

## Руководство по эксплуатации



Беговая дорожка Gymmaster GT X

## Оглавление

Оглавление .....	- 2 -
I. Предупреждение, основные технические параметры и особенности .....	- 3 -
II. Знакомство с дорожкой.....	- 5 -
III. Взрывная схема дорожки.....	- 6 -
IV. Список взрывной схемы.....	- 7 -
V. Пошаговая сборка.....	- 8 -
VI.Работа с консолью:.....	- 11 -
VII. Отладка, запуск и меры предосторожности.....	- 20 -
VIII. Меры предосторожности .....	- 21 -
IX. Ежедневное обслуживание и за беговой дорожкой.....	- 23 -
X. Методы устранения распространенных неисправностей .....	- 25 -
XI. Меры предосторожности при выполнении физических упражнений .....	- 26 -

**Большое спасибо за то, что выбрали нашу продукцию. Перед установкой и использованием, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию.**

## **I. Предупреждение, основные технические параметры и особенности**

### **Внимание!**

1. Во время использования беговой дорожки, пожалуйста, не позволяйте детям приближаться к ней. Несовершеннолетние не должны пользоваться беговой дорожкой без сопровождения взрослых во избежание несчастного случая.

2. Источник питания беговой дорожки должен быть хорошо заземлен. При использовании розетки без хорошего заземления беговая дорожка может быть повреждена. Производитель не предоставляет гарантию на данные случаи. После тренировки остановите беговую дорожку и отключите питание.

3. Во избежание несчастных случаев не следует открывать передний кожух беговой дорожки и регулировать что-либо, этим может заниматься только сервисный персонал.

4. Для продления срока службы беговой дорожки и обеспечения вашей безопасности запрещается пользоваться беговой дорожкой людям с избыточным весом (превышающим допустимый), а также двум и более людям одновременно.

5. Пожалуйста, не поднимайтесь на и не спускайтесь с беговой дорожки с задней части тренажера во избежание травм.

6. Во время работы беговой дорожки запрещается касаться беговой полотна руками или выполнять упражнения с босыми ногами.

7. Кардиодатчики дорожки предназначены только для справки и не могут предоставить медицинские показатели; гипертоникам и людям с сердечными заболеваниями не следует использовать беговую дорожку самостоятельно во избежание несчастного случая.

8. При использовании беговой дорожки, если вы чувствуете сдавливание груди и головокружение, немедленно прекратите движение, так как это может привести к серьезным травмам или несчастному случаю.

9. Метод аварийного спрыгивания: если во время движения произошла непредвиденная ситуация и полотно беговой дорожки не останавливается, возьмитесь руками за поручни, чтобы удержать тело и отделить ноги от бегового полотна, переместите ноги на боковые подножки, и сойдите с беговой дорожки.

10. Во избежание несчастных случаев во время работы беговой дорожки за ней должна находиться безопасная зона размером не менее 2000 мм длиной и 1000 мм шириной.

**Специальное примечание:** Для обеспечения безопасности тренировок на беговой дорожке, пожалуйста, прочитайте следующее руководство по эксплуатации и меры предосторожности перед началом тренировок. (Неавторизованному персоналу послепродажного обслуживания запрещается регулировать беговую дорожку).

На данном изделии указаны ограничения по весу. Максимальный вес пользователя не может превышать 200 кг.

### **Основные технические параметры**

Входное напряжение: 220V-240V (50Hz~60Hz).

Сила тока: 15A.

Рабочая температура окружающей среды: 0~40°C.

Мощность двигателя: 6 л.с.

Диапазон рабочей скорости: 1~25 (км/ч)

Диапазон регулирования наклона: -3~18%

Диапазон отображения времени: 0:00~180 (M:C)

Диапазон отображения расстояния: 0.00~99.90 (км)

Диапазон отображения частоты сердечных сокращений: 50~200 (уд/мин)

Диапазон отображения калорий: 0.0~999 (калорий)

