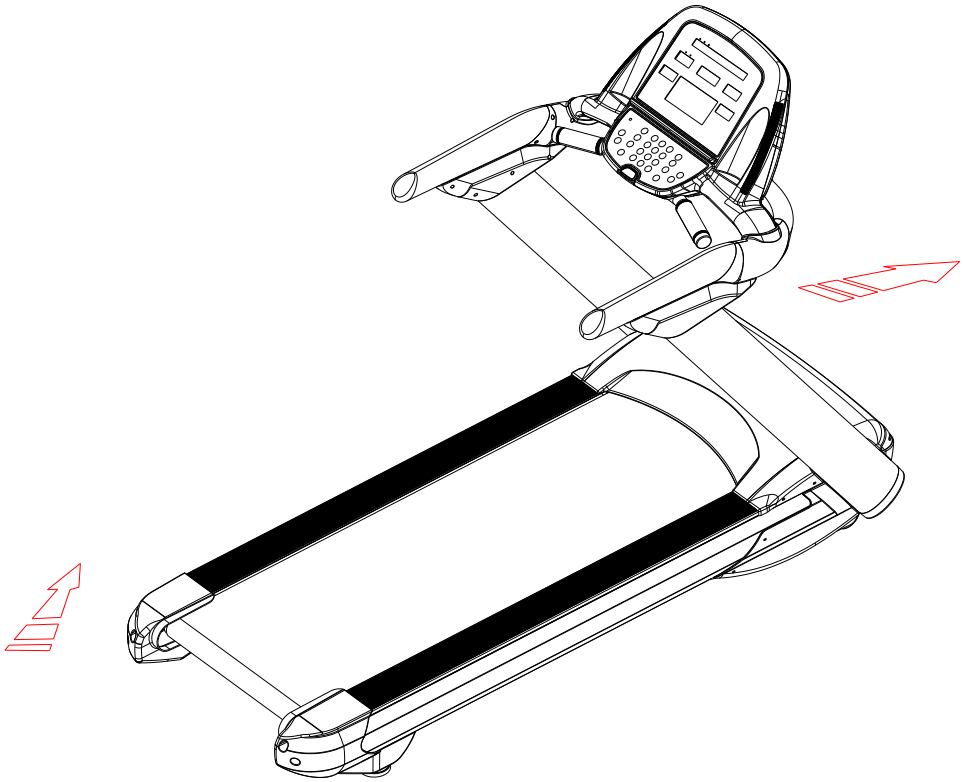
Беговая дорожка

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЁРА



- Прежде, чем перемещать дорожку, убедитесь, что беговое полотно полостью остановлено.
- Подойдите к заднему краю дорожки. Поднимите дорожку в направлении, указанном на схеме.
- Переместите дорожку, толкая её в нужном вам направлении. Аккуратно опустите тренажёр.

ВНИМАНИЕ!

Прежде, чем перемещать тренажёр, убедитесь, что он отключен от розетки. В противном случае, можно нанести повреждения розетке или вилке.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Габариты (мм)	2190*960*1580	**Мощность**	AC 220∽240B
Размер в сложенном состоянии (мм)	Не складывается	**Номинальная мощность**	2200B
Рабочая поверхность бегового полотна (мм)	580*1570	**Напряжение**	≤10A
Масса нетто	198 кг	**Диапазон скоростей**	1.5-20 км/ч
Общая масса	266 кг	**Рекомендуемая температура помещения**	0—40℃
Наклон	-3～15%	**Класс**	SB
Допустимый вес пользователя	≤180 кг		
Значения дисплея	Speed (скорость) incline (наклон) time (время) distance (расстояние) calorie (калории) pulse (пульс)		
Механизмы безопасности	A.Ключ безопасности консоли B.Системы защиты от перегрузок по току и по напряжению. C. Система защиты от перегрузок на внутренней панели управления		

Описание тренажёра

- Высококачественная, плотная, устойчивая к трению дека.
- Антистатическое, противоскользящее, износостойкое беговое полотно.
- Транспортные ролики на задней и на передней части тренажёра t6.0* ¢ 100.
- Система амортизации.
- Шесть окон консоли. Окно значения «Cool Down», окна значения **time** -Время, **distance** - Расстояние, **pulse** - Пульс, **speed** - Скорость, **calorie** -Калории, **Incline** - Наклон, шесть профессиональных программ.
- Консоль оснащена функцией подключения аудио-носителей формата MP3, а также аудио CD.
- Консоль оснащена входом для наушников
- Системы защиты на случай падения или повышения напряжения, а также в случае перегрузок по току.
- Рама и поручни изготовлены из лакированного сплава титана
- Не расставайтесь со своим гаджетом во время тренировки и совместите полезное с приятным! Тренажёр оснащен специальной подставкой, позволяющей держать электронные устройства и книги в зоне видимости.
- Лампа, дающая дополнительное атмосферное освещение.
- Панель управления оснащена цифровой клавиатурой с кнопками выбора уровня скорости и наклона.
- Дорожка оснащена удобными приборами считывания пульса, созданными в соответствии со строением человеческого тела.
- Функция регулирования наклона в режимах «спуск» и «восхождение».
- Кнопки на панели для включения аудио и регулирования громкости: audio, Volume +/-
- Удобные поручни из полиуретана.

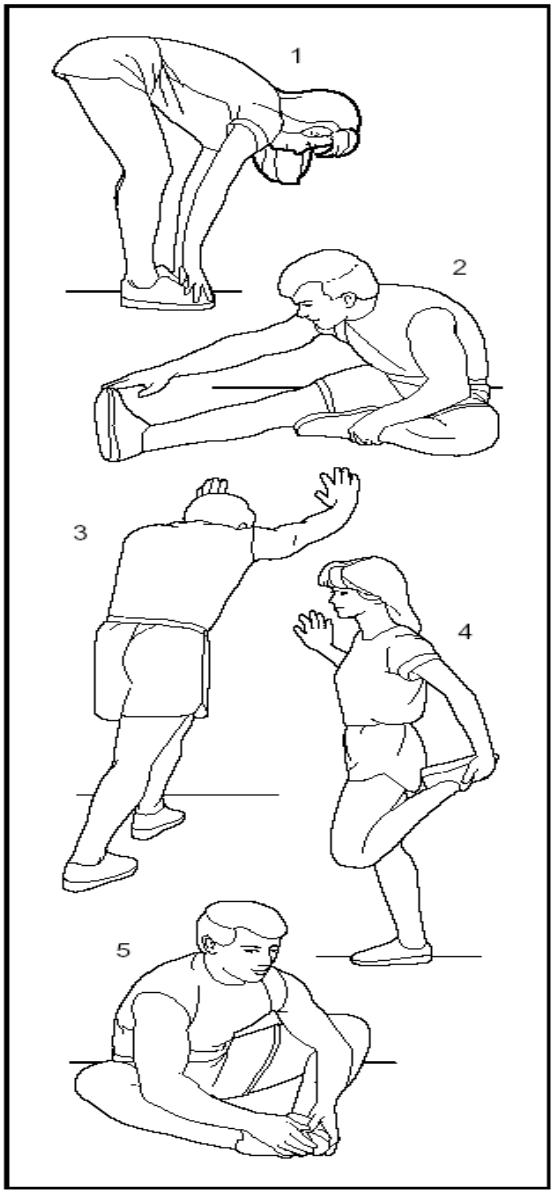
Меры безопасности.

