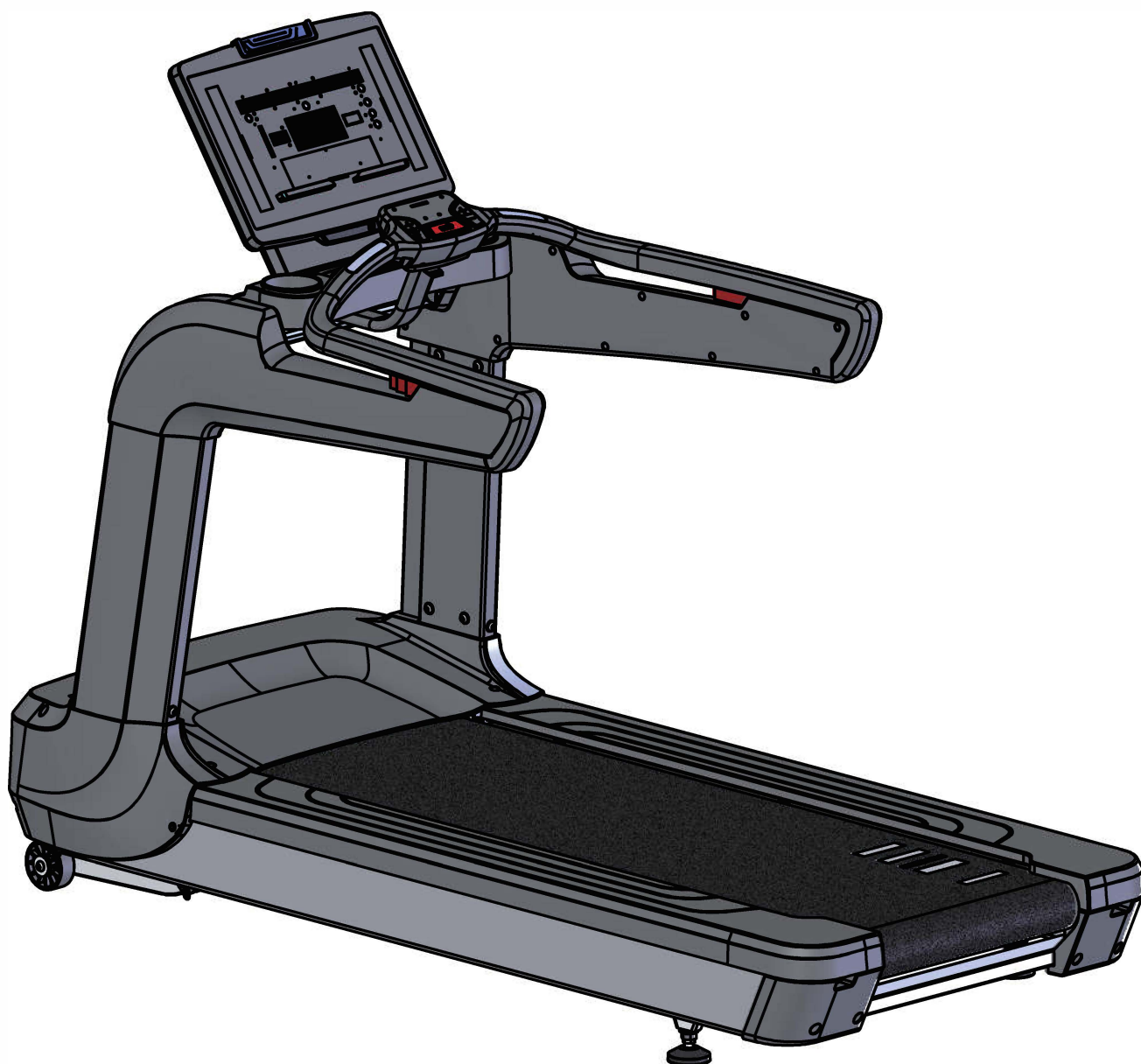


Smith

ST600

Беговая дорожка

Руководство пользователя



!Внимание

Ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, изложенными в данном руководстве, перед использованием данного тренажера.

! ВНИМАНИЕ

Ознакомьтесь со всеми мерами предосторожности и инструкциями, изложенными в данном руководстве, перед использованием данного тренажера.

Содержание

Техника безопасности-----	3
Перед началом работы-----	7
Список деталей-----	8
Меры предосторожности-----	9
Использование тренажера-----	10
Упражнения для растяжки-----	11
Требования к источнику питания-----	12
Эксплуатация консоли-----	13
Инструкция по перемещению-----	14
Список деталей-----	15
Разнесенный вид-----	17
Функции консоли-----	20
Электрическая схема подключения консоли-----	25
Регулировка полотна и обслуживание тренажера-----	26
КОДЫ ОШИБОК -----	28
СБОРКА -----	29

Техника безопасности

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Перед началом эксплуатации данного устройства настоятельно рекомендуется ознакомиться с инструкциями:

Перед началом эксплуатации данного устройства настоятельно рекомендуется ознакомиться с инструкциями:

ОПАСНО - Во избежание поражения электрическим током:

1. Перед чисткой и сразу же после эксплуатации отсоединяйте тренажер от розетки.
2. Не пытайтесь взять руками вилку, которая упала в воду. Немедленно отключите питание тренажера.
3. Не используйте тренажер во время купания в ванной или душе.
4. Не размещайте и не храните тренажер там, где он может упасть в емкость с водой или утонуть. Не размещайте и не роняйте тренажер в воду или другие жидкости.

ВНИМАНИЕ - Во избежание получения ожогов, пожара, поражения электрическим током или получения травм людьми:

1. Никогда не оставляйте устройство подключенным без присмотра. Отключайте его от розетки, если оно не используется, а также перед тем, как подсоединять или отсоединять детали.
2. Не используйте тренажер под одеялом или подушкой. Чрезмерный нагрев может привести к возгоранию, поражению электрическим током или травмам.
3. При эксплуатации тренажера детьми или людьми с ограниченными возможностями или в их присутствии необходим тщательный контроль.
4. Используйте данный тренажер только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте приложения, не рекомендованные производителем.
5. Запрещается эксплуатация тренажера с поврежденным кабелем или вилкой. При неверной работе тренажера, если его уронили, он был поврежден или упал в воду. Верните устройство в сервисный центр для осмотра и ремонта.
6. Не используйте шнур питания в качестве ручки для переноски.
7. Не допускайте воздействия на кабель высоких температур.
8. Никогда не эксплуатируйте прибор с заблокированными отверстиями для вентиляции. Держите вентиляционные отверстия свободными от ворса, волос и т.п. Никогда не эксплуатируйте тренажер на мягкой поверхности, например, на кровати или диване, т.к. это может заблокировать воздухоотводы.

Техника безопасности

9. Запрещается ронять или устанавливать посторонние предметы в отверстия.
10. Запрещается эксплуатация тренажера на открытом воздухе
11. Запрещается эксплуатация тренажера в местах распыления аэрозольных продуктов или подачи кислорода.
12. Для отключения тренажера выключите все переключатели и отключите вилку из розетки.
13. Подключайте устройство только в правильно заземленную розетку.
14. Тренажер предназначен для коммерческого использования. Максимальный вес пользователя — 180 кг.
15. Данный тренажер может использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными и ментальными способностями или отсутствием опыта и знаний, только под наблюдением и после предоставления инструкций по безопасной эксплуатации устройства и с полным пониманием связанных с этим угроз.

Дети не должны играть с тренажером.

Очистка и обслуживание не должны производиться детьми без наблюдения взрослых.

Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, его агентом по обслуживанию или аналогичным квалифицированным специалистом во избежание повреждений.

СОХРАНИТЕ ДАННУЮ ИНСТРУКЦИЮ

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Данное устройство должно быть заземлено. При поломке или неверной работе беговой дорожки контур заземления обеспечивает отвод напряжения, снижая тем самым риск поражения электрическим током.

Данное устройство оснащено кабелем с заземляющей вилкой. Вилка должна включаться в соответствующую розетку, установленную и заземленную в соответствии с действующими нормами и правилами.

ОПАСНОСТЬ - Неправильное подключение проводника заземления может привести к поражению электрическим током. В случае возникновения сомнений относительно выполненного заземления свяжитесь с квалифицированным электриком или специалистом отдела обслуживания для проведения проверки. Запрещается изменять конструкцию вилки, поставляемой с устройством, если она не подходит к используемой розетке; обратитесь к квалифицированному электрику для выполнения установки необходимой розетки.

Сила тока устройства — **15 А**. Устройство предназначено для эксплуатации в сети **220 В** и оснащено специальным шнуром питания и вилкой для подключения в соответствующую сеть питания. Убедитесь, что устройство подключено к розетке той же конфигурации, что и у вилки. Не допускается использование адаптеров. Если устройство необходимо переподключить для использования с другим типом электрической сети, процедура должна проводиться квалифицированным специалистом.