Размер в собранном виде: 221×98×176 см

Размер полотна: 170×62 см

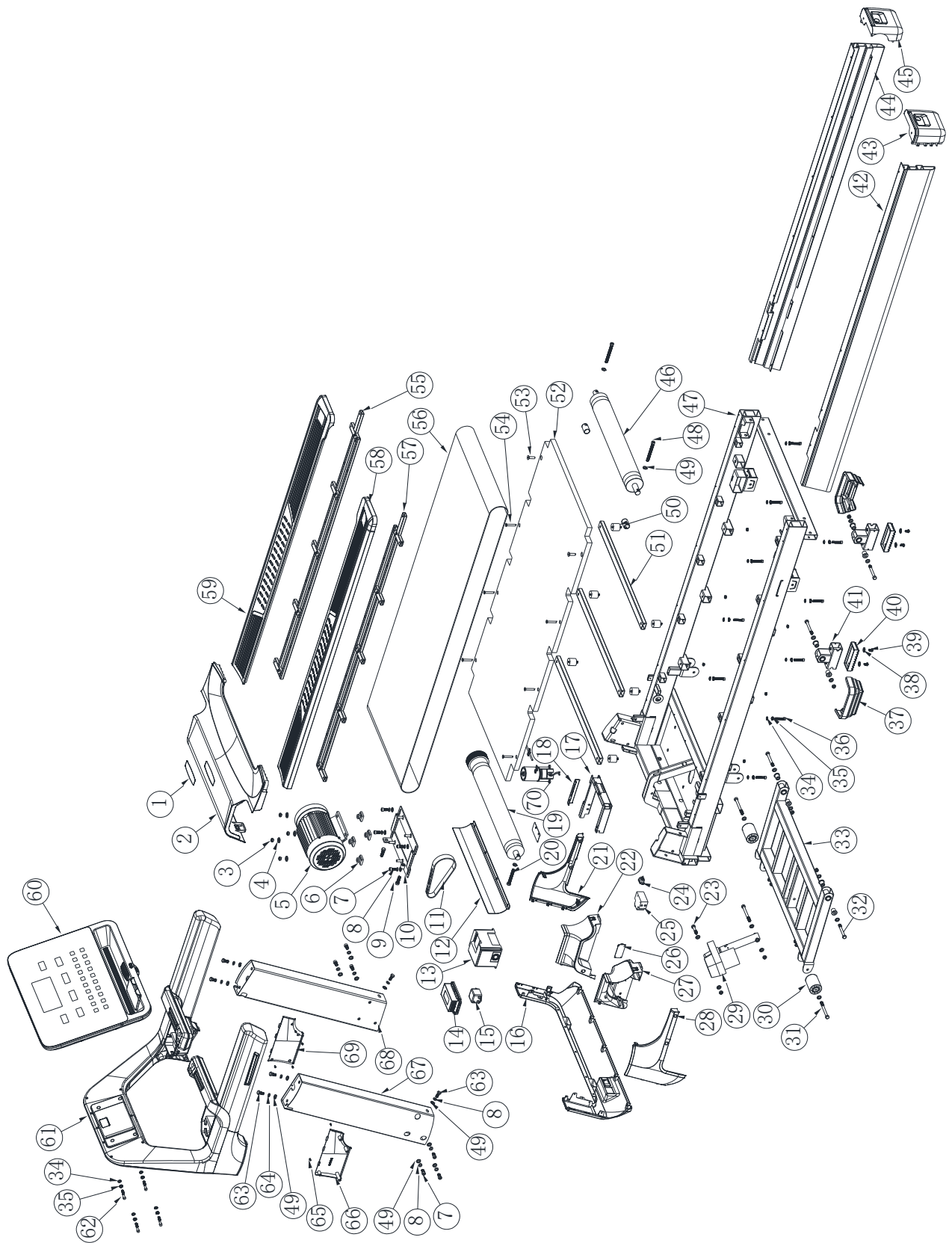
## Характеристики

- Малошумный двигатель переменного тока мощностью 6 л.с.
- Двигатель имеет функции защиты от перегрузки по току и короткого замыкания, комплексную защиту и длительный срок службы.
  - Прочное беговое полотно с нескользящей текстурой обеспечивает стабильное положения спортсмена на дорожке.
  - Боковые подножки с 6-градусным наклоном для удобного положения ног в режиме ожидания.
  - Многооконный 9,6-дюймовый светодиодный дисплей с белой подсветкой.
  - 24 интеллектуальные программы бега и 3 пользовательские программы.
  - Безвинтовая конструкция передней крышки двигателя, открывается без инструментов, обеспечивая очень простое и удобное обслуживание.
  - Простое и аккуратное расположение проводов.
  - Положительная и отрицательная регулировка наклона для имитации бега в гору и под гору.
  - Накладки на задние ножки из высокоэластичной амортизирующей резины ПВХ улучшают амортизационные характеристики.
    - Новая многослойная система амортизации без подшипников.
    - Оснащена автоматической системой смазки, не требует обслуживания.
    - Длинная и широкая беговая зона обеспечивает надежную защиту и безопасность пользователя.
    - Эргономичные подлокотники из полиуретана, удобные, безопасные и экологически чистые.
    - Двойной режим защиты, аварийная остановка и медленная остановка.
    - Функция энергосбережения, автоматическое отключение после 5 минут работы без нагрузки.
    - Оснащена индикаторами работы, позволяющими следить за рабочим состоянием беговой дорожки.
      - Новая интеллектуальная система контроля скорости, высокоточное обнаружение положения пользователя с помощью инфракрасного датчика, регулировка скорости в зависимости от зоны бега пользователя.
        - Функция измерения индекса массы тела BODY FAT.
        - Яркая акриловая панель управления с высокочувствительными сенсорными кнопками.
        - Лаконичный интерфейс управления – удобные кнопки управления, интуитивно понятные настройки системы.
          - Оснащена высокочувствительными датчиками пульса, которые отслеживают состояние сердечного ритма в режиме реального времени во время тренировки.
          - Оснащена высокоточным аудиовходом Bluetooth.

## II. Знакомство с дорожкой



### III. Взрывная схема дорожки



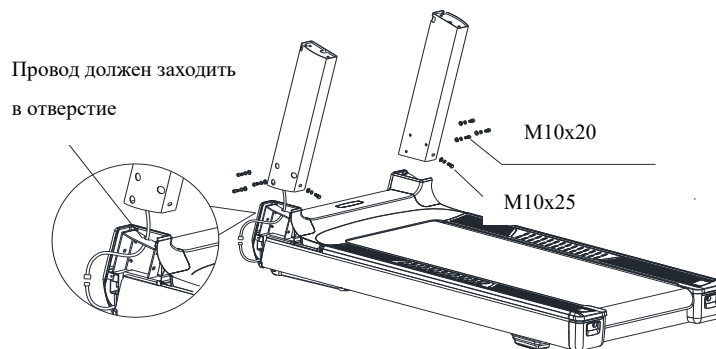
#### IV. Список взрывной схемы

№	Наименование детали	Кол-во	№	Наименование детали	Кол-во
1	Логотип	1	36	Винт с внутренним шестигранником М8х45	10
2	Крышка двигателя	1	37	Крышка задней ножки	2
3	Стопорная гайка М10	12	38	М8 Прокладка	4
4	Накидная гайка двигателя	4	39	Винт с внутренним шестигранником М8х16	4
5	Двигатель переменного тока	1	40	Подножка	2
6	Колодка двигателя	4	41	Задняя ножка	2
7	Винт под шестигранник М10х20	10	42	Левая боковая планка	1
8	Пружинная шайба	12	43	Левая задняя регулировочная коробка	1
9	Винт под шестигранник М10х40	2	44	Правая боковая планка	1
10	Регулировочная рама двигателя	1	45	Правая задняя регулировочная коробка	1
11	Ремень двигателя	1	46	Задний вал	1
12	Пылезащитная планка	1	47	Рама беговой дорожки	1
13	Инвертор	1	48	Винт с внутренним шестигранником М10х110	2
14	Блок питания	1	49	М10 Прокладка	35
15	Волновой фильтр	1	50	Эластомер амортизатор	6
16	Передняя защита	1	51	Опорная планка бегового полотна	3
17	Лоток для проводов	1	52	Дека	1
18	Провода	1	53	М10х35 Винт с потайной головкой с внутренним шестигранником	6
19	Передний вал	1	54	М8х50 Крестообразный винт	6
20	Шестигранный винт М10х90	1	55	Опора правой боковой подножки	1
21	Наружный кожух правой стойки консоли	1	56	Беговое полотно	1
22	Внутренний кожух правой стойки консоли	1	57	Левая опора боковой подножки	1
23	М10х50 Винт с шестигранной головкой	1	58	Левая боковая подножка	1
24	Гнездо провода питания	1	59	Правая боковая подножка	1
25	Выключатель защиты от перегрузки по току	1	60	Дисплей консоли	1
26	Площадка для беспроводной зарядки	1	61	Консоль	1
27	Внутренний кожух левой опоры консоли	1	62	Винт с внутренним шестигранником М8х50	4
28	Внешний кожух левой опоры консоли	1	63	М10х25 Винт под шестигранник	6
29	Двигатель подъема	1	64	Пружинная шайба	4
30	Опорный ролик	2	65	М4х10 Винты с круглой головкой	53
31	Шестигранный винт М10х110	3	66	Левый внутренний кожух стойки консоли	1
32	Шестигранный винт М10х90	4	67	Левая стойка консоли	1
33	Рама подъемного двигателя	1	68	Правая стойка консоли	1
34	М8 шайба	14	69	Правый внутренний кожух стойки консоли	1
35	Пружинная шайба	14	70	Бачок для смазки	1

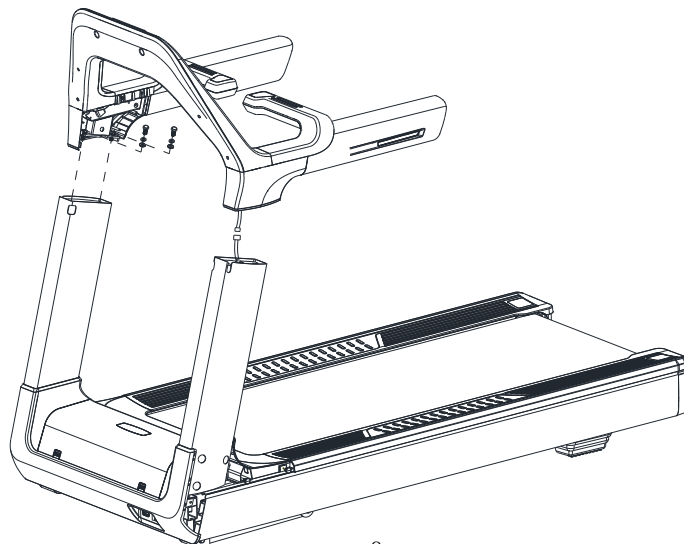
## V. Пошаговая сборка

Все части электрической беговой дорожки были строго собраны и отлажены перед началом работы на заводе-изготовителе. Вы легко соберете беговую дорожку, если будете соблюдать нижеописанные шаги.

