

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка PK12



Пожалуйста, перед эксплуатацией ознакомьтесь с данным руководством пользователя. Не выбрасывайте руководство пользователя после прочтения.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ -----	1
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ -----	3
КОМПЛЕКТАЦИЯ -----	3
ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ-----	4
ФУНКЦИИ КЛАВИШ И ЭКРАНА -----	5
СБОРКА -----	6
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ -----	10
ЗАПРОГРАММИРОВАННЫЕ РЕЖИМЫ -----	11
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ -----	15
ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ -----	17
СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ-----	18
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ -----	19

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ: ПОЖАЛУЙСТА, ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ ПРИВЕДЕННУЮ НИЖЕ.

1. Не используйте беговую дорожку в сырых помещениях или на улице. Не допускайте попадания воды и посторонних предметов в механизмы дорожки.
2. Для правильного использования беговая дорожка должна быть надежно установлена на ровную поверхность. Пожалуйста, обеспечьте пространство 2м x 1м позади дорожки. Не используйте дорожку в местах с повышенной влажностью, а так же рядом с нагревательными элементами, легковоспламенимыми и взрывоопасными материалами.
3. Не производите собственных модификаций дорожек.
4. Проверьте надежность и фиксацию всех элементов дорожки перед ее использованием. При обнаружении следов износа, замените соответствующие детали. Не используйте дорожку с признаками неисправностей. При сборке, разборке и обслуживании беговой дорожки убедитесь в отсутствии электропитания.
5. Не тяните за шнур электропитания для извлечения штепселя из розетки.
6. Убедитесь в том, что для питания беговой дорожки используется исправная розетка с заземлением. Не используйте поврежденный или мокрый штепсель. При повреждении штепселя, свяжитесь с поставщиком, дилером или обратитесь к специалисту.
7. Во время тренировок одевайте спортивную одежду и обувь. Не бегайте на дорожке без обуви или в неудобной одежде.
8. Максимально допустимый вес пользователя – 182кг. Крайне не рекомендуется использовать дорожку одновременно двум и более людям.
9. Перед тренировкой на дорожке проведите небольшую разминку.
10. Люди, имеющие проблемы с сердцем, сосудами или давлением должны выполнять тренировку только под надзором врача.
11. Во избежание травм, встаньте на специальные уступы по краям дорожки и крепко держитесь за рукоятки перед запуском полотна.
12. Не покидайте движущееся полотно до его остановки. В чрезвычайной ситуации встаньте на боковые уступы.
13. В экстренной ситуации немедленно остановите дорожку при помощи механизма аварийной остановки.
14. Выбирайте скорость полотна в соответствии с вашими физическими возможностями.
15. При возникновении чувства дискомфорта или аномальном поведении дорожки, немедленно прекратите тренировку.
16. Во избежание травм, не подпускайте маленьких детей к дорожке. Дети могут заниматься на дорожке только под надзором.

17. Не оставляйте включенную дорожку без присмотра. Переведите переключатель ON/OFF в состояние OFF, выньте шнур из розетки и извлеките ключ безопасности из панели дорожки.
18. Во избежание наведения статического электричества, поддерживайте в помещении нормальную влажность и не бегайте на дорожке в синтетической одежде. Статический разряд может вызвать сбой или повреждение компьютера дорожки.
19. Не трогайте руками подвижные механизмы дорожки.
20. Следите за тем, чтобы ваши волосы не попали в движущиеся механизмы.
21. Отображаемый пульс приводится в качестве справочной информации и может не вполне соответствовать реальному. Помните – беговая дорожка не является медицинским оборудованием.
22. Во избежание поломок и неисправностей, не используйте смазку других производителей.

**Мы не несем ответственности за любые обстоятельства,
вызванные нарушением правил безопасности.**

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ:

