Руководство пользователя беговой дорожки Protrain ST-2T

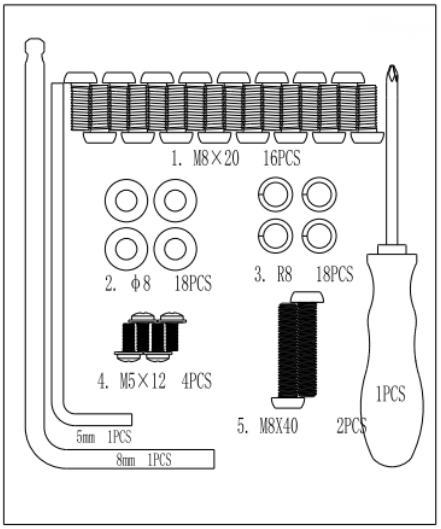
Экран TFT 15.6"

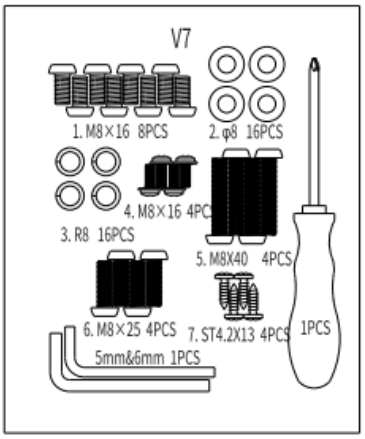




Инструкция к сборке:

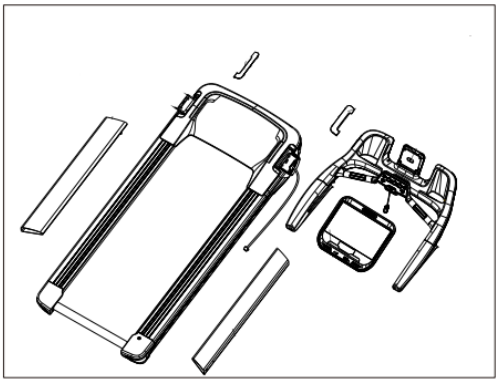
Перед сборкой беговой дорожки ознакомьтесь со списком деталей на рисунке. Цифра рядом с рисунком детали указывает на ее технические характеристики и количество деталей, необходимых для сборки.





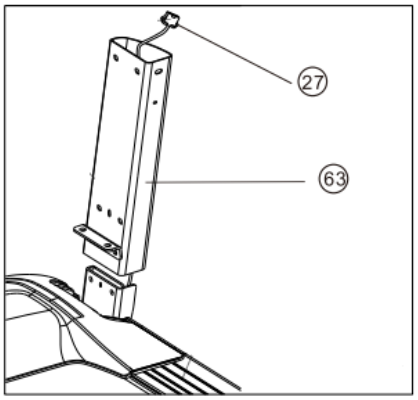
Шаг 1. Извлеките все детали из упаковки

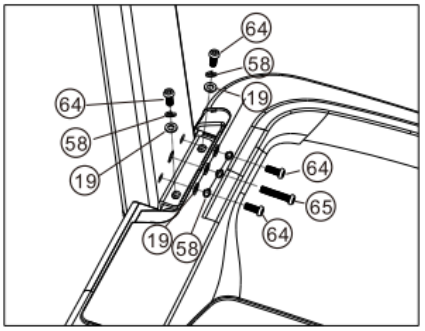
Обращайтесь с ним осторожно и не оставляйте без присмотра ни одной детали.



Шаг 2. Установка стоек

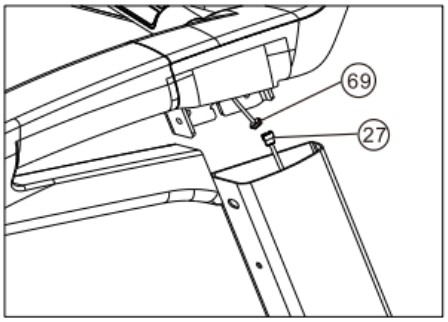
Отложите основную раму и достаньте стойки. Протяните провод через правую стойку. Затем с помощью инструмента затяните винты в нижней части стойки. Таким же образом зафиксируйте другую стойку.

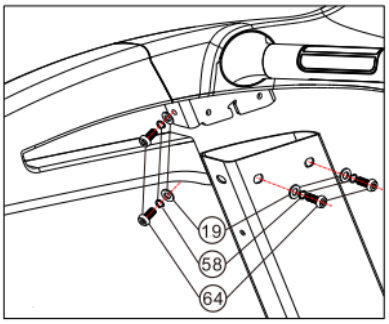




Шаг 3. Установка консоли

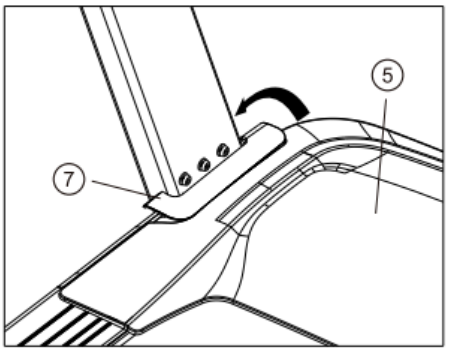
Поднимите консоль над стойками, соедините два провода, затем вставьте консоль в стойки (внимание: не зажмите провода) и закрепите винтами в верхней части стоек с помощью инструмента.





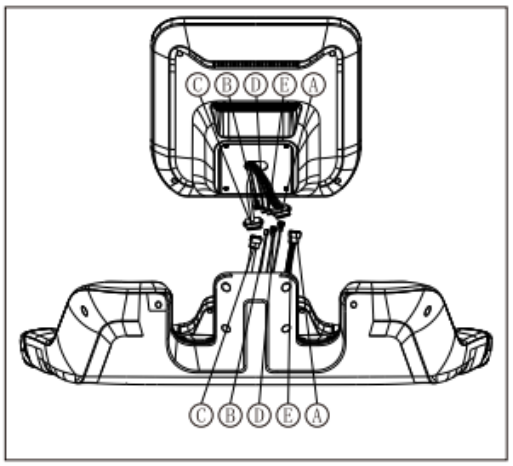
Шаг 4. Установка крышек мотора

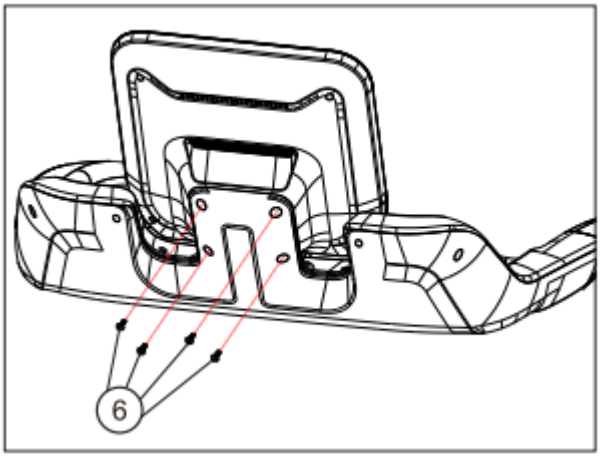
Снимите левую и правую крышки двигателя, обратите внимание на их маркировки (L - левая, R - правая). Совместите левую и правую крышки, чтобы получился паз, вставьте в него пластину.(Примечание: декоративная крышка изготовлена из АБС-пластика, пластина вставляется на место легко, не прилагайте слишком больших усилий, чтобы не повредить ее крепления).



Шаг 5: Установка монитора.

1. Для установки понадобится два человека: один человек держит монитор, другой человек соединяет провода консоли с проводами монитора, A с A, B с B, C с C, D с D, E с E.
После подключения проводов вставьте монитор в консоль, две заглушки должны быть установлены горизонтально, после щелчка осторожно потяните за них, не разъединяя, провода спрячьте внутри.





После установки монитора в правильное положение выровняйте отверстия для крепежа и зафиксируйте монитор соответствующими винтами и шайбами, затяните винты.

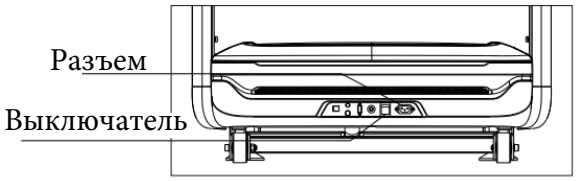
Знакомство с изделием

Регулярные занятия на беговой дорожке полезны для Вашего здоровья. Для дыхательной системы: улучшает функцию миокарда, повышает сердечно-легочную активность после физической нагрузки. Для нервной системы: освежает голову и улучшает настроение, оказывает положительное влияние на работу головного мозга.

Метаболизм: активизирует множество функций в организме и ускоряет рост костей после физических упражнений.

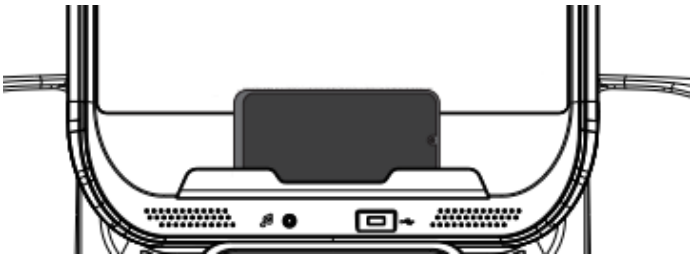
Иммунологическая функция: после физических нагрузок снижается кровяное давление, укрепляется иммунная система, улучшается иммунный отклик и сопротивляемость организма к болезням.





Опционально: беспроводная зарядка смартфона

Примечание. Все, что находится между задней панелью телефона / устройства и зарядным устройством, может снизить производительность и / или привести к повреждению. Перед зарядкой следует извлечь металлические и магнитные предметы (например, корпус, удостоверения личности, кредитные карты и ключи дистанционного управления).



Вход в систему

Для входа в систему сначала укажите способ входа: через логин, электронную почту или приложение XMore Fitness (QR-код).

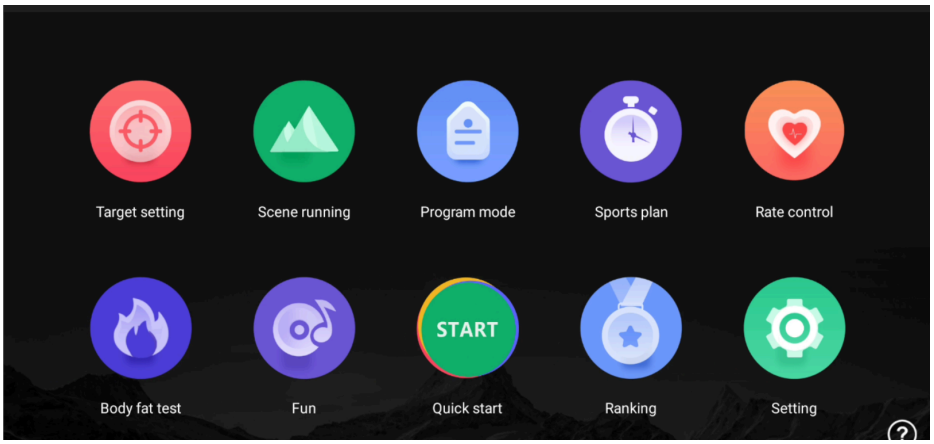
Чтобы подключиться к сети, нажмите на значок Wi-Fi в правом верхнем углу главного интерфейса, а для входа в систему нажмите на значок в левом верхнем углу интерфейса.

С помощью QR-кода пользователь сможет войти в систему с помощью приложения XMore. Пользователи, у которых нет учетной записи, могут бесплатно зарегистрироваться после подтверждения электронной почты.

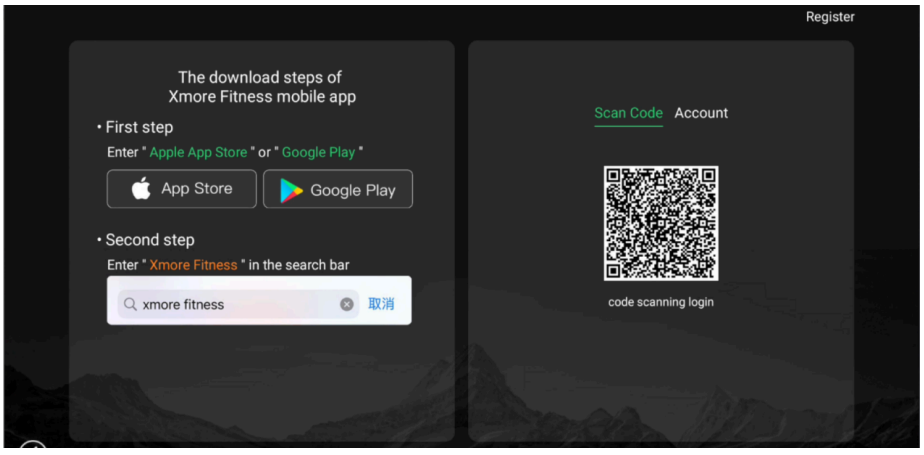
Как скачать XMore:

1. Для IOS: найдите XMore Fitness в APP Store и загрузите его.
2. Для Android: найдите через строку поиска и загрузите напрямую программное обеспечение из магазина приложений.

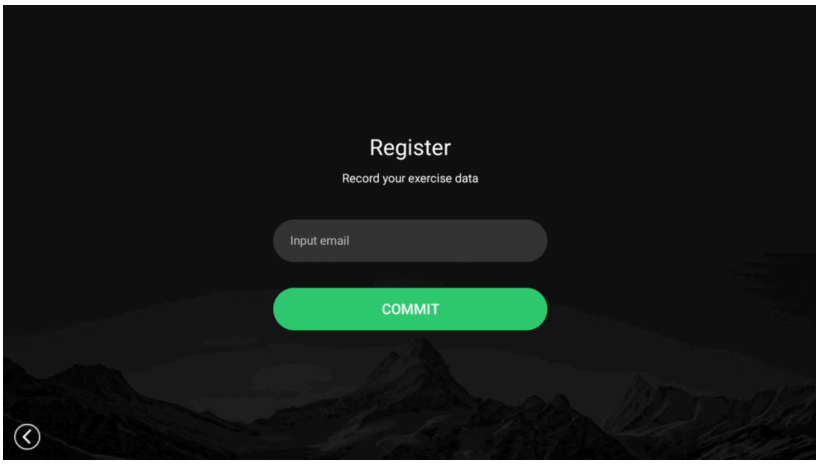
3. XMore Fitness в настоящее время также доступно для загрузки в Google Store.
4. Перейдите на сайт http://www.xmorefitness.com для прямой загрузки.



