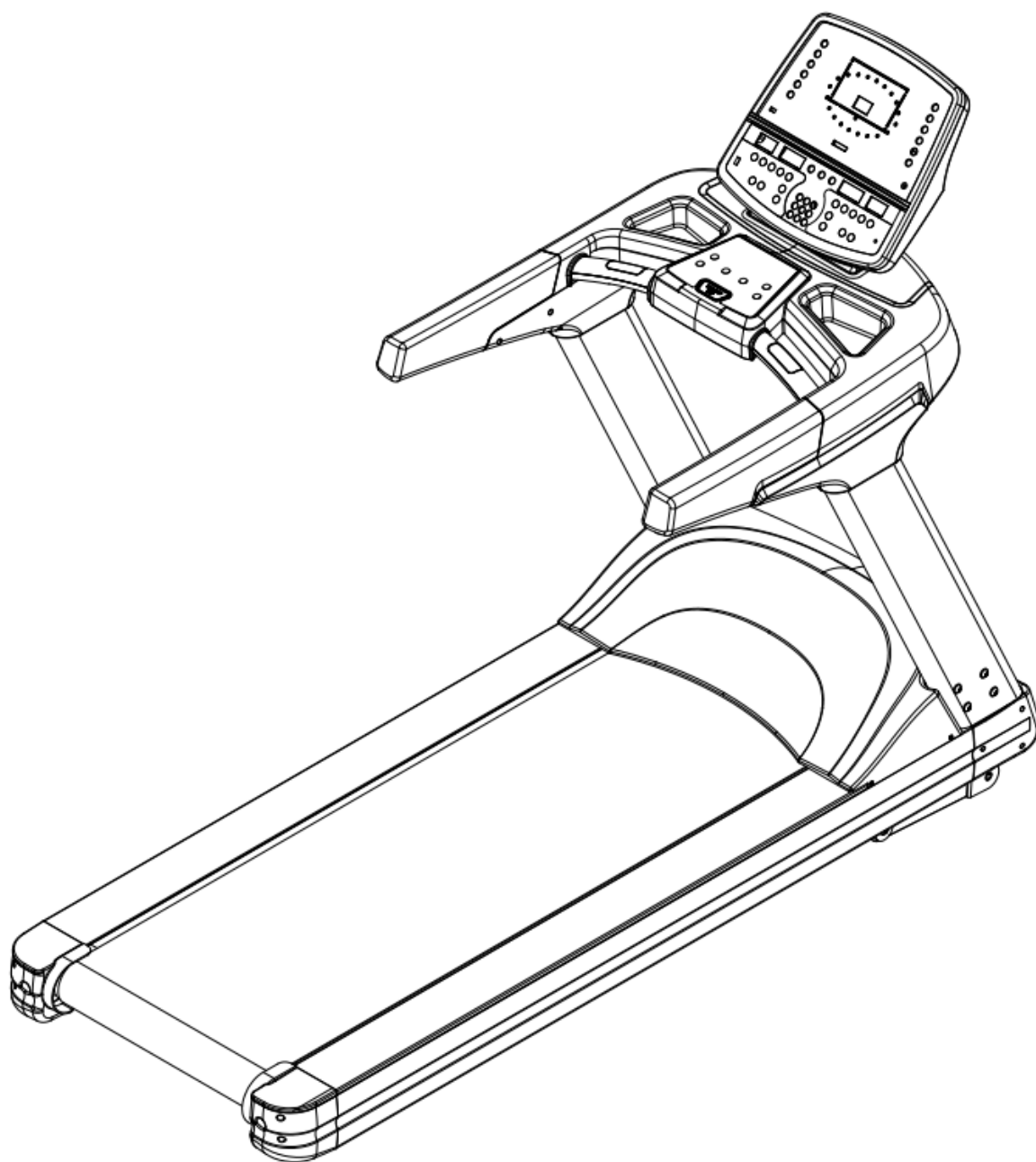


GYMMASTER

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА AC8100



1. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

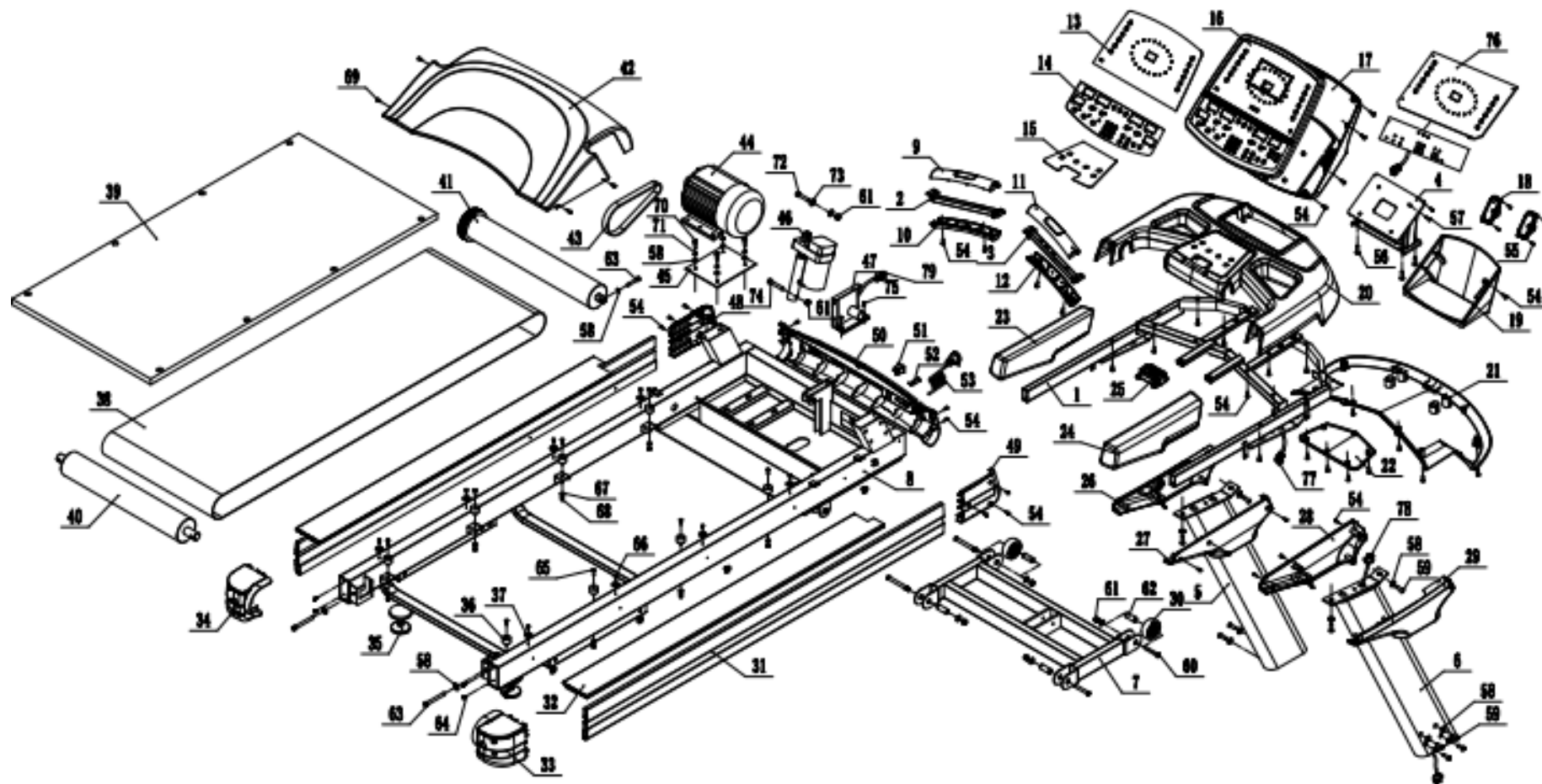
Перед началом любой программы упражнений необходимо проконсультироваться с врачом. Также рекомендуется пройти полное физическое обследование.

Пожалуйста, следуйте этим инструкциям:

1. Собирайте и эксплуатируйте беговую дорожку на твердой, ровной поверхности.
2. Держите зону позади беговой дорожки свободной – рекомендуемое расстояние – 2 метра.
3. Беговое полотно беговой дорожки не остановится немедленно, если какой-либо предмет попадет в полотно или ролики. Если это произойдет, потяните за шнур ключа безопасности, чтобы извлечь ключ безопасности и остановить беговую дорожку.
4. Всегда проверяйте беговую дорожку перед использованием
5. Убедитесь, что все детали собраны, гайки и болты затянуты.
6. Не используйте беговую дорожку, если она разобрана каким-либо образом или Вы видите на ней явные признаки повреждений.
7. При подключении шнура питания подключите его к заземленной цепи. Никакие другие приборы не должны быть включены в ту же цепь. Не проводите шнур питания под беговой дорожкой. Не эксплуатируйте беговую дорожку с поврежденным или перетертым шнуром питания.
8. Держите руки подальше от движущихся частей
9. Обратите внимание, что для данного изделия существует ограничение по весу. Если ваш вес превышает 200 кг не рекомендуется использовать данное изделие. Если вес пользователя превысит указанный здесь предел, это может привести к серьезным травмам. Данное изделие не предназначено для пользователей, чей вес превышает указанный предел.
10. Никогда не допускайте одновременного нахождения на беговой дорожке более одного человека.
