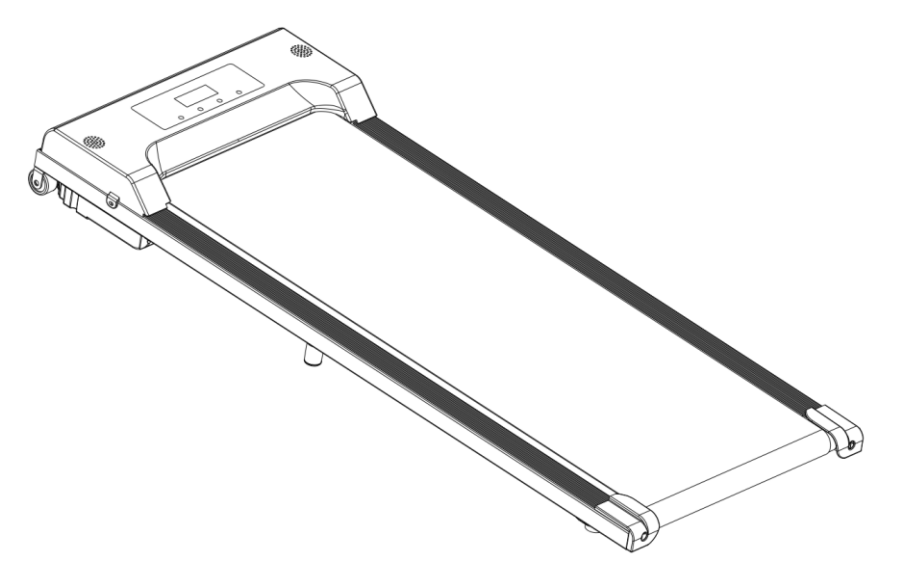
Руководство по сборке и эксплуатации

Беговая дорожка Sundays Fitness GB-TR380



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Покупатель несет исключительную ответственность за ознакомление с руководством по эксплуатации, предупреждающими надписями и инструктаж всех лиц по правильному использованию оборудования. Важно в полной мере понимать каждое предупреждение.

Оборудование предназначено только для домашнего использования и не предназначено для коммерческого, институционального и/или студийного использования.

Перед использованием рекомендуется ознакомить всех наших пользователей со следующей информацией.

- ✓ Перед началом любых упражнений или тренировочной программы вам следует проконсультироваться со своим личным врачом, чтобы узнать, требуется ли вам полное медицинское обследование. Это особенно важно, если вы неактивны, беременны или страдаете каким-либо заболеванием.
- ✓ Если в какой-либо момент во время тренировки вы почувствуете слабость, головокружение или испытаете боль, немедленно прекратите упражнение и проконсультируйтесь со своим врачом.
- ✓ Чтобы избежать мышечной боли и напряжения, начинайте каждую тренировку с растяжки и разогрева и заканчивайте каждое занятие охлаждением и растяжкой.

Рекомендуется, чтобы все оборудование:

- ✓ Было закреплено или установлено на твердой ровной поверхности для стабилизации и исключения раскачивания или опрокидывания во время тренировки.
- ✓ Установлено внутри вашего дома вдали от влаги и пыли (оборудование не предназначено для использования на открытом воздухе).
- ✓ Должно быть обеспечено достаточное проветривание для обеспечения надлежащей работы.
- ✓ Установите тренажер на ровную поверхность, оставляя свободное пространство вокруг него: 2 м - позади и 0.5 м – с обеих сторон.
- ✓ Не используйте оборудование каким-либо иным образом, кроме как в соответствии с инструкцией. Крайне важно, чтобы тренажер использовался надлежащим образом во избежание травм.
- ✓ Травмы могут возникнуть в результате неправильных или чрезмерных физических нагрузок.
- ✓ На беговой дорожке может заниматься только один человек одновременно.
- ✓ Будьте осторожны и сохраняйте равновесие при использовании, монтаже, демонтаже или сборке вашего оборудования, чтобы избежать травм.
- ✓ Не пытайтесь регулировать сиденье или руль, находясь на тренажере.
- ✓ Нельзя менять наклон беговой дорожки, подкладывая предметы под нее.
- ✓ Регулярно осматривайте тренажер.
- ✓ Техническое обслуживание, отличное от процедур, описанных в данном руководстве, должно выполняться только авторизованным сервисным представителем