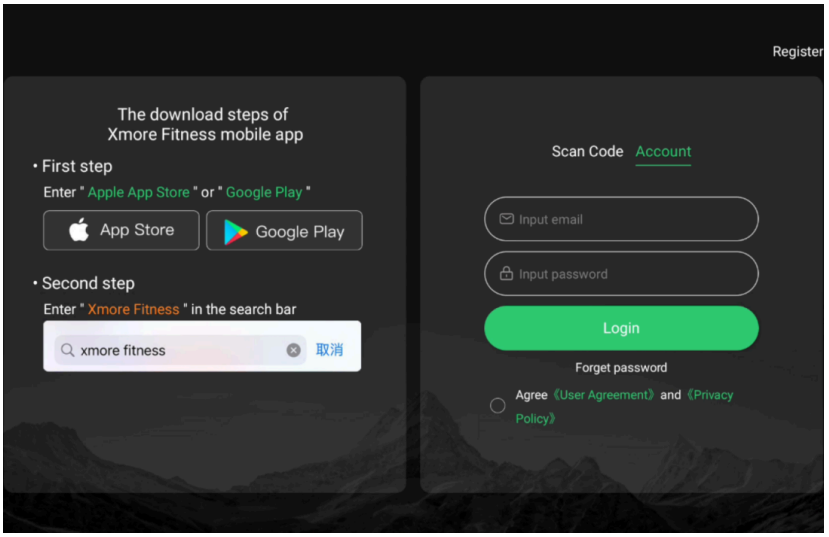
Интерфейс главной страницы



Регистрация



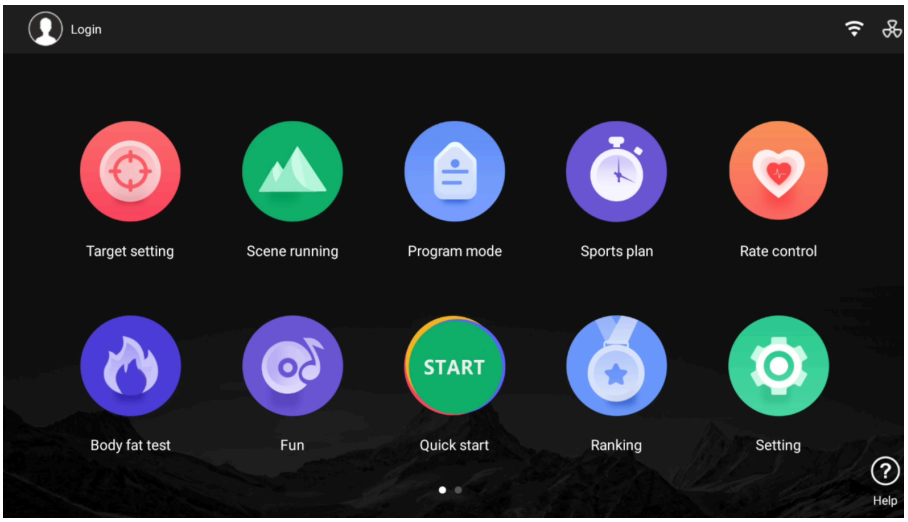
Регистрация аккаунта (через электронную почту)



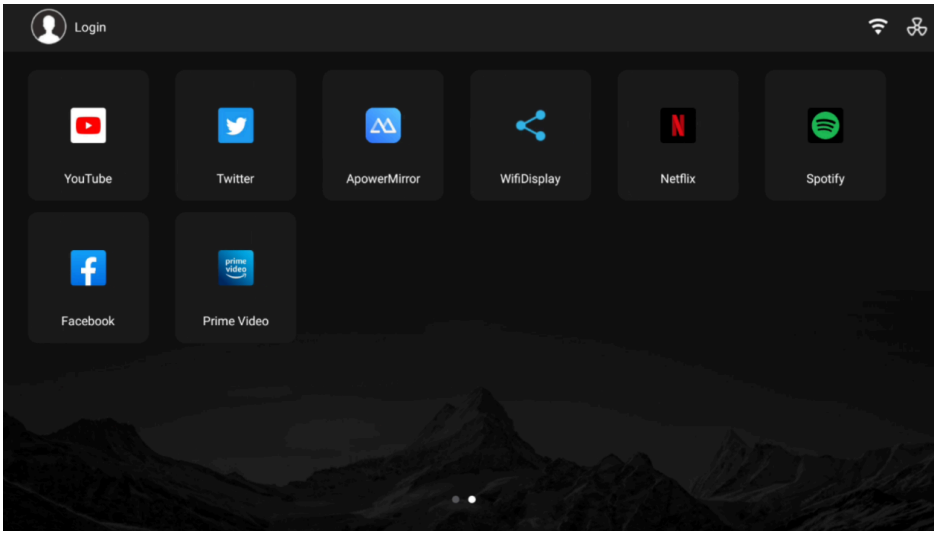
Регистрация аккаунта

Главная страница и описание кнопок

Начальный экран. На начальном экране отображаются следующие функции:



Главная страница



Приложения

Установка цели: Вы можете установить цель тренировки, выбрав в качестве целевого показателя время, расстояние или калории.

Быстрый старт: нажмите кнопку быстрого запуска, чтобы начать работу.

Реальный забег: Вы можете выбрать различные сцены для бега (режим трека, парк, гора и т.д.).

Режим программы: упражнения в соответствии с заданным режимом (быстрая ходьба, фитнес, сжигание жира для похудения, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и еще 12 режимов). Существуют также три настраиваемых пользовательских режима.

План упражнений: Вы можете составить план упражнений в соответствии со своей ситуацией.

Тренировка с контролем ЧСС: подключите Bluetooth-браслет для измерения частоты сердечных сокращений и выполняйте тренировку в соответствии с текущей ЧСС.

Тест на содержание жира в организме: определение процентного содержания жира в организме в зависимости от пола пользователя, возраста, роста и веса.

Развлечения: для использования этой функции (прослушивание музыки, просмотр видео, работа в браузере) требуется подключение к сети.

Можно также воспроизводить скаченные файлы: видео, аудио и картинки.

Таблица лидеров: Вы можете видеть свой текущий рейтинг и сегмент в зависимости от пройденной дистанции.

Настройки: системные настройки, включая настройки сети, Bluetooth, общие настройки, управление вентилятором и информацию об устройстве, переключение языков и т.д.

Справка: на что следует обратить внимание в процессе использования беговой дорожки.

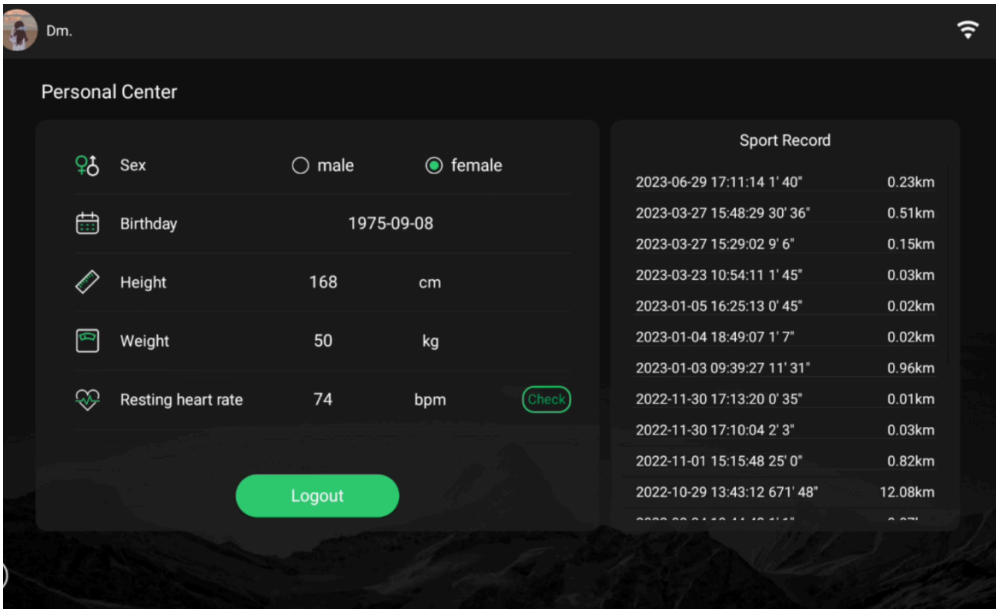
Персональные данные

1. Нажмите на картинку профиля в левом верхнем углу, чтобы войти в интерфейс персональных данных, в котором отображаются данные пользователя, включая пол, возраст, рост, вес, частоту сердечных сокращений в состоянии покоя и данные о физических нагрузках.

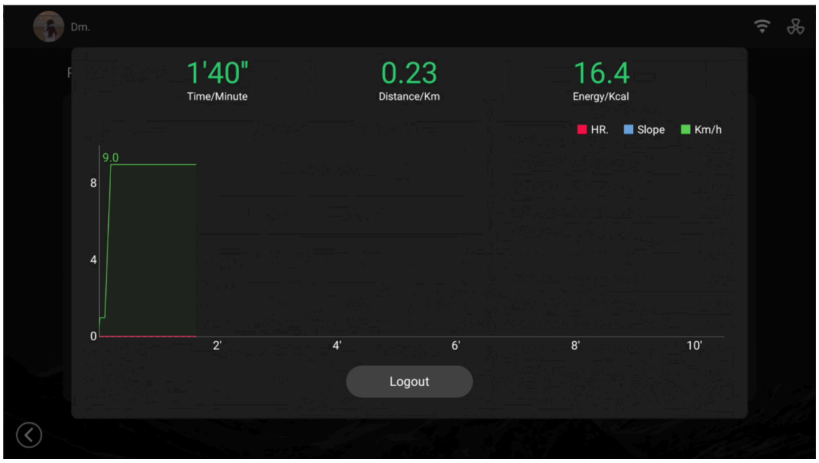
2. Нажмите кнопку "Выйти", чтобы выйти из системы текущего пользователя и вернуться на страницу входа в систему.

3. Нажмите на нужный пункт (пол, дату рождения, рост, вес, частоту сердечных сокращений в состоянии покоя и пр.), чтобы изменить данные.

4. Для измерение частоты сердечных сокращений, нажмите "Измерение", чтобы войти в соответствующий интерфейс. Нажмите на значок подключения Bluetooth в правом верхнем углу, чтобы подключить устройство измерения частоты сердечных сокращений. Когда устройство измерения частоты сердечных сокращений отобразится как подключенное, нажмите "Начать измерение". Измеряйте ЧСС более одной минуты, т.о. Вы получите среднее значение ЧСС. Вернитесь к интерфейсу персональных данных, чтобы сохранить полученное значение.



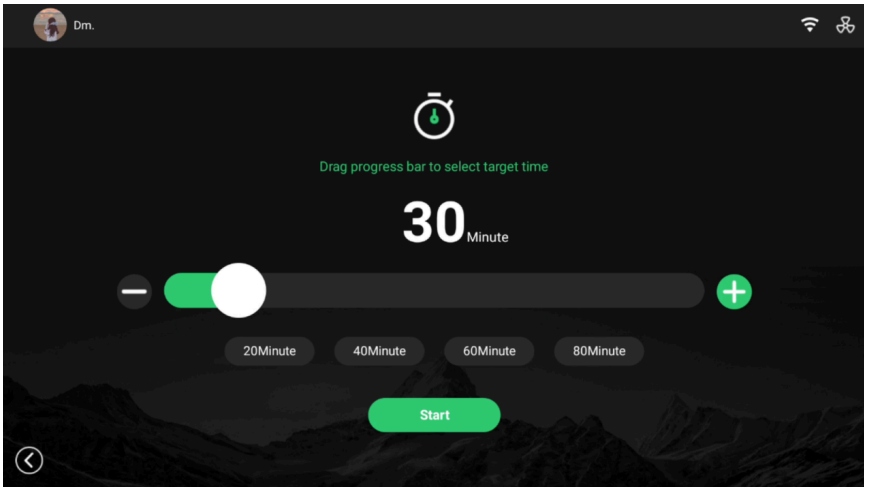
Персональные данные



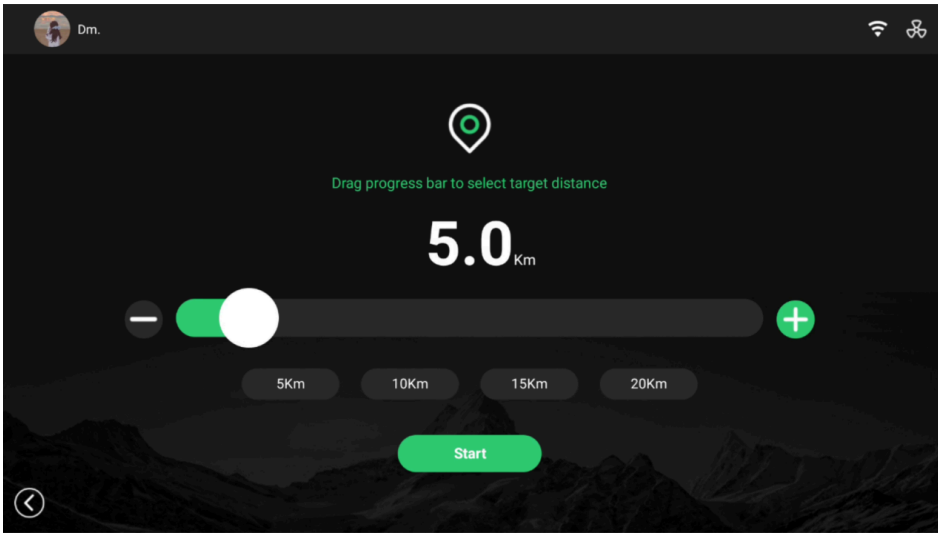
Запись тренировки

Установка цели

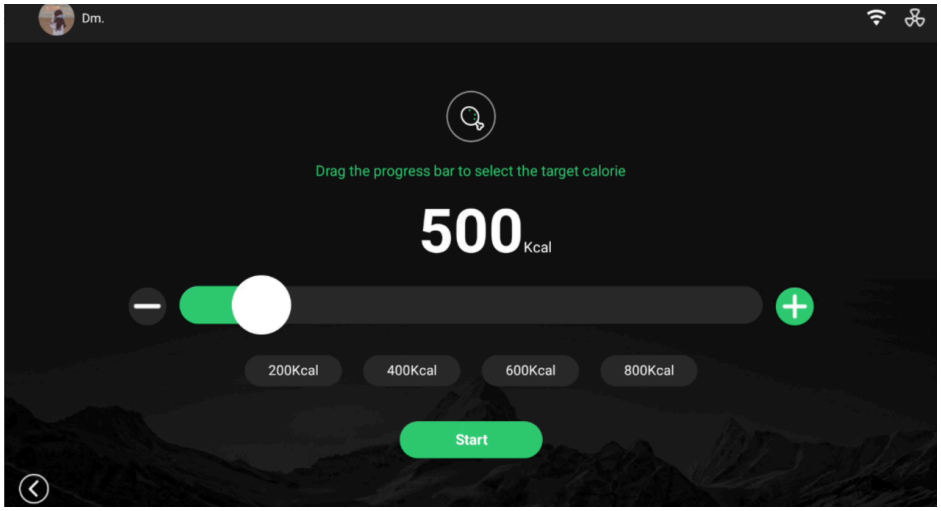
Нажмите на значок целевых программ на главной странице, выберите режим тренировки в зависимости от необходимого целевого показателя: время, расстояние и калории. Сдвиньте зеленую полосу, чтобы задать данные, или используйте для этого кнопки +/ -. После нажатия кнопки "Начать бег" Вы можете приступать к упражнениям.



