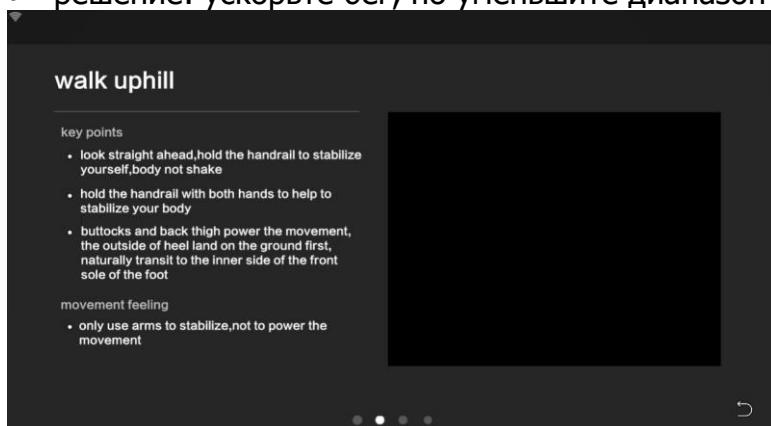
- смотрите прямо перед собой, максимально стабилизируйте положение тела;
- наклонитесь немного вперед, руки должны двигаться в темпе бега.

Ощущения:

- не расслабляйте пресс и спину, чем устойчивее верхняя часть тела, тем легче, двигаться вперед.

Типичные ошибки:

- ошибка: подпрыгиваете вверх и вниз, ударяетесь коленями.
- решение: ускорьте бег, но уменьшите диапазон шагов.



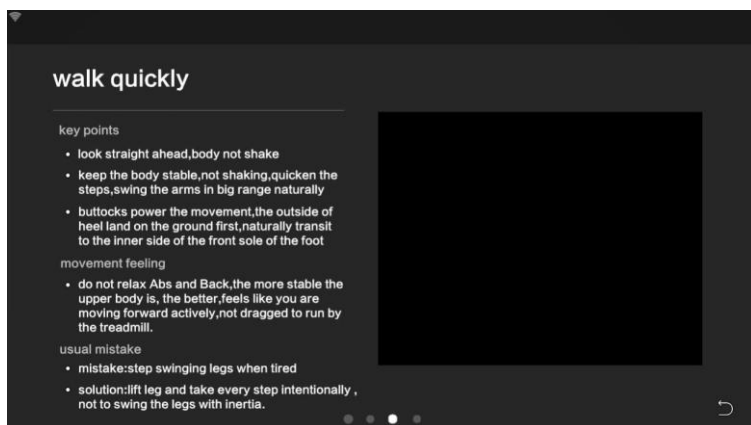
Ходьба в горку

Ключевые моменты:

- смотрите прямо перед собой, держитесь за поручни, чтобы не упасть;
- держитесь за поручни обеими руками, чтобы держать баланс;
- ягодицы и задняя часть бедра усиливают движение, сначала пяткой становитесь на дорожку, затем естественным образом переходите на всю стопу.

Ощущения:

- используйте руки только для баланса, а не для усиления движений.



Быстрая ходьба

Ключевые моменты:

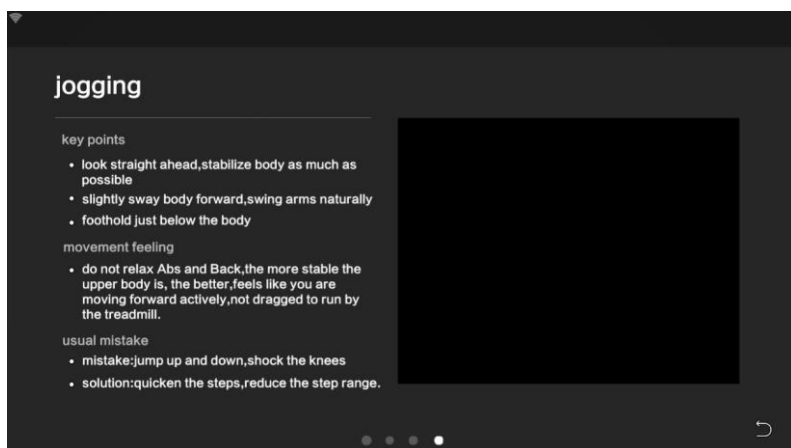
- смотрите прямо перед собой;
- держитесь устойчиво на дорожке, не тряситесь, ускоряйте шаги, естественно двигайте руками в темпе ходьбы;
- ягодицы усиливают движение, сначала пяткой становитесь на дорожку, затем естественным образом переходите на всю стопу.

