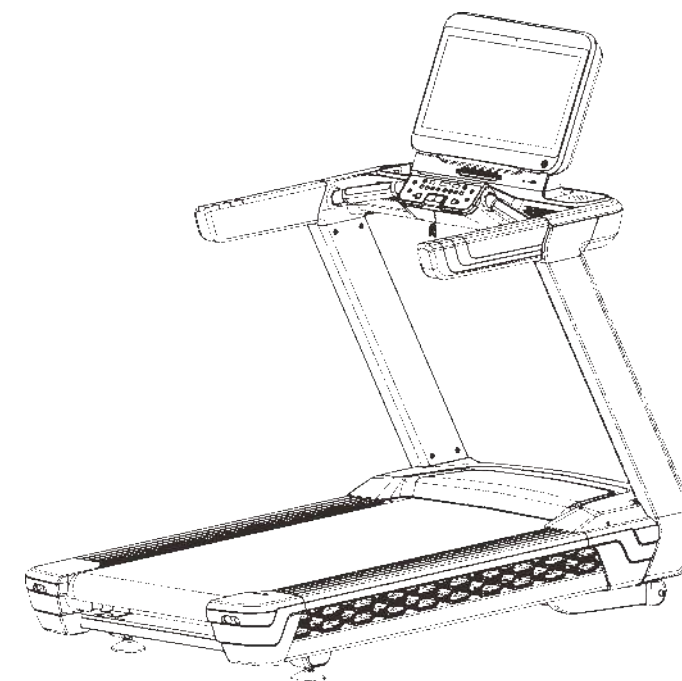


Беговая дорожка Protrain ST-3

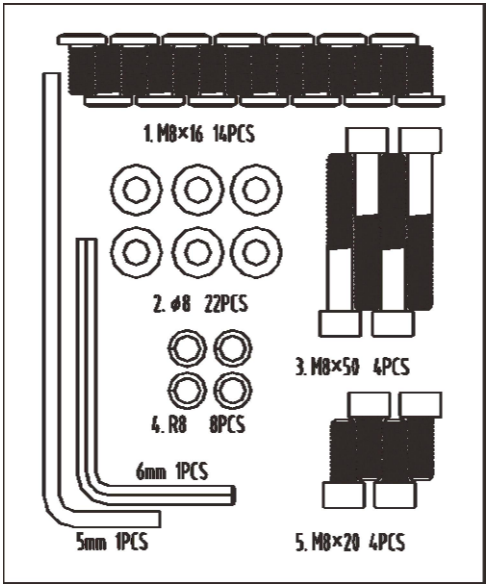
Руководство пользователя



PRO/TRAIN

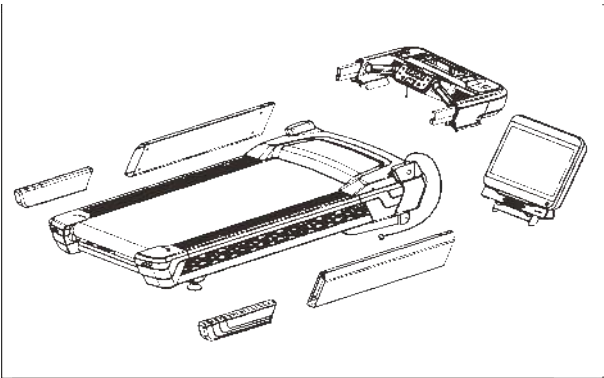
Руководство по сборке:

Перед сборкой беговой дорожки ознакомьтесь со списком деталей на рисунке. Цифра рядом с рисунком детали указывает на ее технические характеристики и количество деталей, необходимых для сборки.



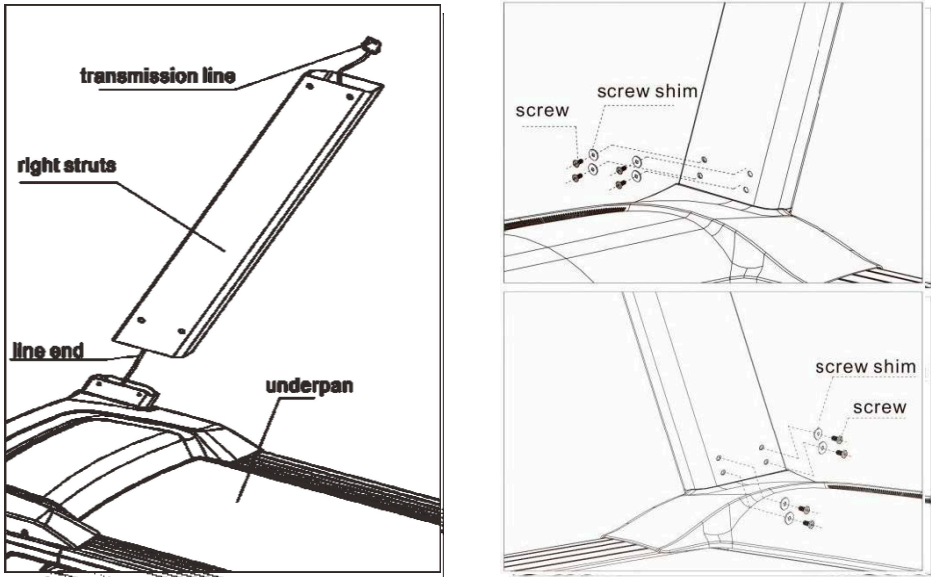
Шаг 1. Извлеките все детали из упаковки.