Установка целевого времени



Установка целевого расстояния



Установка целевых калорий

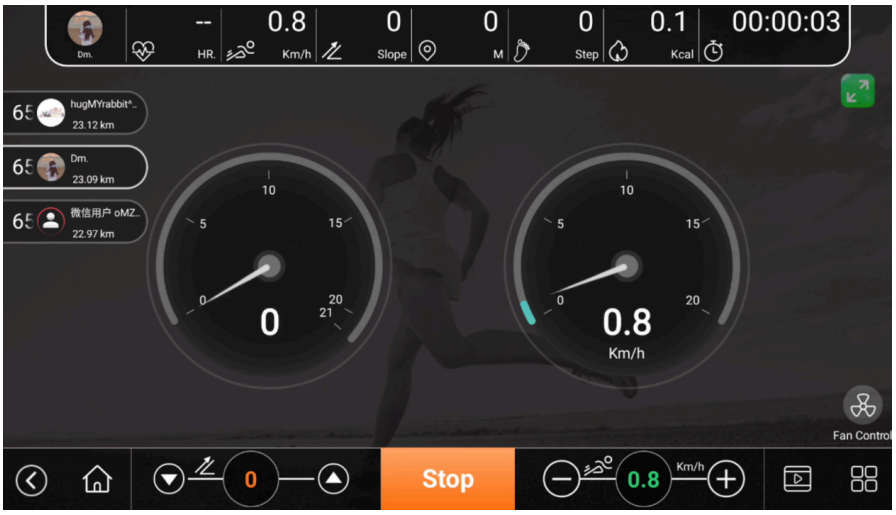
Быстрый старт

Нажмите на значок "Быстрый старт" на домашней странице, чтобы войти в интерфейс тренировки.

После запуска начнется обратный отсчет "3, 2, 1, и Начали!" и беговая дорожка перейдет в фазу тренировки.

Управление вентилятором: нажмите на значок вентилятора. Когда вентилятор вращается, это означает, что он работает.

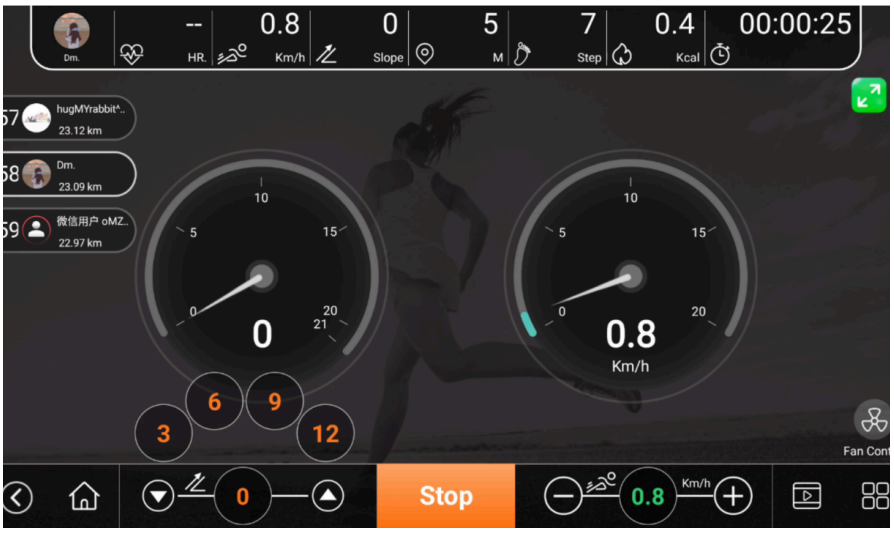
Нажмите на значок вентилятора еще раз, чтобы остановить его.



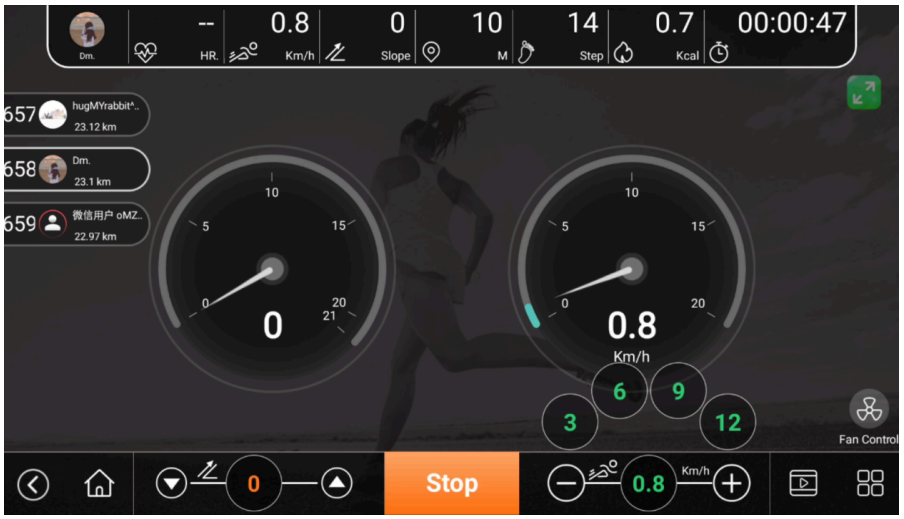
Интерфейс тренировки

Регулировка наклона и скорости

Когда беговая дорожка работает, нажатием клавиш в левом нижнем углу можно регулировать наклон, с помощью клавиш +/- в правом нижнем углу настраивается скорость, или используйте значки горячих клавиш скорости и наклона, чтобы установить нужное значение одним нажатием.



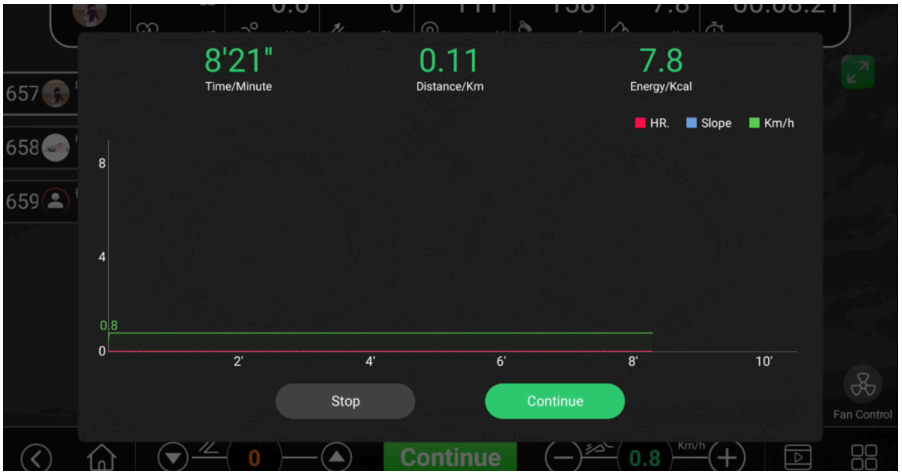
Горячие клавиши наклона



Горячие клавиши скорости

Остановка беговой дорожки

Войдите в основной интерфейс тренировки, нажмите кнопку "Стоп", беговая дорожка остановится, на экране появятся данные о времени тренировки, расстоянии, количестве сожженных калорий, наклоне и скорость, а также кривая изменения частоты сердечных сокращений. Для завершения текущей тренировки нажмите "Завершить бег"; чтобы продолжить упражнение, нажмите кнопку "Продолжить бег".

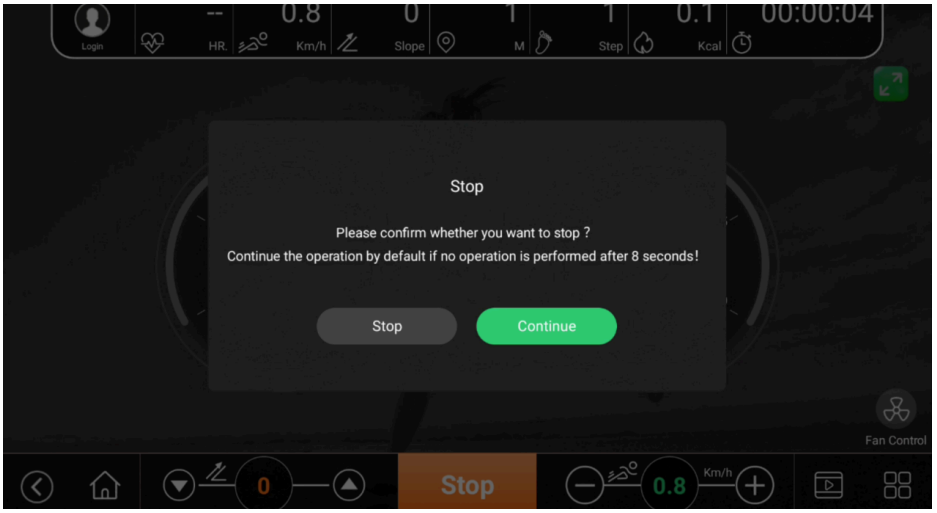


Нажмите кнопку "Стоп", чтобы остановить тренировку

Интерфейс тренировки и прочие клавиши

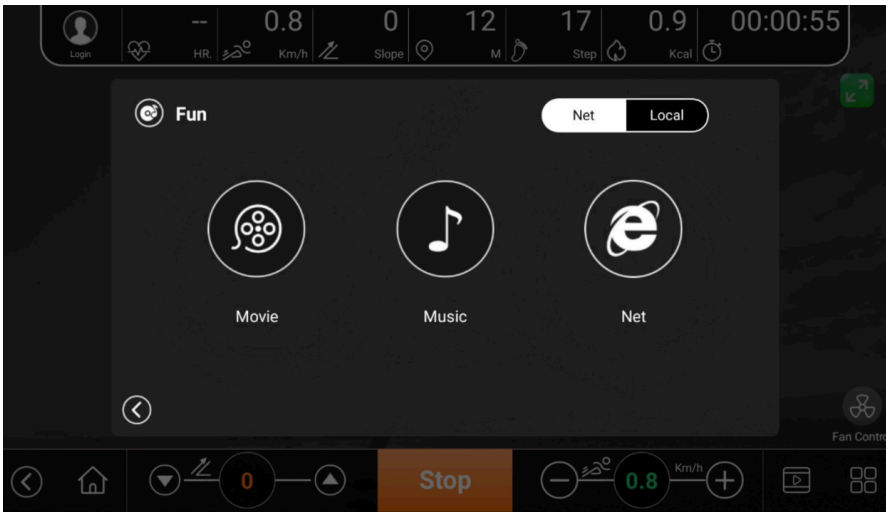
Клавиша "Главная/Назад": после окончания тренировки на экране появится окно с сообщением, нажмите клавишу и Вы вернетесь на главный экран.

Если Вы ничего не нажмете, тренировка продолжится, а всплывающее окно исчезнет через 10 секунд.



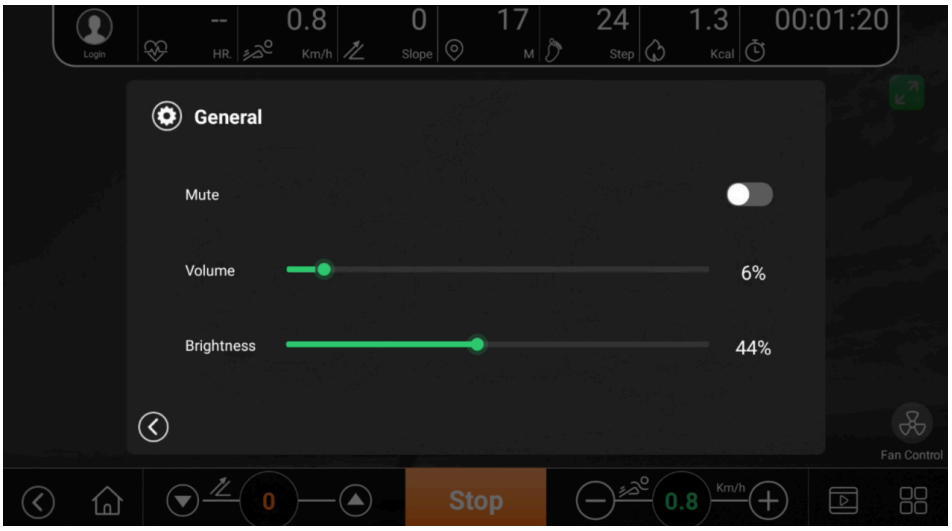
Экран после нажатия клавиши "Главная/Назад"

Клавиша "Развлечения": после нажатия этой клавиши появится экран развлечений.



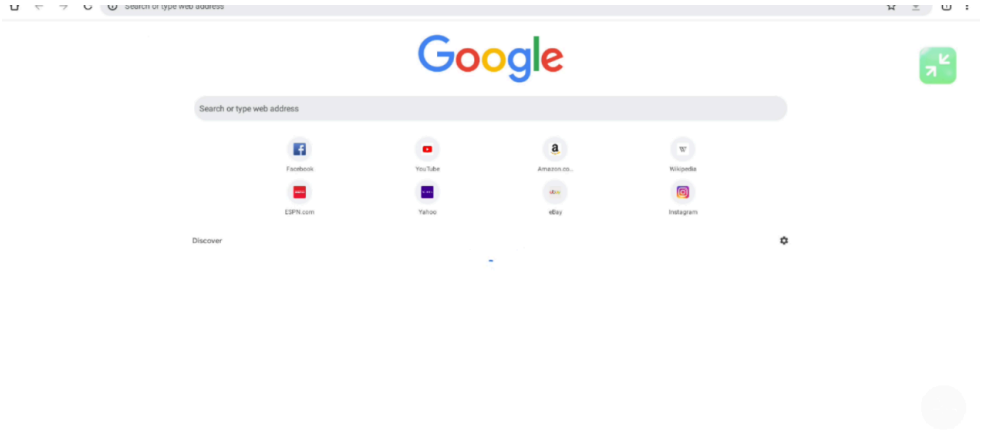
Экран после нажатия клавиши "Развлечения"

Клавиша настроек: после нажатия отображается экран общих настроек.



Экран после нажатия клавиши "Развлечения"

"Спрятать" клавиши управления: нажатие этой клавиши убирает элементы управления, повторное нажатие возвращает их.

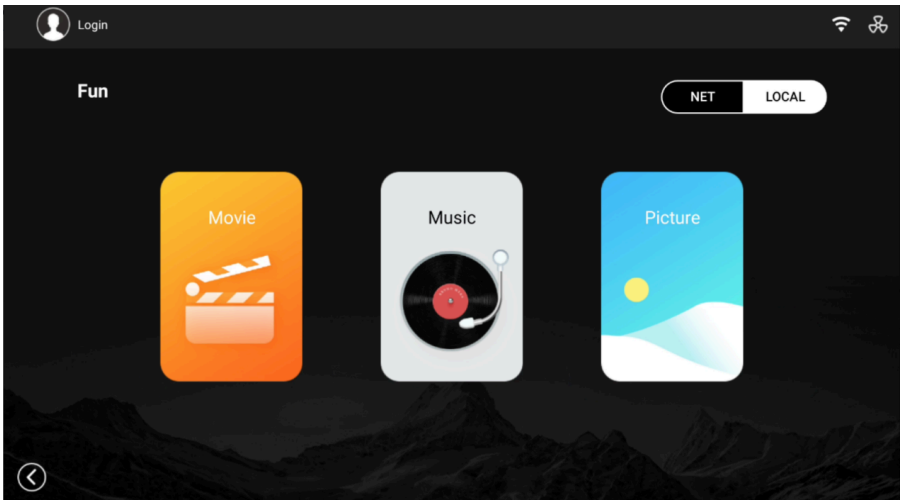


Стороннее программное обеспечение - Восстановление скрытых клавиш

Чтобы войти в интерфейс развлечений, нажмите на значок "Развлечения" на главной странице, или на значок "Развлечения" в правом нижнем углу во время тренировки.

