



Электрическая беговая дорожка

с электрическим углом подъема

Marathon T-181

Инструкция пользователя



ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ	1-3
ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	4
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	6
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ	7
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	8-17

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Внимание:

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

Предупреждение:

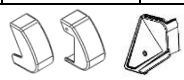
Чтобы снизить риск поражения электрическим током и исключить серьезные травмы, перед использованием беговой дорожки ознакомьтесь со всеми важными инструкциями по технике безопасности, мерами предосторожности и предупреждениями. Обязанность владельца беговой дорожки состоит в том, что бы все пользователи 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. Одновременно 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 тренажёре 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 движение 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 закрепленности.
- 30.** Пожалуйста, распакуйте коробку беговой дорожки на ровную поверхность. Рекомендуются установить защитное покрытие на пол.

ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

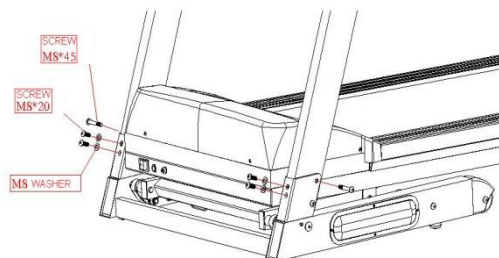


Напряжение		220вольт ±10%			
Частота		50/60 Гц			
Беговое полотно		1230X420мм			
Функции		Время, скорость, расстояние, калории, пульс, MP3 вход, Bluetooth App			
Скорость		1.0-14Km/h			
Угол наклона		15% авто регулировка			
Макс. вес пользователя		120kgs			
Мощность		2.0HP			
	Наименование	Кол-во			
	1.Основная рама	1			
	2.Пластиковые крышки	2			
 Основная рама		 Пластиковые крышки			
№	Фурнитура	Кол-во	№	Фурнитура	Кол-во
(1)	 M8*20	6	(6)	 6mm ключ	1
(2)	 M8*45	2	(7)	 5mm ключ	1
(3)	 ST4X15 саморез	2	(8)	 мульты ключ	1
(4)	 M8 гайка	4	(9)		
(5)	 шайба	8	(10)	User's Manual	1

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

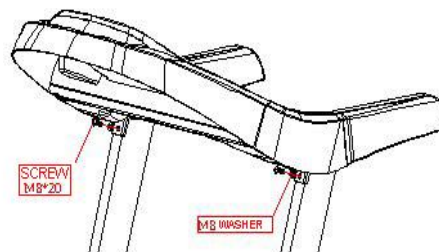
Шаг 1:

1. Извлеките основной каркас из коробки и положите его на пол, и очистите фитинги.
2. Используя винты 4pcs M8 * 20 и 2pcs M8X45 прикрепите стойки с основному каркасу.

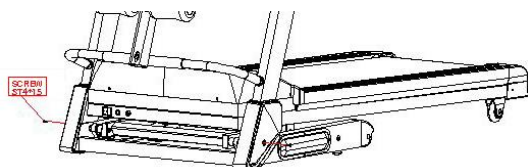


Шаг 2:

1. Прикрепите панель компьютера к стойкам при помощи винтов M8×20 с шайбами.



Шаг 3: Используйте винты ST4X15 , чтобы закрепить пластиковую крышку в нижней части основного каркаса.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Перед использованием беговой дорожки, рекомендуется в течении 5 -10 минут сделать разминочные упражнения. Растяжка перед тренировкой повысит гибкость и уменьшит вероятность получения травм.

1) Сгибания.

Вы медленно наклоняетесь вперед, чтобы спина и плечи вытягивались, пальцы рук опускайте как можно ниже к полу. Находитесь в таком положении от 10 до 15 секунд, а затем выпрямьтесь. Повторите это упражнение 3 раза (см. рисунок 1).

2) Разминка связок.

Положите одну ногу прямо, другую подогните под себя. Рука тянется как можно дальше к пальцам ног. Находитесь в таком положении от 10 до 15 секунд, а затем выпрямьтесь. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).

3) Разминка ступней.

