



Беговая дорожка VictoryFit VF-MC3000



Руководство по установке и эксплуатации



**Перед использованием данного оборудования
прочтите все меры предосторожности и инструкции
в данном руководстве.**

Содержание

Советы по безопасности -----	3-4
Установка -----	5-7
Характеристики заземления -----	8
Руководство по эксплуатации -----	9-14
Советы по безопасности во время выполнения упражнений -----	15-16
Разминка -----	17
Техническое обслуживание -----	18-19
Изображение в перспективном виде -----	20
Перечень частей -----	21- 22

Советы по обеспечению безопасности

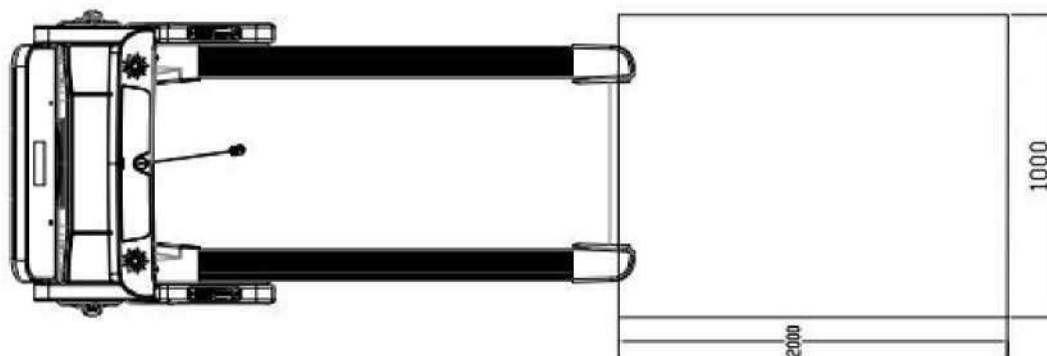
1. Поставьте беговую дорожку на аккуратное и ровное место, не кладите ее на толстый ковер, чтобы не нарушить циркуляцию воздуха в нижней части беговой дорожки. Также не ставьте беговую дорожку вблизи воды или на улице, обеспечьте влагозащиту.
2. Только после полной установки беговой дорожки с электродвигателем и защитной крышки двигателя можно включать питание. Вставьте вилку шнура питания в розетку с надежным заземлением 10а. Мы рекомендуем использовать розетку с защитой от перегрузки по току, чтобы обеспечить безопасность беговой дорожки и пользователя.
3. Не снимайте защитную крышку, если вам нужно открыть ее для обслуживания, сначала вытащите вилку шнура питания. (рекомендуется профессиональный ремонт)
4. При размещении беговой дорожки не допускайте, чтобы она блокировала розетку.
5. Для беговой дорожки используется специальный шнур питания. Если он поврежден, приобретите новый у дилера или напрямую свяжитесь с нашей компанией.
6. Проверьте установленную моторизованную беговую дорожку еще раз, чтобы убедиться, что болт заблокирован.
7. Обратите внимание, что моторизованная беговая дорожка - это специализированный тренажер, не выполняйте никаких модификаций для другого использования.
8. Не вставляйте посторонние предметы в любую часть оборудования, чтобы не повредить его.

Внимание!

Чтобы избежать случайных травм, обратите внимание на следующее:

1. Во избежание травм перед тренировкой выполните разминку.
2. Любые интенсивные физические нагрузки можно начинать только через 40 минут после еды.
3. Перед использованием беговой дорожки проверьте, заряжен ли источник питания и работает ли предохранительный ключ. Прикрепите один конец предохранительного ключа к беговой дорожке. Другой конец прикрепите к одежде или поясу, чтобы в случае чрезвычайной ситуации предохранительный ключ можно было вынуть.
4. Не включайте дорожку, когда стоите на беговом полотне, при включении питания беговое полотно может начать движение не сразу. Нужно стоять на пластиковой доске по обе стороны от электрической беговой дорожки, пока беговое полотно не начнет двигаться.
5. Делайте естественные махи руками во время выполнения упражнений, смотрите вперед, не опускайте взгляд на ноги.
6. При выполнении упражнений ускоряйтесь постепенно, пока не адаптируетесь к существующей скорости, а затем ускоряйтесь.
7. Не носите слишком длинную и свободную одежду, когда вы занимаетесь спортом, чтобы предотвратить зацепление одежды за моторизованную беговую дорожку. Носите кроссовки на резиновой подошве или обувь для фитнеса.
8. При первом использовании беговой дорожки обязательно держитесь за поручни. Не ослабляйте поручни, пока не почувствуете себя комфортно.
9. Продолжительность непрерывной тренировки не должна превышать 90 минут. Вовремя вынимайте вилку из розетки и снимайте предохранительный выключатель, чтобы избежать перегрузки.