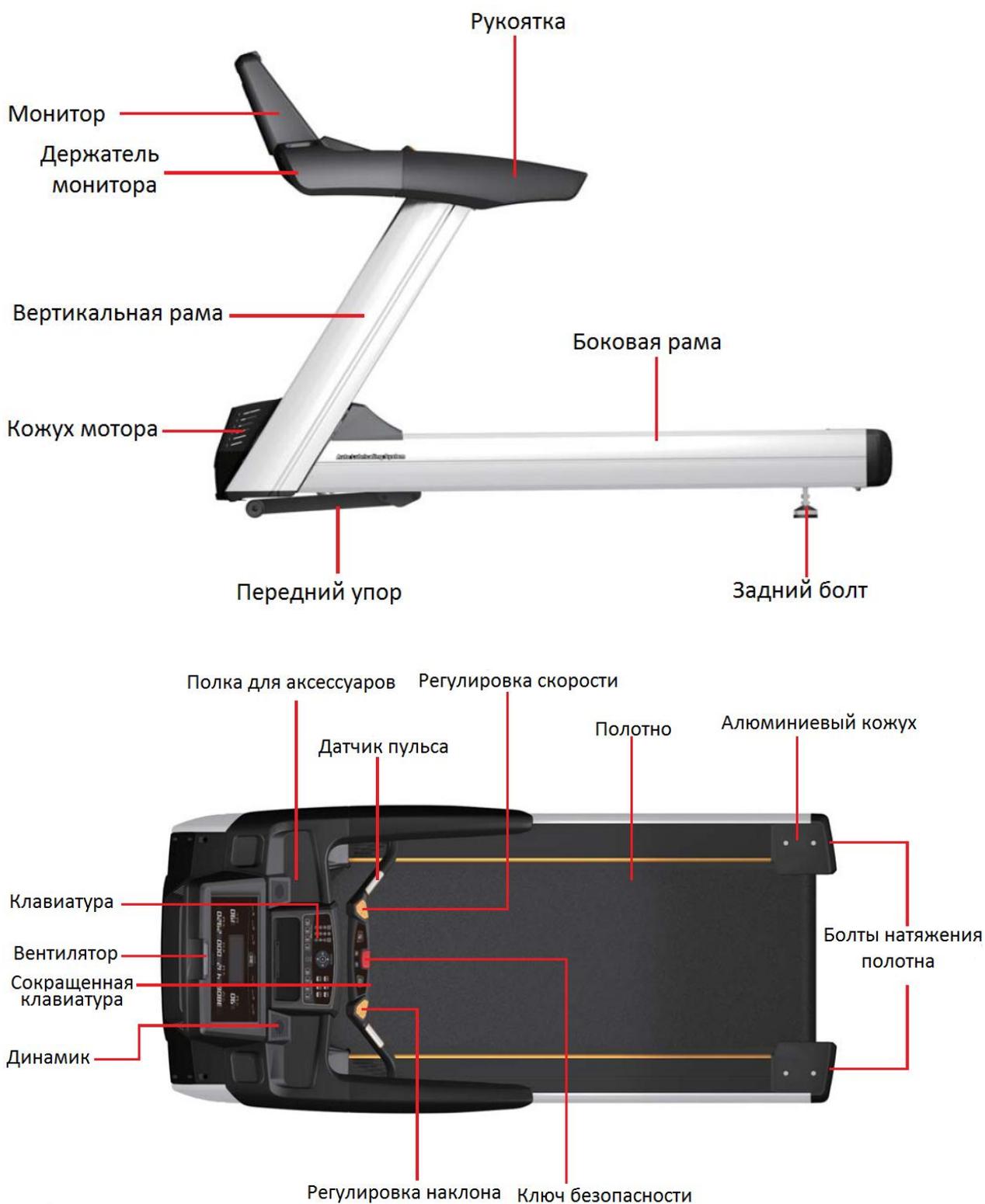
Скоростной режим	1—25км/ч
Угол наклона	-1--18%
Мощность мотора	5.3 л.с.
Входное напряжение	220В ± 15%(50 или 60 Гц)
Беговое пространство	1620 X 580 мм
Габариты	2200 X 1000 X 1560 мм
Температура окружающей среды	0--40°C
Тренировочные программы	23

КОМПЛЕКТАЦИЯ:

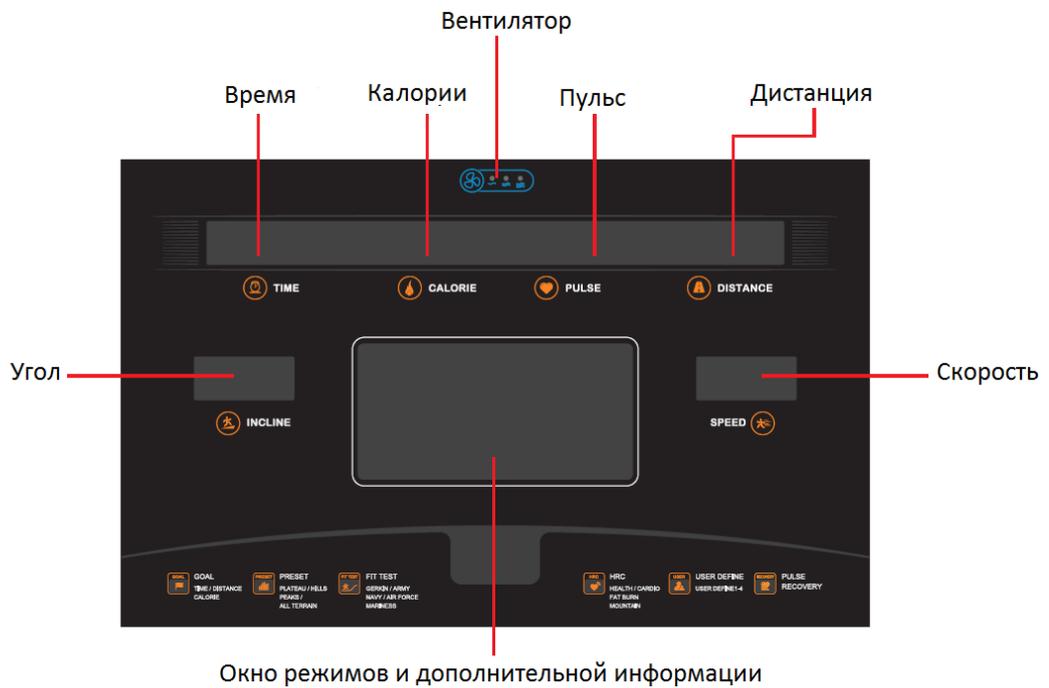
№.	Описание	Кол-во
1	Корпус	1
2	Монитор	1
3	Держатель монитора	1
4	Вертикальная рама	2
5	Набор инструментов	1
6	Ключ безопасности	1
7	Сертификат	1
8	Гарантийный талон	1
9	Руководство пользователя	1