Развлечения - Скаченные

Вы можете запустить файл с флешки: видео, музыка, картинки.



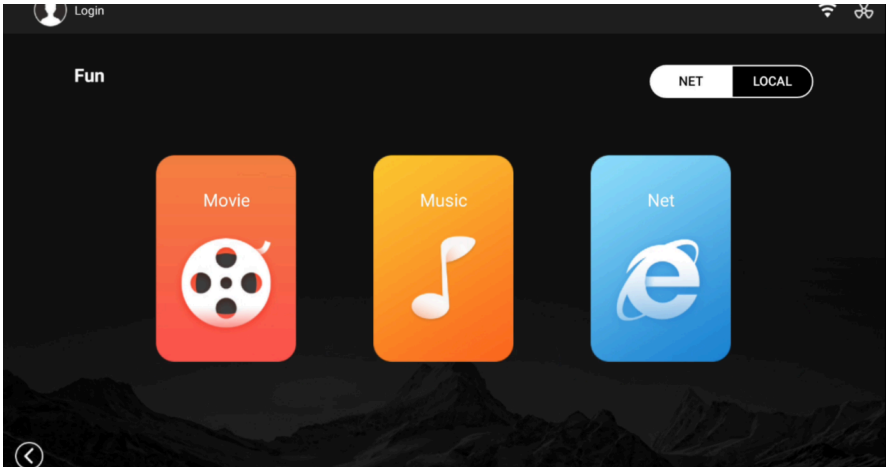
Интерфейс "Развлечения - Скаченные"

Развлечения - Онлайн

Выбор сети: Вам необходимо подключиться к сети, чтобы получить доступ к видео, музыка, браузеру и т.д.

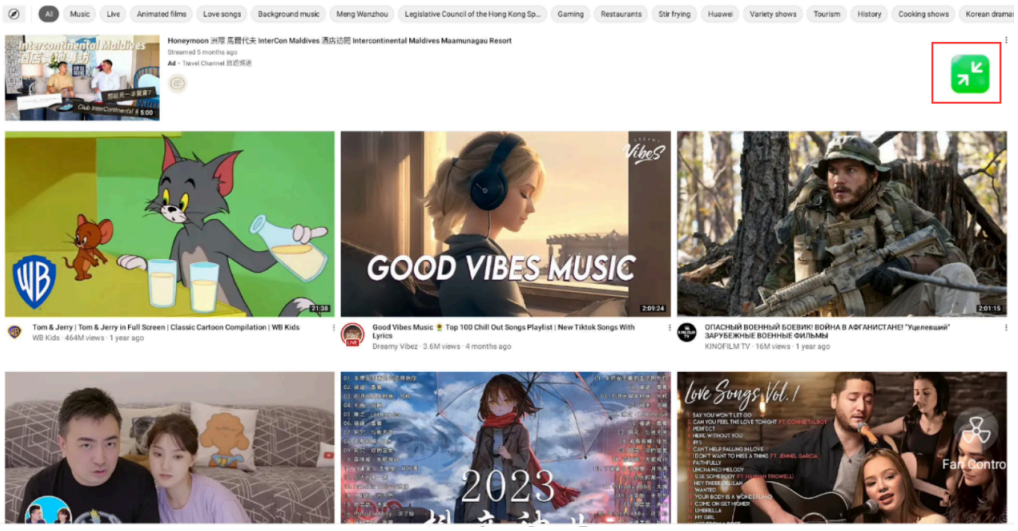
Развлечения онлайн:

Видео -Youtube; музыка -Spotify; браузер - Google Chrome;



Интерфейс "Развлечения - Онлайн"

Чтобы отобразить развлечения на весь экран, нажмите оранжевую клавишу "Спрятать", и интерфейс тренировки "спрячется". Нажмите клавишу снова, и интерфейс с клавишами управления вернется.

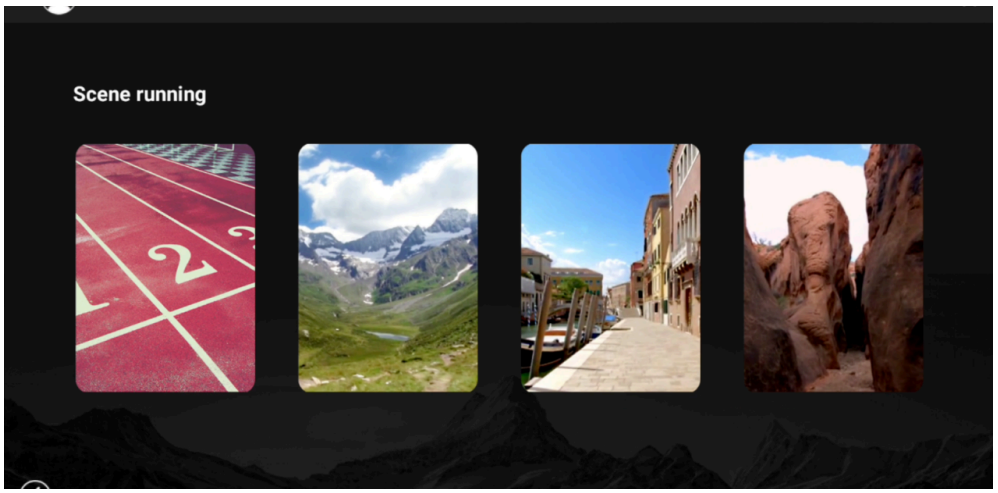


Открытая на весь экран страница развлечения - Клавиши управления спрятаны.

Реальные сценарии бега

Нажмите на значок "Реальный бег" на домашней странице, чтобы войти в интерфейс тренировки в реальном сценарии.

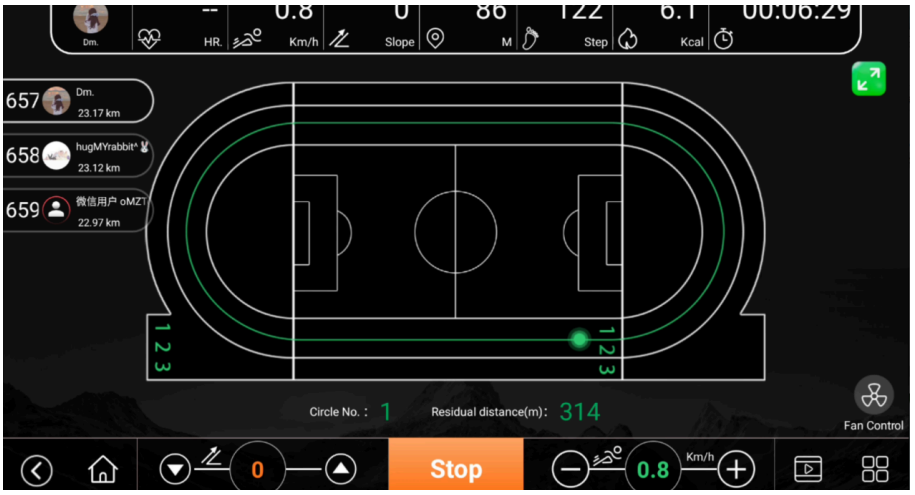
В режиме реального сценария во время тренировки на экране воспроизводится видео, чтобы у пользователей было ощущение погружения. Выберите предпочитаемый сценарий из предложенных, среди которых есть режим трека.



Сценарии для бега

Выберите любой вариант, чтобы перейти в интерфейс запуска видео.

Интерфейс режима трека представляет собой имитацию карты стадиона. Введите начальную точку и установите конечную точку на 2D-карте. В режиме сценария скорость воспроизведения видео регулируется в соответствии с текущей скоростью и заданным наклоном.



Режим трека

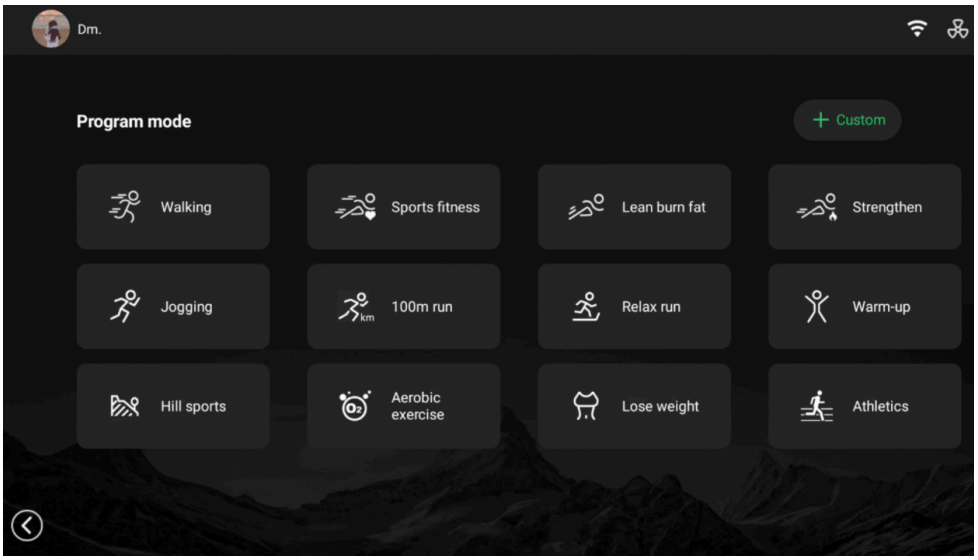


Видеорежим

Режим программы

Нажмите "Режим программы", чтобы войти в интерфейс запуска программы, система предлагает 12 режимов упражнений: быстрая ходьба, фитнес, сжигание жира, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, бег трусцой и т.д.

Если Вы хотите самостоятельно настроить тренировку, нажмите "Пользовательский режим". Вы сможете установить время тренировки, скорость и наклон в соответствии со своими личными предпочтениями.



Режим программы

Программа разработанная системой:

После выбора программы Вы можете просмотреть подробные данные о ней: время, расстояние, калории, наклон и скорость в каждом сегменте.

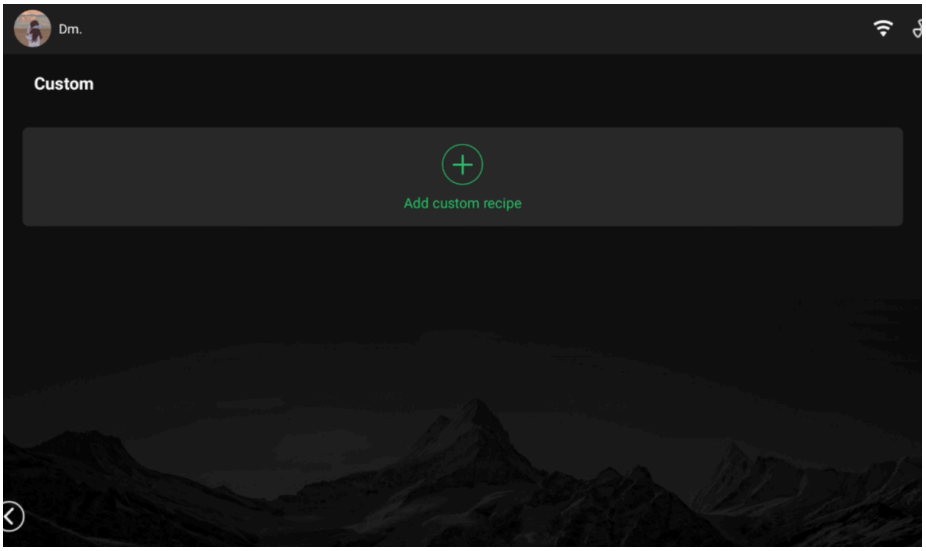


Смоделированная системой программа

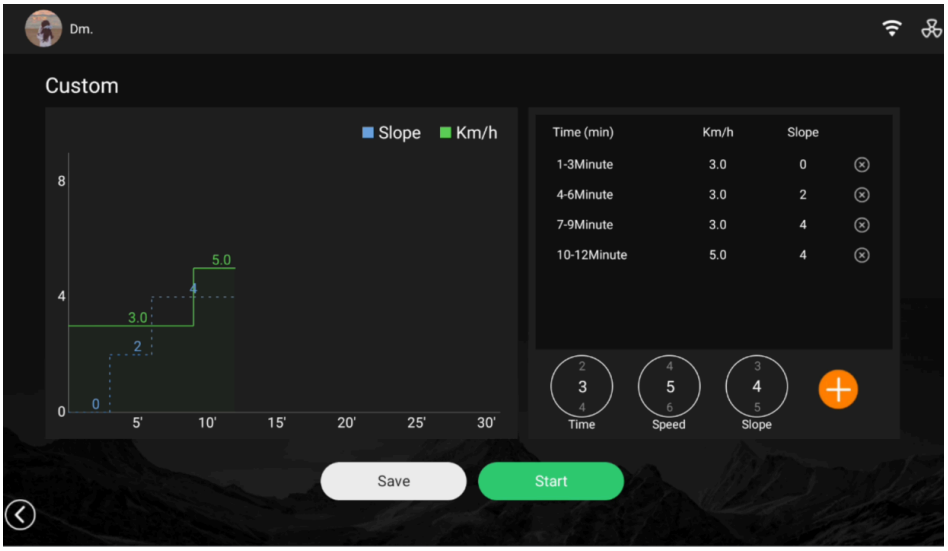
Пользовательский режим:

1. Нажмите "Пользовательский режим", установите время, скорость и наклон в соответствии с личными привычками, а затем нажмите кнопку "Добавить", чтобы добавить выбранные значения. Программа может состоять из нескольких сегментов. С помощью клавиши "Удалить", Вы можете удалить значение времени текущего сегмента.

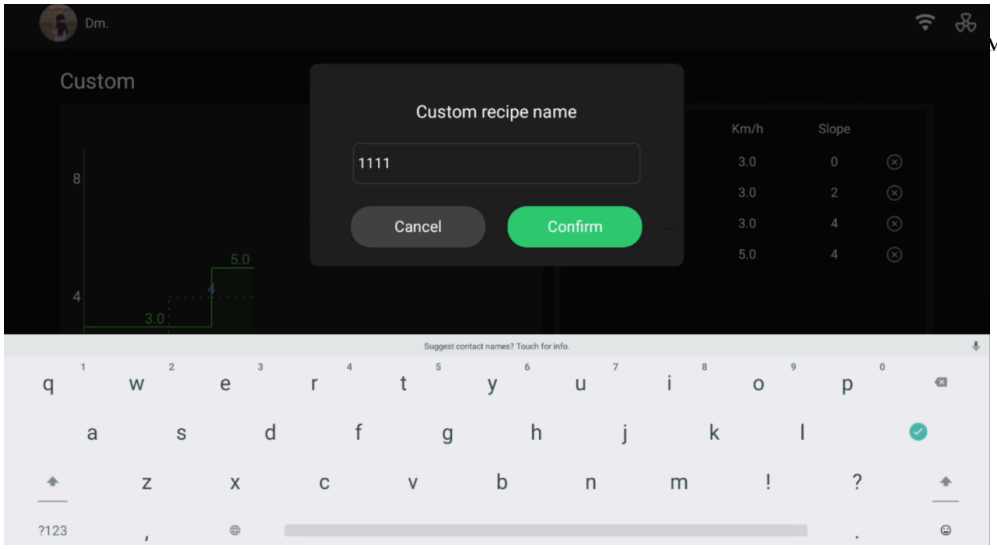
2. Нажмите кнопку "Начать тренировку", чтобы начать выполнение программы с заданными значениями.