Техника безопасности

ОСТОРОЖНО - Риск личных травм. Во избежание травм будьте предельно осторожны заходя на движущееся беговое полотно и спускаясь с него. Прочтите руководство пользователя перед использованием.

ОСТОРОЖНО - С целью снижения риска травмирования подвижными частями тренажера, отключите тренажер перед обслуживанием.

ВНИМАНИЕ - С целью снижения риска удара электрическим током, отключите тренажер перед очисткой и обслуживанием.

Перед началом работы

Обязательно прочтите руководство пользователя перед началом эксплуатации тренажера.

1 Перед использованием данной беговой дорожки и началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом и квалифицированным специалистом.

Установите скорость не более 8 км/ч.

2 Обязательно выполняйте упражнения для растяжки во избежание травм.

3 Если у вас проблемы с сердцем и/или другие заболевания, не используйте беговую дорожку без предварительного одобрения вашим врачом.

4 Прекратите тренировку или вызовите врача, если испытываете дискомфорт.

5 Не оставляйте детей и людей с ограниченными возможностями без присмотра рядом с тренажером или на нем. Он всегда должны находиться под наблюдением.

6 Бег — это кардио-упражнение, рекомендованная продолжительность занятия — 30 минут.

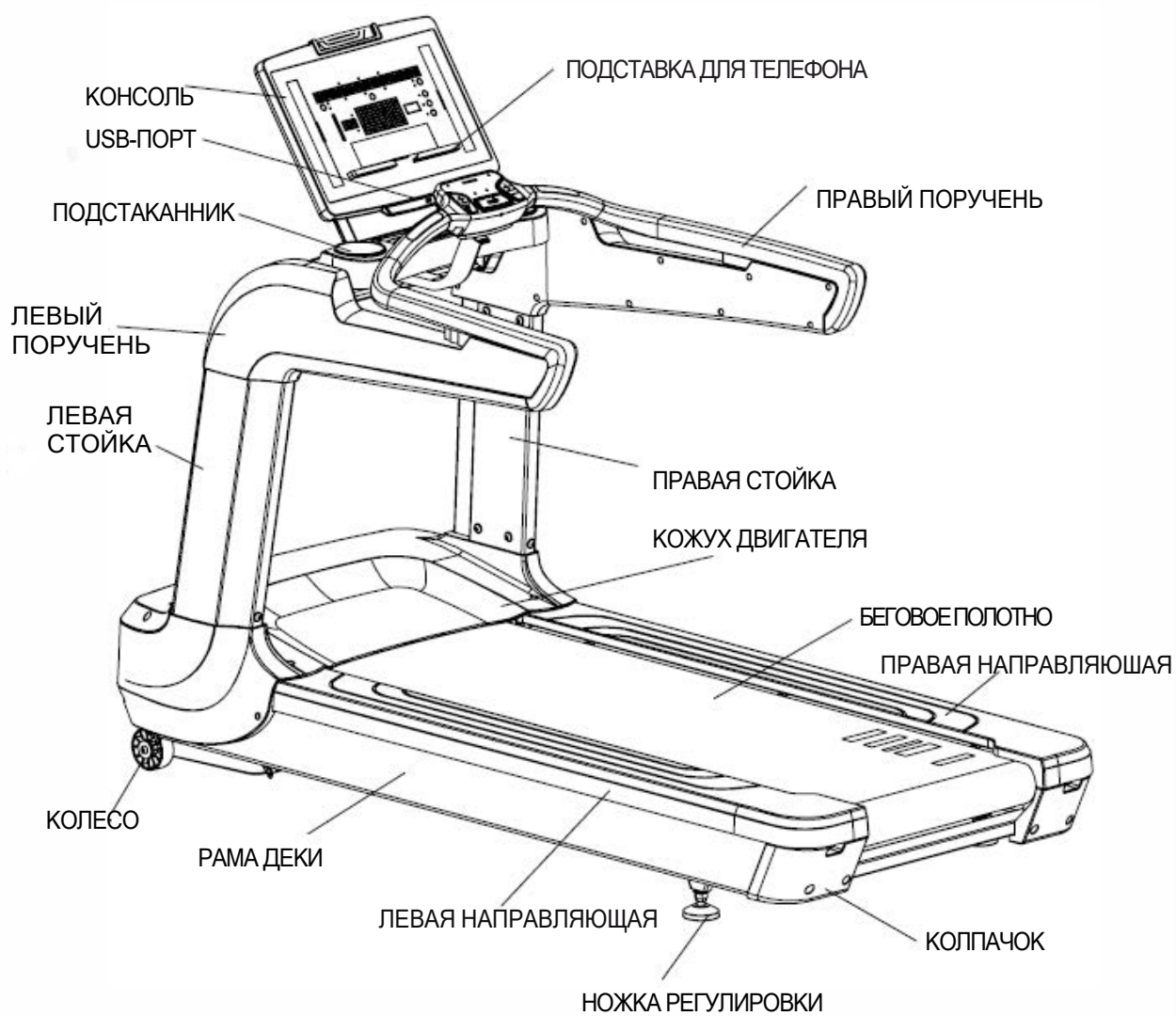
7 Надевайте удобную качественную обувь для ходьбы или бега и подходящую одежду. Не надевайте синтетическую одежду во избежание удара током и повреждения велотренажера.

8 Не используйте данную беговую дорожку босиком, в сандалиях, носках или чулках во избежание риска травмирования. Надевайте удобную обувь или хлопковые носки.

9 Несоблюдение данных инструкций аннулирует гарантию на беговую дорожку.

10. Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен производителем, его агентом по обслуживанию или аналогичным квалифицированным специалистом во избежание повреждений.

Перед началом работы

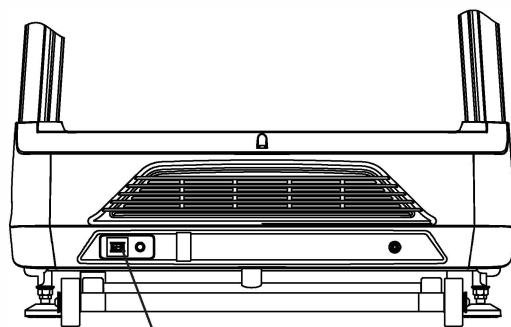


Внимание



Note

Перед использованием данной беговой дорожки или началом любой программы тренировок важно ознакомиться с данным руководством и соблюдать меры предосторожности.



переключатель питания

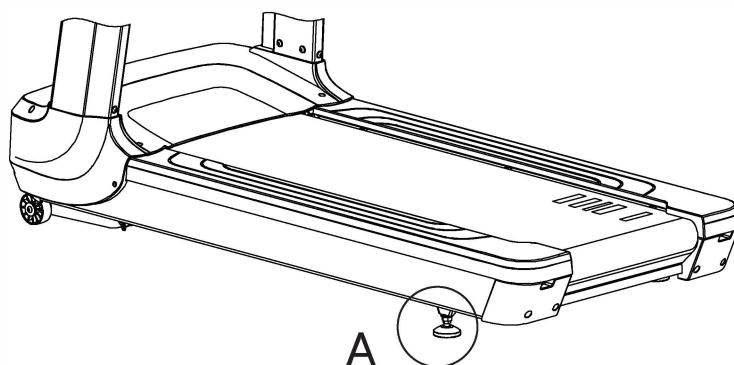


Меры предосторожности:

1. Всегда отключайте беговую дорожку после использования, чтобы продлить срок службы тренажера и избежать риска травм.
2. С целью защиты беговой дорожки запрещается разливать на нее воду.

Регулировка ножек

Если пол в помещении пользователя неровный, отрегулируйте ножку, обозначенную буквой А на рисунке ниже, чтобы выровнять положение тренажера. После регулировки затяните шестигранный болт с помощью двустороннего гаечного ключа.



Использование тренажера

Внимательно прочтите и соблюдайте следующие инструкции:

1. Вставьте вилку в розетку, включите питание.
2. Крепко возьмитесь за поручни, встаньте на беговую дорожку.
3. Закрепите ключ безопасности на одежде.
4. Вы можете использовать данный тренажер в соответствии с минимальными настройками скорости, указанными в данном руководстве, а затем постепенно увеличивайте скорость.
5. При использовании консоли необходимо крепко держаться за поручень одной рукой.
6. Используйте тренажер осторожно. Начинайте с низких скоростей. Крепко держитесь за поручни, спускаясь с тренажера, после снижения скорости и отключения всех функций.
7. Достаньте ключ безопасности из гнезда в чрезвычайной ситуации.
8. Выполняйте упражнения для заминки после тренировки.

