

KEZGA

INDUSTRIAL AC

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



⚠ ВНИМАНИЕ

**ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ОБОРУДОВАНИЯ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДАННЫМ РУКОВОДСТВОМ.**

Оборудование может немного отличаться от модели на рисунке из-за обновления модели.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ -----	3
2. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ -----	6
3. СБОРКА-----	7
4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ-----	8
5. УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ-----	9
6. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК-----	16
7. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ-----	17

1. ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



Не используйте беговую дорожку пока не закрепите ключ безопасности на своей одежде.

▲ ВНИМАНИЕ:

Для уменьшения риска поражения электрическим током и получения серьезных травм, прочтите все положения инструкции по технике безопасности, предостережения и предупреждения до начала эксплуатации беговой дорожкой. Владелец беговой дорожки обязан проинструктировать всех пользователей оборудования по вопросу безопасного использования. Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

1. Следуйте инструкциям - Соблюдайте все инструкции по эксплуатации.
2. Не снимайте крышку двигателя - Внутри нет деталей, обслуживаемых пользователем. Обратитесь за обслуживанием к квалифицированному специалисту сервисного центра.
3. Подключите беговую дорожку к розетке с надежным заземлением.
4. Не включайте беговую дорожку в розетку, в которую уже подключен мощный потребитель - микроволновая печь, кондиционер и др.
5. Данное устройство предназначено для подключения к сети с номинальным напряжением 240 Вольт и током 10 Ампер.
6. Данное устройство предназначено для эксплуатации внутри помещения - не пользуйтесь беговой дорожкой в местах с повышенным содержанием влаги и пыли.
7. Не ставьте никаких предметов на беговую дорожку. Избегайте проливания любых жидкостей на беговую дорожку.
8. Только один человек должен находиться на беговой дорожке.
9. При использовании беговой дорожки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не надевайте одежду свободного кроя, чтобы избежать ее попадания в механизмы беговой дорожки.
10. Не допускайте детей в возрасте до 12 лет и домашних животных близко к оборудованию. Дети старше 12 лет должны пользоваться беговой дорожкой только в присутствии взрослых.

11. Беговая дорожка не должна устанавливаться вблизи источников тепла.
12. Чистка и техническое обслуживание – Отсоедините шнур питания от розетки перед чисткой или техническим обслуживанием.
13. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если поврежден шнур питания или вилка, или если беговая дорожка работает ненадлежащим образом.
14. Установите беговую дорожку на ровной поверхности.
15. При возникновении любых признаков или симптомов ухудшения самочувствия, включая (но не ограничиваясь только ими) боль в груди, переедание, тошнота, головокружение или одышка, немедленно прекратите занятие. Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем начать следующую тренировку.
16. Посоветуйтесь с вашим лечащим врачом перед началом занятий, если у вас есть любое из нижеперечисленных заболеваний/состояний:
 - Кардиопатия, гипертония, сахарный диабет, заболевания органов дыхания и другие хронические заболевания или их обостренные состояния, курение.
 - Возраст старше 35 лет и избыточный вес.
 - Период беременности, кормления грудью.
 - **Если вы пользуетесь кардиостимулятором или любым другим медицинским оборудованием.**
17. Отсоедините шнур питания после работы на беговой дорожке.
18. Не поднимайте и не перемещайте беговую дорожку пока она не находится в вертикальном сложенном положении с закрытым замком.
19. Не поднимайте и не перемещайте беговую дорожку, если она не полностью собрана.
20. Не эксплуатируйте беговую дорожку в помещениях, где используются аэрозольные (спреи) распылители или где имеется большая концентрация кислорода.
21. Не запускайте беговую дорожку, когда вы стоите на беговом полотне. Всегда держитесь за поручни во время бега трусцой и интенсивной тренировки до тех пор, пока не почувствуете себя уверенно, не держась за поручни.
22. Стойте не боковых планках, когда запускаете беговую дорожку.
23. Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер. Это может привести к повреждению двигателя из-за проблемы с вентиляцией.
24. Убедитесь, что один конец ключа безопасности расположен в установленном месте возле дисплея.
25. Не позволяйте детям играть рядом с беговой дорожкой.
26. Это оборудование предназначено только для домашнего использования. Не используйте эту беговую дорожку в коммерческих

и арендных целях, в учебных и государственных заведениях. Несоблюдение этого требования приведет к аннулированию гарантии.

