**ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ИНСТРУКЦИЯ**

**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**

**SS-67**



СОДЕРЖАНИЕ

1. Руководство по безопасной эксплуатации
2. Технические характеристики товара
3. Руководство по сборке
4. Перечень Деталей
5. Наладка работы
6. Операции и функции
7. Правила эксплуатации бег. дорожки
8. Техническое обслуживание
9. Общие правила и методы
10. Приложение – графики интенсивности занятий и нагрузки

ВНИМАНИЕ! Прочитайте внимательно данное руководство по сборке и эксплуатации беговой дорожки!

Фирма не несет ответственности за использование данной беговой дорожки не по назначению!

1. Перед перемещением беговой дорожки следует ее сложить и закрепить полотно, перевозить требуется только в упаковке, предусмотренной заводом-изготовителем, чтобы избежать внешних повреждений
2. Запрещено перевозить беговую дорожку в разложенном виде
3. Важно не допускать детей и животных к беговой дорожке во время ее работы во избежание травм
4. Пользователям, возрастом от 35 лет и старше – стоит проконсультироваться с врачом перед началом курса тренировок.
5. Беговая дорожка должна быть размещена в помещении, подальше от воды. Такие же условия и для ее хранения в нерабочий период
6. Устанавливать беговую дорожку для тренировки следует по уровню на ровной свободной поверхности, с радиусом свободного пространства вокруг 1м-2м
7. Не используйте другие электрические приборы во время использования беговой дорожки
8. После занятий на ней – выключите беговую из сети
9. Датчик пульса не является точным мед. показателем, его показания могут быть не так точны как профессиональные мед. Приборы.
10. Нельзя использовать беговую дорожку людям, страдающим на сердечные хронические заболевания
11. После тренировки лучше закрывать датчики и компьютер, во избежание загрязнения
12. Не прикасайтесь к подвижным частям беговой дорожки во время ее работы и работы ее полотна для бега
13. Пользователь при занятии бегом должен находиться лицом к дисплею
14. Если у Вас длинные волосы – завяжите их, чтобы не привело к травмам

**Технические характеристики беговой дорожки:**

**Расстояние – 0,000-9,999 (км)**

**Степень наклона – 0-18%**

**Время – 00:00 до 99:59 (мин/сек)**

**Вес пользователя – до 150 кг**

**Напряжение – 220 В (50гц/60гц)**

**Скорость полотна – 0,8-18 км/ч**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:**

**Шаг №1: Откройте упаковку, вытащите беговое полотно, разместите нижнюю часть беговой дорожки, протяните провода компьютера через стойки беговой дорожки**



****

**Шаг №2: Присоедините ножки с помощью ключа 10\*20, закрепив конструкцию болтами 10\*70 и гайками М10**

 ****

**Шаг №3: Зафиксируйте верхние пластиковые вставки с помощью болта 4\*16 и 4\*25 на левой и правой стойках.**

****

**Шаг №4: Подсоедините верхнюю часть беговой дорожки (дисплей и компьютер), подсоединив компьютерные провода принципом «папа-мама»**

****

**Шаг №5:**

****

**Зафиксируйте с помощью саморезов M4.2×16.**

**Шаг №6: Присоедините фиксатор бегового полотна для ее транспортировки**

****

**Функции дисплея и основные процессы компьютера**

****

1. **Стартовый ключ: с помощью этой кнопки беговая дорожка приходит в рабочее состояние, для подтверждения данных нажать требуется повторно**
2. **При работе беговой дорожки, после нажатия этой кнопки (Кнопка стоп) работа беговой дорожки прекращается**
3. **Ключ Безопасности – приводит работу беговой дорожки в аварийный режим, используется для экстренной остановки работы бегового полотна**
4. **Кнопки увеличения и уменьшения скорости бегового полотна**
5. **Скоростные переключатели**
6. **Датчики пульса**
7. **Кнопки настройки дистанции, времени и пульса, выбор скорости бегового полотна**
8. **Переключатель скорости ,в км беговой дорожки (2km/h—16km/h)**
9. **Переключатель уровня наклона бегового полотна(2%-14%)**
10. **Панель**
11. **Начало и конец занятий**
12. **панель**
13. **Предыдущая функция**
14. **Кнопка следующей функции**
15. **Объем «+»**
16. **Объем «-»**
17. **ЛСД дисплей**
18. **Гнездо для наушников**
19. **Входное гнездо для звуковых приборов**
20. **USB – интерфейс**
21. **SD – интерфейс**