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- ✓Отключайте тренажер сразу после окончания тренировки. Во время обслуживания беговой дорожки выньте вилку из розетки. Запрещается открывать крышку двигателя, за исключением случая ее замены изготовителем.
- ✓Беговая дорожка предназначена для взрослых, детям младше 12 лет запрещено пользоваться этим тренажером.
- ✓Максимальный вес пользователя - 100 кг
- ✓Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок, это особенно важно для людей старше 35 лет.
- ✓Для занятий на дорожке надевайте удобную, плотно прилегающую одежду, чтобы предотвратить попадания ее частей внутрь механизма. Во избежание несчастных случаев не позволяйте детям или домашним животным играть вблизи тренажера.
- ✓Избегайте касания руками любых движущихся частей устройства. Не допускайте попадания рук и ног в зазор под беговой лентой тренажера.
- ✓В случае критической ситуации немедленно нажмите кнопку остановки и встаньте ногами на нескользящие края по бокам беговой ленты.

Внимание! Для избежания ненужных травм не опирайтесь на поручни всем телом в течении длительного времени. Примечание: смазывайте силиконовым маслом беговое полотно в середине, ни в коем случае не смазывайте им края.

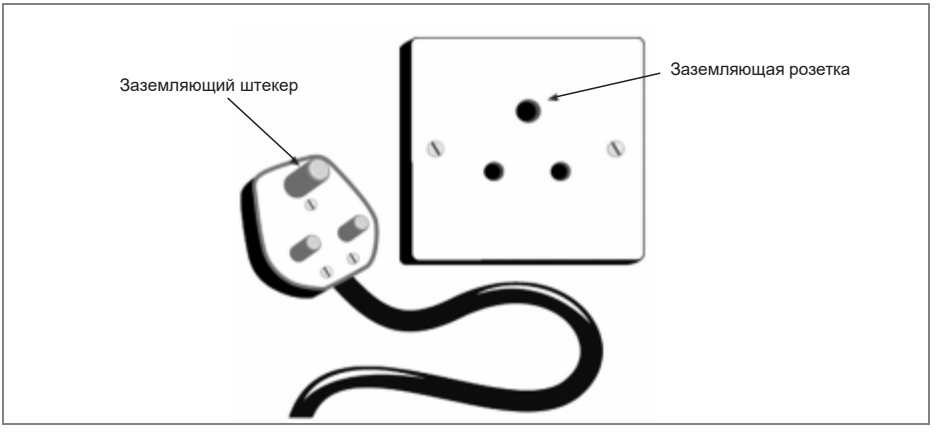
Использование данного устройства сопряжено с множеством потенциальных проблем, связанных с безопасностью, поэтому мы рекомендуем вам всегда следовать инструкциям, приведенным ниже. Мы не несем ответственности за последствия неправильной эксплуатации тренажера.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

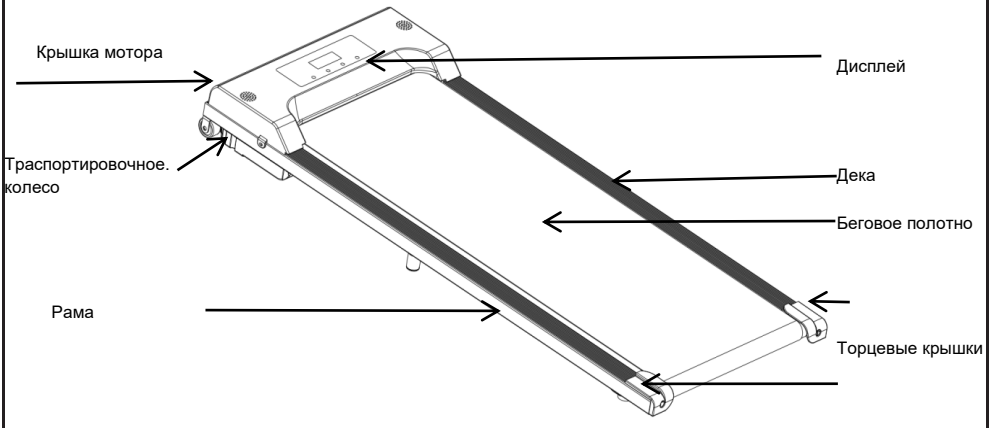
Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилкой с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера.
Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.



