



Беговая дорожка CardioPower S20

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера.
Сохраните его для справки.

Техника безопасности	3
Инструкция по сборке	6
Инструкция по складыванию	10
Инструкция по заземлению	11
Инструкция по эксплуатации консоли	12
Спортивные рекомендации	15
Рекомендации по растяжке	17
Техническое обслуживание	18
Решение проблем	23
Разнесенный вид и список деталей	24
Условия гарантии	26

- Для сборки необходимо выделить подходящее место на достаточном расстоянии от проходов, чтобы не создавать опасные ситуации для посторонних лиц.
- Установите и используйте беговую дорожку на ровной и твердой горизонтальной поверхности.
- Свободное пространство должно составлять не менее 0,6 м каждой стороны тренажера и не менее 2 м позади него. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для его покидания в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.
- Беговую дорожку необходимо использовать только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать - прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните беговую дорожку в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ подвергать беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Данное изделие НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО для использования на открытом воздухе, вблизи бассейна или термического душа, а также в других помещениях с высокой влажностью.

- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.
- Некоторые компоненты беговой дорожки могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью второго взрослого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.
- Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или повреждению тренажера, что не покрывается гарантией.
- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональные возможности данного тренажера. Это может повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.
- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.
- Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.
- Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимого опыта и знаний [в т. ч. детьми]. Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания по использованию оборудования от лица, которое отвечает за их безопасность.
- Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить

программу тренировок.

- Оборудование предназначено только для домашнего использования!
- Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.
- Беговая дорожка не предназначена для профессионального использования, а также использования для реабилитации и в медицинских целях.
- Перед тем как приступить к программе тренировок, проконсультируйтесь с врачом.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь беговой дорожкой так, как описано в настоящем руководстве.
- Не разрешайте детям пользоваться беговой дорожкой или приближаться к ней. Движущиеся детали и другие составные части могут представлять опасность для них.
- Занятия на беговой дорожке требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.
- Используйте беговую дорожку только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой в местах применения аэрозольных продуктов.
- Беговая дорожка должна подключаться к выделенной электрической цепи с соответствующими параметрами питания. К данной цепи больше не должны подключаться никакие другие мощные электроприборы.
- Электрическая проводка в помещении, в котором предполагается эксплуатация тренажера, должна соответствовать действующим местным и региональным требованиям.
- Подключайте беговую дорожку к розетке, заземленной надлежащим образом; для помощи обратитесь к квалифицированному электрику.
- Перед каждым использованием проверяйте беговую дорожку на предмет повреждений электрического шнура, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь к региональному торговому представителю.
- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.
- Выполняйте все регулярные и периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством пользователя.
- Полностью отключите электропитание перед обслуживанием беговой дорожки.
- Для отключения беговой дорожки переведите все переключатели в положение «Выкл.», а затем извлеките вилку из розетки.
- Ни в коем случае не оставляйте подключенную к сети беговую дорожку без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.
- Ни в коем случае не запускайте беговую дорожку, если вентиляционные отверстия в корпусе тренажера перекрыты чем-либо. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не забивались ворсом, волосами и т. п.
- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия беговой дорожки.
- Не надевайте на тренировку свободную одежду и ювелирные украшения. Одежда в своем составе не должна содержать синтетических и шерстяных нитей. Рекомендуется использовать только х/б ткани [для предотвращения проявления статического электриче-

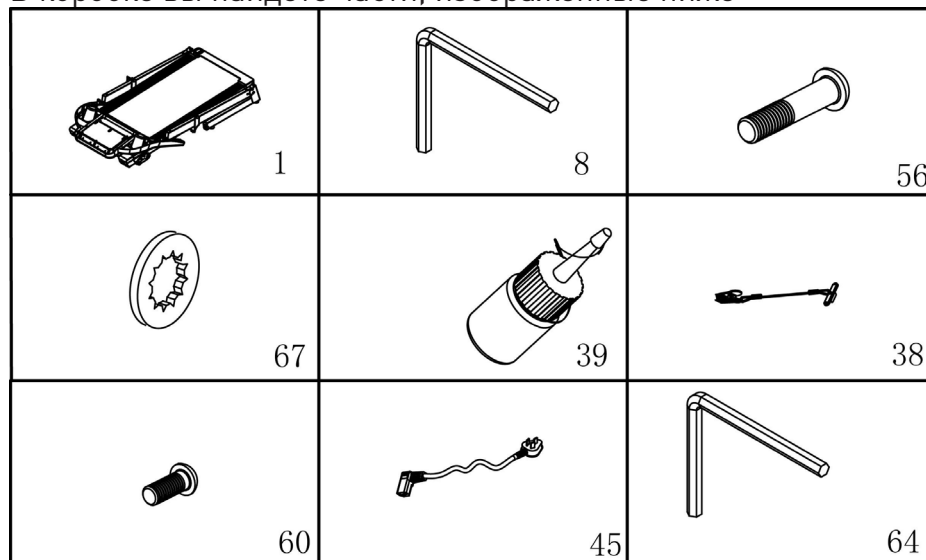
ства]. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.

- При использовании беговой дорожки всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в носках.
- Соблюдайте осторожность, когда становитесь на беговую дорожку и сходите с неё. Не нажимайте кнопку старт находясь на беговом полотне. Встаньте на неподвижные боковые направляющие и только после этого нажмите кнопку старт. Полотно начнет движение и только после этого становитесь на него. Это обеспечивает Вашу безопасность и устраняет повышенную нагрузку на двигатель.
- Максимально допустимый вес пользователя, использующего тренажер не должна превышать вес более 80% от указанного максимально допустимого значения.
- Не становитесь на кожух двигателя беговой дорожки и на переднюю декоративную крышку.
- Если устройство оснащено функцией складывания и электроподъемником, убедитесь, что уровень подъема равен 0, прежде чем складывать устройство [Во избежание повреждения деталей].
- Беговая дорожка рассчитана на проведение без перерыва одной тренировки длительностью не более 60 мин. Следующая тренировка возможна не ранее чем через 90 мин.

Ваш новый тренажер спроектирован и изготовлен с соблюдением самых строгих отраслевых стандартов и допусков. Все тренажеры, независимо от производителя, имеют множество подвижных узлов и частей. Имейте в виду, что даже при самых жестких технических допусках некоторые детали все же могут прилегать неплотно. Этот неотъемлемый люфт может привести к легким шумам во время эксплуатации, таким как щелчки и небольшие удары, что является допустимым в процессе эксплуатации. Пожалуйста, имейте в виду, что тренажер не будет совершенно тихим.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

В коробке вы найдете части, изображенные ниже

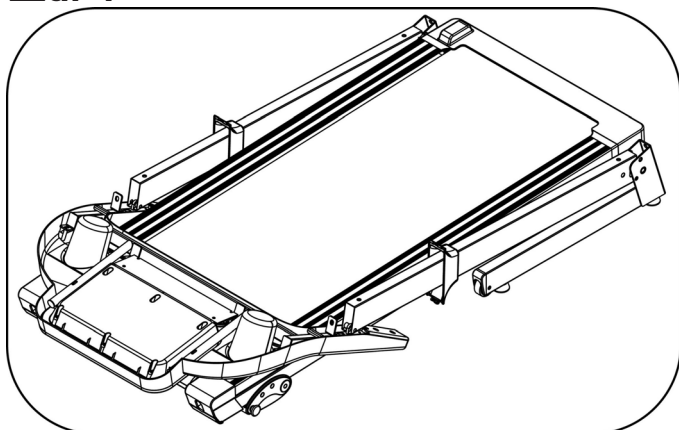


СПИСОК ДЕТАЛЕЙ И ИНСТРУМЕНТОВ:

№	Описание	Характеристика	Кол.
1	Главная рама		1
8	Шестигранный ключ 5#		1
56	Болт	M8*42	2
67	Стопорная шайба	8	6
39	Бутылочка со смазкой		1
38	Ключ безопасности		1
60	Болт	M8*16	4
45	Шнур питания		1
64	Шестигранный ключ 6#		1

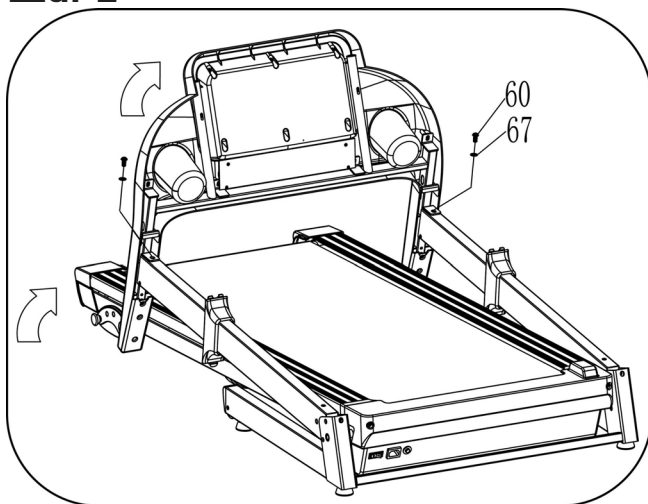
Примечание: Не подключайте тренажер к сети питания до полной сборки

Шаг 1



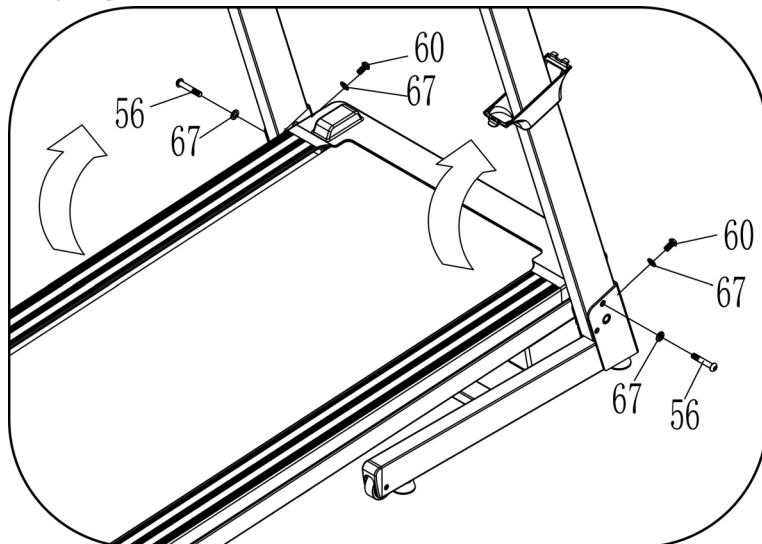
Откройте коробку и достаньте все вышеперечисленные части. Положите главную раму на ровную поверхность.

Шаг 2



Поверните консоль с компьютером так, как указано на рисунке. Зафиксируйте её на правой и левой вертикальной стойке с помощью болтов №60 и стопорных шайб №67 используя шестигранный ключ №5.

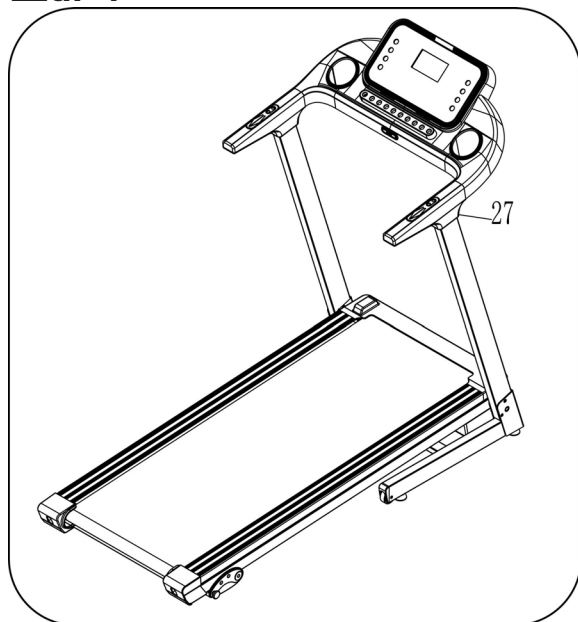
Шаг 3



Поднимите консоль с компьютером и вертикальные стойки так, как указано на рисунке. Наживите с обеих сторон болты №56;60 и стопорные шайбы №67 так, как указано на рисунке. Затяните их с помощью шестигранного ключа №5.

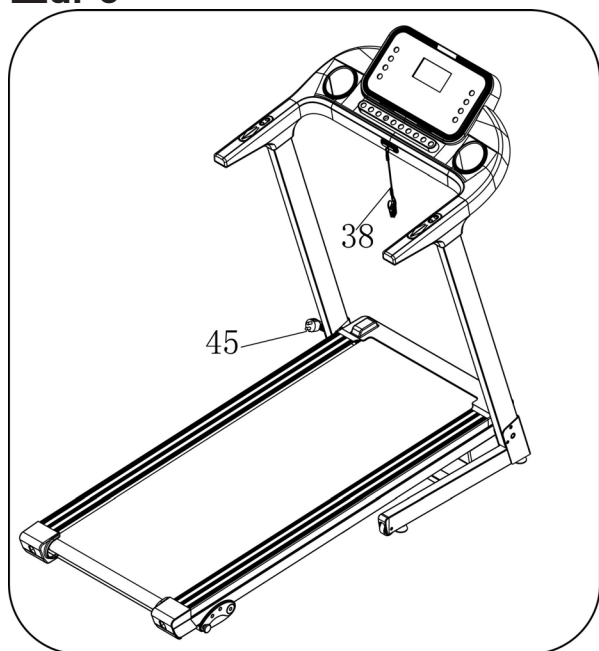
Примечание: Поддерживайте консоль с компьютером, чтобы она не упала и не нанесла никому травм.