Ощущения:

- не расслабляйте пресс и спину, чем устойчивее верхняя часть тела, тем легче, двигаться вперед.

Типичные ошибки:

- ошибка: шагать, размахивая ногами, когда устали.
- решение: делайте каждый шаг продуманно, не размахивайте ногами по инерции.



Бег трусцой

- смотрите прямо перед собой;
- слегка наклоните корпус вперед, естественно двигайте руками в темпе бега.

Ощущения:


- не расслабляйте пресс и спину, чем устойчивее верхняя часть тела, тем легче, двигаться вперед.

Типичные ошибки:

- ошибка: подпрыгиваете вверх и вниз, ударяетесь коленями.
- решение: ускорьте бег, но уменьшите диапазон шагов.


Листая страницу влево и вправо, выполняйте упражнения в соответствии с описанием слева и с видео справа.

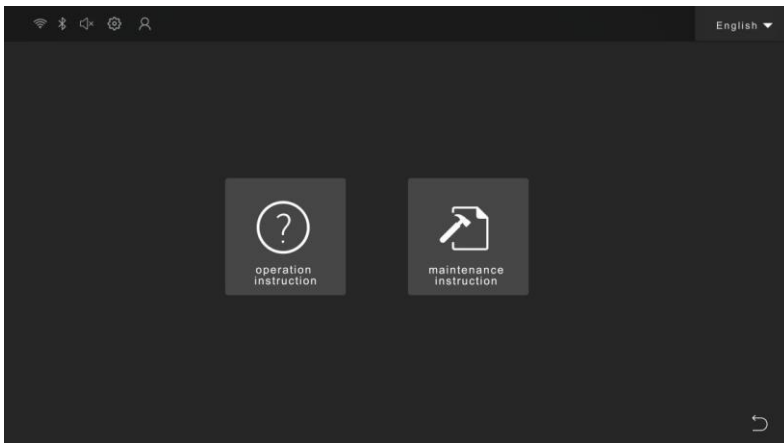


Нажмите , чтобы перейти к забавным тренировкам. Здесь есть четыре видеоролика, которые можно воспроизвести.

2.1.7. О беговой дорожке




Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы перейти в раздел «О беговой дорожке», как показано на рисунке ниже:



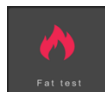
Внимание: интерфейс руководства по эксплуатации в настоящее время не предназначен для использования.

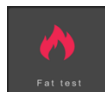


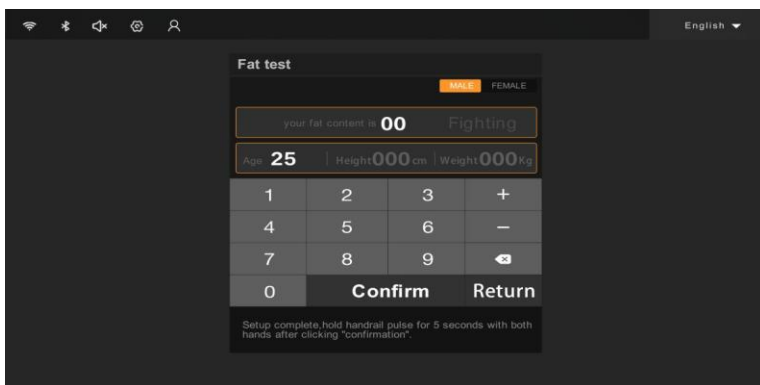
Нажмите , чтобы войти в интерфейс инструкции по техническому обслуживанию.

Инструкция по техническому обслуживанию предназначена для обслуживания беговой дорожки, внимательно прочитайте и следуйте инструкциям, чтобы продлить срок использования беговой дорожки.