Обращайтесь с ним осторожно и не оставляйте без присмотра ни одной детали.



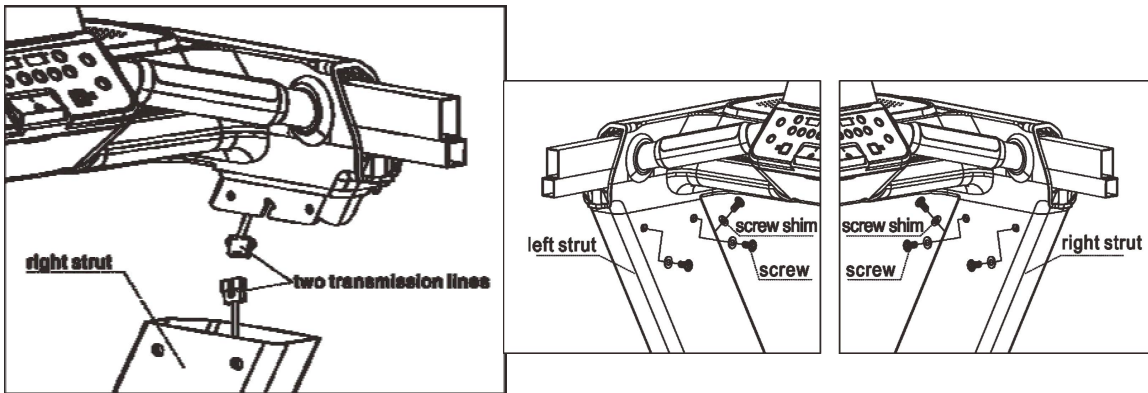
Шаг 2. Установка стоек.

Выньте платформу и обе стойки. Протяните провод через правую стойку. Затем с помощью инструмента затяните винты в нижней части стойки. Таким же образом зафиксируйте другую стойку.



Шаг 3. Установка консоли.

Поднимите консоль над стойками, соедините два провода, затем вставьте консоль в стойки (внимание: не зажмите провода) и закрепите винтами в верхней части стоек с помощью инструмента.

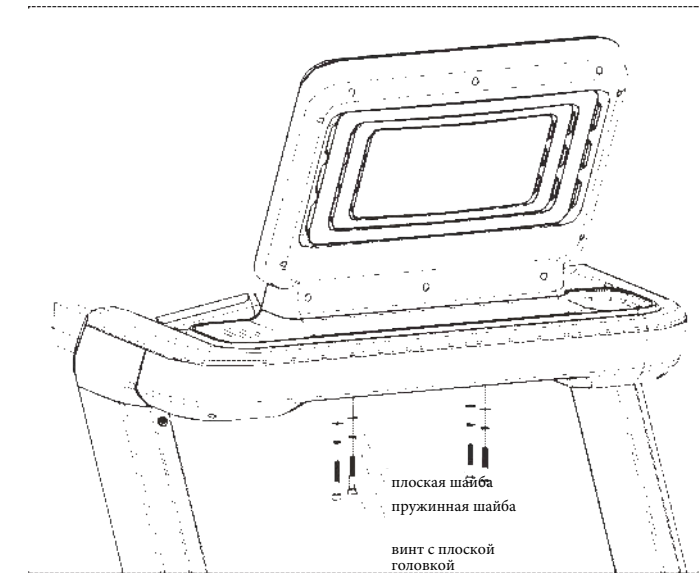
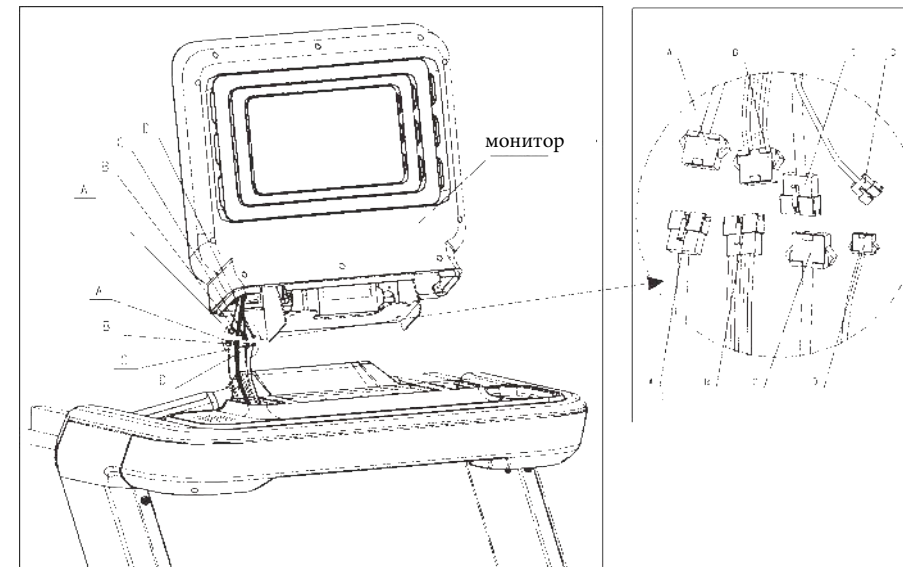


Шаг 4: Установка монитора.