11. При использовании беговой дорожки надевайте соответствующую одежду для тренировок. Не надевайте свободную одежду, которая может зацепиться за беговую дорожку. Как мужчинам, так и женщинам рекомендуется носить спортивную поддерживающую одежду. Всегда носите спортивную обувь. Никогда не пользуйтесь беговой дорожкой с голыми ногами, в одних чулках или в сандалиях. Не используйте обувь с кожаной подошвой или на высоком каблуке. Завязывайте длинные волосы назад.
12. Не раскачивайте устройство из стороны в сторону
13. Не используйте дорожку более одного часа за тренировку. Дайте беговой дорожке остыть перед повторным использованием.

14. Соблюдайте осторожность при монтаже и демонтаже устройства.
15. Не ставьте жидкости на любую часть беговой дорожки.
16. Во избежание поражения током держите все электрические компоненты, такие как шнур двигателя и выключатель, подальше от воды.
17. Не используйте аксессуары, не рекомендованные производителем, они могут стать причиной травм или выхода устройства из строя.
18. Занимайтесь в пределах рекомендованного уровня физической нагрузки, НЕ работайте до изнеможения.
19. Если вы чувствуете боль или ненормальные симптомы, НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
20. Выключайте беговую дорожку во время регулировки или работы вблизи заднего ролика.
21. Во время тренировки держите одну сторону ключа безопасности, пристегнутой к одежде.
22. Неправильные или чрезмерные тренировки могут привести к травмам.
23. Данное оборудование не подходит для терапевтических целей.
24. Убедитесь, что место сборки ровное, а свободное пространство вокруг тренажера составляет не менее 1 м.
25. Пожалуйста, не подпускайте детей к тренажеру во время использования и когда тренажер находится без присмотра.
26. Мощность двигателя беговой дорожки: пиковая (переменный ток) 5 л.с.

ДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА ДОРОЖКИ



2. СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

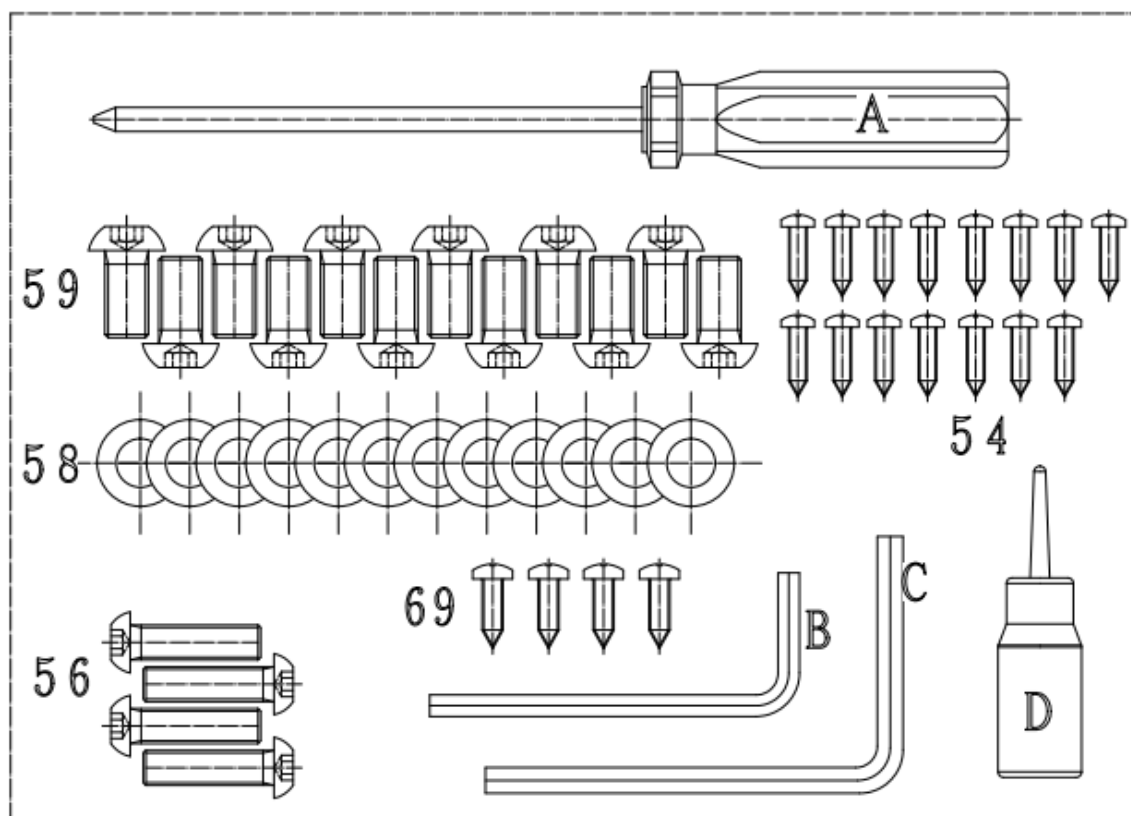
№	Наименование	Кол-во
1	Рамка консоли	1
2	Рама левого поручня	1
3	Рама правого поручня	1
4	Рама дисплея	1
5	Левая стойка консоли	1
6	Правая стойка консоли	1
7	Мотор подъема	1
8	Рама беговой дорожки	1
9	Верхний кожух левой рукоятки	1
10	Нижний кожух левой рукоятки	1
11	Верхний кожух правой рукоятки	1
12	Нижний кожух левой рукоятки	1
13	Наклейка кнопок на консоль	1
14	Нижняя наклейка кнопок на консоль	1
15	Наклейка на поверхность окна	1
16	Передняя крышка консоли	1
17	Задняя крышка консоли	1
18	Стереokolонка	2
19	Базовая крышка консоли	1
20	Корпус поручней консоли	1
21	Задняя крышка поручней консоли	1
22	Нижняя крышка поручней консоли	1
23	Левый поручень	1
24	Правый поручень	1
25	Аварийный выключатель в сборе	1
26	Наружная накладка левого поручня	1
27	Внутренняя накладка левого поручня	1
28	Наружная накладка правого поручня	1
29	Внутренняя накладка правого поручня	1
30	Транспортировочный ролик	2
31	Боковая панель	2
32	Подножка	2
33	Правая задний кожух	1
34	Левый задний кожух	1
35	Задняя ножка	2
36	Амортизатор эластомер	8
37	Крепление подножки	16
38	Беговое полотно	1
39	Дека	1
40	Задний вал	1

