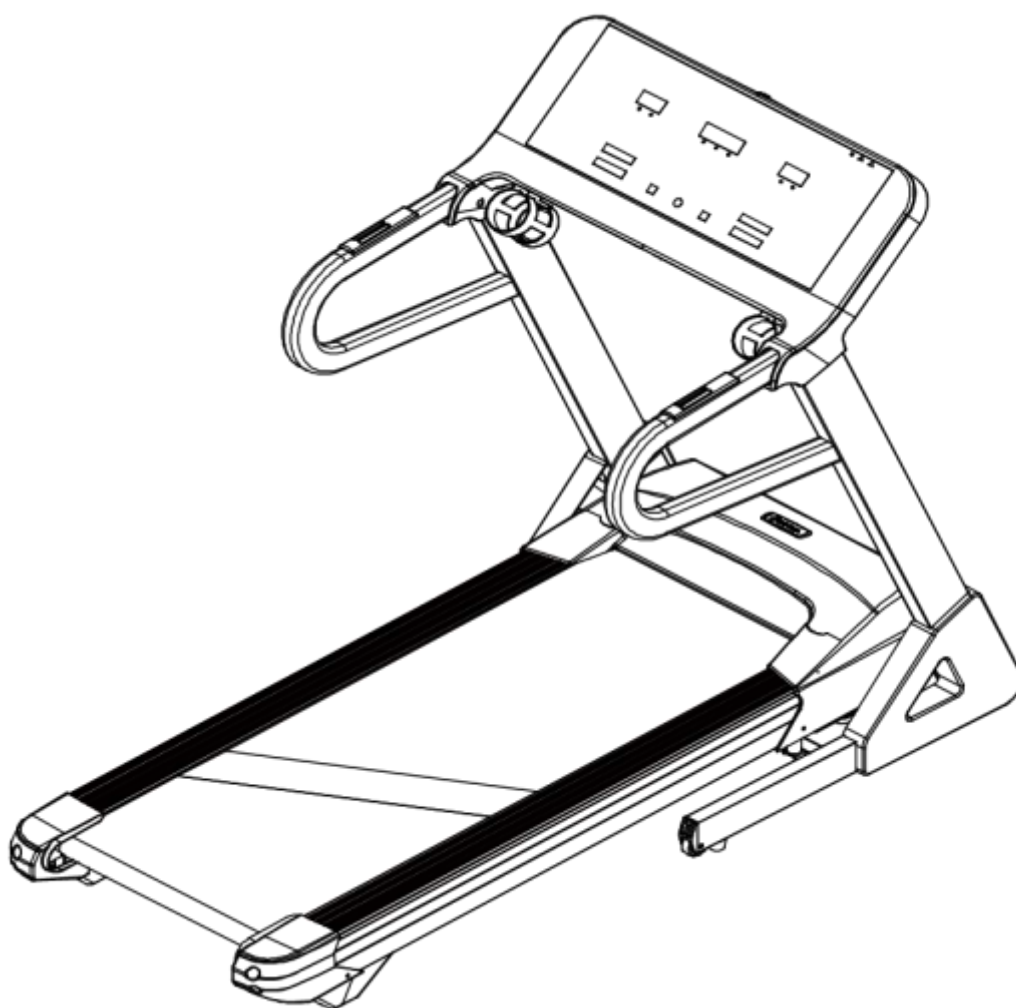


РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Беговая дорожка SHUA SH-T3900