10. При возникновении любой другой ситуации необходимо немедленно снять предохранительный ключ, руки положить на рукоятку, ногами запрыгнуть на противоскользящую доску, а затем сойти.
11. Если беговая дорожка не используется, предохранительный ключ следует вытащить. Беговая дорожка не предназначена для упражнений детей. Несовершеннолетние при использовании беговой дорожки должны находиться в сопровождении взрослых.
12. Перед складыванием беговую дорожку следует полностью остановить и перевести в исходное состояние; не допускается эксплуатация беговой дорожки после складывания.
13. Сзади беговой дорожки должно необходимо оставить пространство 2000 мм x 1000 мм.

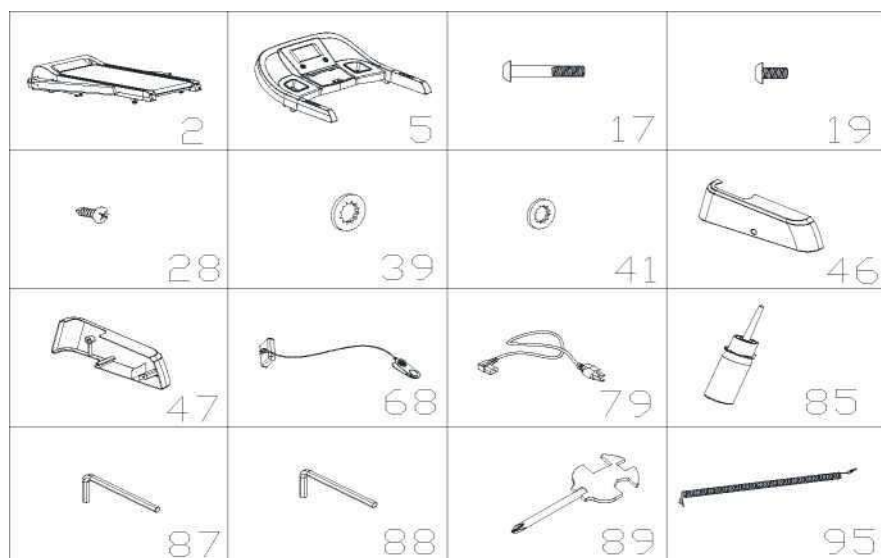


Предупреждение!

1. Не допускается одновременное использование беговой дорожки двумя и более людьми.
2. При плохом самочувствии используйте беговую дорожку под наблюдением врача.
3. Система мониторинга сердцебиения предназначена только для ознакомления, и не может быть использована для лечения. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к серьезным травмам или смерти. Если вы почувствовали головокружение, немедленно прекратите занятия.
4. Дети, инвалиды, домашние животные должны держаться подальше от беговой дорожки, чтобы избежать несчастных случаев.

Установка

На рисунке ниже представлены диаграммы всех компонентов беговой дорожки. Открыв коробку, вы можете извлечь компоненты, как показано ниже.



Список запасных частей:

№	Название	Технические характеристики	Кол-во	№	Название	Технические характеристики	Кол-во
2	Подкладка под деку		1	5	Консоль		1
17	Шестигранный болт	M8*40	4	19	Шестигранный болт	M8*16	6
28	Болт с крестообразной головкой	ST4*19	2	39	Плоская шайба	£8	6
41	Дугообразная шайба	£8	4	46	Левая крышка основания		1
47	Правая крышка основания		1	68	Предохранительный ключ		1
79	Шнур питания		1	85	Силиконовое масло		1
87	Универсальный гаечный ключ	5#	1	88	Универсальный гаечный ключ	6#	1
89	Ключ с крестообразным наконечником	13 14 15	1	95	MP3-провод		1

Инструмент для установки:

Универсальный гаечный ключ 5# на 5мм 1шт 6#

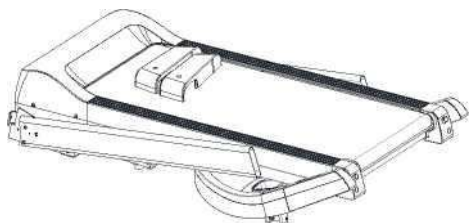
Шестигранный ключ 6мм 1шт

Ключ с крестообразным наконечником 1 шт

Установка

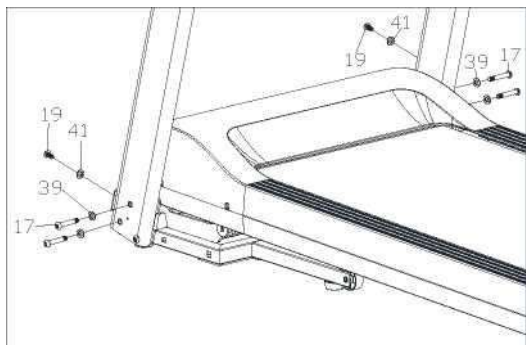
Внимание! Не подключайте питание к сети до завершения установки.