**Беговая дорожка с ТВ:**

****

1. **Стартовый ключ: с помощью этой кнопки беговая дорожка приходит в рабочее состояние, для подтверждения данных нажать требуется повторно**
2. **При работе беговой дорожки, после нажатия этой кнопки (Кнопка стоп) работа беговой дорожки прекращается**
3. **Ключ Безопасности – приводит работу беговой дорожки в аварийный режим, используется для экстренной остановки работы бегового полотна**
4. **Кнопки увеличения и уменьшения скорости бегового полотна**
5. **Скоростные переключатели**
6. **Датчики пульса**
7. **Кнопки настройки дистанции, времени и пульса, выбор скорости бегового полотна**
8. **Скорость бега (2 км/ч-16 км/ч)**
9. **Нагрузка, поднятие полотна (2%--14%)**
10. **ПИТАНИЯ**
11. **РЕЖИМ**
12. **ДО**
13. **ДАЛЕЕ**
14. **VOL+**
15. **VOL-**
16. **МЕНЮ**
17. **Скорости окно**
18. **Временного окна**
19. **Класс/калорий**
20. **Расстояние/импульсный окно**
21. **9-дюймовый ЖК-экран**
22. **гнездо для Наушников**
23. **USB интерфейс**
24. **SD интерфейс**

**Наладка работы дорожки**

**1 После завершения сборки, вставьте ключ в соответствующее гнездо.**

**2 Перед тем, как начать, проверьте, в норме ли напряжение , заземлен ли верно 3-жильный кабель.**

**3 Включите питание, включиться компьютер – все данные будут равны нулю, беговое полотно находится в состоянии покоя, нажмите кнопку start, полотно начнет работать на низкой скорости 0.8km/ч, просмотрите все полотно в рабочем состоянии – чтобы не было посторонних шумов и движение полотна ничего не задерживало.**

**4 .Нажмите кнопку "увеличение скорости" и затем "уменьшение", чтобы проверить, действительно ли дисплей работает верно, и дорожка выполняет прямые команды от него.**

**5.Нажмите 'stop ', чтобы проверить, действительно ли беговая дорожка остановится, как обычно.**

**ОПЕРАЦИИ НА раскладку и сборку беговой дорожки**

**1.Откройте беговую дорожку:**

**Снимите блокировку и опустите полотно беговой дорожки. С помощью гидроусилителя полотно беговой дорожки будет опускаться медленно**

**2 Сборка беговой дорожки для хранения:**

**Когда вам нужно сложить беговую, нажмите кнопку автоматического подъема полотна, и держите ее до тех пор пока беговое полотно не дойдет до упора и заблокируется автоматически. (Убедитесь, что она заблокирована.)**

**Внимание: Пожалуйста, убедитесь в том, что беговая дорожка находится в положении 0 перед тем, как опустить, Если беговая не находится в положении 0,определите причину не до конца сложенной дорожки,**

**1. Включите питание:**

**Вставьте вилку в розетку (примечание: это должно быть полное заземление); и вставьте ключ, затем включите питание, монитор включиться автоматически, и все данные равны нулю, в данный момент беговая дорожка находится в состоянии ожидания.**

**2. Прямой пуск:**

**Нажмите кнопку start, тогда беговая дорожка начнет свою работу на пониженной скорости; нажмите клавиши увеличения скорости или уменьшения, и скорость будет увеличиваться или уменьшаться в зависимости от выбранных вами показателей, нажмите кнопку slow и скорость будет снижаться.**

**3. Настройки программы компьютера:**

**В состоянии покоя, нажмите кнопку set для ввода времени、расстояния, пульса、автоматического изменения скорости, автоматического наклона и изменения каких либо других данных.**