Добавление пользовательского режима



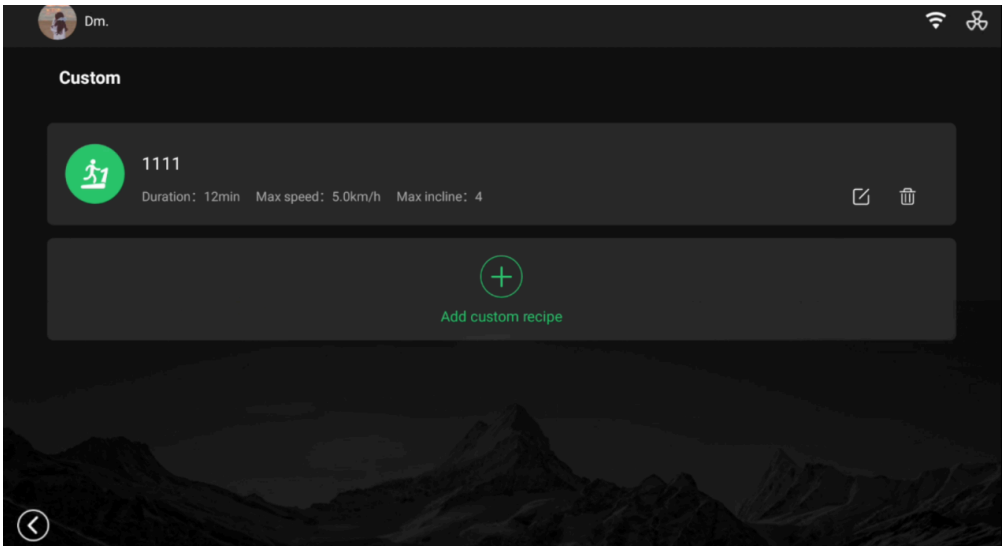
Дополнительная настройка



му.

Сохранение пользовательской схемы

1. После успешного добавления (можно сохранить до трех программ) эта программа будет отображена в списке пользовательских программ, которые можно редактировать в любое время. Нажмите непосредственно на эту программу, чтобы начать тренировку.



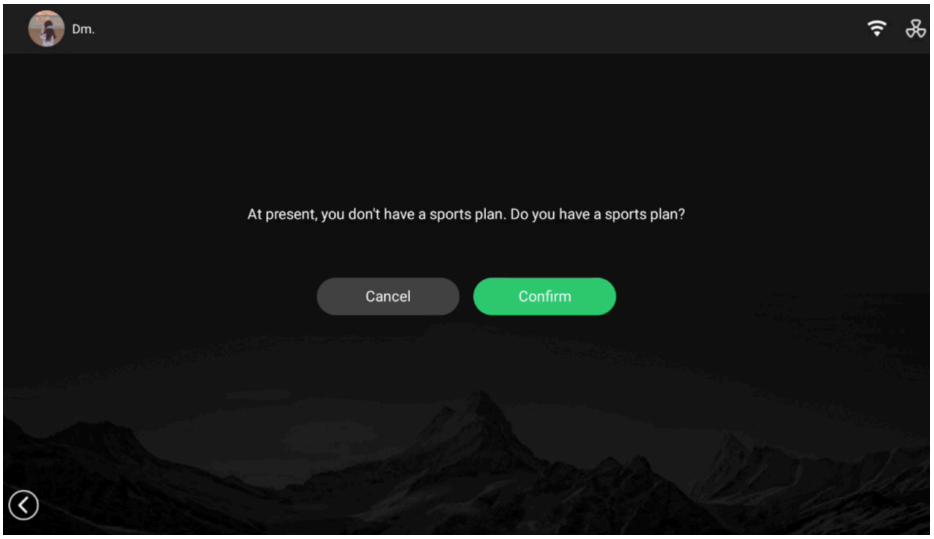
Пользовательские программы

План тренировок

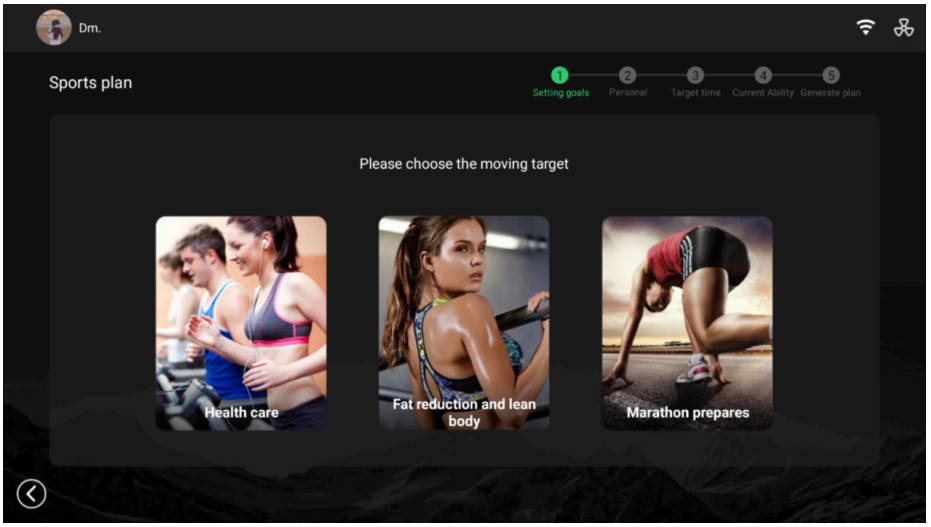
Нажмите на "План тренировок", чтобы войти в соответствующий интерфейс и составить план тренировки исходя из собственных предпочтений.

Система сформирует план тренировок и отдыха в зависимости от данных, предоставленных пользователем. Вы можете приостановить план или отменить его в любой момент.

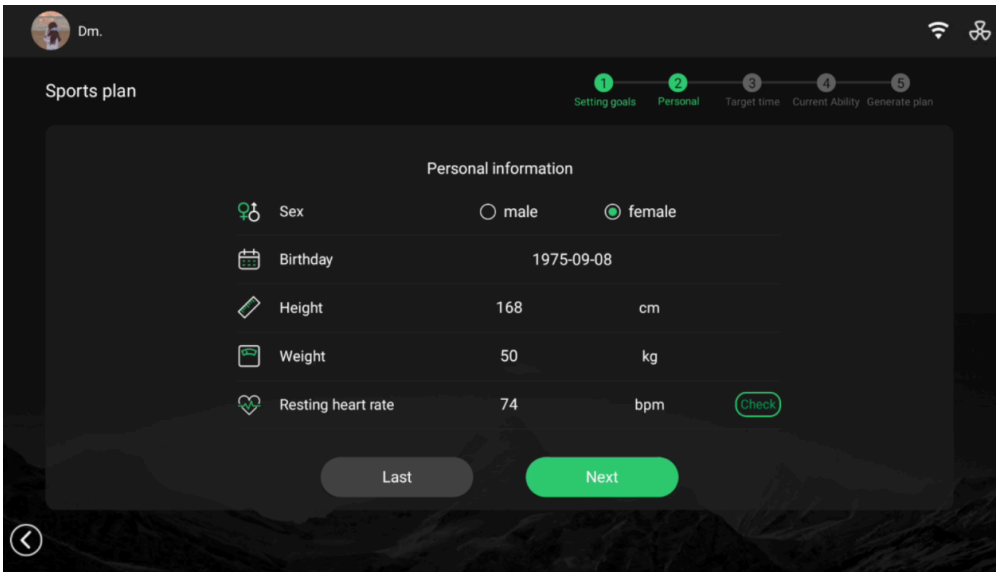
1. Чтобы создать план, на главной странице нажмите "План тренировок", затем нажмите "Да".



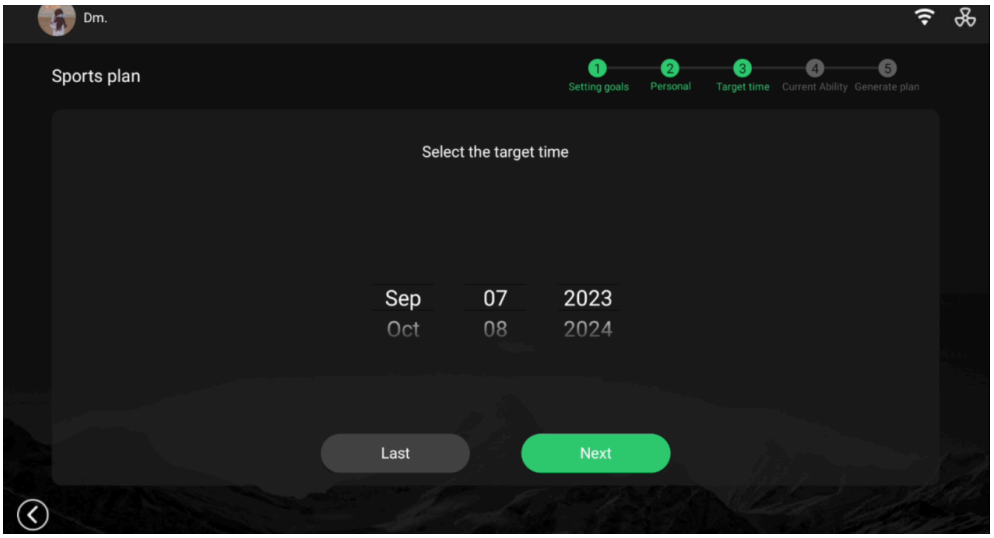
2. Выберите цель:



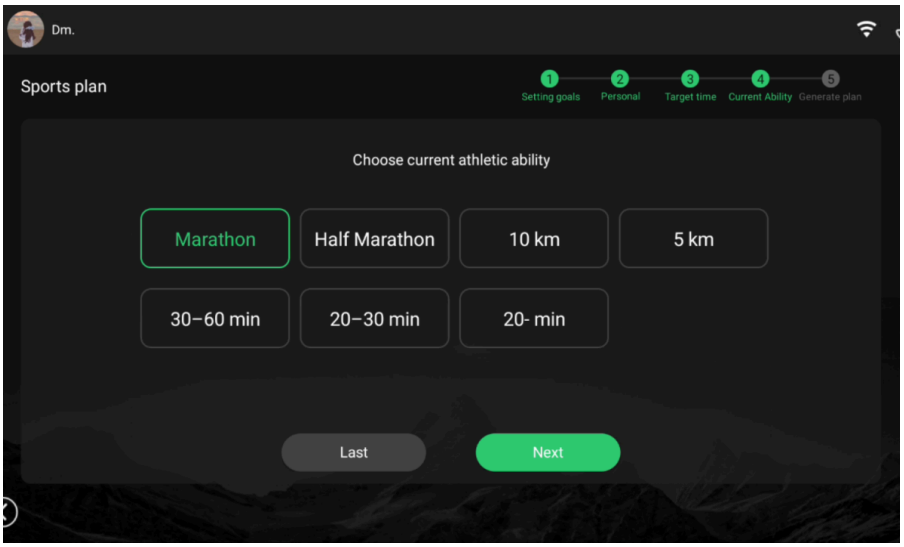
3. После изменения личной информации нажмите "Далее" :



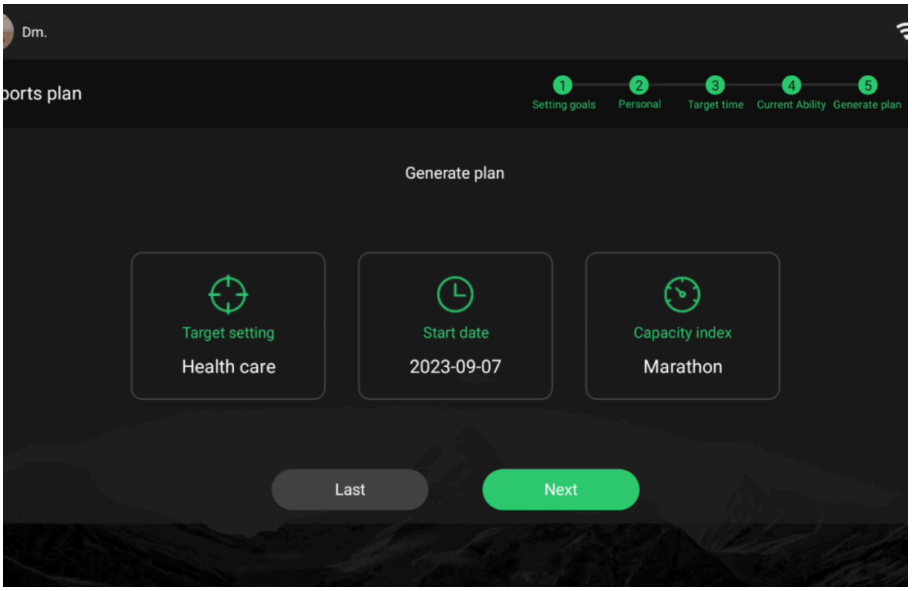
4. Выберите время и нажмите "Далее" :

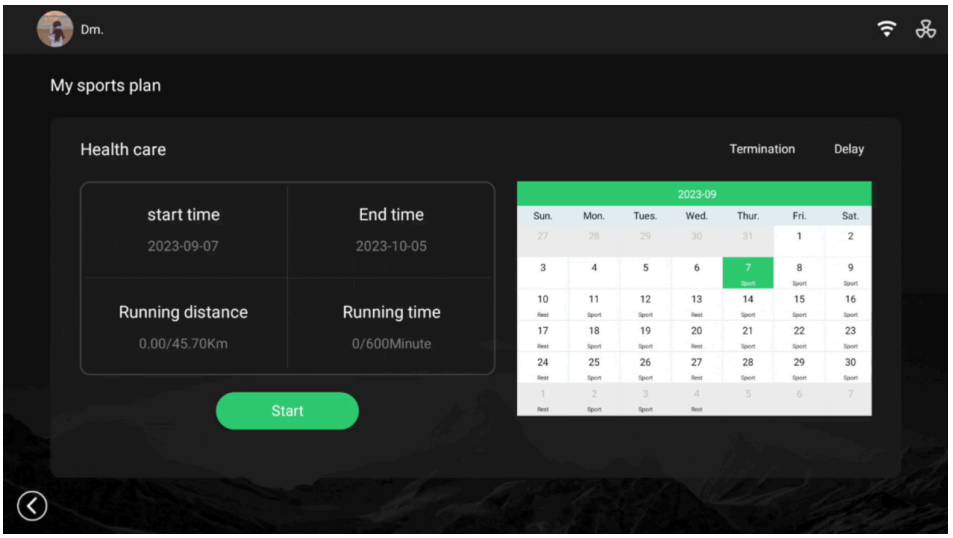


5. Выберите свой текущий уровень физической подготовки и нажмите "Далее":



6. Нажмите "Далее" для создания плана упражнений, после того как план будет создан, Вы можете просмотреть время тренировок и отдыха в календаре.