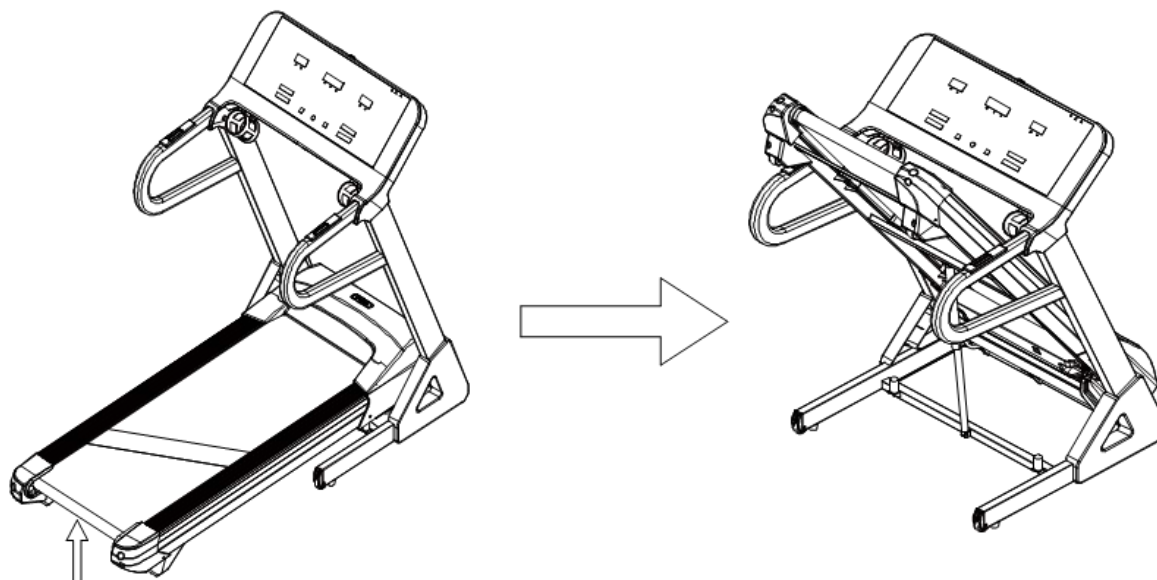


ВНИМАНИЕ!

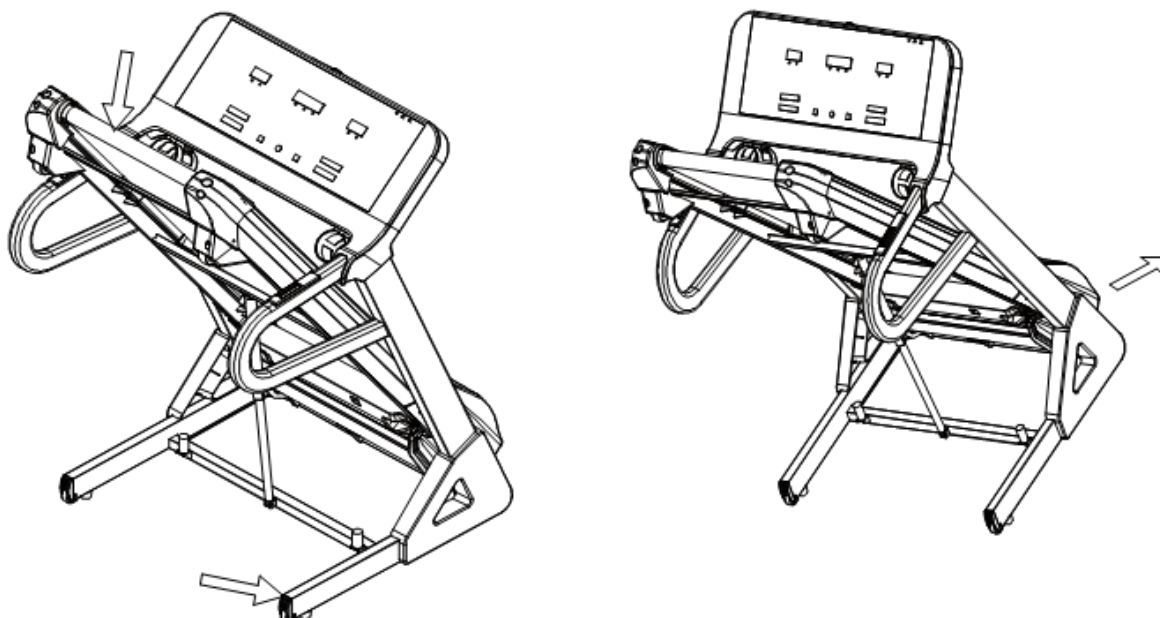
ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Перемещение тренажёра

Чтобы сложить тренажёр, крепко возьмитесь за задний край тренажёра обеими руками. Аккуратно поднимайте полотно до тех пор, пока фиксатор не защёлкнется и не зафиксирует раму в вертикальном положении. Прежде чем перемещать дорожку, убедитесь, что фиксатор надёжно закреплён. Храните дорожку в сухом и чистом помещении, недоступном для детей.