Продолжительность и частота тренировок:

Продолжительность тренировки: 30 минут----Норма;

Частота тренировок: выполните разминку в течение 10-20 минут на скорости 8 км/ч, а затем увеличьте скорость.

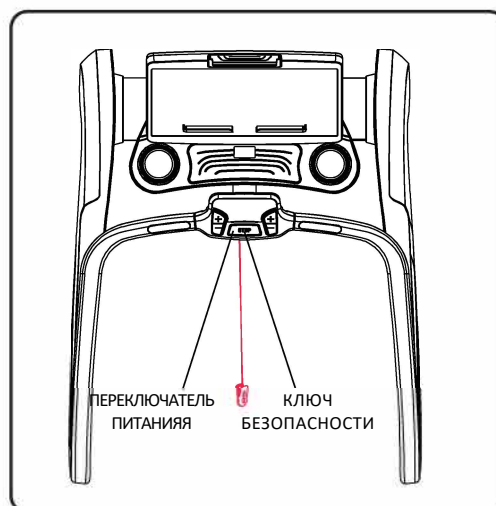
Переключатель питания и ключ безопасности

Во время работы тренажера пользователь может нажать непосредственно на красный переключатель, если хотите остановить его работу. Тренажер медленно остановится. В случае возникновения экстренной ситуации необходимо потянуть за красный шнур ключа безопасности, это приведет к экстренной остановке тренажера.

Использование:

1. Нажмите на переключатель питания и удерживайте его в нижнем положении, закрепите клипсу ключа безопасности на одежде, а затем запустите беговую дорожку.
2. В экстренной ситуации клипса, закрепленная на одежде пользователя, потянет за переключатель питания, который встанет в исходное положение. Беговая дорожка полностью остановится, а питание отключится.

Внимание: При использовании описанного выше способа остановки работы, беговое полотно продолжит двигаться в течение нескольких секунд до полной остановки.



Упражнения для растяжки

СПОРТИВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ВНИМАНИЕ! Перед началом этой или любой другой программы тренировок необходимо проконсультироваться с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также лиц с хроническими заболеваниями.

Рекомендуется выполнять упражнения на растяжку перед тренировкой.

Разогретые мышцы лучше тянутся. Уделите первые 5-10 минут разогреву.

Выполняйте приведенные ниже упражнения по пять раз для каждой ноги,

удерживайте каждое положение от 10 секунд. Повторите комплекс после тренировки.

НАКЛОН К ПАЛЬЦАМ НОГ

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи, в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. Достаньте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов. Повторите 3 раза.

Растяжение: задняя поверхность бедра, внутренняя сторона колена, спина.

РАСТЯЖКА МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

РАСТЯЖКА ИКР И АХИЛЛОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

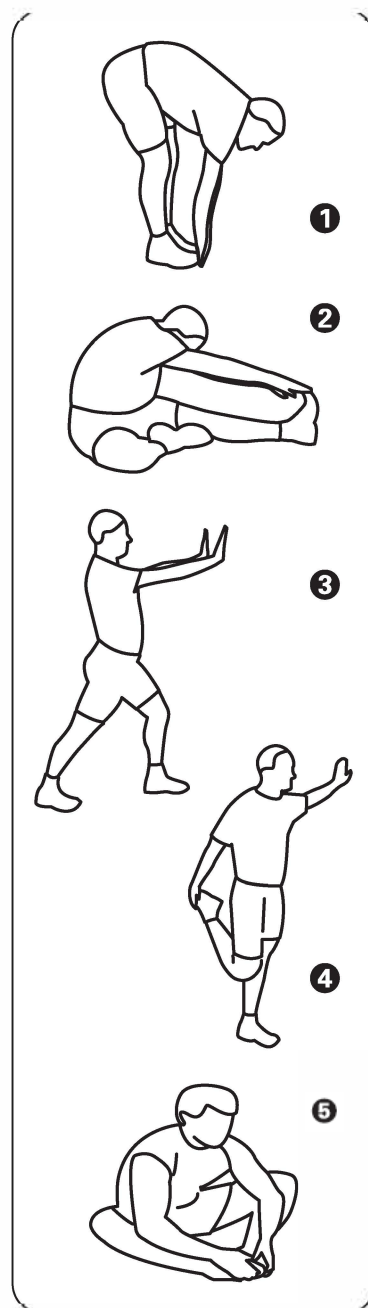
Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 отсчетов. Повторите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

РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

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

РАСТЯЖКА ВНУТРЕННИХ МЫШЦ БЕДРА

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение 3 раза. Растяжение: четырёхглавая мышца, мышцы бедра.



Требования к источнику питания

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ РАЗЪЕМА ЗАЗЕМЛЕНИЯ ТРЕНАЖЕРА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОПАСНОСТИ ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ.

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С КВАЛИФИЦИРОВАННЫМ ЭЛЕКТРИКОМ ИЛИ РАБОТНИКОМ, ЕСЛИ ВЫ СОМНЕВАЕТЕСЬ В ТОМ, ЧТО ТРЕНАЖЕР ЗАЗЕМЛЕН НАДЛЕЖАЩИМ ОБРАЗОМ. ЕСЛИ ВИЛКА НЕ ПОДХОДИТ К РОЗЕТКЕ, ОБРАТИТЕСЬ К КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ ЭЛЕКТРИКУ ДЛЯ УСТАНОВКИ ПОДХОДЯЩЕЙ РОЗЕТКИ.

Данная беговая дорожка может быть серьезно повреждена внезапными изменениями напряжения в электросети вашего дома. Скачки напряжения, перепады напряжения и шумовые помехи могут быть вызваны погодными условиями или включением и выключением других приборов.

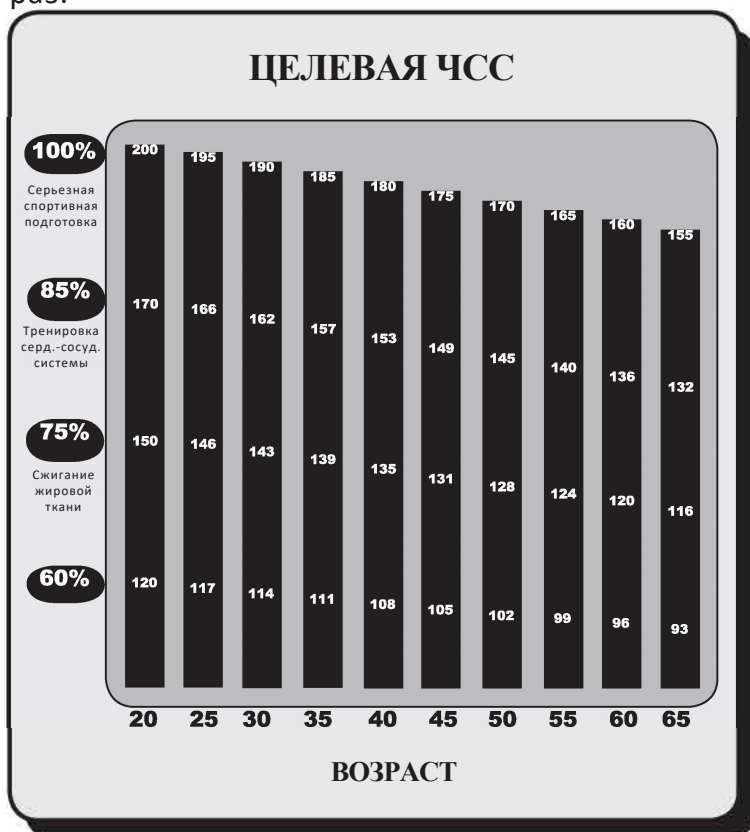
Данная беговая дорожка должна быть заземлена с целью снижения риска поражения электрическим током. Заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока в случае неисправности беговой дорожки. Всегда подключайте шнур питания к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и постановлениями.

Эксплуатация консоли

Перед началом тренировки проверьте свой нормальный пульс в состоянии покоя. Положите пальцы на шею или на запястье над основной артерией. Найдя свой пульс, подсчитайте количество ударов за 10 секунд. Умножьте количество ударов на шесть, чтобы определить частоту пульса в минуту. Мы рекомендуем измерять частоту сердечных сокращений в следующее время: в состоянии покоя, после разминки, во время тренировки и через две минуты после заминки, чтобы точно отслеживать свой прогресс, связанный с улучшением физической формы.

В течение первых нескольких месяцев тренировок Американская ассоциация сердца рекомендует стремиться к нижнему диапазону целевой зоны сердечных сокращений — 60%, а затем постепенно увеличивать до 75%. По данным Американской ассоциации сердца, упражнения с частотой сердечных сокращений выше 75% от максимальной могут быть слишком напряженными, если только вы не находитесь в отличной физической форме. Упражнения ниже 60% от вашего максимума приведут к минимальной тренировке сердечно-сосудистой системы.