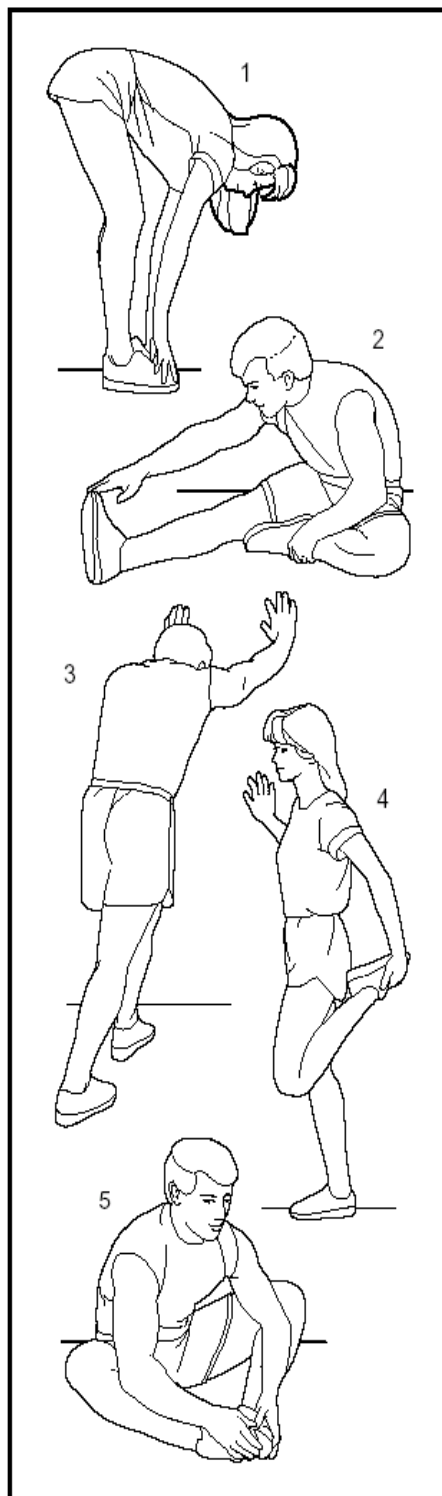
Обопритесь двумя руками на стену, одну ногу отодвиньте назад. Заднюю ногу держите, а на переднюю приседайте. Находитесь в таком положении от 10 до 15 секунд, а затем выпрямьтесь. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

4) Растяжка мышц внешней части бедра.

Обопритесь одной рукой на стену, второй рукой возьмите дальнюю от стену ногу и потяните вверх к ягодице. Находитесь в таком положении от 10 до 15 секунд, а затем выпрямьтесь. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

5) Растяжка мышц внутренней части бедра.

Сядьте на пол. Соедините ступни ног и медленно подтягивайте ступни ног к телу, при этом помогайте себе руками. Выполняйте это упражнение пока не почувствуете напряжение в верхней части бёдер. Находитесь в этом положении около 10 ~ 15 секунд, затем разогните ноги. Повторите это упражнение 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 5).



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



КРАТКОЕ ВВЕДЕНИЕ

Панель управления проста в использовании. Термины, используемые в инструкции:

"скорость" - скорость движения бегового полотна

"расстояние" – пройденная дистанция

"калории" – израсходованные калории

"время" – время тренировки

"сердцебиение" – частота сердечных сокращений

Режимы тренировки: ручной режим или программа. Ручной режим тренировки: это режим без установки определенных программ и без достижения заданных параметров. Режим тренировок по заданным параметрам:

A. «На время» - режим тренировки на заданной время. Например: 30 минут.

B. «На расстояние» - режим тренировки на заданной расстояние. Например: 3км.

C. «На калории» - режим тренировки на количество потраченных калорий. Например: 250 калорий.

D. «Программы» - режим тренировки по одной из 12-ти заданных программ. Эти 12 программ уже запрограммированы в беговой дорожке.

Дисплей: большой жки дисплей с голубым экраном. На дисплее отображается следующая информация:

A. Частота пульса

B. Время

C. Расстояние

D. Калорий

E. Скорость

Клавиши:

A. Три клавиши прямого выбора скорости

B. Клавиша старта – начало тренировки

C. Клавиша стоп – конец тренировки

D. Клавиша выбора режимов

E. Клавиша выбора программ

I. Три клавиши прямого выбора угла наклона



Параметры:

- A. Напряжение тока - 220 вольт
- B. Минимальная скорость - 1.0 км
- C. Максимальная скорость - 14 км
- D. Максимальная длительность тренировки в режиме по параметрам - до 99 минут.
- E. Минимальная длительность тренировки в режиме по параметрам - 8 минут.
- F. Максимальное расстояние в режиме по параметрам – 99 км.
- G. Минимальное расстояние в режиме по параметрам - 1 км.
- H. Максимальное значение калорий в режиме по параметрам – 990 ккал.
- I. Минимальное значение калорий в режиме по параметрам – 10 ккал.