- **Спасибо, что выбрали нас!** Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со следующими правилами безопасного использования, прежде, чем собирать тренажёр и приступать к тренировкам. Безопасность и эффективность данного тренажёра гарантирована только в случае правильной сборки, использования и технического обслуживания. Пожалуйста, проинформируйте всех пользователей о правилах безопасного использования тренажёра. Сохраните данное руководство, чтобы обращаться к нему в случае необходимости.

- Включать тренажёр можно только после того, как вы убедитесь, что тренажёр собран правильно, согласно инструкциям по сборке. Пожалуйста, убедитесь, что тренажёр расположен таким образом, что не загораживает розетку, в которую включен.
- Чтобы избежать поражения электрическим током убедитесь, что используете для включения заземлённую розетку. Неправильно заземлённая розетка может спровоцировать нестабильную работу программы и даже вызвать серьёзные повреждения компьютера. Для включения тренажёра в сеть, используйте только оригинальный шнур и вилку. В случае их повреждения, свяжитесь с поставщиком.
- Во избежание замыкания, пожалуйста, не используйте двойные розетки и не подключайте никакие другие приборы к той же цепи. Это может также привести к нестабильной работе тренажёра или повредить оба прибора.
- Пожалуйста, не используйте беговую дорожку вне помещения. Тренажёр должен находиться в чистом и сухом помещении. Не устанавливайте дорожку на ковре или на любом виде покрытия, который мог бы препятствовать свободному движению воздуха под тренажёром. Используйте тренажёр только по его прямому назначению, использование тренажёра в иных целях запрещено. Тренажёр предусмотрен для аэробных кардио упражнений, для улучшения функций работы сердца и лёгких, для тренировки мышц.
- Тренируйтесь в подходящей одежде. Чтобы избежать травм, не рекомендуется заниматься в слишком длинной или просторной одежде. Лучше всего для тренировок подойдут кроссовки или другая спортивная обувь.
- Пожалуйста, не снимайте защитные покрытия с тренажёра без особой необходимости. Делать это следует только для технического обслуживания беговой дорожки. Прежде, чем снимать защитные покрытия, убедитесь, что тренажёр отключен от розетки.
- Во избежание несчастных случаев, не допускайте детей к тренажёру во время тренировки.
- Если дети используют тренажёр, они должны находиться под присмотром взрослых.
- Если вы используете беговую дорожку в первый раз, рекомендуется держаться обеими руками за поручни до тех пор, пока не приспособитесь к скорости дорожки.
- Пожалуйста, прикрепите ключ безопасности к своей одежде во избежание несчастных случаев во время тренировки.
- После тренировки выключите тренажёр и отключите его от питания.
- Не прикасайтесь к движущимся частям тренажёра во время тренировки.
- Система считывания пульса может показывать результат с погрешностью. Показания пульса во время тренировки не могут быть использованы в медицинских целях.

Растяжка мышц.

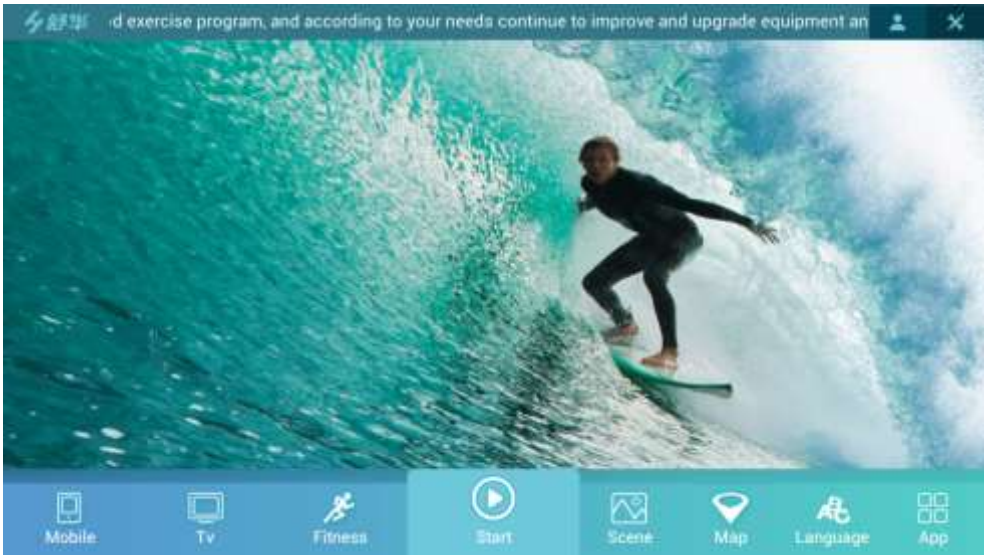
- **Наклоны вперёд**
  Слегка согнув колени, медленно наклоняйтесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, тянитесь руками к носкам. Задержитесь в этой позе на 10-15 сек, затем повторите. Смотрите рис. 1.
- **Растяжка подколенных сухожилий**
  Сидя на полу, согните одну ногу, как показано на рисунке 2, другую вытяните перед собой. Старайтесь держать согнутую ногу как можно ближе к внутреннему бедру выпрямленной.
- **Растяжка голеностопа**
  Упритесь вытянутыми руками в стену, стопы поставьте одну впереди другой. Медленно сгибая ногу, стоящую впереди, наклоняйтесь к стене, задержитесь в этой позе на 10-15 сек, расслабьтесь. Следите, чтобы нога, стоящая позади, оставалась прямой, как на рис. 3. Повторите по 3-5 раз для каждой ноги.
- **Растяжка четырёхглавой мышцы**
  Упритесь в стену левой рукой для баланса, правой рукой снизу захватите лодыжку правой ноги, медленно потяните по направлению к ягодице, почувствуйте растяжение передней бедренной мышцы. Задержитесь в этой позе на 10-15 сек, затем расслабьтесь. Повторите по 3-5 раз на каждую ногу. Смотрите рис. 4.



- **Поза бабочки**
  Сядьте на пол, колени в стороны, ступни напротив друг друга. Возьмитесь руками за ступни и плавно тяните на себя. Задержитесь на 10-15 сек, расслабьтесь, Повторите 3-5 раз. Смотрите рис. 5.