**Шаг 1: Установка стоек консоли.** Откройте упаковочную коробку (Вох В) и достаньте беговую дорожку, вставьте правую опору консоли в как показано на рисунке, используйте 3 винта M10x20 с цилиндрической головкой под шестигранник (7) + пружинную шайбу + шайбу, 1 винт M10x25 с внутренним шестигранником (63) + пружинную шайбу + шайбу. Закрутите все на несколько оборотов. Для удобства последующей сборки не затягивайте винты. Пропустите провод связи на левой опоре через отверстие в беговой дорожке, а затем вставьте левую вертикальную стойку консоли как показано на рисунке. Обратите внимание на расположение провода, чтобы он не был зажат во избежание повреждений! Используйте: три винта M10x20 с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (7) + пружинная шайба + шайба; 1 винт M10x25 с внутренним шестигранником (63) + пружинная шайба + шайба. Закрутите на несколько оборотов. Для удобства последующей сборки не затягивайте винты. Затем подключите разъем провода левой опоры к разъему линии управления в левой части беговой дорожки, как показано на рисунке ниже:

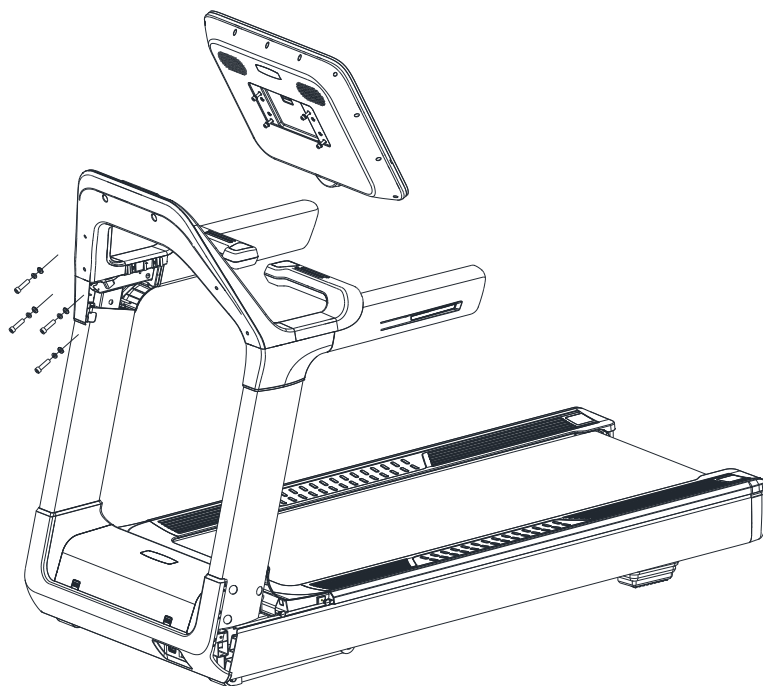


**Шаг 2: Установка консоли.** Откройте упаковочную коробку консоли (коробка А) и достаньте консоль. Совместите отверстия на левой и правой сторонах консоли с отверстиями на стойках. Обратите внимание на расположение проводов, чтобы они не были зажаты во избежание повреждений! С помощью: 4 шестигранных винтов M10x25 (63) + пружинные шайбы (35) + шайбы (34), затяните на несколько оборотов, затем поочередно затяните все винты на верхнем и нижней частях стоек консоли, после чего подключите разъем провода левой стойки к разъему линии управления на левой части беговой дорожки. Как показано ниже:

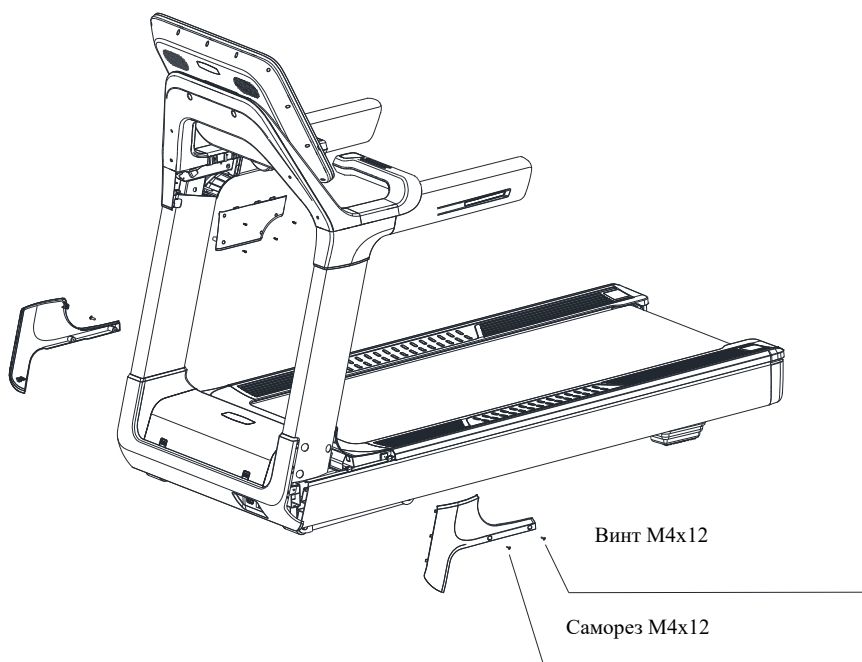




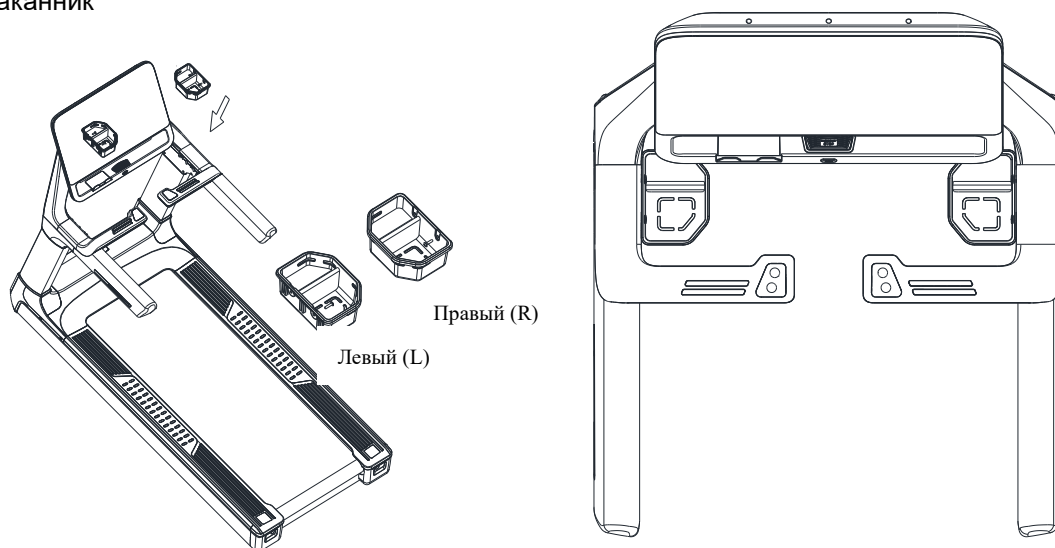
**Шаг 3: Установка экрана консоли.** Выньте экран консоли, соедините разъем провода дисплея с разъемом провода рамы консоли, а затем используйте 4 винта M8x50 с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником (62) + пружинные шайбы + шайбы для фиксации дисплея консоли. Соедините как показано на рисунке:



**Шаг 4: Установка внутренних и внешних кожухов стоек консоли.** Возьмите внутренние кожухи левой и правой стоек консоли и зафиксируйте 8 саморезами M4X10 с круглой головкой. Возьмите внутренние кожухи левой и правой стойки и зафиксируйте их двумя винтами M4X12 с плоской головкой Phillips и двумя саморезами M4X12 с плоской головкой Phillips. Как показано ниже:



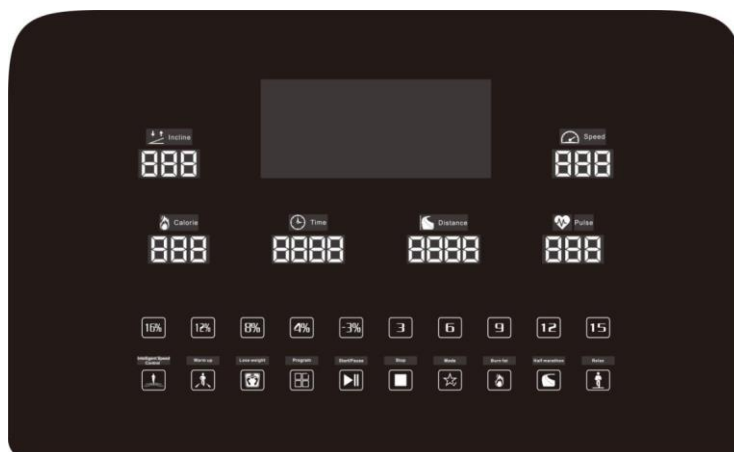
**Шаг 5: Защелкните левый и правый подстаканник в Т-образный паз рамы консоли и зафиксируйте их с помощью винтов с большой плоской головкой М5х20. Будьте осторожны, не перепутайте левый и правый подстаканник**




**Шаг 6: проверьте, затянуты ли все детали беговой дорожки. Запустите беговую дорожку на низкой скорости и проверьте, гибко ли работает каждая часть бегового полотна и правильно ли натянуто беговое полотно. Оно должна соответствовать стандарту отсутствия отклонений и проскальзывания бегового ремня (см. "ежедневный уход и обслуживание электрической беговой дорожки"). После проверки перенесите беговую дорожку в соответствующее место для использования.**


## VI. Работа с консолью:


### 1. Дисплей консоли:



1.1  Окно "Incline" (Наклон): Отображение текущего значения наклона.