Содержимое упаковки и внешний вид изделия может отличаться от представленного на фото и схемах.

ОПИСАНИЕ ДЕТАЛЕЙ



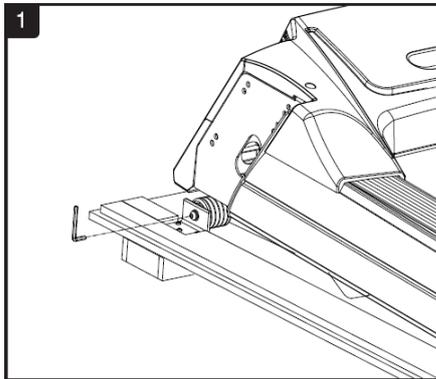
ФУНКЦИИ КЛАВИШ И ЭКРАНА



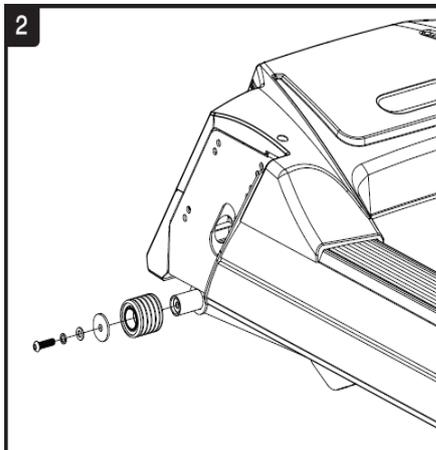
При помощи этих клавиш Вы можете выбрать необходимый режим тренировки или любую нужную скорость. Например, для выбора 12,2 км/ч, наберите на клавиатуре "122" и нажмите "Enter"



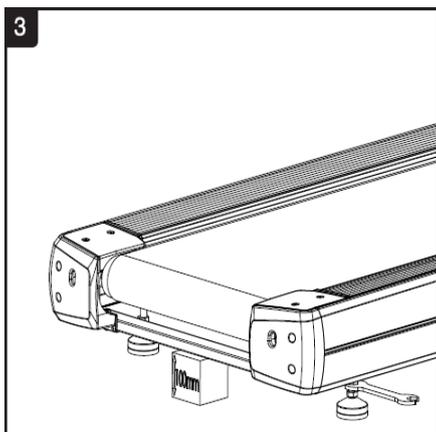
СБОРКА



Откройте упаковку и открутите указанный на рисунке болт шестигранником на 6мм. (Внимание! Не выкидывайте крепежные элементы до окончания сборки!)

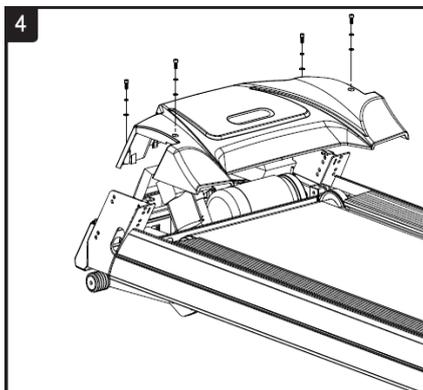


Снимите дорожку с деревянного поддона и соберите детали шестигранником на 6мм как показано на рисунке. (Обратите внимание на порядок следования деталей)

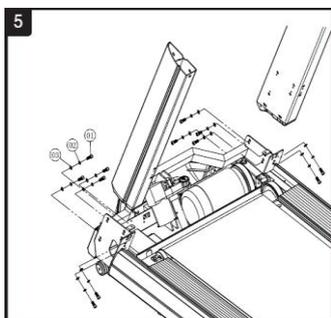


Используйте деревянный блок (100x100x100мм) для фиксации дорожки. При помощи гаечного ключа отрегулируйте ножки так, чтобы дорожка ровно и уверенно стояла на земле.

СБОРКА



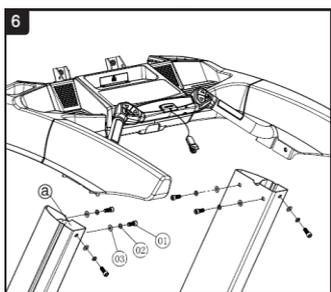
Открутите указанные винты и снимите защитный кожух мотора. (Храните их до обратной установки в шаге 9)



При помощи шестигранника установите вертикальную раму. Пожалуйста, не затягивайте болты до упора сразу.