СПЕЦИФИКАЦИЯ И ОБЩАЯ СХЕМА



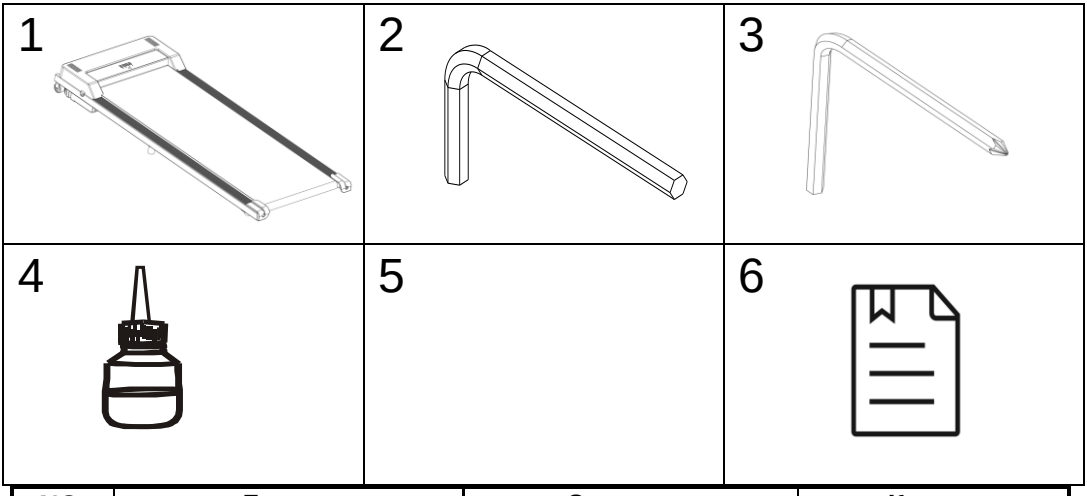
Беговое полотно	**100 см (Д) x 38 см (Ш)**
Общий размер	**121,8 см (Д) x 48.8 см (*Ш*) x 12 cm (В)**
Макс. нагрузка	**100 кг**
Скорость	**1-6 км/ч**
Программы	**Время, скорость, расстояние, калории**

КОМПЛЕКТАЦИЯ

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

• Прежде чем приступить к сборке, пожалуйста, проверьте упаковку оборудования, чтобы убедиться, что в комплект входят все детали.

• Для сборки будут предоставлены основные инструменты, такие как сборочные ключи.