1.2  Окно "Calories" (Калории): отображение калорий по нарастанию, по убыванию в режиме программы обратного отсчета.


1.3  Окно "Time" (Время): отображение времени по нарастанию, по убыванию в режиме программы обратного отсчета.

1.4  Окно "Distance" (Расстояние): отображение расстояния по нарастанию, по убыванию в режиме программы обратного отсчета.

1.5  Окно "Pulse" (Пульс): отображение частоты пульса и выбранной программы.

Когда пользователь держит датчики пульса двумя руками, система может автоматически определять частоту пульса пользователя. Диапазон отображения частоты пульса: 50-200 уд/мин. (Данные приведены только для справки и не могут рассматриваться как медицинские показатели).

В состоянии выбора программы отображаются "P01~P24, U01~U03, FAT".


1.6  Окно "Скорость": Отображение скорости бега.

1.7 Светодиодное матричное окно (информационное окно): Отображает путь бега, диаграмму программы, начало обратного отсчета, информационные подсказки и т.д.

### 2. Функции кнопок

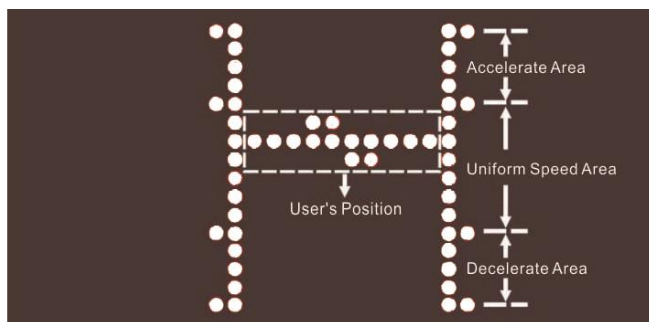
2.1      Кнопки быстрого изменения наклона.

2.2      Кнопки быстрого изменения скорости

2.3  Кнопка «Интеллектуальный контроль скорости»: нажмите чтобы включить или выключить контроль скорости.

2.3.1 Интеллектуальная зона контроля скорости:

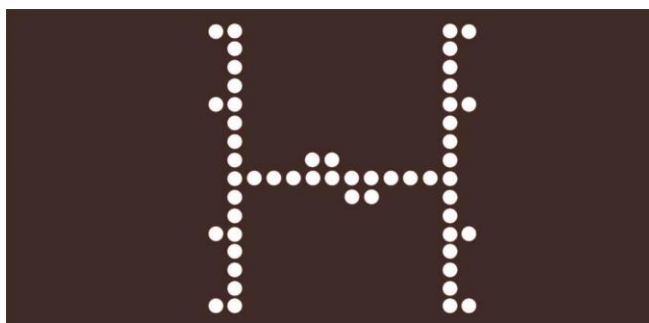
Интеллектуальная система управления скоростью может автоматически регулировать скорость, определяя положение бегущего пользователя. Когда беговая дорожка работает в ручном режиме, нажмите кнопку "Интеллектуальный контроль скорости", чтобы войти в режим интеллектуального контроля скорости. После включения режима интеллектуального управления скоростью зона бега делится на три области: ускорение, постоянная скорость и замедление. Система определяет положение пользователя и отображает его на светодиодном дисплее. Каждая область будет иметь значки, отображающие состояние скорости. Как показано на рисунке ниже (покомпонентное изображение зоны)



Когда беговая дорожка ускоряется, содержимое дисплея выглядит так, как показано на рисунке ниже:



Когда беговая дорожка находится на постоянной скорости, содержимое дисплея выглядит так, как показано на рисунке ниже:




Когда беговая дорожка замедляется, содержимое дисплея выглядит так, как показано на рисунке ниже:





Чтобы выйти из режима интеллектуального управления скоростью, нажмите клавишу "Интеллектуальный контроль скорости", клавишу быстрого доступа к скорости или клавишу "+ -" для выхода из режима интеллектуального управления скоростью.


### 2.3.2 Регулировка зоны ускорения и зоны замедления интеллектуального управления скоростью.


В режиме ожидания нажмите и удерживайте кнопку "Intelligent Speed Control" в течение 3 секунд, чтобы войти в настройки зоны ускорения и зоны замедления интеллектуального управления скоростью. A-1 - регулировка скорости зоны ускорения, диапазон регулировки: 60-130. Затем нажмите кнопку "Intelligent Speed Control", чтобы отобразить A-2 - диапазон регулировки скорости зоны замедления, диапазон регулировки: 20-70. Затем нажмите кнопку "Intelligent Speed Control" для сохранения настройки.


2.4  Кнопка "Программа разминки": В режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы начать 3-минутную разминку. беговая дорожка работает со скоростью 1,0 км/ч, отсчитывает 3 минуты, постепенно ускоряется до 6 км/ч и затем останавливается. Если пользователь регулирует скорость во время разминочного упражнения, беговая дорожка будет работать со скоростью, установленной пользователем, до окончания 3-минутного отсчета.

2.5  Клавиша "Body Sculpting": Клавиша быстрого доступа для программы P01.


2.6  Кнопка "Переключение программ": В режиме ожидания нажмите эту кнопку для переключения встроенных программ: P01~P24, U01~U03, FAT.


2.7  Кнопка "Старт/Пауза": Когда питание включено и блокировка безопасности "сброшена", нажмите эту кнопку, чтобы начать движение беговой дорожки. Когда беговая дорожка работает, нажмите эту кнопку, чтобы приостановить работу беговой дорожки и сохранить данные о работе. Нажмите эту кнопку еще раз, чтобы продолжить бег с только что установленными параметрами. При выполнении "программы разминки" и "программы релаксации" нажатие кнопки "пауза" недействительно.


2.8  Кнопка "Стоп": Во время тренировки нажатие этой кнопки может остановить беговую дорожку и обнулить данные.


2.9  Кнопка "Установка цели": Нажмите кнопку для переключения между обратным отсчетом времени, обратным отсчетом расстояния, обратным отсчетом калорий и ручным режимом. Может использоваться при выборе различных режимов.

Используйте "+", "-", "▲", "▼" для установки соответствующего значения обратного отсчета. После завершения настройки нажмите кнопку "Старт", чтобы запустить беговую дорожку.

2.10  "Программа Body Fat" клавиша: Клавиша быстрого доступа к программе P02.



2.11  "Полумарафон" кнопка: Нажмите эту кнопку в режиме ожидания, чтобы начать полумарафон,

 В окне "Расстояние" отображается 21,1 км и ведется обратный отсчет километров.

