



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка
AMMITY
Fashion FTM 5118 AC

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по технике безопасности.....	4
Сборка	6
Подготовка к работе	11
Обслуживание тренажера.....	14
Обзор консоли.....	16
Спецификация	27

ВАЖНО!!

Для наибольшей эффективности и безопасности, пожалуйста, ознакомьтесь с этой инструкцией перед использованием тренажера. Сохраните, пожалуйста, это руководство по эксплуатации для обращения к нему в дальнейшем.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим Вас за выбор продукции компании Ammity!

Вы сделали большой шаг вперёд в развитии и поддержании Вашей программы тренировок. Эта беговая дорожка – эффективный инструмент для достижения Ваших личных фитнес-целей. Постоянное использование беговой дорожки может помочь Вам улучшить качество Вашей жизни.

Независимо от того, поставили ли Вы перед собой цель подготовиться к соревнованиям или просто наслаждаться более полной и здоровой жизнью, наша беговая дорожка, разработанная по новым технологиям, поможет Вам в их достижении, обеспечив профессиональное качество тренировки прямо у Вас дома. Тренируясь на беговой дорожке Ammity, Вы станете более сильным, выносливым и здоровым. При разработке тренажеров мы придерживаемся принципа всестороннего контроля качества «изнутри и снаружи», поэтому мы используем только самые качественные комплектующие. Таким образом, нами достигается максимальный контроль качества, надежности, безопасности и обеспечивается повышенный комфорт при использовании тренажера.

ВНИМАНИЕ!!

При любых физических нагрузках желательно проконсультироваться у лечащего врача.

- 1.** Владелец тренажера ответственен за ознакомление всех пользователей беговой дорожки с инструкцией по технике безопасности и эксплуатации перед занятиями.
- 2.** Дети могут заниматься на тренажере только под постоянным наблюдением взрослых. Перед занятием ознакомьте детей с техникой безопасности.
- 3.** Храните и используйте беговую дорожку в помещении, на ровной и свободной поверхности. Не используйте её на улице, вблизи водоёмов, при повышенной влажности и значительных перепадах температуры.
- 4.** При минусовой температуре необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить тренажёр в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать его в сеть питания.
- 5.** Не допускайте к тренажеру животных.
- 6.** Не запускайте дорожку, если вы стоите на беговом полотне, сначала встаньте на боковые подножки.
- 7.** В начале тренировки на беговой дорожке всегда держи-

тесь за поручни.

- 8.** Беговая дорожка способна работать на высокой скорости. Чтобы избежать резких перепадов скорости, увеличивайте скорость постепенно.
- 9.** Регулярно осматривайте и, в случае необходимости, затягивайте видимые болты крепления дорожки. Не прикасайтесь к подвижным частям дорожки во время ее работы.
- 10.** При складывании и перемещении тренажера удостоверьтесь, что рычаг фиксации дорожки в сложенном состоянии находится в правильном положении. Пожалуйста, прочитайте подробное руководство по складыванию и перемещению тренажера.
- 11.** Перед проведением работ по обслуживанию и настройке дорожки, описанных в данном руководстве, всегда отключайте провод электропитания тренажера. Не открывайте крышку мотора дорожки, за исключением тех случаев, когда вас просит сделать это представитель авторизованного сервиса гарантийного обслуживания. Все сервисные

работы, не описанные в данном руководстве, должны выполняться только официальными представителями гарантийного сервисного центра.

12. Беговая дорожка – это электрический прибор, недопустимо нахождение вблизи воды или других жидкостей, во избежание получения травм и ожогов. Не кладите посторонние предметы на поручни, консоль или беговое полотно дорожки.

13. Всегда пользуйтесь ключом безопасности беговой дорожки. Перед началом тренировки прикрепите ключ безопасности к Вашей одежде с помощью специального зажима. Если во время тренировки возникнут какие-либо проблемы и потребуются быстрая остановка дорожки, просто потяните за шнур ключа безопасности, чтобы быстро отделить ключ безопасности от консоли. Для продолжения тренировки поместите ключ безопасности в его изначальное положение на консоли.

14. При хранении дорожки ключ безопасности следует отсоединить от консоли и хранить его отдельно, вне зоны доступа детей.

15. Внимательно относитесь к подбору правильной одежды для тренировки. Не надевайте свободно ниспадающую одежду, обувь на кожаной подошве или на каблуках. Соберите и зафиксируйте длинные волосы.

16. Не оставляйте вблизи беговой дорожки полотенца или

одежду. Беговое полотно не остановится немедленно при попадании под него или наматывании на роллер посторонних предметов. Если в процессе тренировки под беговое полотно попали посторонние предметы, немедленно остановите дорожку.

17. Соблюдайте осторожность при подъеме на дорожку или спуске с нее.

18. Чтобы подняться или спуститься с бегового полотна, сначала поставьте обе ноги на правую и левую боковые подножки. Чтобы спуститься с дорожки, также сначала ставьте ноги на боковые подножки.

19. Находясь на работающей беговой дорожке, никогда не предпринимайте попыток повернуться, всегда держите голову и корпус прямо и смотрите вперед.

20. Никогда не включайте дорожку, когда кто-либо находится на беговом полотне.

21. Не раскачивайте и не шатайте дорожку.

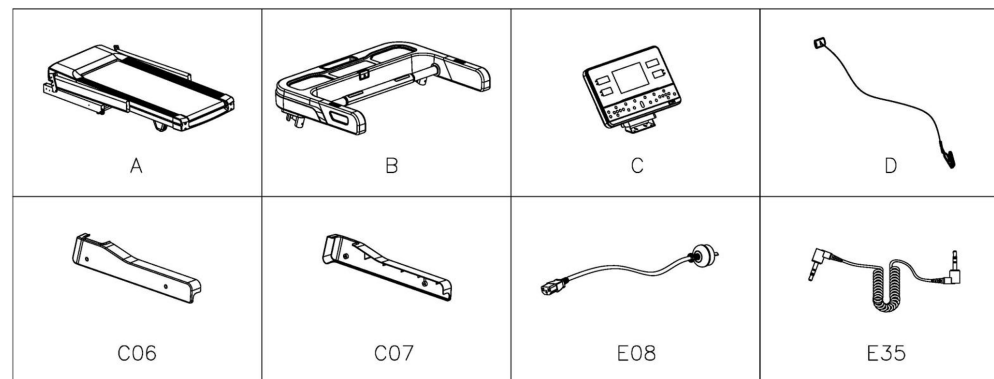
22. Всегда тренируйтесь с осторожностью, избегая чрезмерного напряжения во время тренировки. Если Вы почувствуете боль или физический дискомфорт, немедленно прекратите тренировку.

23. Не производите никаких модификаций или обслуживания дорожки помимо тех, что указаны в данном руководстве пользователя.

СБОРКА

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ:

№	Наименование	Кол-во
A	Основная рама	1
B	Рама консоли	1
C	Консоль	1
D	Ключ безопасности	1
C06	Накладка стойки консоли слева	1
C07	Накладка стойки консоли справа	1
E08	Кабель питания	1
E35	Мр3 провод	1

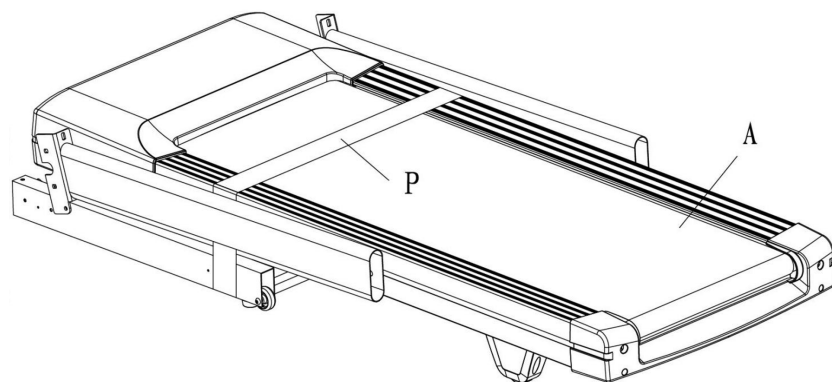


D11 M8*15 (10X)	D15 M8*15 (4X)	D18 M5*16 (4X)	D31 ø8 (10X)	D32 ø8 (4X)
D35 ø8 (4X)	B08 (1X)	B09 (1X)	B10 5# (1X)	

ШАГ 1:

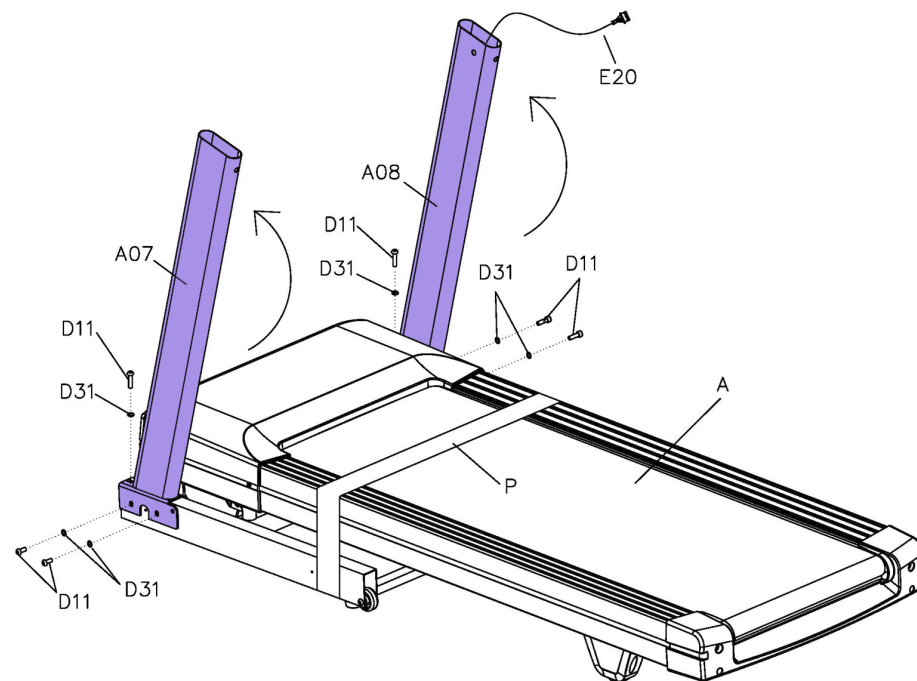
Откройте коробку и установите основную раму на пол.