Чтобы разложить тренажёр, крепко возьмитесь за задний край тренажёра обеими руками. Аккуратно нажмите ногой на фиксатор, чтобы отпустить полотно. Аккуратно поставьте полотно на землю.



ВНИМАНИЕ! Раскладывая дорожку, не стойте под беговым полотном.

Во избежание травм, надёжно держите полотно обеими руками складывая или раскладывая дорожку.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ

Габариты (мм)	1725*842*1332	Мощность	AC 220~240В
Размер в сложенном состоянии (мм)	1062*842*1474	Номинальная мощность	930В
Рабочая поверхность бегового полотна (мм)	480*1300	Напряжение	≤5.0 А
Масса нетто	78 кг	Диапазон скоростей	0.8-16 км/ч
Общая масса	91 кг	Рекомендуемая температура помещения	0—40°C
Наклон	0~12%	Класс	НВ
Допустимый вес пользователя	≤120 кг		
Значения дисплея	Speed (скорость) incline (наклон) time (время) distance (расстояние) calorie (калории) heart rate (пульс) step (шаги)		
Механизмы безопасности	А. Ключ безопасности консоли В. Системы защиты от перегрузок по току и по напряжению. С. Система защиты от перегрузок на внутренней панели управления		

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и/или технические характеристики тренажёра.

Описание тренажёра

1. Высококачественная, плотная, устойчивая к трению дека.
2. Система амортизации.
3. Фиксатор для сборки/разборки оборудования, система безопасного шага
4. Транспортные ролики на задней и на передней части тренажёра t3.0, функция автоматического возвращения наклона к урону 0 градусов.
5. Амортизатор с доводчиком, для большей безопасности процесса сложения/разложения тренажёра.
6. Дисплей консоли, отображающий значения скорости, наклона, время, расстояние, калории, сердечного ритма, количество шагов.
7. Дорожка оснащена приборами считывания пульса.
8. Горячие клавиши. (Быстрый доступ).
9. Консоль поддерживает внешние устройства, считывание MP3 формата и т.д.
10. Панель для планшета и прочих устройств
11. Высокая скорость движения полотна не влияет на амортизацию.
12. Автоматическое отключение при определённом времени бездействия.

Меры безопасности

- **Спасибо, что выбрали нас! Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь со следующими правилами безопасного использования, прежде, чем собирать тренажёр и приступать к тренировкам. Безопасность и эффективность данного тренажёра гарантирована только в случае правильной сборки, использования и технического обслуживания. Пожалуйста, проинформируйте всех пользователей о правилах безопасного использования тренажёра. Сохраните данное руководство, чтобы обращаться к нему в случае необходимости.**
- Включать тренажёр можно только после того, как вы убедитесь, что тренажёр собран правильно, согласно инструкциям по сборке. Пожалуйста, убедитесь, что тренажёр расположен таким образом, что не загромождаёт розетку, в которую включен.
- Чтобы избежать поражения электрическим током убедитесь, что используете для включения заземлённую розетку. Неправильно заземлённая розетка может спровоцировать нестабильную работу программы и даже вызвать серьёзные повреждения компьютера. Для включения тренажёра в сеть, используйте только оригинальный шнур и вилку. В случае их повреждения, свяжитесь с поставщиком.
- Во избежание замыкания, пожалуйста, не используйте двойные розетки и не подключайте никакие другие приборы к той же цепи. Это может также привести к нестабильной работе тренажёра или повредить оба прибора.
- Пожалуйста, не используйте беговую дорожку вне помещения. Тренажёр должен находиться в чистом и сухом помещении. Не устанавливайте дорожку на ковре или на любом виде покрытия, который мог бы препятствовать свободному движению воздуха под тренажёром. Используйте тренажёр только по его прямому назначению, использование тренажёра в иных целях запрещено.
- Тренируйтесь в подходящей одежде. Чтобы избежать травм, не рекомендуется заниматься в слишком длинной или просторной одежде. Лучше всего для тренировок подойдут кроссовки или другая спортивная обувь.
- Пожалуйста, не снимайте защитные покрытия с тренажёра без особой необходимости. Делать это следует только проводя обслуживание беговой дорожки. Прежде, чем снимать защитные покрытия убедитесь, что тренажёр отключен от розетки.
- Во избежание несчастных случаев, не допускайте детей к тренажёру во время тренировки.
- Если дети используют тренажёр, они должны находиться под присмотром взрослых.
- Если вы используете беговую дорожку в первый раз, рекомендуется держаться обеими руками за поручни до тех пор, пока не приспособитесь к скорости дорожки.
- Пожалуйста, прикрепите ключ безопасности к своей одежде во избежание несчастных случаев во время тренировки.
- После тренировки выключите тренажёр и отключите его от питания.
- Не прикасайтесь к движущимся частям тренажёра во время тренировки.
- Система считывания пульса может показывать результат с погрешностью. Показания пульса во время тренировки не могут быть использовано в медицинских целях.
- В случае непредвиденных опасных ситуаций во время тренировки, спрыгните с тренажёра на пол или на боковую панель, держась руками за поручни.
- Дорожка должна быть установлена таким образом, чтобы вокруг неё было свободное пространство площадью 1 м/2м.
- Запрещено вносить изменения в дизайн или функции тренажёра.