27. Перед использованием беговой дорожки прочитайте, поймите и протестируйте процедуру аварийной остановки.
28. Пульсометр, идущий в комплекте с дорожкой, это не медицинский прибор. Он разработан как подспорье для тренировки и определяет тенденции сердечного ритма
29. Никогда не оставляйте без присмотра работающую беговую дорожку. Сохраните ключ безопасности, когда беговая дорожка не используется.
30. Регулярно проверяйте и правильно подтягивайте все части беговой дорожки.
31. Распакуйте коробку с беговой дорожкой на ровной поверхности. Рекомендуется положить защитное покрытие в месте установки беговой дорожки.



Не используйте беговую дорожку пока не закрепите ключ безопасности на своей одежде.

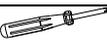
2. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ



2.1 Основные технические характеристики

Входное напряжение	220 В±10%
Частота	50/60 Гц
Размер полотна	1610*600 мм
Функции	Время, скорость, расстояние, калории, частота пульса, МРЗ, реабилитация
Диапазон скоростей	1.0-20 км/ч
Макс. вес пользователя	200 кг
Мощность	7.0 л.с.
Наклон	0-15 уровней
Защита от перегрузок	Да

2.2 Перечень деталей

					
1. Основная рама		2. Приборная панель		3. Вертикальные стойки	
№	Название	Кол-во	№	Название	Кол-во
1	 M10X20	10	6	 Гаечный ключ на 5, 6 мм	2
2	 Ø 10,5	10	7	 Силиконовое масло	1
3	 Гаечный ключ	1	8	Руководство	1
4	 Отвертка	1	9	Ключ безопасности	1
5	 Плоская шайба 10,5	10			

Примечание: наша компания оставляет за собой право изменять оборудование без предварительного уведомления своих клиентов.

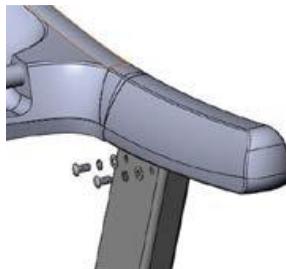
3. СБОРКА

Шаг 1: Откройте коробку и достаньте основную раму.

Поставьте две стойки в вертикальное положение. Вставьте 2 винта M10*20 в обе стойки с шайбами. До конца закрутите винты. Убедитесь, что разъем сигнального кабеля в правой стойке хорошо подключен.



Шаг 2: Вставьте приборную панель в правую стойку, закрепите ее винтами M10*20 с шайбами.



4. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Разомнитесь и потянитесь в течение 5-10 минут перед началом тренировки на беговой дорожке. Растяжка улучшит гибкость и снизит вероятность травм, связанных с физическими нагрузками.

1) Наклон к полу

Медленно наклоняйте тело вперед так, чтобы спина и плечи оставались расслабленными, а руки касались пальцев ног по возможности.

Останьтесь в этом положении в течение 10-15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение.

Повторите это упражнение 3 раза (см. рис. 1).

2) Растяжка сухожилий голени

Сядьте одна нога прямая, другая согнута в колене и прижата к внутренней поверхности бедра.

Старайтесь дотянуться рукой до пальцев ног.

Останьтесь в этом положении в течение 10-15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение.

Выполняйте три подхода на каждую ногу (см. рис. 2).

3) Растяжка сухожилий стопы и пятки

Встаньте одна нога впереди другая сзади, опираясь руками о стену. Наклонитесь к стене, держите заднюю ногу прямо, так чтобы пятка касалась пола.

Останьтесь в этом положении в течение 10-15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение.

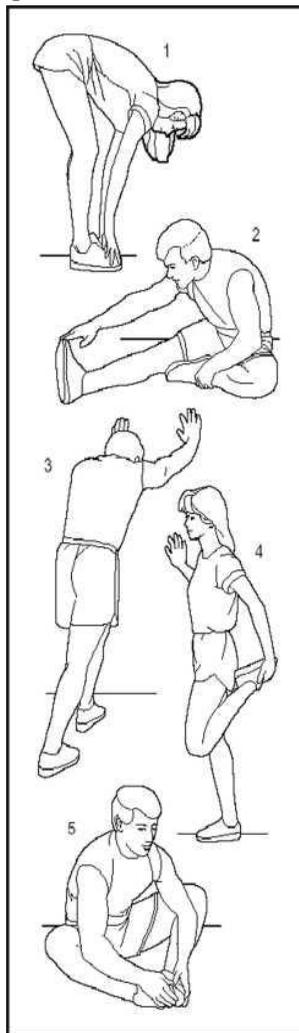
Выполняйте три подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

4) Растяжка четырехглавой мышцы

Для равновесия держитесь правой рукой за стену или другую опору, вытяните левую руку назад, возьмитесь за левую лодыжку, медленно потяните пятку к ягодице, пока не почувствуете напряжение в передней мышце бедра. Останьтесь в этом положении в течение 10-15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Выполняйте три подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5) Растяжка внутренней мышцы бедра

Сядьте так, чтобы две подошвы были обращены друг к другу, а два колена - наружу. Возьмите обе ноги и потяните их к паху. Останьтесь в этом положении в течение 10-15 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Выполняйте три подхода на каждую ногу (см. рис. 5).



5. УПРАВЛЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ



5.1 Дисплей

P0 - программа, позволяющая пользователям настраивать тип тренировочных программ;

P1-P8 – встроенные автоматические программы тренировок;

P9 – программа разминки. Беговая дорожка начинает работать со скоростью 0,3 км/ч вместо 1 км/ч. Эта программа разминочных упражнений полезна пожилым людям или людям, перенесшим определенные операции. Физиотерапевты называют эту тренировку щадящими упражнениями;

P10 – программа тренировки по контролю сердечного ритма (**HRC**), также имеет функцию анализа количества жира в организме (**BODY FAT**). Например, программа тренировки по контролю сердечного ритма будет регулировать скорость беговой дорожки в зависимости от частоты сердечных сокращений;

Время: Просмотрите оставшееся время или время, затраченное на тренировку.

Частота пульса: Контролируйте частоту сердечных сокращений (отображается при контакте обеих рук с рукоятками пульса).

Расстояние: Указывает расстояние, оставшееся или пройденное во время тренировки.

Калории: Общее количество калорий, оставшихся или сожженных во время тренировки.

Программы: Представляет профиль используемой программы. Программа разминочных упражнений отображается как “HL” на ЖК-дисплее.

5.2 Инструкция по эксплуатации

PROG: Нажмите кнопку PROG, чтобы выбрать следующие программы: “P0 ~ P8”, Coach (Тренер), HRC (контроль сердечного ритма), FAT (программа анализа количества жира в организме);

MODE: Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать следующее: “P0”, “Обратный отсчет времени - пробег”, “Обратный отсчет-калории”, “Обратный отсчет-отсчет времени”;

P1-P8 - по умолчанию программа будет работать в течение 30 минут.

В программе разминочных упражнений имеется 3 режима: mode1, mode2 или mode3. Mode1 (Режим 1) указывает, что время на беговой дорожке не ограничено. Как только вы захотите прекратить тренировку, дорожка просто остановится. Mode2 (Режим 2) указывает, что время ограничено в зависимости от того, что вы изначально задали. Если вы установите значение 20 минут, беговая дорожка будет отсчитывать время, и по истечении 20 минут она автоматически остановится. Mode3 (Режим 3) указывает, что расстояние ограничено в зависимости от того, что вы изначально задали. Если вы установите расстояние 5 км, беговая дорожка остановится, как только вы их пройдете.

В программе HRC все зависит от вашей частоты сердечных сокращений. Вы можете выбрать свой возраст, целевую частоту сердечных сокращений и время тренировки. Затем беговая дорожка отрегулирует вашу скорость в зависимости от вашего возраста, целевого сердечного ритма и времени тренировки.

В программе FAT существуют несколько различных вариантов, которые может выбрать пользователь. Вы должны указать свой пол, возраст, рост, вес, и эта программа рассчитает ваш ИМТ (индекс массы тела). Пожалуйста, обратите внимание, что эта программа и программа HRC не могут использоваться в медицинских целях и являются только подспорьем в ваших тренировках.

START: Нажмите эту кнопку, чтобы запустить беговую дорожку. Вы можете приостановить беговую дорожку в любое время, нажав на нее.

STOP: Нажмите кнопку, чтобы остановить беговую дорожку. Ее также можно использовать

для очистки сообщения “ERR” на вашем ЖК-дисплей.

Speed “+”: Нажмите кнопку, чтобы увеличить скорость.

Speed “-”: Нажмите кнопку, чтобы уменьшить скорость.

Healing (Программа разминочных упражнений): Нажмите кнопку, чтобы выбрать программу разминки - P8.

5.3 Ключ безопасности

Ключ безопасности состоит из магнитного датчика, зажима для одежды и нейлонового шнура. Он обеспечивает вашу безопасность при аварийной остановке дорожки. На любом этапе тренировки смещение ключа безопасности с консоли отключает питание беговой дорожки, клавиатуру экрана. Одновременно появляется сообщение “E-07” на экране со звуковым оповещением. Каждый раз, когда вы возвращаете ключ безопасности на место, экран возвращается к полному отображению через 2 секунды и возвращает дисплей к заводским настройкам по умолчанию.