Внимание: Не снимайте упаковочный ремень (P) до установки беговой дорожки.



ШАГ 2:

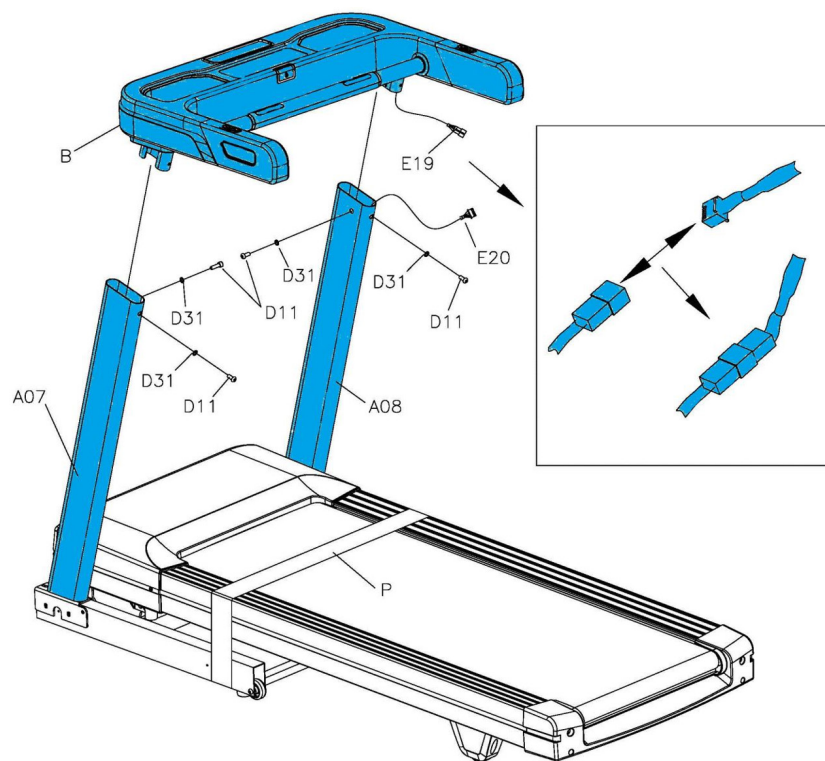
Поднимите левую (A07) и правую (A08) вертикальные опоры. Закрепите левую вертикальную опору (A07) на основной раме (A) с помощью болта (D11), стопорной шайбы (D31) и шестигранного гаечного ключа (B10). Повторите то же самое с правой вертикальной опорой (A08).



ШАГ 3:

Соедините верхний провод монитора (E19) с нижним проводом (E20). Закрепите опорную раму монитора (B) на левой и правой вертикальных опорах (A07/A08) с помощью болта (D11), стопорной шайбы (D31) и шестигранного гаечного ключа (B10).

Примечание: Перед затягиванием болтов, убедитесь, что все провода хорошо соединены.

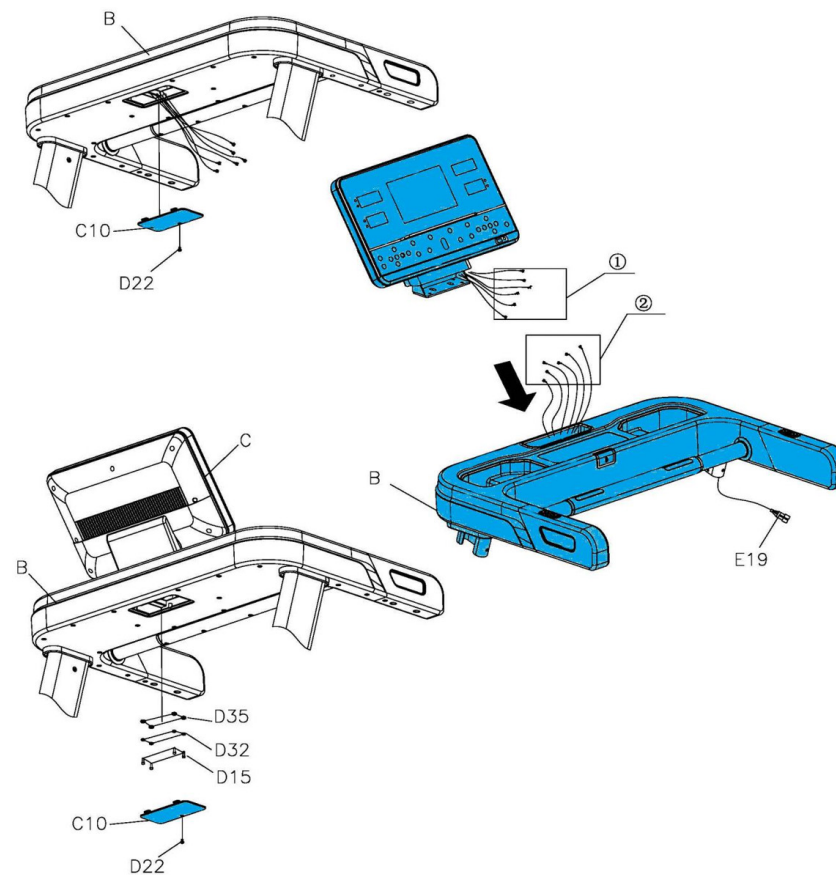


ШАГ 4:

Снимите накладку дисплея (C10) с помощью гаечного ключа (B08). Соедините провода (1) с проводами (2) как показано на рисунке. Вставьте дисплей (C) в слот опорной рамы дисплея (B).

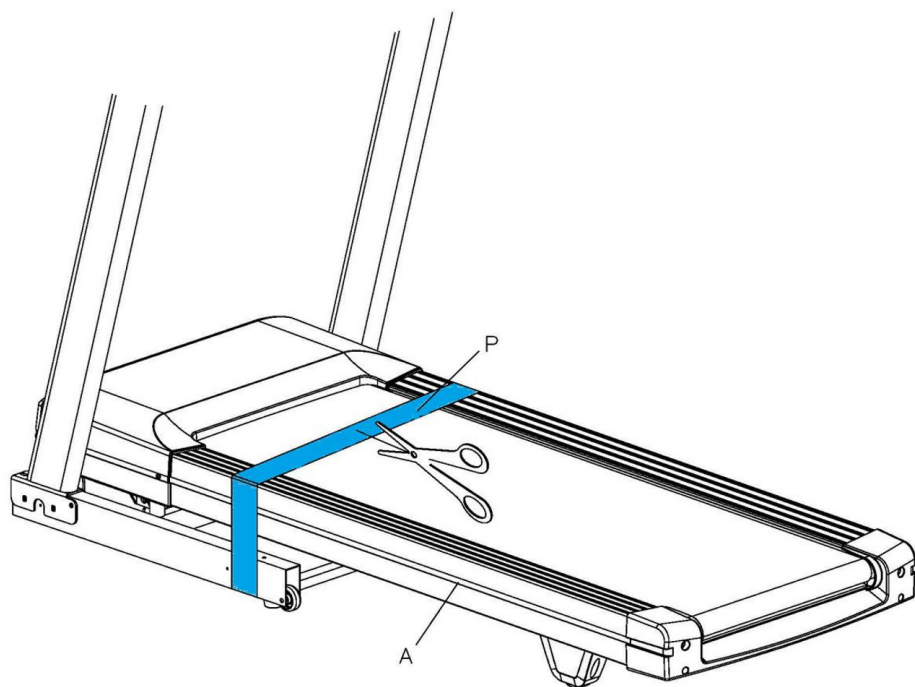
Внимание: Убедитесь, что провода ничем не сдавлены. Закрепите дисплей (C) на опорной раме дисплея (B) с помощью болтов (D15), пружинных шайб (D32), плоских шайб (D35) и гаечного ключа (B09). Зафиксируйте накладку дисплея (C10) с помощью гаечного ключа (B08).

Внимание: Убедитесь, что все части хорошо затянуты.