Руководство для пользователей

Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с нижеследующей информацией прежде, чем начать тренировки.

- Настоятельно рекомендуем вам проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к тренировкам. Составьте программу тренировок, соответствующую вашему состоянию здоровья.
- Прежде чем начинать тренировки, ознакомьтесь с панелью управления - START, STOP, настройки скорости и т.д. Встаньте на боковые панели, находящиеся по обе стороны от бегового полотна, настройте дорожку на скорость 1.60 – 3.20 км/ч. Держась обеими руками за поручни, переходите на беговое полотно. После того, как вы привыкли к темпу, можно медленно увеличить скорость до 3-5 км/ч. Продолжайте в таком темпе около 10 мин, затем медленно остановите тренажёр. Если это ваш первый опыт использования беговой дорожки, не устанавливайте высокую скорость, чтобы избежать падения.

Система тренировок

После прохождения одного километра в ровном темпе, программа отметит время тренировки. В среднем прохождение 1 км занимает 15-25 мин. При скорости 4.8 км/ч, прохождение 1 км занимает около 20 мин. По достижении этой цели, можете постепенно увеличивать скорость. При таком раскладе, для качественной тренировки хватает 30 мин. Дайте мышцам восстановиться, прежде чем приступать к следующей тренировке.

Как часто тренироваться?

Оптимальная частота тренировок - от трёх до пяти раз в неделю, 15-60 мин за одну тренировку. Составьте программу в соответствии с вашим состоянием здоровья. Видя результаты занятий, увеличивайте нагрузку, добавляя скорость и время тренировки.

Интенсивность тренировок.

Короткая, интенсивная тренировка – отличный вариант для занятых людей. Такая тренировка занимает 15-20 мин. В течение первых пяти минут разомнитесь на скорости 4-4.8 км/ч, затем добавляйте скорость по 0.3 км/ч каждые две минуты.

Что надеть?

Рекомендуем заниматься в кроссовках или в другой спортивной обуви. Тренировки в подходящей обуви как обезопасят ваши суставы от излишней нагрузки, так и продлят срок службы бегового полотна и деки. Занимайтесь в удобной, подходящей одежде, например, в хлопчатобумажном спортивном костюме.

Растяжка мышц.

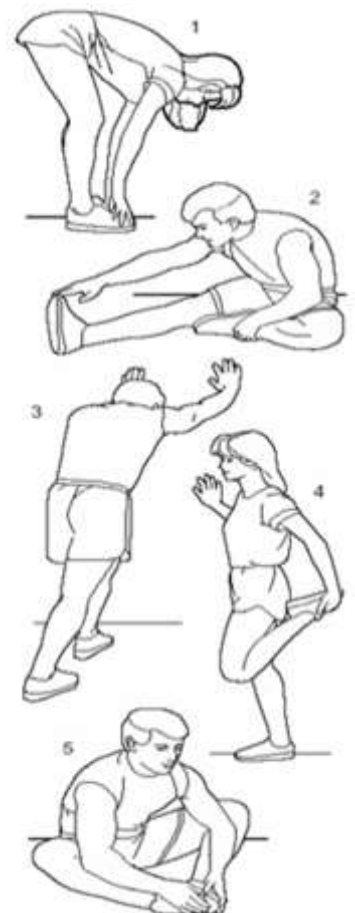
Независимо от того, на какой скорости вы тренируетесь, простые упражнения на растяжку мышц увеличат эффективность тренировок. Итак, начните тренировку с 5-10 минут разминки – лёгкий бег или шаг на дорожке. После чего, выполните описанные ниже упражнения на растяжку, по 5 раз каждое. Рекомендуется повторить и после тренировки.