Пользовательский интерфейс

1. **Домашняя страница (главное меню)**



настройки, связанные с мобильным устройством

настройки телевидения

выбор тренировки

начало тренировки

пейзаж, выбор локации

выбор языка

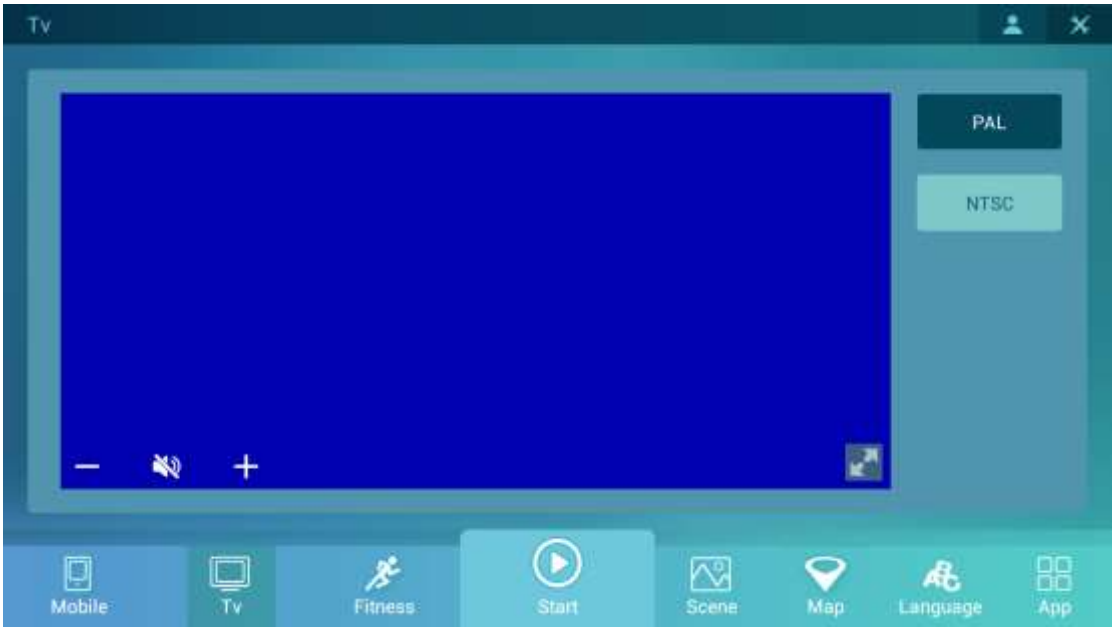
приложения

настройка профиля

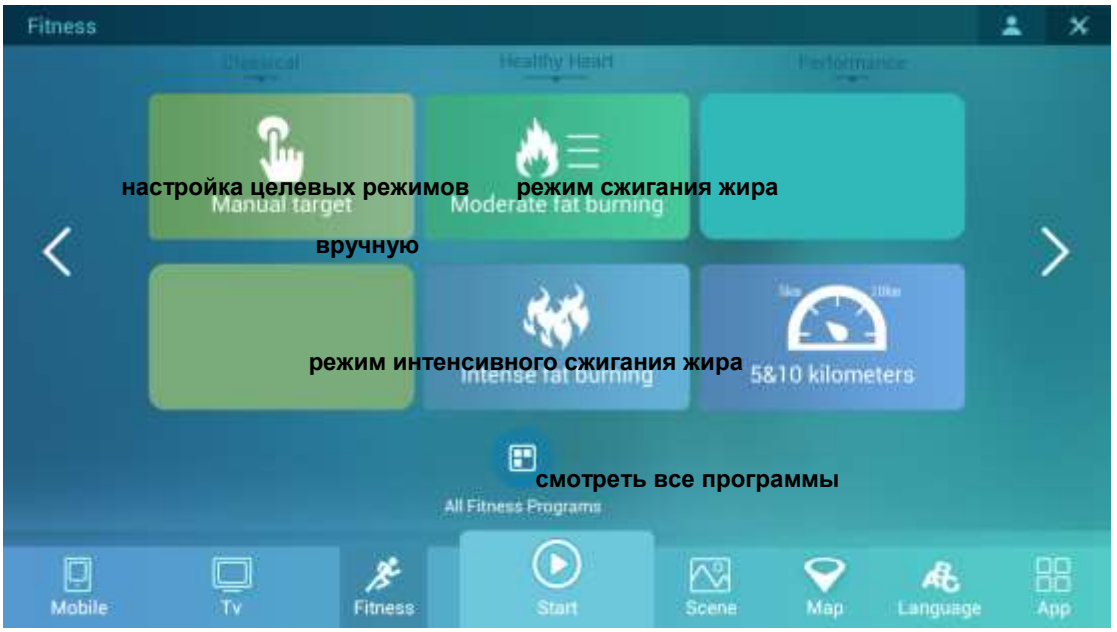
общие настройки

1. Меню мобильных устройств

2. Меню телевидения



3. Меню выбора тренировки