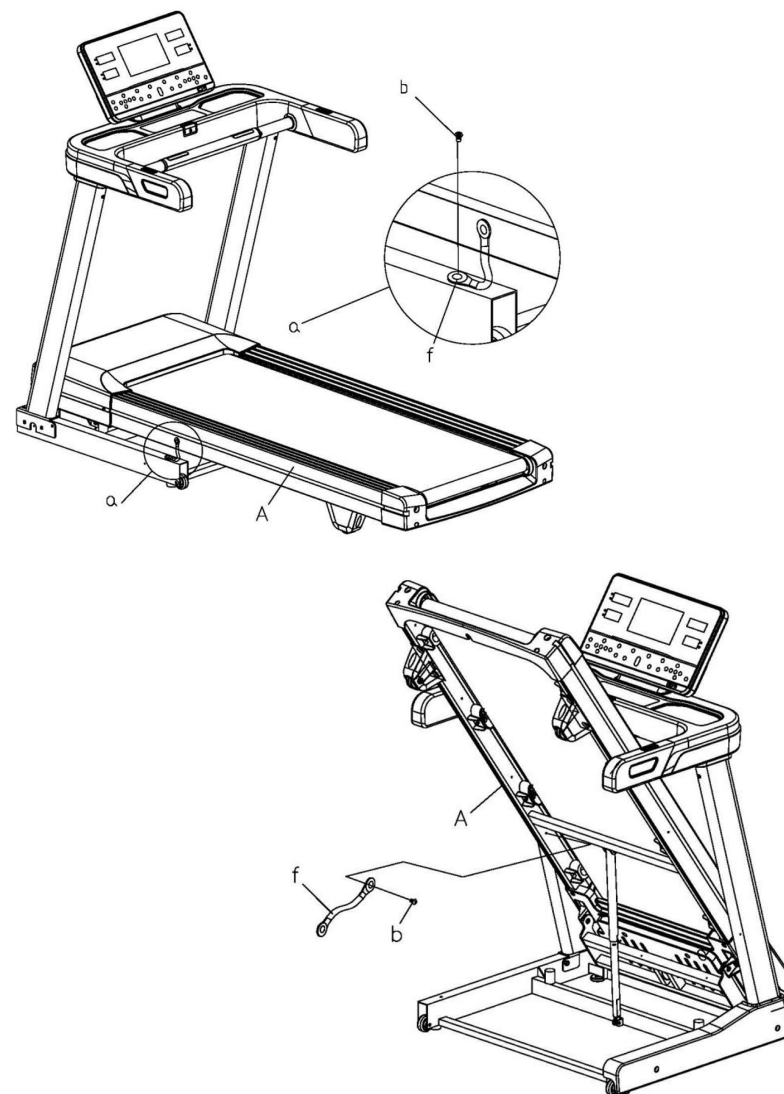
ШАГ 5:

Отрежьте и снимите упаковочный ремень (P).



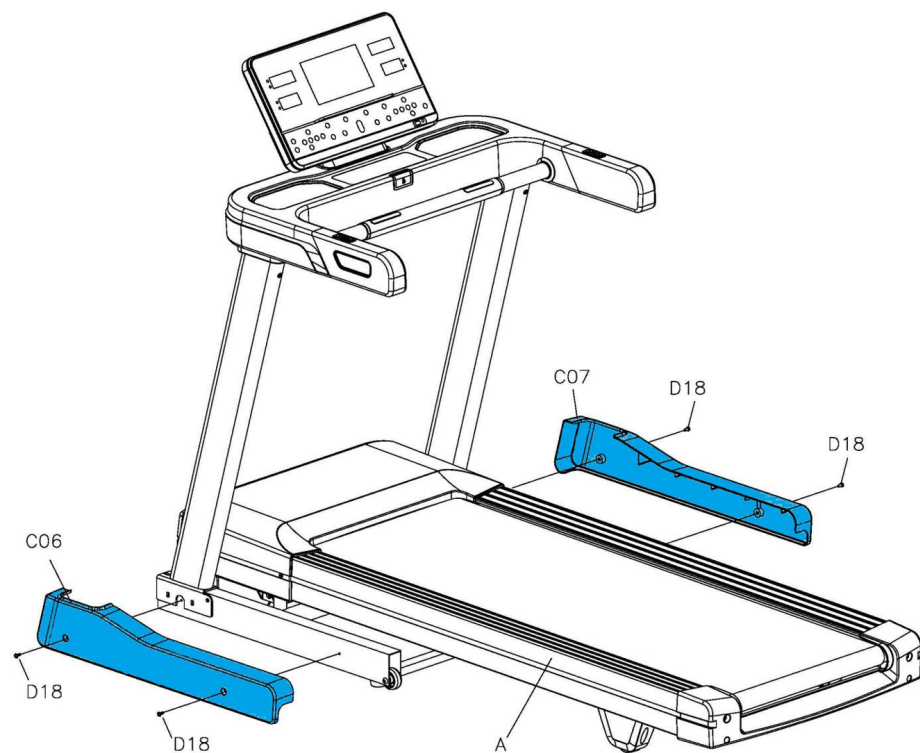
ШАГ 6:

Открутите в верхней части и нижней части два болта (B) с помощью гаечного ключа (B10). Затем уберите стальной трос (F).



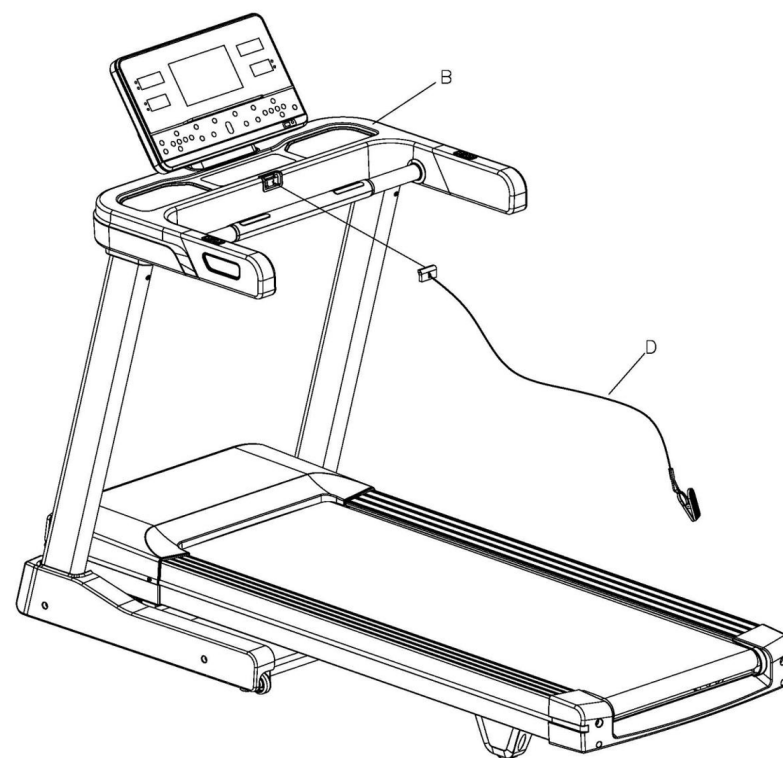
ШАГ 7:

Зафиксируйте нижние накладки (C06/C07) на основной раме (A) с помощью болтов (D18) и крестового гаечного ключа (B08).



ШАГ 8:

Вставьте ключ безопасности (D) в слот ключа безопасности (B). Прикрепите зажим ключа безопасности (D) к своей одежде. В случае необходимости потяните за ключ безопасности и тренажер остановится.



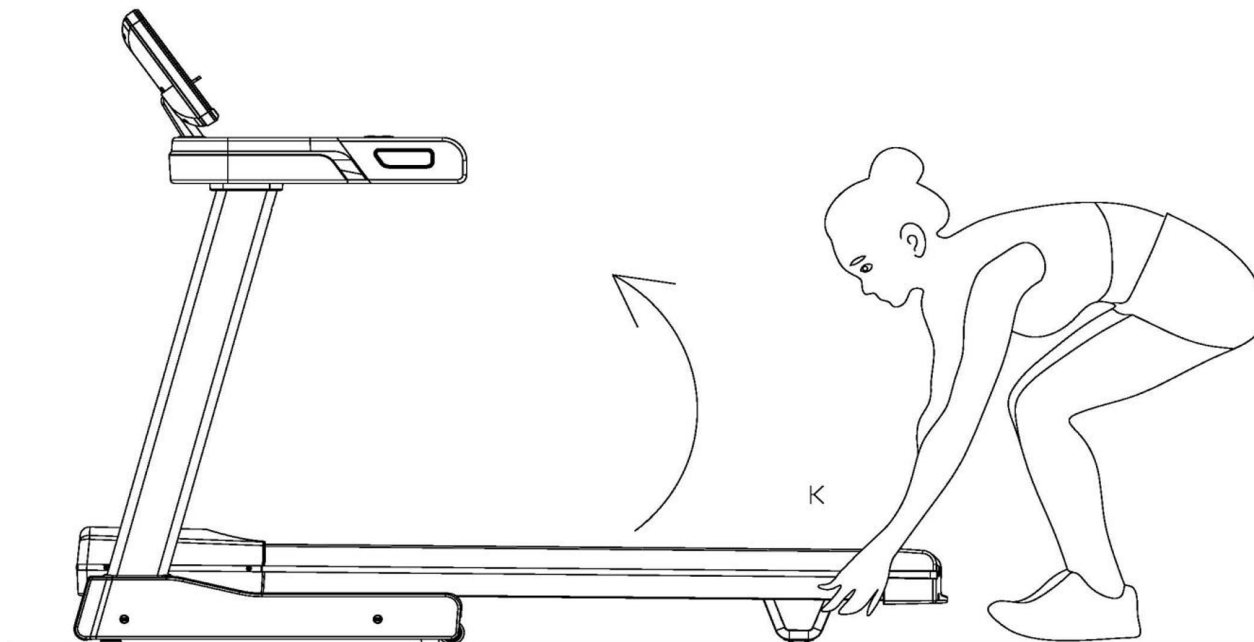
ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Ключ безопасности

Ваша дорожка не запустится, если ключ безопасности находится в неправильном положении. Прикрепите зажим шнура ключа безопасности к Вашей одежде, сам ключ установите в гнездо на консоли. Ключ безопасности предназначен для того, чтобы быстро отключить дорожку, например, если вы упадете. Проверяйте исправность ключа безопасности каждые две недели.