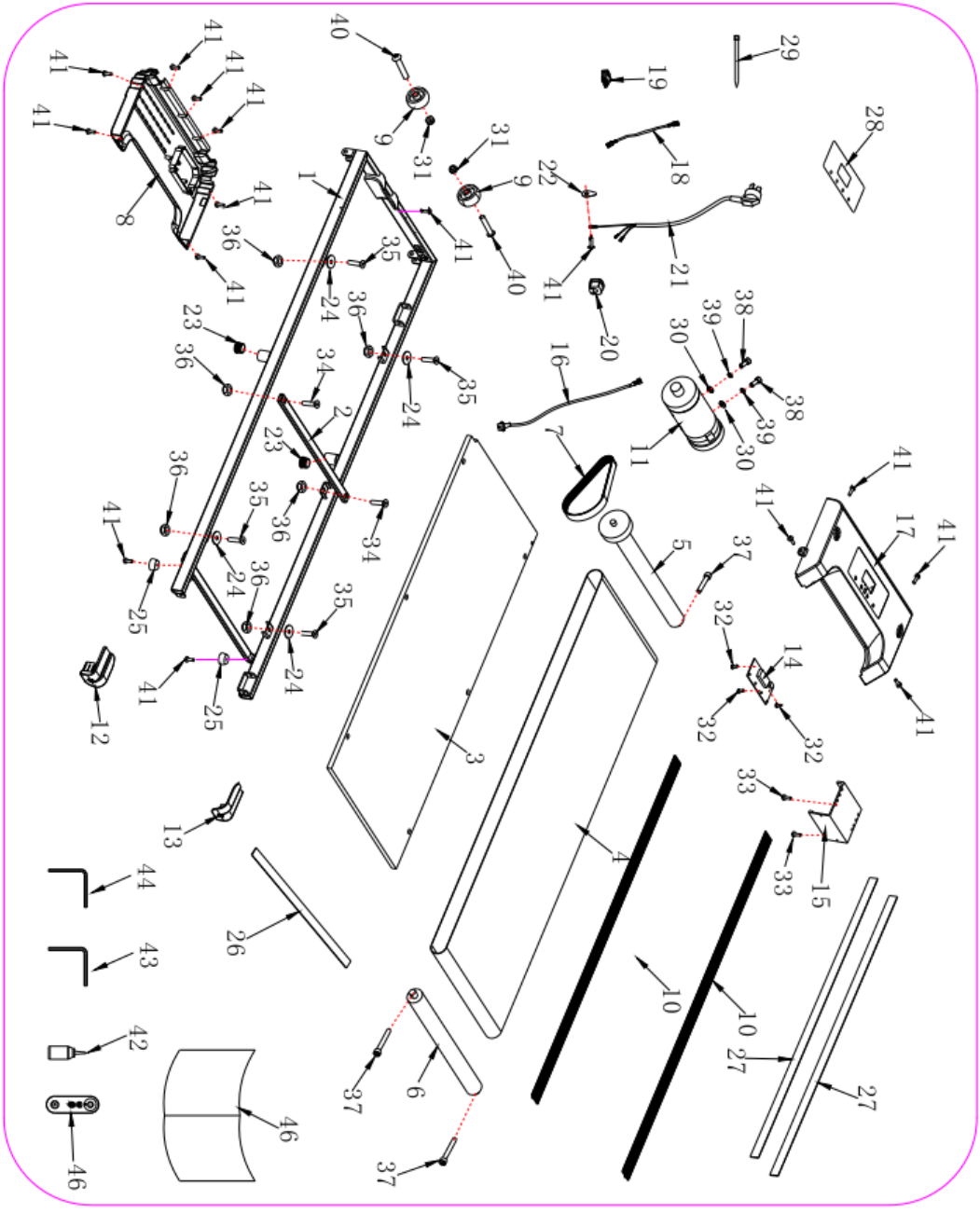


NO.	Деталь	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка		1
2	6# сборочный ключ	6мм	1
3	5# сборочный ключ	5мм	1
4	Масло		1
5	Пульт управления		1
6	Инструкция		1

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

No.	Описание	ШТ	No.	Описание	ШТ
1	Рама	1	24	Шайба	4
2	Каркас	1	25	Прокладка	2
3	Дека	1	26	Двусторонний тейп T3.0*20*450мм	1
4	Беговое полотно	1	27	Двусторонний тейп T3.0*20*918мм	2
5	Передний ролик	1	28	Дисплей	1
6	Задний ролик	1	29	Кабельная стяжка	3
7	Трос	1	30	Шайба M8	2
8	Нижняя часть крышки двигателя	1	31	Гайка M8	2
9	Транспортировочное колесо	2	32	Винт ST2.5*8	3
10	Боковая рейка	2	33	Винт ST4*12	2
11	Мотор	1	34	Винт M6*35	2
12	Торцевая крышка (слева)	1	35	Винт M6*25	4
13	Торцевая крышка (правая)	1	36	Гайка M6	6
14	Экранная плата	1	37	Винт M6*55	3
15	Блок управления	1	38	Винт M8*16	2
16	Кабель	1	39	M8 прокладка Ф8.5*Ф14*T2.0	2
17	Крышка мотора	1	40	Винт M8*35*15	2
18	Соединительный провод AC (Д=250 мм)	1	41	Винт ST4.2*13	15
19	Переключатель питания	1	42	Масло	1
20	Кабельный зажим 6W3-4	1	43	Ключ 6мм	1
21	Шнур питания	1	44	Ключ 5мм	1
22	Маркер провода заземления	1	45	Пульт управления	1
23	Гайка	2	46	Инструкция	1