1. Для установки понадобится два человека: один человек держит монитор, другой человек соединяет провода консоли с проводами монитора, А с А, В с В, С с С, D с D.

После подключения проводов вставьте монитор в консоль, две заглушки должны быть установлены горизонтально, после щелчка осторожно потяните за них, не разъединяя, провода спрячьте внутри.

2. После установки монитора в правильное положение выровняйте отверстия для крепежа и зафиксируйте монитор соответствующими винтами и шайбами, затяните винты.

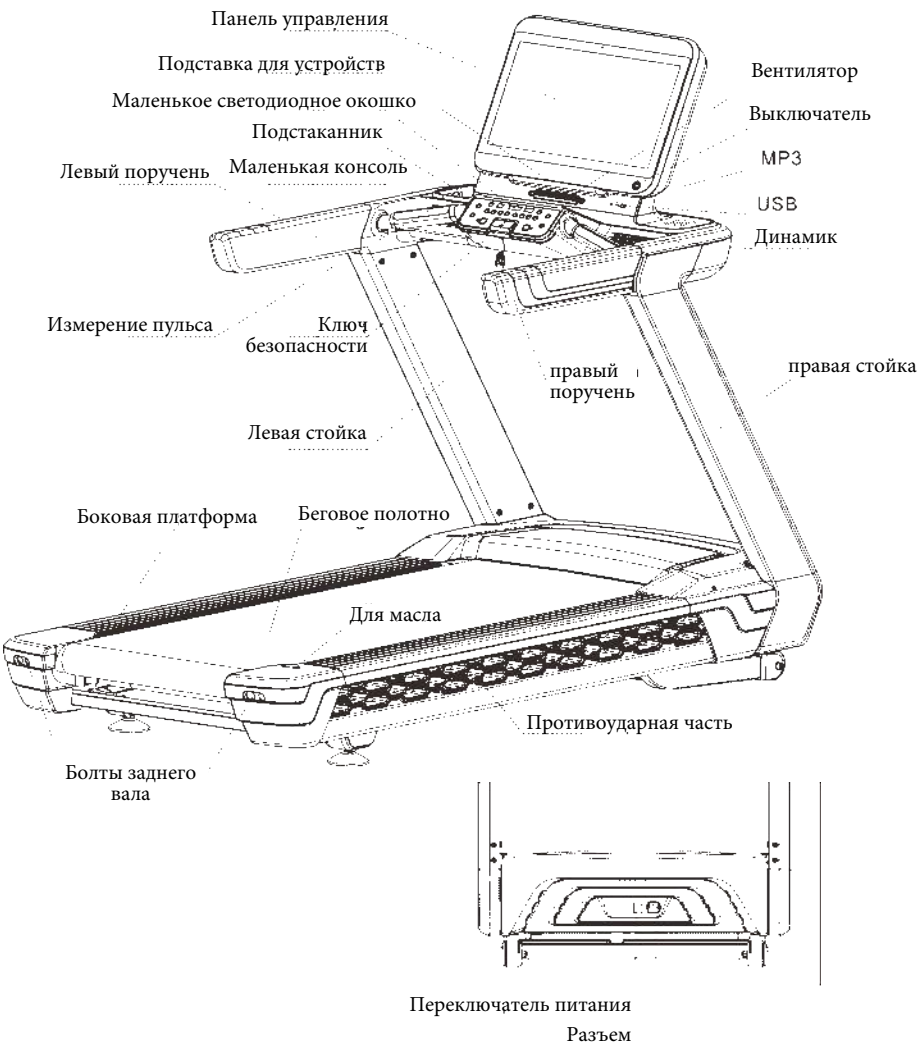


Установите крышки поручней на соответствующее место, выровняйте отверстия для крепежа и зафиксируйте крышки винтами и шайбами, затяните винты.