41	Передний вал	1
42	Кожух двигателя	1
43	Ремень двигателя	1
44	Двигатель	1
45	Опорная пластина двигателя	1
46	Двигатель подъема	1
47	Конвертор	1
48	Левая боковая крышка двигателя	1
49	Правая боковая крышка двигателя	1
50	Передняя крышка двигателя	1
51	Выключатель	1
52	Блок предохранителей	1
53	Шнур питания	1
54	Крестообразная головка, саморез 4,2*15	28
55	Крестообразная головка, саморез 2,9*10	8
56	Болт под шестигранник с плоской круглой головкой М8*30	4
57	Винт с крестообразной головкой М5 * 15	4
58	Болт под шестигранник с плоской круглой головкой М10*20	12
59	Шайба плоская Ф 10	20
60	Болт под шестигранник с плоской круглой головкой М10*60	4
61	Самостоятельная гайка М10	4
62	Втулка вала Ф 16	4
63	Винт под шестигранник М10*90	3
64	Саморез 4,2*25	4
65	Винт с потайной головкой под шестигранник М8*35	8
66	Саморез с потайной головкой 4,2*15	16
67	Шайба плоская Ф 8	12
68	Самостоятельная гайка М8	10
69	Саморез с большой крестовой головкой 4,8*15	4
70	Винт под шестигранник М10*20	4
71	Эластичная шайба Ф 10	4
72	Винт под шестигранник М10*50	1
73	Пластиковая прокладка Ф 10	2
74	Винт под шестигранник с плоской круглой головкой М10*100	1
75	Крестообразная головка, саморез 3,5*20	4
76	Дисплей	1
77	Шлейф консоли	1
78	Шлейф стойки консоли	1
79	Шлей конвертора	1

3. Монтажный комплект

Для вашего удобства в таблице указаны инструменты и крепёж, которые будут использованы при сборке.

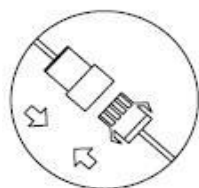
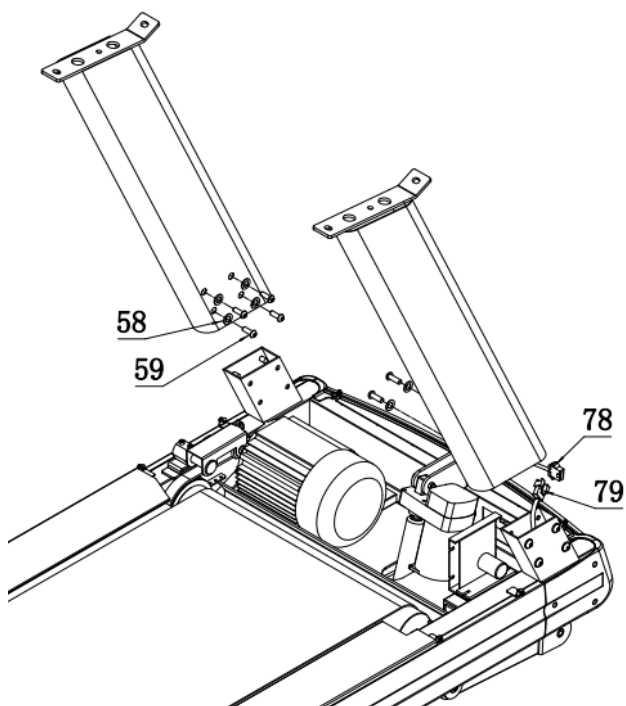
№	Наименование	Кол-во
54	Саморез 4.2 * 15	15
56	Винт под шестигранник М8 * 30	4
58	Шайба Ф10	12
59	Винт под шестигранник М10 * 20	12
69	Саморез с большой крестообразной головкой 4.8 * 15	4
A	Отвертка	1
B	Шестигранный ключ 5 мм	1
C	Шестигранный ключ 6 мм	1
D	Силиконовая смазка	1



4. Инструкция по сборке

Внимание! Пожалуйста вставьте и «наживите» все болты, шайбы и гайки прежде, чем затягивать их.

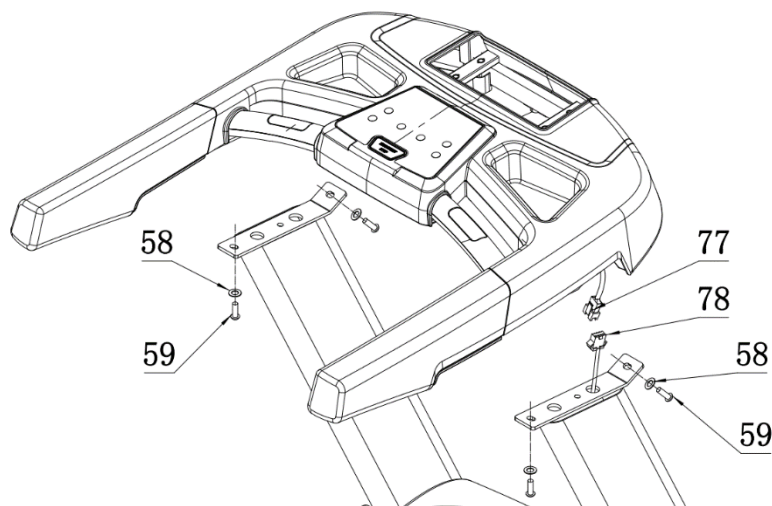
ШАГ 1: Сначала подсоедините провода. Затем закрепите левую и правую стойку консоли на раме, используя:
Винт под шестигранник M10 * 20 (58)
Шайба Ф 10(59).



Убедитесь в том, что контакты не погнуты

Контакты

ВНИМАНИЕ: Будьте внимательны при подключении двух проводов контроллера дорожки. Внутри разъема есть контакты, которые не должны быть погнуты. Они должны быть прямыми. Это необходимо для обеспечения правильной работы.

