



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка
AMMITY
Dim DTM 5018

EAC

СОДЕРЖАНИЕ

Инструкция по технике безопасности.....	4
Сборка	6
Подготовка к работе	13
Обслуживание тренажера.....	16
Обзор консоли.....	18
Спецификация	33

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 потребуется 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.

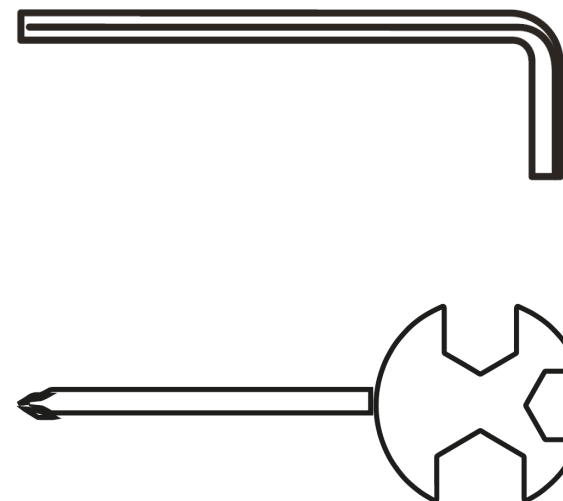
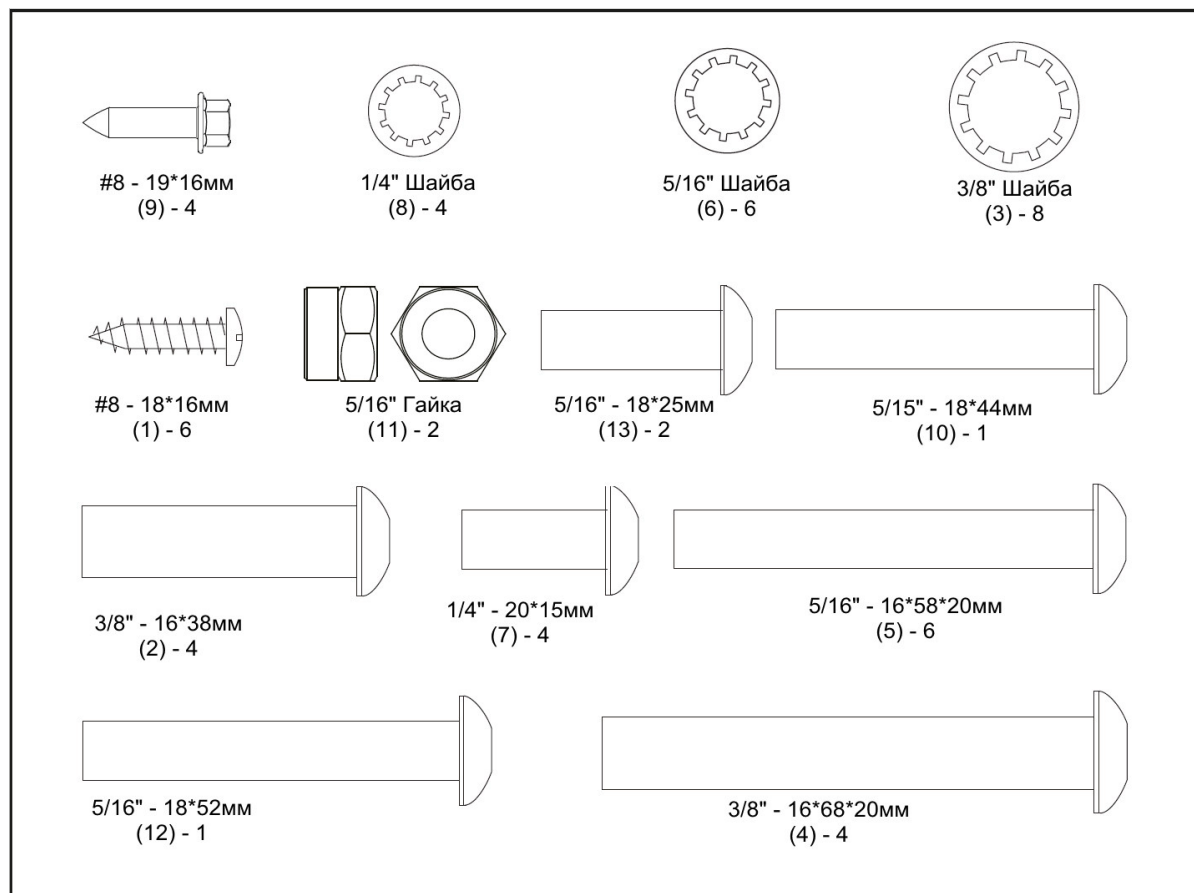
СБОРКА

ВАЖНО!!

Перед сборкой внимательно прочитайте данный раздел инструкции полностью!

Для сборки требуется помощь двух человек. Разместите все комплектующие на поверхности пола и уберите упаковочный материал. Не выбрасывайте упаковочный материал до тех пор, пока сборка не будет полностью завершена. Во время транспортировки смазка может вытечь наружу беговой дорожки. Это нормальное явление. В таком случае уберите излишнюю смазку с помощью мягкой ткани и неабразивного очистителя. Все комплектующие для левой и правой стороны обозначены соответствующими стикерами: "L" и "R". Во избежание повреждения комплектующих и фурнитуры не пользуйтесь электроинструментами во время сборки.

Перед сборкой проверьте упаковочный лист



ШАГ 1:

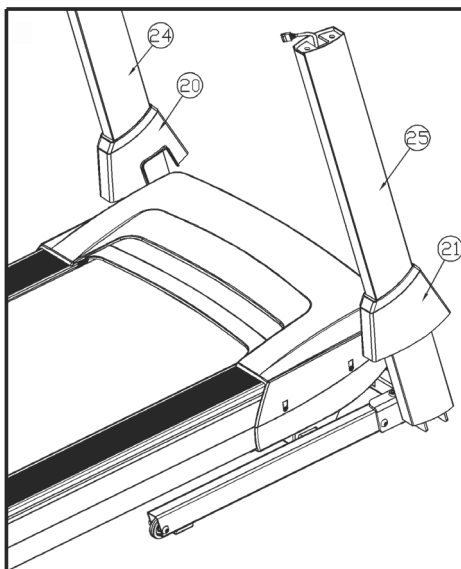
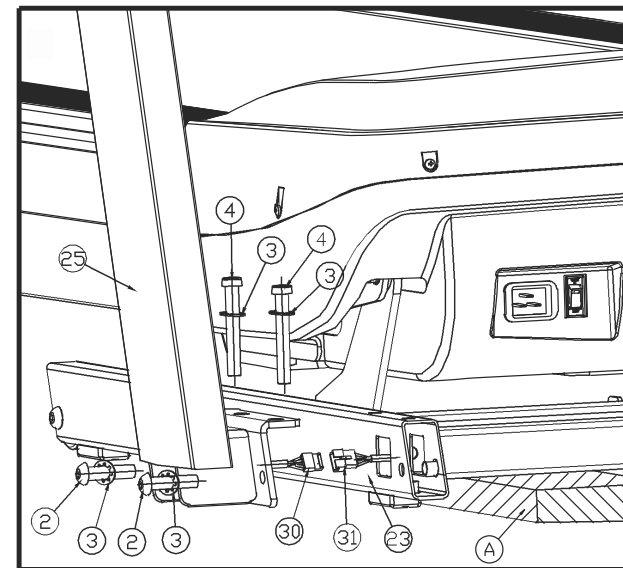
Откройте коробку и установите основную раму на ровной поверхности

ШАГ 2:

Разместите небольшую подставку (А) под рамой тренажера, чтобы приподнять его на 5 – 10 см. Это упростит сборку беговой дорожки. Выкрутите все предустановленные винты (2) и (4), шайбы (3) на раме (23). Возьмите правую стойку консоли (25), Нужна помощь двух человек: один держит стойку консоли, другой соединяет провода. Соедините провод правой стойки консоли (30) с проводом рамы (31). Вставьте соединение проводов в раму (23). С помощью двух винтов 3/8»-16x38 мм (2), двух винтов 3/8»-16x68x20mm (4) и шайб 4 3/8» (3) прикрепите правую стойку консоли (25) к раме (23).

Внимание: не затягивайте полностью винты. Прикрепите левую стойку консоли так же, как и с правой стороны.

Примечание: с левой стороны проводов нет.

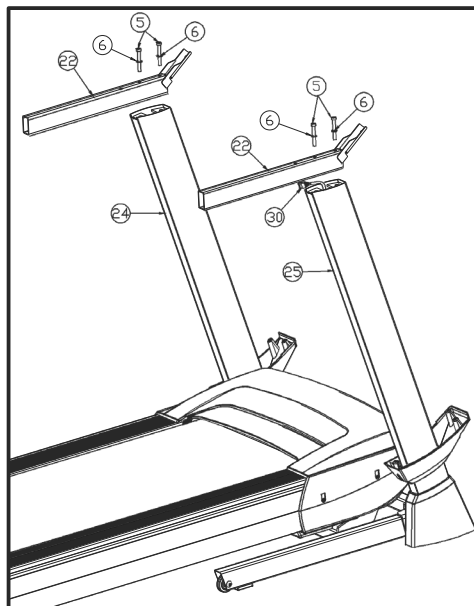
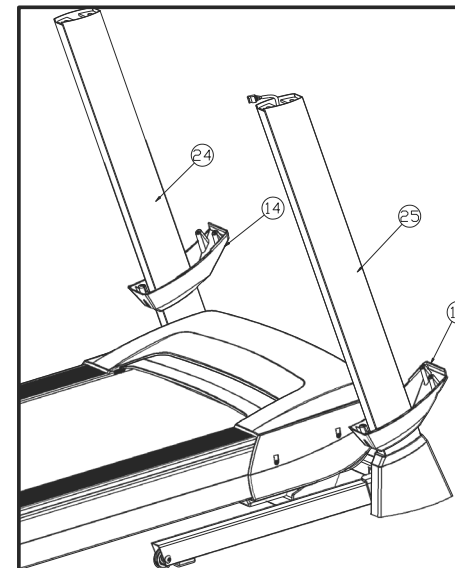


ШАГ 3:

Вставьте правую (21) и левую накладки (20) на правую (25) и левую стойки консоли (24).

ШАГ 4:

Вставьте левую (14) и правую накладки консоли (15) на левую (24) и правую стойки консоли (25). Опустите вниз на каждой стойке.