Складывание беговой дорожки

Поднимите основание беговой дорожки вверх (как показано на рисунке) до тех пор, пока не появится щелчок блокировки газового доводчика (F).



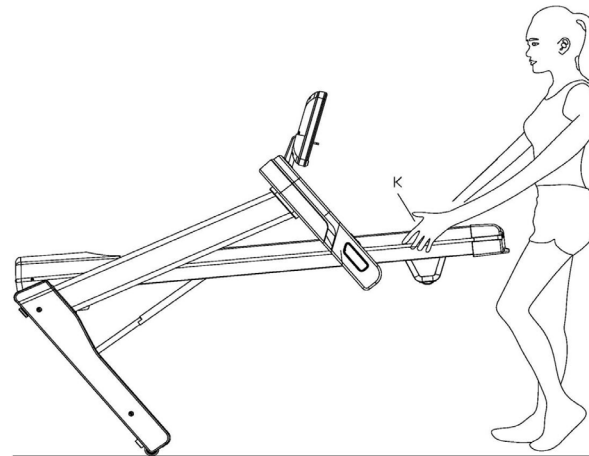
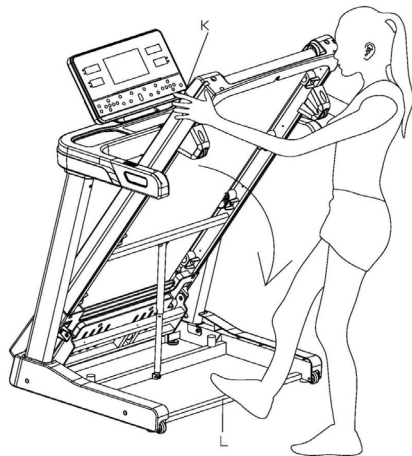
ВНИМАНИЕ!!

Не становитесь на беговое полотно до начала тренировки. Перед началом тренировки следует встать на боковые подножки и начинать идти по беговому полотну только после того, как беговое полотно пришло в движение. Никогда не пытайтесь встать на движущееся с большой скоростью полотно! Также не пытайтесь сойти с дорожки до полной остановки бегового полотна.

Транспортировка беговой дорожки

В сложенном состоянии возьмитесь за край дорожки (К), наклоните дорожку на себя таким образом, чтобы она «встала» на транспортировочные колеса, откатите дорожку на нужное место.

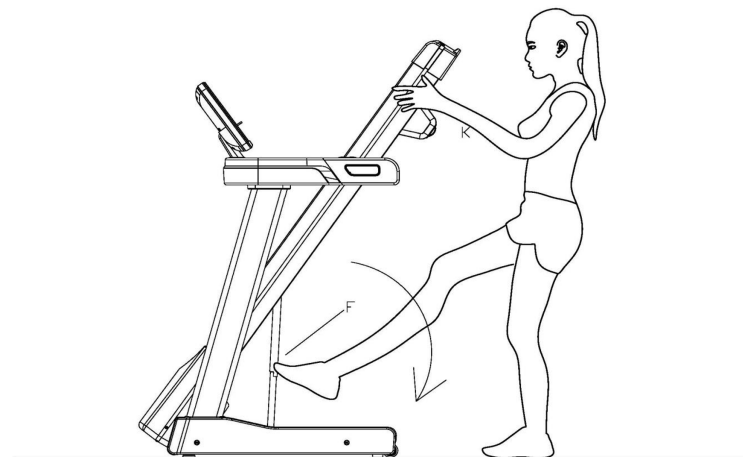
Внимание: Перед перемещением дорожки убедитесь, что газовый доводчик зафиксирован, и дорожка находится в сложенном положении. Обратите внимание на провод питания, он не должен быть пережат или находиться на пути движения дорожки. Пережатие провода может привести к его порче.



Раскладывание беговой дорожки

Поддерживая задний край дорожки, аккуратно нажмите ногой на газовый доводчик (F), он высвободится, и рама начнет медленно опускаться.

Внимание: Во время складывания и раскладывания проследите, чтобы люди и животные не находились в опасной близости от дорожки, во избежание получения травм.



Регулирование бегового полотна

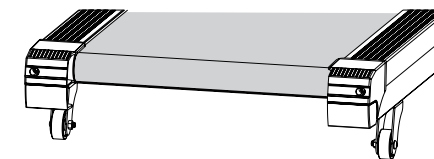
Положение бегового полотна отрегулировано на фабрике при изготовлении дорожки. Однако в определенных случаях, например, при транспортировке или изменениях влажности\температуры беговое полотно может сместиться относительно центра дорожки или растянуться.

Центровка бегового полотна

Перед использованием тренажера для обеспечения правильной работы дорожки удостоверьтесь в том, что беговое полотно расположено точно по центру тренажера.

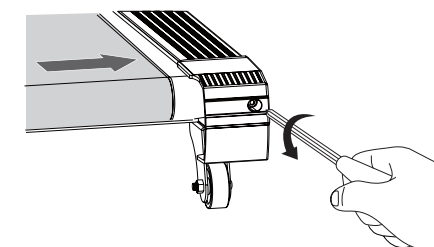
ВНИМАНИЕ!!

При центровке бегового полотна не запускайте его на скорости более 1 км/ч. Удостоверьтесь, что пальцы, волосы, полы одежды или другие предметы не касаются движущихся деталей.



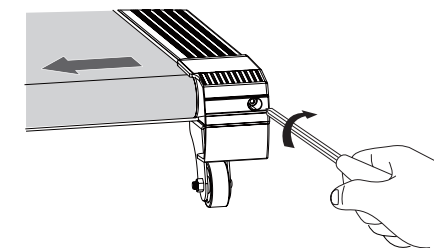
Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону

Запустите тренажер на скорости 0.8 км/ч. С помощью ключа М5 поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 за один раз, а левый - против часовой стрелки, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.



Если беговое полотно сдвинуто в левую сторону

Включите беговую дорожку на минимальной скорости 0.8 км/ч. С помощью ключа М5 поворачивайте правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/4 за один раз, а левый - по часовой стрелке, проверяя, достаточно ли отрегулировано беговое полотно. Дайте полотну сделать один полный оборот, чтобы проверить, нет ли необходимости в дальнейшей регулировке. При необходимости повторяйте эти действия до тех пор, пока беговое полотно не окажется расположенным точно по центру тренажера.



После регулировки установите максимальную скорость и убедитесь, что беговое полотно более не смещается.

ВНИМАНИЕ!!

Не перетягивайте регулировочные болты при центровке, это может вызвать преждевременную порчу роллеров.

Натяжение бегового полотна

Когда вы встаете на беговое полотно и ощущаете его пробуксовку при проходе через ведущие валы, беговое полотно следует натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе эксплуатации растягивается, что вызывает проскальзывание и постоянное смещение вправо или влево. Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией.

Для устранения этой неполадки следует повернуть задние шестигранные болты на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Далее необходимо проверить беговое полотно на проскальзывание.

Если необходимо повторите, но не поворачивайте болты больше, чем на $\frac{1}{4}$ оборота за один раз.

ВНИМАНИЕ!!

Для того, чтобы продлить срок службы беговой дорожки, рекомендуется выключать её на 10 минут после двухчасовой тренировки.

Если беговое полотно слишком ослаблено или натянуто, то дорожка может выйти из строя.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Чистота Вашей беговой дорожки и правильное управление сведут количество проблем по её обслуживанию к минимуму. Поэтому мы рекомендуем Вам придерживаться следующих правил обслуживания.

1. Выключите дорожку с помощью переключателя on/off, аккуратно выдерните провод питания из розетки.
2. Протрите беговое полотно, деку, крышку моторного отсека и консоль влажной тряпкой. Не используйте чистящие растворы, так как они могут нанести вред тренажеру.
3. Осмотрите провод питания. Если провод питания поврежден, необходимо связаться со службой сервисного обслуживания.
4. Убедитесь, что провод питания не находится под дорожкой или в любом другом месте, где он может быть сдавлен или поврежден. Проверьте положение и степень натяжения бегового полотна. Неровное расположение бегового полотна может привести к повреждению дорожки.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СМАЗКЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Пользователям, которые тренируются на беговой дорожке меньше 3 часов в неделю, необходимо смазывать беговое полотно раз в 6 месяцев.

Пользователям, которые тренируются на беговой дорожке от 3 до 5 часов в неделю, необходимо смазывать беговое полотно раз в 3 месяца.

Пользователям, которые тренируются на беговой дорожке больше 5 часов в неделю, необходимо смазывать беговое полотно раз в 2 месяца.

Проверить необходимость смазки можно подняв одну сторону бегового полотна и проведя рукой по центральной части деки. Если дека гладкая, «скользит», смазка не требуется. Если поверхность сухая, шероховатая необходимо нанести силиконовую смазку 30-40мл.