(Стандартный набор деталей:01)

0.1 Прямой болт	M8x20	12шт
02. Пружинная шайба	M8	12шт
03. Плоская шайба	φ 16x φ 8.4x1.6	12шт

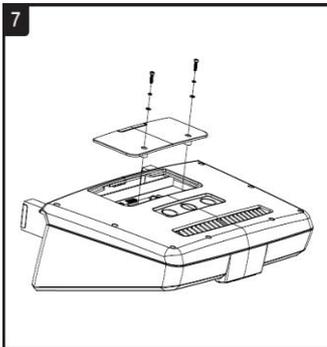


Сквозь отверстие «а» вертикальной рамы, протяните управляющий кабель от дорожки к компьютерной консоли. Зафиксируйте держатель консоли на вертикальной раме. Затяните болты из шага 5.

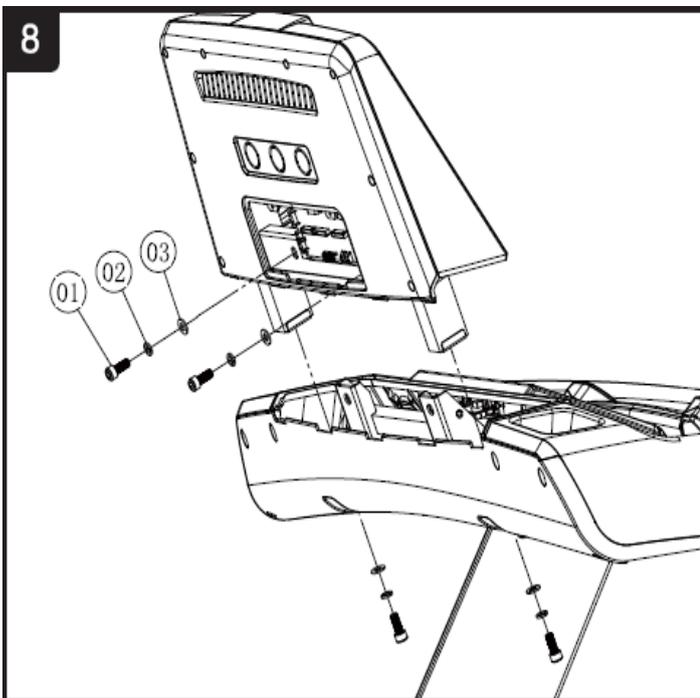
(Стандартный набор деталей:02)

0.1 Прямой болт	M10x20	6шт
02. Пружинная шайба	M10	6шт
03. Плоская шайба	φ 20x φ 10.5x2	6шт

СБОРКА



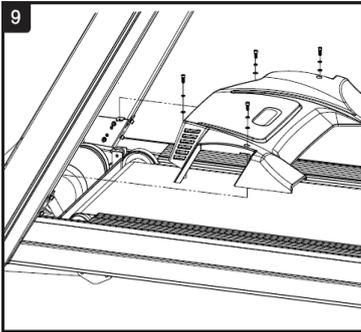
Открутите винты и удалите заднюю крышку консоли. (сохраните их до ш. 10.)



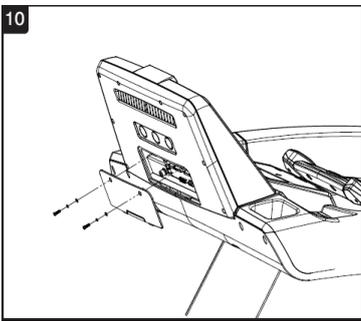
Подключите управляющий кабель к консоли и закрепите ее на держателе.
(Стандартный набор деталей:03)

01. Болт	M10x20	4шт
02. Пружинная шайба	M10	4шт
03. Плоская шайба	φ 20x φ 10.5x2	4шт

СБОРКА



Установите обратно защитный кожух мотора, снятый на шаге 4.



Установите обратно заднюю крышку консоли, снятую на шаге 7. После этого окончательно отрегулируйте положение дорожки.

СБОРКА ОКОНЧЕНА!

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

При включении питания, консоль должна издать звуковой сигнал. Окно консоли загорится сначала зеленым светом на 2 секунды, а затем красным на 2 секунды. Светодиоды будут гореть все 4 секунды. В это же время привод угла наклона опустит дорожку в самую низкую позицию и вернет на изначальный уровень. В окне скорости появится надпись 'SI'. В окне времени будет отображено общее время эксплуатации, а в окне дистанции – общая пройденная дистанция. Спустя 2 секунды, в окне времени появится значение '0:00', в окне угла - '0', в окне пульса - 'Hr', в окне дистанции - '0.00', в окне калорий - '0.00', а в окне скорости - '1.0'. В центральном окне появится текст сначала зеленого, а затем красного цвета. После этого Вы можете начать взаимодействие с консолью.