Шаг 4



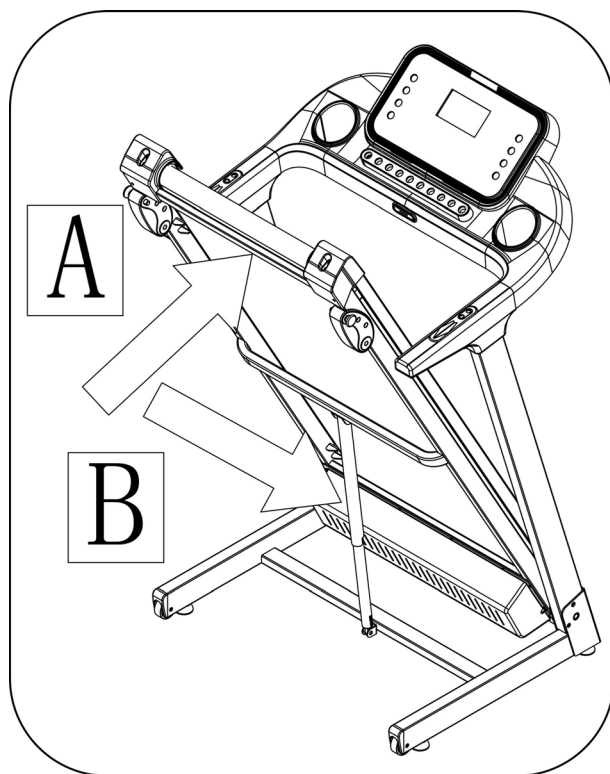
Зафиксируйте декоративный кожух (27) на консоли с компьютером.

Шаг 5



Вставьте ключ безопасности (38) в компьютер.
Подключите шнур питания (45).

ВНИМАНИЕ! Убедитесь, что тренажер полностью собран, согласно приведенным выше инструкциям, и затяните все болты. Выполните следующие действия, убедившись, что тренажер в порядке. Прежде чем использовать беговую дорожку, внимательно прочитайте инструкцию.



Складывание

Поднимайте опорную раму до положения (A), пока не услышите, что подпорка (B) зафиксировалась на круглой трубке.

Раскладывание

Для раскладывания дорожки приложите небольшое усилие к опорной раме в направлении от себя (по стрелке «A») и одновременно с этим коснитесь ногой подпорки «B». После этого опорная рама начнет опускаться.

Не допускайте детей и животных к тренажеру во время раскладывания.

Данное изделие должно быть заземлено. При отказе или неверной работе беговой дорожки контур заземления обеспечивает путь для отвода остаточного напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током.

Данное изделие оснащено кабелем с заземляемой вилкой.

Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилам.

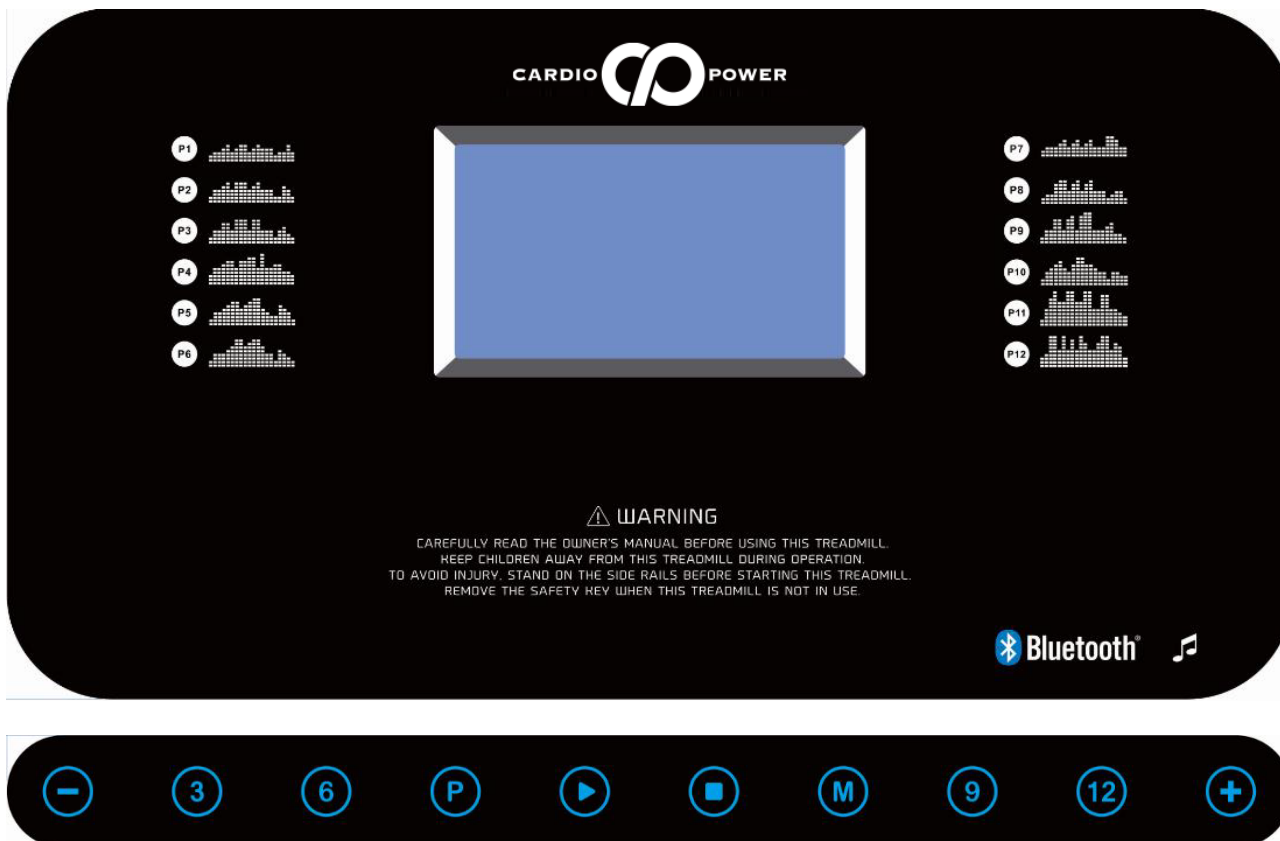
ОПАСНОСТЬ!

Неправильное подключение заземляющего проводника устройства может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом службы поддержки, если у вас есть сомнения в правильности заземления устройства. Не модифицируйте вилку, входящую в комплект поставки устройства – если она не подходит к розетке, установите соответствующую розетку с помощью квалифицированного электрика.

Изделие предназначено для эксплуатации в сети напряжением 220-240/100-120 В и оснащено вилкой, аналогичной изображенной ниже. Убедитесь, что устройство подключено к розетке с такой же конфигурацией, что и у вилки. Нет необходимости использовать переходник для данного устройства. (Рисунок ниже приведен для справки, внешний вид вилки и розетки будет зависеть от страны импорта)



1. Окно дисплея



2. Подробное описание дисплея

ПРОГ: показывает номер программы. В ручном режиме показывает "--".

ВРЕМЯ: показывает время тренировки.

СКОРОСТЬ: показывает скорость.

ПУЛЬС: показывает данные ЧСС.

КАЛ/РАССТ: показывает калории и расстояние. Когда горит соответствующий значок, отображается соответствующий элемент. Переключение между показаниями калорий и расстояния будет происходить каждые 5 сек.

3. Функции клавиш

Клавиша "СТАРТ": Нажмите данную клавишу, чтобы запустить тренажер. После трехсекундного обратного отсчета тренажер начнет свою работу с наименьшей скоростью или со скоростью программы по умолчанию.