ШАГ 1:



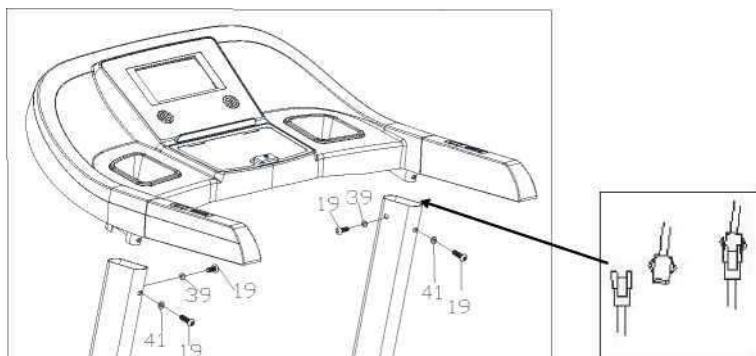
Извлеките из коробки следующие материалы и положите основную раму на землю, затем отрежьте упаковочную бечевку.

ШАГ 2:



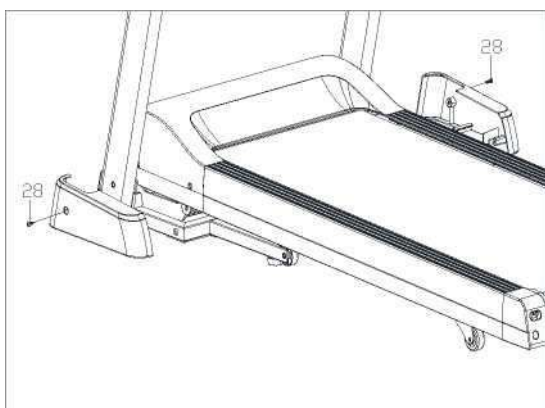
Снимите болты предварительной фиксации М8*40 с помощью шестигранного ключа (87), поверните стойки, а затем предварительно зафиксируйте их болтами для снятия, зафиксируйте шестигранные болты поддона (17)

ШАГ 3:



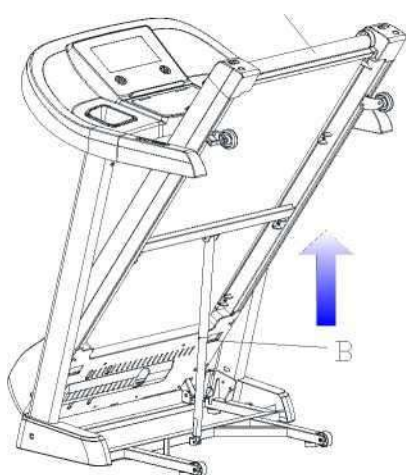
1.Соедините нижний сигнальный провод с верхним сигнальным проводом, затем установите консоль в стойки, используйте шестигранный ключ (87 для фиксации болтов с шестигранной головкой (19), плоскую шайбу (39), дугообразную шайбу (41) к стойке консоли, затем зафиксируйте их. Как показано на рисунке слева.

ШАГ 4:



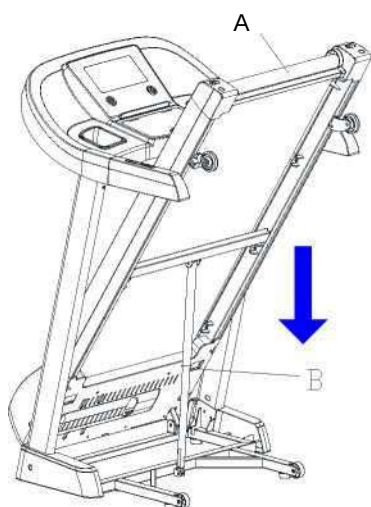
1. Зафиксируйте крышку основания на стойках с помощью крестообразного ключа (89 и болта с крестообразным рифлением) (28) как показано слева.

ШАГ 5: Сложите беговую дорожку



1. Положите одну руку на точку А и, следуя за стрелкой, поднимайте вверх до тех пор, пока пневматическая пружина не издаст звук.

ШАГ 6: Положите беговую



1. Положите одну руку на точку А, подтолкните пружину ногой, держите руку на точке А чуть сильнее, чтобы прижать к концу подлокотника после того, как он высвободится. Тренажер может автоматически опуститься вниз

Примечание: Проверьте, все ли винты закреплены, после выполнения всех шагов установки, показанных выше. Перед включением питания убедитесь, что вы ничего не пропустили. Внимательно прочитайте следующие инструкции по эксплуатации беговой дорожки.

Заземление

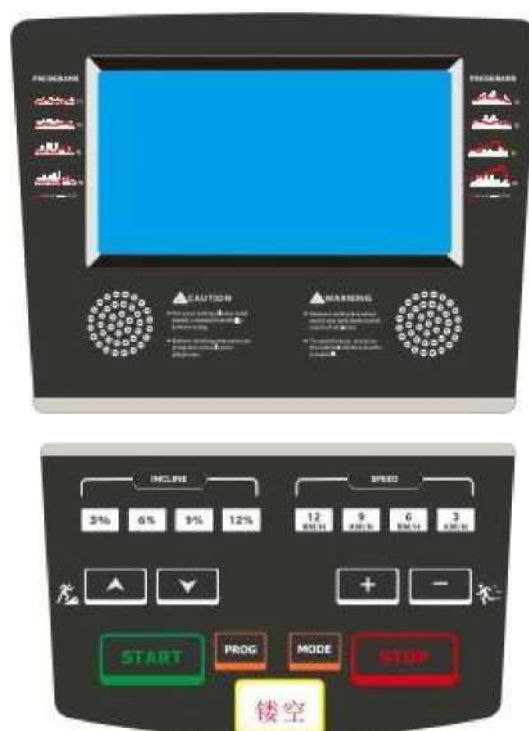
Порядок заземления

Это изделие должно быть заземлено, в случае случайной утечки или других неисправностей заземление может обеспечить путь к минимальному сопротивлению тока. Данное изделие оснащено кабелем с заземляющим проводником и заземляющей вилкой. Заземляющую вилку следует вставлять в соответствии с местными нормами и правилами и правильно устанавливать в розетку.