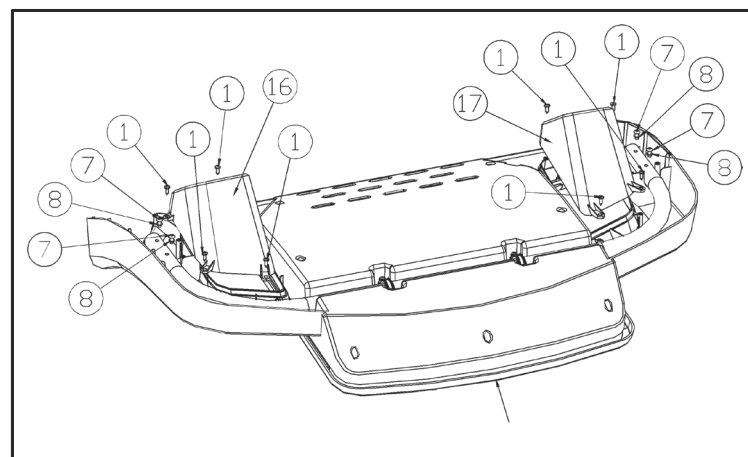
ШАГ 5:

Разместите провод стойки консоли (30) во внутренней части стойки (25), как показано на рисунке. Не зажимайте провод. Прикрепите поручень (22) к правой стойке консоли (25) с помощью двух винтов 5/16»-16x58x20 мм (5) и двух шайб 5/16» (6), хорошо затяните винты. Убедитесь, что провод стойки консоли (30) не пережат. Прикрепите левый поручень к стойке консоли (24) так же, как и с правой стороны.

Примечание: с левой стороны проводов нет.

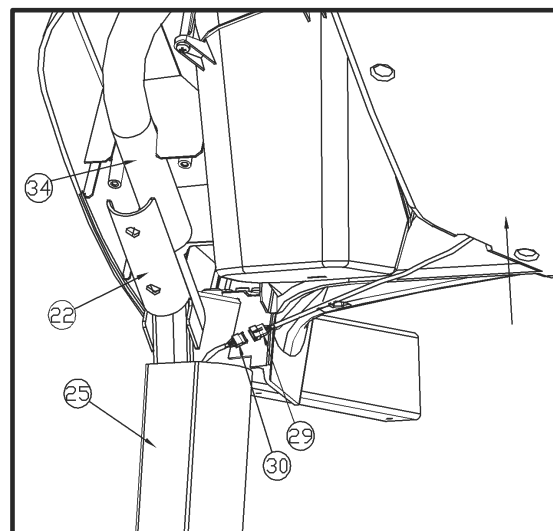
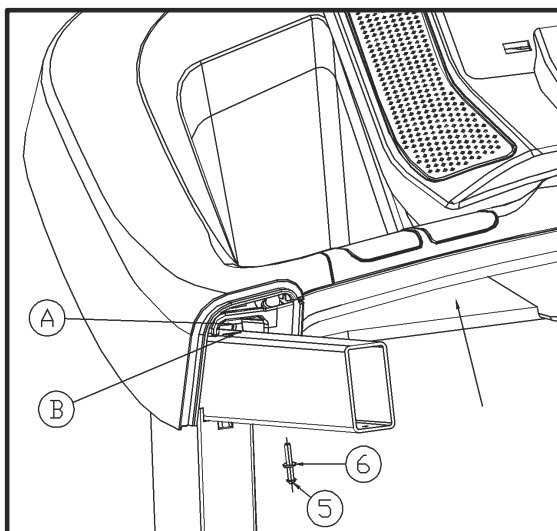
ШАГ 6:

Разместите консоль, перевернув ее экраном к мягкой поверхности, чтобы избежать повреждения во время сборки. Прикрепите левый и правый подстаканники (16,17) к задней части консоли с помощью восьми винтов #8-18x16 мм (1). Не перетягивайте винты. Выкрутите четыре предустановленных винта 1/4»-20x10 мм (7) и четыре шайбы 1/4» (8), как показано на рисунке.



ШАГ 7:

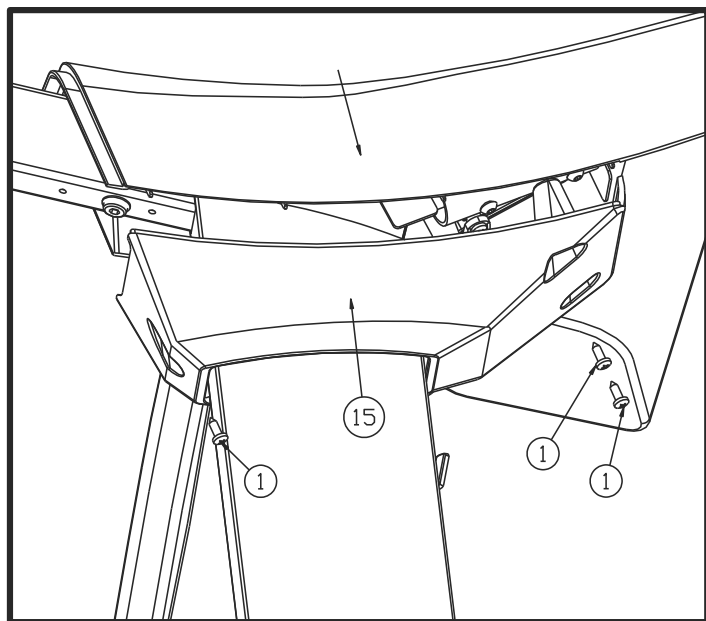
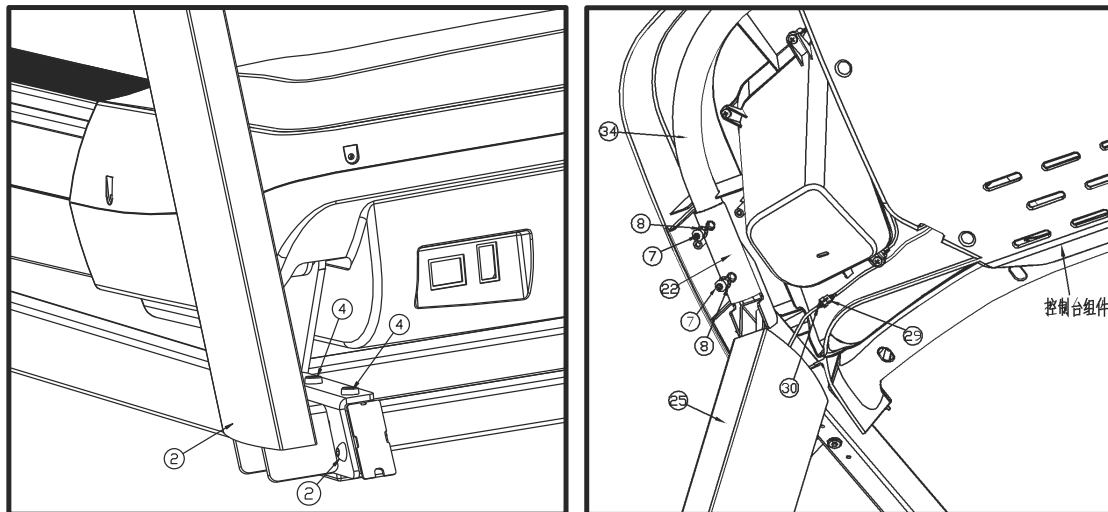
Не зажимайте провода (29) и (30), убедитесь, что гайка (А) с обеих сторон консоли совпадает с отверстием (В) на поручне. Установите консоль на поручнях. Задняя часть консоли (34) должна подходить по размеру к U-образной скобе (22) поручня. Прикрепите консоль с поручнем винтами 5/16" -18 x 58 мм и шайбами 5/16" (6) с обеих сторон. Соедините провод консоли (29) с проводом правой стойки консоли (30). Если провода будут плохо подключены, консоль может быть повреждена во время включения.



ШАГ 8:

Убедитесь, что провода (29) и (30) подключены. Установите заднюю часть консоли (34) на поручне (22) с помощью двух винтов 1/4» – 20 x 10 мм (7) и двух шайб 1/4” (8) мм, которые были выкручены на шаге 6. Повторите то же самое, с другой стороны, как показано на рисунке 8-1.

Внимание: после завершения сборки шага 8, пожалуйста, вернитесь к шагу 2. Хорошо затяните болт (4), болты (2). Повторите то же самое с левой стороны.



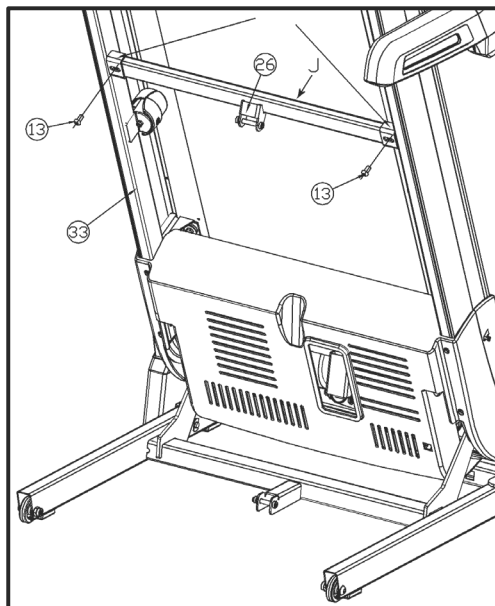
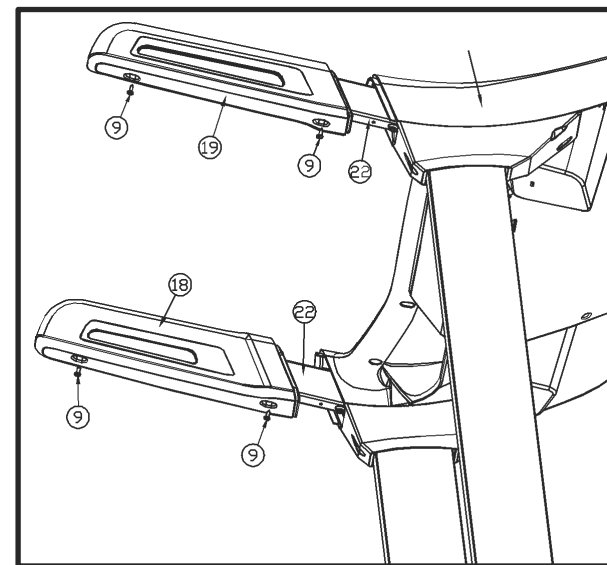
ШАГ 9:

Поднимите вверх правую накладку консоли (15) и прикрепите ее к раме консоли с помощью винтов #8-18 x 16 мм (1). Повторите этот шаг для накладки левой стойки консоли.