Через 3 секунды после нажатия кнопки "Start", движущееся полотно придет в движение со скоростью 1 миль/ч. Во время движения пользователь может менять значение скорости и угла наклона.

Для выбора режима тренировки нажмите соответствующую клавишу.

После нажатия клавиши "Stop" прозвучит трехкратный звуковой сигнал, и дорожка остановится, перейдя в режим ожидания.

USB Плеер:

Подключите USB – носитель к разъему консоли, используйте start/stop для управления. Во избежание повреждений динамиков, не устанавливайте большой уровень громкости в первое время использования. Не извлекайте USB – носитель во время работы плеера.



ИЗМЕРИТЕЛЬ ПУЛЬСА:

Если вы возьметесь за датчик рукой, Окно пульса отобразит "Hr", а индикатор укажет на начало измерения пульса. Через 5 секунд появится значение пульса в соответствующем окне.

Для измерения перед тренировкой, встаньте на боковые уступы и держите датчик в течение 20 секунд. Для измерения пульса после тренировки, сделайте то же самое.

(Замечание: Для получения более точных результатов не производите измерений во время тренировок. Указываемое значение пульса носит исключительно ознакомительный характер. Дорожка не является медицинским оборудованием, значение пульса может быть неточным по множеству причин).

ЗАПРОГРАММИРОВАННЫЕ РЕЖИМЫ

● РЕЖИМ ЗАДАЧИ

1. Выбор режима:
Удерживайте клавишу “GOAL” зажатой для выбора одного из следующих режимов:
 - “TIME COUNT DOWN PROGRAM” – отсчет времени
 - “DISTANCE COUNT DOWN PROGRAM” – отсчет дистанции
 - “CALORIE COUNT DOWN PROGRAM” – отсчет калорийЦентральное окно отобразит выбранный режим.
2. Ввод параметров:
Нажмите ENTER для установления необходимых параметров. Нажимайте кнопки «speed +/-» или 0-9 для установки необходимого значения времени, дистанции, калорий, веса, и т.д. Нажмите ENTER для подтверждения введенных данных, после чего Вы сможете приступить к вводу значения следующего параметра. В это время центральное на окно консоли будут выводиться данные о текущих настройках.
3. Запуск/отмена
Нажмите “START” после выпора программы или установки параметров. Для отмены нажмите “BACK”. При этом дорожка вернется в режим ожидания.

● ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

1. Выбор программы:
Удерживайте кнопку “PRESET” для выбора одного из следующих режимов:
 - “PLATEAU” – плато
 - “HILL PEAKS” – холмы
 - “ALL TERRAIN” – все типы поверхности.Центральное окно отобразит выбранный режим.
2. Ввод параметров:
Нажмите ENTER для установления необходимых параметров. Нажимайте кнопки «speed +/-» или 0-9 для установки необходимого значения времени, дистанции, калорий, веса, и т.д. Нажмите ENTER для подтверждения введенных данных, после чего Вы сможете приступить к вводу значения следующего параметра. В это время центральное на окно консоли будут выводиться данные о текущих настройках.
3. Запуск/отмена
Нажмите “START” после выпора программы или установки параметров. Для отмены нажмите “BACK”. При этом дорожка вернется в режим ожидания.

ЗАПРОГРАММИРОВАННЫЕ РЕЖИМЫ

● РЕЖИМ ТЕСТИРОВАНИЯ

1. Выбор программы:

Удерживайте кнопку “FIT TEST” для выбора одного из следующих режимов:

- “GERKIN”

- “ARMY NAVY” – Тренировка солдат ВМФ

- “AIR FORCE MARINESS” – Тренировка десантников ВВС

Центральное окно отобразит выбранный режим.

2. Ввод параметров:

Нажмите ENTER для установления необходимых параметров. Нажимайте кнопки «speed +/-» или 0-9 для установки необходимого значения возраста, веса, и т.д. Нажмите ENTER для подтверждения введенных данных, после чего Вы сможете приступить к вводу значения следующего параметра. В это время центральное на окно консоли будут выводиться данные о текущих настройках.

3. Запуск/отмена

Нажмите “START” после выпора программы или установки параметров. Для отмены нажмите “BACK”. При этом дорожка вернется в режим ожидания.

Пожалуйста, одевайте нагрудный ремень во время тренировки, дорожка будет записывать принимаемую информацию. Общие выводимые данные будут высчитаны исходя из параметров вашего тела.

● КАРДИОТРЕНИРОВКА

1. Выбор программы:

Удерживайте кнопку “HRC” для выбора одного из следующих режимов:

- “HEALTH” – оздоровительный

- “CARDIO” – тренировка сердца

- “FAT BURN” – сжигание жира

- “MOUNTAIN” – бег по горной местности.

В ячейке окна отобразится текущая программа.