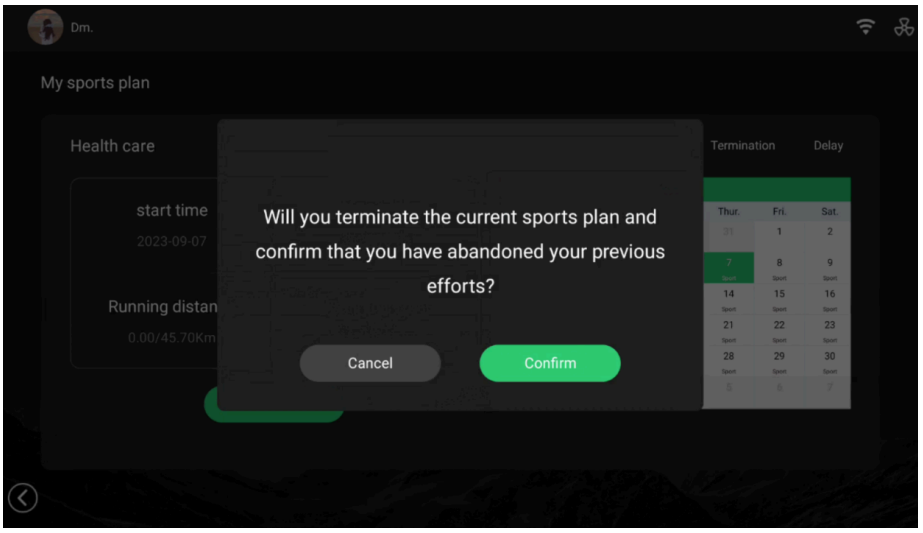




7. После создания плана упражнений при следующем входе в систему Вы можете напрямую войти в интерфейс плана упражнений нажав "Мой план упражнений", там можно завершить предыдущий план и отложить выполнение текущего.

Чтобы удалить план и создать его заново, нажмите "Прекратить план". Чтобы отложить выполнение плана и отодвинуть дату его выполнения на более поздний срок, нажмите "Выбрать план".





Контроль частоты сердечных сокращений

Нажмите "Тренировка с контролем ЧСС" на главной странице, чтобы перейти на страницу интерфейса данной программы.

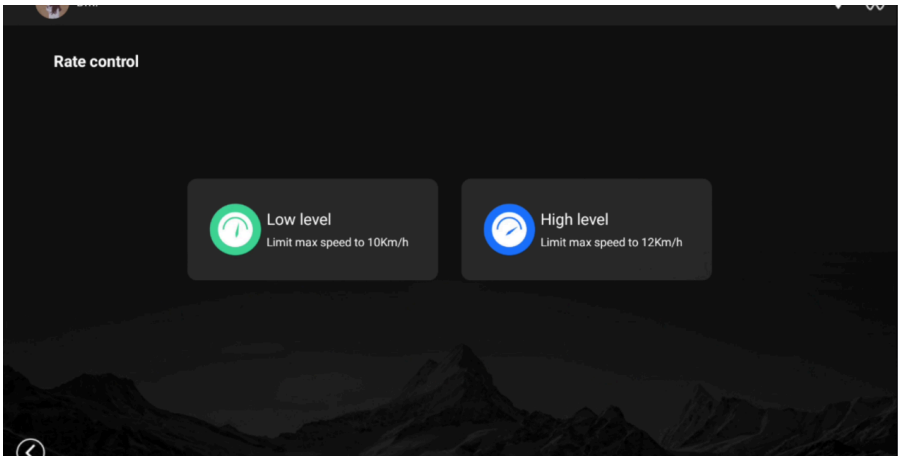
Тренировки с контролем ЧСС делятся на высокоуровневую и низкоуровневую, пользователь вводит возраст и время тренировки (более 30 минут), в процессе бега в соответствии с изменениями ЧСС пользователя меняется скорость бега. Если частота сердечных сокращений меньше определенного значения, скорость будет сохраняться. Если частота сердечных сокращений превышает определенное значение, скорость будет снижаться.

Скорость на высоком уровне может автоматически увеличится до 12 км/ч, а максимальная скорость на низком уровне - до 10 км/ч.

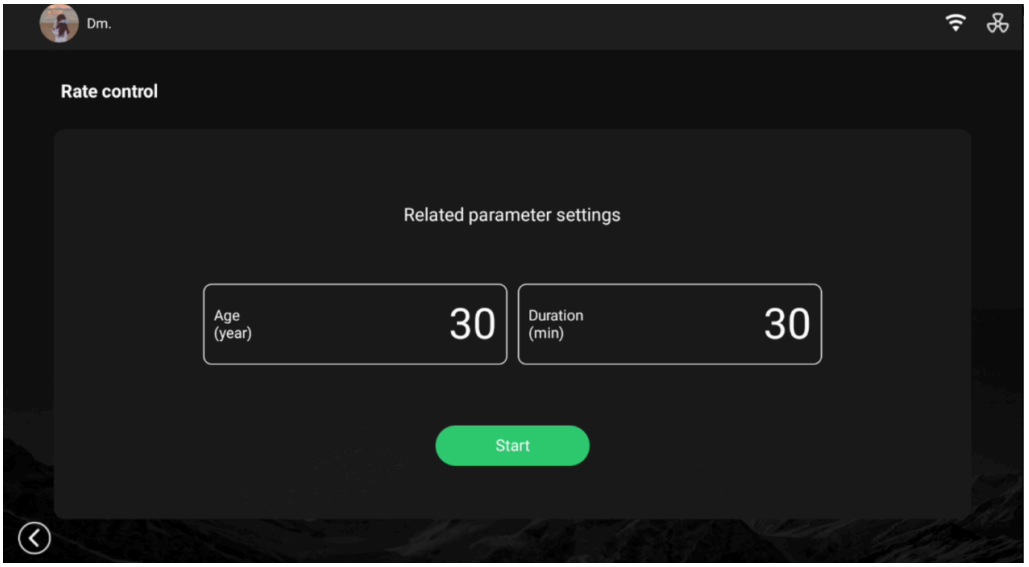
Примечание:

1. Перед началом процедуры контроля частоты сердечных сокращений убедитесь, что браслет для измерения ЧСС надет надлежащим образом.

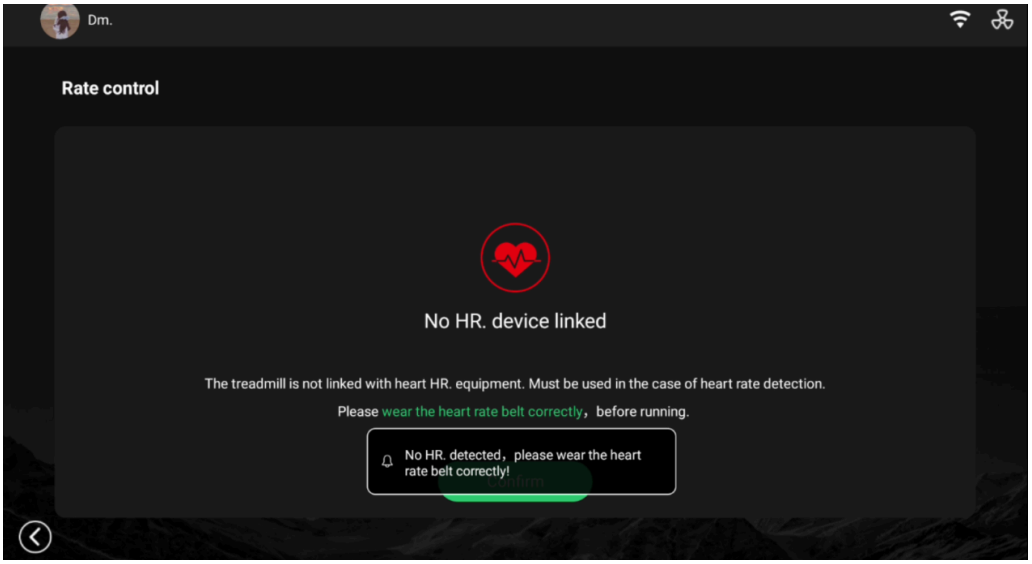
2. В целях обеспечения безопасности пользователей, если значение частоты сердечных сокращений не определяется в течение 3 минут во время тренировки, дорожка будет работать с минимальной скоростью и постепенно завершит упражнение после обратного отсчета времени.



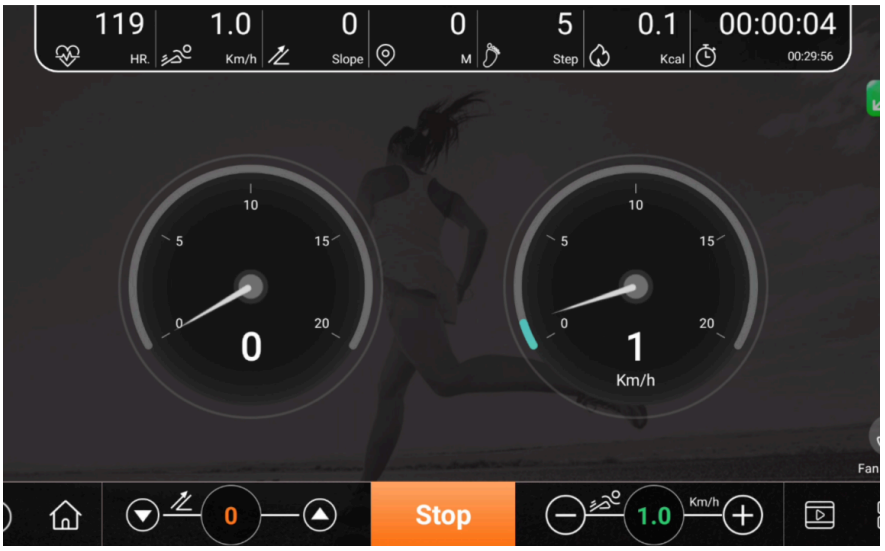
Классификация тренировок с контролем ЧСС



Установка параметров



Подключение браслета для измерения частоты сердечных сокращений



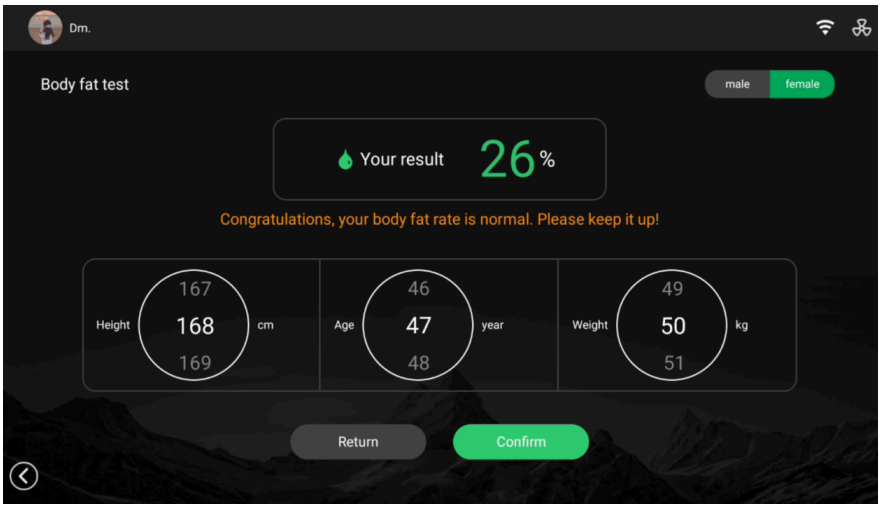
Контроль ЧСС включен

Определение количества жировых отложений

Процентное содержание жира в организме пользователя определяется в зависимости от его пола, роста, возраста и веса.

Установите значение роста, веса, возраста и пол. Нажмите кнопку "Да", чтобы отобразилось процентное содержание жира в организме. Для повторного тестирования нажмите "Назад".

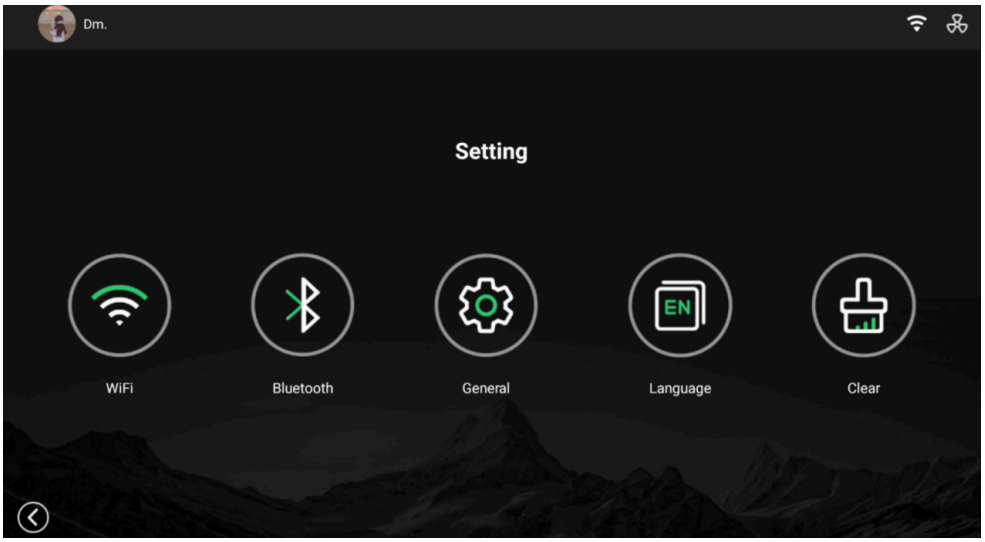
Тест на количество жировых отложений в организме



Интерфейс с результатами анализа жировых отложений

Настройки

Нажмите "Настройки", чтобы войти в интерфейс настройек, включая настройки Wi-Fi, Bluetooth, общие настройки и т.д.

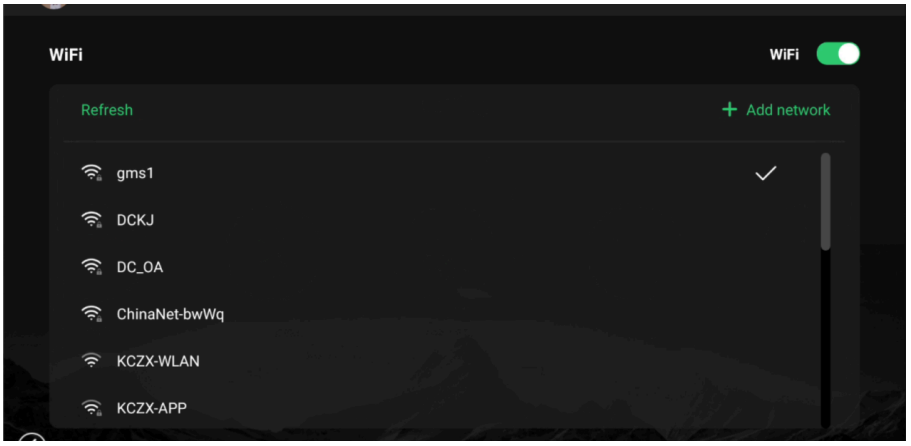


Интерфейс настроек

Настройки Wi-FI

Нажмите кнопку "Wi-Fi" и войдите в настройки Wi-Fi, выберите точку Wi-Fi, к которой можно подключиться, введите пароль, система автоматически подключится к сети и сообщит об успешном подключении.