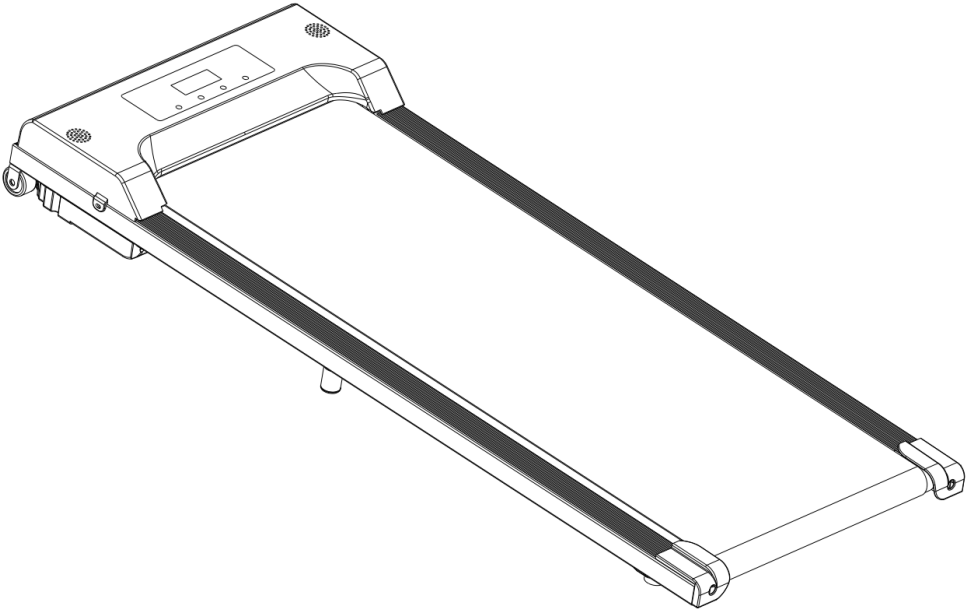
Схема сборки



Руководство по сборке

1.Подготовка

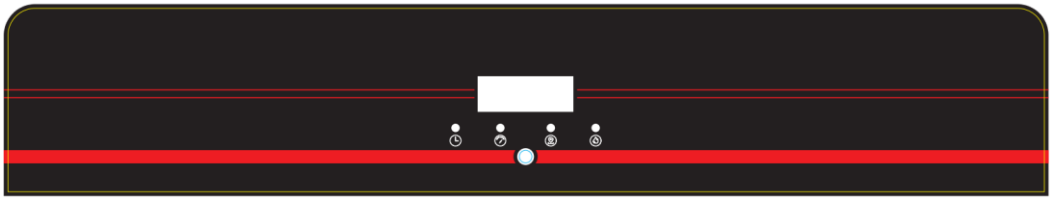
- Перед сборкой убедитесь, что вокруг изделия достаточно места.
- Для сборки используйте детали и крепеж, входящие в комплект поставки.
- Перед сборкой, пожалуйста, проверьте наличие всех деталей в соответствии с развернутым чертежом на предыдущей странице.



Шаг 1:

Откройте коробку и извлеките все составляющие части тренажера.
Основание тренажера установите на ровную поверхность.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



Светодиодный дисплей, при нажатии кнопки "Пуск" будет отображаться обратный отсчет времени “3”、“2”、“1”, Когда тренажер работает, на экране светодиодного дисплея будет отображаться “ВРЕМЯ”, “СКОРОСТЬ”, “РАСТОЯНИН”, “КАЛОРИИ» каждые 5 секунд.

Подробная информация о функции приведена ниже:

1. “Speed“-“СКОРОСТЬ”:

Отображает текущую скорость тренировки, диапазон: 1,0-6,0км/ч

2.“Time“-“ВРЕМЯ”：

Накапливает время тренировки с 0:00 до 99:59.

Отображать время тренировки, направление движения вперед 0:00-99:59 когда достигнет 99:59, беговая дорожка замедлит скорость и до остановки, начнется обратный отсчет от заданного времени до 0, когда достигнет 0:00 и беговая дорожка замедлит скорость и до остановки, устройство перейдет в спящий режим после 10-минутной остановки.

3.“DIS”-” РАССТОЯНИЕ”：

Накапливает общее расстояние от 0,00 до 99,90 км. Расстояние отображения: Направление вперед 0.00-99.90, когда over перезапустит подсчет, обратный отсчет начнется с заданного времени до 0, когда достигнет 0:00 и беговая дорожка замедлит скорость и до остановки, она будет работать в спящем режиме после 10-минутной остановки.

4. “CAL”-“Калории»：

Накапливает потребление калорий во время тренировки от 0,0 Ккал до максимальных 999,9 Ккал. Отображать cal, Направление вперед 0.0-999.0, при завершении будет перезапущен подсчет, Обратный отсчет начнется с заданного времени до 0, когда достигнет 0:00 и беговая дорожка замедлит скорость и до остановки, после 10-минутной остановки будет работать в спящем режиме.

ФУНКЦИИ

Функция кнопки дистанционного управления:

1.нажмите кнопку включения / выключения питания

2.Кнопка “START/STOP ”: нажмите " START ", чтобы запустить беговую дорожку.

Нажмите " STOP ", чтобы уменьшить скорость до остановки беговой дорожки

3.Нажмите " SPEED +", чтобы увеличить скорость бега

4. Кнопка “SPEED-”: уменьшит скорость бега.

5. Кнопка “MODE”: Нажав эту кнопку, можно выбрать“0：00”、“30：00”、“1.0”、“50.0” （“0：00” ручной режим, “30:00” режим обратного отсчета времени, “1.0” режим обратного отсчета расстояния, “50.0”режим обратного отсчета калории)

6.при выборе режимов пользователь может ввести данные с помощью кнопки speed + -, после завершения настройки нажать кнопку start для включения беговой дорожки

Когда беговая дорожка работает, информация на дисплее будет меняться каждые 5 секунд.