**Нажмите "∧" или "∨", чтобы изменить данные, если нажать кнопку "остановить", все настройки будут удалены. После завершения установки, нажмите кнопку "пуск", беговая дорожка будет работать в соответствии с заданными настройками пользователя; если расстояние и время устанавливаются определенные, идет отсчет времени и расстояния доходит до нуля автоматически и беговое полотно останавливается – ожидая нового ввода данных.**

**Примечание: многие факторы влияют на тестирование импульса. Масштаб импульсных реагирований на скорость от 50 ударов в минуту до 160.**

**4. Пауза и стоп**

**ЖК-дисплей: Во время бега если вы нажмете один раз клавишу stop, беговое полотно остановиться и экран будет показывать паузу, после паузы если вы нажмёте стар вновь, то беговое полотно начнет свою работу не сбив введенные данные, если нажмете последовательно два раза стоп – то все данные, введенные вами будут сбиты.**

**5. Автоматическое изменение скорости**

**При выборе спортивной программы, соответствующей пользователю – информация будет высвечиваться на экране ЖК-дисплея, на беговой дорожке с ТВ степень и скорость программы будет демонстрироваться на светодиодном экране.**

**6. Настройка скорости**

**После запуска беговой дорожки, корректировать скорость можно с помощью кнопок увеличения и уменьшения скорости, задавая ее так же с помощью нумерации степеней.**

**7. Наклон бегового полотна и смена нагрузки упражнений**

**После запуска беговой дорожки, справа на дисплее находиться регулятор степени нагрузки, смена положения бегового полотна от 2% до 18%после нажатия кнопки соответствующего наклона, беговая дорожка автоматически меняет положение полотна**

**8. ЖК-дисплей и функции проигрывателя музыки**

**1. Устройство компьютера беговой дорожки позволяет проигрывать композиции всех разрешенных и известных форматов SD-диск, Mp3, и WMA формат музыки будет проигрываться.**

**2.Примечание по эксплуатации:**

**Сначала, нажмите кнопку включения/выключения Усилителя, чтобы начать, затем нажмите кнопку "ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ/СТОП" в течение 3 секунд.**

**ЭКСПЛУАТАЦИЯ беговой дорожки**

**1. Включить электропитание:**

**Вставьте вилку в разъем (примечание: это, должно быть полное заземление); и вставьте безопасный ключ на беговой дорожке, затем включите, нажав на кнопку power ,вы увидите на мониторе высвеченные все данные в нулевом эквиваленте, дорожка будет находиться в состоянии остановки.**

**2. Старт:**

**После того, как Вы приставите ключ к разъему, дорожка будет находиться в состоянии ожидания действий пользователя и ввода данных для начала упражнений и бега, и все данные на экране ЖК-равны нулю, она работает на минимальной скорости, при нажатии клавиш скорости, скорость будет увеличиваться/уменьшаться в зависимости он нажатого показателя;**

**3. Программа установки:**

**В состоянии покоя вы можете выбрать любой режим будущей работы дорожки, установить время, расстояние, пульс, автоматическое изменение скорости, автоматический наклон бегового полотна и другие функции дорожки. Данные настройки времени, расстояния и пульса, будут показаны в информативном окне на дисплее (для SS-67 ТВ, соответствующие окна будут всплывать на ЖК-экране), нажмите кнопку "∧" или "∨" "скорости" –эти данные будут подвергнуты изменениям , если нажать кнопку "стоп", все настройки, раннее введенные будут удалены, после завершения настройки, нажмите кнопку "старт", беговая дорожка будет работать в соответствии с установленными данными, а если время и расстояние будут установлены для определенных занятий, т.к. конкретный промежуток времени или конкретный путь в км, то при начале дорожки данные будут отсчитываться к нулю. После окончания введенных параметров, т.к. показатели пришли к нулю, дорожка автоматически придет в режим ожидания. Так же вы можете установить режим бега пользователя в соответствии с пульсом пользователя, компьютер подберет нужные параметры согласно введенных данных о пульсе, и скорость полотна будет такой, чтобы у пользователя пульс был согласно введенных параметров ранее.**

**Масштабы скорости пульса от 50 раз в минуту до 160 раз в минуту.**

**4. Пауза и остановки**

**ЖК-дисплей: Во время занятий на беговой дорожке нажатие одного раза на кнопку стоп приводит к приостановки, с последующим сохранением данных, которые были введены и запрограммированы пользователем перед началом упражнений, если нажать кнопку дважды «стоп», беговое полотно прекращает свою работы и данные, введенные ранее стираются, приведя дисплей в исходное положение**