ШАГ 10:

Выкрутите четыре винта #8-18 x 16 (9). Установите левую и правую накладки (18) и (19) на поручнях (22). Убедитесь, что накладки поручней (18), (19) установлены ровно с рамой консоли. Зафиксируйте накладки с помощью четырех винтов #8-18 x 16 (9).

Примечание: материал накладок поручней довольно мягкий. Не перетягивайте винты. После того, как головка винта коснется внутренней поверхности отверстия в накладке поручня, затяните винт на 1 или 2 оборота.

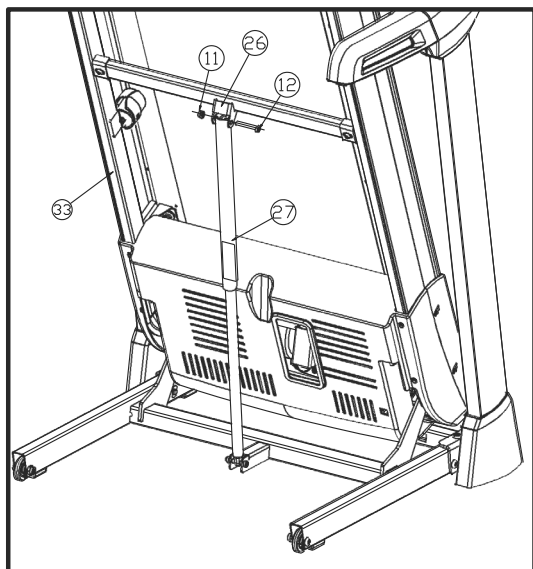
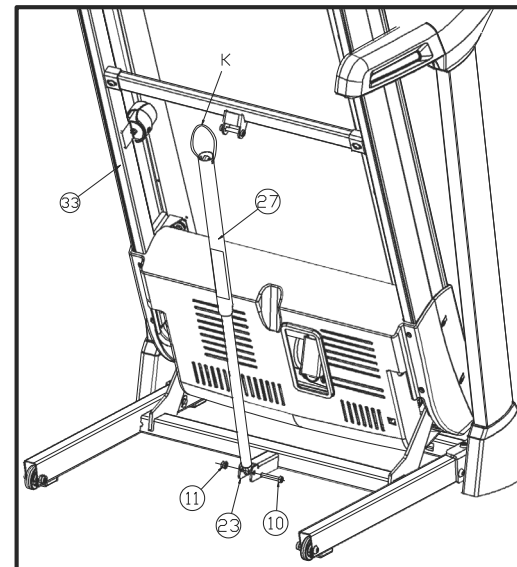


ШАГ 11:

Поднимите основную раму (33). На данном этапе нужна помощь еще одного человека, чтобы держать раму до завершения сборки. Выкрутите два предустановленных винта 5/16" - 16 x 25 (13) из перекладины (26). Убедитесь, что стикер «J» направлен в сторону беговой дорожки. Прикрепите перекладину (26) к скобе рамы (33) с помощью двух винтов 5/16" - 18 x 25 мм (13), которые были выкручены ранее.

ШАГ 12:

Выкрутите гайку 5/16" (11) и болт 5/16"-18 x 44 мм (10) из скобы рамы (23). Нижний конец газового доводчика (27) прикрепите к скобе рамы (23) с помощью болта 5/16"-18 x 44 мм (10) и гайки 5/16" (11), как показано на рисунке. Вертикально поднимите вверх газовый доводчик (27) и выкрутите пластиковую втулку и кончик (К).



ШАГ 13:

Выкрутите гайку 5/16" (11) и винт 5/16"-18 x 52 (12) из скобы на перекладине (26). Соедините верхний конец газового доводчика (27) со скобой перекладины (26), вставьте винт 5/16"-18 x 52 мм (12) в скобу и газовый доводчик, добавьте гайку 5/16" (11) и затяните все детали. Не перетягивайте гайку, газовый доводчик (27) должен быть точкой опоры. Опустите раму (33)

ШАГ 14:

Перед использованием беговой дорожки, убедитесь, что все части хорошо затянуты. Для защиты поверхности пола или ковра используйте специальный коврик под беговой дорожкой. Чтобы избежать повреждения консоли, храните беговую дорожку вдали от попадания прямых солнечных лучей. Ключ регулировки бегового полотна храните в безопасном месте.

ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

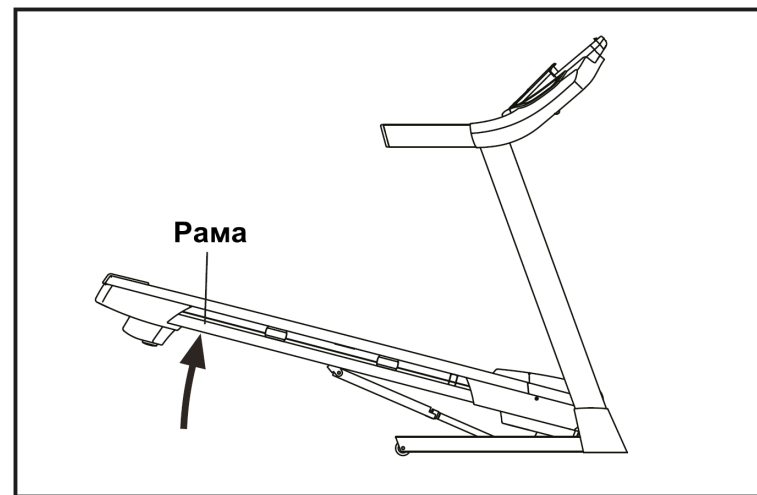
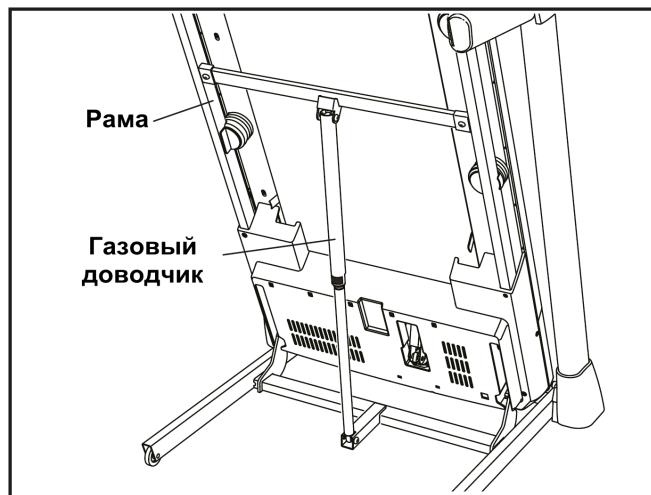
Ключ безопасности

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

Для того, чтобы избежать повреждение беговой дорожки, опустите угол наклона до 0 уровня перед тем, как сложить беговую дорожку. Уберите ключ безопасности и провод питания. **ОСТОРОЖНО:** для поднятия, опускания или перемещения беговой дорожки Вам нужно уметь безопасно поднимать вес 20 кг.

1. Возьмите раму беговой дорожки двумя руками в месте, как показано на рисунке ниже. **ОСТОРОЖНО:** не берите раму за пластиковые направляющие. Во время подъема слегка согните ноги и держите спину прямо.
2. Поднимайте раму до тех пор, пока газовый доводчик не защелкнется. **ОСТОРОЖНО:** убедитесь, что газовый доводчик надежно зафиксирован.



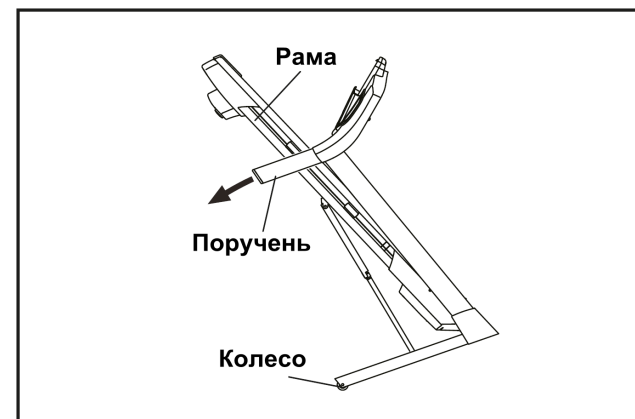
ВНИМАНИЕ!!

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

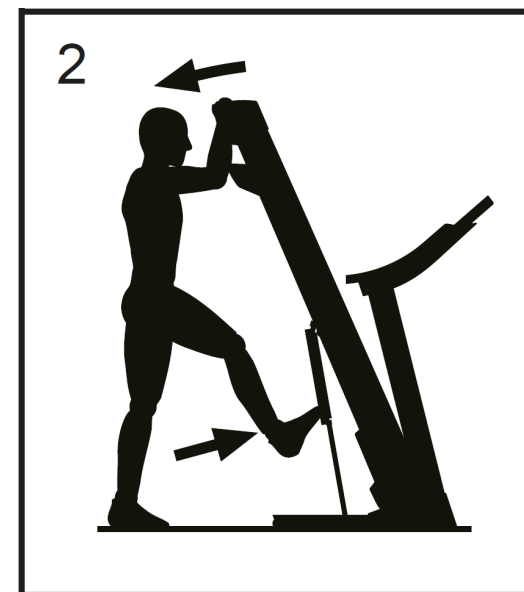
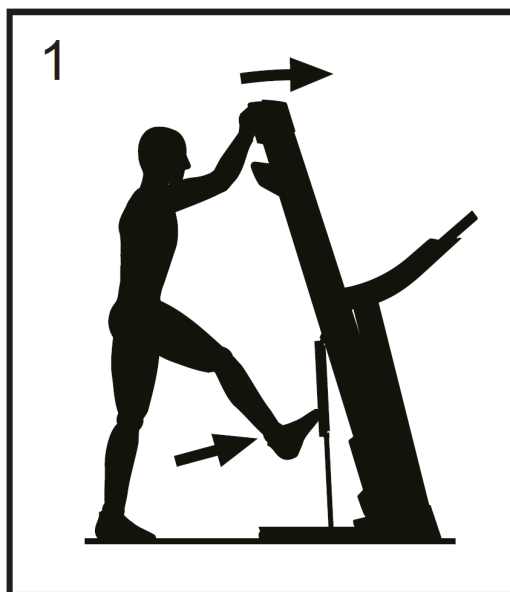
Перед перемещением беговой дорожки, сложите ее, как описано выше. **ВНИМАНИЕ:** убедитесь, что газовый доводчик надежно зафиксирован. Для транспортировки требуется помощь двух человек.