Проверьте скорость восстановления пульса. Если ваш пульс превышает 100 ударов в минуту через пять минут после прекращения тренировки или если он выше нормы на следующее утро после тренировки, возможно, ваша нагрузка была слишком напряженной для вашего текущего уровня физической подготовки. Отдохните и уменьшите интенсивность в следующий раз.



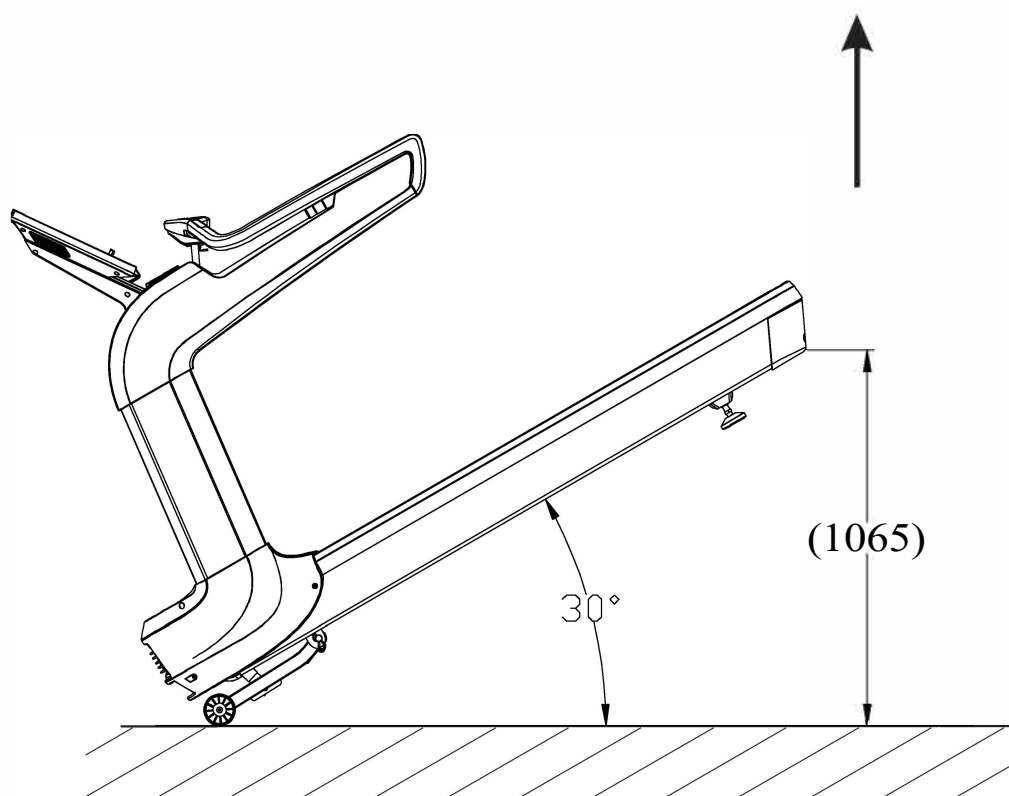
Безопасность
На графике целевой частоты сердечных сокращений указаны средние зоны частоты для разных возрастов. Множество различных факторов (в том числе прием лекарств, эмоциональное состояние, температура и другие условия) могут повлиять на оптимальную для вас целевую зону сердечного ритма. Ваш врач или медицинский работник может помочь вам определить интенсивность упражнений, подходящую для вашего возраста и состояния.

Инструкция по перемещению

Осторожно! Во избежание риска получения травмы никогда не пытайтесь перемещать беговую дорожку во время ее работы. Чтобы снизить вероятность получения травмы во время подъема, согните ноги и держите спину прямо. Когда вы поднимаете беговую дорожку, поднимайте ее ногами, а не спиной. Чтобы безопасно поднять или опустить беговую дорожку, вы должны быть в состоянии поднять 100 кг. Рекомендуется всегда использовать помощь второго человека при перемещении беговой дорожки.

Поднимите беговую дорожку и переместите ее в нужное место. Аккуратно опустите ее на место. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку по неровной или шероховатой поверхности.

Примечание: Угол наклона беговой дорожки при подъеме не должен превышать 30 градусов.



Список деталей

Беговая платформа

NO.	Описание	Кол.	NO.	Описание	Кол.
1	Главная рама	1	31	Разделитель, ф 15 х ф 8.5 х 19	4
2	Рама механизма наклона	1	32	Дека	1
3	Подушка	4	33	Гайка-защелка М5	13
4	Задний ролик	1	34	В-штырь, ф 1.8 х 35	2
5	Передний ролик	1	35	В-штырь, ф 3.5 х 75	2
6	Ножка регулировки	2	36	Шнур питания	1
7	Инвертор, 2.2кВ	1	37	Винт для заземления, М4Х8	4
8	Двигатель	1	38	Крепежная скоба для двигателя	2
9	Платформа педали, Л	1	39	Защелка кабеля ф 5	8
10	Платформа педали, П	1	40	Плоская шайба, ф 9 х ф 16*1.6	9
11	Блок питания	1	41	Контргайка, М8	4
12	Прокладка ф30 X ф12 X 3.5	2	42	Винт, ST4. 2 X 13	30
13	Беговое полотно, 570мм	1	43	Винт с плоской шляпкой, М12 X 40	4
14	Приводной ремень, 250J10	1	44	Винт с плоской шляпкой М12 X 20	4
15	Защитная пластина	1	45	Винт с плоской шляпкой М12 X 50	2
16	Вилка	1	46	Плоская шайба ф24X ф3X2. 5	2
17	Двигатель механизма наклона, 60Вт	1	47	Контргайка, М12	2
18	Тефлоновая шайба, ф30 X ф11 X 1	2	48	Винт с буртиком, М12 X 35	2
19	Пластина фиксации кожуха двигателя, Л	1	49	Винт с буртиком М12 X 90	2
20	Пластина фиксации кожуха двигателя, П	1	50	Винт, М3 X 5	2
21	Кожух двигателя, Л	1	51	Фланцевая гайка, М16	2
22	Кожух двигателя, П	1	52	Винт с буртиком М8 X 20	8
23	Кожух двигателя	1	53	Винт с буртиком М8 X 80	1
24	Кожух двигателя, передний	1	54	Шестигранная гайка, М8	1
25	Штырь, ф10X58	1	55	Шестигранный болт, М8 X 45	1
26	Штырь, ф20X95	2	56	Винт с буртиком, М8 X 60	4
27	Задний кожух, Л	1	57	Винт с буртиком, М5 X 20	15
28	Задний кожух, П	1	58	Винт, М5 X 15	8
29	Пластина крепления шнура питания	1	59	Зубчатая шайба, ф4	4
30	Штырь, ф10X 73	1			