2.12  "Программа Relax": Нажмите эту кнопку во время бега, если текущая скорость  $\geq 8$  км/ч, беговая дорожка автоматически замедлится до 8 км, и использует 3-минутный обратный отсчет скорости, чтобы медленно замедлиться с 8 км до остановки; если текущая скорость менее 8 км/ч и  $\geq 2,5$  км/ч между часами, отсчет занимает 2 минуты, и скорость медленно замедляется до остановки; если текущая скорость меньше 2,5 км/ч, отсчет занимает 18 секунд, и скорость медленно замедляется до остановки. В состоянии программы релаксации окно "время" мигает, и можно выполнять только замедление, но не ускорение. В этом состоянии нажатие на паузу недействительно.

2.13 SPEED "+", "-" Кнопки плюс и минус скорости: В режиме ожидания нажмите их для регулировки значения скорости. Значение диапазона регулировки составляет 0,1 км/ч. Если удерживать кнопку более 0,5 секунды, она автоматически продолжит увеличивать или уменьшать значение.



2.14 INCLINE "▲", "▼" Увеличение и уменьшение наклона полотна: В состоянии ожидания нажмите их для регулировки величины угла наклона. Диапазон регулировки составляет 1 %, он будет автоматически продолжаться увеличиваться или уменьшаться, если удерживать кнопку более 0,5 секунды.

Просмотр общего пробега беговой дорожки: В режиме ожидания нажмите и удерживайте "+", "-" одновременно в течение 3 секунд.  В окне "Расстояние" отобразится общий пробег, единица измерения - км, нажмите кнопку  кнопку "стоп" для выхода.


### 3. Интерфейс загрузки:



После подключения питания, нажмите кнопку включения, на матричном дисплее зажгутся все светодиоды и отобразится динамическое приветствие, а затем дорожка перейдет в режим ожидания.

### 4. Быстрый старт


Когда питание включено, нажмите  кнопку Start/Pause, на консоли начнется обратный отсчет от 3 до 1, беговая дорожка начнет движение со скоростью 1 км, нажмите кнопки «+» и «-» для регулировки скорости, нажмите кнопки «▲» и «▼» для регулировки наклона. Во время движения беговой дорожки нажмите кнопку , дорожка встанет на паузу и данные о тренировке сохранятся, нажмите кнопку снова, дорожка продолжит движение с ранее установленными параметрами.


### 5. Программы обратного отсчета:

Нажмите  кнопку целевых программ, вы можете выбрать «обратный отсчет времени», «дистанции», «калорий» или ручной режим.


В соответствующих окнах отобразятся значения по умолчанию, которые будут мигать. Теперь нажмите кнопки «▲» и «▼» или «+» и «-» для регулировки скорости и угла наклона дорожки, нажмите кнопку  на консоли идет обратный отсчет от 3 до 1, беговая дорожка медленно движется со скоростью 1 км, нажмите кнопки «▲» и «▼», чтобы изменить наклон дорожки, нажмите кнопки «+» и «-», чтобы изменить скорость. Когда значение в окне будет равно до 0, беговая дорожка замедлится до остановки. Во время выполнения упражнения пользователь может нажать  или вынуть ключ безопасности.

### 6. Встроенные программы:



Нажмите  чтобы выбрать программу, выберите любую программу P01~P24.

 Pulse Окно пульса: программы P01~P24;

Матричное окно: диаграмма программ P01~P24;

 Time окно времени будет показывать время по умолчанию и мигать, нажмите кнопки «▲» и «▼» или кнопки «+» и «-» чтобы изменить время выполнения тренировки.

Встроенная программа разделена на 16 разделов, а время работы каждого раздела - это установленное время, деленное на 16.















Нажмите , после этого система начнет отчет на матричном окне "3, 2, 1", беговая дорожка начнет движение в соответствии со значением скорости и угла наклона первого раздела встроенной программы. Когда предыдущий раздел закончится, автоматически запустится следующий, при этом наклон и скорость будут автоматически отрегулированы в соответствии со значением этого раздела. Нажмите кнопки «▲» и «▼», или «+» и «-» для регулировки скорости. При переходе к следующему разделу скорость будет автоматически скорректирована до значения по умолчанию. После выполнения всех разделов программа заканчивается, и беговая дорожка замедляется до полной остановки. Нажмите  или выдерните магнитный ключ, чтобы остановить дорожку во время выполнения программы.





Раздел/ Программы		Раздел = Установленное время/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>P16</b> Accelerate (ускорение)	скорость	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	наклон	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
<b>P17</b> Endurance (выносливость)	скорость	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	наклон	0	2	4	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	2	4	0
<b>P18</b> Recovery (заминка)	скорость	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	наклон	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
<b>P19</b> Repeat (повторения)	скорость	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2
	наклон	0	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0
<b>P20</b> Interval (интервальная)	скорость	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	наклон	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
<b>P21</b> Mixed (смешанная)	скорость	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	наклон	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	8	6	4	2	2	0
<b>P22</b> Cardio (кардио)	скорость	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	наклон	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
<b>P23</b> Long Distance (длинное расстояние)	скорость	6	7	7	10	9	9	12	12	10	10	12	12	8	10	8	6
	наклон	2	2	3	3	4	4	6	6	8	8	10	10	6	5	5	0
<b>P24</b> Tempo (темп)	скорость	4	6	8	10	8	6	4	8	8	12	8	6	8	12	12	6
	наклон	0	2	2	4	4	6	6	6	6	6		4	4	2	2	0

## 7. Пользовательские программы

Помимо 24 системных встроенных программ, беговая дорожка также имеет 3 пользовательские настраиваемые программы, которые можно настраивать «под себя»: U01, U02, U03.


7.1 В Режиме ожидания нажмите кнопку  и не отпускайте до тех пор пока в окне пульс не появится  U01~U03,  в окне времени появится время тренировки и будет мигать, нажмите кнопки ,  или , , чтобы изменить время тренировки, нажмите  чтобы подтвердить время тренировки,  в окне "Время" отобразится "S~01...S~16" разделы программы, скорость и наклон, можно настроить для каждого раздела (всего 16 временных отрезков), используйте кнопки ,  чтобы установить скорость, и кнопки ,  чтобы установить угол наклона, нажмите  кнопку целевых программ чтобы подтвердить выбор для раздела и перейти к следующему, после завершения настройки данные будут храниться постоянно до следующего ввода, эти данные не будут утеряны при отключении питания.






7.2 В режиме ожидания нажмите кнопку  выбора программ и не отпускайте пока не появится одна из программ (U01~U03). После установки времени нажмите  кнопку старта, чтобы начать тренировку.

## 8. Режим определения индекса BODY FAT

В режиме ожидания нажмите  кнопку выбора программ и удерживайте, до тех пор пока в окне пульса



 не появится надпись «FAT», режим включен.

Нажимайте кнопку  выбора целевых программ, в окне  времени будут представлены «Gender» (F-1) (пол), «Age» (F-2) (возраст), «Height» (F-3) (рост), «Weight» (F-4);  в окне расстояния будет запрос дистанции триеровки. Настройте значение каждой параметра с помощью кнопок «+», «-» или «↕», «↻». Когда все параметры отрегулированы, нажмите кнопку  выбора целевых программ снова,  в окне времени отобразится «F5», затем возьмитесь обеими руками за кардиодатчики на рукоятках примерно на 10 секунд, в окне "Расстояние" отобразится индекс массы тела BODY FAT.


Значение введенных параметров, будет сохраняться до сброса и введения новых. Индекс жировой ткани в организме (BODY FAT) - это показатель соотношения между ростом и весом пользователя, а не пропорции тела. BODY FAT подходит для мужчин и для женщин. И вместе с другими показателями дает основу для корректировки веса. Идеальный показатель индекса BODY FAT должен быть между 20 и 25. Если он меньше 19, то это означает, что человек слишком худой, если от 25 до 29, то это избыточный вес, а если больше 30, то это считается ожирением. (Эти данные приведены только для справки и не могут рассматриваться как медицинские показатели):

Параметр	Значение по умолчанию	Диапазон настроек	Примечание
Пол (F-1)	0	0/1	0 (муж.), 1(жен.)
Возраст (F-2)	25 лет	10~99 лет	
Рост (F-3)	170 см	100~200 см	
Вес (F-4)	70 кг	20~150 кг	

Объяснение результатов теста индекса BODY FAT (эти данные приведены только для справки и не могут рассматриваться как медицинские показатели).