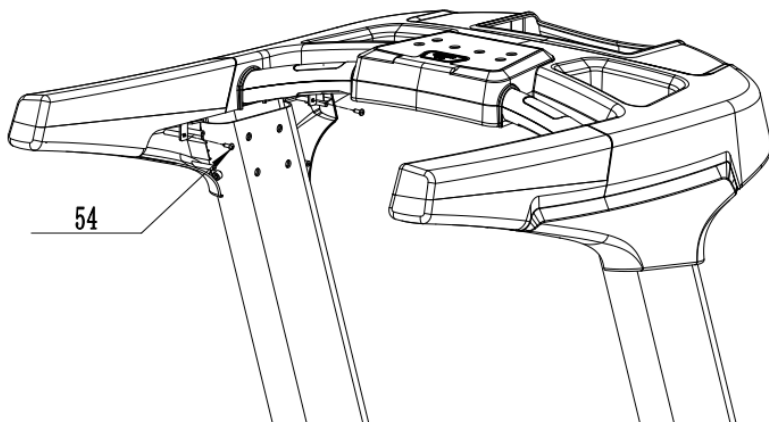


ШАГ 2:

1. Сначала подключите шлейф консоли (77) и шлейф стойки консоли (78).

2. Закрепите консоль на левой и правой стойках с помощью:

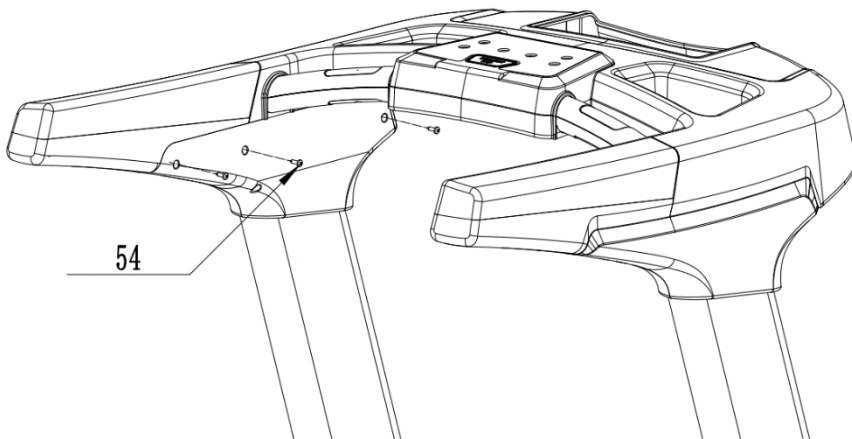
Винт под шестигранник M10 * 20 (58)
Шайба Ф 10(59)



ШАГ 3:

Сначала закрепите внутренние накладки левого и правого поручней (27,29) с помощью:

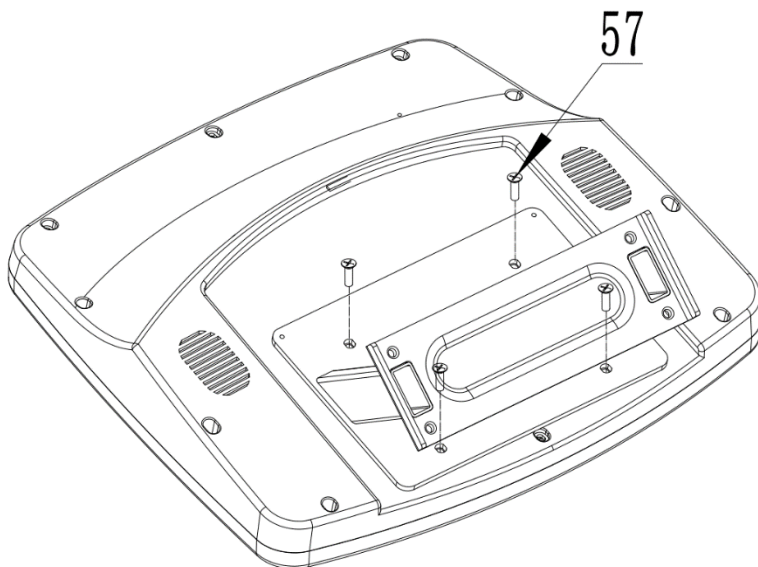
Саморез 4.2 * 15 (54)



ШАГ 4:

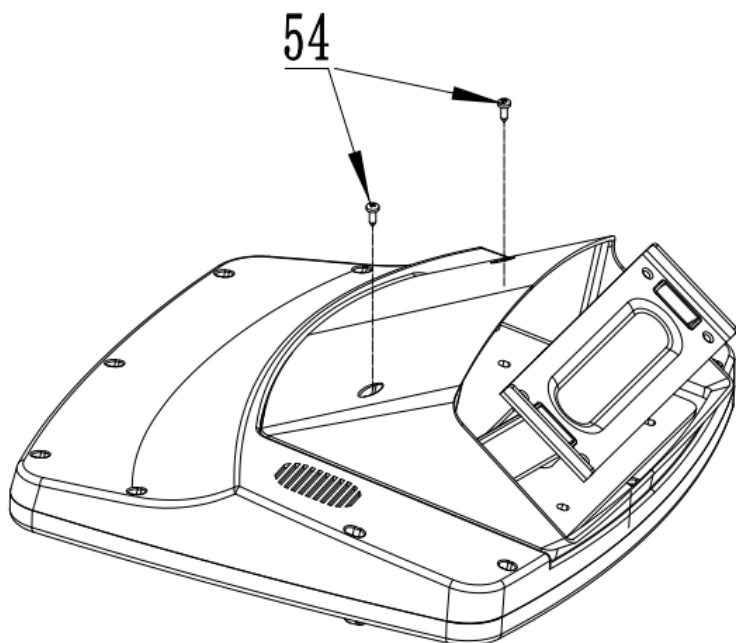
Затем внешние накладки левого и правого поручней (26, 28) с помощью:

Саморез 4.2 * 15 (54)