2.1.8. Режим FAT (Жиранализатор)



Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим FAT (Жиранализатор), как показано на рисунке ниже:




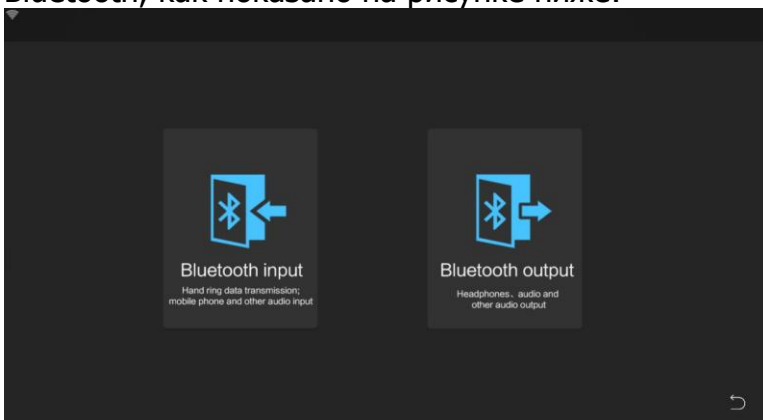
Когда войдете в интерфейс FAT test (Жироанализатор), заполните соответствующую информацию о себе (возраст, рост, вес), нажмите клавишу «confirm» (подтвердить) и удерживайте поручни обеими руками, тогда через 5 секунд система выдаст соответствующие данные.


Нажмите «return» (вернуться), чтобы перейти к основному интерфейсу. (Необходимо держаться за поручни в течение 5 секунд, иначе беговая дорожка не сможет считать данные правильно).

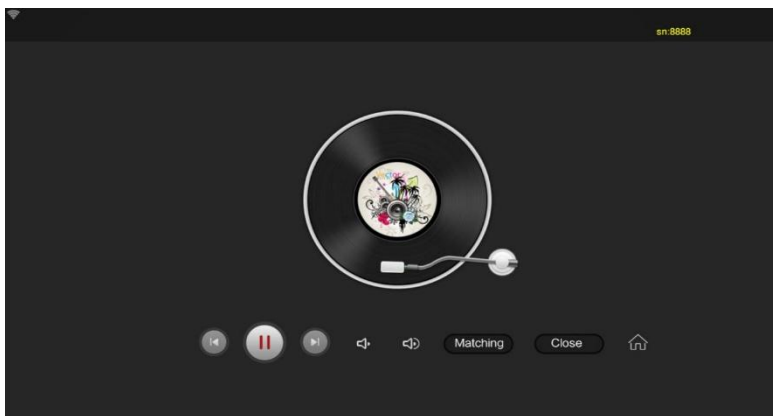
2.1.9. Режим соединения Bluetooth



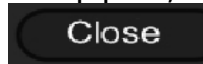
Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим соединения с Bluetooth, как показано на рисунке ниже:



Нажмите , чтобы войти в интерфейс Bluetooth, как показано на рисунке ниже. Подключите Bluetooth через мобильный телефон или планшет к беговой дорожке. Через динамик беговой дорожки можно воспроизвести музыку с телефона или планшета. Передавать можно только музыку, а не файлы.



После входа в данный интерфейс, нажмите




Включите Bluetooth на беговой дорожке, затем включите Bluetooth на мобильном телефоне или планшете, подключитесь к Bluetooth на беговой дорожке.



Предыдущая песня, воспроизведение и пауза следующая песня.


Можете управлять плеером в мобильном телефоне и подключать к беговой дорожке через Bluetooth.



Нажмите , чтобы войти в систему backstage Bluetooth, здесь можно подключить динамик Bluetooth.

2.1.10. Режим ручного управления




Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим ручного управления, как показано на рисунке ниже:




В данном интерфейсе можно выполнять основные операции с беговой дорожкой, такие как регулировка скорости "speed" (скорость), регулировка наклона "incline" (наклон), "pause" (пауза), "stop" (стоп) и т.д.



Нажмите , чтобы войти в медиатеку и в списки с музыкой. После выбора музыки можете вернуться к данному интерфейсу. При использовании данной функции необходимо подключить USB или флэш-карту, там должны быть музыкальные файлы.



Нажмите , чтобы войти в медиатеку и в список с видео. Если не хотите смотреть, то нажмите клавишу возврата, чтобы вернуться к данному интерфейсу. При использовании данной функции необходимо подключить USB или флэш-карту, там должны быть видеофайлы.

Интерфейс находится в общем доступе вместе с интерфейсом ручного управления. (Помимо интерфейса «Режим выбора сцен» и «Режим интернета», другие режимы после завершения настройки перейдут в интерфейс ручного управления).