Клавиша "СТОП": Нажмите данную клавишу во время работы тренажера один раз, чтобы тренажер замедлился и остановился.

Клавиша "ПРОГ": Нажмите данную клавишу, чтобы выбрать одну из предложенных программ— P1----P15---FAT.

Клавиша "РЕЖИМ": Нажмите данную клавишу в режиме ожидания, чтобы выбрать режим: режим обратного отсчета времени, режим обратного отсчета расстояния, режим об-

ратного отсчета калорий.

СКОРОСТЬ ▲, ▼: Регулирует скорость. Нажмите данную клавишу для регулировки скорости во время работы, либо для корректирования данных в режиме ожидания.

СКОРОСТЬ (3,6,9,12): Быстрое регулирование скорости.

4. Функция ключа безопасности

Если достать ключ безопасности из компьютера в любой момент времени, беговая дорожка тут же остановится.

5. Определение уровня частоты сердечных сокращений

При удерживании рукояток с датчиками пульса двумя руками через 5 секунд в окне пульса отобразится ваша частота сердечных сокращений. Для наиболее точного определения значения ЧСС измерение необходимо проводить в режиме «Стоп» и длительностью не менее 30 сек. Показатель ЧСС приводится только для справки и не может быть использован в качестве медицинских данных.

6. Отображение данных и диапазон настройки

	Диапазон отображения	Режим по умолчанию	Программа по умолчанию	Диапазон настройки
Скорость (км/ч)	1.0-16 км	-----	-----	1.0-16 км
Время	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Расстояние	0.00 км—99.9 км	1.00 км	-----	0.5 км—99.9 км
Калории	0 ккал—999 ккал	50 Ккал	-----	10 Ккал—999 Ккал

7. Таблица программ

ПРОГРАММА	ВРЕМЯ	Установленное время/ 20 = время каждой секции																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	Скорость	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

8. Определение уровня жировой ткани

Нажимайте клавишу ПРОГРАММА в режиме ожидания, пока на дисплее не отобразится 'FAT'. 'FAT' – это режим определения уровня жировой ткани. Нажмите клавишу РЕЖИМ для выбора параметра ПОЛ/ВОЗРАСТ/РОСТ/ВЕС. В окне отобразится, соответственно, "-1-", "-2-", "-3-", "-4-». Во время установки каждого параметра нажимайте кнопку СКОРОСТЬ ▲/▼ для регулирования показаний. Данные будут отображаться в окне. Нажмите клавишу РЕЖИМ для завершения настройки, в окне отобразится "-5-" и "---" и войдет в режим определения жировой ткани. Удерживайте рукоятки с датчиками пульса обеими руками. Через 5 секунд в окне отобразится ваш ВМІ (индекс массы тела).

8.1 Отображение данных и диапазон настройки

Параметр	По умолчанию	Диапазон настройки	Примечание
Пол (-1-)	0 (Муж)	0—1	0=муж 1=жен
Возраст (-2-)	25	10—99	
Рост (-3-)	170 см	100—240 см	
Вес (-4-)	70 кг	20—160 кг	

8.2 Показатели ИМТ

ИМТ	
FAT≤19	Нехватка веса
19<FAT≤26	Нормальный вес
26<FAT≤30	Лишний вес
FAT≥31	Ожирение

9. Функция Bluetooth-динамика

Откройте меню Bluetooth на своем телефоне или IPAD и начните поиск Bluetooth. Когда устройство будет найдено, подключитесь к нему. Музыка, которая проигрывается на телефоне или IPAD будет звучать из динамиков беговой дорожки.

Разминка

Если вы старше 35 лет или имеете проблемы со здоровьем, либо занимаетесь впервые, рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Перед использованием беговой дорожки изучите руководство к ней, научитесь запускать, и останавливать тренажер, регулировать скорость и т.д. До этого не становитесь на тренажер. Вы можете использовать беговую дорожку только после полного ознакомления с руководством.

Встаньте на противоскользкие накладки с обеих сторон от бегового полотна и держитесь за поручни обеими руками. Установите низкую скорость – около 1,6~3,2 км/ч, пройдите небольшое расстояние на такой скорости. После привыкания к скорости вы можете продолжить пробежку и увеличить скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите на этой скорости около 10 минут, затем остановите тренажер.

Тренировка

Перед использованием беговой дорожки научитесь регулировать скорость и наклон. Пройдите порядка 1 км со стабильной скоростью и запишите время. Вам понадобится порядка 15-25 минут. При скорости 4,8 км/ч вам понадобится порядка 12 минут, чтобы пройти 1 км. Если вам комфортно на такой скорости, можно увеличить ее и изменить наклон. Для хорошей тренировки будет достаточно 30 минут. На начальном этапе не стоит устанавливать слишком высокую скорость или наклон.

Интенсивность упражнений

Разомнитесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти еще 2 минуты. Затем добавляйте по 0,3 км/ч каждые 2 минуты до тех пор, пока не перестанете чувствовать себя комфортно.

Самый эффективный способ сжигания калорий

Разомнитесь в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч, затем начинайте постепенно увеличивать скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты до тех пор, пока не достигнете стабильной скорости, на которой будете по-прежнему чувствовать себя комфортно в рамках 45 минут. Для большей интенсивности можете поддерживать скорость в течении одного часа (например, при просмотре телепрограммы), и повышать ее на 0,3 км/ч во время рекламы, затем возвращая к изначальной. Таким образом вы сможете достигнуть максимально эффективного сжигания калорий и последующего повышения ЧСС во время рекламных пауз. В конце необходимо постепенно снижать скорость в течение 4 минут.

Частота упражнений

Рекомендуемый цикл тренировок: 3-5 раз в неделю по 15-60 минут за раз. Составляйте расписание тренировок с научной точки зрения, а не только в качестве развлечения. Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Рекомендуется на начальных этапах не устанавливать наклон. Увеличение наклона – эффективный способ повышения интенсивности тренировки.

Перед началом тренировок рекомендуется проконсультироваться с врачом или профессиональным тренером. Профессионал поможет вам составить подходящий график тренировок в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость

движения, интенсивность тренировок. Остановитесь незамедлительно, если почувствуете давление или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, сложности с дыханием, головокружение или любой другой дискомфорт во время тренировки. Перед продолжением занятий необходимо проконсультироваться с врачом.

Вы можете выбрать скорость ходьбы или пробежки, если регулярно тренируетесь на беговой дорожке.

Если у вас низкий уровень спортивной подготовки, вы можете воспользоваться следующими рекомендациями:

Скорость 1-3.0км/ч низкий уровень подготовки

Скорость 3.0-4.5км/ч мало движения и тренировок

Скорость 4.5-6.0км/ч нормальная ходьба

Скорость 6.0-7.5км/ч быстрая ходьба

Скорость 7.5-9.0км/ч бег трусцой

Скорость 9.0-12.0км/ч средний темп бега

Внимание: Скорость движения ≤ 6 КМ/Ч – нормальная ходьба; скорость движения ≥ 8.0 КМ/Н – быстрый бег.

Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку перед тренировкой. Разогретые мышцы лучше тянутся. Уделите первые 5-10 минут разогреву. Выполняйте приведенные ниже упражнения по пять раз для каждой ноги, удерживайте каждое положение от 10 секунд. Повторите комплекс после тренировки.

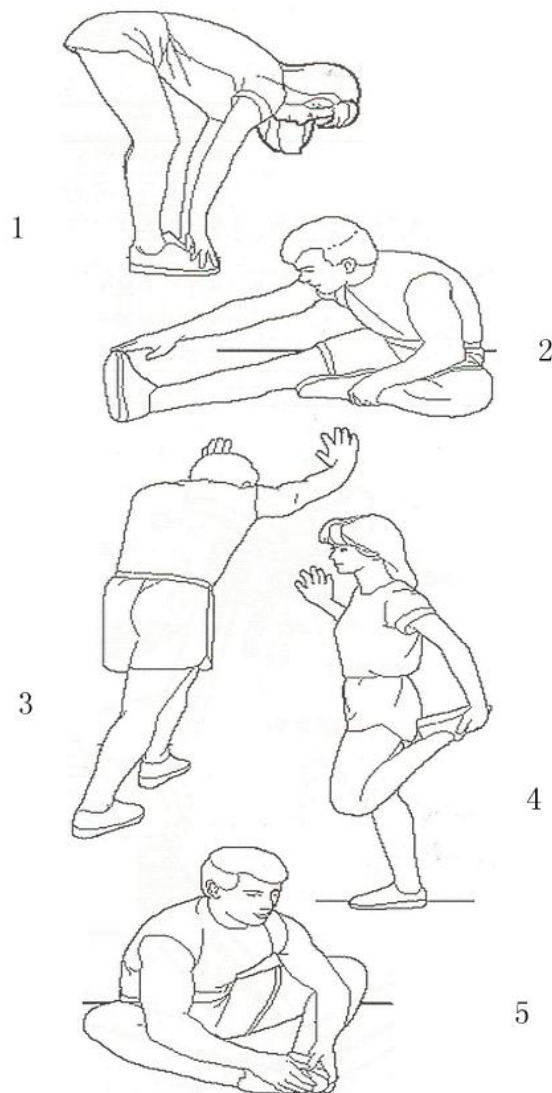
1. Наклон к пальцам ног: Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза. Растяжение: задняя поверхность бедра, внутренняя сторона колена, спина (см. Рис. 1).

2. Растяжка мышц задней поверхности бедра: Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите 3 раза. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. Растяжение: задняя поверхность бедра, поясница, паховая область (см. Рис. 2).

3. Растяжка икр и ахилловых сухожилий: Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. Растяжение: икры, ахилловы сухожилия, голеностопный сустав (см. Рис. 3).

4. Растяжка передней поверхности бедра: Удерживайте равновесие, опершись рукой о стену, затем наклонитесь назад и подтяните правую или левую ногу как можно ближе к ягодице. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части бедра. Удерживайте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги. Растяжение: четырехглавая мышца, мышцы бедра (см. Рис. 4).

5. Растяжка внутренних мышц: Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. Растяжение: четырехглавая мышца, мышцы бедра (см. Рис. 5).



Надлежащее техническое обслуживание очень важно для обеспечения безотказного функционирования Вашей беговой дорожки в условиях максимальной интенсивности её использования. Неправильное обслуживание может привести к повреждениям или сократить срок службы вашей беговой дорожки, при этом гарантийные обязательства утрачивают силу.

Для очистки беговой дорожки ни в коем случае не используйте абразивные материалы или растворители. Не подвергайте тренажер воздействию прямых солнечных лучей.

Оборудование подлежит регулярному осмотру на предмет выявления повреждений или необходимости ремонта. Ответственность за контроль выполнения регулярного технического обслуживания лежит на владельце тренажера. Изношенные или поврежденные детали подлежат немедленному ремонту или замене [включая беговое полотно и деку, для которых свойственен естественный износ].

Действия, выполняемые при первом включении после покупки:

- Проверка смазки беговой деки
- Контроль центровки бегового полотна
- Контроль проскальзывания бегового полотна

Действия, выполняемые ежедневно:

- Контроль центровки бегового полотна
- Контроль проскальзывания бегового полотна

Действия выполняемые каждые 10 дней или 10 часов эксплуатации:

- Проверка смазки беговой деки
- Технический осмотр с целью выявления незатянутых, сломанных, поврежденных или изношенных деталей. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Протирайте пластиковые и другие поверхности беговой дорожки чистой, мягкой тканью, смоченной в воде, чтобы удалить попавшие на них капли пота во время тренировки.

Действия, выполняемые раз в 6 месяцев эксплуатации:

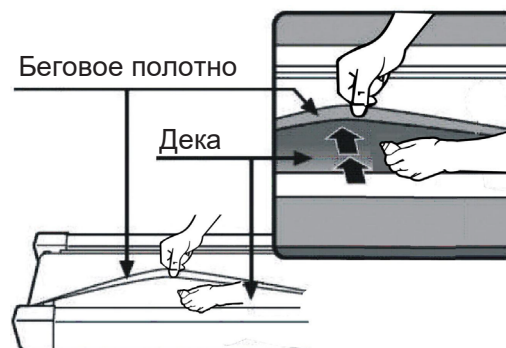
- Очистка от пыли: Снимите крышку, закрывающую моторный отсек и проведите очистку от пыли при необходимости с помощью пылесоса и слегка влажной тканевой тряпки [избегая контакта с электрическими деталями]. Чтобы предотвратить поражение электрическим током, прежде чем приступать к любому виду очистки или технического обслуживания беговой дорожки, убедитесь, что напряжение электропитания беговой дорожки выключено, а шнур питания отключен от сетевой розетки.

Нанесение смазки на беговую деку

Обязательно отключите беговую дорожку от электрической сети!

Перед смазкой необходимо произвести очистку деки от продуктов износа. Используйте чистую, тряпку, старую футболку или мягкое полотенце. На половине между концом беговой дорожки и кожухом двигателя, просуньте тряпку под полотно, чтобы протереть его с обеих сторон. Протрите его по всей длине 1–2 раза. Достаньте тряпку.

1. Расположите беговое полотно так, чтобы шов был расположен сверху и в центре цен-



тральной части беговой платформы.

2. Вставьте распылительную насадку в распылительную головку смазочного баллончика.

3. Поднимая боковую сторону движущейся ленты, расположите распылительную насадку между беговым полотном и декой примерно на 10 см от передней части беговой дорожки. Нанесите силиконовый спрей на беговую деку, перемещаясь от передней части беговой дорожки к задней. Повторите это с другой стороны полотна. Распыляйте приблизительно 4 секунды с каждой стороны.

4. Расположите беговое полотно так, чтобы шов был расположен снизу и в центре центральной части беговой платформы. Двигать полотно можно руками по направлению к переднему или заднему валу. Проведите операции, прописанные в пункте 3.

5. Дайте смазке «распределиться» в течение одной минуты, прежде чем использовать беговую дорожку.

ОСТОРОЖНО: Не производите чрезмерную смазку беговой платформы. Излишнюю смазку следует удалить чистым полотенцем.