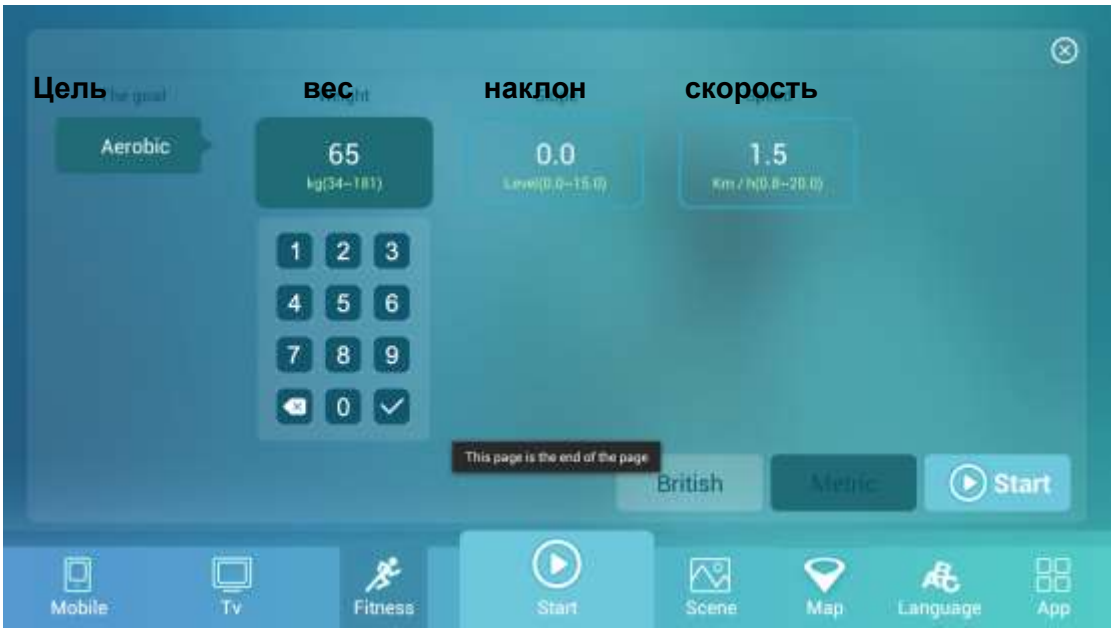
настройка целевых режимов вручную

режим сжигания жира

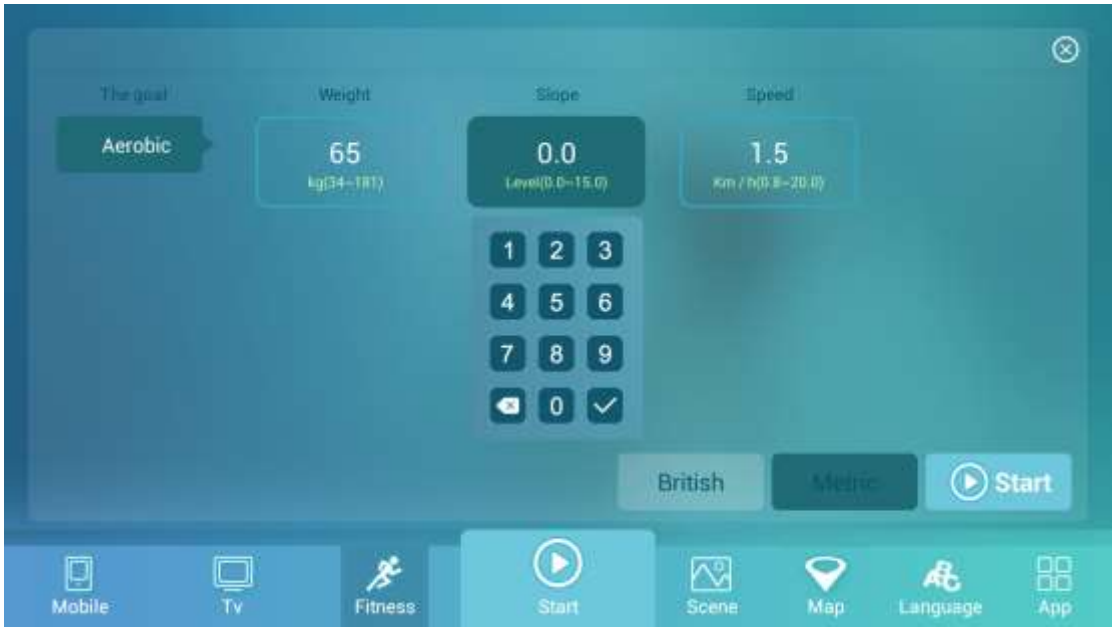
режим интенсивного сжигания жира

смотреть все программы

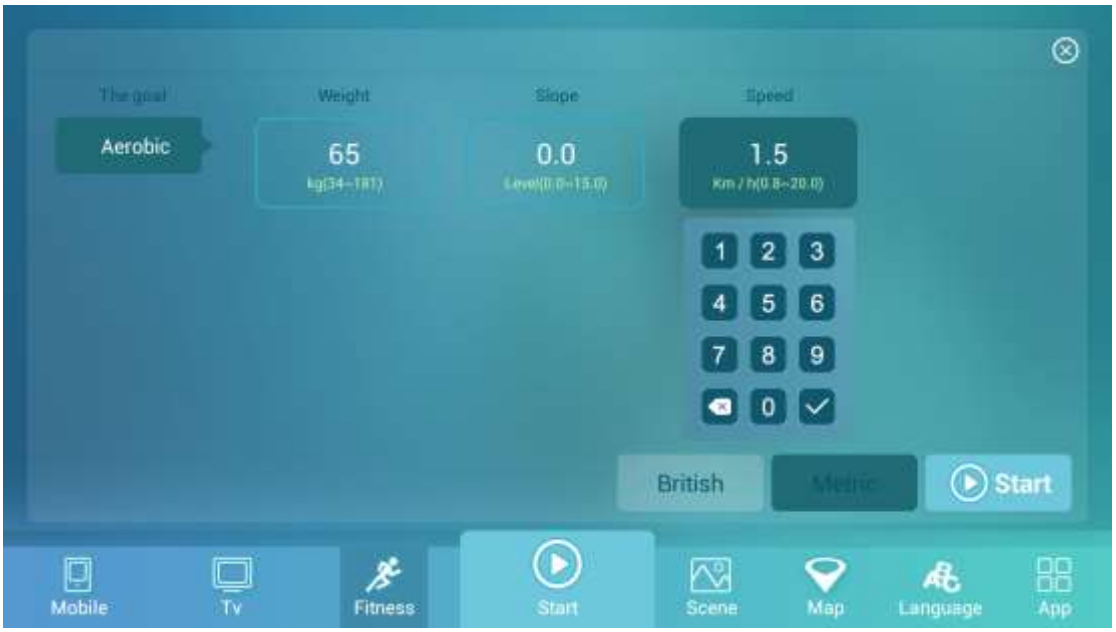
Настройки коррекции веса



Настройка наклона



Настройка скорости



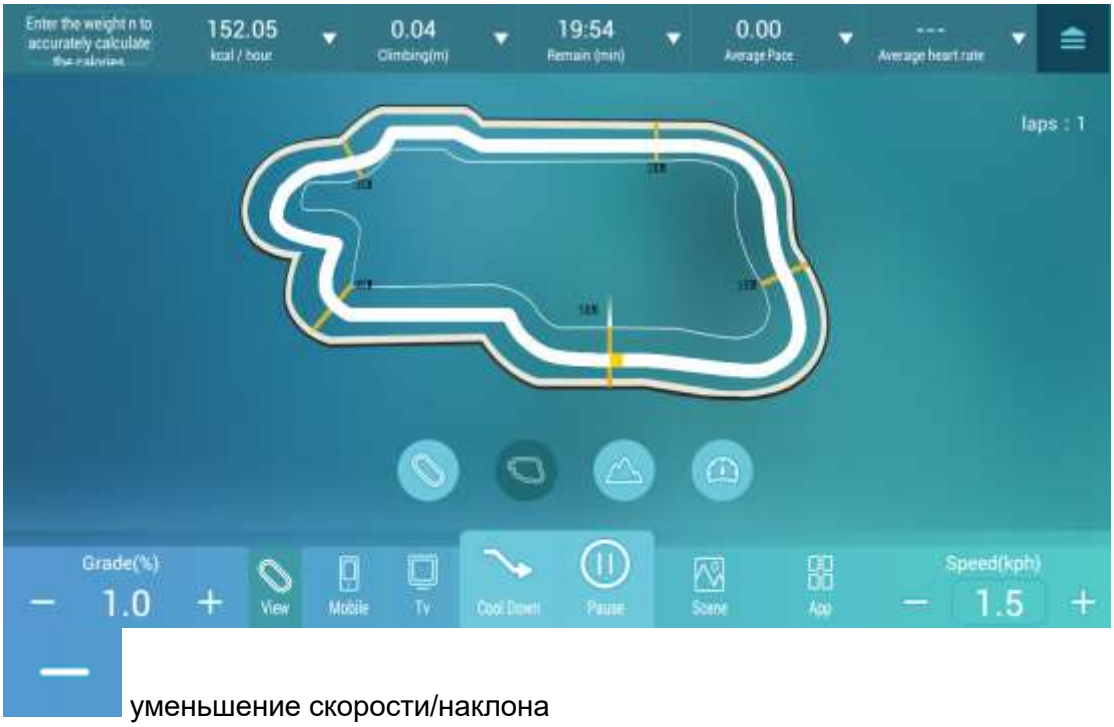
Системы измерения

Великобритания (дюймы)

метрическая (см)