Список деталей

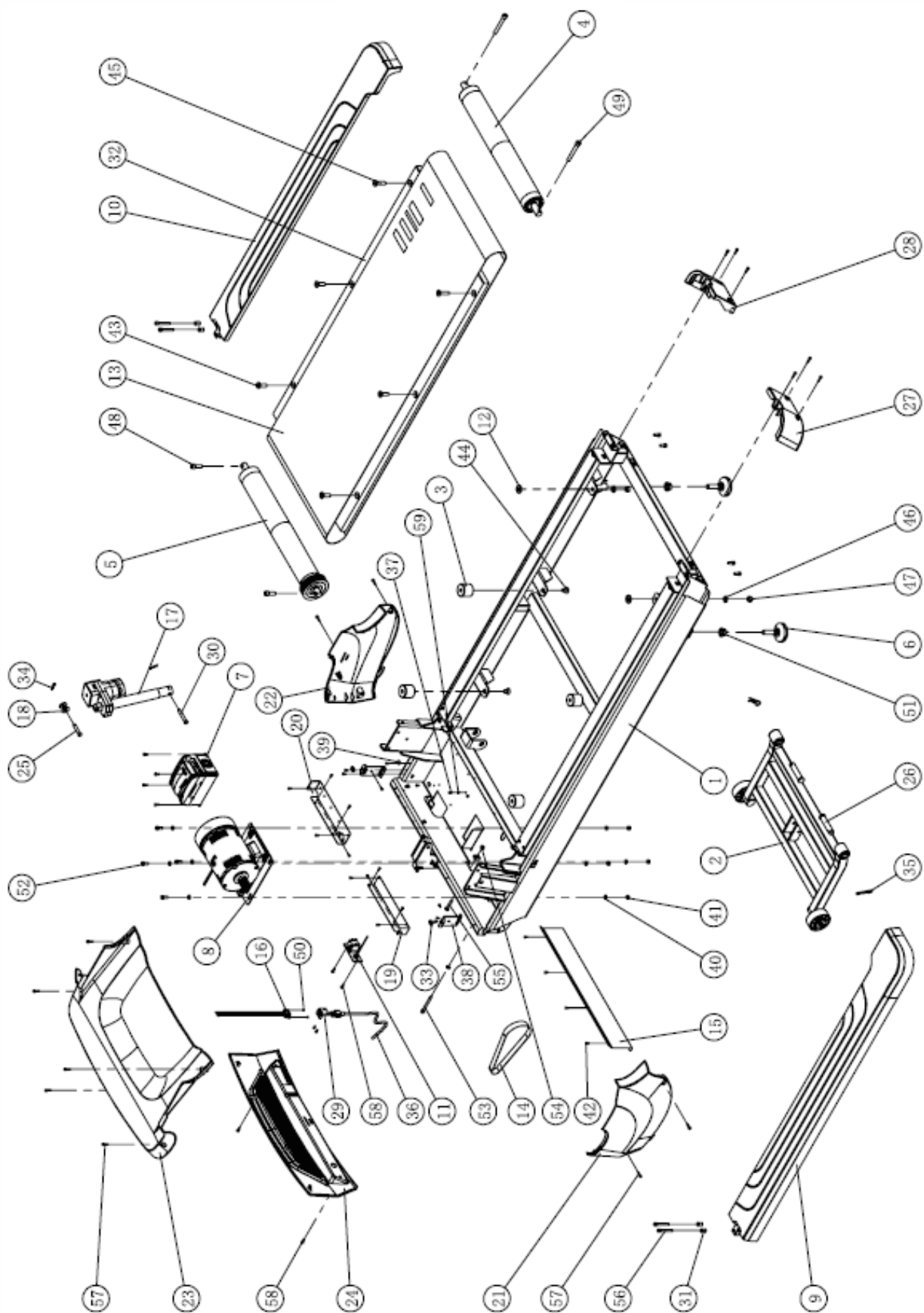
Рама поручня

№.	Описание	Кол.	№.	Описание	Кол.
1	Рама с поперечной балкой	1	21	Винт, st4. 2 X 16	24
2	Защита	1	22	Винт с буртиком, m8 X 15	4
3	Соединительная рама	1	23	Винт с буртиком, m8 X 35	4
4	Рама поручня, Л	1	24	Винт, m4X10	2
5	Рама поручня, П	1	25	Винт с полукруглой шляпкой, m8 X 40	1
6	Поручень, Л	1	26	Контргайка, m8	1
7	Поручень, П	1	27	Гайка-защелка, m5	6
8	Датчик пульса, левый верхний	1	28	Подстаканник	1
9	Датчик пульса, левый нижний	1	29	Кожух поручня, левый внешний	1
10	Датчик пульса, правый верхний	1	30	Кожух поручня, левый внутренний	1
11	Датчик пульса, правый нижний	1	31	Кожух поручня, правый внешний	1
12	Средняя часть консоли в сборе	1	32	Кожух поручня, правый внутренний	1
13	Плоская шайба, ф9 X ф16*1. 6	8	33	Кожух средней части консоли, нижний	1
14	Винт, m5 X 15	6	34	Кожух индикатора, Л	1
15	Винт с плоской шляпкой, m8 X 15	2	35	Кожух индикатора, П	1
16	Плоская шайба, ф4. 3 X ф9 X 0.8	2	36	Внутренняя пластина фиксации средней части консоли	1
17	Винт с буртиком, m8 X 12	20	37	Основа для ключа безопасности	1
18	Винт с буртиком, m4 X 10	4	38	Индикатор	2
19	Винт с буртиком, m4 X 20	2	39	Нижний кожух	1
20	Винт, st2. 9 X 13	4			

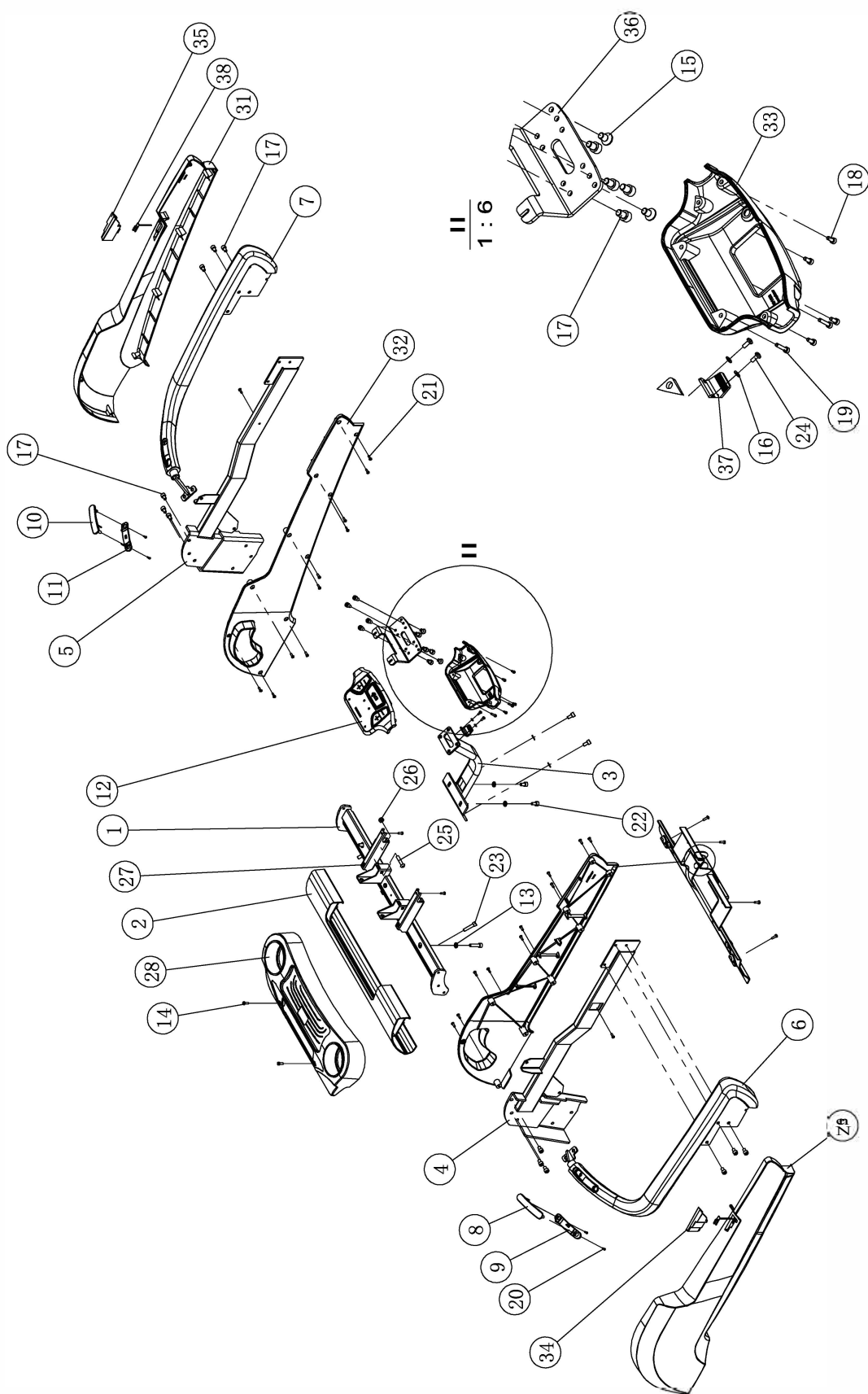
Консоль

№.	Описание	Кол.	№.	Описание	Кол.
1	Задний кожух консоли	1	12	Подставка для телефона	1
2	Передний кожух консоли	1	13	Прерыватель сети	1
3	Рама консоли	1	14	Подставка для журнала, Л	1
4	Винт, m5 X 15	4	15	Подставка для журнала, П	1
5	Зубчатая шайба, ф4	1	16	Главная рама	1
6	Винт, st2. 9 X 9.5	30	17	Пластина фиксации платы usb, сталь	1
7	Винт, st4. 2 X 16	10	18	Плата Usb	1
8	Винт, m3 X 5	2	19	Прокладка для ключа	6
9	Винт с буртиком, m5 X 15	4	20	Винт для заземления, m4 X 8	1
10	Передний кожух консоли	1	21	Задний кожух консоли	1
11	Пластина фиксации платы usb	1			

