



Электрическая беговая дорожка

ALPIN GLACE T-176

Инструкция пользователя



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	2-3
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	4
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	5-7
НЕИСПРАВНОСТИ	8
УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ	8-12
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ ЗА ТРЕНАЖЕРОМ	13

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Внимание:

НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ БЕЗ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАКРЕПЛЕННОГО НА ВАШУ ОДЕЖДУ.

Предупреждение:

Чтобы снизить риск поражения электрическим током и исключить серьезные травмы, перед использованием беговой дорожки ознакомьтесь со всеми важными инструкциями по технике безопасности, мерами предосторожности и предупреждениями. Обязанность владельца беговой дорожки состоит в том, что бы все пользователи этой беговой дорожки были должным образом проинформированы. Пожалуйста, сохраните эту инструкцию для использования в будущем.

1. Следуйте инструкциям – все инструкции по эксплуатации и использованию должны соблюдаться.
2. Не снимайте крышку двигателя. Под ней нет частей, обслуживаемых пользователем. В случае неисправности обратитесь к квалифицированному сервисному персоналу.
3. Подключайте беговую дорожку только к розетке имеющей заземление.
4. Не подключайте беговую дорожку к розеткам, в которых одновременно используются мощные электроприборы.
5. Беговая дорожка предназначена для использования от сети с номинальным напряжением 220 вольт и силой тока 10 ампер.
6. Тренажер предназначен для использования только внутри помещения. Помещение не должно быть влажным или пыльным.
7. Никогда не располагайте какие-либо предметы на беговой дорожке. Никогда не проливайте никакие жидкости на беговую дорожку.
8. Единоновременно на беговой дорожке может заниматься только один человек.
9. При использовании беговой дорожки надевайте обтягивающую одежду и спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая могла бы попасть в элементы беговой дорожки.
10. Дети в возрасте до 12 лет и домашние животные должны избегать беговой дорожки в любое время. Дети старше 12 лет не должны использовать тренажер без присмотра взрослых.
11. Держите изделие подальше от горячих поверхностей и нагревательных элементов.
12. Отсоедините шнур питания перед чисткой или техническим обслуживанием.



13. Не используйте тренажер, если шнур питания или вилка провода питания повреждены, или если беговая дорожка не работает должным образом. Используйте беговую дорожку только на ровной поверхности.

14. Если вы испытываете какие-либо негативные симптомы, в том числе: боль в груди, тошнота, головокружение или одышка, то необходимо немедленно прекратить физические упражнения и проконсультироваться с врачом перед продолжением тренировок.

15. До начала занятий на тренажере в обязательном порядке проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, в особенности, если Вы принимаете медицинские препараты, воздействующие на сердечный ритм, артериальное давление и уровень холестерина в крови, а также если Вам больше 35 лет и у Вас избыточный вес, а также если Вы используете кардиостимулятор или какое-либо медицинское оборудование.

16. После каждого использования беговой дорожки отсоединяйте шнур питания.

17. Не поднимайте и не перемещайте беговую дорожку, если она не находится в вертикальном положении с зафиксированной защелкой.

18. Не поднимайте и не перемещайте беговую дорожку, если она полностью не собрана.

19. Не используйте беговую дорожку, на балконах и других не отапливаемых помещениях.

20. Не запускайте беговую дорожку, пока Вы стоите на полотне беговой дорожки. Старт движения бегового полотна должен производиться, когда оно свободно, а Ваши ноги находятся на боковых подножках.

21. Пожалуйста, встаньте на подножки перед запуском беговой дорожки.

22. Не устанавливайте беговую дорожку на толстый ковер. Это может привести к повреждению двигателя от недостаточной вентиляции.

23. Убедитесь, что один конец ключа безопасности установлен в соответствующее положение на панели управления.

24. Пожалуйста, не позволяйте детям играть рядом с беговой дорожкой.

25. Эта беговая дорожка предназначена для домашнего использования.

26. Перед использованием беговой дорожки прочитайте, поймите и проверьте процедуру аварийной остановки.

27. Датчик пульса не является медицинским устройством. Он предназначен только как помощь при тренировке для определения тенденций сердечного ритма в целом.

28. Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время работы.

Пожалуйста, храните ключ безопасности на протяжении всего периода использования беговой дорожки.

29. Регулярно осматривайте и проверяйте все части беговой дорожки на предмет их закреплённости.

30. Пожалуйста, распакуйте коробку беговой дорожки на ровную поверхность.

Рекомендуется установить защитное покрытие на пол.