Наклоны вперёд

Слегка согнув колени, медленно наклоняйтесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, тянитесь руками к носкам. Задержитесь в этой позе на 10-15 сек, затем повторите. Смотрите рис. 1.

Растяжка подколенных сухожилий

Сидя на полу, согните одну ногу, как показано на рисунке 2, другую вытяните перед собой. Старайтесь держать согнутую ногу как можно ближе к внутреннему бедру выпрямленной.



Растяжка голенистопа

Упритесь вытянутыми руками в стену, стопы поставьте одну впереди другой. Медленно сгибая ногу, стоящую впереди, наклоняйтесь к стене, задержитесь в этой позе на 10-15 сек, расслабьтесь. Следите, чтобы нога, стоящая позади, оставалась прямой, как на рис. 3. Повторите по 3-5 раз для каждой ноги.

Растяжка четырёхглавой мышцы

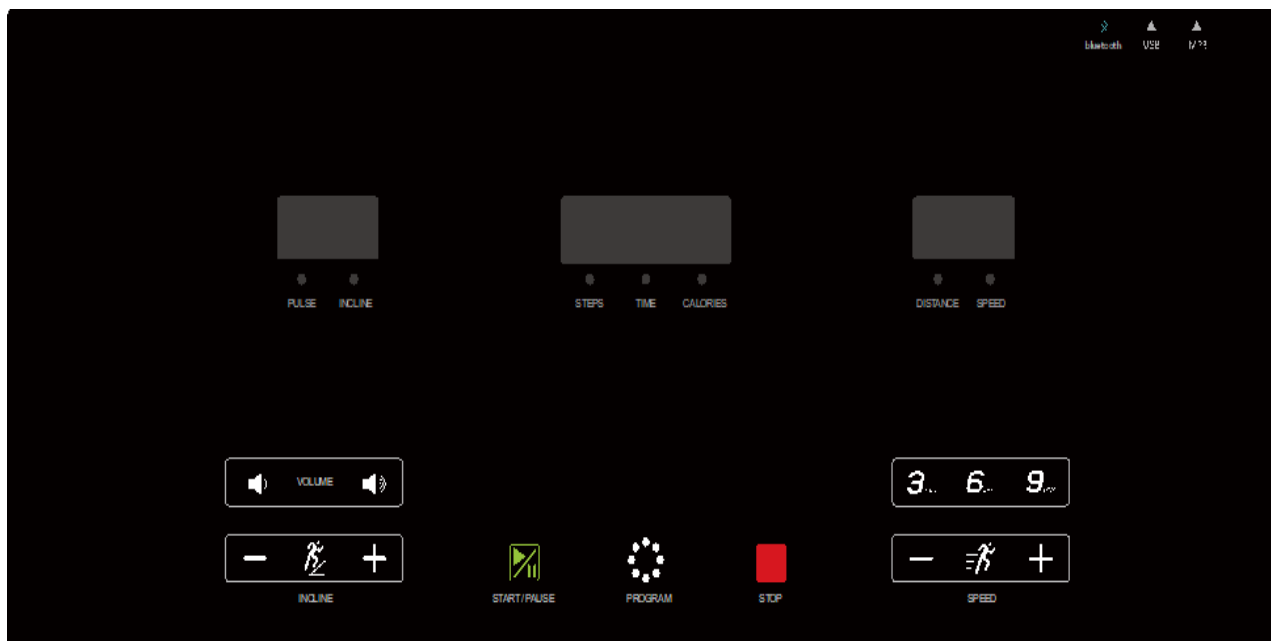
Упритесь в стену левой рукой для баланса, правой рукой снизу захватите лодыжку правой ноги, медленно потяните по направлению к ягодице, почувствуйте растяжение передней бедренной мышцы. Задержитесь в этой позе на 10-15 сек, затем расслабьтесь. Повторите по 3-5 раз на каждую ногу. Смотрите рис. 4.