Название	Значение	Примечание
Индекс BODY FAT	≤19	Худой
	=(20~25)	Идеальный
	=(25~29)	Избыток веса
	≥30	Ожирение

## 9. Измерение пульса

Во время работы дорожки наступите обеими ногами на левую и правую подножки и возьмитесь за кардиодатчики на центральных поручнях, в окне  отобразится пульс. Данные о пульсе приведены только для справки и не могут рассматриваться как медицинские показатели.

## 10. Подключение Bluetooth:

Беговая дорожка может быть подключена к мобильным телефонам, планшетам или другим устройствам для воспроизведения музыки.

Как использовать: включите Bluetooth на внешнем устройстве, выполните поиск и сопряжение с Bluetooth беговой дорожки (название Bluetooth беговой дорожки: Conlin), после успешного сопряжения беговая дорожка издаст звуковой сигнал. При воспроизведении звука с внешнего устройства громкость звука регулируется внешним устройством.

**Примечание:** после успешного подключения и сопряжения пользователя 1, пользователь 2 не сможет подключиться к сопряженному Bluetooth, если пользователь 1 не отключится.

Когда внешнее устройство находится далеко от беговой дорожки, оно автоматически отключается, а когда внешнее устройство возвращается в зону действия беговой дорожки, беговая дорожка автоматически подключается.

### 11. Подключение к приложению Fitshow

Беговая дорожка обеспечивает функцию соединения с приложением «Fitshow», которое может управлять беговой дорожкой по беспроводной связи. В то же время приложение «Fitshow» записывает и хранит данные о тренировках пользователя, которые удобно проверять и обмениваться ими.

**Инструкции:** Вы можете скачать и установить «Fitshow» в магазине приложений вашего смартфона, или отсканировать сканировать QR-код на беговой дорожке.

Требования к установке «Fitshow»: iPhone 4S и выше, для Android - 5.0 и выше.

**Примечание:** Все, что в «Fitshow» связано со становлением участником, необходимостью оплаты и другими коммерческими действиями, не имеет никакого отношения к производителю беговой дорожки.



Откройте страницу «Sport» в приложении «Fitshow», нажмите «All», появится диалоговое окно с ближайшими устройствами «Nearest Devices», нажмите «Поиск снова, чтобы найти Bluetooth (Bluetooth: FS-XXXXXX) беговой дорожки, и нажмите «Select» для сопряжения, После успешного сопряжения нажмите «Start», и беговая дорожка медленно запустится после обратного отсчета на матричном экране.

Если приложение Fitshow подключено к Bluetooth, и Bluetooth автоматически отключается во время работы, пожалуйста, перезагрузите телефон (или выключите и включите телефон) один раз, а затем запустите приложение.

### 12. Функция энергосбережения

**Отключение при отсутствии пользователя :** Система беговой дорожки постоянно определяет присутствует ли пользователь на дорожке. Когда пользователь покидает беговую дорожку более чем на 5 минут, система распознает это, останавливает беговую дорожку и переходит в состояние ожидания для обеспечения безопасности (по умолчанию эта функция выключена).

**Включение и отключение функции обнаружения:** выдерните ключ безопасности (подсказка интерфейса: Safety lock disconnected), нажмите две кнопки одновременно "⊖", "⊕" на три секунды. Беговая дорожка издает 2 коротких звуковых сигнала при включении, и 1 длинный сигнал при выключении.

**Выключение в режиме ожидания:** В режиме ожидания, когда в течение более 5 минут не производится никаких операций, система закрывает все окна и отключается. Для перехода в режим ожидания нажмите любую клавишу.

### 13. Функция аварийной остановки и сброса

**Экстренная остановка (Safety lock) :** В любом состоянии дорожки выдерните магнитный ключ безопасности - это остановит работу двигателя и подъемного мотора. Применяется в аварийной ситуации для защиты пользователя. В матричном окне отобразится надпись «Safety Lock Disconnected»; динамик издаст короткие звуковые сигналы.

**Сброс (RESET):** Перед сбросом, убедитесь в том, что окружающие вас люди и вы сами находитесь вдали от движущихся частей дорожки, нажмите кнопку "RESET", чтобы произвести сброс. В это время данные о движении будут очищены, дорожка вернется в состояние ожидания; если есть наклон полотна, то он сбрасывается на 0.

### 14. Светодиодный индикатор на ручных

Когда индикатор горит синим цветом – беговая дорожка находится в режиме ожидания; красным – дорожка работает, будьте осторожны.

## 15. Беспроводная зарядка

Когда беговая дорожка включена в сеть, поместите мобильный телефон, поддерживающий беспроводную зарядку, в зону беспроводной зарядки на консоли. Медленно передвиньте мобильный телефон, чтобы найти подходящее место для зарядки. Телефон начнет заряжаться.

**Внимание:** Пожалуйста, не занимайтесь энергичными физическими упражнениями во время зарядки мобильного телефона, чтобы исключить падение вашего мобильного устройства.

## 16. Выключение

В любой момент вы можете выключить беговую дорожку с помощью выключателя питания, это не повредит беговой дорожке.

## 17. Отображение параметров консоли и диапазоны настройки

Параметр	От	По умолчанию	Диапазон настройки	Отображаемый диапазон
Время (ч.: мин.: сек.)	0:00	30:00	5:00~180	0:00~180
Скорость (км/ч)	1.0	1.0	1.0~25	1.0~25
Наклон (%)	0	0	-3~18	-3~18
Расстояние (км)	0.00	1.0	0.5~99.90	0.00~99.90
Калории (ккал)	0	50.0	10~999	0~999

## **VII. Отладка, запуск и меры предосторожности**

### **1. Отладка беговой дорожки**

1.1 Перед включением проверьте, хорошо ли заземлен провод питания, передвиньте руками беговое полотно, чтобы убедиться в то, может ли оно работать гибко и без каких-либо ненормальных звуков.

1.2 Вставьте провод питания в розетку и нажмите кнопку включения на дорожке. Все окна консоли показывают начальное значение, а беговое полотно не двигается.

1.3 Нажмите кнопку «Старт» (Start), беговая дорожка начнет движение на низкой скорости (рабочая скорость составляет 1,0 км/ч). Убедитесь, что беговая дорожка и консоль работают нормально.

1.4 Нажимайте кнопки "Увеличение скорости" и "Уменьшение скорости", наблюдая за тем, нормально ли происходит регулирование.

1.5 Нажмите кнопку "стоп" или выдерните ключ аварийной остановки. После этого беговая дорожка замедлится и остановится. Выключите дорожку и отключите провод питания от розетки.

### **2. Запуск**

После отладки электрическая беговая дорожка может быть введена в эксплуатацию

2.1 Включите блок питания в розетку 220 В. Розетка должна быть снабжена соответствующим проводом заземления.

2.2 Нажмите кнопку "старт". Беговое полотно начнет движение со скоростью 0,1 км/ч. Когда скорость составит около 1,0 км/ч, она отобразится на консоли.

2.3 Если вы хотите увеличить скорость беговой дорожки, нажмите клавишу "скорость+", максимальное значение 25 км/ч.

2.4 Если слишком поздно снижать скорость при беге, вы можете выдернуть ключ аварийной остановки (safety switch), после чего беговая дорожка быстро замедлится и остановится.

2.5 Нажмите "STOP" после бега, и беговая дорожка замедлится до полной остановки.

### **3. Защита беговой дорожки**

3.1 При любом состоянии тренажера достаточно выдернуть ключ аварийной остановки, после чего беговая дорожка быстро остановится.

3.2 Если беговое полотно дорожки проскальзывает или застряло, то двигатель остановится примерно через 3 с.