Внимание: неправильное заземление проводников может привести к поражению электрическим током. Если вы не уверены, что изделие заземлено, обратитесь к электрику или другому специалисту. Не изменяйте конструкцию заземляющей вилки, которой оснащено изделие. Если подходящей розетки нет, обратитесь к электрику, чтобы он установил подходящую розетку. Данное изделие подходит для работы с напряжением в зоне и оснащено заземляющей вилкой. См. рисунок а ниже. Вилки для этого изделия должны быть вставлены в соответствующую розетку.

Руководство по эксплуатации



I. Описание кнопок:

Функциональная клавиша : START , STOP , PROGRAM , MODE , SPEED+/- , INCLINE+/- , SPEED
SHORTCUTS, INCLINE SHORTCUTS.

Описание функциональных кнопок

A "PROGRAM": в режиме ожидания нажмите кнопку для выбора программы, U1-U5 и FAT.

B "MODE": используется для выбора режима отсчета времени/расстояния/калорий.

C "START": в состоянии остановки нажмите эту кнопку, и беговая дорожка запустится.

D "STOP": в рабочем состоянии беговой дорожки нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку

E "SPEED+" и "SPEED -": используется для регулировки скорости после запуска беговой дорожки и для настройки параметров.

F "INCLINE+" и "INCLINE -": используется для регулировки угла наклона после запуска беговой дорожки и для настройки параметров.

G SPEED SHORTCUTS: в рабочем состоянии нажатием кнопки можно отрегулировать скорость до значения скорости, отмеченного на кнопке.

H INCLINE SHORTCUTS: в рабочем состоянии нажатием кнопки можно отрегулировать наклон до значения наклона, отмеченного на кнопке.

2. ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЙ КЛЮЧ

Когда двигатель работает, вытягивание предохранительного ключа останавливает двигатель, останавливает консоль и запрещает запуск.

3. ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

При включенном беговом полотне возьмитесь руками за левую и правую стальные части поручня. Чтобы получить более точное значение пульса, встаньте на беговую дорожку и измерьте пульс, когда она остановится, удерживайте руки на поручнях в течение не менее 30 секунд. Диапазон отображения: 50- 200 ударов в минуту.

Эти данные приведены только для справки и не должны рассматриваться как медицинская информация.

4. Функция BLUETOOTH (опционально)

Встроенный Bluetooth, может быть подключен к мобильному телефону, также может быть подключен к спортивным принадлежностям.

5 .ДИАПАЗОН ОТОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ КАЖДОГО ЗНАЧЕНИЯ:

	Первоначальное значение	Установленное начальное значение	Установленный диапазон	Диапазон отображения
Время программы (минуты:секунды)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Скорость (км/ч)	0,0	н/у	1,0-20,0	0.0-20.0
Расстояние (км)	0,0	5,0	0.5-99.0	0.0-999
Калории (ккал)	0	100	20-990	0-9999
Время режима (минуты:секунды)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Наклон(L)	0	0	0-15	0-15

6 ТАБЛИЦА ПРОГРАММ:

Каждый сегмент программы делится на 20 сегментов, всего существует 60 фиксированных программ, и время работы каждого сегмента программы распределено равномерно.

ВРЕМЯ ПРОГРАММА		Установленное время/20 периодов времени = время работы в режиме подъема и																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Наклон	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2

P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Наклон	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Наклон	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Наклон	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	СКОРОСТЬ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	СКОРОСТЬ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P20	СКОРОСТЬ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	СКОРОСТЬ	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	Наклон	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	СКОРОСТЬ	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	Наклон	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	Наклон	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	СКОРОСТЬ	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	Наклон	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	СКОРОСТЬ	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	Наклон	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	СКОРОСТЬ	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	Наклон	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	СКОРОСТЬ	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	Наклон	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	СКОРОСТЬ	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	Наклон	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	СКОРОСТЬ	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	Наклон	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	СКОРОСТЬ	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	Наклон	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	СКОРОСТЬ	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	Наклон	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	СКОРОСТЬ	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9