Быстрый запуск (ручной режим)：

1.Откройте выключатель питания.

2.Нажмите кнопку "MODE", чтобы выбрать и установить заданные параметры

3.Нажмите кнопку “START/STOP ”, система начнет обратный отсчет на 3 секунды, после чего беговая дорожка начнет работать со скоростью 1 м/ч.

4.После запуска, в соответствии с требованиями, используйте кнопки ” SPEED +”, “ SPEED -” для регулировки скорости беговой дорожки.

Управление во время движения：

1.Нажмите кнопку “SPEED -”, чтобы уменьшить скорость бега беговой дорожки

2.Нажмите кнопку “SPEED +”, чтобы увеличить скорость бега беговой дорожки

3.Нажмите кнопку “START/STOP”, беговая дорожка замедлится, чтобы остановить работу

OPERATIONIN STRUCTIONS

Данные дисплея :

ПАРАМЕТРЫ	НАЧАЛО	Установите исходные данные	ДИАПАЗОН	ДИАПАЗОН ДИСПЛЕЯ
TIME(Min: Sec) ВРЕМЯ (МИН;СЕК)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00－99:59
INCLINE（Level） УРОВЕНЬ НАКЛОНА	-	-	-	-
SPEED（KM/H） СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	1.0	1.0	1.0-8.0	1.0-6.0
DISTANCE (KM) ДИСТАНЦИЯ (КМ)	0.00	1.0	0.50-99.90	0.00－99.90
HEART RATE (Times/Min) ПУЛЬС (УД/МИН)	-	N/A	N/A	-
CAL(Kilocalorie) КАЛОРИИ	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0－999.0

Отключение питания :

В любой момент пользователь может отключить питание, чтобы остановить беговую дорожку.

Сообщение об ошибке:

E02	Защита от перенапряжения
E03	Перегрузка по току
E04	Разомкнутая цепь главного двигателя
E05	Защита от перегрузки
E06	Ошибка связи
EOC	Защита от возгорания

Решение возможных проблем

NO.	**Код ошибки**	**Ошибка**	**Причина**	**Решение**
1	E02	Защита от перенапряжения	1. Нестабильное и высоковольтное напряжение 2. Дефект платы управления	1. установите регулятор напряжения; 2. замените плату управления;
2	E03	Защита от перегрузки по электрическому току	1. Превышен вес пользователя; 2. Двигатель заклинило; 3. Ролик недостаточно смазан, и сопротивление увеличивается; 4. Поврежден контроллер; 5. Увеличивается сопротивление повреждению двигателя;	1. Уменьшите нагрузку и старайтесь не превышать номинальную нагрузку; 2. Удалите застрявшие инородные тела; 3. Добавьте смазку; 4. Замените контроллер; 5. Замените двигатель
3	E04	Разомкнутая цепь главного двигателя	1. Провод главного двигателя не подсоединен или ослаблен; 2. Главный двигатель разомкнут и поврежден; 3. Контроллер разомкнут и поврежден	1. Повторно закрепите кабель главного двигателя; 2. Замените двигатель; 3. Замените контроллер
4	E05	Защита от перегрузки	1. Чрезмерная нагрузка; 2. В двигателе или ролике застряли посторонние предметы; 3. Ролик недостаточно смазан, и сопротивление увеличивается; 4. Повышается устойчивость двигателя к повреждениям.	1. Уменьшите нагрузку и старайтесь не превышать номинальную нагрузку; 2. Удалите застрявшие инородные тела; 3. Добавьте смазку; 4. Замените двигатель;
5	E06	Ошибка связи	1. Соединение основных соединительных линий верхнего и нижнего блоков управления ослаблено; 2. Основные соединительные линии верхнего и нижнего блоков управления повреждены; 3. Электронные часы сломаны; 4. Контроллер поврежден;	1. Укрепите кабельный интерфейс; 2. Замените верхнюю и нижнюю соединительные магистрали управления; 3. Замените электронные часы; 4. Замените контроллер
7	E0C	Защита от возгорания при пробое силовой трубки	1. Силовой транзистор неисправен и контроллер поврежден;	1. Замените контроллер