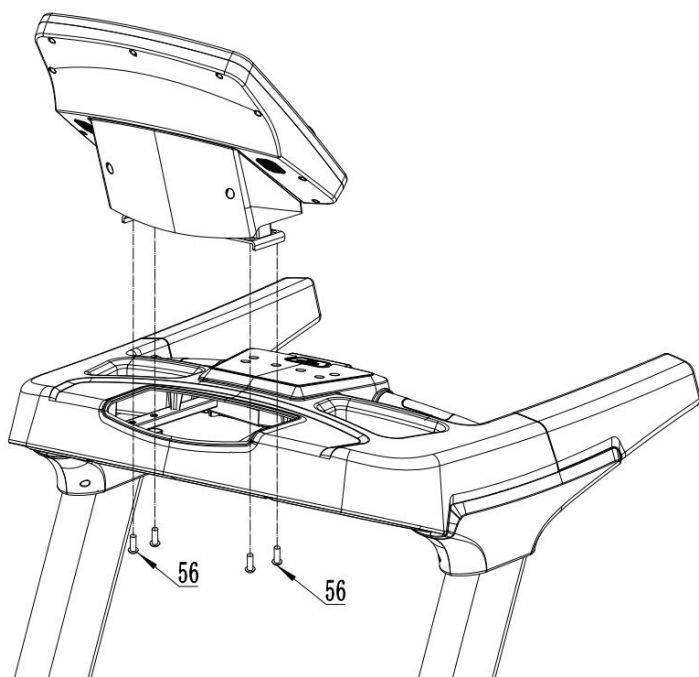
ШАГ 5:

Сначала открутите четыре винта М5 * 15 (57) на задней части консоли



ШАГ 6:

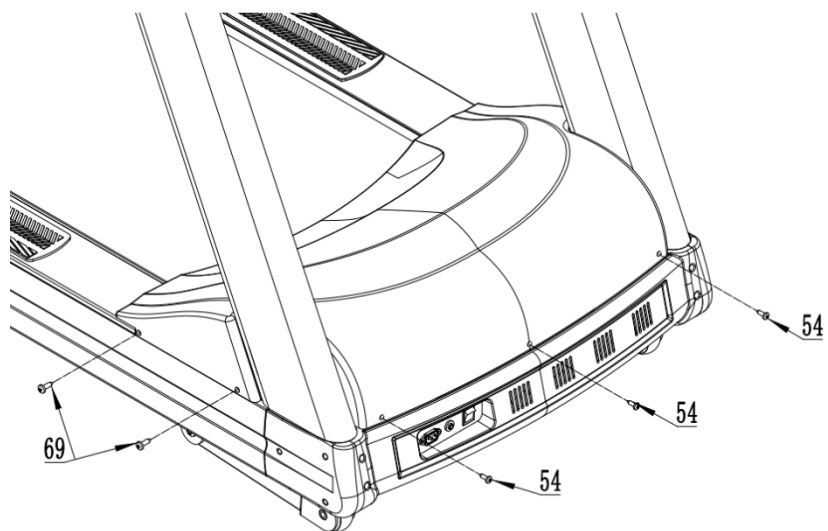
Прикрутите с помощью винтов М5 * 15 (57) предыдущего шага крышку консоли



ШАГ 7:

Соедините шлейф стойки консоли и шлей консоли (не показано на рисунке), соединяйте до щелчка, не перепутайте направленность, не пережимайте провода во время фиксации консоли на стойке.

Закрепите консоль 4 винтами под шестигранник М8 * 30



ШАГ 8:

Закрепите крышку мотора на
раме дорожки с помощью:
3 самореза 4.2 * 15 (54)
4 самореза 4.8 * 15 (69)

5. Управление консолью

6. Изображение консоли



7. Описание дисплеев консоли.

Верхняя часть консоли: индикатор пробега 400 м (круг), в среднем матричном окне указано количество беговых кругов.

Световой индикатор энергосбережения. Если в режиме ожидания не выполняется никаких действий, через 5 минут дорожка отключается. Выключаются все дисплеи и загорается индикатор энергосбережения. Нажмите любую клавишу, чтобы восстановить нормальный режим отображения.

Нижняя часть консоли включает шесть окон: пульс, время, расстояние, калории, скорость и наклон в реальном времени, соответственно отображают соответствующие параметры движения.

Необходимое питание - 220~240 В переменного тока.

8. КНОПКИ И ИХ ФУНКЦИИ

START/PAUSE: запуск/остановка беговой дорожки . Одно нажатие запускает дорожку. При повторном нажатии останавливает беговую дорожку.

STOP: после запуска дорожки нажмите эту кнопку, чтобы остановить дорожку; во время паузы нажмите эту кнопку, чтобы закончить тренировку и сбросить параметры.

SPEED +/- (Скорость): кнопка используется для увеличения скорости и уменьшения скорости. Во время установки параметров программы: времени, расстояния, калорий, роста, веса и возраста, используется для увеличения/уменьшения параметра.

Slope ▲/▼ (Наклон): кнопка используется для увеличения и уменьшения наклона полотна. Во время установки параметров программы: времени, расстояния, калорий, роста, веса и возраста, используется для увеличения и уменьшения параметра. 5. Кнопки «Прямой выбор скорости» 3, 6, 9, 12, 15, 18: После запуска машины отрегулируйте скорость до значения, указанного на кнопке.

Кнопка режима «Safe» (Безопасность): для выбора безопасного режима работы. В режиме ожидания нажмите и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы выбрать безопасную режим, после чего загорится соответствующий индикатор.