	Наклон	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	СКОРОСТЬ	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	Наклон	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	Наклон	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Наклон	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P36	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	Наклон	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	СКОРОСТЬ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Наклон	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Наклон	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	СКОРОСТЬ	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Наклон	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	СКОРОСТЬ	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Наклон	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	СКОРОСТЬ	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	Наклон	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2
P42	СКОРОСТЬ	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	Наклон	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	СКОРОСТЬ	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	Наклон	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	СКОРОСТЬ	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	Наклон	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	СКОРОСТЬ	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	Наклон	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	СКОРОСТЬ	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	Наклон	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	СКОРОСТЬ	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	Наклон	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	СКОРОСТЬ	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	Наклон	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	СКОРОСТЬ	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	Наклон	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	СКОРОСТЬ	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	Наклон	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	СКОРОСТЬ	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	Наклон	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	СКОРОСТЬ	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	Наклон	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	СКОРОСТЬ	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	Наклон	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	СКОРОСТЬ	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	Наклон	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	СКОРОСТЬ	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

	Наклон	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	СКОРОСТЬ	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	Наклон	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	СКОРОСТЬ	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	Наклон	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	СКОРОСТЬ	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	Наклон	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	СКОРОСТЬ	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	Наклон	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	СКОРОСТЬ	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Наклон	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2

7 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА:

Помимо 60 предустановленных программ, беговая дорожка имеет 5 пользовательских программ: U1, U2, U3, U4 и U5, которые позволяют пользователям устанавливать собственные программы в зависимости от личных условий.

1 Пользовательские настройки программы:

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку "PROG", пока не установите пользовательскую программу U1, U2, U3, U4, U5. Пока мигает окно "время", отображающее заданное время, нажмите +и-, чтобы установить нужное время. После установки желаемого времени движения нажмите кнопку "MODE" для установки параметров программы, затем вы можете установить первый период времени, нажать +и- или 12 9 6 3 для установки скорости и наклона. Нажмите кнопку "MODE", чтобы завершить настройку первого временного периода и перейти в состояние настройки второго временного периода, до завершения настройки всех 10 временных периодов, данные будут постоянно сохранены после завершения настройки до следующего сброса. Эти данные не будут утрачены в случае сбоя питания.

2 Выбор и управление пользовательскими программами:

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку "PROG" до тех пор, пока не появится пользовательская программа U1, U2, U3, U4, U5, которую вы хотите запустить, и установите время работы, затем нажмите кнопку "START" для запуска.

8.ТЕСТ НА СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ:

Индекс жира в организме (FAT) - это показатель соотношения между ростом и весом человека, а не пропорции тела. Режим FAT подходит для мужчин или женщин и, наряду с другими показателями здоровья, служит основой для корректировки веса.

1.В состоянии остановки нажмите PROG, выберите программу теста на содержание жира в организме и войдите в тест на содержание жира в организме.

2.Нажмите MODE, чтобы установить пол, возраст, рост и вес соответственно, после установки нажмите MODE, чтобы получить результат теста. Положите руки на поручни, через 8 секунд на экране появится значение содержания жира в организме тестируемого человека.

Диапазон настройки входных параметров

Параметр	Значение по умолчанию	Установленный диапазон	Примечание
Пол (F1)	1 (мужской)	1—2	1=мужчина 2=женщина
Возраст (F2)	25	10—99	
Рост (F3)	170 CM	100— 200 CM	
Вес(F4)	70KG	20—150KG	
Результат (F5)	Следующий		

По азиатским стандартам, результаты измерения жира:

FAT <19 - недостаточный вес

19<FAT <25 - нормальный вес

25<ЖИР <29 - избыточный вес

FAT> 30 - ожирение

Примечание: Эти данные приведены только для справки и не должны рассматриваться как медицинская информация.

9.Значение кода сообщения об ошибке:

Код		Возможные причины	Устранение
ER-1	Дисплей не принимал сигнал в течение 30 секунд	Неисправен верхний и нижний провод связи	Проверьте и замените провод связи
		Нарушение работы двигателя	Провод связи и провод двигателя - установите магнитное кольцо
		Неисправность системы управления	Неисправность системы управления изменениями
ER-3	Перенапряжение	Входное напряжение переменного тока выше 265 В	Настройте на AC220V±20%
		Контроллер неисправен	Замените контроллер
ER-13	Неисправность трубки привода	Короткое замыкание IGBT контроллера	Замените контроллер
ER-5	Перегрузка	Чрезмерная нагрузка	Уменьшите нагрузку
		Слишком сильное трение в тренажере	Добавьте масло
		Ошибка настройки параметров	Повторно настройте параметры
ER-6	Двигатель отключен	Неисправность двигателя или отсоединение провода двигателя	Замените двигатель или проверьте соединительный провод
		обрыв цепи IGBT	Замените контроллер
ER-7	Консоль не получает сигнал в течение 30 секунд	Неисправен верхний и нижний провод связи	Проверьте и замените провод связи
		Неисправность системы управления	Замените систему управления
		Нарушение работы двигателя	Провод связи и провод двигателя - установите магнитное кольцо
ER-4	Перегрузка по току	Чрезмерное сопротивление	Уменьшите сопротивление
		Неисправность нагрузки	Замените двигатель
ER-14	Короткая нагрузка	Короткое замыкание в двигателе или соединительном проводе	Замените двигатель или проверьте соединительный провод

Руководство по вводным упражнениям

Подготовка:

Если вам больше 35 лет, или вы не очень здоровы, а также если вы впервые занимаетесь спортом, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом или специалистом.