Ключ безопасности: всегда используйте ключ безопасности, он поможет экстренно остановить беговой полотно при Вашем падении с беговой дорожки, что в свою очередь предотвратит возможные тяжелые травмы.

Начало тренировки

Ручное управление:

- A. Подключите беговую дорожку к электросети
- B. Поместите ключ безопасности на приборную панель, другой конец ключа присоедините к себе на одежду. Внимание: если ключ безопасности размещен не правильно, то беговое полотно не начнет движение!
- C. Нажмите клавишу "Пуск", таймер отсчитывается от 3 до 1 и зуммер выдает предупреждающий сигнал о запуске дорожки и беговое полотно начинает движение.
- D. Нажмите клавиши "скорость+", "скорость-" для выбора скорости.
- E. Беговая дорожка подсчитывает параметры тренировки и выводит их на дисплей.
- F. Нажмите клавишу "пауза", и беговое полотно прекратит движение.

Когда время тренировки превысит 99:59, тренировка продолжится, а подсчет времени начнется с «0».

Управление в режиме «по параметрам»:

- A. В режиме ожидания нажмите клавишу "выбор режимов", определенный экран будет мигать и отображать или "время" или "расстояние" или "калории". Выберите скорость, используя клавиши "Speed +" и "Speed-", а затем нажмите кнопку Пуск в определенном режиме, тренировка начнется.
- B. В этом режиме возможно изменение скорости используя клавиши "speed+" и "speed -".
- C. Беговая дорожка вычисляет параметры упражнения и выдает их на экран.
- D. В любой момент Вы можете нажать клавишу "стоп" для прекращения тренировки.



Е. Когда Вы достигнете заданного параметра, беговая дорожка остановится, затем нажмите клавишу “пауза/очистить”, система вернется в режим ожидания.

Управление в режиме «программы»

В беговой дорожке на заводе запрограммировано 12 программ упражнений (см. приложение 1)

А. Нажмите клавишу “Prog”, выберите любую программу из P1-P12, и в окне времени появится 30:00. Вы можете отрегулировать значение, нажав клавиши “speed+” и “speed-” или клавишами быстрого доступа. Затем нажмите клавишу “Старт”, беговая дорожка начнет работать на первой скорости после трех секунд обратного отсчета. Программы разделены на 20 временных интервалов. После того как один интервал закончится, программа войдет в следующий интервал автоматически, когда все интервалы будут пройдены беговая дорожка остановиться.

В. Беговая дорожка вычисляет параметры упражнения и выдает их на экран.

С. В любой момент Вы можете нажать клавишу” стоп” для прекращения тренировки.

Функция MP3:

К беговой дорожке можно подключить внешнее устройство через разъем MP3 или подключить мобильного телефона через функцию Bluetooth, динамики в панели компьютера будут воспроизводить музыку, Вы можете настроить звук и отслеживать треки через устройство MP3 или мобильный телефон.

Использование приложения “G-fit”:

Сканируйте двухмерный код с панели управления, загрузите программное обеспечение под названием “G-fit”, откройте Bluetooth в мобильном телефоне и подключитесь к компьютеру. Теперь Ваш телефон может управлять беговой дорожкой.



Регулировка угла наклона:

Во время тренировки можно изменить угол наклона бегового полотна в диапазоне 0-15%, для этого используйте клавиши для регулировки угла наклона, которые расположены на панели компьютера с обозначением «INCLINE».