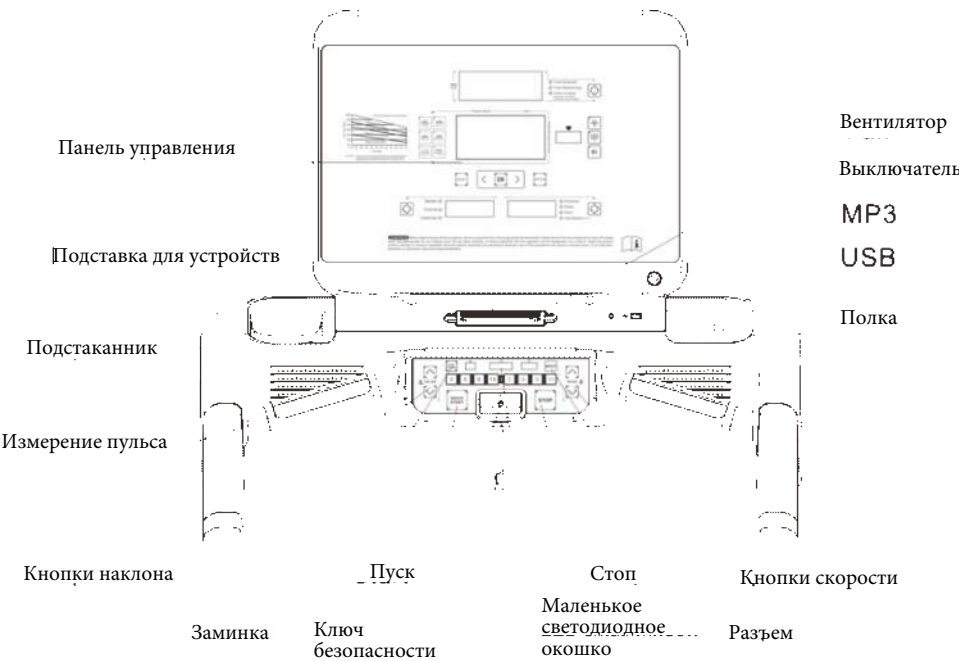


Знакомство с изделием

Регулярные занятия на беговой дорожке полезны для вашего здоровья. Для дыхательной системы: улучшает функцию миокарда, повышает сердечно-легочную активность после физической нагрузки. Для нервной системы: освежает голову и улучшает настроение, оказывает положительное влияние на работу головного мозга. Метаболизм: активизирует множество функций в организме и ускоряет рост костей после физических упражнений. Иммунологическая функция: после физических нагрузок снижается кровяное давление, укрепляется иммунная система, улучшается иммунный отклик и сопротивляемость организма к болезням.



Ознакомьтесь с элементами консоли, прежде чем читать дальше.



Специальные программы

Установленная программа 1: снижение веса
Установленная программа 2: сжигание жира
Установленная программа 3: восхождение
Установленная программа 4: программа для людей среднего возраста
Установленная программа 5: программа для людей пожилого возраста
Установленная программа 6: гонки
Установленная программа 7: программа для поддержания физической формы (жен.)
Установленная программа 8: скоростная интервальная тренировка
Установленная программа 9: интервальная тренировка с наклоном
Установленная программа 10: программа для поддержания физической формы (муж.)
Установленная программа 11: обратный отсчет калорий (целевые калории)
Установленная программа 12: обратный отсчет расстояния (целевое расстояние)
Программа с контролем ЧСС: ЧСС

1. Значок: вентилятор, интеллектуальное соединение.
2. Функциональные клавиши: Пуск; Стоп; Скорость+/-; Наклон+/-; Заминка; горячие клавиши скорости: 2, 5, 8, 10, 12, 15 км/ч; горячие клавиши наклона: 3, 6, 9, 11, 13, 15%; клавиша подтверждения и клавиша отключения экрана.
3. Использование функциональных клавиш:
 - A. ПУСК: запускает двигатель беговой дорожки.
 - B. СТОП: выключает двигатель беговой дорожки.
 - C. Клавиши скорости: нажатие + или - меняют скорость соответственно.
 - D. Клавиши наклона: нажатие + или - меняют наклон соответственно.
 - E. Горячие клавиши скорости: клавиши 2, 5, 8, 10, 12, 15 км/ч автоматически устанавливают соответствующую цифре скорость.
 - E. Горячие клавиши наклона: клавиши 3, 6, 9, 11, 13, 15% автоматически устанавливают соответствующий цифре наклон.
 - G. Вправо: Клавиша переключения режимов обратного отсчета: время - расстояние - количество калорий.

Клавиша переключения установленных программ: P01 -> P12.

Клавиша переключения программ с контролем ЧСС: HRC1->HRC2.

Н. Влево: Клавиша переключения режимов обратного отсчета: количество калорий - расстояние - время.

Клавиша переключения установленных программ: P12 -> P01.

Клавиша переключения программ с контролем ЧСС: HRC2->HRC1.

I. Кнопка сброса: сбрасывает беговую дорожку в режиме ожидания.

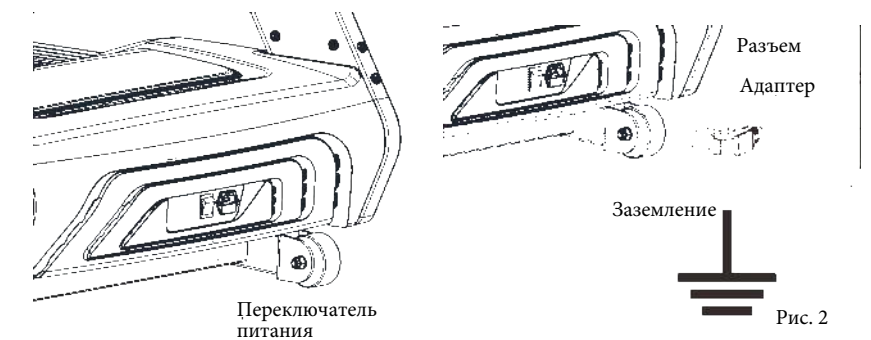
J. Кнопка выключения экрана: отвечает за включение и выключение экрана.