начало тренировки

4. Страница Start



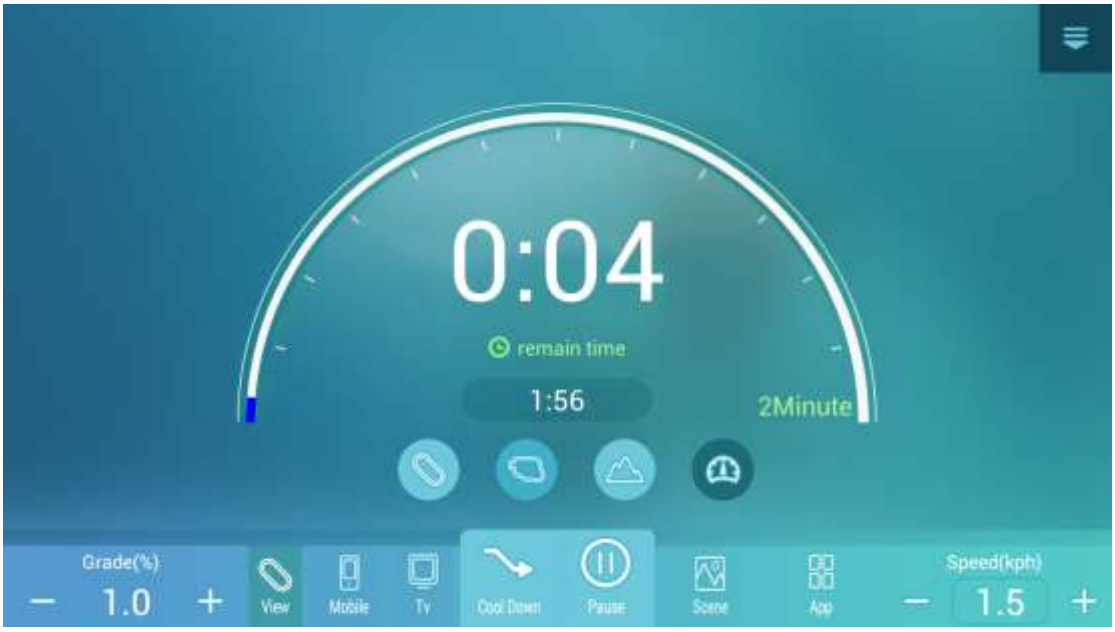
уменьшение скорости/наклона

увеличение скорости/наклона

Нажмите для перехода в режим снижения нагрузки. Скорость и наклон будут уменьшаться вдвое каждые 20 секунд, пока не достигнут минимального значения. Время режима снижения нагрузки – 2 мин.

Кнопка пауза. После нажатия этой кнопки, пользователь может прекратить или продолжить тренировку. Время паузы – 60 сек. Изображение на экране во время паузы:

Нажмите, чтобы скрыть информацию о статусе тренировки, как на изображении ниже:



Посмотреть количество оставшихся до конца тренировки кругов, километров и т.д.

См. изображение ниже:

Количество кругов:

Контроль неровностей трека:

Контроль высоты над уровнем моря

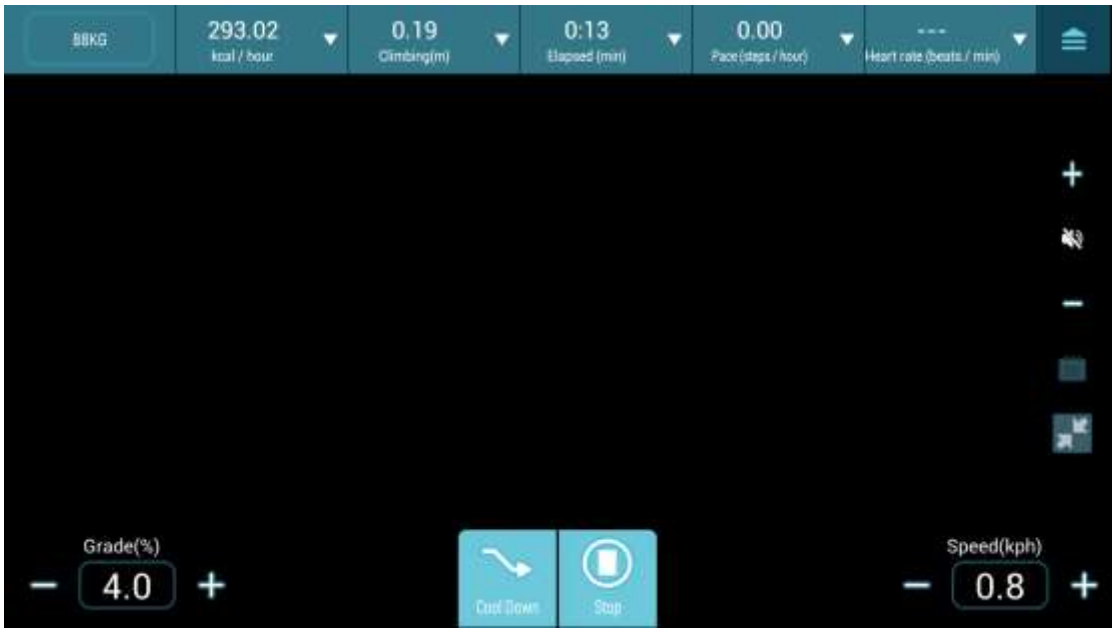
оставшееся время тренировки

Интерфейс экрана контроля времени:

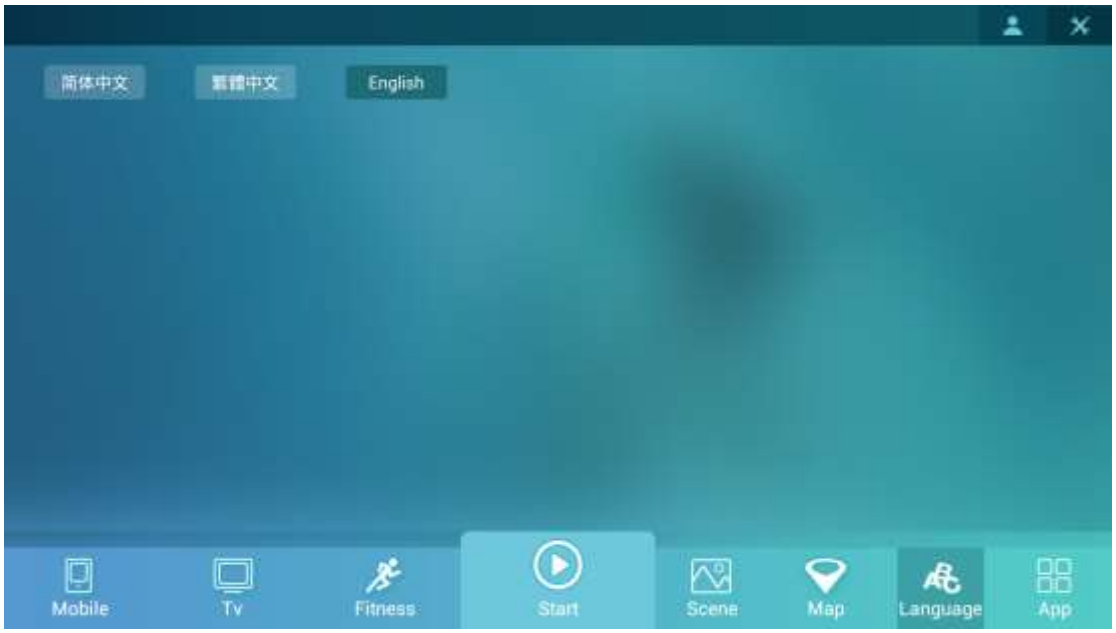
5.Виртуальный пейзаж. Меняет наклон в зависимости от выбранной локации. При изменения скорости также отображаются визуально.