Поза бабочки

Сядьте на пол, колени в стороны, ступни напротив друг друга. Возьмитесь руками за ступни и плавно тяните на себя. Задержитесь на 10-15 сек, расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Смотрите рис. 5

Работа тренажёра

Окно дисплея:



Функции кнопок

- 1). START/PAUSE: для запуска тренажёра в режиме скорость по умолчанию; для остановки тренажёра во время эксплуатации.
- 2). STOP: для остановки тренажёра и перехода в режим ожидания.
- 3) PROG: для выбора программ в режиме ожидания (целевой режим по времени/расстоянию, калориям, стандартная программа).
- 4) SPEED +: увеличить скорость
- 5) SPEED -: уменьшить скорость
- 6). INCLINE+: увеличить угол наклона
- 7) INCLINE-: уменьшить угол наклона
- 8) Volume up & down: увеличить/уменьшить громкость

Ключ безопасности

При отсоединении ключа безопасности дорожка будет остановлена автоматически.

Значение пульса

Возьмитесь двумя руками за ручки, в которых установлены считыватели пульса.

Через 30 секунд окно PULSE отобразит значение пульса пользователя.

Диапазон значений: 50-200 ударов в минуту.

Функции кнопок

	Начальные значения	Значения по умолчанию	Диапазон настраиваемых значений	Диапазон показателей дисплея
Время	0:00	Целевой режим:15:00 Программный режим:10:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость	0.0	Не установлено	Не установлено	0.8-16.0 км/ч
Наклон	0.0	Не установлено	Не установлено	0-12%
Расстояние	0.0	1.0	0.5-99.9	0.0-99.9
Калории	0	50	10-9990	0-9999
Шаги	0			0-99999

Встроенные программы

Программа	Время/20																				
	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	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	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	6	6	6	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

Режим пользовательских программ

Консоль содержит три пользовательских программы: U1, U2, U3.

1. Нажмите "program", когда консоль находится в режиме ожидания. Окно расстояния дополнительного дисплея покажет значения "U1-U3", на окне времени дополнительного дисплея будет мигать значение времени по умолчанию. Установите необходимое значение времени, используя кнопки "Incline+", "Incline-", "speed +", "speed-". Для подтверждения введённых данных нажмите и удерживайте кнопку "Program". Для настройки угла наклона воспользуйтесь кнопками "Incline+", "Incline-". Чтобы установить необходимую скорость, воспользуйтесь кнопками "speed +", "speed-". Для перехода на следующий уровень сложности программы, нажмите "Program". Всего уровней 20. Количество нажатий соответствует выбранному уровню.

2. Для выбора пользовательского режима нажмите "Program", когда консоль находится в режиме ожидания. Для начала тренировки нажмите "start".

Система безопасности и энергосбережения.

Автоматическое отключение после 5 минут бездействия.

Отключение дисплея

Автоматическое отключение дисплея после 10 минут бездействия.

Проверка наклона

Для проверки наклона одновременно нажмите "speed +/-", "incline +/-", когда консоль будет находиться в режиме ожидания.

Отключение от питания.

Для остановки дорожки пользователь может отключить питание на любом этапе тренировки.

MP3

Подключите своё устройство через MP3 провод к консоли, подключенной к питанию.

USB

Используйте USB-порт для подзарядки своих устройств.

Коды ошибок.