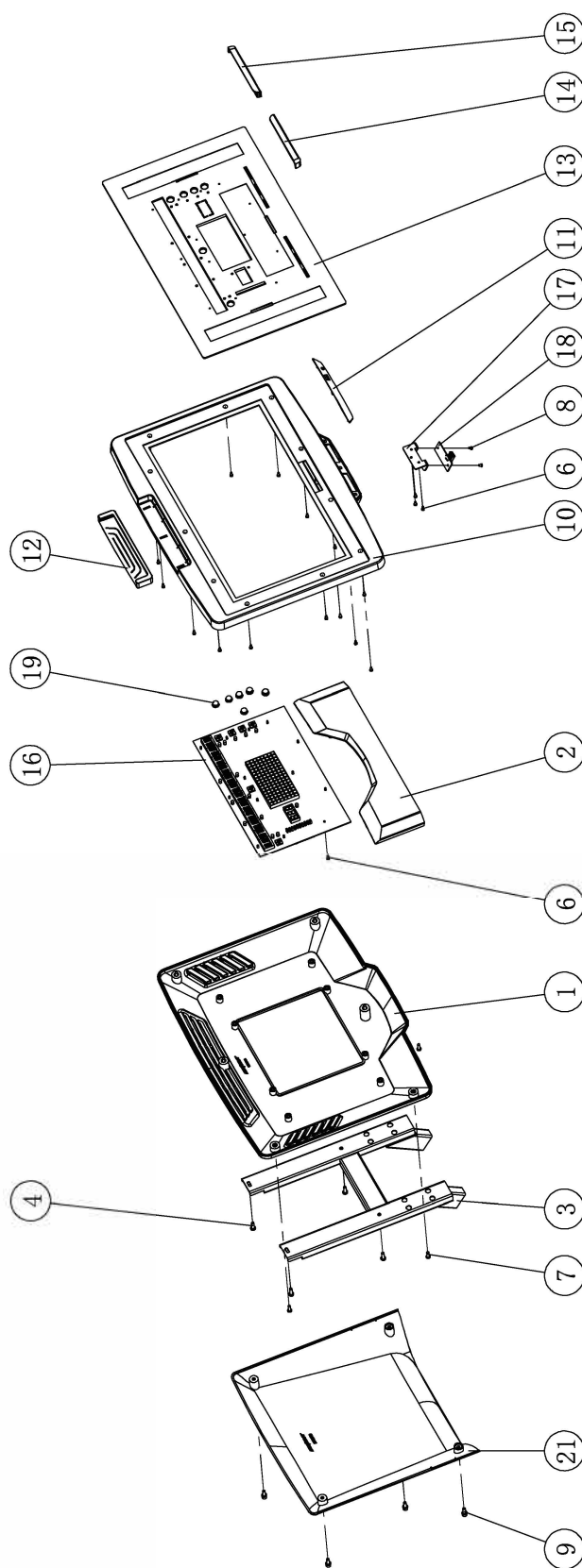
Разнесенный вид



Разнесенный вид



Разнесенный вид



Функции консоли



Функции консоли

ВХОДНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ:	220В~50/60Гц
НОМИНАЛЬНАЯ МОЩНОСТЬ:	2000Вт
ДИАПАЗОН СКОРОСТИ:	1.0-20км/ч
ДИАПАЗОН НАКЛОНА:	0-15%
ДИСПЛЕЙ:	СКОРОСТЬ, ВРЕМЯ, ПУЛЬС, НАКЛОН, ШАГИ, КАЛОРИИ, РАССТОЯНИЕ, ТОЧЕЧНАЯ МАТРИЦА, METS, ТЕМП

ФУНКЦИИ КОНСОЛИ

1. ОКНО ВРЕМЕНИ

Отображает время бега.

Отображает прошедшее время после нажатия клавиши Старт в минутах и секундах (0-99 минут, 0-59 секунд).

2. ОКНО СКОРОСТИ

Отображает скорость тренировки в миль/ч или км/ч с шагом 0.1.

Отображает темп (минут на километр).

3. ОКНО НАКЛОНА

Отображает наклон в процентах градусов 0-15% с шагом 1.

Отображает единицы mets.

4. ОКНО ПУЛЬСА

Отображает текущую частоту сердечных сокращений пользователя (уд/мин).

5. ОКНО КАЛОРИЙ

Отображает оценочное число израсходованных калорий на основании показателей для человека весом 68 кг при текущей скорости, наклоне и времени.

Отображает количество калорий в час.

6. ОКНО РАССТОЯНИЯ

Отображает пройденные километры.

Отображает пройденные шаги.

Функции консоли

7. ТОЧЕЧНАЯ МАТРИЦА

Отображает количество кругов, а также на каком круге находится пользователь.
(Один круг — 400 метров)

Отображает кривую тренировки в режиме Программы.

КЛАВИШИ КОНСОЛИ

1.

Данная клавиша используется для запуска или паузы текущей программы.

2.

Нажмите один раз — скорость опустится до 0, все окна останутся неизменными.
Удерживайте в течение 3 секунд для перезапуска консоли.

3. СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ-

Данная клавиша используется для настройки скорости беговой дорожки во время тренировки. Данная клавиша также используется для настройки показателей при настройке вашей тренировки.

4. НАКЛОН+ и НАКЛОН-

Данные клавиши используются для настройки наклона беговой дорожки во время тренировки.

5. ЦИФРОВЫЕ КЛАВИШИ

Данные клавиши используются для переключения отображения необходимых данных.

6.

Данная клавиша используется для ввода данных в режиме программы.

7. ОХЛАЖДЕНИЕ

Данная клавиша используется для выбора "Режима охлаждения".

8.

Данная клавиша используется для переключения показателей тренировки.

9. КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Потяните за красный шнурок, чтобы перевести переключатель питания в положение ВЫКЛ, на светодиодном экране появится сообщение "Emergency, press down the stop key to reset" (Внимание, нажмите на клавишу остановки для сброса)

Функции консоли

ЭКСПЛУАТАЦИЯ КОНСОЛИ

1. БЫСТРЫЙ СТАРТ/РУЧНОЙ РЕЖИМ

1.1 Включите питание.

1.2 На светодиодном экране отобразится "PRESS go to START OR SELECT PROGRAM" (Нажмите СТАРТ для запуска или выберите программу).

1.2.1 При нажатии клавиши СТАРТ вы перейдете в ручной режим;

1.2.2 Вы можете выбрать один из режимов: Ручной, Кардио, Интервальный, Сжигание калорий, Частота пульса, Целевой, Продвинутой.

1.3 Нажмите клавишу СТОП. Беговое полотно остановит движение. Удерживайте в течение 3 секунд, чтобы перезапустить консоль.

2. Цель

2.1 При одном нажатии на экране отобразится целевое время. Значение по умолчанию — 30 минут. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы ввести вес. Значение по умолчанию — 60 кг. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы установить возраст. Значение по умолчанию — 38 лет. Нажмите ВВОД для запуска программы.

2.2 При втором нажатии на экране отобразится целевое расстояние. Значение по умолчанию — 1.0 км. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы ввести вес. Значение по умолчанию — 60 кг. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы установить возраст. Значение по умолчанию — 38 лет. Нажмите ВВОД для запуска программы.

2.3 При третьем нажатии на экране отобразится целевой показатель калорий. Значение по умолчанию — 50 калорий. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы ввести вес. Значение по умолчанию — 60 кг. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы установить возраст. Значение по умолчанию — 38 лет. Нажмите ВВОД для запуска программы.

3. Программа

3.1 При одном нажатии на экране отобразится сжигание жировой ткани. Значение по умолчанию — 30 минут. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы ввести вес. Значение по умолчанию — 60 кг. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы установить возраст. Значение по умолчанию — 38 лет. Нажмите ВВОД для запуска программы.

3.2 При втором нажатии на экране отобразится кардио. Значение по умолчанию — 30 минут. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы ввести вес. Значение по умолчанию — 60 кг. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы установить возраст. Значение по умолчанию — 38 лет. Нажмите ВВОД для запуска программы.

3.3 При третьем нажатии на экране отобразится интервальный режим. Значение по умолчанию — 30 минут. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы ввести вес. Значение по умолчанию — 60 кг. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы установить возраст. Значение по умолчанию — 38 лет. Нажмите ВВОД для запуска программы.

3.4 При четвертом нажатии на экране отобразится пульс. Значение по умолчанию — 30 минут. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы ввести вес. Значение по умолчанию — 60 кг. Нажмите Скорость+- для настройки показателя. Нажмите ВВОД, чтобы установить возраст. Значение по умолчанию — 38 лет. Нажмите ВВОД для запуска программы.

Функции консоли

4.ВИИТ

В системе есть 3 предварительно установленных режима ВИИТ:

ВИИТ на 15 минут

ВИИТ на 19.5минут

ВИИТ на 23 минуты

5.КАЛИБРОВКА НАКЛОНА

Нажмите клавишу в левой части клавиатуры и НАКЛОН+ для калибровки наклона.