1. Выключите тренажер с помощью переключателя on/off , затем аккуратно выдерните из розетки провод питания.
2. Протрите всю поверхность деки чистой гладкой тканью для удаления пыли и других загрязнений.
3. Поднимите одну сторону бегового полотна и нанесите на центральную часть деки смазку.
4. Включите беговую дорожку на минимальной скорости от 3 до 5 мин, смазка равномерно распределится по всей поверхности деки.

ОБЗОР КОНСОЛИ



1. ОКНА ДИСПЛЕЯ

- 1) «TIME» (Время): отображается время в диапазоне 0:00-18 ч. Если максимальное время пройдено, происходит сброс времени и отсчет начинается с 0:00. В программе «Целевая программа» диапазон времени 99 - 0 мин. После того, как время достигнет 0, в окне дисплея «Time» отобразится «END», беговая дорожка остановится через 5 секунд и консоль перейдет в спящий режим.
 - 2) «DISTANCE» (Дистанция): отображается дистанция в диапазоне 0.00 – 99.99. Если максимальная дистанция пройдена, происходит сброс дистанции и отсчет начинается с 0.00. В программе «Целевая программа» устанавливается расстояние до 0.00. После того, как дистанция достигнет 0, в окне дисплея «Distance» отобразится «END». Беговая дорожка остановится через 5 секунд и перейдет в спящий режим.
 - 3) «INCLINE/PULSE» (Наклон/Пульс): отображаются угол наклона и пульс. Диапазон угла наклона: 0.0 – 15.0 уровней, диапазон пульса: 50 – 200 ударов в минуту. Для измерения пульса обхватите датчики пульса двумя руками в течение 5 секунд. (Полученные значения представлены только для ознакомления, и не могут использоваться в медицинских целях).
 - 4) «SPEED» (Скорость): отображается скорость.
 - 5) «CALORIES» (Калории): отображаются калории в диапазоне 0.0-999. Если максимальные калории пройдены, происходит сброс калорий и отсчет начинается с 0.0. В программе «Целевая программа» устанавливаются калории до 0.00. После того, как калории достигнут 0, в окне дисплея «Calories» отобразится «END». Беговая дорожка остановится через 5 секунд и перейдет в спящий режим.
 - 6) «PULSE» (Пульс): отображается пульс, если обхватить поручни с датчиками пульса двумя руками. Диапазон пульса: 50 – 200 ударов в минуту. (Полученные значения представлены только для ознакомления, и не могут использоваться в медицинских целях).
 - 7) «STEPS» (Шаги): отображаются шаги в диапазоне 0-99999. Если максимальное количество шагов пройдено, происходит сброс шагов и отсчет начинается с 0. В программе «Целевая программа» устанавливаются шаги до 0. После того, как шаги достигнут 0, в окне дисплея «Steps» отобразится «END», консоль перейдет в спящий режим через 5 секунд.
 - 8) «PACE» (Темп): отображаются пройденные минуты за км.
 - 9) «MATRIX» (Матрица): отображаются пройденные скорость и угол наклона. В окне дисплея «Speed» за 1 квадрат берется 2 км/ч, в окне дисплея «Incline» за 1 квадрат берется 2 уровня.
 - 10) Центральное окно LCD: отображаются TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), SPEED (скорость), CALORIES (Калории) и PULSE (Пульс). Значения можно переключать с помощью клавиши «ВВОД». Также в центральном окне отображается «FAT» (Жироанализатор).
 - 11) Определение значения пульса: отображается состояние пульса: Warm up (начальный уровень), Moderate (умеренный уровень), High (повышенный уровень), Maximum (экстремальный уровень).
- писание программ.

2. ОПИСАНИЕ КЛАВИШ

- 1) «СТАРТ»: после подключения тренажера к сети, установки ключа безопасности, нажмите на «СТАРТ» и через 3 секунды начнется тренировка.
- 2) «СТОП»: во время бега нажмите на «СТОП», беговая дорожка остановится и на экране отобразится «PAU». Система сохраняет данные о тренировке и для продолжения тренировки нажмите «СТАРТ». Нажмите дважды на «СТОП» и дорожка полностью остановится, все данные будут утеряны и консоль перейдет в спящий режим.
- 3) «РЕЖИМ»: нажмите на клавишу для выбора режима: обратный отсчет времени «30:00», обратный отсчет дистанции «1:00», обратный отсчет калорий «50.0», обратный отсчет шагов «5000». Окно мигает каждый раз при переключении режима. С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/- или НАКЛОН +/-» установите целевые значения, нажмите на «СТАРТ» для начала тренировки.
- 4) «ПРОГРАММЫ»: нажмите на клавишу, чтобы выбрать одну из программ: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10..., P24, U1, FAT, HRC.
- 5) Быстрые клавиши программ: РУЧНАЯ (Пользовательская), P1 (горы), P2 (интервалы), P3 (снижение веса), P4 (прогулка), P5 (бег). В окне дисплея «ВРЕМЯ» отобразится «30:00». С помощью клавиш НАКЛОН+/-, СКОРОСТЬ+/- установите любое время. Если Вы не хотите менять время по умолчанию «30:00», сразу нажмите на клавишу «СТАРТ» для начала тренировки.
- 6) «СКОРОСТЬ+/- «: в режиме настроек с помощью данной клавиши можно настраивать значения, в рабочем режиме можно менять скорость с шагом регулировки 0.1 км/ч. Если зажать клавишу на несколько секунд скорость начнет меняться автоматически без дополнительных нажатий.
- 7) «НАКЛОН+/- «: в режиме настроек с помощью данной клавиши можно настраивать значения, в рабочем режиме можно менять угол наклона с шагом регулировки 0.1 уровень. Если зажать клавишу на несколько секунд угол наклона начнет меняться автоматически без дополнительных нажатий.
- 8) «НАКЛОН 3 5 7 9»: быстрые клавиши для выбора угла наклона, нажмите на клавишу, чтобы выбрать один из уровней.
- 9) «СКОРОСТЬ 4 6 8 10»: быстрые клавиши скорости, нажмите на клавишу, чтобы выбрать скорость.
- 10) «ВВОД»: нажмите на данную клавишу, чтобы по очереди отобразить и подтвердить ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЮ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС.
- 11) «P1, P2»: в консоль встроены 2 профиля пользователя, с дополнительной информацией можно ознакомиться в разделе профиль пользователя.

3. БЫСТРЫЙ СТАРТ

- 1) Включите тумблер питания, установите ключ безопасности.
- 2) Нажмите на клавишу «СТАРТ» и беговая дорожка запустится со скоростью 0.5 км/ч после звукового сигнала «Би» и 3 секунд.
- 3) С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» и «НАКЛОН+/-» можно настроить скорость и угол наклона.

4. ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ

- 1) Нажмите на клавишу «СТАРТ» и беговая дорожка запустится с исходной скоростью 0,8 км/ч, во всех остальных окнах отсчет значений начинается с 0. С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» и «НАКЛОН+/-» выберите подходящую скорость и угол наклона.
- 2) Нажмите на клавишу «РЕЖИМ» один раз, чтобы перейти в целевую программу времени. Время по умолчанию «30:00». С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» и «НАКЛОН+/-» установите целевое значение от 5:00 до 99:00.
- 3) Нажмите на клавишу «РЕЖИМ» два раза, чтобы перейти в целевую программу дистанции. Дистанция по умолчанию «1.00». С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» и «НАКЛОН+/-» установите целевое значение от 0.5 до 99.9.
- 4) Нажмите на клавишу «РЕЖИМ» три раза, чтобы перейти в целевую программу калорий. Калории по умолчанию «50.0». С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» и «НАКЛОН+/-» установите целевое значение от 10 до 999.
- 5) Нажмите на клавишу «РЕЖИМ» 4 раза, чтобы перейти в целевую программу шагов. Шаги по умолчанию «5000». С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» и «НАКЛОН+/-» установите целевое значение от 100 до 999000.
- 6) Нажмите на клавишу «СТАРТ», чтобы начать тренировку после завершения всех настроек. С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» и «НАКЛОН+/-» выберите подходящую скорость и угол наклона. Нажмите на клавишу «СТОП», чтобы остановить тренировку.

5. БЫСТРЫЕ КЛАВИШИ ПРОГРАММ И ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Перейдите в встроенные программы с помощью быстрых клавиш: P1, P2, P3, P4, P5 или клавиши «ПРОГРАММЫ». Время по умолчанию «30:00». С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» и «НАКЛОН+/-» настройте время. Нажмите «СТАРТ» и через 3 секунды начнется тренировка. Каждая программа поделена на 16 сегментов. Когда программа переходит на следующий сегмент, консоль издает звуковой сигнал, похожий на «Би», а скорость и угол наклона изменятся в соответствии с предустановленными значениями программы. С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» и «НАКЛОН+/-» выберите скорость и угол наклона. После завершения программы система издаст звуковой сигнал «Би» и отобразится «END». Беговая дорожка остановится и перейдет в спящий режим через 5 секунд.

6. ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Программа \ Сегмент		16 сегментов равно разделены установленному времени тренировки															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
U1 (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ)	СКОРОСТЬ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	НАКЛОН	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P1 (ГОРЫ)	СКОРОСТЬ	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	НАКЛОН	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	2	2	2
P2 (ИНТЕРВАЛЫ)	СКОРОСТЬ	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	НАКЛОН	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	2	2	2

P3 (СНИЖЕНИЕ ВЕСА)	СКОРОСТЬ	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	НАКЛОН	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P4 (ПРОГУЛКА)	СКОРОСТЬ	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	НАКЛОН	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P5 (БЕГ)	СКОРОСТЬ	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	НАКЛОН	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	СКОРОСТЬ	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	НАКЛОН	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	0
P7	СКОРОСТЬ	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	НАКЛОН	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P8	СКОРОСТЬ	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	НАКЛОН	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10	0
P9	СКОРОСТЬ	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	НАКЛОН	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P10	СКОРОСТЬ	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	НАКЛОН	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P11	СКОРОСТЬ	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	НАКЛОН	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	СКОРОСТЬ	5	6	7	8	9	10	6	6	6	6	8	8	8	7	5	5
	НАКЛОН	2	3	4	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	4	4
P13	СКОРОСТЬ	4	6	8	12	12	10	10	8	8	12	14	10	12	8	8	4
	НАКЛОН	2	4	6	8	6	6	4	10	8	10	6	6	4	8	6	2
P14	СКОРОСТЬ	6	8	10	12	14	14	10	8	8	12	14	10	12	8	8	4
	НАКЛОН	4	4	6	8	6	6	6	6	8	10	6	8	8	8	6	2
P15	СКОРОСТЬ	4	6	10	12	14	14	10	8	8	12	14	10	12	8	8	4
	НАКЛОН	2	6	6	8	6	8	4	6	8	6	6	8	4	8	6	2
P16	СКОРОСТЬ	6	6	8	8	6	6	8	8	10	6	6	6	8	6	6	4
	НАКЛОН	2	4	2	2	4	2	4	6	2	4	6	4	2	4	6	2

P17	СКОРОСТЬ	4	6	6	8	6	6	8	6	4	4	4	6	6	8	10	4
	НАКЛОН	6	8	12	6	14	8	10	6	8	12	14	10	10	8	6	2
P18	СКОРОСТЬ	4	6	8	6	6	6	6	8	8	6	6	6	6	8	6	4
	НАКЛОН	2	4	2	2	4	2	4	6	2	4	6	4	2	4	6	2
P19	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	8	10	8	6	4	8	8	8	6	6	6	4
	НАКЛОН	2	2	4	8	6	6	4	2	8	6	4	2	4	6	4	2
P20	СКОРОСТЬ	6	6	8	10	12	6	8	8	12	6	6	14	8	4	8	4
	НАКЛОН	2	4	10	6	4	6	8	6	2	8	6	4	6	4	6	4
P21	СКОРОСТЬ	6	6	8	10	6	6	10	12	10	6	6	6	10	8	6	4
	НАКЛОН	2	4	2	2	4	2	4	6	2	4	6	4	2	4	6	2
P22	СКОРОСТЬ	6	6	8	10	12	6	8	8	10	6	6	10	8	6	8	6
	НАКЛОН	2	4	6	2	4	6	6	6	2	8	6	4	4	4	6	4
P23	СКОРОСТЬ	4	4	6	6	4	6	6	8	8	6	6	6	6	8	6	4
	НАКЛОН	2	4	2	2	4	6	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2
P24	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	6	6	4	6	4	4	4	4	2	4	6	2
	НАКЛОН	2	4	6	4	6	2	4	2	4	6	8	4	4	6	2	2

7. ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

Можно задать собственные параметры для тренировки.

1) Настройки:

Нажмите на клавишу «РУЧНАЯ», чтобы перейти в пользовательский режим. В окне дисплея «PROG» отобразится «U1», а в окне дисплея «ВРЕМЯ» отобразится время по умолчанию «30:00». С помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» и «НАКЛОН+/-» установите время. После выбора времени, нажмите «РЕЖИМ», чтобы выбрать скорость и угол наклона для каждого сегмента. Интервал времени для каждого сегмента=выбранное время/16. Нажмите на клавишу «СКОРОСТЬ+/-» для выбора скорости и «НАКЛОН+/-» для выбора угла наклона. Нажмите «РЕЖИМ», чтобы сохранить значения и перейти на следующий сегмент до завершения. Значения сохраняются каждый раз перед вводом изменений.

2) Запуск:

Нажмите «РУЧНАЯ», чтобы войти в пользовательский режим. Нажимайте на клавишу «ПРОГРАММЫ» до тех пор, пока не отобразится «U1». Нажмите «СТАРТ» для начала тренировки.

3) Дополнительно:

Каждая программа поделена на 16 периодов времени. Все значения, скорость, угол наклона и время 16 периодов времени должны быть установлены перед нажатием клавиши «СТАРТ».

8. ПУЛЬСОЗАВИСИМАЯ ПРОГРАММА

L-N: Диапазон изменения ЧСС (частота сердечных сокращений) от минимума к максимуму. В режиме ожидания нажмите «РЕЖИМ» и удержите до тех пор, пока на экране в графе ДИСТАНЦИЯ не появится «HRC». Примечание: если нажать кнопку «СТАРТ», непосредственно в режиме HRC, система по умолчанию предложит настройки ЧСС для пользователя, возраст которого 30 лет, целевая ЧСС 114, а максимальная скорость 10 км/ч. Нажмите «РЕЖИМ» и удержите в течение 3 секунд для перехода в настройки возраста. На экране в графе ВРЕМЯ отобразится возраст по умолчанию 30 лет. С помощью клавиш «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-», «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» выберите ваш возраст от 15 до 80 лет. После завершения настроек возраста нажмите РЕЖИМ, система порекомендует подходящую целевую ЧСС и отобразит ее на экране для ознакомления. С помощью клавиш «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-», «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» выберите желаемую целевую ЧСС от 84 до 195 согласно физической подготовке. После завершения настроек целевой ЧСС нажмите «РЕЖИМ» для установки максимальной скорости с помощью «-УГОЛ НАКЛОНА+» или «-СКОРОСТЬ+». Диапазон скорости: 3.0-18.0 км/ч. После завершения вышеперечисленных настроек нажмите РЕЖИМ для перехода в настройки времени. На экране в окне ВРЕМЯ отобразится значение «10:00». Нажмите «УГОЛ НАКЛОНА+», «УГОЛ НАКЛОНА-», «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ-» для изменения времени в доступном диапазоне от 10.00 до 99.00. После завершения всех вышеперечисленных установок, нажмите «РЕЖИМ» для перехода в режим ожидания, а затем нажмите «СТАРТ» для начала тренировки. Все выбранные настройки не сохраняются. После завершения тренировки введенные параметры аннулируются. Во время тренировки вы можете регулировать скорость и угол наклона с помощью «-СКОРОСТЬ+» и «-УГОЛ НАКЛОНА+». Однако система изменит скорость и наклон автоматически в соответствии с целевым пульсом.

Возраст	ВРМ			Возраст	ВРМ			Возраст	ВРМ			Возраст	ВРМ		
	H	По умолчанию	L		H	По умолчанию	L		H	По умолчанию	L		H	По умолчанию	L
15	195	123	123	21	189	119	119	27	183	116	116	33	178	112	112
16	194	122	122	22	188	119	119	28	182	115	115	34	177	112	112
17	193	122	122	23	187	118	118	29	181	115	115	35	176	111	111
18	192	121	121	24	186	118	118	30	181	114	114	36	175	110	110
19	191	121	121	25	185	117	117	31	180	113	113	37	174	110	110
20	190	120	120	26	184	116	116	32	179	113	113	38	173	109	109

39	172	109	109	50	162	102	102	61	151	95	95	72	141	90	89
40	171	108	108	51	161	101	101	62	150	95	95	73	140	90	88
41	170	107	107	52	160	101	101	63	149	94	94	74	139	90	88
42	169	107	107	53	159	100	100	64	148	94	94	75	138	90	87
43	168	106	106	54	158	100	100	65	147	93	93	76	137	90	86
44	167	106	106	55	157	99	99	66	146	92	92	77	136	90	86
45	166	105	105	56	156	98	98	67	145	92	92	78	135	90	85
46	165	104	104	57	155	98	98	68	144	91	91	79	134	90	85
47	164	103	103	58	154	97	97	69	143	91	91	80	133	90	84
48	163	103	103	59	153	97	97	70	143	90	90				
49	162	103	103	60	152	96	96	71	142	90	89				

Тренировка начнется со скоростью 3 км/ч, и система будет определять ЧСС каждые 20 секунд. Если выявленная ЧСС меньше на 90% целевой ЧСС, скорость увеличится до 1.0 км/ч. Если выявленная ЧСС меньше на 95% целевой ЧСС, скорость увеличится до 0.5 км/ч. Если выявленная ЧСС меньше на 97% целевой ЧСС, скорость увеличится до 0.3 км/ч. Если выявленная ЧСС между 97-103% целевой ЧСС, скорость не изменится. И наоборот если выявленная ЧСС больше 110% целевой ЧСС, скорость уменьшится на 1.0 км/ч. Если выявленная ЧСС больше 105% целевой ЧСС, скорость уменьшится на 0.5 км/ч. Если выявленная ЧСС больше 103% целевой ЧСС, скорость уменьшится на 0.3 км/ч. Если выявленная ЧСС между 97-103% целевой ЧСС, скорость не изменится. Когда максимальная скорость будет достигнута, но ЧСС больше 103% или меньше 107% целевой ЧСС, система уменьшит или увеличит угол наклона на 1 ступень, или будет увеличивать угол наклона на 1 ступень до тех пор, пока ЧСС находится между 97 и 103% целевой ЧСС. Если нет сигнала ЧСС более 30 секунд, система отобразит «НЕТ ЧСС», если еще через 20 секунд сигнал не будет обнаружен, беговая дорожка остановится.