Перед использованием беговой дорожки, встаньте рядом с ней и узнайте, как управлять ею, например, запускать, останавливать, регулировать скорость. Только после ознакомления с функциями беговой дорожки, вы можете использовать ее. Затем встаньте на пластиковые полозья с обеих сторон беговой дорожки и, взявшись руками за поручни, включите тренажер на низкой скорости 1,6~3,2 км/ч. Встаньте прямо, смотрите вперед и несколько раз коснитесь одной ногой бегового полотна; затем встаньте на беговое полотно и начните движение. Когда вы почувствуете себя комфортно, медленно увеличьте скорость до 3-5 км/ч. Поддерживайте эту скорость в течение примерно 10 минут, а затем медленно остановите тренажер.

Упражнения:

Перед использованием беговой дорожки, встаньте рядом с ней и узнайте, как управлять ею, например, запускать, останавливать, регулировать наклон. Только после ознакомления с функциями беговой дорожки, вы можете использовать ее. Пройдите 1 км в фиксированном темпе и засеките время, которое вы потратили. Это может занять 15-25 минут. Если вы идете со скоростью 4,8 км/ч в час, то на прохождение 1 км может потребоваться 12 минут. После того как вы сможете легко проделать это несколько раз, можно постепенно увеличивать скорость и наклон, чтобы за 30 минут выполнить продуктивную тренировку. Прежде чем приступить к выполнению упражнений, четко осознайте, что вы выполняете упражнения для вашего собственного здоровья в течение всей жизни, вы не можете добиться результатов за короткий срок.

Объем упражнений

Упражнения в течение 15-20 минут - отличный способ сэкономить время.

Разогрейтесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и 5,8 км/ч по 2 минуты. Затем увеличивайте скорость с шагом 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не почувствуете, что дыхание учащается, но не затрудняется. Поддерживайте эту скорость на протяжении всей тренировки, а если почувствуете одышку, снизьте скорость на 0,3 км/ч. Замедляйтесь в течение 4-х минут по завершении упражнения. Если вам сложно повысить интенсивность тренировки за счет увеличения скорости, воспользуйтесь методом медленного увеличения наклона. Небольшое увеличение наклона сделает упражнение гораздо более интенсивным.

Способ сжигания калорий - этот режим заставит калории действительно сгорать.

Разминайтесь на скорости от 4 до 4,8 км/ч в течение 5 минут, затем увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не почувствуете, что вам будет сложно продолжать тренироваться на определенной скорости в течение 45 минут. Чтобы интенсифицировать тренировку, вы можете поддерживать эту скорость во время просмотра часового телешоу, увеличивать скорость на 0,3 км/ч во время каждой рекламной паузы, а затем вернуться к предыдущему скоростному упражнению во время следующей передачи, чтобы калории полностью сжигались и во время рекламных пауз, и во время последующего увеличения частоты сердечных сокращений. Замедляйтесь в течение 4-х минут по завершении упражнения.

Частота упражнений:

Цель - заниматься 3-5 раз в неделю по 15-60 минут каждый раз. Лучше всего сначала составить график тренировок, а не заниматься по собственным предпочтениям. Вы можете регулировать интенсивность тренировок, самостоятельно изменяя скорость и угол наклона. Мы рекомендуем не устанавливать наклон в начале тренировки, однако, когда вы хотите увеличить интенсивность тренировки, повышение наклона беговой дорожки является очень эффективным способом.

Прежде чем приступить к физическим упражнениям, проконсультируйтесь со специалистом. Он поможет вам подобрать частоту, интенсивность и время выполнения упражнений в соответствии с вашим возрастом и физическим состоянием. Если вы чувствуете сдавленность в груди или боль в груди во время физических упражнений, Нерегулярное сердцебиение, одышка, головокружение или другие неприятные ощущения, немедленно прекратите занятие! Проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем продолжать занятия.

Если вы часто пользуетесь электрической беговой дорожкой, то при выборе скорости можно выбрать обычную скорость ходьбы или бега.

Если у вас нет опыта или вы не уверены в выборе наиболее подходящей скорости тестирования, воспользуйтесь следующими рекомендациями:

- от 1 до 3,0 км/ч люди с плохим телосложением
- 3.от 0 до 4,5 км/ч человек, привыкший сидеть или не заниматься спортом
- 4.5 до 6.0 км/ч люди, ходящие с постоянной скоростью
- 6. от 0 до 7,5 км/ч - быстрая ходьба
- 7. От 5 до 9.0 км/ч - бег на месте
- 9.от 0 до 12,0 км/ч - бегун средней скорости
- 12. от 0 до 14,5 км/ч - опытные бегуны
- 14.от 5 до 16,0 км/ч - профессиональные бегуны

Обратите внимание, что скорость менее или равная 6 км/ч больше подходит для ходьбы, а скорость более или равная 8 км/ч - для бега.