**5. Клавиша выбора скорости**

**Выберите скорость для занятий на беговом полотне, в данном компьютере их существует с 2 - 16, все 8 клавиш являются прямыми ключевыми кнопками скорости. После начала движения полотна, можно выбрать любую из скоростей:2,4,6,8,10,12,14,16 и полотно начнет работать в заданных параметрах. И скорость полотна измениться**

**6. Скорость автоматического изменения**

**Выбор одной из скоростей или авто режим, параметры которого были введены вручную пользователем отображаются в верхней части ЖК-дисплея: скорость полотна, выбранный режим, время тренировки, остаточное время тренировки, если таковое будет задано заранее.**

**Если нажать кнопку Start, скорость будет изменяться автоматически в 200 м от выбора программы, каждые десять оборотов бегового полотна изменяется его скорость, так что все расстояние равно 2000 м**

**7. Кнопки регулирования скорости:**

**После запуска беговое полотно и его работу можно контролировать с помощью двух кнопок увеличения и снижения скорости полотна или с помощью 8-ми кнопок скоростей дисплея**

**8. Наклоны и поднятие бегового полотна:**

**При запуске беговой дорожки существует семь пусковых кнопок для смены положения бегового полотна от 2% до 18%**

**9. Автонаклон:**

**При выборе подходящей спортивной программы будет показан на LCD процент наклона бегового полотна при работе на данном этапе.**

**10. ЖК-дисплей ,SD карты и другие системы проигрывания:**

**1: Есть 2 комплекта для электрической беговой дорожки учебного курса. Они могут проигрывать в том случае, если не вставлена дополнительная информационная база для тренировок**

**2: С таким же набором функций можно подключить МП3-проигрыватель для воспроизведения музыки при занятии. ЖК-экран и система беговой дорожки поддерживает MP3 и WMA формат.**

**11. Вывод изображения на телевизор ИНСТРУКЦИЯ:**

**1Нажатие клавиш ввода:**

**Для включения дисплея удержите кнопку «старт» около трех секунд.(загорится красная лампочка)**

**1 Мультимедиа изображения страницы:**

**Нажмите 'VOL, VOL-, PRE, NEXT ", чтобы выбрать" картинку, музыку, кино, слайд, часы / постоянный календарь, набор ';**

**1.Нажмите 'POWER / ENTER'key для подтверждения выбранных функций на дисплее;**

**2. В меню «картинки», нажмите "VOL +" для показа "видеороликов", нажмите "VOL-" для отображения мультимедиа;**

**3. Для отображения снимков во весь экран нажмите the'VOL +, VOL-, PRE, NEXT ", чтобы изменить угол поворота или зеркального изображения.**

**Чтение данных с носителей. Инструкция:**

 **Панель дисплея поддерживает все известные форматы для воспроизведения музыкальных произведений и SD XD MS MMC и USB диск функции, и может отображать следующие типы файлов:**

**- DVD-Audio и DVD-VIDEO формата данных: упакованные данные звуковой частоты + упакованные видео данные частоты (движущегося изображения);**

**- Super VCD формат данных: MPEG2 с частотой цифрового воспроизведения аудио + видео (движущегося изображения), подобно тому, как воспроизводиться формат SVCD**

**- MPEG1 формат данных: MPEG2 с частотой цифрового воспроизведения аудио + видео (движущегося изображения), подобно таким форматам, как VCD2.0, VCD1.0, DVCD;**

**-MP3/JPEG формат: MP3 звуковых частот и JPEG неподвижных картинок.**

**-WMA: упакованные данные звуковой частоты;**

**SD: воспроизведение с дисковых носителей:**

**Вставьте в дисковод диск изображением вверх, нажмите ввод данного диска, откроется меню для воспроизведения этого диска и можно будет выбрать функцию или воспроизведение кино или медиа-файла**

**ПРИМЕЧАНИЕ: Если на диске размещены файлы, для воспроизведения которых нет специальных программ, дисплей показывать их не будет и воспроизводить тоже автоматически**