После установки на светодиодном экране отобразится "Press go to start or secler program" (Нажмите СТАРТ для запуска или выберите программу)

Пожалуйста, проявите терпение. Это может занять 2-3 минуты.

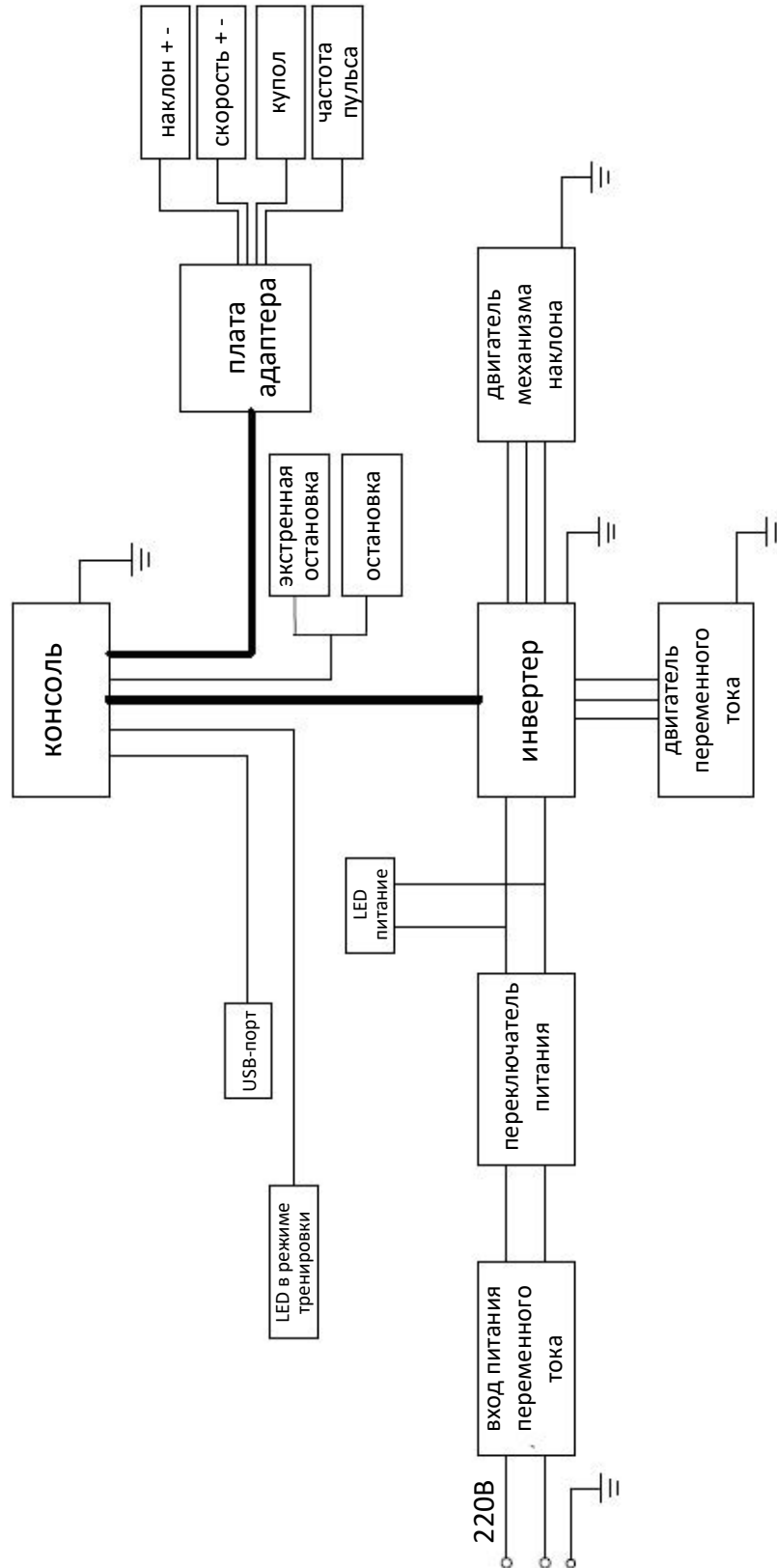
6.РЕЖИМ ПРОВЕРКИ

Нажмите клавишу переключения в окне времени и НАКЛОН +, чтобы войти в данный режим.

При необходимости диагностики тренажера или регулировки бегового полотна вы можете использовать режим проверки.

Нажмите те же две клавиши, чтобы выйти из режима проверки и перейти в обычный режим.

Электрическая схема подключения консоли



Регулировка полотна и обслуживание тренажера

1. Регулировка полотна:

Регулировка полотна и натяжения

*Расстояние между полотном и кожухом двигателя слева и справа в рамках +/-5мм, в противном случае необходима регулировка.

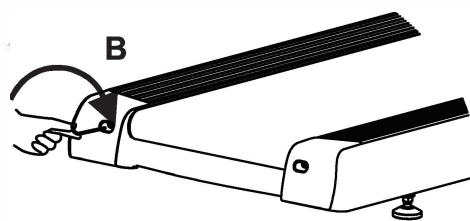
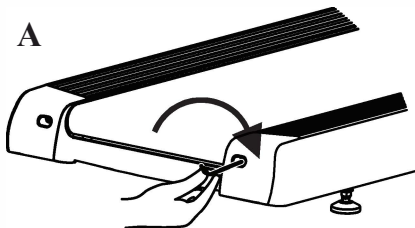
*Проводите регулировку полотна на скорости не более 4 км/ч.

А. Беговое полотно отклоняется вправо:

Используя ключ-шестигранник, поставляемый в комплекте, поверните регулировочный болт в правой части заднего ролика по часовой стрелке, как показано на рисунке ниже, или в противоположном направлении.

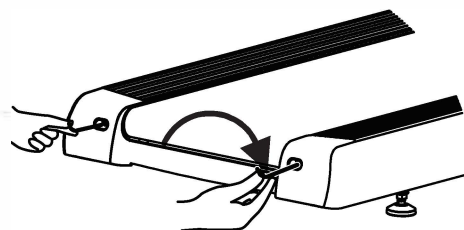
В. Беговое полотно отклоняется влево:

Используя ключ-шестигранник, поставляемый в комплекте, поверните регулировочный болт в правой части заднего ролика по часовой стрелке, как показано на рисунке ниже, или в противоположном направлении.



Беговое полотно проскальзывает во время работы:

Легкое проскальзывание бегового полотна — это норма после продолжительного периода использования. Используя ключ-шестигранник, поверните правый и левый регулировочные болты заднего ролика на одинаковое расстояние.



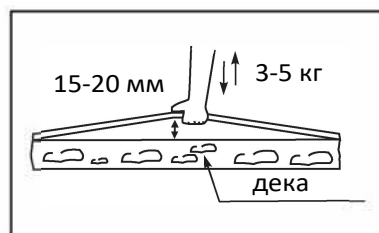
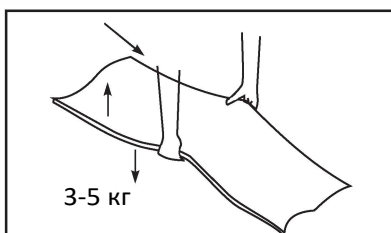
Корректные параметры бегового полотна указаны ниже:

А. Расстояние между беговым полотном и декой находится в рамках:

15-20мм----Норма

Более 20мм----необходима регулировка

Менее 15мм----необходима регулировка



Регулировка ремня и обслуживание тренажера

В. Скорость бегового полотна составляет 5км. Держитесь за поручни, встаньте на боковые направляющие, поставьте одну ногу на беговое полотно. Если оно не проскальзывает — все в порядке.

2.ОЧИСТКА:

Регулярная очистка вашего тренажера продлит срок его службы.

Внимание! Во избежание поражения электрическим током убедитесь, что беговая дорожка выключена и отключена из электрической розетки, прежде чем начинать процедуры очистки и обслуживания.

После каждой тренировки: протирайте консоль и другие поверхности беговой дорожки чистой влажной мягкой тканью для удаления остатков пота.

3.СМАЗКА:

Рекомендуется проводить смазку раз в полгода. Добавляйте адекватное количество смазки, поставляемой производителем, на беговое.