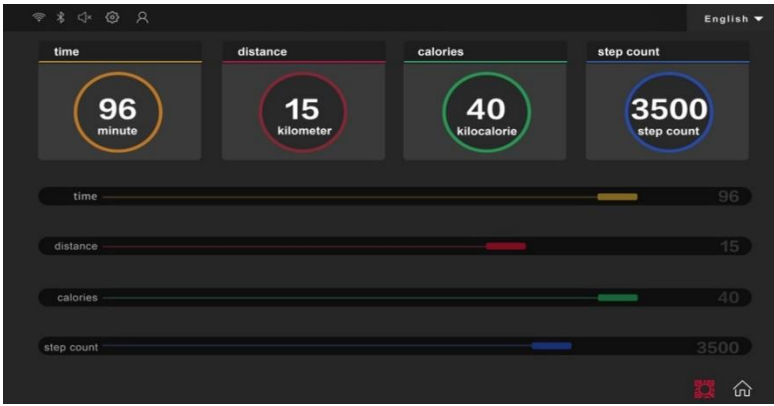
Нажмите , чтобы перейти к выбору сцен.



Нажмите , чтобы вернуться к основному интерфейсу и выбрать другой режим.



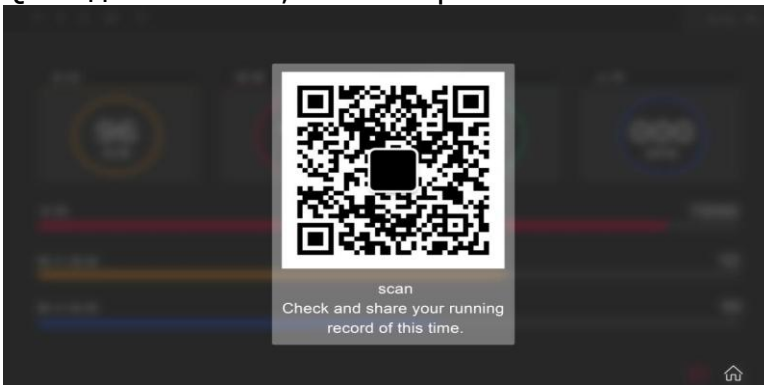
Нажмите клавишу , чтобы перейти к данным interface.as, как на картинке ниже:



На данном интерфейсе можете увидеть данные о пройденной тренировке.

Нажмите , отсканируйте


QR-код interface.as, как на картинке ниже:

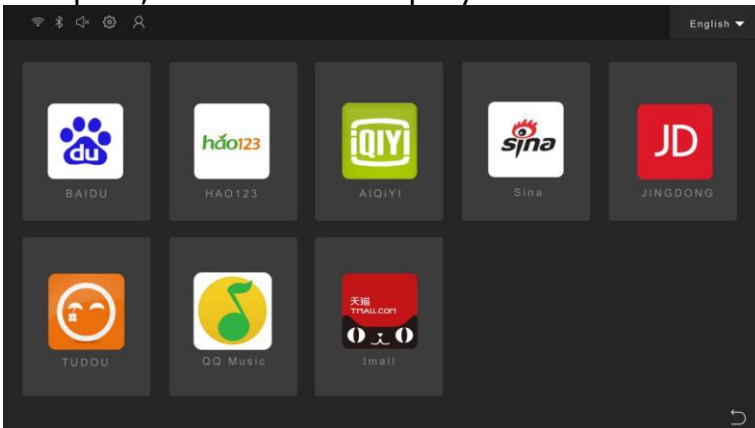


Данный QR-код представляет собой данные по каждому показателю. Данные не накапливаются.


2.1.11. Режим интернета



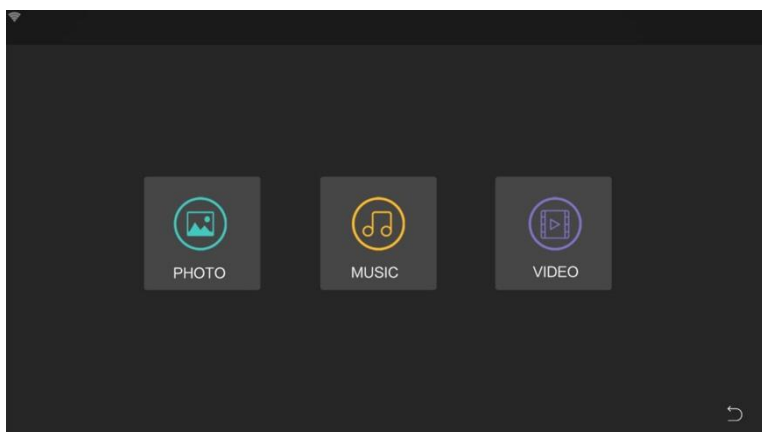
Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим поиска по сети Интернет, как показано на рисунке ниже:



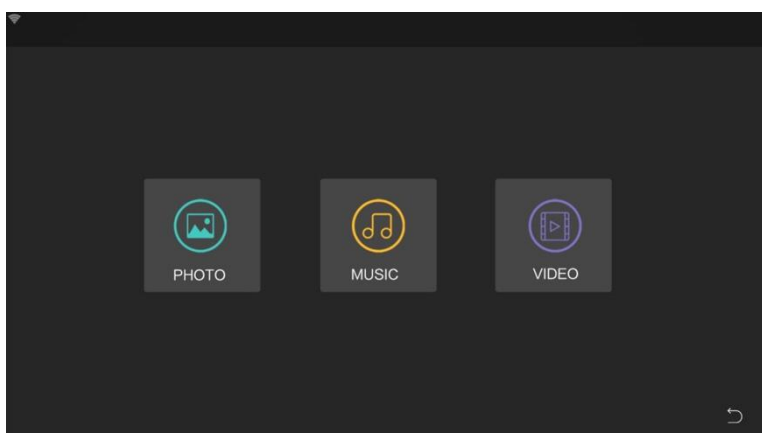
Внимание: ярлыки в сети интернет не могут быть добавлены или удалены.

Нажмите , чтобы вернуться к основному интерфейсу.

2.1.12. Режим медиатеки




Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы войти в медиатеку (для данной функции необходимо подключиться к внешнему устройству USB или флэш-карте, и на внешних устройствах хранения должны быть соответствующие ресурсы), как показано на рисунке ниже:




Нажмите "Photo" (Фото) в медиатеке, чтобы просмотреть фотографии на внешнем устройстве, можно просматривать фотографии в формате JPG, PNG. Нажмите "Music" (Музыка), чтобы просмотреть музыку на внешнем устройстве, можно просматривать файлы формата MP3.

Нажмите "Video" (Видео), чтобы просмотреть видео на внешних устройствах, можно просматривать файлы формата MP4, AVI, MOV.


2.1.13. Режим видео

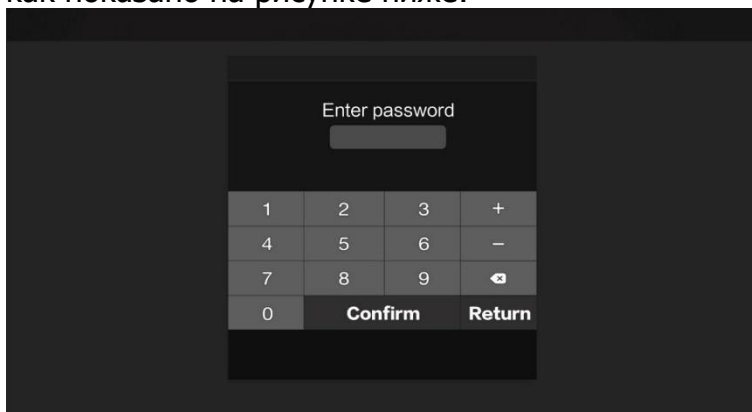
Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы войти в интерфейс видео. Если никакие видео ресурсы не подключены, то экран горит черным.

2.1.14. Режим приложений

Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы войти в интерфейс приложений. Если хотите установить некоторые приложения для Android, то воспользуйтесь сервисом backstage. Установленные приложения будут отображаться на главном интерфейсе.

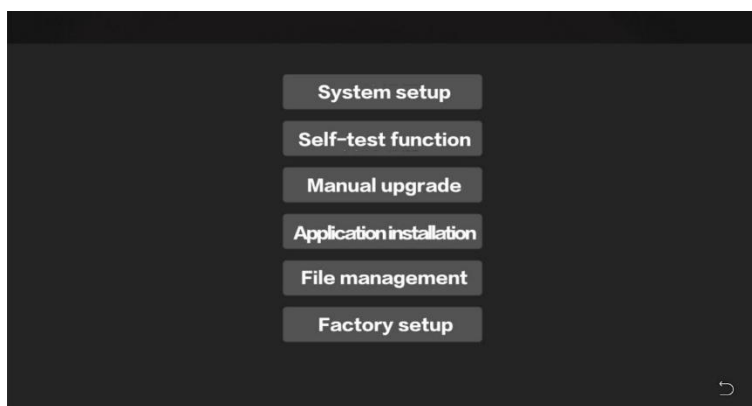
2.1.15. Режим настройки системы

Нажмите  на главном интерфейсе, чтобы перейти в режим настройки системы, как показано на рисунке ниже:



В настройках backstage есть много важных настроек, для обеспечения безопасности системы требуется ввести пароль, пароль: 000012 (пароль состоит из шести цифр).