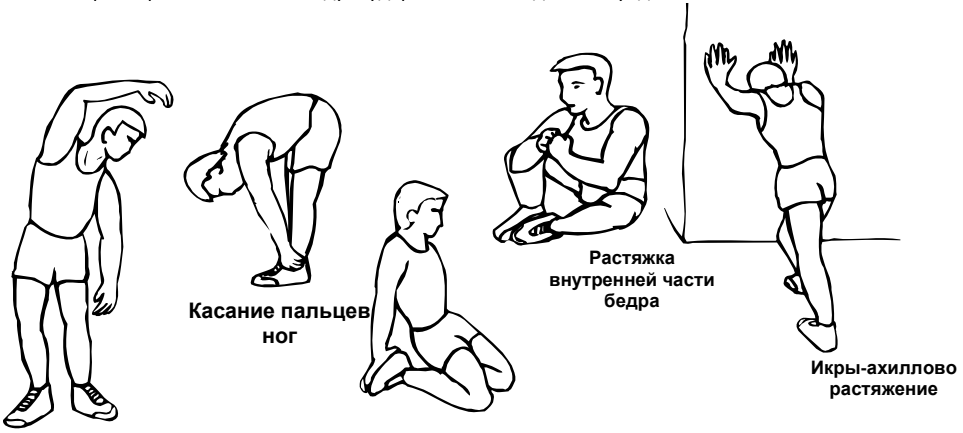
Эксплуатация

1.Разминка

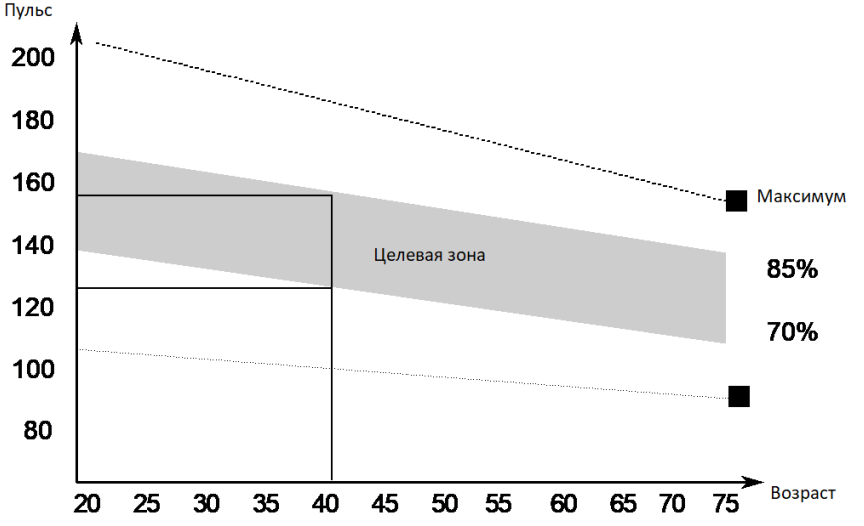
Цель разминки - подготовить тело к упражнениям и минимизировать травмы. Перед силовой или аэробной тренировкой сделайте разминку в течение 2-5 минут. Выполняйте упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений и разогревают работающие мышцы. Мероприятия могут включать быструю ходьбу, бег трусцой, прыжки через скакалку и бег на месте.

РАСТЯЖКА

Очень важна растяжка, пока ваши мышцы теплые после правильной разминки и снова после силовой или аэробной тренировки. В это время мышцы растягиваются легче из-за их повышенной температуры, что значительно снижает риск травм. Растяжки следует удерживать от 15 до 30 секунд.



После регулярного использования мышцы ваших ног станут более гибкими. Работайте в своем собственном темпе, но очень важно поддерживать устойчивый темп на протяжении всего занятия. Темп работы должен быть достаточным для того, чтобы увеличить ваше сердцебиение до целевой зоны показанной на графике.



2. Зона остывания

Этот этап предназначен для того, чтобы дать отдохнуть вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам. Это повторение упражнения для разминки, например, снизьте темп, продолжайте примерно 5 минут. Теперь следует повторить упражнения на растяжку, снова помня о том, что не следует напрягать мышцы во время растяжки.

По мере того, как вы становитесь лучше, вам, возможно, потребуется тренироваться дольше и усерднее. Желательно тренироваться по крайней мере три раза в неделю и, по возможности, распределять тренировки равномерно в течение недели.

Тонизирование мышц

Чтобы привести мышцы в тонус во время езды на велотренажере, вам нужно будет установить достаточно высокое сопротивление. Это приведет к большей нагрузке на мышцы ног и может означать, что вы не сможете тренироваться так долго, как хотелось бы. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам, возможно, потребуется изменить программу тренировок. На этапах разминки и охлаждения вы должны тренироваться как обычно, но ближе к концу упражнения вам следует увеличить сопротивление, заставляя ноги работать интенсивнее. Вам придется снизить скорость, чтобы поддерживать частоту сердечных сокращений в целевой зоне.