**Для воспроизведения музыкальных файлов:**

**Мы можете нажать RETURN для возврата на главную страницу: выберите "картинка, музыка, кино, слайд, часы / постоянный календарь, набор '; в меню есть подменю-воспроизведение музыкальных файлов, нажмите на нее и музыка, расположенная на диске, МП-3 плеере будет воспроизводится.**

**ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД:**

**1. Подножка и беговое полотно**

**● описание:**

**В конструкции беговой дорожки используется детали завода изготовителя, поэтому замена их может быть только на дополнительные детали, присланные с завода: фирменное беговое полотно с более низким коэффициентом трения, подножка специально с двойной системой амортизации,**

**● Уход за беговым полотном:**

**Чтобы сохранить чистоту бегового полотна, и работоспособность беговой дорожки на более длительный срок, ухаживать за ней требуется следующим способом:**

**Для того чтобы протереть беговое полотно нужно использовать губку и мыльную воду, протирайте его аккуратно, чтобы мыльная вода не просочилась за границы полотна и под него, чтобы не попала на сам механизм, на двигатель беговой дорожки.**

**Перед тем как начать упражнения на беговой дорожке, подстелите под**

**2. Смазка частей беговой дорожки:**

**Подножка автоматического опускания бегового полотна должны быть смазаны специальной смазкой после определенного периода использования. Методы и шаги данных работ: (Доверьте смазку частей дорожки более профессиональным людям)**

**(1) Ослабьте регулировочные болты изделия с обеих сторон внутреним шестигранным гаечным ключем. Ослабьте беговое полотно.**

**(2)Смажьте внутренние детали и связующие между полотном и боковым элементом корпуса.**

**(3) Отрегулируйте бегового полотно согласно инструкции сборки**

**(4) После смазки беговая дорожка некоторое время должна работать в низкой скорости, так же после корректировки работы ремней. Убедитесь, что беговое полотно является исправно после сборки.**

**Частота смазки дорожки и ее деталей:**

**Если беговая дорожка работает не более 3 часов в неделю - смазывать один раз в полгода.**

****

**Если беговая дорожка работает от 3 до 6 часов в неделю - смазывать один раз в 3 месяца.**

**Если беговая дорожка работает более 6 часов в неделю - смазывать один раз в месяц.**

**Чаще смазывать части и беговое полотно не требуется, т.к. перемазанные части очень быстро замасливаются и приводят к некорректной работе бегового полотна.**

**3. Чистота панели задач и управления:**

**Через определенный период времени требуется протирать датчики пульса и дисплей во избежание загрязнения и попадания пыли в мелкие части дисплея (кнопки и сенсоры)**

**Принципы тренировки и возрастные нагрузки для женщин и мужчин:**

**4. Следите за тем чтобы пыль не попадала на двигатель беговой дорожки. Так же следите за тем, чтобы были соблюдены все меры предосторожности по установке и перемещению данной беговой дорожки:**

**(1) Для перемещения беговой дорожки следует сначала отключить питание от беговой дорожки.**

**(2) Не выключив дисплей и не остановив работу бегового полотна не начинайте перемещать беговую дорожку**

**5.Корректировка наклонна бегового полотна:**

**Беговое полотно и процент его наклона можно корректировать и подтягивать трос и держатель отвечающие за наклон при тренировке на беговом полотне. Через некоторое время тренировок следует корректировать движение полотна и натяжение троса, если не проделать эти ремонтные работы ,это может привести к следующим последствиям:**

**(1) двигатель беговой дорожки может работать не исправно, перекашивая полотно беговой.**

**(2) Может быть изменен центр тяжести пользователя, тем самым привести к неустойчивости бегового полотна**

**7. Настройка двигателя и ремня:**

**Все корректировки по работе ремня и двигателя беговой дорожки возлагаются на сертифицированный центр фирмы-продавца, самостоятельно можно осуществить корректировку только при подтягивании ремней и чистке двигателя беговой дорожки.**

**Если появились неисправности в работе беговой дорожки свяжитесь с сервисным центром. Самостоятельно ремонт двигателя, замену ремня и бегового полотна не производите**