## **VIII. Меры предосторожности**

### **1. Электрическая схема**

1.1 Избегайте использования других электроприборов в той же цепи питания. Цепь питания должна быть способна обеспечить электрический ток свыше 15 А.

1.2 Необходимо, чтобы рабочее напряжение находилось в диапазоне  $220\text{В}\pm 10\%$ . Напряжение за пределами этого диапазона может привести к ненормальной работе.

1.3 Перед тренировкой проверьте, подачу питания и исправность ключа аварийной остановки .

1.4 При возникновении ненормальных условий во время тренировки, вы можете нажать выдернуть ключ аварийной остановки, беговая дорожка быстро замедлится и окончательно остановится;

1.5 После использования беговой дорожки следует выключить питание и вынуть вилку из розетки.

1.6 Зимой следует поддерживать определенную влажность в помещении, чтобы избежать статического электричества.

1.7 Если провод питания поврежден после использования, пожалуйста, обратитесь к дистрибьютору указанной продукции для замены или покупки.

1.8 Если у вас возникли вопросы о беговой дорожке, пожалуйста, свяжитесь с дистрибьютором. Не допускается разборка или обслуживание беговой дорожки непрофессионалами из-за опасения повредить беговую дорожку.

### **2. Условия размещения**

2.1 Беговую дорожку следует размещать только в помещении для защиты от влажности. Запрещается брызгать водой на беговую дорожку. Запрещается размещать на беговой дорожке посторонние предметы или вставлять их в беговую дорожку.

2.2 Во время работы беговой дорожки двигатель может генерировать небольшое количество искр, поэтому беговую дорожку следует размещать в проветриваемом помещении и держать вдали от взрывчатых веществ.

2.3 При использовании беговой дорожки убедитесь, что ее передние и задние ножки надежно соприкасаются с землей. Если поверхность пола неровная, она должна быть надежно простелена ковром или резиновой пластиной.

2.4 Обращайте внимание на чистоту в помещении, как правило, для уменьшения пыли в помещении, поскольку на чувствительность беговой дорожки может повлиять пыль, налипшая на электронные компоненты.

### **3. Меры предосторожности перед или во время тренировки**

3.1 Для вашей безопасности при использовании беговой дорожки надевайте спортивную одежду и подбирайте подходящую спортивную обувь. Категорически запрещается выполнять упражнения на беговой дорожке босыми ногами.

3.2 Не допускается одновременное выполнение упражнений на беговой дорожке двумя и более людьми.

3.3 Приготовьте полотенце перед бегом, чтобы пот не капал на беговую дорожку и не попадал внутрь корпуса.

3.4 Новичок может вставать на беговую дорожку только после того, как он встанет на край для проверки несколько раз одной ногой и почувствует, что способен поддерживать скорость бегового полотна.

3.5 Беговая дорожка имеет достаточную мощность двигателя. В принципе, нулевой старт может быть реализован, но для продления срока службы беговой дорожки предлагается встать на боковые подножки беговой дорожки обеими ногами, а затем встать на дорожку после начала движения полотна.

3.6 Категорически запрещается сходить и заходить на дорожку с задней части полотна.

3.7 Силы прилагаемые к подлокотникам должны быть равномерные, бежать необходимо прямо, это исключит перекосы бегового полотна.

3.8 При беге в нормальном состоянии руки должны быть убраны с подлокотников. Включение в тренировку движения рук дадут лучший результат.

3.9 При сходе с беговой дорожки следует нажать кнопку «STOP». Не сходите с беговой дорожки, пока беговое полотно полностью не остановится.

3.10 Не подпускайте детей к беговой дорожке, рука или одежда ребенка могут быть зажаты беговым

полотном и нанести ему серьезную травму.

3.11 Категорически запрещается прикасаться руками к работающему беговому полотну.

#### **4. Дополнительные меры предосторожности**

4.1 Люди с сердечными заболеваниями не должны использовать беговую дорожку без присмотра.

4.2 Определяйте скорость бега в соответствии с вашими физическими возможностями; больные должны использовать беговую дорожку только по указанию врача.

4.3 Датчики пульса не являются медицинскими показателями и служат лишь для справки.

## IX. Ежедневное обслуживание и за беговой дорожкой

При ежедневном использовании беговой дорожки необходимо обратить внимание на следующее.

### 1. Содержите беговую дорожку в чистоте

1.1 Срок службы беговой дорожки можно значительно продлить, если содержать ее в чистоте. Чаще протирайте беговое полотно и подножки, расположенные с двух сторон бегового полотна. Не допускайте накопления грязи и пыли под беговым полотном.

1.2 Беговое полотно можно протирать мягкой тканью, смоченной в мыльном растворе. Не допускайте попадания воды на нижнюю часть бегового полотна и на деку.

1.3 Регулярно проверяйте каждый болт и гайку. В случае ослабления немедленно затяните и закрепите их с помощью инструментов.

1.4 Регулярно проверяйте чистоту канавок ремня двигателя. Если ремень загрязнен, его необходимо почистить. Это поможет избежать лишних вибраций при использовании.

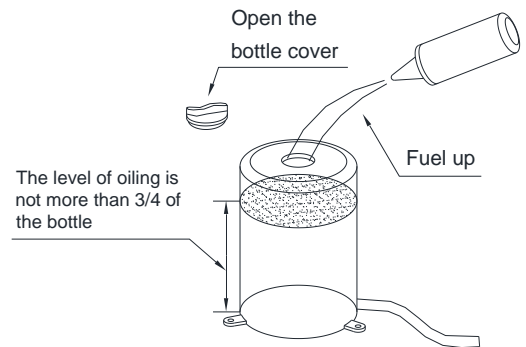
1.5 Регулярно очищайте электрическую систему управления и пыль вокруг двигателя для обеспечения нормальной работы беговой дорожки.

### 2. Автоматическая система смазки

После непрерывной эксплуатации беговой дорожки в течение 500 км, автоматическая система смазки добавляет в систему 2 мл силиконового масла. Объем бачка 200 мл. Бачок рассчитан на 4000 км. По прошествии этого расстояния необходимо пополнить запас смазки в бачке.

Прежде чем приступить к этой операции, откройте защитный кожух двигателя и добавьте силиконовое масло, как показано на рисунке.

(Не наливайте полный бачок, необходимо примерно  $\frac{3}{4}$  объема)



#### Ручная смазка бегового полотна:

Включите дорожку, нажмите одновременно “+” и “-” и держите 3 секунды, после этого система смазки впрыснет масло между полотном и декой.

**Особое указание:** автоматическая система смазки беговой дорожки обеспечивает достаточную смазку при нормальной эксплуатации. Ручная смазка применяется лишь для тех случаев, когда дорожка не эксплуатируется длительное время и полотно с декой становятся сухими. Частое ручное смазывание может привести к утечке масла из-за его избытка.

### 3. Сила трения деки и бегового полотна:

Сила трения деки и бегового полотна увеличивается из-за грязи и пыли под полотном, а также из-за недостатка смазки. Все это может привести к повреждению двигателя и панели управления. Чрезмерная сила трения характеризуется следующим:

3.1 В выключенном состоянии беговое полотно трудно приводить в движение ногами или даже невозможно;

3.2 При работе на средней скорости, выдерните ключ аварийной остановки - беговое полотно быстро остановится;

3.3 Увеличение силы трения может привести к повреждению двигателя или панели управления, короткому замыканию, отключению, перегоранию предохранителя и т.д.

### 4. Регулировка натяжения бегового полотна:

#### 4.1 Ослабление полотна

Несмотря на то, что все беговые дорожки отрегулированы на заводе-изготовителе, беговое полотно может ослабнуть после некоторого времени использования беговой дорожки. Техническое обслуживание осуществляется пользователем. Если беговое полотно слишком ослабло, то оно начинает проскальзывать и

останавливаться. Чрезмерная затяжка тоже не рекомендуется, потому как в этом случае можно повредить двигатель, беговое полотно, деку, увеличиться шум при работе дорожки и т.д. Признак нормального натяжения – полотно можно поднять за середину на 5-6 см от деки.