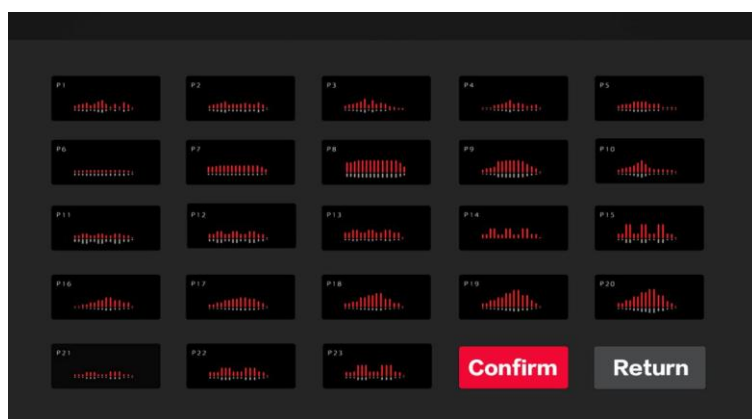
Нажмите «confirm» (подтвердить), чтобы войти в систему backstage, как показано на рисунке ниже:



Внимание:
Необходимо войти только в настройки системы (system setup), чтобы подключить Wi-Fi, настроить яркость экрана и т.д. Все остальные настройки уже сделаны.

2.1.16. Программный режим

На главном экране нет входа в данный интерфейс. Для этого необходимо войти через нижнюю панель клавиш, как показано на рисунке ниже:



Выберите программу, затем нажмите "confirm" (подтвердить), беговая дорожка будет работать по выбранной программе.

Время Программа		Фиксированное время 30 мин/16=время за сегмент															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Скорость	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	6.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	Наклон	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Скорость	1.0	2.0	4.0	5.0	8.0	8.0	10.0	10.0	12.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0	1.0
	Наклон	1	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	1
P3	Speed	1.0	4.0	8.0	6.0	4.0	2.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	2.0	4.0	7.0	4.0	2.0
	Наклон	1	2	3	4	5	3	5	4	3	2	4	4	3	2	1	0
P4	Скорость	2.0	4.0	8.0	10.0	8.0	6.0	4.0	4.0	4.0	6.0	8.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	Наклон	1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	Скорость	2.0	4.0	8.0	8.0	6.0	4.0	4.0	4.0	8.0	10.0	10.0	6.0	4.0	3.0	1.0	1.0
	Наклон	2	4	6	4	3	2	0	1	1	2	2	2	3	3	2	1
P6	Скорость	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	11.0	12.0	12.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	Наклон	1	3	5	5	5	4	4	2	4	2	4	2	3	2	4	1
P7	Скорость	1.0	4.0	4.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	2.0	4.0	1.0
	Наклон	1	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	4	3	2	1
P8	Скорость	1.0	4.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	9.0	8.0	7.0	6.0	5.0	5.0	3.0	1.0
	Наклон	1	2	2	2	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	3	1
P9	Скорость	1.0	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	8.0	8.0	9.0	3.0
	Наклон	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	1
P10	Скорость	1.0	3.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	3.0
	Наклон	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	0
P11	Скорость	1.0	2.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	2.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	2.0	4.0	2.0
	Наклон	2	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	2
P12	Скорость	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	2.0
	Наклон	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	3	2
P13	Скорость	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	4.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	1
P14	Скорость	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	4.0	6.0	6.0	6.0	4.0	5.0	6.0	4.0	3.0	3.0	2.0
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2
P15	Скорость	2.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	7.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	4	5	6	5	4	3
P16	Скорость	3.0	5.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	7.0	8.0	9.0	6.0	7.0	7.0	5.0	5.0	3.0
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	5	4	3	4	3	3	2	2	1
P17	Скорость	2.0	4.0	4.0	5.0	6.0	7.0	7.0	5.0	6.0	7.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0	3.0
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3
P18	Скорость	2.0	4.0	4.0	4.0	5.0	6.0	8.0	8.0	6.0	7.0	8.0	8.0	6.0	4.0	4.0	2.0
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P19	Скорость	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	4.0	5.0	3.0	3.0	3.0	6.0
	Наклон	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	6	6	4	4	2
P20	Скорость	2.0	3.0	3.0	6.0	7.0	7.0	4.0	6.0	7.0	4.0	6.0	7.0	4.0	4.0	4.0	2.0
	Наклон	4	5	5	6	7	8	9	9	10	10	12	10	8	6	4	2
P21	Скорость	2.0	4.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	8.0	4.0	8.0	9.0	9.0	4.0	4.0	4.0	5.0
	Наклон	5	5	5	6	6	7	7	8	8	6	5	5	6	4	3	2
P22	Скорость	2.0	4.0	5.0	6.0	7.0	5.0	4.0	6.0	8.0	8.0	6.0	6.0	5.0	4.0	4.0	2.0
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	6	6	7	5	3	2
P23	Скорость	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	8.0	6.0	4.0	4.0	3.0	3.0
	Наклон	2	2	3	4	6	5	4	3	2	2	3	4	5	4	4	2