РАЗМИНКА:

Перед тренировкой лучше всего выполнить разминку. Разогретые мышцы легче растягиваются. Так что выполняйте разминку в течение 10 минут. Затем остановитесь и потянитесь следующим образом - 5 раз по 10 на каждую ногу за раз. Повторите после окончания упражнения в течение нескольких секунд или более.

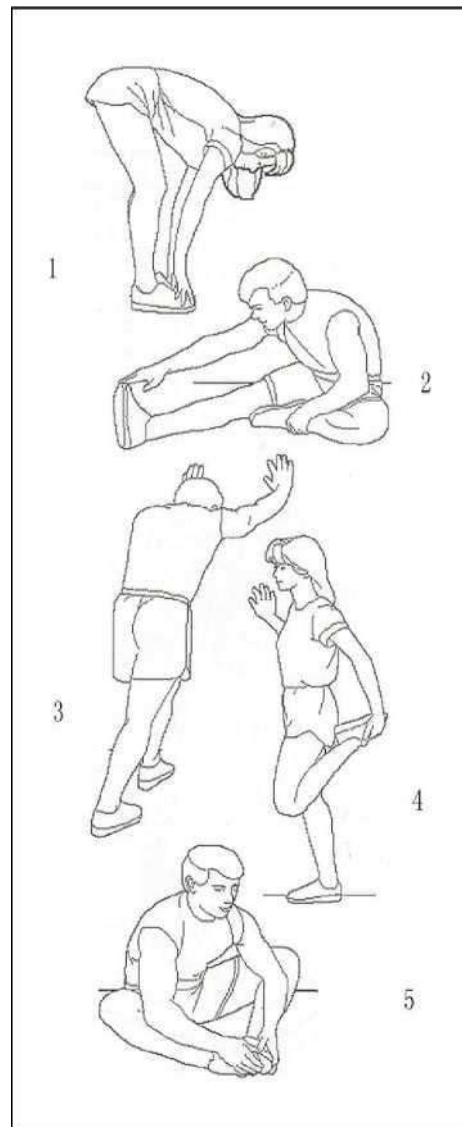
1. Потянитесь вниз: слегка согните колени, медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи и коснитесь руками пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите три раза (см. Рисунок 1)

2. Растяните ноги: сядьте на чистую подушку и вытяните одну ногу прямо. Поверните другую ногу внутрь. Держите ее ближе к внутренней стороне прямой ноги. Как можно чаще касайтесь руками пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис.2).

3. Разгибание икроножных и стопных сухожилий: две стойки с упором на стену или дереву, одна нога сзади. Держите ноги прямо, пятками на земле, наклонитесь к стене или дереву. Задержитесь на 10-15 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис.2).

4. растяжка квадрицепсов: левой рукой удерживайте равновесие с упором на стену или стол, правой рукой тянитесь назад, захватите правую пятку и медленно тянитесь к бедру. Пока не почувствуете, как напрягаются мышцы передней части бедер. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис.4).

5. Сарториус (мышца на внутренней стороне бедра) растягивается: подошвы стоп противоположны, колени направлены наружу, а руки захватывают стопы и тянут к паху. Задержитесь на 10-15 секунд. Затем расслабьтесь. Повторите три раза (см. Рисунок 1)



Техническое обслуживание:

Предупреждение: Перед **чисткой** или обслуживанием обязательно отключите электрическую беговую дорожку от сети: Комплексная чистка продлит срок службы электрической беговой дорожки.

Регулярно удаляйте пыль, чтобы поддерживать детали в чистоте. Обязательно очищайте открытые участки с обеих сторон бегового полотна, что позволит уменьшить скопление загрязнений под беговым полотном. Чтобы предотвратить износ ходовой части и бегового полотна, необходимо надевать чистые кроссовки.

Поверхность бегового полотна необходимо протирать влажной мыльной тканью. Будьте осторожны, чтобы вода не попала на электрические компоненты и под беговое полотно.

Предупреждение: перед перемещением крышки двигателя обязательно отключите питание электрической беговой дорожки. Не реже одного раза в год открывайте крышку двигателя для очистки ремня от пыли и смазки специальным смазочным маслом.

Беговое полотно и ремень этой электрической беговой дорожки предварительно смазаны. Сила трения между беговым полотном и декой оказывает большое влияние на срок службы и производительность электрической беговой дорожки, поэтому необходимо регулярно наносить смазочное масло.

Мы рекомендуем регулярно проверять деку. В случае повреждения, обратитесь в наш центр обслуживания клиентов.

Мы рекомендуем смазывать беговую деку и беговое полотно электрической беговой дорожки по следующему графику:

Пользователи с небольшим весом (менее 3 часов в неделю) - раз в год;

Пользователи со средним весом (3-5 часов в неделю) - раз в полгода;

Пользователи с тяжелым весом (более 5 часов в неделю) - раз в 3 месяца



Регулировка бегового полотна:

1. Для обеспечения наилучшего обслуживания беговой дорожки и продления срок ее службы, рекомендуется выключить питание и дать ей отдохнуть в течение 10 минут после использования в течение более 2 часов.