1. Возьмите раму и один из поручней, наклоните тренажер вперед с опорой на транспортировочные ролики, как показано на рисунке.
2. Переместите беговую дорожку в любое местоположение. **ВНИМАНИЕ:** перемещайте тренажер силами двух человек, нужна опора не только с передней стороны, но и с задней. Не давите на раму беговой дорожки, не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности.



Раскладывание беговой дорожки

1. Одновременно надавите на верхний край рамы и нажмите на газовый доводчик в верхней части, как показано на рисунке.
2. Во время надавливания на верхнюю часть газового доводчика потяните верхнюю часть рамы на себя.
3. Отойдите в сторону, беговое полотно автоматически опустится.



Регулирование бегового полотна

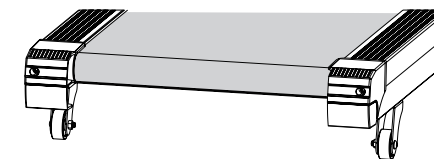
Положение бегового полотна отрегулировано на фабрике при изготовлении дорожки. Однако в определенных случаях, например, при транспортировке или изменениях влажности\температуры беговое полотно может сместиться относительно центра дорожки или растянуться.

Центровка бегового полотна

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

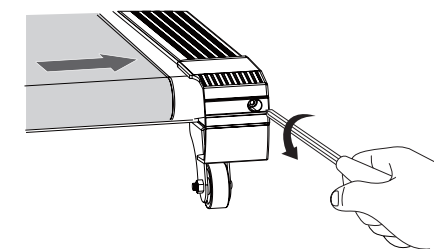
ВНИМАНИЕ!!

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.



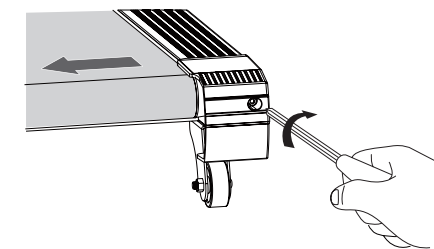
Если беговое полотно сдвинуто в правую сторону

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. Описание программ

1.1: В консоль встроены 32 программы: P1-P24, H1 – H4, U1 - U4.

1.2: Скорость: 1.0 – 18.0 км/ч

1.3: Диапазон наклона: 0-15 уровней

1.4: Всего 16 клавиш, 3 окна LED

1.5: Диапазон пульса: 50-190

2. Основные клавиши

2.1 СТАРТ: для начала движения бегового полотна

2.2 СТОП: для остановки движения бегового полотна; если зажать клавишу на 3 секунды, беговая дорожка перезагрузится.

2.3 Скорость+: для увеличения скорости во время бега на 0.1 км/ч при каждом нажатии, скорость начнет постепенно увеличиваться, если зажать эту клавишу.

2.4 Скорость-: для уменьшения скорости во время бега на 0.1 км/ч при каждом нажатии, скорость начнет постепенно уменьшаться, если зажать эту клавишу.

2.5 Быстрые клавиши 2/4/8/12/16: для быстрой регулировки скорости

2.6 Быстрые клавиши 0/3/7/11/15: для быстрой регулировки угла наклона

2.7 Анализ тела: в центральном окне отобразится вес по умолчанию «60», с помощью клавиш «Скорость+/-» выберите подходящий вес в диапазоне «23 – 115», нажмите «ВВОД» для подтверждения. Затем в этом же окне отобразится рост по умолчанию «165», с помощью клавиш «Скорость+/-» выберите подходящий рост в диапазоне «120 – 200», заново нажмите на клавишу «ВВОД», и в окне отобразится индекс массы тела.

Значение	Индекс массы тела
Недостаток веса	<18,5
Нормальный вес	18,5 – 24,9
Превышение веса	≥25
Сильное превышение веса	25~29,9
Ожирение	30~34,9
Сильное ожирение	35~39,9
Чрезмерно сильное ожирение	≥40

3. Инструкция программ тренировок:

3.1 Нажмите на клавишу «Режим», чтобы выбрать одну из предустановленных программ «P1 – P24» в центральном окне, нажмите «ВВОД». В окне дисплея отобразится время по умолчанию «30:00», с помощью клавиш «Скорость+/-» настройте время в диапазоне «30 – 99». Нажмите «ВВОД» для подтверждения. В центральном окне высветится надпись «GO», нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку согласно установленным параметрам. Скорость можно настраивать во время бега.

3.2 Нажмите на клавишу «Режим», чтобы выбрать одну из пульсозависимых программ «H1 – H3» в центральном окне, нажмите «ВВОД». В окне дисплея отобразится время по умолчанию «30:00», с помощью клавиш «Скорость+/-» настройте время в диапазоне «30 – 99». Нажмите «ВВОД» для подтверждения. В левом окне дисплея отобразится возраст по умолчанию «30», с помощью клавиш «Скорость+/-» выберите возраст в диапазоне «15 – 100». В правом окне дисплея отображается целевое значение пульса, нажмите «ВВОД». В центральном окне высветится надпись «GO», нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Скорость и угол наклона будут изменяться согласно значению пульса. Скорость можно самостоятельно регулировать.

3.3 Нажмите на «Режим», чтобы выбрать пульсозависимую H4, нажмите ввод. С помощью клавиш «Скорость+/-» настройте время в окне дисплея «ВРЕМЯ» в диапазоне «30 – 99». Нажмите «ВВОД» для подтверждения. В левом окне дисплея отобразится возраст по умолчанию «30». С помощью клавиш «Скорость+/-» выберите возраст в диапазоне «15 – 100», Нажмите «ВВОД» для подтверждения. В правом окне дисплея отобразится целевой пульс. С помощью клавиш «Скорость+/-» выберите пульс в диапазоне «60 – 220», нажмите «ВВОД для подтверждения». В центральном окне отобразится «GO», нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Скорость и угол наклона будут изменяться согласно значению пульса. Скорость во время тренировки можно регулировать.

3.4 Нажмите на «Режим», чтобы выбрать пользовательскую программу «U1 – U4». Нажмите «ВВОД» для подтверждения. В окне дисплея отобразится время по умолчанию «30:00», с помощью клавиш «Скорость+/-» выберите время в диапазоне «30 – 99». Нажмите «ВВОД» для подтверждения. Левое окно дисплея замигает и отобразится уровень по умолчанию «0». С помощью клавиши «НАКЛОН+/-» выберите подходящий угол наклона. В центральном окне отобразятся 10 зафиксированных программ, а в окне справа отобразится минимальная скорость по умолчанию. С помощью клавиш «Скорость+/-» выберите подходящее значение скорости от минимального до максимального. Нажмите «ВВОД», чтобы ввести настройки для следующей фиксированной программы. Нажмите «ВВОД» для подтверждения. В центральном окне отобразится «GO», нажмите «СТАРТ», чтобы начать тренировку. Скорость можно регулировать во время бега.

Использование приложения «e-Health»

1. Найдите приложение «e-Health» в App Store или Google Play, установите на смартфоне. Ниже прикреплены QR коды для скачивания приложения:

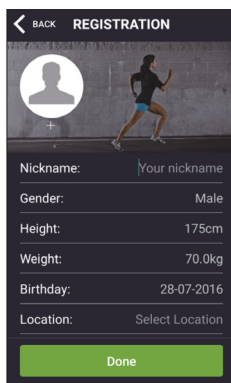
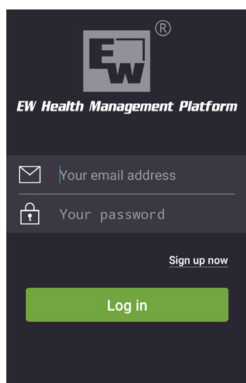



2. Значок приложения появится в меню после завершения установки.



3. Войдите в приложение «e-Health». Выберите «Sign up now» (подписаться) и создайте свой аккаунт, введите свою почту и придумайте пароль. Или сразу войдите в свой аккаунт, если ранее были зарегистрированы в данном приложении «e-Health».

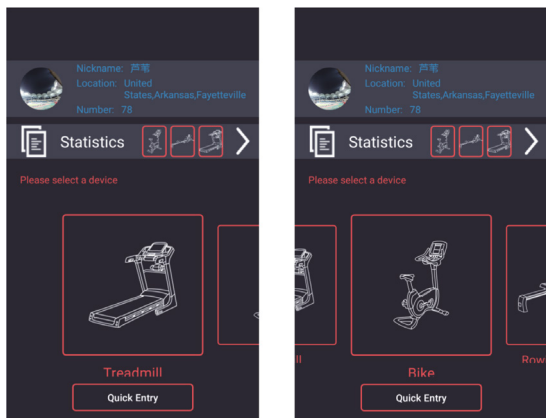
4. Личные данные: введите имя, пол, рост, вес, дату рождения, местоположение.



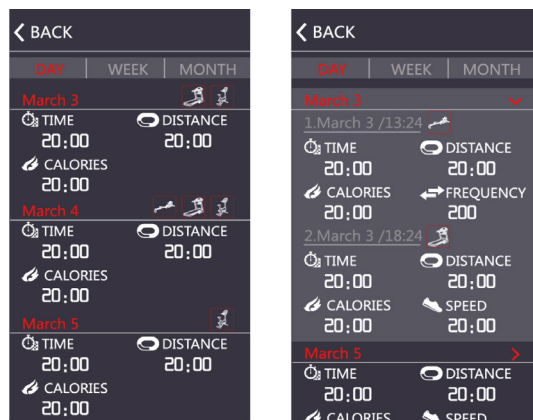
5. После завершения регистрации приложение «e-Health» вернется на страницу ниже для выбора оборудования. Вы можете увидеть имя, местоположение и время тренировки на данной странице. Нажмите на клавишу  для быстрого входа.

Также можно увидеть данные тренировки на разных видах оборудования.