Внимание: запуск бегового полотна можно производить только тогда, когда Ваши ноги располагаются по краям беговой дорожки, а не на самом беговом полотне !!!

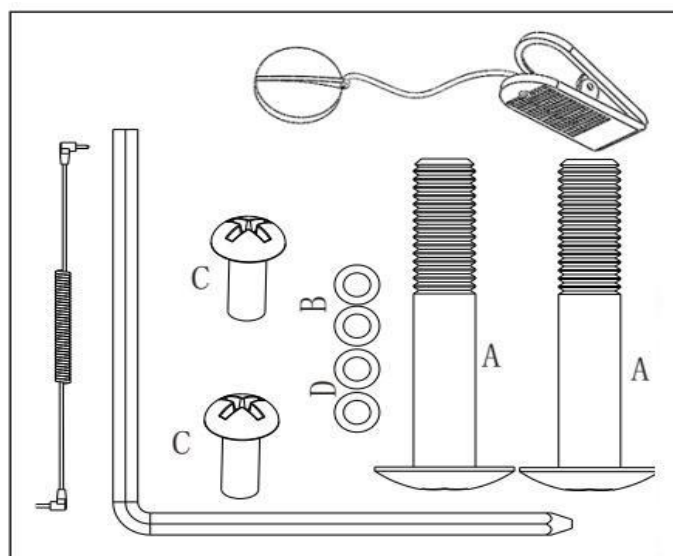


Основные характеристики

Напряжение	220-240вольт $\pm 10\%$
Частота	50/60 Гц
Беговое полотно	1000X400мм
Функции	Время, скорость, расстояние , пульс, калории,
Скорость	1-12 км/ч
Измерение пульса	Интегрированные пульсометры
Макс. вес пользователя	110kg
Мощность	1100W (1,5HP)

Комплектация

Беговая дорожка		инструкция + крепежные элементы	
-----------------	---	---------------------------------------	---



Инструкция по сборке.

Сборку беговой дорожки лучше всего осуществлять вдвоем. Распакуйте все детали из коробки и разложите их на полу. Не выбрасывайте упаковку, пока не соберёте тренажёр полностью, так как в ней могут находиться не распакованные детали.

Шаг. 1

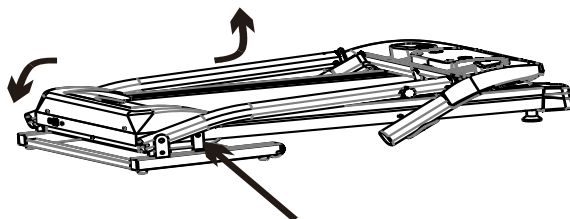


Рис. 1

Достаньте беговую дорожку из коробки, выдвиньте фиксатор и поднимите стойки вверх как показано на рисунке 1.

Шаг. 2

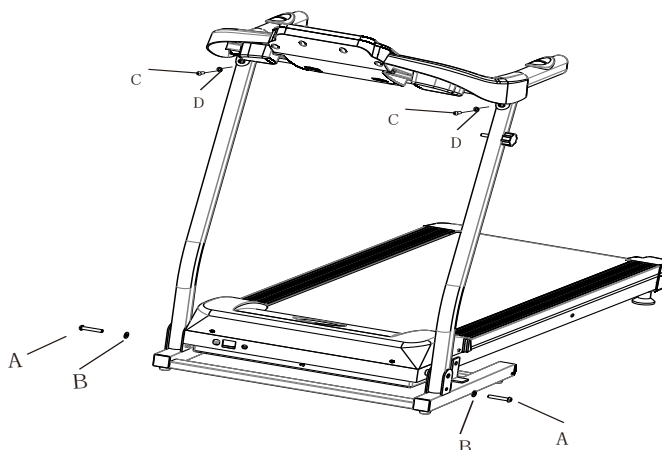


Рис. 2

Прикрепите стойки к основанию тренажера при помощи болтов «А» и шайб «В».

Затем прикрепите верхнюю часть беговой дорожки при помощи болтов «С» и шайб «D». Как показано на рисунке 2.