Пульсозависимые программы

Ваша беговая дорожка оснащена 3 пульсозависимыми программами. При тренировке в данных программах компьютер будет автоматически регулировать интенсивность нагрузки таким образом, чтобы пульс соответствовал заданному уровню. Компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно увеличивать или уменьшать нагрузку. При тренировке в пульсозависимых программах необходимо использование совместимого нагрудного кардиодатчика, работающего на частоте 5,3 кГц.

HRC1: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости для поддержания целевого пульса, рассчитанного по формуле $(220 - \text{возраст}) * 0,65$.

HRC: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости для поддержания целевого пульса, рассчитанного по формуле $(220 - \text{возраст}) * 0,75$.

HRC3: пульсозависимая программа с автоматическим изменением скорости для поддержания целевого пульса, рассчитанного по формуле $(220 - \text{возраст}) * 0,85$.

В режиме ожидания нажимайте клавишу ПРОГРАММЫ, пока на дисплее не появятся надписи "HRC1", "HRC2" или "HRC3".

Для запуска пульсозависимой программы:

1. Приведите дорожку в состояние готовности к тренировке и наденьте нагрудный кардиодатчик.

2. Выберите одну из пульсозависимых программ с помощью клавиши выбора программ «ПРОГРАММЫ».

3. На дисплее появится название программы. Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы войти в данную программу.

4. ВРЕМЯ мигает на дисплее, и вы можете установить продолжительность тренировки клавишами Скорость +/-.

5. Возраст (AGE) мигает на дисплее. Введите свой возраст клавишами регулировки скорости +/- и нажмите клавишу РЕЖИМ для перехода к установке следующего параметра.

5. На дисплее отобразится целевой пульс, рассчитанный исходя из введенного в предыдущем шаге возраста, как $\text{Пульс} = (220 - \text{возраст}) * 60\%$, т.е. 60% от максимального возрастного пульса (рекомендуется). Вы можете принять это значение либо установить иное с помощью клавиш регулировки скорости +/- . Нажмите клавишу РЕЖИМ для подтверждения ввода.

7. Нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку. На дисплее будет отображаться обозначение программы и ваш установленный целевой пульс. Тренировка начнется с небольшой скорости и нулевого угла наклона, далее скорость бегового полотна будет постепенно автоматически увеличиваться пока ваш пульс не достигнет установленного целевого значения. Во время тренировки компьютер будет сравнивать измеренное значение пульса с целевым и соответственно автоматически увеличивать или уменьшать нагрузку (скорость).

Во время тренировки вы можете и вручную регулировать скорость движения и угол наклона беговой поверхности соответствующими клавишами на консоли.

Чтобы остановить тренировку, нажмите СТОП.

Примечание: Тренировка автоматически остановится, если компьютер не будет получать сигнал вашего пульса. Проверьте правильно ли надет нагрудный кардиодатчик.

Нагрудный передатчик пульса (кардиодатчик)

Передатчик измеряет пульс в режиме реального времени, что является наиболее надежным способом измерения пульса во время тренировки.

Передатчик полностью водонепроницаем, частота пульса измеряется очень точно. Исследования показывают, если пользователь остановится во время тренировки и измерит пульс, то пульс покажет снижение на 10-20 ударов в минуту.

Конструкция нагрудного передатчика пульса полностью создана для комфортной носки.

Конструкция создана из надежных материалов, на нее не влияют ветер, дождь и влага. А качество остается надежным и долговечным.