Если у Вас силиконовая смазка не аэрозольная, то необходимо выполнить следующие действия:

1] Ослабьте натяжение бегового полотна. Для этого поверните оба регулировочных винта против часовой стрелки на одинаковое количество оборотов [4- 5].

2] Приподнимите беговое полотно и равномерно распределите силиконовую смазку по деке в том месте, где расположены ноги во время тренировки

3] При необходимости поправьте положение бегового полотна и верните регулировочные винты в прежнее положение.

4] Включите беговую дорожку и пройдите на маленькой скорости в течение нескольких минут для распределения смазки.

Тренировки на несмазанной дорожке приводят к преждевременному износу бегового полотна и деки; из-за увеличенного трения в отсутствие смазки возможно повреждение двигателя привода; проявление статического электричества и прочие негативные последствия.

ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ ЗАНЯТИЯМИ НА НЕСМАЗАННОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ.

Важно:

- Смазка, идущая в комплекте предназначена для единичной смазки. Для дальнейшего обслуживания беговой дорожки необходимо приобрести силиконовую смазку для беговых дорожек.
- Проверить и при необходимости выполнить центровку бегового полотна, проверить степень натяжения бегового полотна.

Центровка бегового полотна

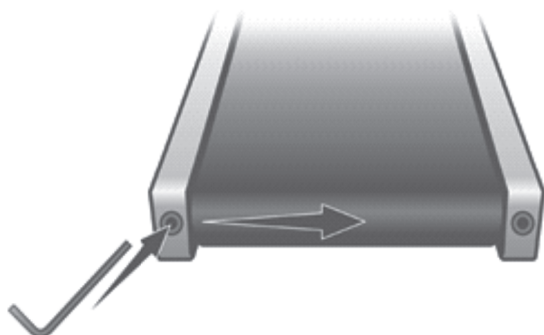
Беговая дорожка сконструирована таким образом, что в процессе использования беговое полотно остается по центру деки.

Если наблюдается смещения полотна, возможные причины могут быть следующими:

А. Беговая дорожка установлена с уклоном;

В. Пользователь бежит не по центру бегового полотна;

С. Ноги пользователя отталкиваются с разной силой.



Для выполнения такой регулировки используется ключ для внутреннего шестигранника [идет в комплекте]. Установите скорость полотна 12 км/час. Помните, процесс регулировки инерционен. Поэтому после каждого регулировочного действия необходимо выждать до 1 мин. что бы убедиться в том, что беговое полотно смещается в нужную сторону на необходимую величину.

Если полотно расположено слишком близко к левой стороне, поверните левый болт на $\frac{1}{4}$ оборота вправо [по часовой стрелке] и подождите пока полотно изменит свое положение.

Продолжайте поворачивать болт на $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не займет среднее положение на деке. Если полотно смещено вправо, поверните левый болт против часовой стрелки. Продолжайте поворачивать болт на $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не займет среднее положение на деке. Полотно может потребовать периодической настройки в зависимости от интенсивности эксплуатации. Разные пользователи по-разному влияют на движение полотна. Центровку следует выполнять по мере необходимости. По мере использования полотна частота его балансировки уменьшается. Регулировка бегового полотна является обязанностью владельца.

Повышенный шум при разработке склейки бегового полотна:

Беговое полотно имеет место соединения [так называемая «склейка»]. В этом месте толщина полотна несколько больше и при прохождении места склейки через передний и задний вал может появляться звук похожий на стук, который особенно отчетливо слышен на скоростях более 5 км/ч. Это нормально и не является признаком неисправности. Со временем по мере «разработки» бегового полотна он станет гораздо тише или исчезнет совсем.

Натяжение бегового полотна

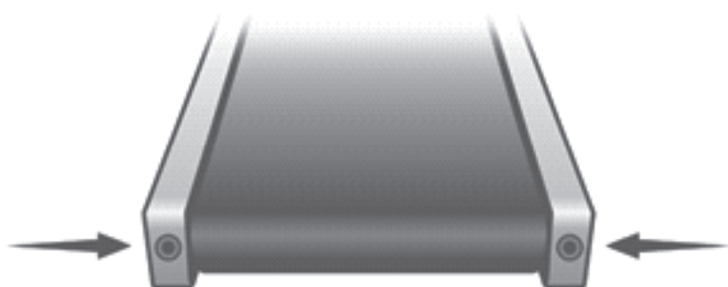
Беговая дорожка поставляется с предварительно натянутым беговым полотном.

После использования в течение некоторого времени полотно может слегка растягиваться, в связи с чем во время использования могут наблюдаться проскальзывание и остановка полотна. Когда появятся эти явления необходимо выполнить регулировку натяжения бегового полотна.

Степень натяжения бегового полотна зависит от веса пользователя; характера тренировки [ходьба/ бег] и выполняется пользователем самостоятельно в процессе эксплуатации.

Основной критерий правильности степени натяжения бегового полотна - отсутствие «проскальзывания» во время тренировки.

Проскальзывание - эффект, появляющийся при слабом [недостаточном] натяжении бегового полотна. Проявляется в виде кратковременного притормаживания бегового полотна при каждом шаге. [Беговое полотно натянуто между двумя валами - передним и задним. Передний вал является ведущим. Во время каждого шага беговое полотно прижимается к основанию. Если степень натяжения бегового полотна недостаточна, то передний вал начинает прокручиваться на месте. Это создает ощущение притормаживания - проскальзывания. При этом происходит интенсивный износ внутренней рабочей поверхности бегового полотна. В дальнейшем этот износ приводит к увеличению трения в паре беговое полотно-дека и перегреву двигателя.



В случае появления проскальзывания необходимо на выключенной беговой дорожке повернуть оба регулировочных винта по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота. После этого необходимо провести проверку. Если проскальзывание осталось, то процедуру необходимо повторять до устранения проскальзывания. Если в процессе регулировки суммарно угол поворота составил один оборот и проскальзывание не устраняется - необходимо прекратить регулировку и обратиться в сервисный центр

Чрезмерное натяжение бегового полотна также не допустимо, это может привести к повреждению как бегового полотна, так и приводной системы беговой дорожки, а именно валов, приводного ремня и двигателя. Убедитесь в том, что полотно натянуто достаточно плотно, но не чрезмерно, а именно Вы можете с помощью пальцев раскатать его.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ С ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ НЕДОПУСТИМА!

ВНИМАНИЕ: ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ НЕВЕРНОЙ ЦЕНТРОВКОЙ/ НАТЯЖЕНИЕМ БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

Хранение

Храните беговую дорожку в чистом и сухом месте. Убедитесь, что выключатель питания выключен, а беговая дорожка выключена из сети.

Важное примечание

- Данная беговая дорожка соответствует стандартным правилам безопасности и подходит только для домашнего использования. Любое другое использование запрещено и может быть опасным для пользователей. Продавец не несет ответственности за любые травмы, вызванные неправильным или запрещенным использованием беговой дорожки.
- Перед началом тренировки на беговой дорожке проконсультируйтесь с врачом. Ваш врач должен оценить, можете ли вы тренироваться на ней, а также помочь определить интенсивность тренировок. Неправильные тренировки могут нанести вред вашему здоровью.