Настройка соответствующего пейзажа следующим образом:
Настройка среднего угла наклона

Спортивный интерфейс локации



5. **Выбор языка. Несколько языков на выбор пользователя.**



App: встроенные и скачанные Андроид- приложения

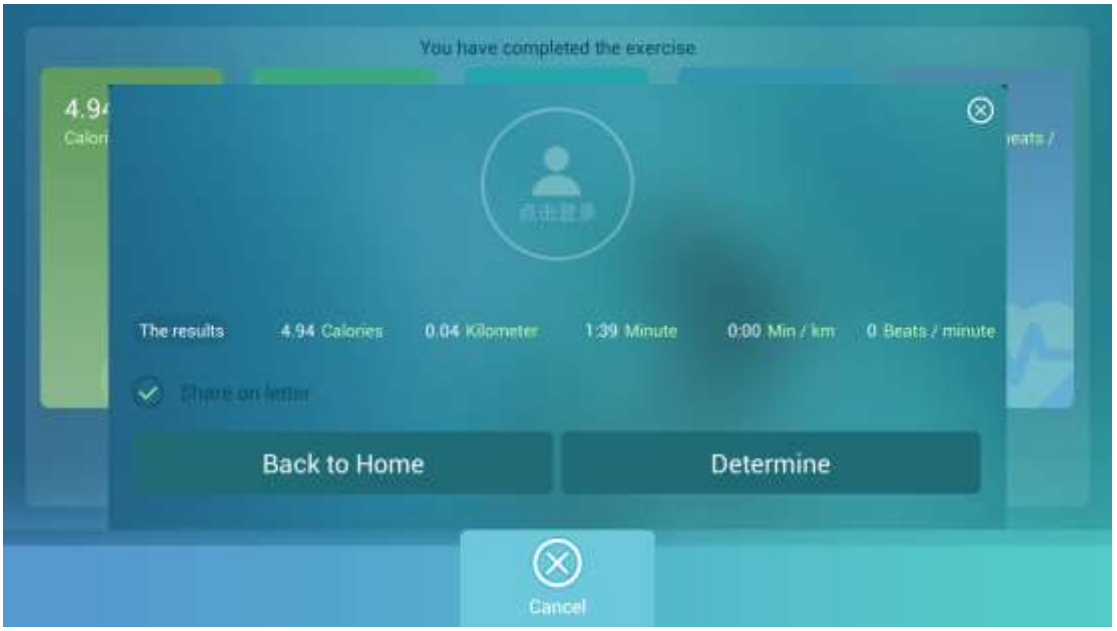
Экран управления приложениями:

Интернет – функции

Отследить ход тренировки и поделиться результатами

Экран результатов

Для сохранения результатов пользователя нажмите Save

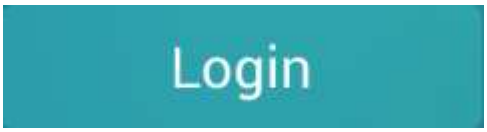


Можете поделиться результатами своих тренировок, используя Wechat. Если вы зарегистрированы в приложении, ваши данные будет сохраняться туда напрямую, на экране будет появляться QR код Wechat. Если вы нее зарегистрированы в приложении, система предложит вам зарегистрироваться:

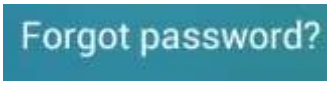
введите имя пользователя или адрес электронной почты

введите пароль

регистрация пользователя



логин пользователя

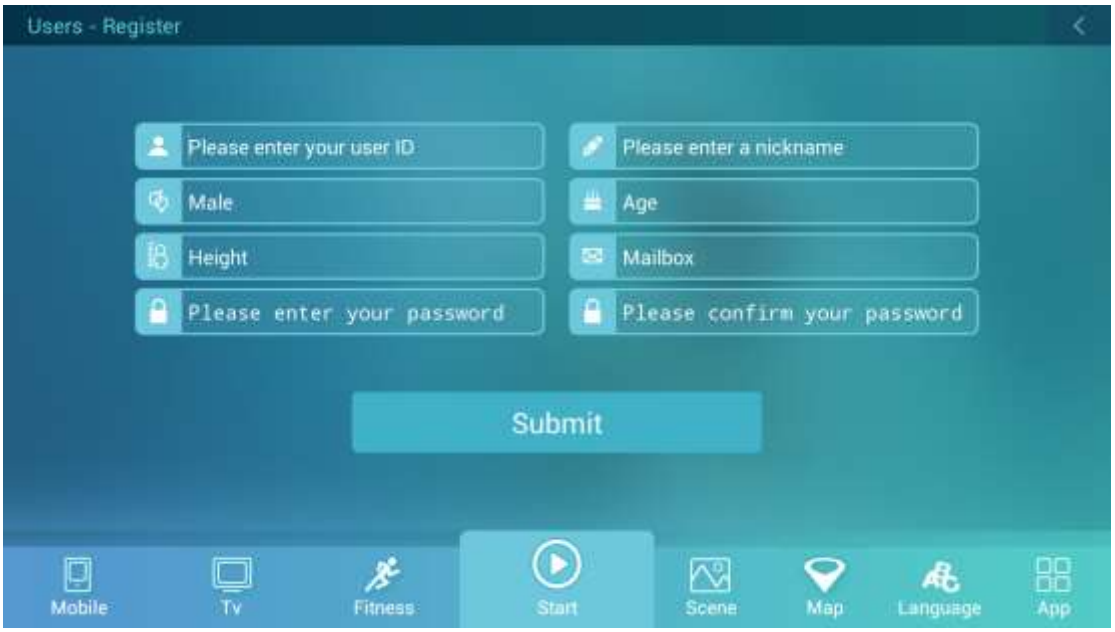


забыли пароль?