Продолжительность использования нагрудного передатчика составляет 2500 часов. При условии тренировок по 10 часов в неделю, срок использования составит 5 лет.

Рекомендации по выбору интенсивности тренировки

Основным показателем интенсивности тренировки является изменение частоты пульса. Перед началом занятий целесообразно измерить свой пульс в состоянии покоя и в дальнейшем использовать это значение в качестве опорного. Нормальная частота пульса зависит от возраста и особенностей телосложения. Для здорового человека среднего телосложения максимальная частота стрессового пульса (пульс на пике нагрузки) рассчитывается по формуле $220 - \text{возраст}$. Наиболее интенсивное сжигание калорий происходит в так называемой «аэробной зоне», которая находится в пределах 60–80% от максимального стрессового пульса.

Например, для 40-летнего человека:

Максимальное значение пульса составляет $220 - 40 = 180$

Верхняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 80\% = 144$

Нижняя граница «аэробной зоны» — $180 \times 60\% = 108$

Однако, следует помнить, что эти значения являются приблизительными и при проведении тренировок необходимо внимательно следить за своим самочувствием.












Общим показателем подготовленности организма является восстановление нормальной частоты пульса после тренировки. В идеальном состоянии через 1–1,5 минуты после окончания тренировки пульс должен возвращаться к значению покоя.



Оптимальный режим тренировок, обеспечивающий наиболее эффективное сжигание жиров, составляет не менее 3–4 раз

в неделю по 50–60 минут каждая. При более интенсивных занятиях необходимо оставлять хотя бы один день полного отдыха.

Коды ошибок на беговой дорожке:

 ERROR 01	Преобразователь не принимает сигнал
 ERROR 02	Перегрузка по току
 ERROR 03	Перенапряжение
 ERROR 04	Перегрузка
 ERROR 05	Отсутствие подключения фазы
 ERROR 06	Защита от переключателя заднего хода
 ERROR 07	Неисправность подъема
 ERROR 08	Перегрев
 ERROR 09	Получен сигнал загрузки, но до этого не был получен сигнал завершения работы
 ERROR 10	Ошибка датчика U
 ERROR 11	Ошибка датчика W

Технические характеристики

Назначение	профессиональное
Профиль рамы	антикоррозийная обработка, покраска в 2 слоя с лакировкой
Скорость	1-23 км/ч
Двигатель	5,5 л.с. Fuji (переменный ток)
Беговое полотно	3,5 мм, ортопедическое, коммерческого класса
Размер бегового полотна	165*60 см
Регулировка угла наклона	электрическая
Угол наклона	0-20%
Дека	28 мм, парафинированная
Система амортизации	4 пружинные группы buffer-Run™+ 2 динамических эластомера VCS™
Измерение пульса	сенсорные датчики, беспроводной Polar™ совместимый приемник
Управление на ручных	есть, клавиши регулировки скорости и наклона бегового полотна
Консоль	21,5-дюймовый сенсорный дисплей HD (емкостный дисплей высокой четкости 54,6 см)
Показания консоли	профиль, время, скорость, дистанция, калории, угол наклона, пульс, жиранализатор (Body Fat), руководство по тренировкам
Общее количество программ	37
Спецификация программ	быстрый старт, ручной режим, обратный отсчет по времени, дистанции, расходу калорий, целевому пульсу, виртуальный

	ландшафт, бег по карте, бег по стадиону, 23 предустановленные программы, 3 пульсозависимые
Мультимедиа	встроенные развлекательные приложения, веб браузер, воспроизведение аудио, видео и фото файлов, встроенные динамики
Разъемы	USB, SD, AUX (для MP3-плееров и смартфонов)
Интеграционные технологии	Bluetooth для подключения мобильных устройств и воспроизведения медиафайлов
Интернет	Wi-Fi
Язык(и) интерфейса	Русский, мультязычный интерфейс
Подставка под планшет	есть
Транспортировочные ролики	есть
Компенсаторы неровностей пола	есть
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	225*95*150 см
Вес нетто	265 кг
Макс. вес пользователя	221 кг
Питание	сеть 220 вольт
Гарантийный срок	24 мес.
Производитель	Fitathlon Group
Страна изготовления	КНР

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «ФИТАТЛОН»: www.fitathlon.ru

Последнюю версию Руководства пользователя можно найти на сайте поставщика ООО «ФИТАТЛОН»: www.fitathlon.ru



Внимание

Тренажер предназначен для коммерческого использования.