2. Ввод данных:

Нажмите ENTER для ввода предварительных установок. Нажимайте кнопки «speed +/-» или 0-9 для установки необходимого значения возраста, веса, времени тренировки, требуемого значения пульса и проч. Нажмите ENTER для подтверждения введенных данных, после чего Вы сможете приступить к вводу значения следующего параметра. В это время центральное на окно консоли будут выводиться данные о текущих настройках.

3. Запуск/отмена

Нажмите “START” после выбора программы или установки параметров. Для отмены нажмите “BACK”. При этом дорожка вернется в режим ожидания.

ЗАПРОГРАММИРОВАННЫЕ РЕЖИМЫ

Пожалуйста, одевайте нагрудный ремень во время тренировки, дорожка автоматически подстроит уровень наклона и скорость для достижения нужного значения пульса.

● РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

1. Выбор режима:

Удерживайте кнопку “USER” для выбора 1 из 4 программ пользователя (“USER DEFINE 1-4”). Соответствующая информация отобразится на консоли.

2. Ввод параметров:

Нажмите ENTER для ввода предварительных установок. Нажимайте кнопки «speed +/-» или 0-9 для установки необходимого значения времени тренировок, веса, угла и скорости каждого этапа, и т.д. Нажмите ENTER для подтверждения введенных данных, после чего Вы сможете приступить к вводу значения следующего параметра. В это время центральное на окно консоли будут выводиться данные о текущих настройках.

3. Запуск/отмена

Нажмите “START” после выпора программы или установки параметров. Для отмены нажмите “BACK”. При этом дорожка вернется в режим ожидания.

● РЕЖИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПУЛЬСА

1. Выбор режима

Для выбора данного режима, нажмите “RECOVERY”.

2. Запуск/отмена

Перед началом теста, снимите необходимые данные при помощи нагрудного ремня. Затем нажмите “RECOVERY”, программа будет запущена после обратного отсчета (60 сек), проведенного компьютерной консолью. Результат, пересчитанный в соответствии с параметрами тела пользователя будет выведен на экран в окне дистанции.

Нажмите “BACK” для перевода дорожки в режим ожидания.

Таблица результатов теста:

F1.0-F2.0	F2	F3	F3	F4	F4	F5	F5	F6
Атлет	Хорошо тренирован	Средний			Плохо тренирован			Нетренирован/болен

● ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

1. После тренировки на скорости 10км/ч

1 минуту бегите со скоростью 5.5км/ч→1 минуту - 3.5км/→1 минуту 2.7км/ч

2. После тренировки на скорости от 3.54км/ч до 9.9км/ч

1 минуту - 3.5км/→2 минуты 2.7км/ч

ЗАПРОГРАММИРОВАННЫЕ РЕЖИМЫ

3. После тренировки на скорости менее 3.5Km/h
3 минуты бегите со скоростью 2,7 км/ч (или с текущей скоростью, если она меньше 2,7)

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Движущееся полотно беговой дорожки изготовлено из специального материала, обладающего повышенной прочностью и низким коэффициентом трения; подложка изготовлена из специального гладкого материала и имеет двухуровневую антишоковую защиту.

● Смазка

Тщательный уход и очистка дорожки позволит ей долго находиться в рабочем состоянии. Тщательно протирайте конструкцию и движущееся полотно после тренировок мягкой влажной тряпкой. Внимание: не допускайте попадания воды в механизмы и компьютерную консоль!

Трение движущегося полотна значительно возрастет, если оно будет грязным или недостаточно смазанным. Это может привести к повреждению механизмов дорожки. Основные признаки повышенного трения:

- (1) Движущееся полотно тяжело движется ногами.
- (2) Во время работы на средней скорости дорожка может внезапно останавливаться, несмотря на присутствие ключа безопасности.

Дорожка оборудована системой автоматической смазки. Подача смазки происходит в тот момент, когда компьютерная консоль тестирует систему и считывает показания пройденной за все время дистанции. Периодически проверяйте систему автосмазки. Следите за тем, чтобы в масляном резервуаре постоянно находилось некоторое количество смазки. При неисправности системы автоматической смазки, свяжитесь с дилером.

● Настройка натяжения полотна

При фабричной сборке натяжение ремня устанавливается на необходимое, но в процессе использования натяжение может ослабнуть. Операция настройки полотна не входит в гарантийные обязательства – пользователь должен самостоятельно настраивать его. Слабо натянутое полотно будет проскальзывать. Однако слишком сильное натяжение может вызвать повреждение мотора и других механизмов беговой дорожки. Обычно зазор между полотном и подложкой должен составлять 5-6см. (Не забудьте отключить дорожку от сети во время настройки.)

Способ определения силы натяжения полотна.