Код ошибки	Причина	Методы устранения
E1/E13 Проблемы подключения	Проблема подключения проводов консоли	1.Проверьте подключение проводов консоли
	Неисправность датчика консоли	2.Замените датчик консоли
	Неисправность преобразователя	3.Замените преобразователь
E2 Неисправность в моторе	Короткое замыкание в IGBT-транзисторе	1. Замените преобразователь
	Неприятный запах	2.Замените мотор
E3 Ошибка датчика скорости	Датчик скорости не подключён	1.Проверьте подключение датчика скорости
	Неисправность преобразователя	2. Замените преобразователь
E4 Ошибка угла наклона	Неисправность двигателя наклона	1.Запустите программу проверки наклона
		2.Проверьте подключение двигателя наклона
		3.Замените двигатель наклона
E5 Ошибка перегрузки	Трение бегового полотна о деку	1.Смажьте беговое полотно
	Неисправность мотора	2.Замените мотор
E6 Ошибка подключения двигателя	Неисправность преобразователя	1.Замените преобразователь
	Проблемы подключения двигателя	2.Проверьте подключение проводов консоли

Безопасность тренировок.

Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступить к тренировкам.

Специалист может помочь вам подобрать длительность и интенсивность тренировок в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Если во время тренировки вы чувствуете боль в груди, одышку, учащённое сердцебиение или общее недомогание, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу!

Техническое обслуживание тренажёра

Внимание!

Прежде, чем приступать к техническому обслуживанию, убедитесь, что оборудование отключено от питания.

- Своевременное очищение тренажёра может продлить срок его службы. Регулярно очищайте тренажёр от пыли, особенно скапливающейся на беговом полотне.
- Во избежание попадания посторонних предметов в механизм, занимайтесь только в чистой обуви.
- Протирайте поверхность тренажёра чистой влажной тканью с мягким моющим средством. Избегайте попадания влаги на электрические части тренажера.

ВАЖНО!

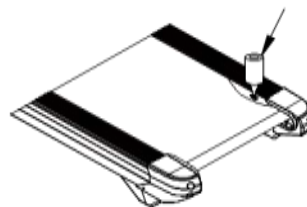
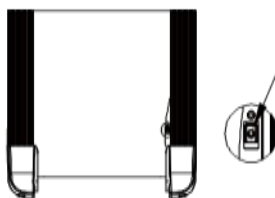
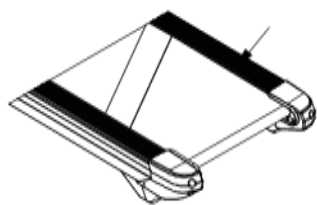
- Прежде чем снимать защитные покрытия тренажёра, убедитесь, что он отключен от розетки.
- Снимайте защитное покрытие мотора и очищайте внутренние части тренажёра пылесосом как минимум один раз в год.
- Беговое полотно и болты были смазаны производителем, однако оборудование нуждается в периодической смазке бегового полотна и деки для уменьшения трения между ними.
- Своевременная смазка увеличивает срок службы тренажёра. Рекомендуется добавлять смазку по крайней мере раз в неделю.
- Рекомендуется приобретать смазку у изготовителя или местного представителя.

Регулируйте частоту смазывания согласно следующему графику:

Частота использования	Регулярность смазывания
Неактивное использование (менее 3 часов в неделю)	один раз в год
Активное использование (3-5 часов в неделю)	один раз в шесть месяцев
Очень активное использование (более 5 часов в неделю)	один раз в три месяца

Как смазывать беговое полотно?

- Наклоните тренажёр под углом примерно 45 градусов.
- Приподнимите одной рукой беговое полотно и налейте немного смазки, оставив её стекать на другой конец деки. Когда смазка достигнет середины деки, верните тренажёр в вертикальное положение.
- Включите дорожку, медленно походите по ней в течение нескольких минут, затем немного увеличьте скорость, чтобы равномерно распределить смазку по беговому полотну.



ВНИМАНИЕ!

- Не наносите слишком много смазки за один раз.
- По окончании процедуры, протрите остатки смазки с боковых панелей мягкой тканью.

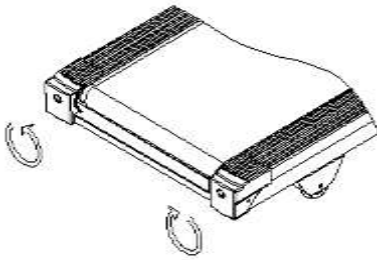
ИНСТРУКЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

- После двух часов непрерывного использования, рекомендуется отключить тренажёр от питания и оставить в выключенном состоянии на 10 мин. Это поможет продлить срок службы тренажёра.
- Если беговое полотно натянуто недостаточно туго, оно будет соскальзывать во время бега. Если же оно натянуто слишком туго, это может привести к неполадкам в двигателе, быстрому износу роллеров и самого полотна, что негативно скажется на работе всего механизма. Если вы хотите убедиться, что беговое полотно натянуто надлежащим образом, попробуйте оттянуть его от деки на расстояние 50-70 мм. Полотно должно легко отходить от деки, но при оттягивании должно чувствоваться напряжение. В противном случае, нужно отрегулировать натяжение бегового полотна. (Смотрите инструкции ниже).