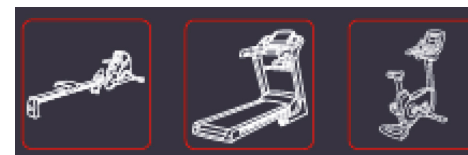
Нажмите на  **Statistics**, чтобы сразу перейти на главную страницу разных видов оборудования.



6. Статистика: Вы можете проверить данные о тренировках за каждый день, за каждую неделю и за каждый месяц. Нажмите на «Day» и отобразится детальная информация о тренировке за каждый день.



Значок  отображает вид оборудования.

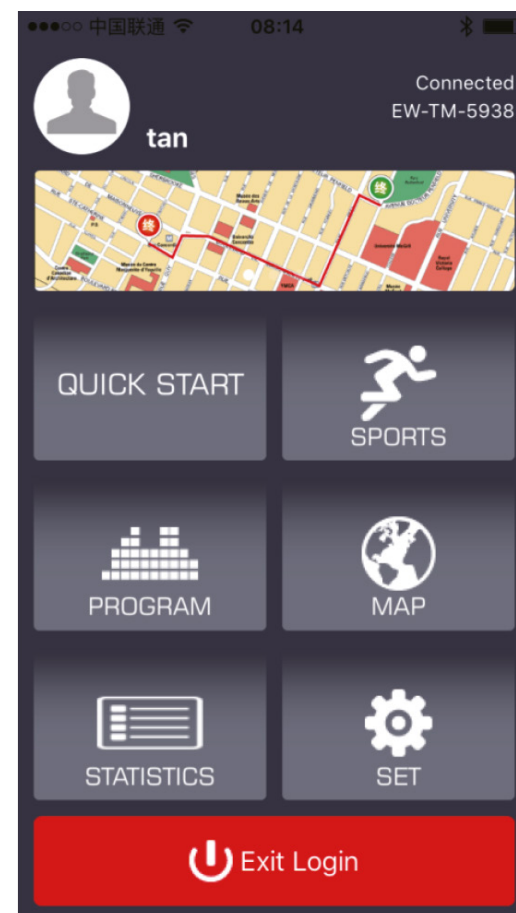


Подключение к беговой дорожке

1. Нажмите на экран, чтобы перейти к поиску подключения Bluetooth соединений.

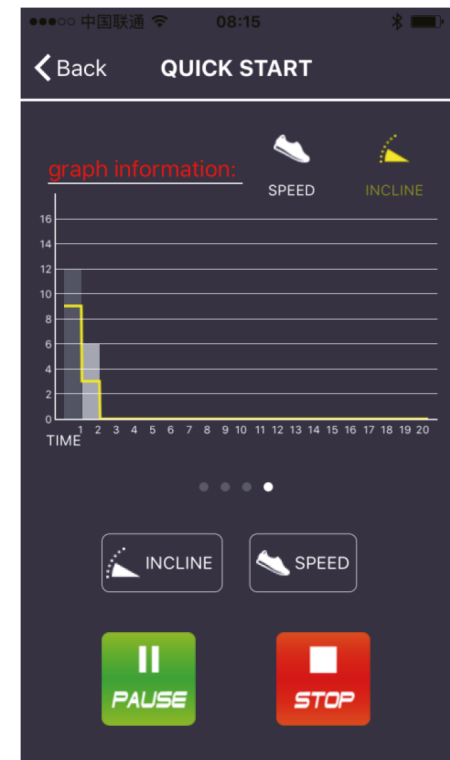
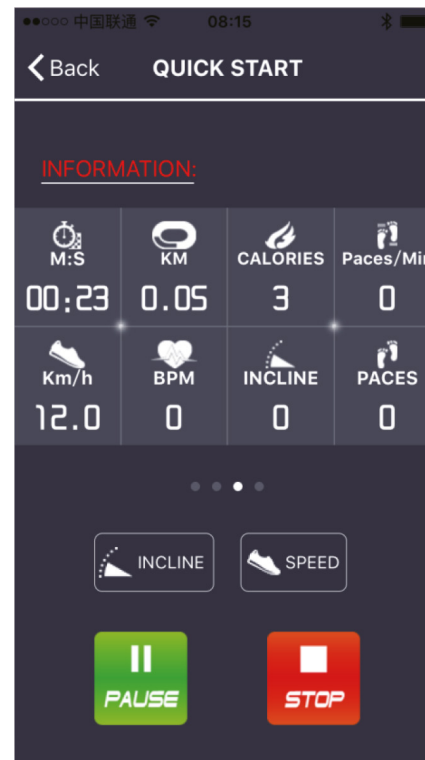
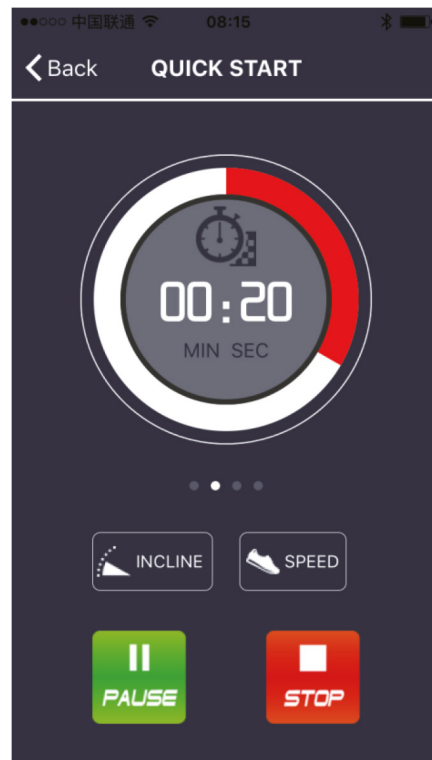
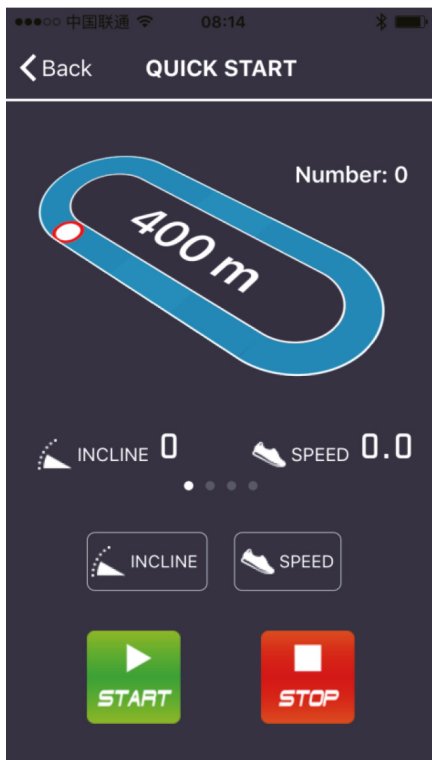


2. После успешного подключения устройство автоматически перейдет на главную страницу. В верхнем правом углу отобразится адресная строка подключенного Bluetooth.

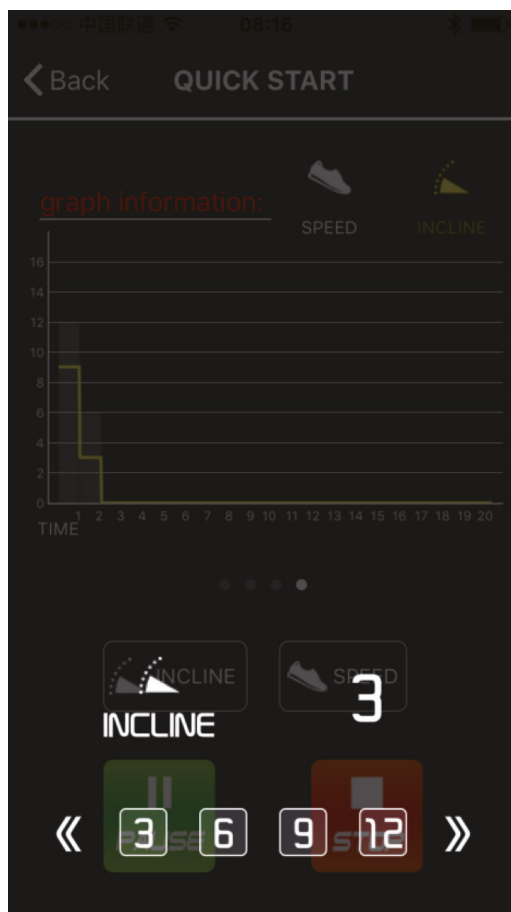


3. Быстрый Старт:

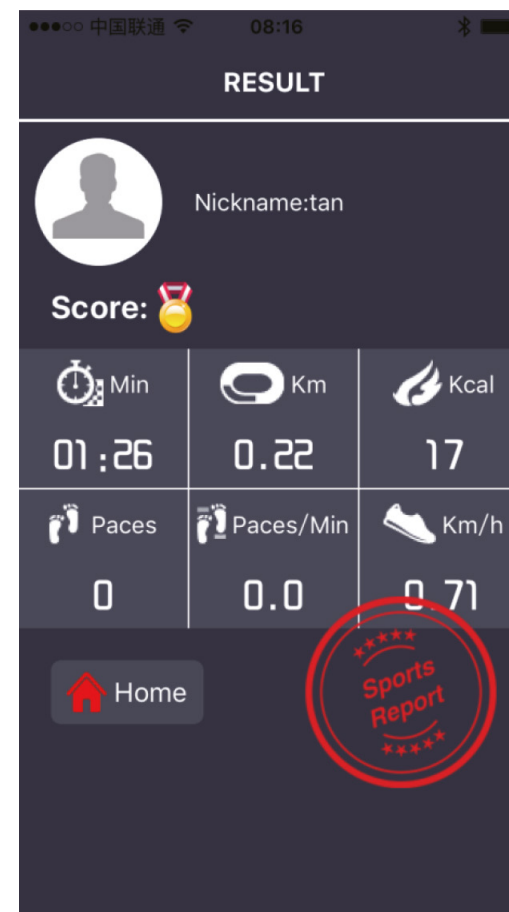
А. нажмите на клавишу «Quick Start», чтобы перейти на главную страницу, на экране можно увидеть: круг 400 м, угол наклона (incline) и скорость (speed). Проведите по экрану слева направо и время начнет отсчет: красный индикатор отсчитывает каждую минуту круга. Еще раз проведите по экрану слева направо и на экране отобразятся данные тренировки. Если консоль поймает сигнал датчика пульса, то замигает значок «❤️». Еще раз проведите по экрану слева направо и на экране отобразится график, на котором отображаются значения текущей скорости и угла наклона в виде изогнутых.