5.4 Функция MP3

Консоль имеет две встроенные функции: высококачественные динамики и возможность отключения звука. Вы можете подключить аудиокабель к разъему для наушников вашего смартфона или MP3-плеера и воспроизвести музыку из динамиков. Кнопки “**VOLUME**” можно использовать для регулировки уровня громкости.

5.5 Программы

Последовательным нажатием кнопки “**PROG**” выберите программу: **P0~P8, P9 (HEALING), P10 (HRC) и BODY FAT.**

а) “P0” эта программа определяется пользователем, нажмите кнопку “**MODE**” для циклического выбора 4 режимов тренировки, скорость тренировки и наклон устанавливаются пользователем, скорость по умолчанию 1 км/ч.

Режим тренировки 1: Этот режим не имеет ограничения по времени тренировки. Пользователь может прекратить тренировку нажатием кнопки “Stop”.

Режим тренировки 2: Этот режим имеет ограничения по времени тренировки, которое вы задали до ее начала. Если вы установили время 20 минут, то беговая дорожка остановится автоматически по истечению этого времени.

Режим тренировки 3: Этот режим имеет ограничения по дистанции, которую вы задаете перед началом тренировки. Если вы установили дистанцию 5 километров, то беговая дорожка остановится автоматически по истечению 5 километров.

Режим тренировки 4: Отсчет калорий. В этом режиме вы можете установить количество калорий, которые вы планируете сжечь. Например, если вы установила 50 CAL (калорий), то беговая дорожка остановится автоматически, как только вы сожжете 50 CAL (калорий).

б) “**P1-P8**” программы, установленные системой по умолчанию, имеют ограничения по времени 30 минут для каждой программы. Вы можете использовать их только в режиме **отсчета времени**. Здесь вы также можете выбрать ограничения по времени. Длительность тренировки можно задать вначале, когда мигает окно времени, нажимая клавиши “+” или “-”. Вы можете задать любое значение в диапазоне от 5 до 99 минут. Для восстановления значения по умолчанию нажмите кнопку “**MODE**”.

с) “**FAT**” это программа, которая проверяет только ваш ИМТ (индекс массы тела). Она не предназначена для медицинских целей и не является программой тренировки.

5.6 Работа HRC

В состоянии паузы нажмите клавишу PROG, чтобы выбрать P10 и войти в программу HRC;

- 1) В окне времени отображается возраст по умолчанию “30” и мигает. Нажмите клавиши **SPEED** +/-, чтобы установить возраст пользователя, диапазон возрастов составляет от 15 до 80 лет.
- 2) При нажатии клавиши **MODE** в окне отобразится значение THR (Target heart rate/ Цель сердечных сокращений). Значение будет рассчитано системой в соответствии с установленным возрастом.
- 3) При повторном нажатии **MODE** в окне времени отображается “30:00” минут и мигает. Нажмите клавиши **SPEED** +/-, чтобы установить время в диапазоне от 5 до 99 минут.
- 4) При нажатии клавиши **START** беговая дорожка начинает работать. В окне отображается время обратного отсчета. Беговая дорожка автоматически остановится при нажатии клавиши **STOP** или если время обратного отсчета равно 0.
- 5) После работы в течение 10 секунд, если дорожка тестирует сигналы частоты сердечных сокращений, **HRC** начинает контролировать частоту сердечных сокращений пользователя в соответствии с настройкой. Программа автоматически регулирует скорость беговой дорожки для поддержания частоты сердечных сокращений в заданном диапазоне.

5.7 Программа анализа количества жира

В состоянии паузы нажмите клавишу “**PROG**”, чтобы выбрать программу “**FAT**”, нажмите клавишу “**MODE**”, чтобы выбрать номер элемента, а при нажатии клавиш “+” и “-” вы можете задать параметр.

- a) Пол: Установите диапазон параметров, нажимая “+”, выберите мужской или женский пол. По умолчанию задан мужской пол.
- b) Возраст: Установите диапазон параметров от 10 до 100. Значение по умолчанию равно 25.
- c) Рост: Установите диапазон параметров от 100 до 199 см, значение по умолчанию -170 см.

д) Вес: Установите диапазон параметров от 20 до 150 кг, значение по умолчанию - 70 кг.

е) Индекс массы тела (ИМТ): Как только настройка параметров завершена, система переходит в состояние тестирования ИМТ. Возьмитесь обеими руками за датчики сердечного ритма, расположенные на левой и правой рукоятках, подождите 8 секунд. В окне времени отобразится индекс массы тела испытуемого.