Примечание:

1. Программа контроля ЧСС доступна только при использовании беспроводного кардиодатчика, который должен располагаться на грудной клетке.
2. Прослушивание музыки или просмотр видео может негативно повлиять на передачу сигнала ЧСС.

9. ИЗМЕРЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА

Нажмите и удерживайте клавишу «ПРОГРАММА» до тех пор, пока в окне скорость не высветится «FAT». Нажмите «РЕЖИМ» для установки параметров пользователя: Пол (F-1), Возраст (F-2), Рост (F-3), Вес (F-4). С помощью кнопки «СКОРОСТЬ» (вверх/вниз) установите каждый параметр поочередно, нажимая «РЕЖИМ» для смены параметра. Данные будут отображаться в окне CAL/PULSE. После установки последнего параметра на дисплее высветится «5» - вы в режиме тестирования, расположите руки на датчиках пульса в течение 5 секунд, и на дисплее отобразится Ваш индекс массы тела (BMI).

Параметры теста

классификация	по умолчанию	значение	примечание
Пол (F-1)	01 (Мужчина)	01—02	01 = Мужчина 02 = Женщина
Возраст (F-2)	25 лет	10—99 лет	
Рост (F-3)	170 см	100—240 см	
Вес (F-4)	70 кг	20—160 кг	

Результаты

Индекс массы тела (BMI)	Значение
<19	Недостаток веса
19—26	Нормальный вес
26—30	Превышение веса
>30	Ожирение

9. ПРОФИЛЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (П1 и П2)

В консоль встроены 2 профиля пользователя, которые позволяют ввести такую информацию как рост, вес, возраст. Система сохраняет введенные данные до тех пор, пока Вы их не измените. Перед тренировкой выберите один из профилей пользователя П1 или П2, на экране отобразится LOGIN. Нажмите «ПРОГРАММЫ» для подтверждения входа.

Как ввести или обновить данные профиля:

- 1) Выберите П1 или П2.
- 2) Зажмите клавишу «РЕЖИМ» в течение 3 секунд, на экране отобразится FA-1, с помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» выберите пол (01 – мужской, 02 – женский).
- 3) Нажмите «РЕЖИМ», на экране отобразится FA-2, с помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» выберите возраст (диапазон 10-99).
- 4) Нажмите «РЕЖИМ», на экране отобразится FA-3, с помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» выберите рост (диапазон 100 – 200 см).
- 5) Нажмите «РЕЖИМ», на экране отобразится FA-4, с помощью клавиш «СКОРОСТЬ+/-» выберите вес (диапазон 20 – 150 кг).
- 6) Зажмите клавишу «РЕЖИМ» в течение 3 секунд, чтобы сохранить все введенные данные.

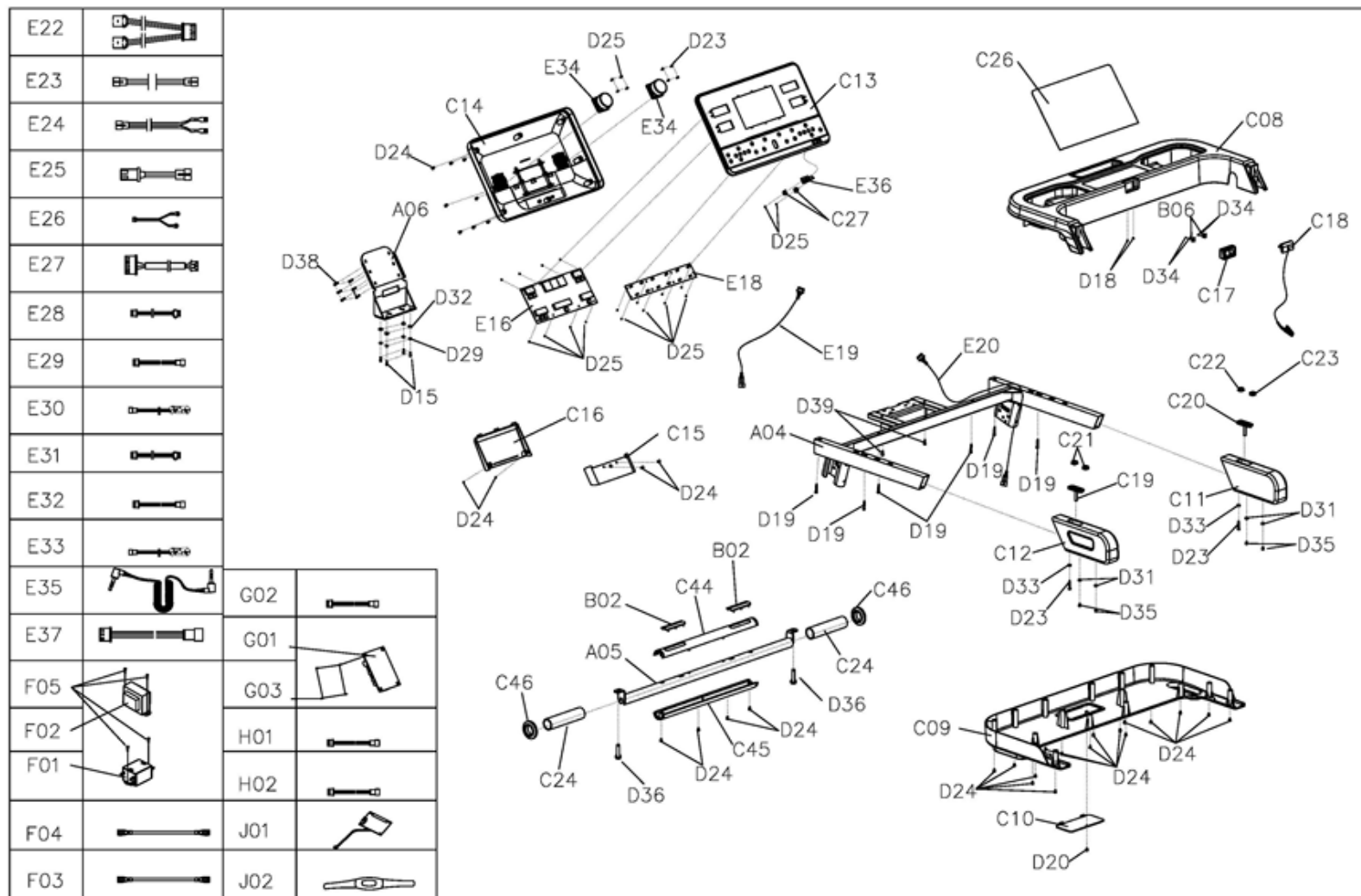
ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

Ошибка	Основная причина	Решение
нет	После включения тренажера в сеть на экране ничего не появилось.	А. Проверьте кнопку перегрузки, если кнопка предохранителя от перегрузки отскочила, нажмите на эту кнопку. В. Убедитесь, что штекер сети, предохранитель от перегрузки, провод контроллера хорошо соединены. С. Убедитесь, что провода между дисплеем и контроллером хорошо соединены.
E01	Соединение между дисплеем и контроллером прервано.	А. Проверьте все провода от контроллера до дисплея. Если какой-либо провод поврежден, замените его. В. Проверьте все электронные части дисплея. Если он вышел из строя, замените его. С. Замените контроллер.
E02	Защита от перегрузки или проблемы с мотором.	А. Убедитесь, что провода мотора хорошо соединены; если с проводами все в порядке, замените мотор. В. Короткое замыкание, замените контроллер. С. Убедитесь, что напряжение сети соответствует требуемому.

E03	Нет сигнала от датчика скорости.	<p>А. Если через 5-8 секунд после старта на экране появилась ошиб-ка E03, проверьте датчик скорости и убедитесь, что он хорошо со-единен. Если датчик работает нестабильно, замените на новый.</p> <p>В. Поврежден провод контроллера, замените контроллер.</p>
E04	Сбой угла наклона.	<p>А. Присоедините заново или замените провод мотора угла наклона.</p> <p>В. Проверьте провод АС угла наклона, убедитесь, что он правильно присоединен к контроллеру.</p> <p>С. Замените соединительный провод или мотор угла наклона.</p> <p>Д. Замените контроллер.</p> <p>Е. После проверки всех проводов нажмите на клавишу «ОБУЧЕНИЕ» на контроллере для того, чтобы провести калибровку угла наклона.</p>
E05	Предохранитель от пере-грузки.	<p>А. Беговая дорожка перегружена, перезапустите ее.</p> <p>В. Возможно какая – то часть трансмиссии заклинила и мотор ис-пытывает дополнительную нагрузку. Пожалуйста, отрегулируйте беговое полотно или смажьте его.</p> <p>С. Проверьте нет ли специфического запаха у мотора или тока от перегрузки. Если есть, заме-ните мотор.</p> <p>Д. Проверьте контроллер, замените на новый при необходимости.</p>
E06	Нарушена электрическая цепь мотора.	<p>А. Проверьте соединение провода мотора.</p> <p>В. Замените мотор.</p>
E08	Ошибка в памяти 24C02	<p>А. Память IC плохо присоединена, присоедините заново.</p> <p>В. Память IC повреждена, замените IC.</p>
E10	Короткое замыкание мотора.	<p>А. Вращающий момент контроллера слишком большой, отрегулируйте вращающий момент пе-ременного резистора таким образом, чтобы вращающий момент уменьшился.</p> <p>В. Короткое замыкание мотора, замените мотор.</p> <p>С. Снимите все подвижные части, отрегулируйте их и смажьте маслом.</p>
E13	Ошибка соединения кон-троллера с дисплеем.	<p>А. Проверьте провод от контроллера до дисплея. Если провод поврежден, замените на новый.</p> <p>В. Проверьте электронные части дисплея. Если дисплей поврежден, замените на новый.</p> <p>С. Замените контроллер на новый.</p>