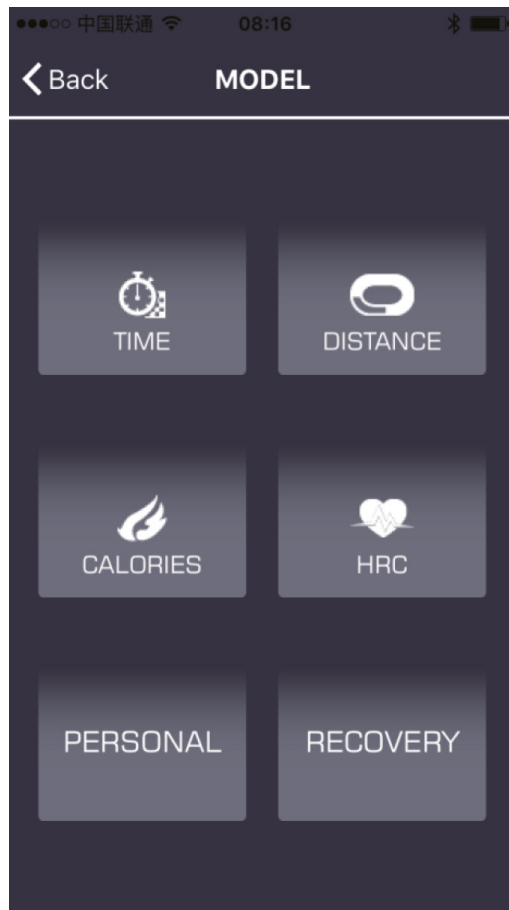
В. Клавишами  можно настроить значения скорости и угла наклона во время тренировки.



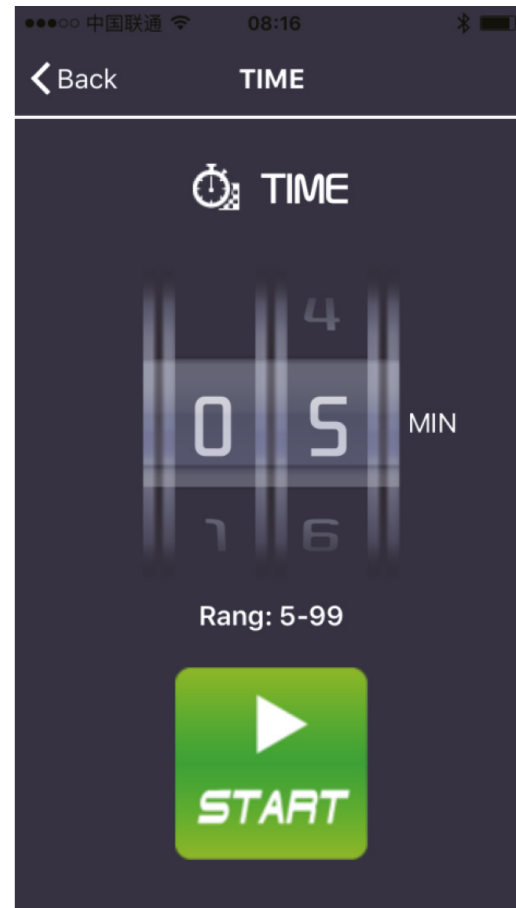
С. Нажмите на клавишу «STOP», и отобразится отчет о тренировке, нажмите на клавишу «Home», чтобы вернуться на главную страницу.



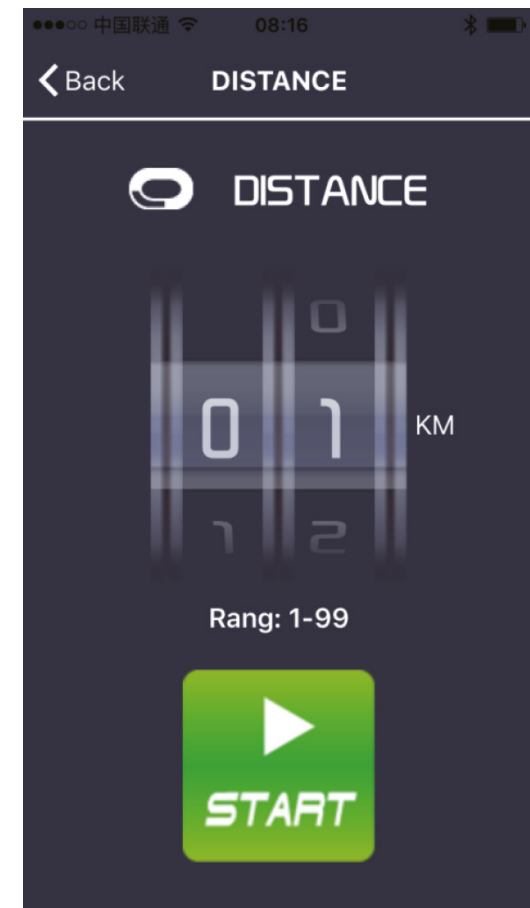
4. Model: целевое время (Time), целевая дистанция (Distance), целевые калории (Calories), целевой пульс (HRC), пользовательскую программу (Personal), восстановление пульса (Recovery).



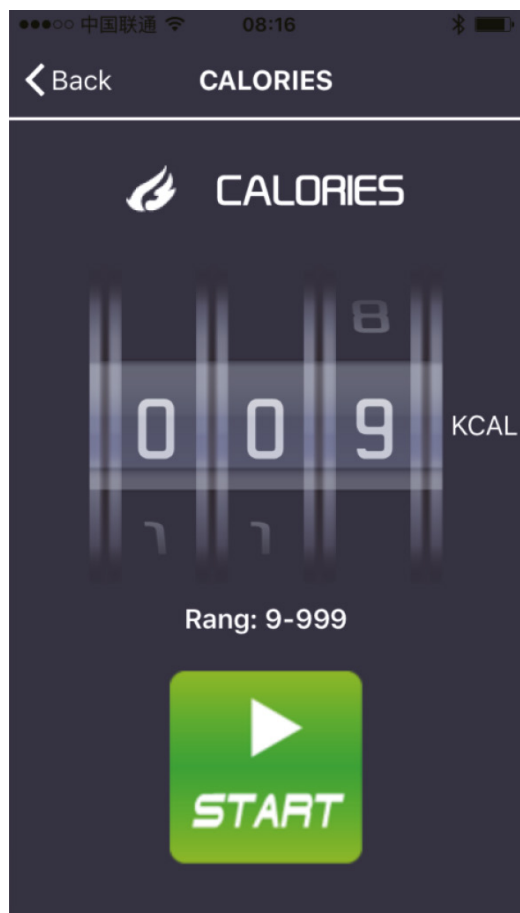
A. Целевое время (TIME). Проведите по экрану сверху вниз и выберите целевое время в диапазоне 5 – 99, нажмите «Start».



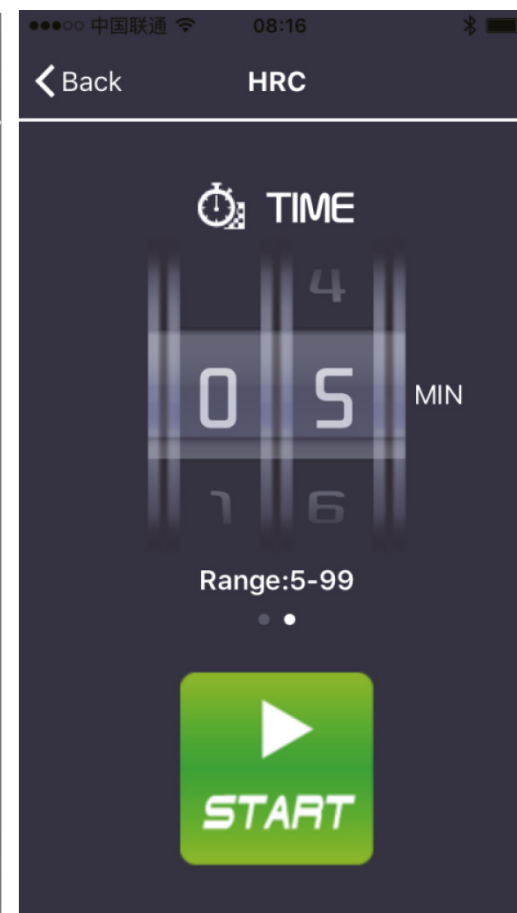
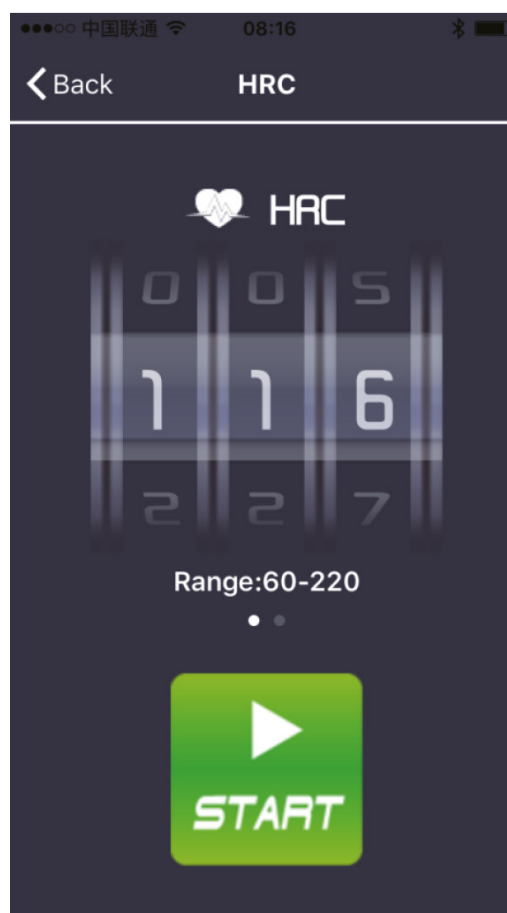
B. Целевая дистанция (DISTANCE). Проведите по экрану сверху вниз и выберите целевую дистанцию в диапазоне 1 – 99, нажмите «Start».



C. Целевые калории (CALORIES). Проведите по экрану сверху вниз и выберите целевые калории в диапазоне 9 – 999, нажмите «Start».