КОДЫ ОШИБОК

КОД ОШИБКИ	Описание	Решения
E1	Защита от низкого напряжения	Проверьте питание АС 200-240В
E4	Перегрузка по току	1.Добавьте смазку на беговое полотно и деку; 2.Замените инвертер; 3.Замените двигатель.
E5	Ошибка связи	1.Проверьте консоль и подключение главного кабеля связи; 2.Проверьте инвертер и подключение главного кабеля связи; 3.Замените инвертер; 4.Замените консоль.
E6	Перенапряжения	Проверьте питание АС 200-240В
E7	Ошибка работы наклона	1.Проверьте, подключена ли VR линия; 2.Еще раз проведите калибровку наклона.
E9	Перегрев инвертера	1.Улучите вентиляцию пространства, где установлен тренажер, очистите теплоотвод конвертера. 2.Обратитесь к производителю для замены охлаждающего вентилятора конвертера (температура вентилятора достигает 50 градусов). 3.Замените инвертер.
E10	Перегрузка двигателя	1.Убедитесь, что нет перегрузки по весу. 2.Проверьте, не нужно ли смазать беговое полотно, не износился ли механизм полотна (ролик и т.д.) до необходимости замены, в порядке ли трансмиссия.
E11	Перегрузка инвертера	1.Убедитесь, что нет перегрузки по весу. 2.Проверьте, не нужно ли смазать беговое полотно, не износился ли механизм полотна (ролик и т.д.) до необходимости замены, в порядке ли трансмиссия.
E12	Аномальные перегрузки системы	1. Система отключится по умолчанию.
E13	Аномальная работа двигателя	Замените двигатель.
E37	Экстренная остановка	1.Проверьте клавишу ключа безопасности; 2.Проверьте кабель ключа безопасности; 3.Замените плату ключа безопасности; 4.Замените консоль.

СБОРКА

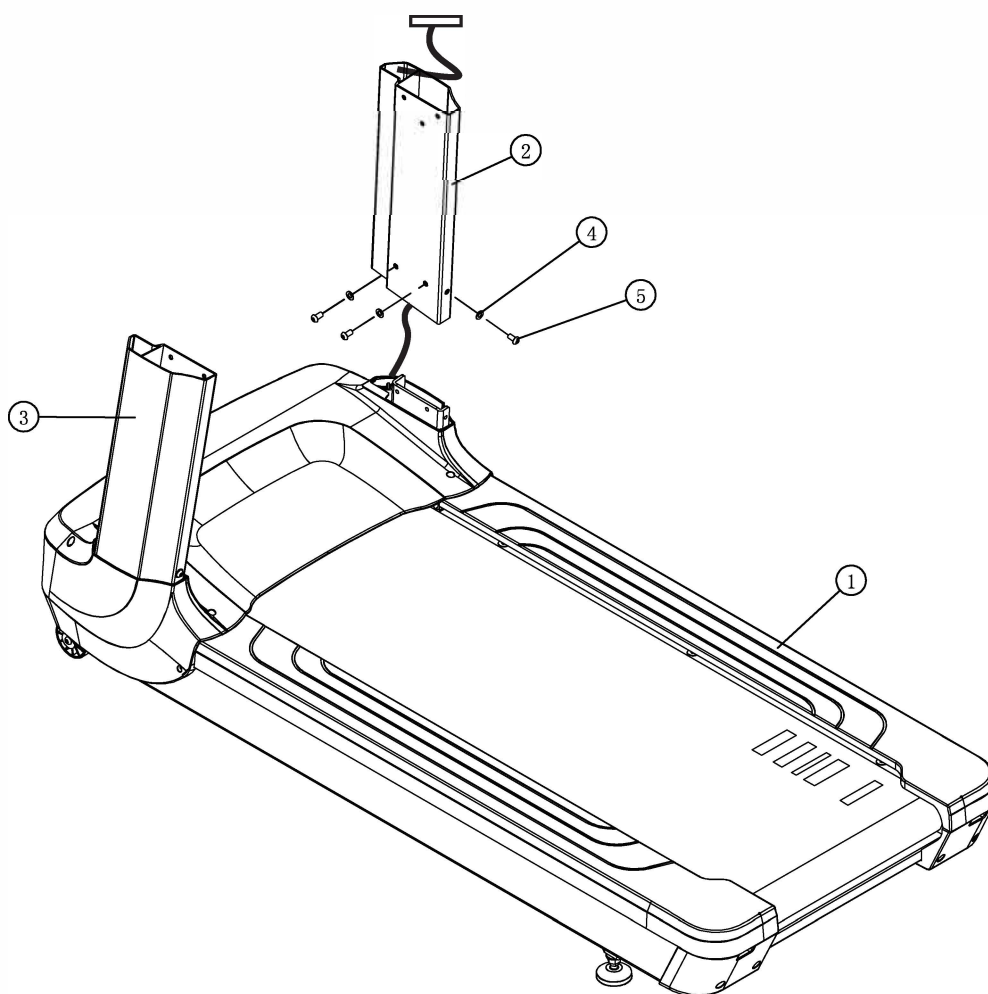
ШАГ 1

Зафиксируйте левую стойку (3#) и правую стойку (2#) на главной раме (1#) с помощью:

4# плоской шайбы $\phi 10$ (6шт)

5# винта с полукруглой головкой M10x20 (6шт)

Не затягивайте винты!



NO.	Описание	Кол.
1	Главная рама	1
2	Правая стойка	1
3	Левая стойка	1
4	Плоская шайба $\phi 10$	6
5	Винт с полукруглой головкой M10 X 20	6

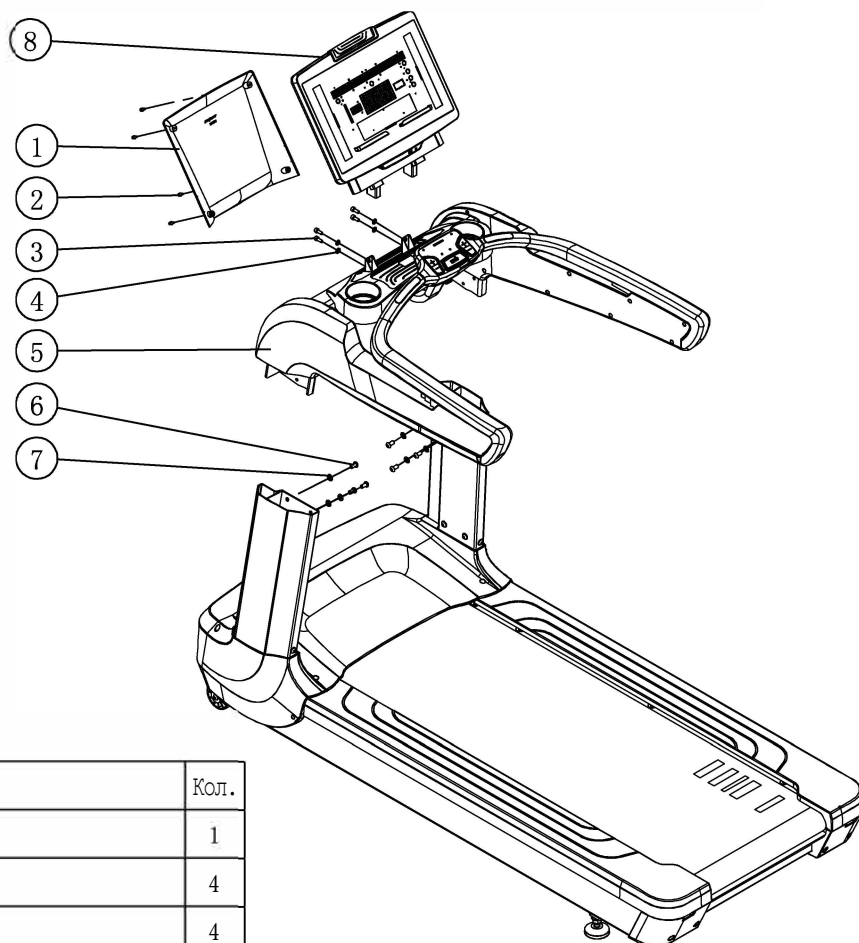
СБОРКА

ШАГ 2

Зафиксируйте поручень (5#) на раме стойки с помощью: 7#
плоской шайбы $\phi 10$ (6шт)
6# винта с полукруглой головкой M10x20 (6шт)

Зафиксируйте консоль (8#) на поручне (5#) с помощью: 4#
плоской шайбы $\phi 8$ (4шт)
3# винта с буртиком M8x20 (4шт)

Зафиксируйте кожух консоли (1#) на консоли с помощью:
2# винта с буртиком M5x15 (4шт)



NO.	Описание	Кол.
1	Кожух консоли	1
2	Винт с буртиком M5*15	4
3	Винт с буртиком M8*20	4
4	Плоская шайба $\phi 8$	4
5	Поручень	1
6	Винт с полукруглой головкой M10X20	6
7	Плоская шайба $\phi 10$	6
8	Консоль	1

www.smithfitness.ru