Шаг. 3

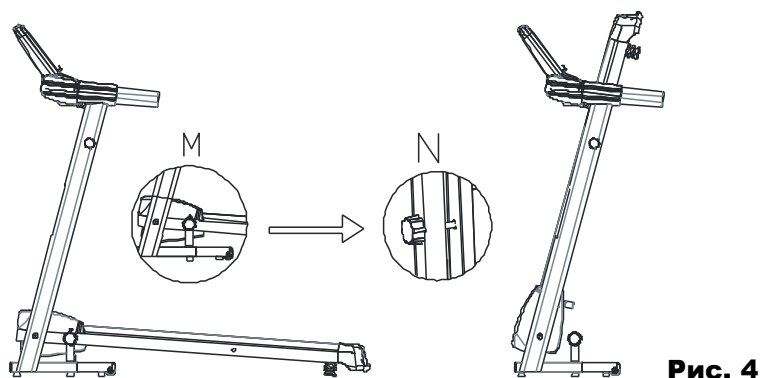


Рис. 3

Установите ключ безопасности на компьютерную панель и закрепите нижний фиксатор, как показано на рисунке 3. Беговая дорожка готова к работе!

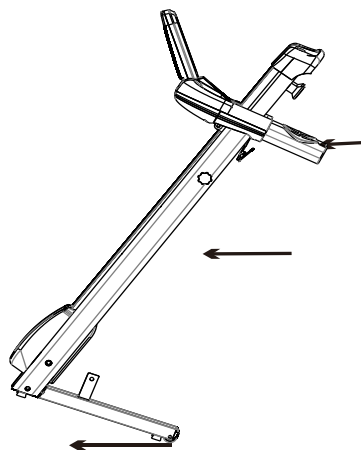
В комплекте идет аудио кабель для подключения смартфона и прослушивания музыки в МР3.

Складывание беговой дорожки



Отключите беговую дорожку, для этого переведите переключатель в положение «ВЫКЛ» и вытащите вилку из розетки. Ослабьте предохранительный винт (M), который указан на рис. 4. Поднимите нижнюю часть беговой дорожки, вытащите фиксатор (N) и закрепите его с левой стороны рамы, как показано на рисунке 4.

Наклонив беговую дорожку на себя, вы можете перемещать ее при помощи встроенных роликов, как показано на рисунке ниже. Предварительно необходимо выключить беговую дорожку и отсоединить кабель питания от розетки.



Описание неисправностей

Неисправность	Причина	Решение
E01: нет напряжения в сети	Вилка неправильно подключена к розетке	Заново подсоедините вилку к розетке
E02: нет подачи напряжения на двигатель или двигатель вышел из строя	Провод подачи напряжения к двигателю плохо подсоединен или неисправен двигатель	Проверить соединения провода или заменить двигатель
E03: не работает компьютер	Плохое соединение или вышел из строя компьютер	Проверить подключение компьютера, в случае необходимости заменить его
E05: двигатель работает аномально быстро	Превышено напряжение на двигатель или двигатель вышел из строя	Измерить напряжение подачи на двигатель, в случае необходимости заменить двигатель
E07: компьютер не распознает наличие ключа безопасности	Неправильно установлен ключ безопасности	Проверьте правильность установки ключа безопасности
	неисправен блок компьютера	замените компьютер

Управление беговой дорожкой

1. Показания дисплея:

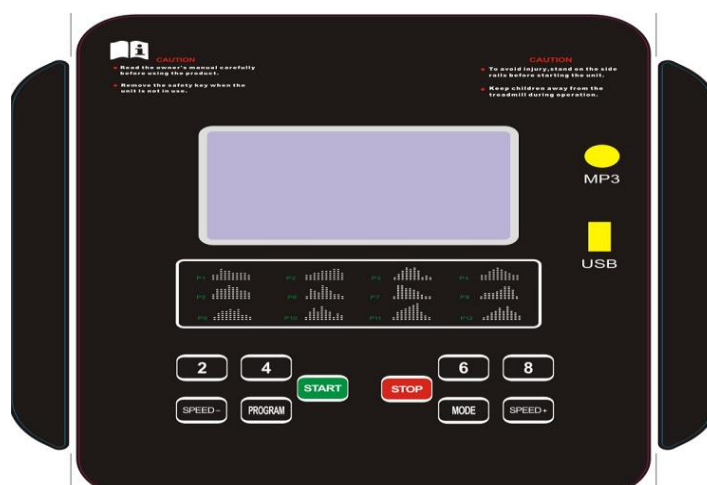
	Начальные	Задаваемое начальное значение	Диапазон установок	Отображение на дисплее
Время(мин:сек)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Скорость(км/ч)	0.0	N/A	N/A	1-12
Расстояние(км)	0.0	1.0	1.0-99.0	0.0-99.9
Пульс(сек/мин)	P	72	N/A	50-199
Калории(кКал)	0	50	20-990	0-999



2.КАРТА ДВИЖЕНИЯ ПРОГРАММ P1-P12

скорость программа		Временные интервалы программ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	скорость	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	скорость	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	скорость	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	скорость	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	скорость	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	скорость	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	скорость	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	скорость	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	скорость	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

3. Консоль управления беговой дорожкой.