На экране отображается информация о включении и выключении Wi-Fi, а также о добавлении новой сети. Зеленая полоска включает и выключает Wi-Fi.

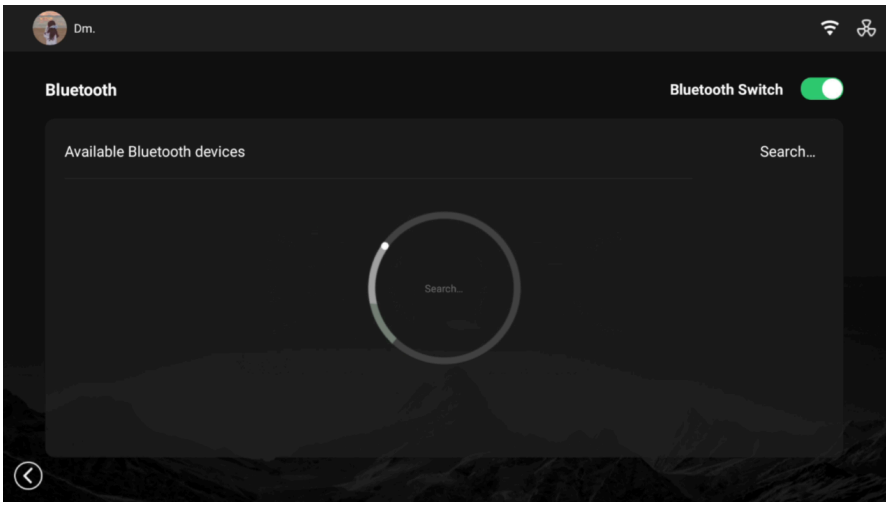


Интерфейс настроек Wi-Fi

Bluetooth

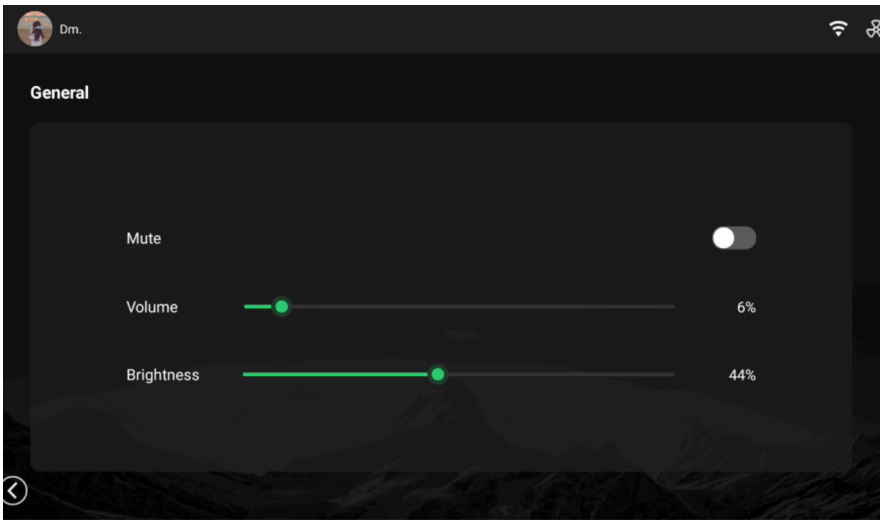
Нажмите кнопку "Bluetooth" в верхней части экрана, чтобы войти в настройки Bluetooth. Чтобы включить Bluetooth нажмите "переключатель", выберите тип подключаемого устройства. Система поддерживает как устройства ввода (мобильный телефон или планшет), так и устройства вывода информации (Bluetooth-гарнитура, стерео и т.д.).

Нажмите "Поиск Bluetooth-устройства", чтобы выполнить поиск близлежащих устройств.



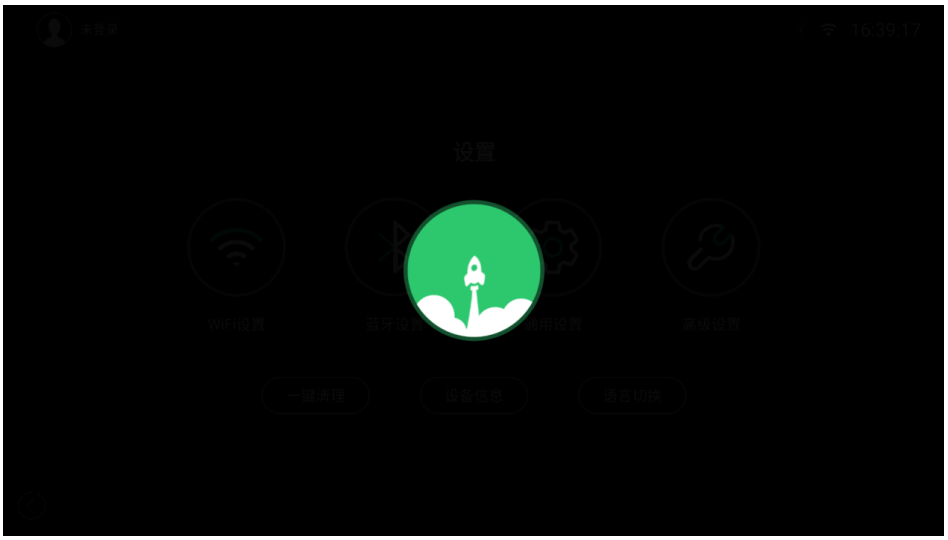
Общие настройки

Отключение звука, регулировка громкости и яркости экрана.



Общие настройки

Очистка в один клик
Очистка системных данных от мусора.

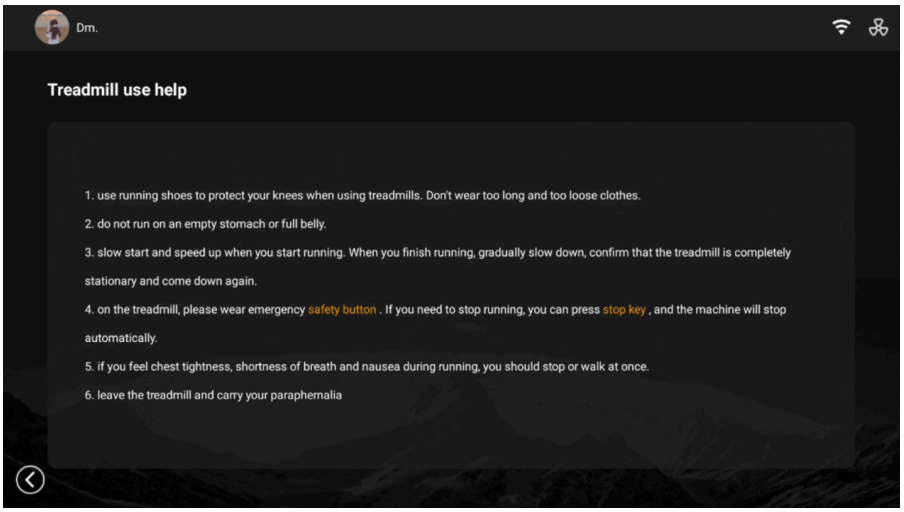


Очистка одним щелчком

Язык
Система поддерживает следующие языки: китайский, турецкий, французский, испанский, итальянский, английский, немецкий, русский и португальский.



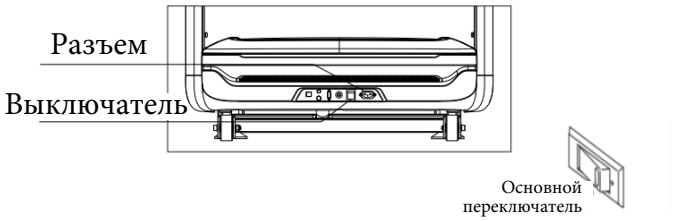
Нажмите на значок "Справка" на домашней странице, чтобы посмотреть, на что следует обратить внимание в процессе использования беговой дорожки.



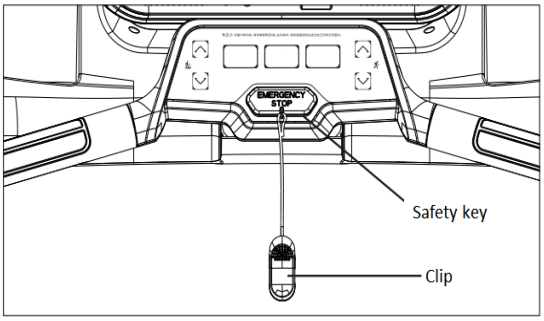
Интерфейс справки

Запуск беговой дорожки:

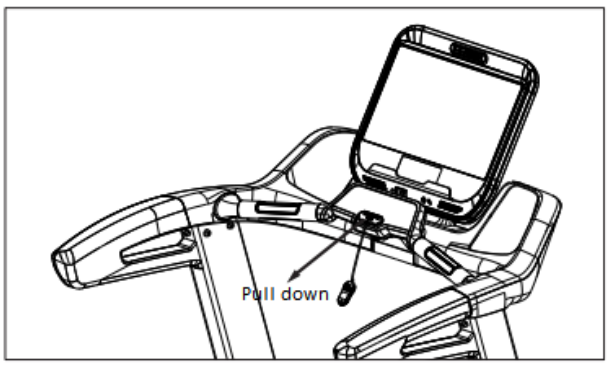
Вставьте шнур питания одной стороной в заднюю часть беговой дорожки, затем другой стороной



Перед началом упражнения убедитесь в том, что ключ безопасности установлен на консоли, другую его сторону закрепите его на одежде.



Если во время тренировки Вы почувствуете дискомфорт, потяните за ключ безопасности. Затем обратитесь за медицинской помощью.



Тестирование и ввод в эксплуатацию

Шаг 1. Проверка включения питания

После установки беговой дорожки очистите ее и пространство вокруг нее от мусора. Вставьте шнур питания в отверстие для доступа к источнику питания консоли, затем подключите другой конец шнура питания к электрической розетке на стене. Включите питание. Консоль беговой дорожки начнет издавать звук, при этом экран будет светиться, а на цифровой панели будет отображаться "-".
Примечание. Если на улице зима, мы рекомендуем Вам собрать беговую дорожку за 3-6 часов до включения.

Шаг 2. Проверка аварийной остановки (проверка предохранительного ключа)

Извлеките ключ и установите его на панели в месте для предохранительного ключа. Все данные на экране отображаются полностью, и беговая дорожка переходит в режим ожидания. Затем извлеките "предохранительный ключ", экран должен вернуться в состояние включения питания, а в цифровой области должно отображаться "-". Это состояние указывает на то, что функция экстренной остановки работает нормально.

Шаг 3. Проверка запуска и остановки

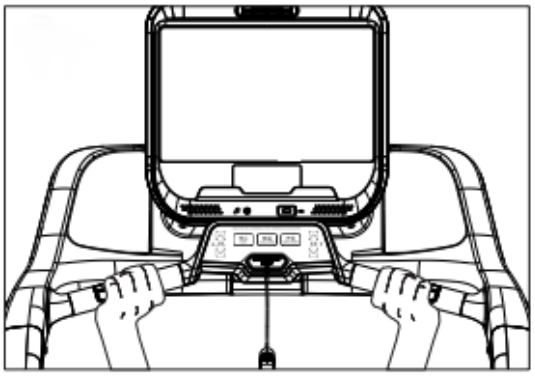
Поставьте ноги с обеих сторон платформы, установите "предохранительный ключ" на место, беговая дорожка находится в режиме ожидания. Нажмите кнопку запуска (START), на дисплее появится обратный отсчет "3-2-1" и полотно начнет движение со скоростью 1.0 км/ч. Примерно через 10 секунд нажмите кнопку STOP (остановка), полотно должно медленно остановиться. Повторите это несколько раз. В процессе проверки можно использовать потянуть за предохранительный ключ. Если все в порядке, это означает, что запуск и остановка работают нормально, как и функция экстренного торможения.

1. При проведении этого испытания категорически запрещается вставать на беговую дорожку.
2. При отклонении бегового полотна в сторону необходимо немедленно остановить работу и устранить это отклонение.
3. Если в моторном отсеке или на консоли слышен посторонний звук, немедленно прекратите работу и отключите питание. Найдите источник звука и устраните его. Если Вы не можете найти причину, пожалуйста, обратитесь к своему местному официальному представителю.

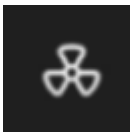
Шаг 4. Проверка скорости и наклона

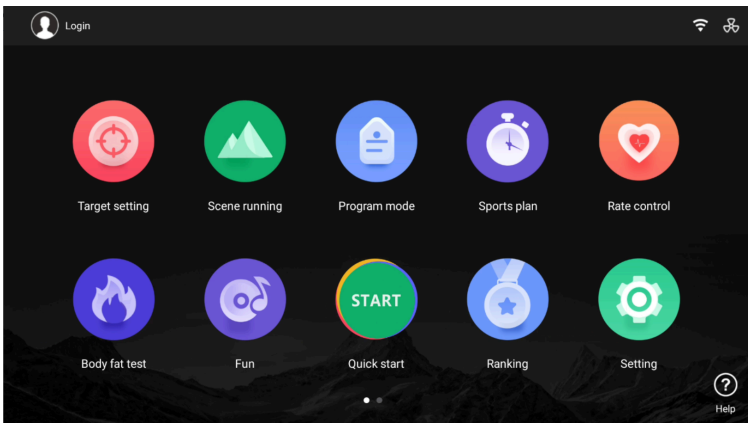
1. Поместите "предохранительный ключ" на основание для предохранительного ключа и нажмите клавишу запуска (Start).
После запуска беговой дорожки нажмите клавишу увеличения скорости (speed+), чтобы установить скорость на уровне 3 км/ч.
Удерживайте эту скорость не менее 30 секунд, затем установите скорость 6 км/ч, 9 км/ч, 15 км/ч (используйте горячие клавиши скорости).
Уменьшайте и увеличивайте скорость с помощью соответствующих клавиш (speed+ и speed-), чтобы проверить работу тренажера, удерживайте каждую скорость в течение 30 секунд. Клавиши увеличения/уменьшения и горячие клавиши работают попеременно, в качестве альтернативы.
2. После проверки скорости снизьте ее до 3 км/ч и начните проверку наклона.
С помощью кнопки увеличения наклона (incline+) увеличьте угол наклона до 3, передняя часть платформы поднимется и останавливается. Проверьте горячие клавиши наклона: 6, 9, 15. Используйте клавиши увеличения и уменьшения наклона (incline+ и incline-) еще раз для уровней: 6, 9, 15. После установки каждого значения наклона дождитесь, когда передняя часть остановится и только потом устанавливайте следующее значение. Горячие клавиши наклона и клавиши увеличения/уменьшения (incline+/incline-) работают попеременно, в качестве альтернативы.

Руководство по измерению частоты сердечных сокращений:
Положите обе руки на сенсорный датчик, который измеряет ЧСС.