- Внимательно прочтите приведенные в данном руководстве инструкции по эксплуатации и спортивные рекомендации. Если вы испытываете боль, тошноту, одышку или другие симптомы во время тренировки, немедленно остановитесь. Если боль не исчезнет, немедленно обратитесь к врачу.
- Данная беговая дорожка не подходит для использования в профессиональных или медицинских целях, а также в лечебных целях.
- Датчик определения пульса не является медицинским устройством. Он предоставляет только приблизительную информацию о средней частоте пульса. Любые показатели частоты пульса не являются медицинскими данными. Данные не всегда могут быть точными, в связи с неподдающимися контролю факторами организма человека и окружающей среды.

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

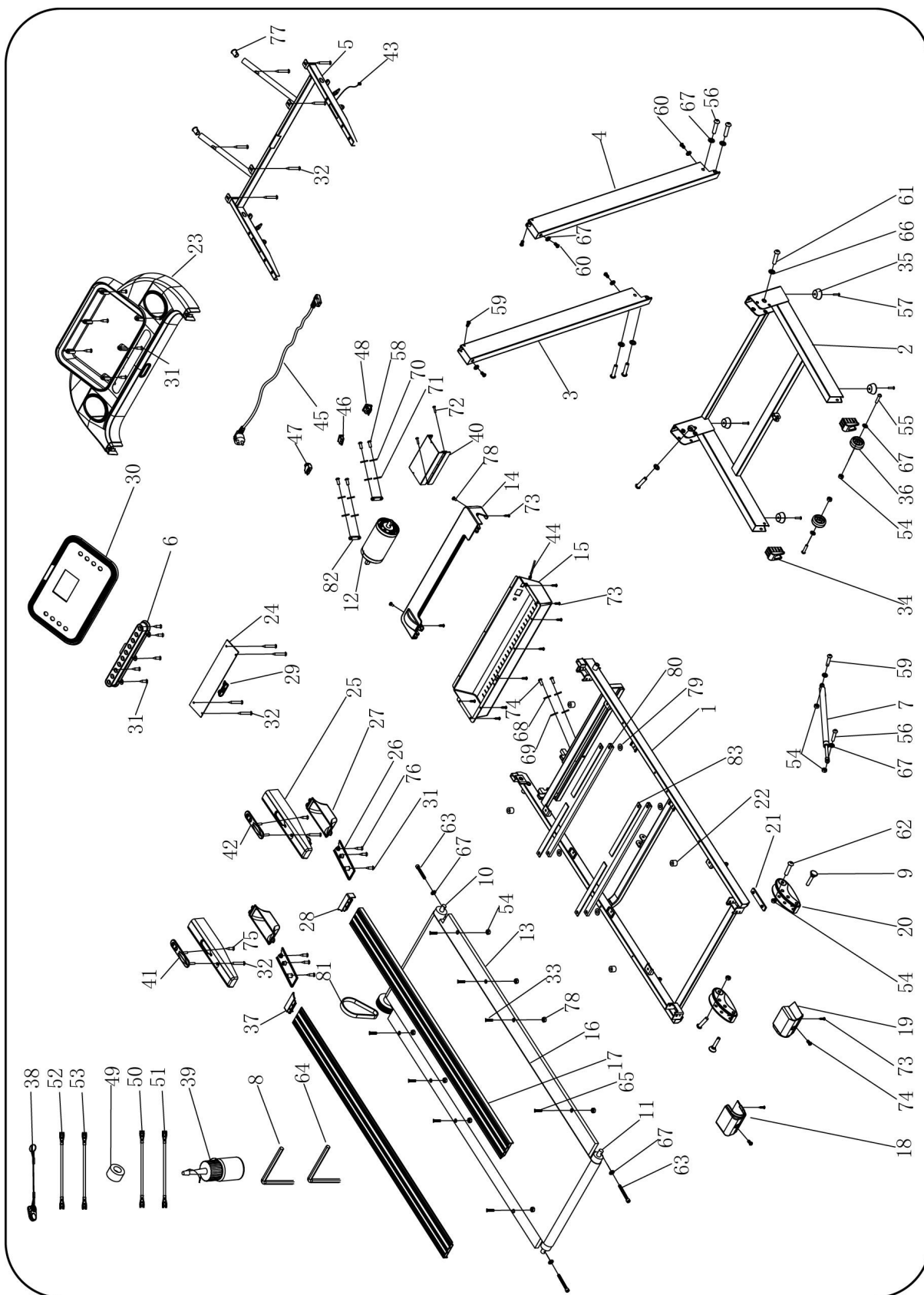
По истечении срока службы устройства или при нецелесообразности ремонта, утилизируйте его в соответствии с местными законами, безопасным для окружающей среды способом.

Правильная утилизация защитит окружающую среду и природные источники. Более того, вы можете помочь защитить здоровье людей. Если вы не уверены в правильности утилизации, обратитесь к местным властям во избежание нарушений закона.

Не выбрасывайте батареи вместе с бытовым мусором, а сдайте их в пункт переработки.

КОД	ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
E01	Защита от перегрузки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возможная причина в том, что ток превышает номинальную нагрузку. Перезапустите систему для самозащиты. 2. Часть беговой дорожки застряла, в результате чего двигатель не может вращаться, слишком большая нагрузка, слишком сильный ток, активирована самозащита системы. Отрегулируйте беговую дорожку, чтобы возобновить работу, или увеличьте количество смазки. 3. Проверьте, нет ли звука течения или запаха гари при работе двигателя. Замените двигатель. 4. Замените плату управления.
E02	Ошибка холла	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, подключен ли провод двигателя. Снова подключите провод. 2. Замените двигатель 3. Заменить плату управления
E03	Аппаратная перегрузка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ток превышает номинальную нагрузку. Перезапустите систему самозащиты. 2. Проверьте, не ослаблены ли вилка сетевой розетки и соединение двигателя. 3. Замените плату управления.
E04	Фаза по умолчанию	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, подключен ли провод двигателя, снова подключите провод. 2. Заменить двигатель. 3. Замените плату управления.
E05	Нехватка напряжения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте нормальное ли входное напряжение. 2. Проверьте, не ослаблен ли разъем сетевой розетки.
E06	Перенапряжение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте входное напряжение.
E08	Аппаратная ошибка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, не ослаблены ли вилка сетевой розетки и соединение двигателя. 2. Замените плату управления.
E21	Проблема с сохранением данных	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отключите. 2. Снова включите контроллер. Если контроллер не запускается, замените его.
E30	Ошибка калибровки двигателя	Проверьте, хорошо ли подключены провода.
E31	Перегрев	Перед запуском подождите, пока температура двигателя не нормализуется.
E32	Двигатель реверсирует	Проверьте, хорошо ли подключены провода двигателя UVW.
E33	Ошибка параметра двигателя	Укажите правильные параметры двигателя
E50	Другая ошибка	
E91	Ошибка коммуникации	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте кабель связи. 2. Смените консоль. 3. Замените плату управления.