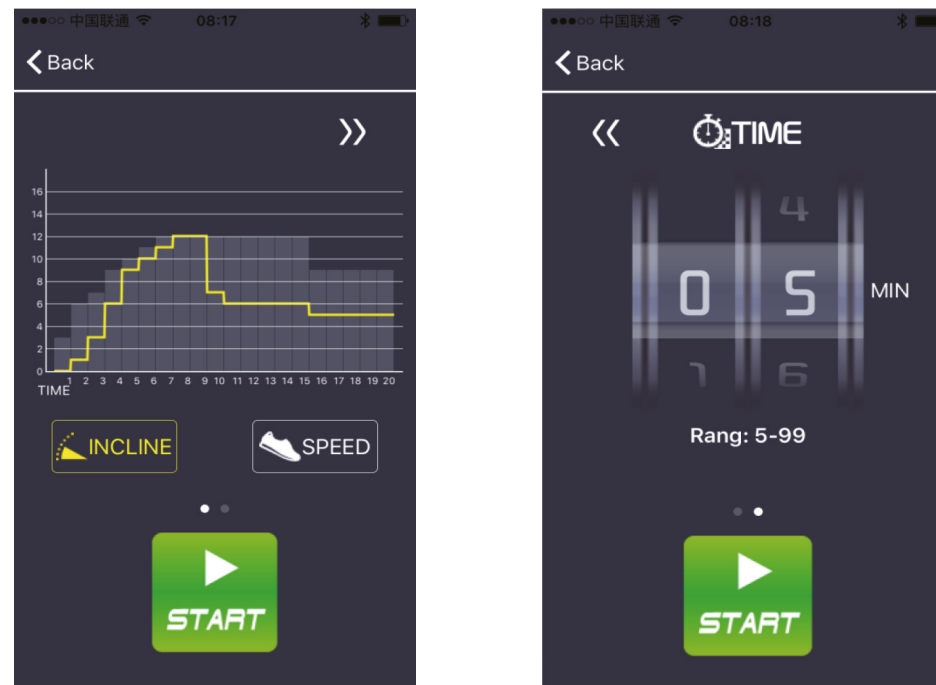
D. Целевой пульс (HRC). Выберите пульс в диапазоне 60 – 220, проведите слева направо, чтобы установить время в диапазоне 5 – 99, нажмите «Start».



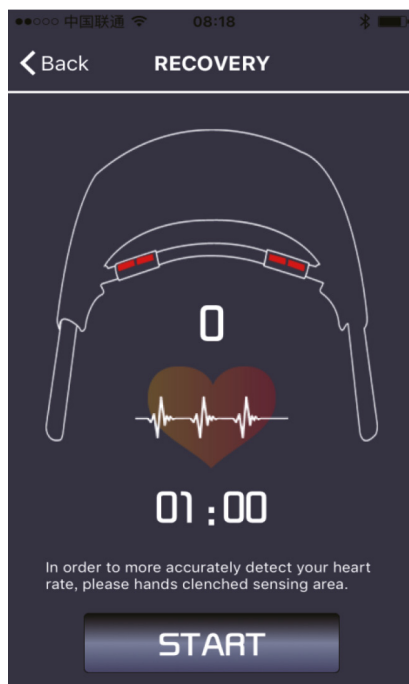
D1. После выбора целевого пульса и времени начнется тренировка. «❤️» - отображает текущий пульс, «TNA» отображает целевой пульс.



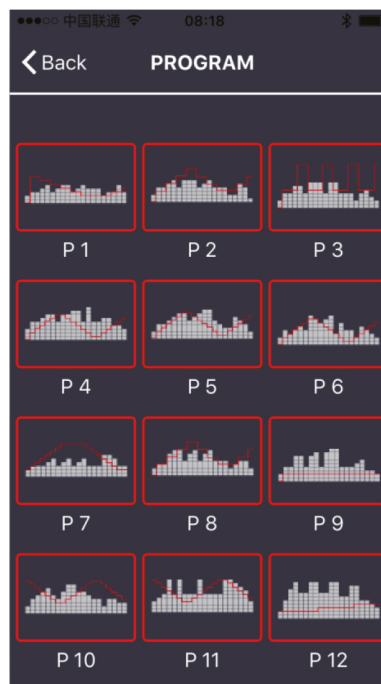
E. Пользовательские программы (PERSONAL)). Можно настроить скорость и угол наклона по желанию. Для полноценной и более интересной тренировки установите также время. Нажмите «Start».



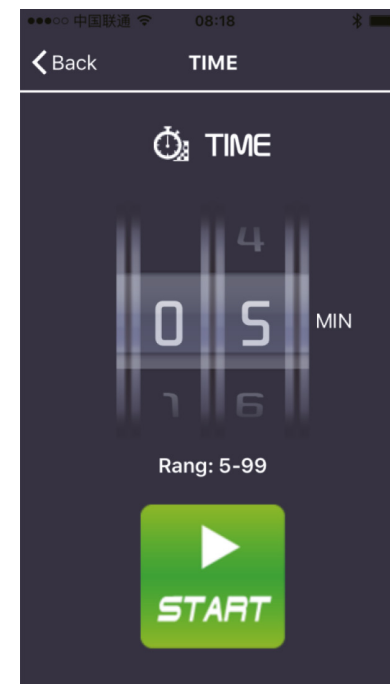
F. Восстановление пульса (RECOVERY). Нажмите «Start», обхватите датчики пульса двумя руками, и через минуту система подсчитает результат и отобразит уровень пульса.






5. Предустановленные программы (PROGRAM): в приложении всего предустановлено 12 программ P1 – P12.




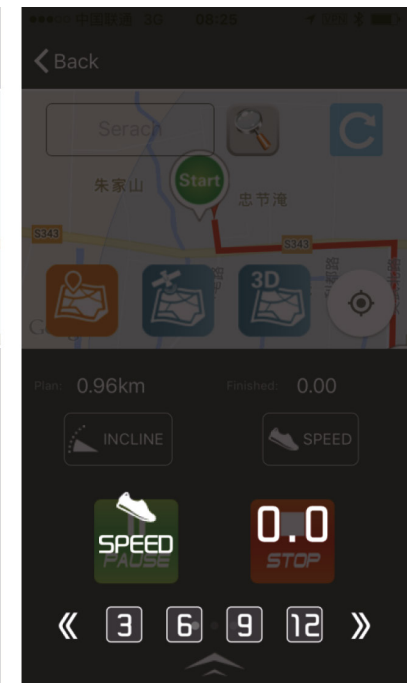
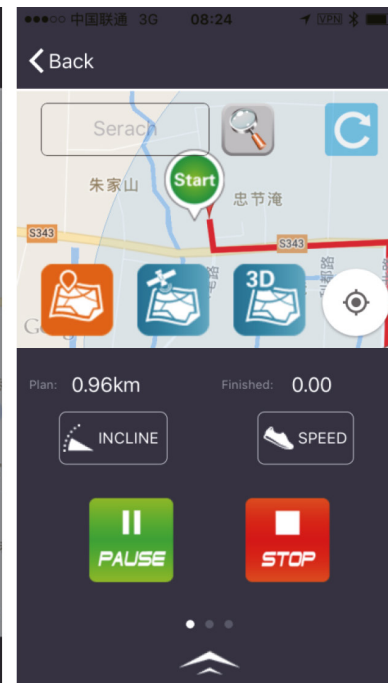
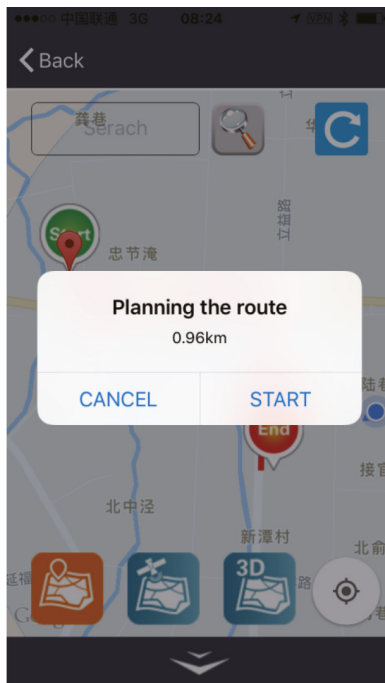
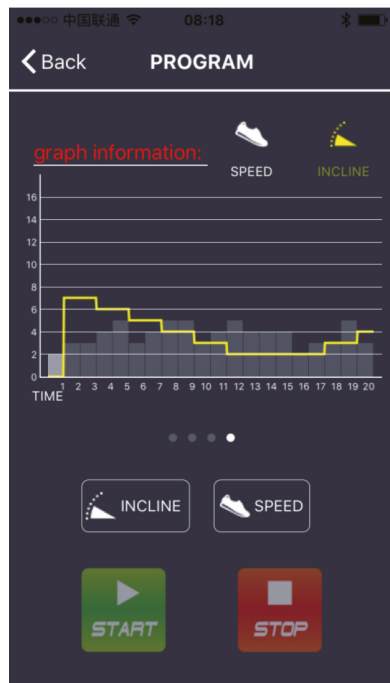
A. Выберите одну из программ, установите время в диапазоне 5 – 99.



В. Нажмите «Start» для начала тренировки. На графике отобразится время, скорость и угол наклона по выбранной программе.