Регистрация пользователя: введите свой ID и имя пользователя

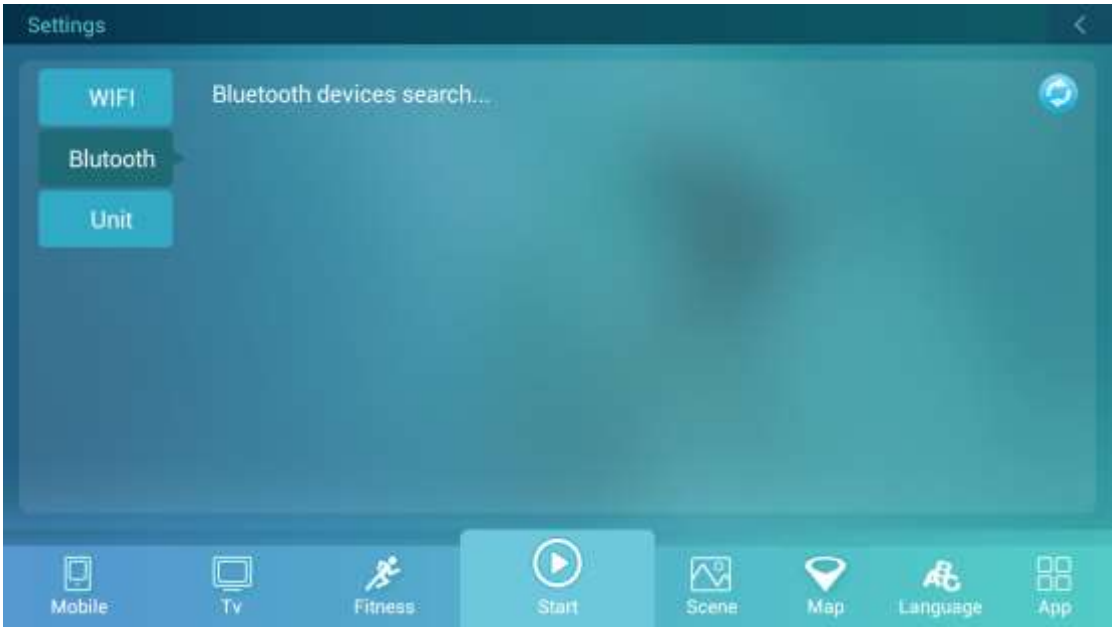
Меню регистрации пользователя

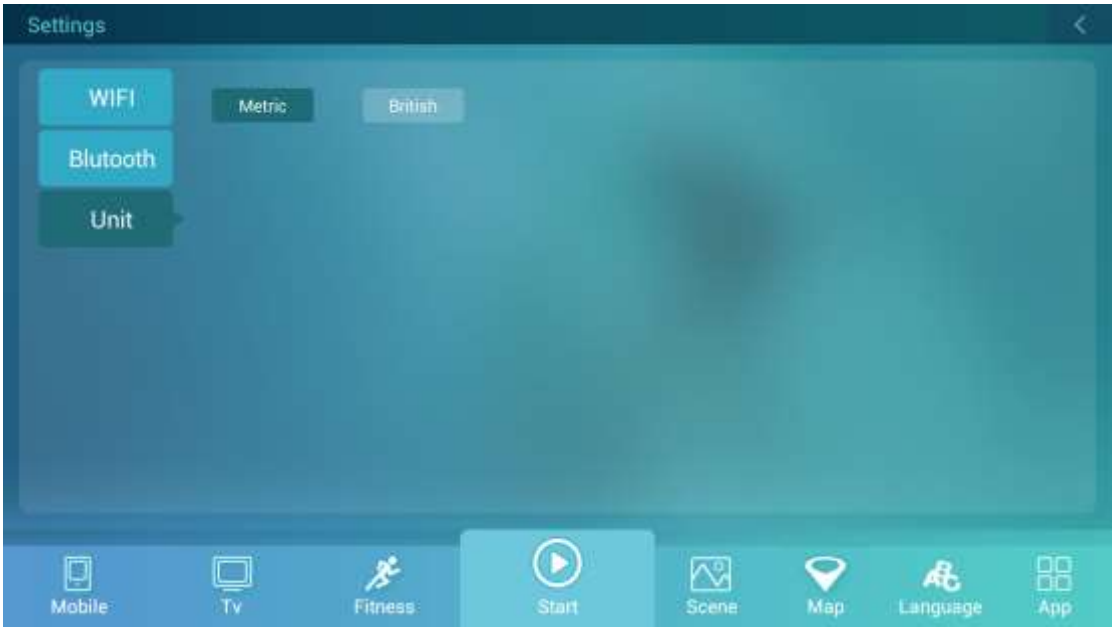
10. Экран настройки



Настройки Wi-Fi

Settings
WIFI
Blutooth
Unit
WIFI List
TAPC-2.4
Connected
TP-LINtapc
Saved, secured with WPA/WPA2
tapc_rd01_2.4g
Secured with WPA2 (protected network available)
1117
Secured with WPA/WPA2 (protected network available)
Xiomi_2014
Secured with WPA/WPA2 (protected network available)
TP_YMT
Secured with WPA2
KAIYING2
Secured with WPA/WPA2
Xiaomi_B493
Secured with WPA/WPA2 (protected network available)
Mobile
Tv
Fitness
Start
Scene
Map
Language
App


Settings
WIFI
Blutooth
Unit
Bluetooth devices search...
Mobile
Tv
Fitness
Start
Scene
Map
Language
App


Settings
WIFI
Blutooth
Unit
Metric
British
Mobile
Tv
Fitness
Start
Scene
Map
Language
App

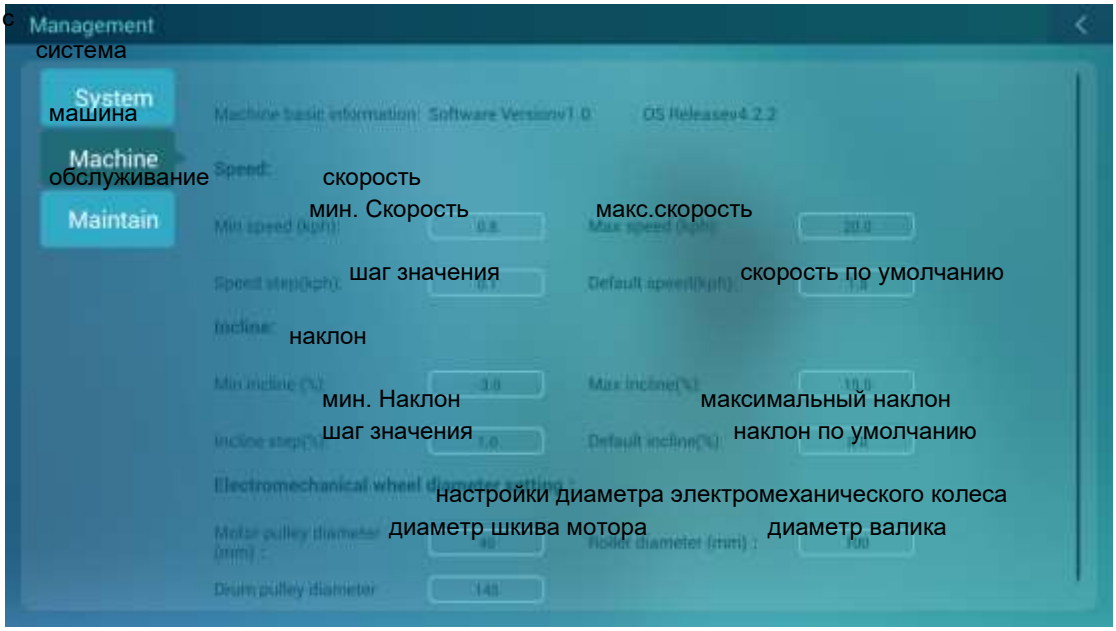
Выбор формата.
11. Background setting: - системные настройки для установки параметрв на заводе.