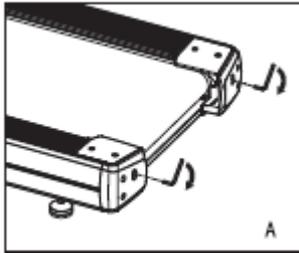
Установите скорость на 1.5км/ч, крепко возьмитесь за рукоятки и постарайтесь заблокировать полотно ногами. Если полотно остановилось, а передний ролик все еще вращается, полотно натянуто недостаточно. Это может стать причиной дискомфорта во время тренировок и сильно снизить ресурс дорожки. Пожалуйста, осуществите настройку полотна.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Решение проблемы

Используя специальный инструмент, поверните указанные на схеме болты по часовой стрелке. (1/4 оборота за раз) Повторяйте операцию до достижения необходимого натяжения. Пожалуйста, производите настройку обоих болтов одновременно во избежание смещения полотна относительно центра.

Внимание: Не натягивайте полотно слишком сильно, это может вызвать повреждения.



● Отцентровка полотна

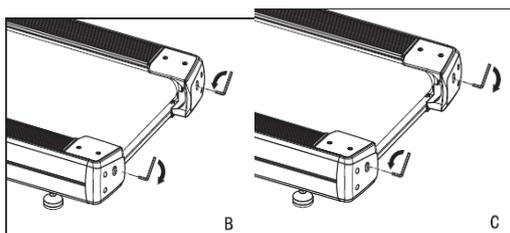
Движущееся полотно дорожки проходит отцентровку на заводе, однако отцентровка может быть сбита по следующим причинам:

- (1) Беговая дорожка установлена не горизонтально.
- (2) Пользователь наступает не на центр полотна.
- (3) Разным уровнем силы двух ног пользователя.

Решение

Обычно, полотно само встает на место после некоторого времени использования. Однако, если этого не происходит, отцентрируйте полотно, поворачивая болты, указанные на схеме, на пол-оборота. Если полотно смещено влево, поворачивайте болты в стороны, указанные на схеме «В». В противном случае - в стороны, указанные на схеме «С». Отцентровка полотна не входит в гарантийные обязательства.

Внимание: неотцентрированное полотно может привести к серьезным повреждениям. Пожалуйста, исправьте его при первых признаках неполадки.