Функция определения лишнего веса:

В режиме ожидания нажмите кнопку "Prog" несколько раз до значения FAT, затем нажмите "key", чтобы войти в F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 интерфейс (F-1—пол, F- 2—Возраст, F- 3—рост, F-5- FAT тест), используя клавиши " Speed+" и "Speed-" укажите соответствующий параметр от 01-04 (см. таблицу ниже); затем нажмите клавишу "MODE" для входа в F-5. Положите обе руки на датчики пульса и через 5 секунд уровень содержания жировой массы в вашем теле отобразится на дисплее. F-5- FAT -это значение, которое показывает соотношение между ростом и весом человека, оно не учитывает пропорции тела. Идеальный показатель должен быть между 20-25, если цифра ниже 19, это означает, что вы не набираете в весе, а если между 25 и 29, это говорит о том, что у Вас избыточный вес, и если выше 30, это означает, что Вам необходимо срочно сбрасывать вес. (эта информация является любительской и не имеет медицинский характер.)

01	Пол	01 М	02 Ж
02	Возраст	10-----99	
03	Рост	100----240	
04	Вес	20-----160	
05	FAT	≤19	Пониженный вес
	FAT	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT	=(25---29)	Избыточный вес
	FAT	≥30	Ожирение



Таблица установленных программ P1-P12

скорость программа		Временные интервалы программ																			
		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
P02	скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	скорость	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	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
P08	скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	скорость	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

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.

Неисправность		Возможная причина	Возможное решение
Дисплей не показывает информацию		A) электричество не подключено	Подключите питание
		B) выключатель питания не включен	Включите выключатель питания
		C) перегорел предохранитель	Замените предохранитель
		D) неисправен провод питания	Замените провод питания
		E) компьютер поврежден	Замените компьютер
		F) перегорел дисплей	Заменить дисплей
Дисплей не отображает всю информацию		A) отошел кабель от дисплея	Достаньте кабель и снова вставьте
		B) панель компьютера плохо установлена	Снять и переустановить панель
Беговое полотно движется медленно		A) беговое полотно имеет сопротивление	смажьте беговое полотно
		B) Беговое полотно слишком натянуто или ослаблено	Отрегулируйте натяжение полотна
	ошибки E00/E07	Компьютер не получает сигнала ключа безопасности	Вставьте ключ безопасности
	E01/E13	Провод компьютера плохо соединен с проводом панели управления.	Удостоверьтесь, что провод компьютера подключен к проводу панели управления
			Удостоверьтесь, что компьютер верно сидит в панели управления, при необходимости переустановите.
			Сбой в подаче питания к панели управления. Необходимо заменить панель управления.
	E02	Проблема в подаче питания	Неисправность в моторе. Проверьте соединение, при необходимости замените мотор.
			Проверьте кабель, при необходимости замените блок питания.
	E03	Мотор не получает сигнал изменения скорости	Проверьте, исправен ли мотор. Проверьте световой датчик, кабель светового датчика,

			сенсор скорости и его крепления. Проверьте соединения панели управления.
			Если при запуске дорожки, мотор не вращается, то он может быть заблокирован или неисправен
	E04	На мотор изменения угла наклона не поступает напряжение	Проверить правильность соединения кабеля питания мотора изменения угла наклона
		мотор изменения угла наклона сломан	Замените мотор изменения угла наклона
		Неисправен компьютер	Замените плату компьютера
	E05	Перегрузка	Перегрузка тренажера или блок мотора. Перегрузка сети. Устраните неисправность и перезагрузите тренажер
			Отрегулируйте положение , бегового полотна или добавьте масло
			Если слышен странный шум мотора или мотор/контрольная панель перегорели, замените их на новые. Проверьте напряжение сети.
	E06	А) провод двигателя не подключен	Проверьте правильность подключения провода
		В) перегорел двигатель	Замените двигатель
	E08 E09	А) память IC, плохо вставлена	Повторно вставьте IC, обратите внимание на контакты
		В) IC хранения, поврежденный, или поврежденный pcb	Замените на новый IC или новый pcb
		А) тренажер не ровно установлен на полу	Разместите тренажер на ровную поверхность
	E10	В) pcb сломан	Замените новый pcb
		А) слишком большой крутящий момент pcb	Скорректируйте крутящий момент

		В) перегорел двигатель	Замените двигатель
	E11 E14	Слишком большое входное напряжение	Прекратите использовать тренажер, проверьте напряжение в сети
		Входное напряжение слишком низкое	Прекратите использовать тренажер, проверьте напряжение в сети

ОБСЛУЖИВАНИЕ

Смазка

Беговая дорожка поставляется с минимальным количеством масла под полотном.