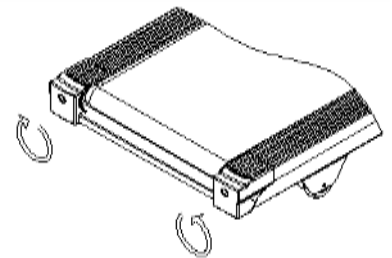
Для безопасного и эффективного использования беговой дорожки, очень важно следить за положением бегового полотна. Убедитесь, что полотно находится посередине деки, и что его натяжение соответствует стандартам.

Регулировка бегового полотна

Установите тренажёр на ровной поверхности. Запустите дорожку на скорости примерно 3.5 км/ч



Если полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а левый – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки. Смотрите рисунок А. Если полотно смещено влево, поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а правый – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки.



Смотрите рисунок В.

Настройка приводного ремня. В результате длительного использования, приводной ремень может подвергнуться износу или ослабить натяжение, в таком случае, необходимо предпринять некоторые изменения для безопасного использования оборудования.

Как определить состояние приводного ремня и бегового полотна? Если при беге вы запинаетесь за полотно, что приводит к его внезапной остановке, это служит сигналом, что натяжение бегового полотна или приводного ремня недостаточно. Если же при ходьбе или беге не возникает подобных трудностей, это говорит о том, что беговое полотно и приводной ремень натянуты надлежащим образом.

Как определить, какие именно компоненты нуждаются в регулировке? Раскрутите шесть шурупов на защитном покрытии над приводным ремнём, запустите дорожку на скорости 1 км/ч, начните движение по дорожке, поставив обе ноги на боковые панели. Натяжение может выровняться под вашим весом.

Однако, если указанные выше манипуляции не исправили положение скорее всего проблема в натяжении бегового полотна. Инструкцию по устранению этой проблемы смотрите ниже.

Настройка натяжения бегового полотна

Шаг первый. Открутите шесть шурупов на передней части защитного покрытия, снимите покрытие.

Шаг второй. Расслабьте (но не раскручивайте до конца) четыре шурупа, фиксирующие полотно к базе мотора, затем настройте натяжение путём подкручивания болтов гаечным ключом. Между валом мотора и передним роллером аккуратно подкрутите болты, регулируя натяжение гаечным ключом. Если полотно расслаблено, смело подкручивайте на полный оборот ключа. Если полотно натянуто слишком туго, постепенно расслабляйте болты до достижения правильного натяжения.

Шаг 3. Прикрутите защитное покрытие

Возможные неполадки и пути их устранения

Проблема	Причина	Возможное решение
Дорожка не включается	1. Тренажёр не подключен к розетке или не включен. 2. Отсоединение системы защиты от перенапряжения. 3. Отсоединение внутреннего протектора напряжения. 4. Не установлен ключ безопасности	1. Подключите тренажёр к розетке или включите кнопку питания. 2. Смените предохранитель или нажмите кнопку протектора. 3. Перезапустите внутренний протектор напряжения 4. Вставьте ключ безопасности.
Беговое полотно соскальзывает	Полотно не натянуто надлежащим образом	Настройте правильное натяжение полотна. (Смотрите инструкцию выше)
Соскальзывает приводной ремень	Ремень не натянут надлежащим образом	Настройте правильное натяжение ремня. (Смотрите инструкцию выше)
Беговое полотно не находится посередине дорожки	Градус роллеров не сбалансирован	Отрегулируйте полотно таким образом, чтобы оно было по центру. (Смотрите инструкцию выше)
Нехарактерные звуки во время тренировки	Ослаблены крепления	Подтяните соответствующие гайки, крепления

УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.