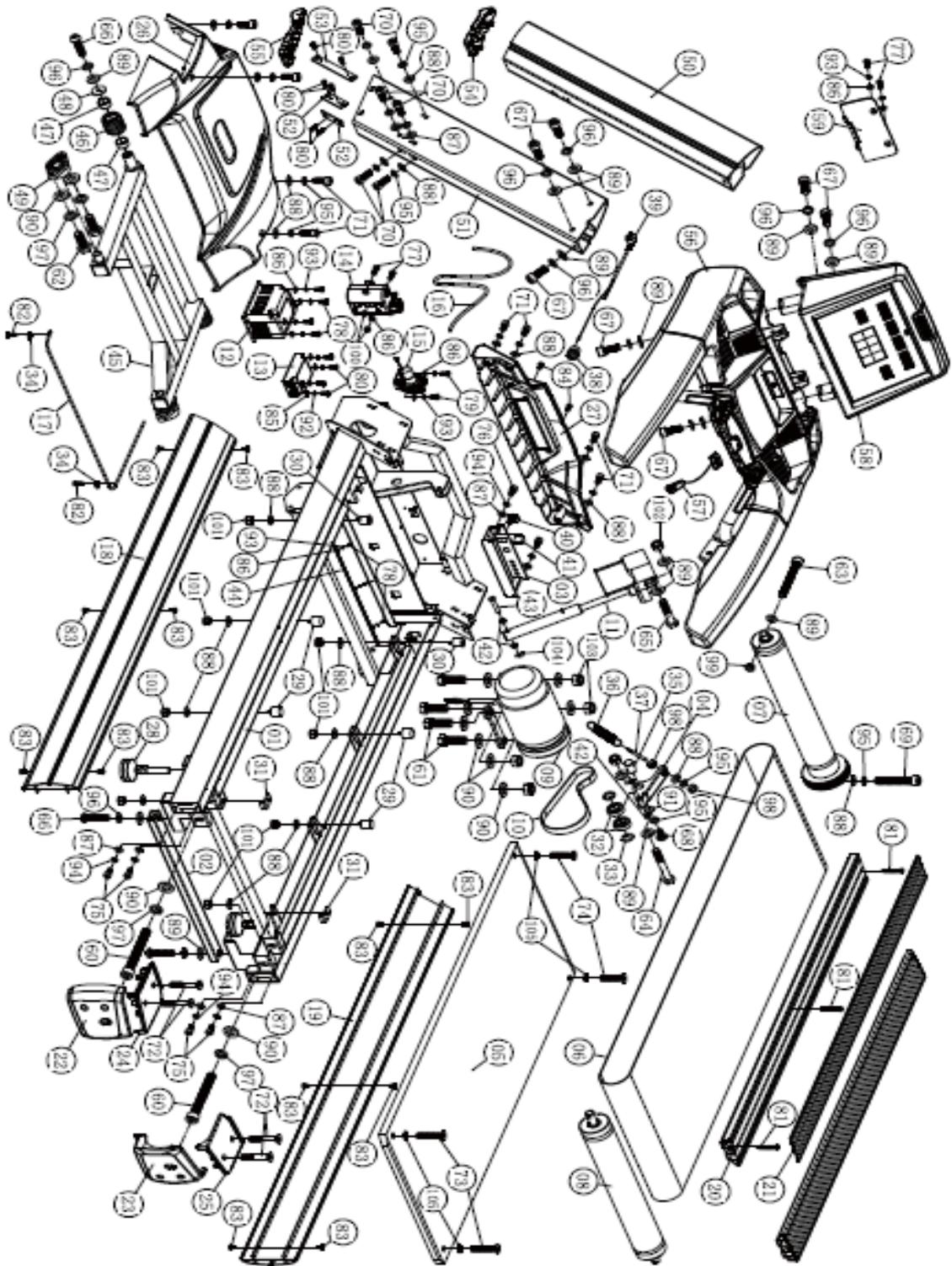


ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

При неисправности дорожки, в окне времени будет указан код ошибки.

Код	Причина ошибки	Решение
ER 1	Ошибка связи	Проверьте соединительный кабель консоли
ER 3	Перегрузка давления	Проверьте мотор и смазку полотна
ER 4	Перегрузка питания	Проверьте напряжение и ток на входе
ER 5	Перегрузка	Проверьте мотор и смазку полотна
ER 7	Ошибка связи	Проверьте соединительный кабель консоли
ER 9	Внутренняя ошибка	Отключите питание на 5 минут
ER 10	Внутренняя ошибка	Отключите питание на 5 минут
ER 11	Внутренняя ошибка	Отключите питание на 5 минут
ER 12	Внутренняя ошибка	Отключите питание на 5 минут

СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Номет	Название	Количество
1	Нижняя рама	1
2	Задняя рама	1
3	Силовой ящик (БП?)	1
4	Держатель полотна	1
5	Беговая доска	1
6	Движущееся полотно	1
7	Передний ролик	1
8	Задний ролик	1
9	Мотор	1
10	Ремень мотора	1
11	Привод угла наклона	1
12	Преобразователь	1
13	Усилитель	1
14	Масляный резервуар	1
15	Масляный насос	1
16	Трубка маслонасоса	1
17	Масляная трубка	1
18	Левый кожух	1
19	Правый кожух	1
20	Боковой уступ	2
21	Покрытие уступа	2
22	Левый торцевой кожух	1
23	Правый торцевой кожух	1
24	Покрытие ролика (лев)	1
25	Покрытие ролика (прав)	1
26	Кожух мотора	1
27	Передний кожух	1
28	Настраиваемые упоры	2
29	Амортизатор	4
30	Амортизатор	2
31	L резиновая шайба	2
32	Радиальный шарикоподшипник	2
33	Пластиковая шайба	2
34	Статор масляной трубки	2
35	Вал гироскопа	1
36	Пружина	1
37	Настроечный ремень	1
38	Застежка привода	1
39	Силовой кабель	1

40	Выключатель	1
41	Предохранитель	1
42	Самосмазывающийся ремень	4
43	Контактный мост	1
44	Антистатическая щетка	1
45	Подъемная рама	1
46	Колесо	2
47	Самосмазывающийся подшипник	4
48	Шайба	2
49	Подшипник с блоком	2
50	Левая вертикальная стойка	1
51	Правая вертикальная стойка	1
52	Фиксированная рама	4
53	Фиксированная рама	2
54	Левая восходящая трубка	1
55	Правая восходящая трубка	1
56	Рукоятка	1
57	Аварийный выключатель	1
58	Консоль	1
59	Крышка консоли	1
60	Внутренний шестигранный болт	2
61	Внешний шестигранный болт	4
62	Внешний шестигранный болт	4
63	Внутренний шестигранный болт	1
64	Внешний шестигранный болт	1
65	Внешний шестигранный болт	1
66	Внутренний шестигранный болт	4
67	Внутренний шестигранный болт	10
68	Внутренний шестигранный болт	1
69	Внутренний шестигранный болт	1
70	Внутренний шестигранный болт	12
71	Внутренний шестигранный болт	8
72	Внутренний шестигранный болт	4
73	Внутренний шестигранный болт	2
74	Внутренний шестигранный болт	2
75	Внутренний шестигранный болт	4
76	Внутренний шестигранный болт	2
77	Винт	4
78	Винт	7
79	Винт	2
80	Винт	14
81	Винт	6
82	Винт	2

83	Винт (Большая шляпка)	12
84	Винт	2
85	Плоская шайба	13
86	Плоская шайба	13
87	Плоская шайба	6
88	Плоская шайба	30
89	Плоская шайба	19
90	Плоская шайба	18
91	Плоская шайба (большая)	1
92	Гровер	4
93	Гровер	11
94	Гровер	6
95	Гровер	23
96	Гровер	14
97	Гровер	6
98	Гайка	2
99	Гайка	1
100	Нейлоновая гайка	2
101	Нейлоновая гайка	8
102	Нейлоновая гайка	2
103	Нейлоновая гайка	4
104	Штырь	1
105	Коническая шайба	4