В безопасной режиме диапазон скорости 1,0–6 км/ч, медленное ускорением и увеличением ускорения на 1 км/ч за 4,5 секунды можно использовать только ручной режим и три целевых режима (время, расстояние и тепло).

Кнопка режима «Run» (Бег): в режиме ожидания нажмите и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы выбрать этот режим, после чего загорится соответствующий индикатор.

В этом режиме диапазон скорости 1,0–25 км/ч ускорение происходит быстро, а скорость увеличивается на 1 км/ч за 2,5 секунды. Вы можете выбрать четыре фиксированные программы: jogging, warming up, strengthening, shaping (бег трусцой, разминка, укрепление, формирование), три режима обратного отсчета (время, расстояние и тепло) и ручной режим.

Кнопка режима «Energy Saving» (Энергосбережение): в режиме ожидания нажмите и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы выбрать этот режим, после чего загорится соответствующий индикатор.

В энергосберегающей среде диапазон скорости 1,0–25 км/ч, медленное ускорение и увеличение ускорения на 1 км/ч за 4,5 секунды. Вы можете выбрать четыре фиксированные программы: jogging, warming up, strengthening, shaping (бег трусцой, разминка, укрепление, формирование), три режима обратного отсчета (время, расстояние и тепло) и ручной режим.

Есть четыре кнопки для быстрого доступа к автоматическим программам: jogging, warming up, strengthening, shaping (бег трусцой, разминка, укрепление, формирование).

В режиме ожидания нажмите соответствующую кнопку, чтобы выбрать соответствующую программу, загорится соответствующий индикатор. Вы можете использовать кнопку «Скорость +/-» или кнопку «Наклон ▲/▼», чтобы настроить время работы программы, а затем нажать кнопку «Пуск», чтобы запустить программу.

Кнопка «Target setting» (целевые программы): в режиме ожидания нажмите клавишу, чтобы выбрать режим обратного отсчета целевой программы: время, расстояние и калории. Вы можете использовать клавишу «Скорость +/-» или клавишу «Наклон ▲/▼», чтобы установить целевое значение обратного отсчета, а затем нажать клавишу «**START**», чтобы запустить режим обратного отсчета.

Кнопка «Brightness adjustment» (Регулировка яркости): после включения тренажера дисплеи функционируют в режиме нормальной яркости. После однократного нажатия яркость светодиодов уменьшается вдвое. После следующего нажатия отобразится только наклон и скорость, а все остальные светодиоды погаснут. Нажмите еще раз, чтобы восстановить исходное состояние дисплеев.

Кнопка «Mileage query» (Запрос пробега): в режиме ожидания нажмите эту клавишу один раз, чтобы запросить общий пробег, и в окне расстояния отобразится общий пробег дорожки. Нажмите еще раз, чтобы восстановить исходное состояние дисплеев.

Кнопка «Music On/Off» (Включение/выключение музыки), кнопка «Play/Pause» (Воспроизведение/пауза), кнопка «Previous Track» (Предыдущий трек), кнопка «Next Track» (Следующий трек): используются для управления воспроизведением музыки. Длительно нажмите и удерживайте «Предыдущий трек» и «Следующий трек», чтобы уменьшить или увеличить громкость.

Система воспроизведения: USB, беспроводной Bluetooth.

Этот тренажер подходит для воспроизведения музыки через беспроводной Bluetooth. Откройте Bluetooth на своем телефоне и соедините его с найденным Bluetooth-устройством (дорожка). После успешного подключения используйте телефон для воспроизведения музыки на стереоколонках консоли.

Консоль тренажер также поддерживает подключения устройств для воспроизведения музыки через USB-порт.

9. КНОПКА АВАРИЙНОЙ ОСТАНОВКИ

Нажмите кнопку аварийной остановки во время бега для экстренной остановки двигателя. Дорожка замедлится и остановится.

10. ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

После включения дорожки положите руки на стальные кардиодатчики датчики центральных рукояток. Чтобы получить относительно точное значение пульса, встаньте на беговую дорожку и измерьте его, когда он остановлен. Время измерения не должно быть менее 30 секунд, а диапазон отображения: 50-200 ударов/минуту.

Эти данные предназначены только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских данных.

11. ПРОГРАММЫ

Дорожка снабжена 4 встроенными программами, каждая из которых состоит из 20 разделов. Ниже приведена таблица со значениями наклона и скорости для всех разделов встроенных программ:

	бег трусцой		разминка		укрепление		формирование	
	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон
S1	1	0	3	0	2	0	5	0
S2	1	0	5	0	2	2	5	8
S3	2	0	5.5	0	4	3	5	8
S4	2	0	5.5	0	4	3	8	5
S5	3	0	5.5	0	6	4	8	5
S6	3	0	5	0	6	4	8	5
S7	4	0	3	0	8	5	5	8
S8	4	0	5	0	8	5	5	8
S9	4.5	0	5.5	0	10	6	8	5
S10	4.5	0	5.5	0	10	6	8	5
S11	4.5	0	5.5	0	10	6	8	5
S12	4.5	0	5.5	0	10	6	8	5
S13	4	0	5	0	8	5	5	8
S14	4	0	3	0	8	5	5	8
S15	3	0	5	0	6	4	8	5
S16	3	0	5.5	0	6	4	8	5
S17	2	0	5.5	0	4	3	8	5
S18	2	0	5.5	0	4	3	5	8
S19	1	0	5	0	2	2	5	8
S20	1	0	3	0	2	0	5	0

12. ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Если дорожка не используется, отключите ее с помощью кнопки выключения.