Потеря веса

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы прикладываете. Чем усерднее и дольше вы работаете, тем больше калорий сжигаете. По сути, это то же самое, как если бы вы тренировались для улучшения своей физической формы, разница заключается в цели.

ЭТАПЫ УПРАЖНЕНИЙ

Узнайте, как регулировать скорость и наклон перед использованием. Пройдите около 1 км со стабильной скоростью и запишите время, это займет у вас около 15-25 минут. Если идти со скоростью 3 км/ч, то на 1 км у вас уйдет около 20 минут. Если вы чувствуете себя комфортно при стабильной скорости, вы можете увеличить скорость и наклон.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Разминайтесь на медленной скорости. После начала постепенно увеличивайте скорость каждые 2 минуты, чтобы убедиться, что тело разогрето и готово к упражнению. Как только почувствуете себя комфортно и согреетесь, увеличьте скорость до желаемого уровня.

ЧАСТОТА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Продолжительность цикла: 3-5 раз в неделю по 15-60 минут на тренировку.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Мы рекомендуем вам сначала не устанавливать наклон; улучшение наклона - это эффективный способ усилить интенсивность упражнения.

Проконсультируйтесь со своим врачом или медицинским работником перед началом тренировки. Профессионалы могут помочь вам составить подходящий график выполнения упражнений в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость движения и интенсивность упражнений. Пожалуйста, немедленно прекратите, если вы почувствуете стеснение в груди, боль в грудной клетке, нерегулярное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт во время тренировки. Вам следует проконсультироваться со своим врачом или медицинским работником.

Если у вас ограниченный опыт использования беговой дорожки, вы можете следовать приведенным ниже рекомендациям:

Скорость 0,5-1,0 км/ч	Начинающий
Скорость 1,0-2,2 км/ч	Медленная ходьба
Скорость 2,0-3,0 км/ч	Обычная ходьба
Скорость 3,0-4,0 км/ч	Быстрая ходьба

ВНИМАНИЕ: СКОРОСТЬ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ПРИ ≤4 КМ/Ч ЯВЛЯЕТСЯ НОРМАЛЬНОЙ СКОРОСТЬЮ ХОДЬБЫ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит ваши обращения в сервисную службу до минимума. Для этого мы рекомендуем вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера –ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Еженедельно

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

• Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети.
• Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей).
• Переместите тренажер в другое место.
• Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой.
• Поставьте тренажер обратно.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей. Периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

Увеличение натяжения

• Используйте шестигранный ключ для регулировки левого болта натяжения.
• Поверните ключ по часовой стрелке на ¼ оборота, для увеличения натяжения ремня;
• Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
• Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
• Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения передних и задних подшипников. Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.

Мы рекомендуем ежемесячно приподнимать беговое полотно и на ощупь проверять наличие смазки, и если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый спрей в баллончике, так и силиконовую смазку в тюбике.

Центрирование бегового полотна

ИЛЛЮСТРАЦИЯ A

Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите беговую дорожку со скоростью примерно 3-4 м/ч, чтобы проверить состояние беговой дорожки. Если ремень сместился вправо, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем начинайте движение до центрирования ремня.

ILLUSTRATIONA

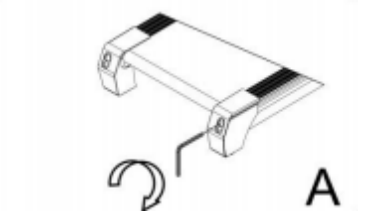


ИЛЛЮСТРАЦИЯ B

Если ремень сместился влево, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем начинайте вращать до центрирования ремня.

ILLUSTRATIONB

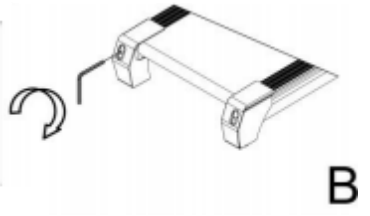
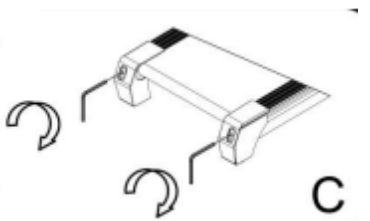


ИЛЛЮСТРАЦИЯ C

Периодически регулируйте натяжение ремня, поскольку ремень имеет тенденцию ослабевать после длительного использования. Поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем снова запустите. Проверяйте натяжение ремня до тех пор, пока ремень не будет натянут надлежащим образом.

ILLUSTRATIONC