K. Кнопка вентилятора: цикл нажатия кнопки: уровень 1 - уровень 2 - уровень 3.

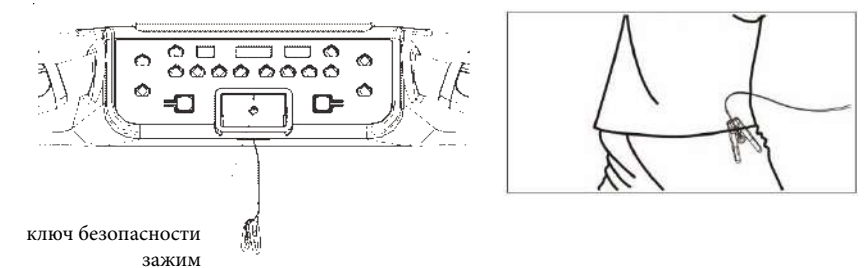
L. Кнопка заминки, нажимайте ее во время тренировки: если время Вашей тренировки более 19 минут, длительность заминки будет 5 минут; если время Вашей тренировки не превышает 19 минут, заминка займет 2 минуты.

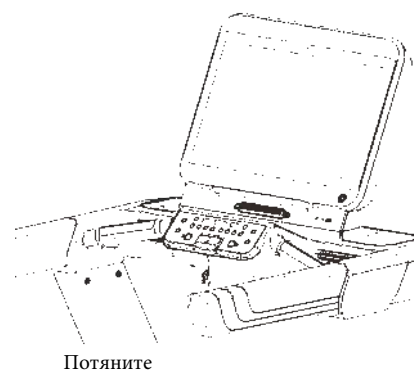
Запуск беговой дорожки:

Вставьте шнур питания одной стороной в заднюю часть беговой дорожки, затем другой стороной подключите к источнику питания.



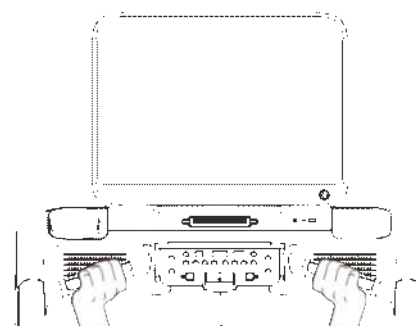
Перед началом упражнения убедитесь в том, что ключ безопасности установлен на консоли, другую его сторону закрепите его на одежде.





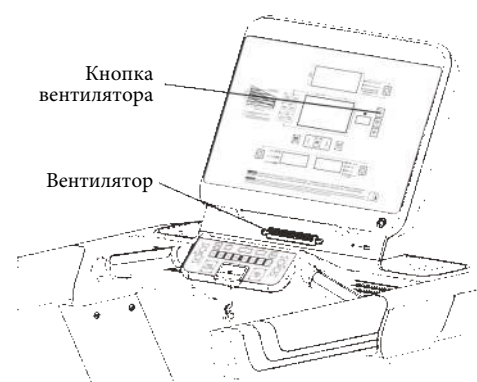
Если во время тренировки Вы почувствуете дискомфорт, потяните за ключ безопасности. Затем обратитесь за медицинской помощью.

Руководство по измерению частоты сердечных сокращений:



Положите обе руки на сенсорный датчик, который измеряет ЧСС.

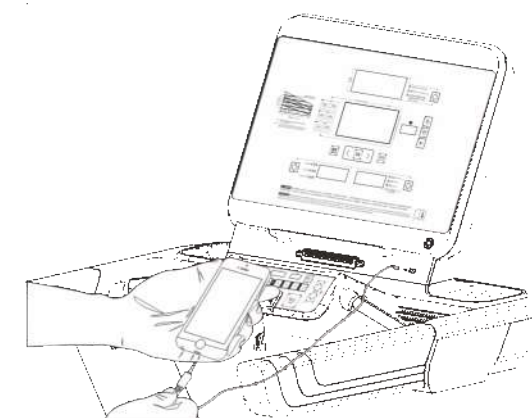
КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВЕНТИЛЯТОРОМ И ДИНАМИКАМИ



Включите вентилятор клавишей



У нас есть высококачественная стереосистема, которую можно подключить к аудиоплееру или мобильному устройству, и музыка будет сопровождать Вас во время тренировки. При необходимости подключите один конец аудиокабеля (не входит в комплект поставки) к разъему консоли, а другой - к "разъему для наушников" плеера или мобильного устройства. Примечание: аудиокабель можно приобрести в любом магазине электроники. Затем нажмите кнопку воспроизведения на плеере или мобильном устройстве. Отрегулируйте громкость с помощью регулятора громкости на плеере или мобильном устройстве.



Ежедневное обслуживание:

Из-за изменения окружающей среды или длительного использования беговое полотно может отклоняться, поэтому его необходимо регулировать вручную.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! При регулировке бегового полотна запрещается прикасаться к нему, когда полотно находится во вращающемся состоянии!

Как отрегулировать беговое полотно:

Если во время использования беговой дорожки она внезапно останавливается, немедленно прекратите ее использование, это означает, что беговое полотно слишком туго натянуто.