13. ОБСЛУЖИВАНИЕ

Правильное обслуживание очень важно для того, чтобы ваша беговая дорожка всегда находилась в отличном рабочем состоянии. Неправильное техническое обслуживание может привести к повреждению или сокращению срока службы вашей беговой дорожки, а также к возникновению НЕГАРАНТИЙНЫХ СЛУЧАЕВ.

1. Важно: Никогда не используйте абразивы или растворители для чистки беговой дорожки. Чтобы предотвратить повреждение консоли, не допускайте

попадания жидкостей на консоль и берегите ее от попадания прямых солнечных лучей.

2. Регулярно проверяйте и затягивайте все детали беговой дорожки. При обнаружении, немедленно замените все изношенные детали.

14. ЧИСТКА ДОРОЖКИ

Регулярная чистка дорожки продлит срок её эксплуатации.

1. Предупреждение : для предотвращения поражения электрическим током, всегда отключайте шнур питания от сети во время чистки или обслуживания дорожки

2. Важно: Никогда использовать абразивы или растворители во время чистки беговой дорожки. Чтобы предотвратить повреждение консоли, не допускайте попадания жидкостей на консоль и берегите ее от попадания прямых солнечных лучей.

3. После каждой тренировки: Протрите консоль и другие поверхности беговой дорожки чистой, смоченной водой мягкой тканью, чтобы удалить излишки пота.

4. Еженедельно: Для облегчения чистки рекомендуется использовать коврик для беговой дорожки. Грязь с обуви попадает на беговое полотно, а затем под беговую дорожку. Пылесосьте поверхность под беговой дорожки раз в неделю.

15. РЕГУЛИРОВКА И НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка и натяжение выполняют две функции: корректировка натяжения и центрирование бегового полотна. Несмотря на то, что все беговые дорожки отрегулированы на заводе-изготовителе, беговое полотно может ослабнуть после некоторого времени использования беговой дорожки или сместиться в сторону.

Центрирование полотна

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

Перед центровкой отключите дорожку от сети питания.

Если полотно съехало вбок, остановите дорожку, возьмите ключ и отрегулируйте положение регулировочных 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.

Регулировка 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.

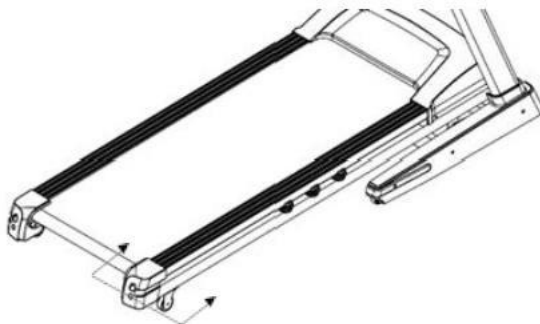
Перед натяжением полотна отключите шнур дорожки от сети питания.

Для регулировки натяжения используется натяжной регулируемый болт правого и левого заднего регулирующего короба. Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего вала 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.

Расположение регулировочных болтов



16. СМАЗКА ДЕКИ И БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Беговое полотно предварительно смазано на заводе-изготовителе. Тем не менее, рекомендуется периодически проверять наличие смазки на беговой дорожке, чтобы обеспечить её оптимальную работу. Каждые 3 месяца эксплуатации поднимайте боковые стороны бегового полотна и ощупывайте верхнюю часть деки, старайтесь засунуть руку подальше. Если вы почувствуете наличие силикона, то дополнительная смазка не требуется. Если дека окажется сухой на ощупь, следуйте инструкциям ниже.

Используйте специальные распылительные баллончики с силиконом для беговых дорожек или силиконовую смазку не содержащую нефтепродукты, типа или аналог Nara 8300 (продается в большинстве магазинов).

Частота использования смазки:

1. Коммерческое использование

Используется по 12 часов каждый день, смазывать раз в 20 дней, объем смазки 20 миллилитров.

Используется по 8 часов каждый день, смазывать раз в 20 дней, объем смазки 20 миллилитров.

Используется по 4 часа каждый день, смазывать раз в месяц, объем смазки 20 миллилитров.

2. Домашнее использование

Используется 1 час и более каждый день, смазывать раз в 30 дней, объем смазки 10-15 миллилитров.

Используется 30-60 минут каждый день, смазывать раз в 2 месяца, объем смазки 10-15 миллилитров.

Используется около 30 минут каждый день, смазывать раз в 2 месяца, объем смазки 10-15 миллилитров.

17. СПОСОБ СМАЗКИ

1. Расположите беговое полотно так, чтобы шов находился сверху и по центру беговой доски.
2. Вставьте распылительную насадку в распылительную головку баллона со смазкой.
3. Подняв боковую часть бегового полотна, поместите распылительную насадку между беговым полотном и декой примерно на расстоянии 15 см от передней части бегового полотна. Нанесите силиконовый спрей на беговую дорожку, двигаясь от передней части беговой дорожки к задней части. Повторите то же самое с другой стороны бегового полотна. Распыляйте примерно по 4 секунды с каждой стороны.
4. Перед использованием беговой дорожки дайте силикону «встать» в течение 1 минуты.
5. После этого запустите дорожку на малой скорости и походите по всей поверхности полотна для распределения смазки.
6. Излишки смазки по бокам деки, вытрите сухой тряпкой.

ПРИМЕЧАНИЕ: Если во время работы беговая дорожка испытывает перегрузки, то предохранитель выходит из строя. Прежде чем начать дальнейшую эксплуатацию, необходимо вставить новый предохранитель. Предохранитель находится в передней части дорожки, около кнопки выключения питания.