4. Инструкция по параметрам:

- Минимальная скорость 1km/h
- Максимальная скорость 14km/h
- Максимальное время тренировки: 99min в режиме времени
- Минимальное время тренировки: 10min в режиме времени
- Максимальная дистанция тренировки: 99km в режиме дистанции
- Минимальная дистанция тренировки: 1km в режиме дистанции
- Максимальное потребление калорий: 990cal в режиме калорий
- Минимальное потребление калорий: 20cal в режиме калорий
- Минимальное время: 10min в режиме программирования (P1-P12)
- Максимальное время: 99min в режиме программирования (P1-P12)

Назначение клавиш:

Клавиши быстрого выбора скорости (2, 4, 6, 8) – быстрый выбор скорости.

Клавиша "Start" – запуск бегового полотна беговой дорожки.

Клавиша "Stop" – остановка бегового полотна беговой дорожки.

Клавиша "Program" – выбор предустановленных программ.

Клавиша "Mode" – выбор режима обратного отсчета.

Клавиши "Скорость + / -" – выбор скорости при беге.

5. Режимы тренировок:

А. Ручной режим: После включения беговой дорожки она автоматически входит в режим ручного управления. Нажав клавишу "Start" Вы можете начать тренировку. Используя клавиши "Скорость + / -" или клавиши быстрого выбора скорости (2, 4, 6, 8) Вы сможете задать нужную скорость движения полотна.

В. Режим обратного отсчета.

- Целевая тренировка по достижению времени: нажимайте клавишу "Mode", пока на экране не появится - 10:00, затем клавишами выбора +/- установите желаемое время продолжительности тренировки в диапазоне от 5 до 99 минут. Затем нажмите клавишу "Start" для начала тренировки, беговое полотно начнет движение и начнется обратный отсчет времени.

- Целевая тренировка по достижению расстояния: нажимайте клавишу "Mode", пока на экране не появится - 1,0, затем клавишами выбора +/- установите желаемое расстояние тренировки в диапазоне от 1-99. Затем нажмите клавишу "Start" для начала тренировки, беговое полотно начнет движение и начнется обратный отсчет расстояния.



- Целевая тренировка по достижению расхода калорий: нажимайте клавишу “ Mode ”, пока на экране не появится - 50, затем клавишами выбора +/- установите желаемое значение расхода калорий в диапазоне от 20-990. Затем нажмите клавишу "Start" для начала тренировки, беговое полотно начнет движение и начнется обратный отсчет расхода калорий.

С. Режим программы P1-P12: Нажмите клавишу “ Program”, выберите необходимую программу, затем нажмите клавишу "Start".

Функция «сон»

Когда беговая дорожка не используется более 10 минут, то она переходит в спящий режим и дисплей автоматически отключается. Для возврата компьютера в рабочий режим нажмите любую клавишу.

Использование ключа безопасности:

Если во время тренировки вытащить ключ безопасности, то беговая дорожка остановиться и двигатель прекратит работу. Если вновь поставить ключ безопасности на своё место, то беговая дорожка войдет в режим ожидания. Перед тренировкой проверьте работоспособность ключа безопасности. В процессе тренировки в случае внештатной ситуации, достаньте ключ безопасности для того чтобы остановить беговую дорожку. Установите предохранительную блокировку заново для сброса и дождитесь команды ввода.

Примечание: наша компания оставляет за собой право без предварительного уведомления реформировать продукцию в сторону улучшения.

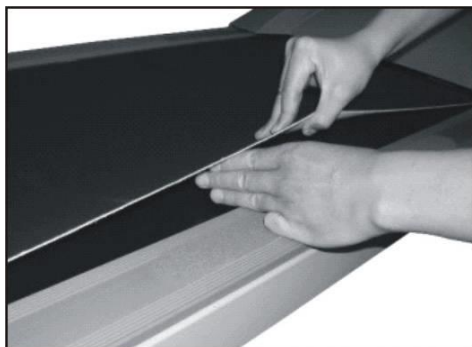
Регулировка натяжения бегового полотна

Перед началом использования беговой дорожки необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна. Это может и не понадобиться. Если при движении беговой дорожки ощущается проскальзывание бегового полотна, необходимо его натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе работы растягивается, что и вызывает проскальзывание. Натяжение бегового полотна является обычным явлением и его необходимо производить самостоятельно. Помните: ослабленное полотно не позволит Вам полноценно заниматься, а чрезмерно натянутое полотно приведет к быстрому износу полотна, перегреву двигателя и износу подшипников.