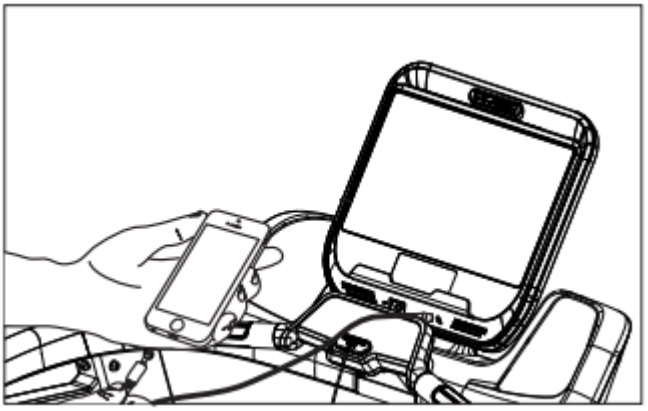


Использование вентилятора и динамиков:

Включите вентилятор, нажав на иконку в правом верхнем углу экрана. 



У нас есть высококачественная стереосистема, которую можно подключить к аудиоплееру или мобильному устройству, и музыка будет сопровождать Вас во время тренировки. При необходимости подключите один конец аудиокабеля (не входит в комплект поставки) к разъему консоли, а другой - к "разъему для наушников" плеера или мобильного устройства. Примечание: аудиокабель можно приобрести в любом магазине электроники. Затем нажмите кнопку воспроизведения на плеере или мобильном устройстве. Отрегулируйте громкость с помощью регулятора громкости на плеере или мобильном устройстве.



О нагрудном пульсометре: (опционально)

При измерении частоты сердечных сокращений с помощью контактных датчиков значение может быть неточным или иногда отсутствовать по разным причинам (например, из-за того, что руки пользователя плотно прилегают к металлическому листу датчика, близкого расстояния, частого движения и других причин, что может привести к нестабильности данных; кроме того, поскольку кровеносные сосуды рук находятся далеко от сердца, измеренные данные могут быть неточными). Поэтому мы рекомендуем использовать беспроводной нагрудный пульсометр для измерения частоты сердечных сокращений (беспроводной нагрудный пульсометр необходимо приобретать отдельно, наши тренажеры работают только с нагрудными пульсометрами с беспроводной передачей данных по Bluetooth).

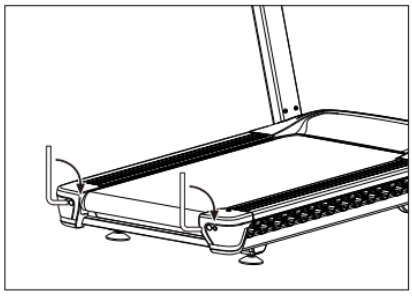
Ежедневное обслуживание:

Из-за изменения окружающей среды или длительного использования беговое полотно может отклоняться, поэтому его необходимо регулировать вручную.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! При регулировке бегового полотна запрещается прикасаться к нему, когда полотно находится во вращающемся состоянии!

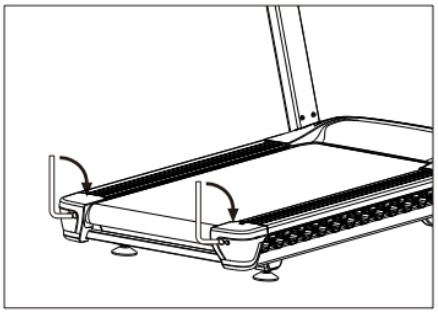
Как изменить натяжение бегового полотна:

Если во время использования беговой дорожки она внезапно останавливается, немедленно прекратите ее использование, это означает, что беговое полотно слишком туго натянуто.
Установите скорость 2 км/ч, встаньте на беговую дорожку, удерживайте ногами беговое полотно с максимальной силой.
Прислушайтесь, не доносится ли звук от переднего вала.
Если передний вал продолжает вращаться, но с большим шумом, это означает, что беговое полотно слишком ослаблено.
Если с небольшим шумом передний вал перестает вращаться, это означает, что полотно слишком натянуто.

1. Натяжение бегового полотна

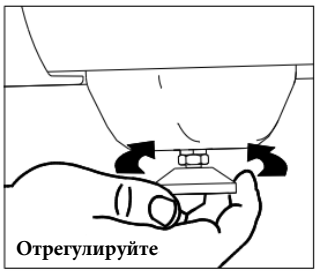


2. Ослабление бегового полотна



Выравнивание тренажера:

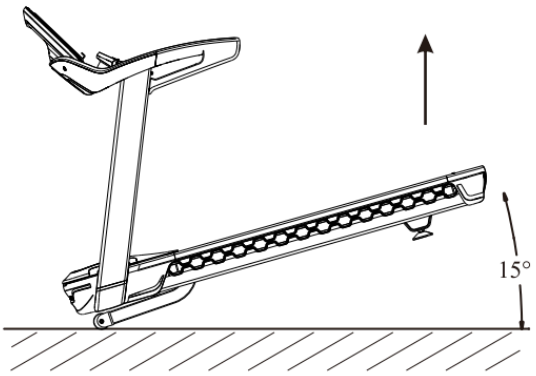
Отрегулируйте положение тренажера с помощью регулировочной ножки на задней панели беговой дорожки и не забудьте закрутить гайки.





Как перемещать беговую дорожку:

Перед перемещением беговой дорожки найдите второго человека, который поможет Вам, если вес оборудования составляет более 100 кг, устанавливать беговую дорожку необходимо на ровной поверхности. При перемещении поднимите заднюю часть беговой дорожки, а затем, опираясь на ролики, медленно перемещайте ее.Чтобы установить тренажер опускайте его вниз до тех пор, пока задняя часть не выровняется с поверхностью пола.

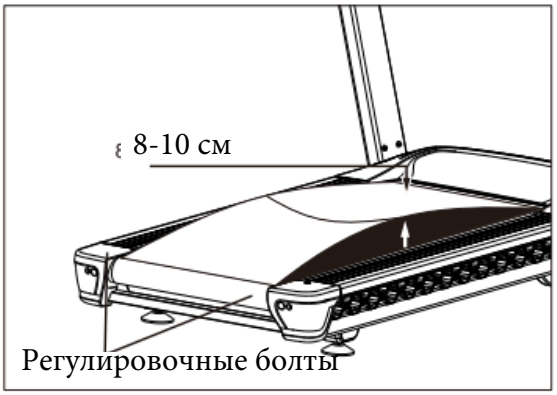


Устранение неполадок

Проблема		Причина	Устранение
Код ошибки	Предохранительный ключ отсутствует	A) Предохранительный ключ отключен	Установите предохранительный ключ
		B) Магнетрон не работает	Проверьте, правильно ли установлен магнетрон
	E01/E02 - сбой связи	A) Сигнальный кабель консоли подключен неправильно или имеет плохой контакт	Переподключите шнур
		B) Сигнальный провод консоли поврежден, произошло короткое замыкание или обрыв цепи	Замените сигнальный кабель
		C) Неисправность сигнального кабеля дисплея	Замените дисплей
		D) Неисправность сигнального провода инвертора	Замените инвертор
	E07 - защита от перенапряжения	A) Переменное напряжение (AC) нестабильно	Перезапустите тренажер
		B) Слишком высокое напряжение переменного тока (AC)	Настройка регулятора переменного напряжения (AC)
	E08 - короткое замыкание двигателя или главной цепи	A) Кабель двигателя подключен неправильно	Снова подсоедините провода двигателя
		B) Размыкание цепи внутри двигателя	Замените двигатель
		C) Двигатель работает на холостом ходу	Если ток слишком мал, будет выдано сообщение об ошибке, пожалуйста, выполните проверку работы оборудования
		D) Неисправность приводной системы	Замените привод
	E04 - двигатель системы наклона неисправен	A) Неправильно подсоединен провод двигателя наклона или сигнальный провод	Проверьте, не нарушено ли подключение, и снова подключите его
		B) Двигатель системы наклона неисправен	Замените двигатель системы наклона
		C) Инвертор неисправен	Замените инвертор
	E12 - защита от перегрузки по току	A) Перегрузка	Защита системы, искусственно заблокированный ротор нужно перезапустить
		B) Трансмиссионная часть неисправна или засорена	Отрегулируйте детали коробки передач, добавьте смазку
		C) Короткое замыкание внутри двигателя	Замените двигатель
		D) Инвертор перегорел	Замените инвертор
	E13/E14 - обычно это ненормальный мгновенный пиковый ток двигателя, защита от перегрузки	A) Слишком большое значение крутящего момента инвертора	Установите потенциометр крутящего момента в соответствующее положение
		B) Короткое замыкание внутри двигателя	Замените двигатель
		C) Заклинило трансмиссию	Отрегулируйте детали коробки передач, добавьте смазку

Как чистить и обслуживать беговое полотно:

1. Встаньте у торца машины, приподнимите беговое полотно и протрите платформу сухой тканью.
2. Настоятельно рекомендуем очищать платформу каждые 3 месяца.
3. После чистки необходимо смазать полотно и платформу.



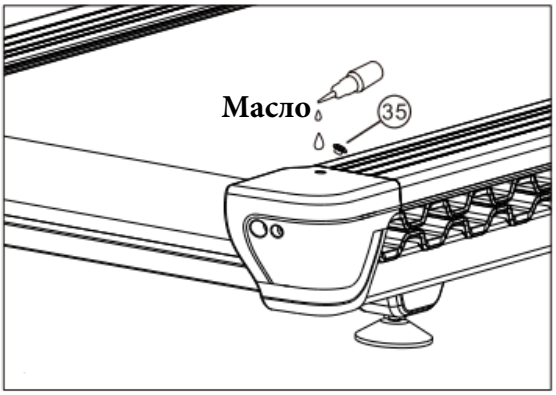
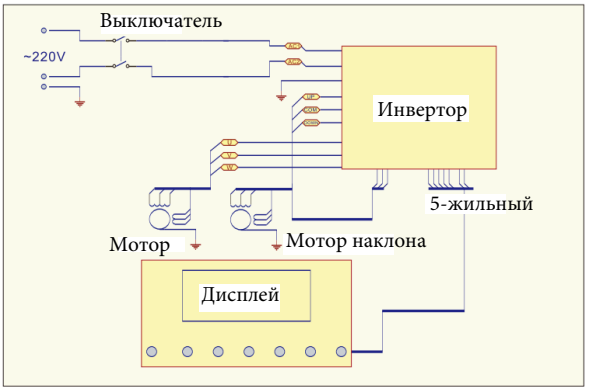


Схема электрических соединений



Примеры упражнений для разминки:

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ШЕИ

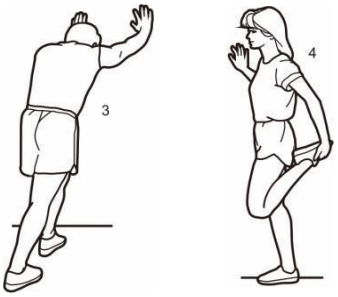
Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом на грудь, а затем поверните ее влево. Вы снова почувствуете приятное напряжение в шее. Повторите это упражнение в разные стороны поочередно несколько раз.

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.

3. УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ РУК

Вытягивайте левую и правую руку поочередно к потолку. Вы должны почувствовать напряжение в левом и правом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



4. КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Медленно наклоните туловище вперед и постарайтесь коснуться ступней руками. Опустите руки как можно ниже к носкам ног. Сохраняйте это положение в течение 20-30 секунд.

5. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и упритесь ступней во внутреннюю сторону правого бедра. Теперь попытайтесь дотянуться правой рукой до своей правой ступни. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.

6. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИКР/АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Положите обе руки на стену и перенесите на нее весь вес своего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю поверхность ноги. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.

7. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Поддерживайте себя, положив одну руку на стену, вторую заведите ее за спину и поднимите соответствующую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в передней верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.

8. ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА БЕДРА

Сядьте на пол и расположите ноги таким образом, чтобы колени были направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Теперь осторожно опустите колени вниз. Сохраняйте это положение в течение
30-40 секунд.

Технические характеристики

Рабочее напряжение	напряжение±10% (50/60 Гц)	Окно расстояния	0.1-99.9 км
Вес пользователя	~180 кг	Окно калорий	00-999 ккал
Габариты	2048 x 955 x 1545 мм	ЧСС	40-250 уд./мин
Подвижная площадь:	1555x580 мм	Диапазон скорости	0.8 - 20 км/ч
Температура окружающей среды	0°C-40°C	Диапазон наклона	0-18
		Безопасность	Множественная защита
Дисплей консоли	Скорость, время, расстояние, калории, ЧСС, программы, наклон и т.д.		

***МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОДУКЦИЮ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

№	Деталь	№	Деталь
1	Платформа	**51**	Правая задняя крышка
2	Пылезащитный экран	**52**	Крышка регулирующей ножки
3	Винт **ST4. 8x16**	**53**	Регулирующая ножка
4	Винт **M4x10**	**54**	Амортизационная накладка
5	Крышка двигателя	**55**	Наклонная рама
6	Винт **M5x12**	**56**	Наклонный подшипник
7	Крышка двигателя (левая)	**57**	Винт **M8x10**
8	Крышка двигателя (правая)	**58**	Пружинная шайба
9	Передняя крышка двигателя	**59**	Колесо
10	Вставная часть крышки двигателя	**60**	Подшипник колеса
11	Основная рама мотора	**61**	Винт **M10x60**
12	Винт **M10x20**	**62**	Левая стойка
13	Пружинная шайба	**63**	Правая стойка
14	Шайба	**64**	Винт **M8x20**
15	Двигатель	**65**	Винт **M8x40**
16	Винт **M10x35**	**66**	Рама поручня
17	Гайка M10	**67**	Рама пульсометра
18	Винт **M8x55**	**68**	Винт **M8x16**
19	Пружинная шайба	**69**	5-жильный провод
20	Заглушка	**70**	Верхняя крышка консоли
21	Винт **ST2.9x8**	**71**	Динамик
22	Адаптер	**72**	Подставка для Ipad
23	**Кнопка питания**	**73**	Основная плата дисплея
24	Винт **M4x10**	**74**	Скоростная плата
25	Привод AC	**75**	Плата наклона
26	Защита от перегрузки по току	**76**	Клавишный колпачок
27	5-жильный провод	**77**	Плата наушников
28	Мотор регулировки наклона	**78**	**Плата USB**
29	Винт M10x45	**79**	Средняя крышка дисплея
30	Винт M10x70	**80**	Задняя крышка консоли
31	Беговое полотно	**81**	Вентилятор
32	Беговая платформа	**82**	Вентиляционный выход 1
33	Монтажная панель с трубкой	**83**	Вентиляционный выход 2
34	Винт **ST4.2x13**	**84**	Верхняя крышка консоли
35	Крышка боковой платформы	**85**	Нижняя крышка консоли
36	Противоударный элемент	**86**	Верхняя крышка клавиатуры
37	Винт **M8**	**87**	Нижняя крышка клавиатуры
38	Винт **M8x45**	**88**	Рукоятки
39	Гайка M8	**89**	Верхняя часть датчика пульса
40	Передний ролик	**90**	Нижняя часть датчика пульса
41	Винт **M8x45**	**91**	Винт **ST4.2x25**
42	Ремень двигателя	**92**	Круглая крышка левой ручки
43	Задний ролик	**93**	Круглая крышка правой ручки
44	Винт **M10x85**	**94**	Левый поручень
45	Боковая платформа	**95**	Правый поручень
46	Накладка боковая платформа	**96**	Предохранительный ключ
47	Винт AT4.2x16		
48	Нижняя крышка левой стойки		
49	Нижняя крышка правой стойки		
50	Левая задняя крышка		