Таблица скоростей и наклонов для автоматических программ тренировок P1-P8:

Время Программа		Установка времени/10 секций времени=упражнение между последним и следующим разделом времени									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
	Наклон	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1
P2	Скорость	1	2	2	3	3	4	5	5	3	2
	Наклон	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1
P3	Скорость	1	2	5	2	5	3	5	4	6	2
	Наклон	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1
P4	Скорость	1	3	5	3	5	6	3	6	4	2
	Наклон	1	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P5	Скорость	2	3	4	5	6	5	6	6	7	3
	Наклон	1	2	4	6	8	9	8	6	4	1
P6	Скорость	2	3	5	7	7	6	8	8	5	3
	Наклон	1	8	8	8	7	7	5	3	3	1
P7	Скорость	3	8	4	9	5	10	6	11	9	4
	Наклон	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3
P8	Скорость	3	6	9	12	10	5	9	12	9	5
	Наклон	1	4	4	4	6	6	6	8	8	3

6. УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Код ошибки	Причина
E-01	Плохое соединение между дисплеем и контроллером.
E-02	Плохое подключение провода двигателя к контроллеру, поврежденный IGBT или неисправная схема реле питания.
E-03	Не проверен сигнал индикатора скорости.
E-05	Превышение тока в двигателе (Ампер)
E-06	Нештатное напряжение контроллера (15 В)
E-07	Защитный замок приборной панели смещен/ снят.

7. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

7.1 Смазка

После работы в течение определенного периода времени беговая дорожка должна быть обработана специальным кремнийорганическим силиконовым маслом для смазки.

Рекомендация:

Менее 3 часов в неделю	1 раз в 5 месяцев
4-7 часов в неделю	1 раз в 2 месяца
Более 8 часов в неделю	1 раз в месяц

Не смазывайте больше, чем необходимо. Помните: регулярная и разумная смазка увеличивает срок службы вашей беговой дорожки.

7.2 Способ смазки

При необходимости смазки убедитесь, что дорожка выключена и отключено электричество. Поднимите беговое полотно, проверьте, не осталось ли силикона на беговой доске, которая находится под беговым полотном. Если она сухая, то вам нужно нанести смазку.



а) Смазка бегового полотна выполняется следующим образом (см. рисунок выше):

б) Остановите беговое полотно и сложите дорожку.

в) Оттяните беговое полотно в задней части основной рамы. Вставьте емкость со смазкой как можно дальше к середине бегового полотна. Нанесите смазку на внутреннюю сторону бегового полотна.

После завершения смазки запустите дорожку со скоростью 1 км/ч, чтобы позволить беговому полотну равномерно распределить силикон по всей доске.

7.3 Регулировка натяжения бегового полотна

Возможно, вам потребуется настроить беговую дорожку с учетом ваших личных пожеланий. Но после эксплуатации в течение определенного периода времени, в зависимости от веса пользователя, натяжение полотна может измениться по сравнению с первоначальными настройками. Если вы видите, что полотно проскальзывает, из-за слабого натяжения, вам необходимо отрегулировать беговое полотно и ролик. Не натягивайте полотно слишком туго, это может привести к излишнему давлению на двигатель, которое может повредить сам двигатель, беговое полотно и ролик.

7.4 Регулировка бегового полотна

В рабочем состоянии нажатием кнопок “+” и “—” или клавиши быстрого доступа “SHORTCUT” можно настроить уровень беговой дорожки.

- ① Основная рама не стоит на ровной поверхности.
- ② Пользователи не бегают по центру полотна.
- ③ Принудительное отклонение. После нескольких минут работы дорожки без нагрузки отклонение может восстановиться автоматически. Если нет, вы можете отрегулировать его с помощью шестигранного ключа 6 мм из набора комплектующих, повернув его по часовой стрелке на 90 градусов. Смотрите на рисунок ниже.



При отклонении влево отрегулируйте винт с левой стороны по часовой стрелке или винт с правой стороны против часовой стрелки.

При отклонении вправо отрегулируйте винт с правой стороны по часовой стрелке или винт с левой стороны против часовой стрелки.

Отклонение бегового полотна не покрывается гарантией производителя.

Владелец несет ответственность за обслуживание и настройку в соответствии с руководством пользователя. Как только вы заметите, что беговое полотно сдвинуто в одну сторону, вам нужно будет отрегулировать его, чтобы избежать серьезного повреждения бегового полотна.

7.5 Регулировка приводного ремня

Если приводной ремень ослабнет через некоторое время после использования, вам необходимо:

С помощью гаечного ключа повернуть регулировочный болт по часовой стрелке до тех пор, пока приводной ремень не перестанет проскальзывать.

Примечание: Регулярно проверяйте механизм привода на наличие посторонних предметов. Это обязательно.