СПЕЦИФИКАЦИЯ

СХЕМА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ



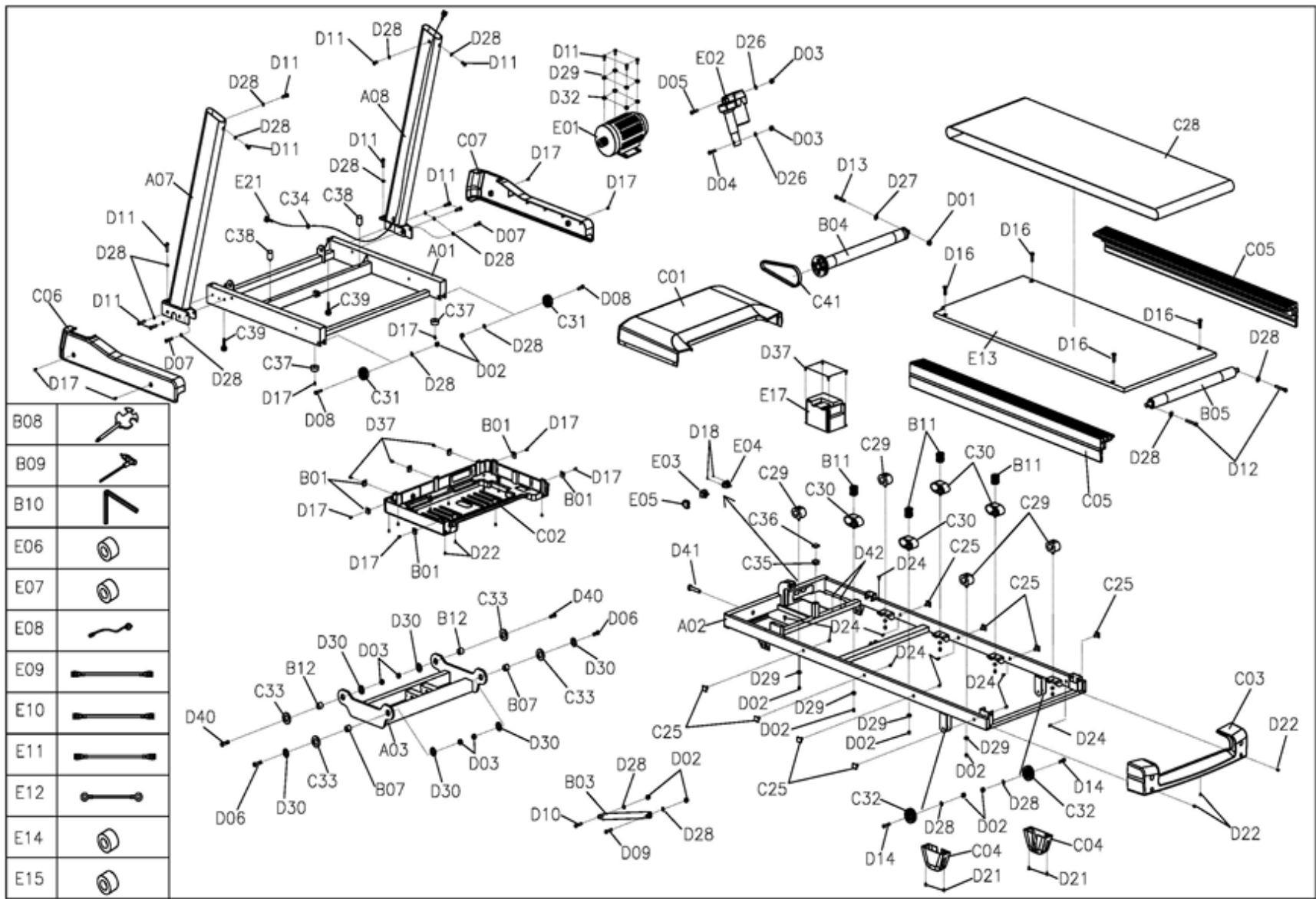


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
A01	Нижняя рама		1	C05	Направляющая		2
A02	Основная рама		1	C06	Нижняя накладка слева		1
A03	Рама угла наклона		1	C07	Нижняя накладка справа		1
A04	Рама консоли		1	C08	Верхняя накладка консоли		1
A05	Рама поручней		1	C09	Нижняя накладка консоли		1
A06	Опорная рама консоли		1	C10	Задняя накладка консоли		1
A07	Левая стойка консоли		1	C11	Поролон поручня слева		1
A08	Правая стойка консоли		1	C12	Поролон поручня справа		1
B01	Фиксирующая пластина моторного отсека		7	C13	Верхняя накладка панели		1
B02	Пластины датчика пульса		4	C14	Нижняя накладка панели		1
B03	Газовый доводчик		1	C15	Передняя опора панели		1
B04	Передний роллер		1	C16	Нижняя опора панели		1
B05	Задний роллер		1	C17	Место ключа безопасности		1
B06	Цилиндр		2	C18	Ключ безопасности		1
B07	Втулка		2	C19	Основа клавиши угла наклона		1
B08	Крестовой гаечный ключ		1	C20	Основа клавиши скорости		1
B09	Гаечный ключ		1	C21	Клавиша		2
B10	#5 Шестигранный ключ		1	C22	Клавиша увеличения громкости		1
B11	Пружина		4	C23	Клавиша уменьшения громкости		1
B12	Втулка оси		2	C24	Передняя пластина поручня		2
C01	Верхний отсек мотора		1	C25	Фиксирующее место направляющей		8
C02	Нижний отсек мотора		1	C26	Плата консоли		1
C03	Задняя накладка		1	C27	Блокирующий колпачок аудио модуля		2
C04	Накладка регулируемого колеса		2	C28	Беговое полотно		1

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
C29	Амортизационная накладка		4	D05	Болт	M10x45	1
C30	Эллиптическая амортизационная наклад-ка		4	D06	Болт	M10x30	2
C31	Транспортировочное колесо		2	D07	Болт	M8x55	2
C32	Регулируемое колесо		2	D08	Болт	M8x50	2
C33	Пластиковая шайба		4	D09	Болт	M8x45	1
C34	Кольцевая заглушка		2	D10	Болт	M8x30	1
C35	Квадратная заглушка		1	D11	Болт	M8x15	16
C36	Накладка EVA		1	D12	Болт	M8x65	2
C37	Гладкая накладка		2	D13	Болт	M6x60	1
C38	Цилиндровая амортизационная накладка		2	D14	Болт	M8x40	2
C39	Ножка уровня пола		2	D15	Болт	M8x15	4
C40	Гнездо ключа безопасности		1	D16	Болт	M8x25	4
C41	Клипса ключа безопасности		4	D17	Болт	M5x16	10
C42	Накладка EVA		2	D18	Винт	ST2.9x8	4
C43	Накладка EVA		1	D19	Винт	ST4.2x60	6
C44	Верхняя накладка датчика пульса		1	D20	Винт	ST4.2x12	1
C45	Нижняя накладка датчика пульса		1	D21	Винт	ST4.2x20	4
C46	Кольцеобразная заглушка		2	D22	Винт	ST4.2x12	13
C47	Пластиковый держатель		1	D23	Винт	ST4.2x65	2
C48	Накладка EVA		1	D24	Винт	ST4.2x12	42
D01	Гайка	M6	1	D25	Винт	ST2.9x8	27
D02	Гайка	M8	14	D26	Стопорная шайба	10	2
D03	Гайка	M10	6	D27	Стопорная шайба	6	1
D04	Болт	M10x90	1	D28	Стопорная шайба	8	20

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
D29	Пружинная шайба	8	16	E07	Магнитное кольцо 2		1
D30	Большая шайба	Φ10*Φ26*2.0	6	E08	Кабель питания		1
D31	Большая шайба	Φ6*Φ12*1.0	4	E09	Провод АС	Коричневый 200	1
D32	Плоская шайба	8	8	E10	Провод АС	Коричневый 350	2
D33	Плоская шайба	GB /T 95-2002 5 100HV~200HV	2	E11	Провод АС	Синий 350	2
D34	Винт	ST2.9*6.0	4	E12	Провод заземления	Зеленый	1
D35	Болт	M5x25	4	E13	Дека		1
D36	Болт	M8x60	2	E14	Магнитное кольцо 1		1
D37	Винт	M5x12	7	E15	Магнитное кольцо 3		1
D38	Болт	M6x10	6	E16	Плата консоли		1
D39	Винт	ST4.2*20	2	E17	Инвертер		1
D40	Болт	M10*30	2	E18	Панель клавиш		1
D41	Винт		1	E19	Верхний провод		1
D42	Винт		2	E20	Средний провод		1
E01	Мотор АС		1	E21	Нижний провод		1
E02	Мотор угла наклона		1	E22	Верхний провод датчика пульса		1
E03	Тумблер питания		1	E23	Средний провод датчика пульса		2
E04	Разъем кабеля питания		1	E24	Нижний провод датчика пульса		2
E05	Предохранитель от перегрузки		1	E25	Верхний провод ключа безопасности		1
E06	Магнитное кольцо		1	E26	Нижний провод ключа безопасности		1

ДЛЯ ЗАМЕТОК

EAC