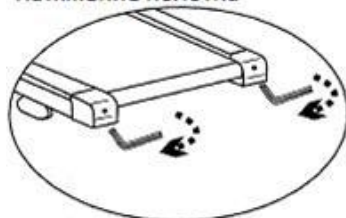


Правильным считается натяжение полотна, если Вы сможете приподнять полотно сбоку на середине длины на 5-7 см, примерно на толщину трех пальцев.

Для натяжения полотна необходимо повернуть на один оборот по часовой стрелке оба натяжных болта в задней части дорожки, используйте при этом шестигранный ключ. Проверьте натяжение полотна, при необходимости повторите процедуру.

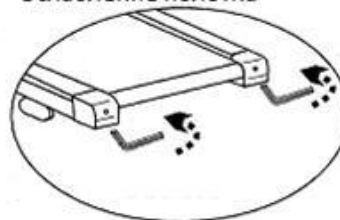


Натяжение полотна



Поверните по часовой стрелке

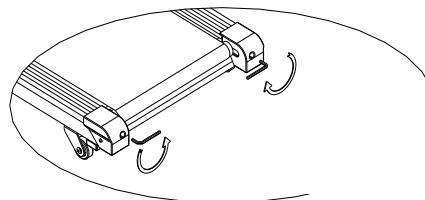
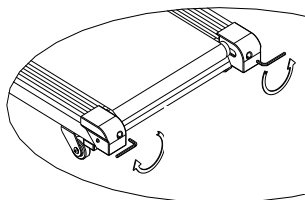
Ослабление полотна



Поверните против часовой стрелки

Центровка бегового полотна

Для этого включите беговую дорожку на максимальную скорость примерно на 2 минуты. После этого посмотрите, чтобы полотно не смещалось к краям. Если смещение происходит, то необходима регулировка. Вы можете отрегулировать его при помощи шестигранного ключа, который поставляется в комплекте с беговой дорожкой. Повернуть его по часовой стрелке на 90 градусов. См. рисунок ниже.



Если полотно смещается влево, то закручивают винт на левой стороне по часовой стрелке или винт на правой стороне против часовой стрелки.

Если полотно смещается вправо, то закручивают винт на правой стороне по часовой стрелке или винт на левой стороне против часовой стрелки. Рабочее смещение бегового полотна не является неисправностью беговой дорожки и не попадает под гарантийное обслуживание. Регулировка бегового полотна – это обязанность владельца беговой дорожки. Как только Вы заметили смещение бегового полотна в одну сторону, Вы должны отцентрировать его во избежание серьезного повреждения, так как работа бегового полотна со смещением приводит к его трению об ограничитель, что в конечном итоге приведет к разрыву бегового полотна.

Рекомендации по уходу за тренажером

Периодически протирайте беговую дорожку, чтобы избежать скопления пыли и грязи на ней. Обязательно проводите чистку всех доступных деталей, в том числе подставки по обе стороны от бегового полотна и роликов тренажёра. Убедитесь, что подошва Вашей обуви чистая, это снизит вероятность попадания посторонних предметов под беговое полотно. Внешнюю часть полотна можно очистить слегка влажной тканью. Избегайте попадания жидкости в электрические компоненты тренажёра и под беговое полотно. Трение бегового полотна играет важную роль в общей эффективности и продолжительности работы беговой дорожки, поэтому полотно беговой дорожки требует регулярной смазки.

Рекомендуемый график проведения смазки бегового полотна тренажёра:

- Редкое использование (меньше 3 часов в неделю) – ежегодно
- Средняя частота использования (3-5 часов неделю) – каждые полгода
- Частое использование (больше 5 часов в неделю) – каждые 3 месяца

Чтобы продлить работу вашей беговой дорожки, мы рекомендуем Вам делать перерыв (примерно 1 час) в работе беговой дорожки после двух часов использования.



Максимальный вес пользователя 110 кг.

Гарантийный срок – 24 месяца.

Официальный срок службы этого тренажера– 7 лет при условии соблюдения правил эксплуатации. Учитывая высокое качество, надежность и степень безопасности продукции, фактический срок эксплуатации может значительно превышать официально установленный.

Спецификации данного продукта могут изменяться без предварительного уведомления.

Адрес производства: No. 333 changhong middle road, Science & technology park of deqing county, Zhejiang, China

Импортер в Республике Беларусь: ООО Беленус, г. Минск, пер.С.Ковалевской 54/1, +375296246050, email: 2b2b@bk.ru