РАЗНЕСЕННЫЙ ВИД И СПИСОК ДЕТАЛЕЙ



№	Описание	Характ.	К-во	№	Описание	Характ.	К-во
1	Главная рама		1	43	Верхний провод компьютера		1
2	Опорная рама		1	44	Нижний провод компьютера		1
3	Левая вертикальная стойка		1	45	Шнур питания		1
4	Правая вертикальная стойка		1	46	Переключатель		1
5	Крепление компьютера		1	47	Протектор перегрузки		1
6	Плата клавиатуры		1	48	Разъем питания		1
7	Цилиндр		1	49	Магнитное кольцо		1
8	Шестигранный ключ 5#		1	50	Провод АС	коричн.	2
9	Втулка фиксации		2	51	Одиночный провод	синий	1
10	Передний ролик		1	52	Провод заземления		1
11	Задний ролик		1	53	Одиночный провод1	коричн.	1
12	Двигатель постоянного тока		1	54	Контргайка	М8	12
13	Дека		1	55	Болт	М8*40	2
14	Верхний кожух двигателя		1	56	Болт	М8*42	5
15	Нижний кожух двигателя		1	57	Болт	4.2*25	4
16	Беговое полотно		1	58	Болт	М6*15	4
17	Боковые направляющие		2	59	Болт	М8*25	3
18	Левый задний колпачок		1	60	Болт	М8*16	4
19	Правый задний колпачок		1	61	Болт	М10*55	2
20	Ножка регулировки		2	62	Болт	М8*45	2
21	Резиновая прокладка 2		2	63	Болт	М8*60	3
22	Укрепляющая подушка		4	64	Шестигранный ключ 6#		1
23	Верхний кожух компьютера		1	65	Болт	М8*45	4
24	Уплотняющая плата компьютера		1	66	Стопорная шайба	10	2
25	Верхний кожух поручня		2	67	Стопорная шайба	8	17
26	Нижний кожух поручня		2	68	Пружинная шайба	5	2
27	Верхний декоративный кожух		2	69	Стопорная шайба	5	2
28	Блок правой направляющей		1	70	Пружинная шайба	6	4
29	Рама ключа безопасности		1	71	Стопорная шайба	6	4
30	Верхний кожух панели		1	72	Винт	ST4.2*19	2
31	Винт	ST4.2*13	15	73	Винт	ST4.2*12	13
32	Винт	ST4.2*12	13	74	Болт	М5*10	4
33	Болт	М6*40	4	75	Болт	4.2*19	2
34	Кожух колеса		2	76	Болт	4.2*12	2
35	Ножка		4	77	Внутренняя втулка		2
36	Колесо		2	78	Контргайка	М6	4
37	Блок левой направляющей		1	79	Нейлоновая прокладка		4
38	Ключ безопасности		1	80	Трубка укрепления		2
39	Смазка		1	81	Ремень двигателя		1
40	Плата управления		1	82	Плата фиксации двигателя		2
41	Старт/Стоп датчик ЧСС рукоятки		1	83	Мягкая прокладка		4
42	Скорость +/- датчик ЧСС рукоятки		1				

Срок действия гарантии: на данную модель предоставляется 12-месячная гарантия (если иное не указано в Гарантийном талоне, договоре или других документах, связанных с товаром), исключительно при условии домашней эксплуатации и строгом соблюдении требований инструкции по эксплуатации. Беговое полотно и дека являются расходными материалами. Срок гарантии на них составляет 6 месяцев.

1. Гарантия не распространяется на:

- операции, выполняемые пользователем (настройки компьютера тренажера; удаление пыли; очистка поверхностей; выравнивание тренажера)
- операции технического обслуживания (протяжка болтовых соединений; смазку приводов и движущихся частей; калибровку; всевозможные регулировки, предусмотренные инструкцией по эксплуатации)
- работы по сборке тренажера
- естественный износ тренажера (сильное внутреннее или внешнее загрязнение, ржавчина, а также скрип или щелчки).

2. Гарантия не распространяется на дефекты, возникшие в результате (если применимо):

- Вины пользователя, на пример: повреждения устройства, вызванного неквалифицированным ремонтом; самостоятельного ремонта без согласования с сотрудником сервисного центра; неправильной сборки; недостаточного ухода за тренажером.
- Нарушения любых требований инструкции и рекомендаций по эксплуатации.
- Обнаружения в тренажере посторонних предметов, насекомых, иных посторонних материалов или веществ, либо при наличии в тренажере большого количества отходов, свидетельствующих об эксплуатации со снятым или неправильно установленным защитным кожухом, если поломка вызвана этой причиной.
- Некачественной сборки (отсутствия смазки в узлах, требующих смазки при сборке; не достаточная затяжка крепежных элементов, приведшая к их раскручиванию в процессе эксплуатации; повреждения резьбы во время сборки; неотрегулированных компенсаторов неровностей пола и т. д.)
- Естественного износа и стирания компонентов в результате нормального использования (например, резиновых и пластиковых деталей; подвижных механизмов; сочленений; элементов питания и батарей; наклеек; спинок сидений, валиков из кожзаменителя (поролон, пенорезины); кнопочных мембран консоли и ручек управления; поручней из пенорезины).
- Ненадлежащего технического обслуживания; неправильного размещения; повреждения, вызванного низкой или высокой температурой, водой, ударами; преднамеренного изменения конструкции и т. д.
- Проявления статического электричества.
- Перепадов напряжения в сети электропитания приведших к повреждению электронных узлов. Шнуры питания, в случае повреждения изоляции подлежат обязательной замене без согласия владельца (услуга платная).
- Механических повреждений, нанесенных изделию во время транспортировки, хранения и использования изделия покупателем.
- Действий третьих лиц; непреодолимой силы; стихийных бедствий; неблагоприятных атмосферных воздействий и или внешних воздействий агрессивных сред.

3. Обязанности покупателя

3.1 Сохранять накладную (товарный чек), фискальный чек и гарантийный талон.

3.2 Эксплуатировать и обслуживать изделие в строгом соответствии с прилагаемым «руководством по эксплуатации» и приложению к гарантийному талону. Регулярно (не реже одного раза в 6 месяцев) проводить техническое обслуживание тренажера (протяжка и смазка соединений) или чаще в случаях усиленной эксплуатации.

3.3 В случае возникновения неисправности зафиксируйте её с помощью средств фото/ видео фиксации и передайте информацию сотрудникам сервисного центра (Контакты сервисного центра: +7(499) 677-5632 доб.2, E-mail: service@wellfitness.ru). Не пытайтесь устранять неисправности самостоятельно без консультации с сотрудниками сервисной службы.

4. Дополнительно

4.1 Ремонт и замена запасных частей в пост гарантийный период осуществляется на платной основе.

4.2 Возможно продление гарантийного срока до 24 месяцев за дополнительную плату. Договор должен быть заключен до истечения срока гарантии.

4.3 Техническое обслуживание в течение гарантийного срока может быть выполнено сотрудниками сервисного центра на платной основе.

4.4 Изготовитель оставляет за собою право вносить изменения в конструкцию и в принципиальную схему изделия не ухудшающие его характеристики.

Контакты сервисного центра: +7(499) 677-5632 доб.2, E-mail: service@wellfitness.ru



Беговая дорожка CardioPower S20

Официальный дистрибьютор в России компания WellFitness
+7 (499) 6775632 / 8 (800) 7751217
www.wellfitness.ru
service@wellfitness.ru