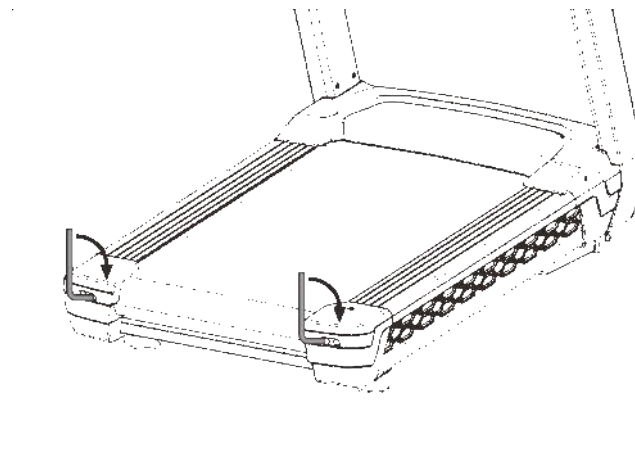
Установите скорость 2 км/ч, встаньте на беговую дорожку, удерживайте ногами беговое полотно с максимальной силой.

Прислушайтесь, не доносится ли звук от переднего вала.

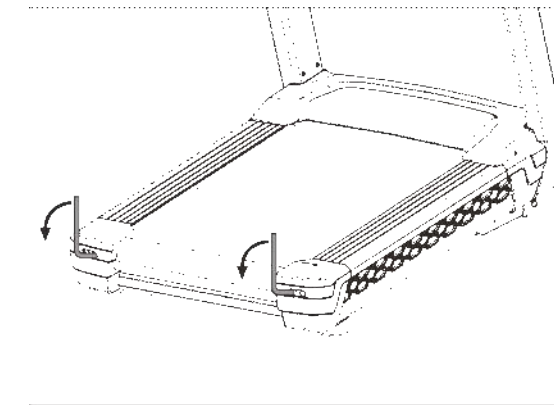
Если передний вал продолжает вращаться, но с большим шумом, это означает, что беговое полотно слишком ослаблено.

Если с небольшим шумом передний вал перестает вращаться, это означает, что полотно слишком натянуто.

1. Натяжение бегового полотна.

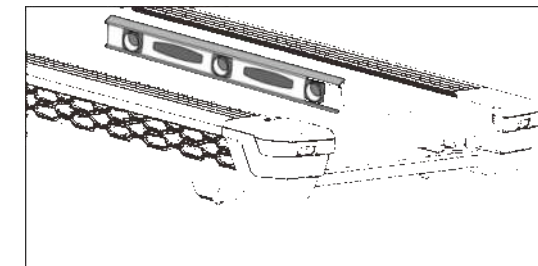


2. Ослабление натяжения бегового полотна.



Выравнивание беговой дорожки:

Установите уровень на беговом полотне, чтобы проверить ровность беговой дорожки.



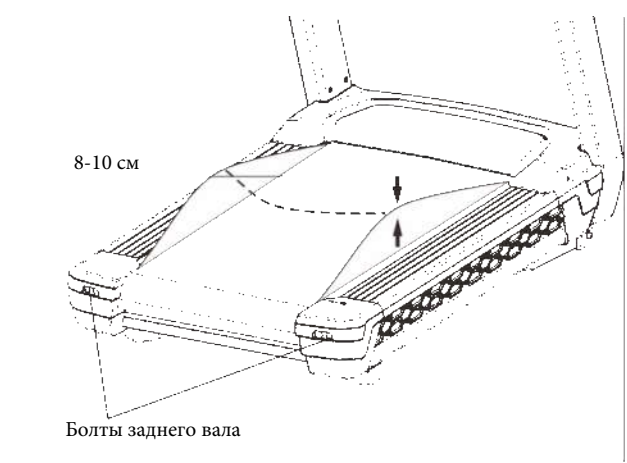
2. Встаньте сзади рядом с регулируемыми ножками.
3. Попросите ассистента помочь поднять заднюю стенку беговой дорожки
4. Отрегулируйте задние ножки.



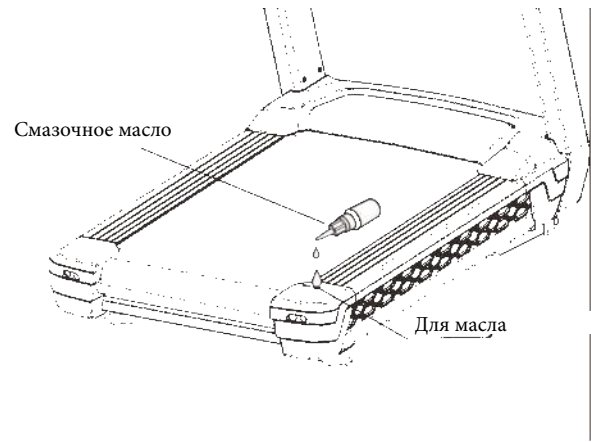
Регулируемая ножка

Стопорная гайка

Как чистить дорожку и поддерживать рабочий режим:



1. Встаньте у торца машины, приподнимите беговое полотно и протрите платформу сухой тканью.
2. Настоятельно рекомендуем очищать платформу каждые 6 месяцев.
3. После чистки необходимо "должным образом" смазать полотно и платформу.