6. Карты (Map model): постройте маршрут, который можно отобразить на картах: схема , спутник , 3D карты 

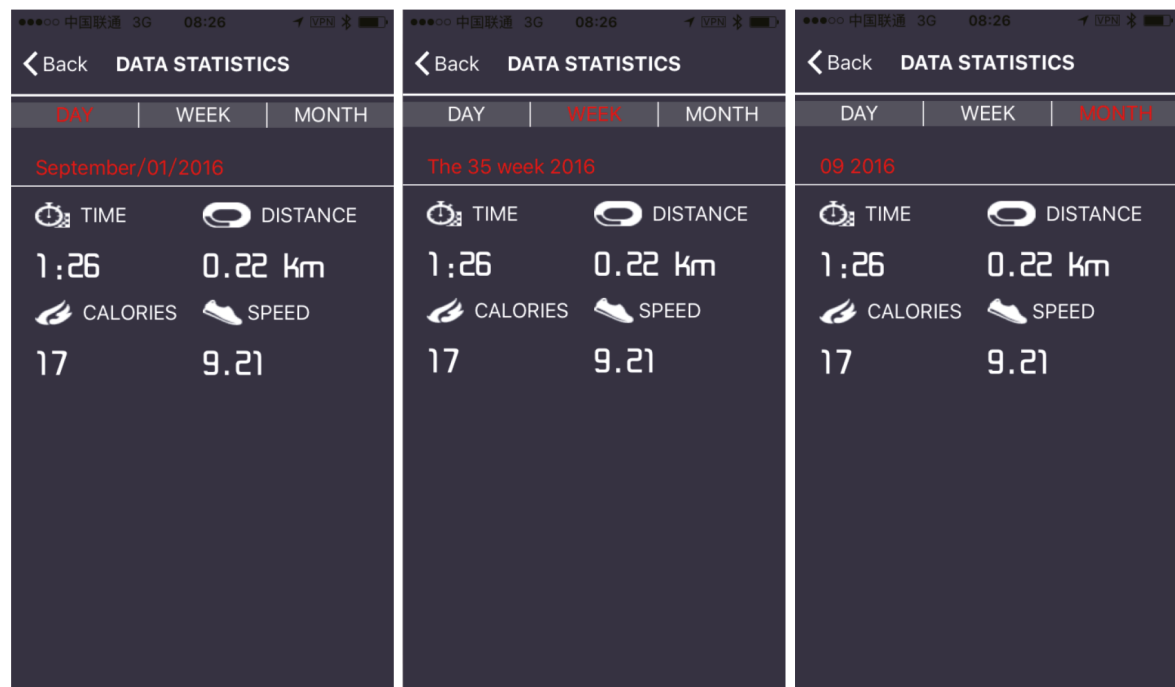
А. Найдите начальную точку, нажмите «Start» для подтверждения. Выберите финальную точку, отобразится дистанция построенного маршрута. Нажмите «Start» для бега или «» для сброса маршрута. Во время тренировки можно настроить скорость и угол наклона.



В. 3D карта позволяет симулировать действительность.



7. Данные о тренировках (DATA STATISTICS): Нажмите на клавишу  , чтобы посмотреть информацию по тренировкам за день, неделю, месяц.



8. Настройки (Settings). Всего 3 вкладки: о нас (About us), отзывы (Opinions feedbacks), выйти из профиля (exit login).

ВОЗМОЖНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ И СПОСОБЫ ИХ УСТРАНЕНИЯ

«E0» ключ безопасности отключен»

«E1» слабый сигнал скорости»

«E2» перегрузка»

«E4» неисправность двигателя»

«E5» ошибка соединения»

«E6» предохранение от пониженного напряжения»

СПЕЦИФИКАЦИЯ

СХЕМА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

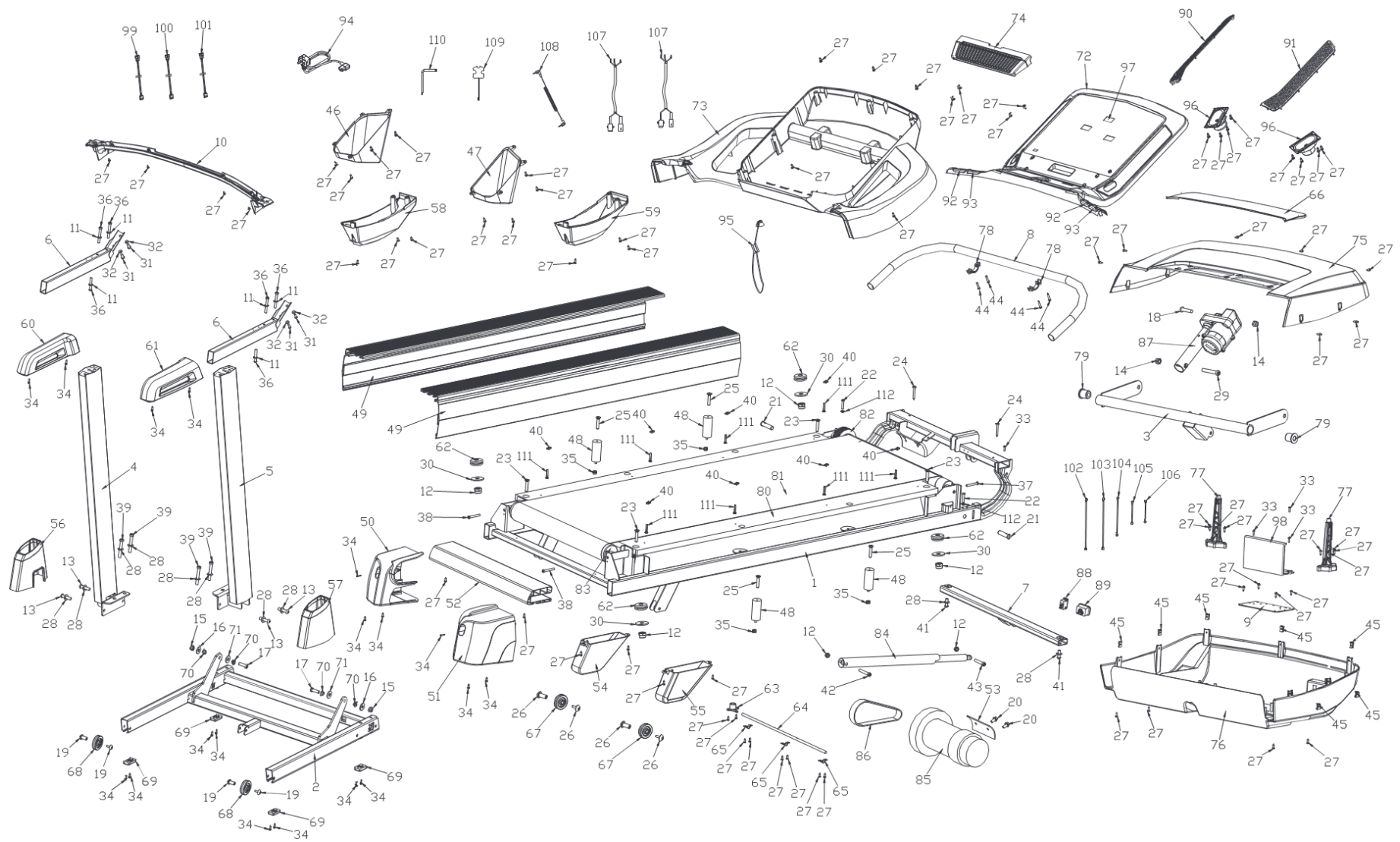


ТАБЛИЦА КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
1	Основная рама		1	27	Винт	#8-18*16	76
2	Опорная рама		1	28	Шайба	3/8"	10
3	Подъемный механизм		1	29	Болт	3/8"-16*55	1
4	Стойка консоли в сборе слева		1	30	Шайба	Ф25.4*Ф8.3*2.0	4
5	Стойка консоли в сборе справа		1	31	Болт	1/4"-20*12.7	4
6	Поручень в сборе		2	32	Шайба	1/4"	4
7	Фиксатор направляющей в сборе		1	33	Винт	#8-32*12.7	4
8	Рама консоли		1	34	Винт	#8-18*25	18
9	Плата консоли		1	35	Стопорная гайка	1/4"-20	4
10	Накладка поручня		1	36	Болт	5/16"-16*58*20	6
11	Шайба	5/16"	6	37	Болт	1/4"-20**44.5	1
12	Стопорная гайка	5/16"	6	38	Болт	1/4"-20**60	2
13	Болт	3/8"-16*38	4	39	Болт	3/8"-16*68	4
14	Стопорная гайка	3/8"-16	2	40	Металлическая пластина	M5	8
15	Стопорная гайка	3/8"-16	2	41	Болт	5/16"-18*25	2
16	Шайба	Ф22*Ф10*1.5	2	42	Болт	5/16"-18*52	1
17	Болт	3/8"-28.6*13	2	43	Болт	5/16"-18*44	1
18	Болт	3/8"-16*40*20	1	44	Винт	#8-18*19	4
19	Болт		2	45	Фиксатор	#8	7
20	Болт	5/16-18*16	2	46	Подстаканник слева		1
21	Подъемная рама	ф12.7*52.4	2	47	Подстаканник справа		1
22	Болт	1/4"-20 x 32	2	48	Амортизатор		4
23	Болт	5/16"-42*20	4	49	Направляющая		2
24	Винт	#8-18*35	2	50	Декоративная накладка слева		1
25	Болт	1/4"-20*30	4	51	Декоративная накладка справа		1
26	Болт	Ф9.5*25.5*1/4	2	52	Задняя накладка		1

№	Наименование	Описание	Кол-во	№	Наименование	Описание	Кол-во
53	Накладка мотора		1	79	Втулка		2
54	Ножки слева		1	80	Дека		1
55	Ножка справа		1	81	Беговое полотно		1
56	Нижняя накладка стойки консоли слева		1	82	Передний роллер в сборе		1
57	Нижняя накладка стойки консоли справа		1	83	Задний роллер в сборе		1
58	Верхняя накладка стойки консоли слева		1	84	Складной механизм в сборе		1
59	Верхняя накладка стойки консоли справа		1	85	Мотор		1
60	Поручень слева		1	86	Приводной ремень		1
61	Поручень справа		1	87	Мотор угла наклона		1
62	Фиксатор деки		4	88	Тумблер питания		1
63	Резервуар для добавления смазки		1	89	Разъем кабеля питания		1
64	Маслоналивной патрубков		1	90	Накладка динамика слева		1
65	R-образный фиксатор		3	91	Накладка динамика справа		1
66	Верхняя декоративная крышка мотора		1	92	Датчик пульса слева		2
67	Регулировочное колесо		2	93	Датчик пульса справа		2
68	Транспортировочное колесо		2	94	Кабель питания		1
69	Ножка регулировки уровня пола		4	95	Ключ безопасности		1
70	Втулка		4	96	Динамики		2
71	Распорное кольцо		2	97	Консоль		1
72	Плата консоли		1	98	Контроллер		1
73	Накладка консоли		1	99	Средний провод		1
74	iPad держатель		1	100	Нижний провод		1
75	Верхняя накладка мотора		1	101	Верхний провод		1
76	Нижняя накладка мотора		1	102	Провод	(250)	1
77	Опорная стойка		2	103	Провод	(250)	1
78	Фиксатор консоли		2	104	Провод заземления		1

№	Наименование	Описание	Кол-во
105	Провод	{250}	1
106	Провод заземления		1
107	Провод		2
108	Аудио провод		1
109	Гаечный ключ	7/32*100-3/16*60	1
110	Гаечный ключ	100mm	1
111	Винт	M5*25	8
112	Втулка		2

EAC