Системные настройки 1

системные настройки 2

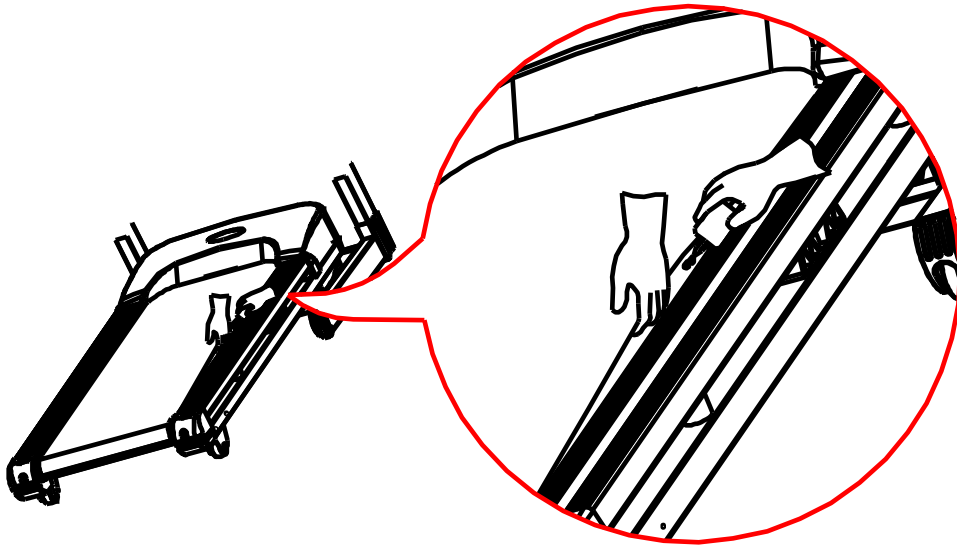
Интерфейс может установить скринсейвер из разных слоганов и т.п., управление обновлений АРК, настройки фоновой подсветки, возможности установки и управления внешних приложений.

Настройки механизма



Окно технического обслуживания

Как смазывать деку и беговое полотно?



- Наклоните тренажёр под углом примерно 45 градусов, как показано на рисунке.
- Приподнимите одной рукой беговое полотно и налейте немного смазки , оставив её стекать на другой конец деки. Когда смазка достигнет середины деки, верните тренажёр в вертикальное положение.
- Включите дорожку, медленно походите по ней в течение нескольких минут, затем немного увеличьте скорость, чтобы равномерно распределить смазку по беговому полотну.

ВНИМАНИЕ!

- Не наносите слишком много смазки за один раз.

По окончании процедуры, протрите остатки смазки с боковых панелей мягкой тканью.

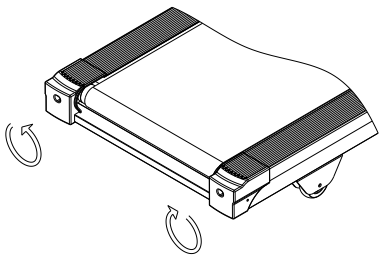
ИНСТРУКЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

- После двух часов непрерывного использования, рекомендуется отключить тренажёр от питания и оставить в выключенном состоянии на 10 мин. Это поможет продлить срок службы тренажёра.
- Если беговое полотно натянуто недостаточно туго, оно будет соскальзывать во время бега. Если же оно натянуто слишком туго, это может привести к неполадкам в двигателе, быстрому износу роллеров и самого полотна, что

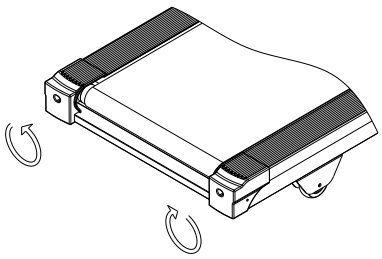
негативно скажется на работе всего механизма. Если вы хотите убедиться, что беговое полотно натянуто надлежащим образом, попробуйте оттянуть его от деки на расстояние 50-70 мм. Полотно должно легко отходить от деки, но при оттягивании должно чувствоваться напряжение. В противном случае, нужно отрегулировать натяжение бегового полотна. (Смотрите инструкции ниже).
Для безопасного и эффективного использования беговой дорожки, очень важно следить за положением бегового полотна. Убедитесь, что полотно находится посередине деки, и что его натяжение соответствует стандартам.

Регулировка бегового полотна

Установите тренажёр на ровной поверхности
Запустите дорожку на скорости примерно 3.5 км/ч
Если полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный болт на ½ оборота по часовой стрелке, а левый – на ½ оборота против часовой стрелки. Смотрите рисунок А:



Если полотно смещено влево, поверните левый регулировочный болт на ½ оборота по часовой стрелке, а правый – на ½ оборота против часовой стрелки. Смотрите рисунок В:



Настройка приводного ремня.

Первые признаки необходимости настройки. В результате длительного использования, приводной ремень может подвергнуться износу или ослабить натяжение, в таком случае, необходимо предпринять некоторые изменения для безопасного использования оборудования.

Дальнейшая проверка. Раскрутите шесть шурупов на защитном покрытии над приводным ремнём, запустите дорожку на скорости 1 км/ч, начните движение по дорожке, поставив обе ноги на боковые панели. Натяжение может выровняться под вашим весом..

Если при беге вы запинаетесь за полотно, что приводит к его внезапной остановке, это служит сигналом, что натяжение бегового полотна или приводного ремня недостаточно. Если же при ходьбе или беге не возникает подобных трудностей, это говорит о том, что беговое полотно и приводной ремень натянуты надлежащим образом. В случае обнаружения подобного рода неполадок, рекомендуется как можно быстрее их устранить для более безопасного использования оборудования.

Возможные неполадки и пути их устранения

Проблема	Причина	Возможное решение
Дорожка не включается	1. Тренажёр не подключен к розетке или не включен. 2. Отсоединение системы защиты от перенапряжения. 3. Отсоединение внутреннего протектора напряжения. 4. Не установлен ключ безопасности	1. Подключите тренажёр к розетке или включите кнопку питания. 2. Смените предохранитель или нажмите кнопку протектора. 3. Перезапустите внутренний протектор напряжения 4. Всавьте ключ безопасности.
Беговое полотно соскальзывает	Полотно не натянуто надлежащим образом	Настройте правильное натяжение полотна. (Смотрите инструкцию выше)
Соскальзывает приводной ремень	Ремень не натянут надлежащим образом	Настройте правильное натяжение ремня. (Смотрите инструкцию выше)
Беговое полотно не находится посередине дорожки	Градус роллеров не сбалансирован	Отрегулируйте полотно таким образом, чтобы оно было по центру. (Смотрите инструкцию выше)
Нехарактерные звуки во время тренировки	Ослаблены крепления	Подтяните соответствующие гайки, крепления

При возникновении неполадок, свяжитесь, пожалуйста, с нашим сервис центром или с поставщиком. Мы обязуемся предоставить необходимое обслуживание.

При возникновении неполадок немедленно прекратите использование дорожки. Продолжите использование только после устранения неполадок или замены повреждённых частей.

При возникновении неполадок, свяжитесь, пожалуйста, с нашим сервис центром или с поставщиком. Мы обязуемся предоставить необходимое обслуживание.

При возникновении неполадок немедленно прекратите использование дорожки. Продолжите использование только после устранения неполадок или замены повреждённых частей.

Условия гарантии

Гарантия не распространяется на повреждения, причинённые людьми или появившиеся по причине неправильного использования оборудования. Гарантия предоставляется только непосредственно покупателю и не может быть передана другому лицу.

Срок гарантии: один год со дня покупки тренажёра

Гарантия не распространяется в случае:

- Повреждения оборудования в результате неправильного или неаккуратного использования, несчастного случая, внесения изменений в оборудование.
- Повреждения, вызванные неправильным креплением и натяжением болтов и /или бегового полотна.
- Повреждения, вызванные неправильным обслуживанием.
- Прочие случаи неправильного обращения с оборудованием.