ВНИМАНИЕ! Перед началом эксплуатации залейте небольшое количество масла в горловину расположенную справа на крышке двигателя из флакона, который идет в комплекте. Контролируйте в дальнейшем уровень смазки полотна !

После определенного срока эксплуатации беговое полотно необходимо смазывать.

Рекомендации по частоте смазки бегового полотна:

Использование до 3-х часов в неделю смазка каждые 5 месяцев

Использование 4-7 часа в неделю смазка каждые 2 месяца.

Использование более 8 часов в неделю смазка раз в месяц.

Не смазывайте полотно обильно! Помните: регулярная и разумная смазка поможет продлить срок службы беговой дорожки.

Система смазки

В вашей беговой дорожке предусмотрена удобная система смазки бегового полотна. Через заливное отверстие по специальной трубке масло поступает непосредственно под полотно. Вы просто должны залить небольшое количество масла в заливное отверстие на крышке двигателя. Запустите беговую дорожку и позвольте ей работать в течении нескольких минут. Беговая дорожка сама смажет беговое полотно. Смотрите рисунок ниже:

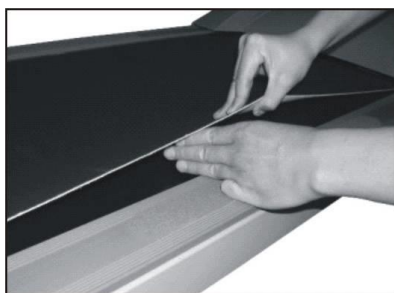


Регулировка натяжения бегового полотна

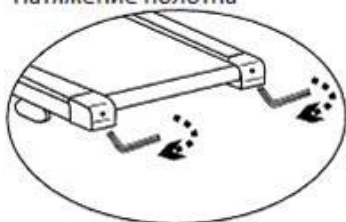
Перед началом использования беговой дорожки необходимо отрегулировать натяжение бегового полотна. Это может и не понадобиться. Если при движении беговой дорожки ощущается проскальзывание бегового полотна, необходимо его натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе работы растягивается, что и вызывает проскальзывание. Натяжение бегового полотна является обычной 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.

Правильной считается натяжка полотна, если Вы сможете приподнять полотно сбоку на середине длины на 5-7 см, примерно на толщину трех пальцев. Для натяжения полотна необходимо вкрутить 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.

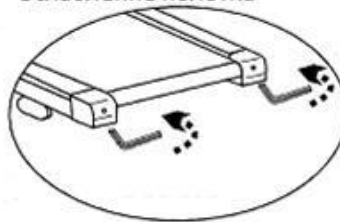


Натяжение полотна



Поверните по часовой стрелке

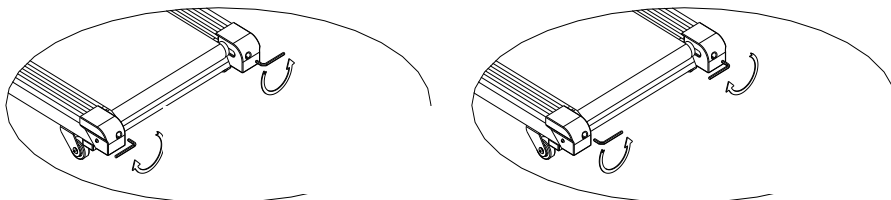
Ослабление полотна



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 6-миллиметрового шестигранного ключа, который поставляется в комплекте с беговой дорожкой. Повернуть его по часовой стрелке на 90 градусов. См. рисунок ниже.



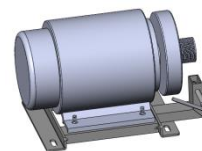
Если полотно смещается влево, то закручивают винт на левой стороне по часовой стрелке или винт на правой стороне против часовой стрелки.

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 ограничители, что в конечном итоге приведет к разрыву бегового полотна.

Регулировка натяжения ремня привода.

Со временем натяжение ремня привода может ослабевать. Используя шестигранный ключ, необходимо натянуть ремень повернув натяжной болт по часовой стрелке.



Регулировочный болт

Максимальный вес пользователя 120 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 отличаться от данной фотографии и могут изменяться без предварительного уведомления.

Импортер в Республике Беларусь: ООО Беленус, г. Минск пер. С. Ковалевской 54/1-206А,

Тел. +375296246050