#### 4.2 Метод определения натяжения бегового полотна

Установите скорость беговой дорожки на 1,5 км/ч, с силой возьмитесь обеими руками за подлокотники и попробуйте предотвратить движение бегового полотна ногами. Если беговое полотно останавливается, а передний вал продолжает работать – полотно ослабло. Также полотно может проскальзывать во время движения.

#### 4.3 Метод регулировки полотна

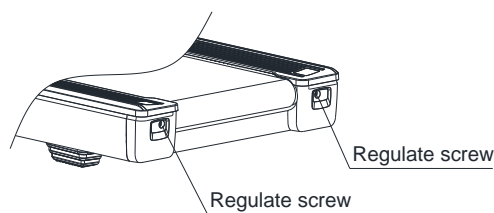
Для регулировки натяжения используется натяжной регулируемый болт правого и левого заднего регулирующего короба. Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего ролика при помощи ключа, повернув их на  $\frac{1}{4}$  оборота (как показано на рисунке). Затем проверить снова дорожку на проскальзывание и паузы в работе. Повторить натяжение при необходимости, но НИКОГДА НЕ затягивать натяжные болты больше, чем на  $\frac{1}{4}$  оборота за один раз.

Затяните регулировочные болты с обеих сторон на  $\frac{1}{4}$ , пока не исчезнут проскальзывания или пауза на беговой дорожке, как показано на рисунке.

**Внимание:** Не перетяните ремень. Слишком тугая затяжка является причиной износа бегового полотна, двигателя и других компонентов беговой дорожки.

#### 4.4. Центровка полотна

При наблюдаемом смещении полотна в сторону (вправо или влево) во время тренировки необходимо провести его центровку-регулировку. При этом полотно дорожки должно находиться по центру, при движении полотно недопустимо касание неподвижных элементов тренажера.



Если полотно съехало вбок, остановите дорожку, возьмите ключ и отрегулируйте положение винтов, расположенных в задних кожухах.

Если полотно смещено влево, поверните левый регулировочный винт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке. Если полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный винт на  $\frac{1}{4}$  оборота по часовой стрелке.

После того как вы отрегулировали винт, включите дорожку и проверьте, как располагается полотно. Если оно смещено по-прежнему, повторите процедуру регулировки еще раз. Не тренируйтесь на тренажере, если полотно смещено.

#### 5. Регулировка ремня двигателя

5.1. Ремень двигателя был отрегулирован на заводе. Но после использования в течение определенного периода времени он может периодически останавливаться. Это может быть связано с потерей натяжения ремня.

5.2. Как проверить степень натяжения ремня.

Идите по беговой дорожке со скоростью 1,5 км / ч, плотно держитесь за поручни и ногами останавливайте беговое полотно, если беговое полотно перестает двигаться, но передний вал все еще крутится, и он не останавливается после ослабления, то ремень двигателя слишком свободен и его надо натянуть. При этом пользователь будет чувствовать задержку движения полотна.

5.3. Решение: отрегулируйте болт натяжения ремня двигателя по часовой стрелке с помощью соответствующего инструмента, пока вы не устраните имеющуюся задержку.

**Внимание:** Не перетягивайте ремень. Слишком сильное или слишком слабое натяжение сократит срок эксплуатации моторного ремня.



## X. Методы устранения распространенных неисправностей

Неисправность		Причина	Устранение
Нет изображения дисплея/черный экран		A Шнур питания не подключен	Подключите шнур питания
		B Выключатель питания не включен	Включите выключатель питания
		C Нет питания либо повреждена материнская плата	Проверьте, хорошо ли подключен шнур питания консоли, или замените
		D Провод консоли разомкнут	Замените провод и снова подключите его
		E Консоль повреждена	Замените консоль
		F Нет подсветки	Замените консоль
Беговая дорожка движется не плавно, слабо или рывками		A Сопротивление бегового полотна	Отрегулируйте беговое полотно или смажьте дорожку
		B Слишком туго или слишком слабо натянут ремень двигателя	Отрегулируйте ремень двигателя
Ошибки на экране	Safety lock disconnected	A Ключ аварийной остановки не подсоединен	Нажмите кнопку аварийной остановки
		B. Магнетрон не срабатывает	Установите магнетрон в правильное положение
	E15-сбой связи (сигнал инвертора не получен)	Неисправность инвертора	Замените инвертор
	E06: OE, Превышение напряжения инвертора	Превышение переменного тока: > 270 В	Прекратите использование, обратитесь к электрику для устранения неисправности
	E10: OL, Перегрузка двигателя	Перегрузка двигателя	Замените двигатель
	E13: LF, Защита двигателя	Провод двигателя отключен или двигатель сломан	Замените двигатель
	E23 : LP , Низкое входное напряжение	Входное напряжение слишком низкое	Проверьте входное напряжение
	E24 : HP , Высокое входное напряжение	Входное напряжение слишком высокое	Проверьте входное напряжение
	E04: OC, Выход сверхтока E12: OLO, Перегрузка системы	A Перегрузка	Перезапустите беговую дорожку
		B В трансмиссии что-то застряло или она заблокирована	Проверьте состояние бегового полотна или добавьте смазочное масло
		C Короткое замыкание внутри двигателя	Замените двигатель
		D Инвертор перегорел	Замените инвертор
	E08 : GF , Ненормальное заземление	Провод заземления подключен неправильно	Подсоедините провод заземления
	E01: LE1, Отключение низкого напряжения E02: ntcF, Отказ датчика температуры E09: OH, Перегрев	Неисправность конвертора	Замените конвертор

<p>частотного преобразователя E11: OL1, Перегрузка частотного преобразователя E14: dbur, Отказ тормоза частотного преобразователя E17: PrEr, Сбой программы прошивки E18: EEg, Сбой программы флэш-памяти E19: LE, Индикация низкого напряжения E21: ESP, индикация аварийного останова (зарезервировано) E22: drvF, Ошибка настройки драйвера E25: Ht, Индикация высокой температуры</p>		
---	--	--

## **XI. Меры предосторожности при выполнении физических упражнений**

- Разминочные упражнения: перед каждой тренировкой необходимо проводить разминку в течение 5~10 минут и упражнения на растяжку, чтобы избежать травм во время тренировки.
- Дыхание: Во время выполнения упражнения не разрешается задерживать дыхание. Дышите ровно, когда прилагаете усилие вдыхайте. Дыхание должно быть согласовано с действиями. В случае учащенного дыхания немедленно прекратите упражнение.
- Частота: Тренировки на одну и ту же мышцу должны проводиться с интервалом в 48 часов, то есть тренировки на одну и ту же мышцу должны проводиться каждый второй день.
- Нагрузка: Каждый должен определять интенсивность тренировки в соответствии со своими физическими данными. Упражнения с нагрузкой следует выполнять постепенно. На начальном этапе тренировок может возникнуть мышечная боль. Если вы будете продолжать тренироваться с указанной выше частотой, боль может утихнуть.
- Заминка: После каждой тренировки следует выполнять 5-ю заминку, особенно растяжку для мышц ног, чтобы предотвратить длительный спазм мышц и сохранить их эластичность.
- Диета: чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения можно выполнять через 1 час после еды, принимать пищу можно не менее чем через полчаса после упражнений. Во время упражнений пейте воду как можно меньше. Запрещается пить много воды, чтобы не нагружать сердце и почки.
- Если у вас возникли вопросы по беговой дорожке, пожалуйста, свяжитесь с дистрибьютором. Непрофессионалам запрещается разбирать или обслуживать беговую дорожку.

**По вопросам приобретения и обслуживания обращайтесь в компанию импортер ООО "Фитнес Трейд": <https://fitvl.ru>, 8-800-775-57-83, [shop@fitvl.ru](mailto:shop@fitvl.ru)**