2. Если беговое полотно слишком ослаблено, оно может проскальзывать во время работы. Слишком тугое затягивание может снизить производительность двигателя и усугубить износ ролика, бегового полотна. Когда беговое полотно находится в правильном положении, вы можете поднять его с обеих сторон на высоту около 50-75 мм от беговой деки.

Выравнивание бегового полотна:

Установите беговую дорожку на ровную плоскую поверхность.

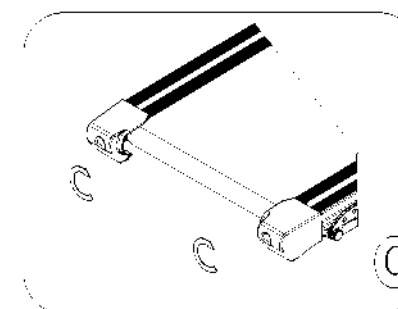
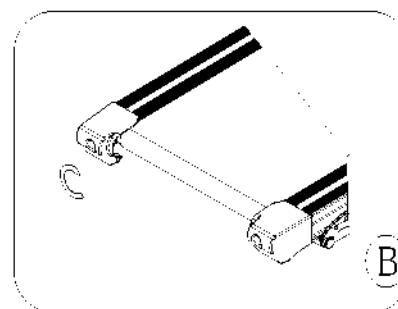
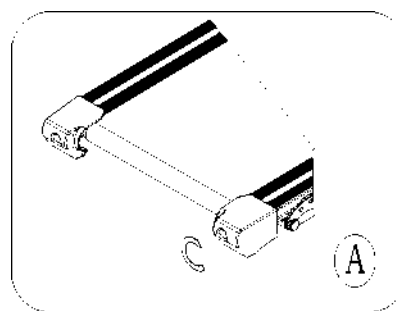
Запустите электрическую беговую дорожку на скорости около 6-8 км/ч и понаблюдайте за отклонением бегового полотна.

Если беговое полотно наклонено вправо, снимите предохранительный ключ и выключатель питания, поверните регулировочный болт с правой стороны по часовой стрелке на 1/4 оборота, вставьте выключатель питания и предохранительный ключ, чтобы беговая дорожка заработала, и наблюдайте за отклонением бегового полотна. Повторяйте эти действия, пока беговое полотно не выровняется по центру. Рисунок А.

Если беговое полотно наклонено влево, снимите предохранительный ключ и выключатель питания, поверните регулировочный болт с левой стороны по часовой стрелке на 1/4 оборота, вставьте выключатель питания и предохранительный ключ, чтобы беговая дорожка заработала, и наблюдайте за отклонением бегового полотна. Повторяйте эти действия, пока беговое полотно не выровняется по центру. Рисунок В

При вышеуказанной регулировке или использовании через некоторое время натяжение бегового полотна будет постепенно ослабляться. Необходимо выполнять соответствующую регулировку.

Снимите предохранительный замок и выключатель питания и поверните регулировочные болты с обеих сторон по часовой стрелке на 1/4 оборота. Вставьте выключатель питания и предохранительный ключ, чтобы беговая дорожка заработала, а затем встаньте на беговое полотно, чтобы убедиться в его герметичности. Повторяйте описанные выше действия, пока не добьетесь умеренного натяжения бегового полотна. См. Рисунок С.



Мы предоставляем гарантию качества продукции на один год. В течение срока гарантии мы осуществляем БЕСПЛАТНУЮ замену вышедших из строя деталей. В случае неправильной сборки, неправильной эксплуатации или самостоятельной замены неисправных деталей наша компания снимает с себя всякую ответственность. Для получения гарантийного обслуживания вы обязаны предоставить серийный номер нашего продукта, фотографии или другую информацию, запрашиваемую компанией. Данная продукция предназначена для домашнего использования, если неисправность возникла в результате коммерческого использования продукта, компания не несет никакой ответственности.

Производитель/Manufactory:

СЯМЫНЬ ОУ ЛЕ ЦЗЯ ТЕХНОЛОДЖИ Ко, Лтд/ XIAMEN OULEJIA TECHNOLOGY CO., LTD

Адрес/Address: КОМНАТА 401, № 68-2, улица ТУНМИН, ГОРОД СИНЬМИНЬ, ТОНГАН, СЯМЫНЬ, ПРОВИНЦИЯ ФУЦЗЯНЬ / ROOM 401, NO.68-2, TONGMING ROAD, XINMIN TOWN, TONG'AN, XIAMEN, FUJIAN

Страна изготовления: Китай/China

Поставщик: ООО «САН ПЛАНЕТ СПб», 191167, г. Санкт-Петербург, наб. реки Монастырки, дом 5, Литер В, пом/ком 3-Н/4.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru Последнюю версию Руководства пользователя Вы можете найти на сайте поставщика ООО «Сан Планет СПб» www.victoryfit.ru Данное руководство было тщательно отредактировано, если вы обнаружили ошибку, пожалуйста, отнеситесь с пониманием. Если изображения продукта отличаются от настоящего продукта, то верным является внешний вид продукта. Любое улучшение функционала и технических характеристик продукта производится без дополнительного уведомления пользователя.