Обнаружение и устранение неисправностей

КОД	НЕИСПРАВНОСТЬ	ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
E01 E07	плата дисплея не принимает сигналы	A) повреждение соединительного кабеля платы дисплея B) повреждение соединительного кабеля инвертора	проверьте соединительный кабель или замените инвертор или плату дисплея.
E02	проблема с двигателем наклона	A) проблема с соединительным кабелем двигателя наклона B) повреждение двигателя наклона C) проблема с инвертором	повторно подключите кабель замените двигатель наклона замените инвертор
E03	слишком высокое напряжение	A) проблема с инвертором B) слишком высокое напряжение переменного тока	замените инвертор проверьте питание от сети
E04/E05	перегрузка по току	A) перегрузка B) заклинивание трансмиссионного механизма C) проблемы с двигателем системы наклона D) повреждение инвертора	уменьшите нагрузку (вес) на тренажер проверьте трансмиссионный механизм замените двигатель замените инвертор
E10	перегрев	A) проблема с инвертором	замените инвертор
E13	КОРОТКОЕ ЗАМЫКАНИЕ БТИЗ (IGBT)	A) проблема с инвертором	замените инвертор
E15	компьютер получает сигнал запуска, но не получает сигнал остановки	необычная остановка	выключите питание и перезапустите тренажер через 5 минут
E16	проблема с питанием	A) повреждение инвертора B) соединительный кабель двигателя отсоединен C) проблемы с двигателем	замените инвертор проверьте соединительный кабель замените двигатель
E17	проблема с U-датчиком	A) проблема с инвертором	замените инвертор

Примеры упражнений для разминки:
Пожалуйста, выполните разминочные упражнения перед бегом.
Обратитесь к следующему методу разминки.

1. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ШЕИ

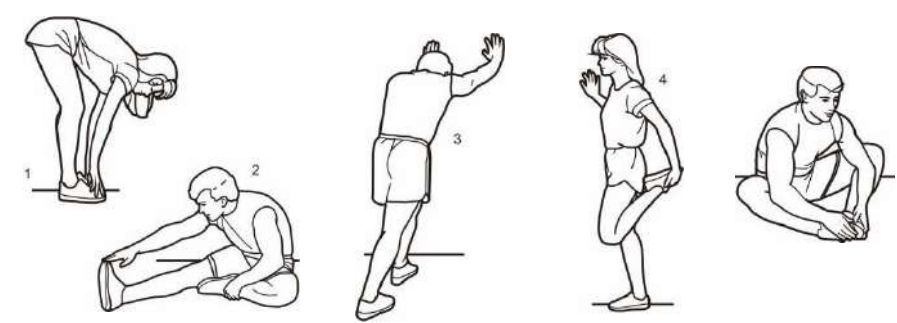
Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом на грудь, а затем поверните ее влево. Вы снова почувствуете приятное напряжение в шее. Повторите это упражнение в разные стороны поочередно несколько раз.

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.

3. УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ РУК

Вытягивайте левую и правую руку поочередно к потолку. Вы должны почувствовать напряжение в левом и правом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



4. КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Медленно наклоните туловище вперед и постарайтесь коснуться ступней руками. Опустите руки как можно ниже к носкам ног. Сохраняйте это положение в течение 20-30 секунд (по возможности).

5. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и упритесь ступней во внутреннюю сторону правого бедра. Теперь попытайтесь дотянуться правой рукой до своей правой ступни. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд (по возможности).

6. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИКР/АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Положите обе руки на стену и перенесите на нее весь вес своего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю поверхность ноги. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд (по возможности).

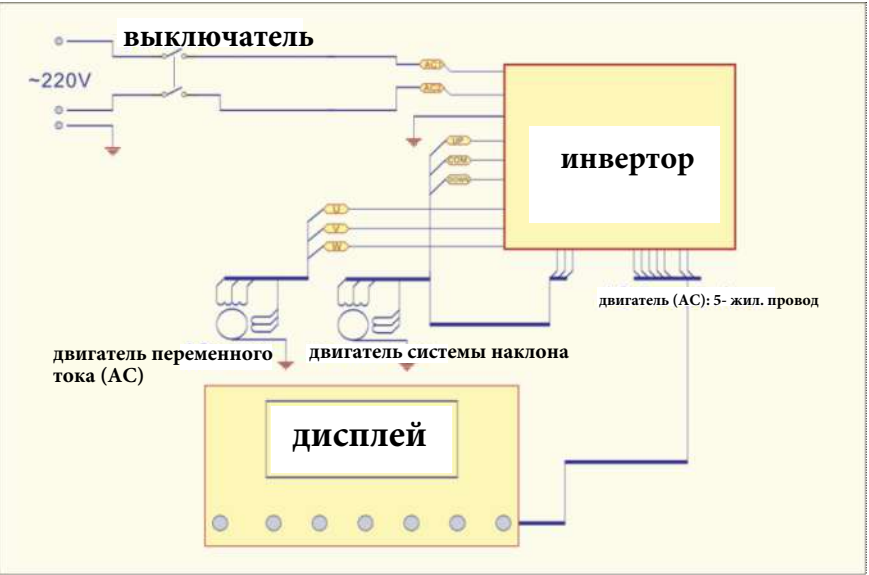
7. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Поддерживайте себя, положив одну руку на стену, вторую заведите ее за спину и поднимите соответствующую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в передней верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.

8. ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА БЕДРА

Сядьте на пол и расположите ноги таким образом, чтобы колени были направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Теперь осторожно опустите колени вниз. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд (по возможности).

Схема электрических соединений



Технические характеристики

Рабочее напряжение	Напряжение±10% (50 Гц)	Окно расстояния	0.1-99.9 км
Вес пользователя	~180 кг	Окно калорий	00-999 ккал
Габариты	2000 x 876 x 1625 мм	ЧСС	40-250 уд./мин
Размер бегового полотна:	1450x580 мм	Диапазон скорости	0.8 - 20 км/ч
Вес тренажера	Вес с упак.: 178 кг / Все тренажера: 162 кг	Наклон	0-21%
Размер упаковки (ДхШхВ)	2170x1020x455 мм 1050x1020x390 мм	Температура окружающей среды	0°C-40°C
		Безопасность	Множественная защита
Мощность двигателя	220 В пер. ток	Макс. мощность	7.0 Л.С.
Диапазон времени	00:00-99:59 (мин:сек)	Привод	220 В пер. ток 10 А
Дисплей консоли	Скорость, время, расстояние, калории, ЧСС, программы, наклон и т.д.		

*МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОДУКЦИЮ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

1	РАМА БЕГОВОЙ ПЛАТФОРМЫ	23	ВИНТ М8×50	45	ВИНТ М5×16
2	КРЫШКА	24	РЕЗИНОВАЯ ВКЛАДКА	46	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО 5
3	ВИНТ ST4.8×16	25	РЕЗИНОВАЯ ВКЛАДКА 5	47	НИЖНЯЯ КРЫШКА ПРАВОЙ СТОЙКИ
4	НОЖКА	26	БЕГОВАЯ ПЛАТФОРМА	48	КРЫШКА ЛЕВОЙ СТОЙКИ
5	НАКЛОННАЯ РАМА	27	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	49	КРЫШКА ПРАВОЙ СТОЙКИ
6	ОСЬ НАКЛОННОЙ РАМЫ	28	ВИНТ М8×45	50	ПЛАТА УПРАВЛЕНИЯ
7	ВИНТ М10×80	29	РЕЗИНОВАЯ ВКЛАДКА	51	ВИНТ М4*10
8	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО 10	30	ПЕРЕДНИЙ ВАЛ		
9	ВИНТ М10×70	31	ВИНТ М10×30	52	ПРОВОД ПИТАНИЯ 5
10	КОЛЕСО	32	ЗАДНИЙ ВАЛ	53	ЗАЩИТА ОТ ПЫЛИ
11	КОЛЬЦО 10	33	ВИНТ М10×85	54	ПЛАТА ПИТАНИЯ
12	ВИНТ М10	34	БОКОВАЯ ПЛАТФОРМА	55	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ ПИТАНИЯ
13	ДВИГАТЕЛЬ СИСТЕМЫ НАКЛОНА	35	ЗАГЛУШКА РЕЙКИ	56	ВИЛКА ПИТАНИЯ
14	ВИНТ М10×45	36	ДИОДНАЯ ЛЕНТА	57	ВИНТ ST3×8
15	ВИНТ М10×70	37	ГОРИЗОНТАЛЬНЫЙ РЕМЕНЬ	58	ПРОВОД ПИТАНИЯ
16	ДВИГАТЕЛЬ ПЕРЕМЕННОГО ТОКА	38	ПРАВАЯ ТОРЦЕВАЯ КРЫШКА	59	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА
17	РЕМЕНЬ ДВИГАТЕЛЯ	39	ВИНТ М5×12	60	ЗАГЛУШКА ПЕРЕДНЕЙ КРЫШКИ
18	РАМА ДВИГАТЕЛЯ	40	ЛЕВАЯ ТОРЦЕВАЯ КРЫШКА	61	МЕСТО ЗАЛИВКИ МАСЛА
19	ВИНТ М8×20	41	ПРАВАЯ СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ДЕТАЛЬ КРЫШКА	62	ВИНТ ST4.2×13
20	ВИНТ М8×20	42	ВИНТ М8×80	63	ОГРАНИЧИТЕЛЬ БОКОВОЙ РЕЙКИ
21	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО 8	43	ЛЕВАЯ СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ДЕТАЛЬ КРЫШКА	64	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ
22	ПРУЖИННОЕ КОЛЬЦО 8	44	НИЖНЯЯ КРЫШКА ЛЕВОЙ СТОЙКИ	65	ПРАВАЯ СТОЙКА
66	ВИНТ М8×16	79	КРЫШКА ЛЕВОГО ПОРУЧНАЯ	92	ПОДСТАКАННИК
67	ЛЕВАЯ СТОЙКА	80	КРЫШКА ПРАВОГО ПОРУЧНАЯ	93	ДИНАМИК 70X40
68	РАМА ДИСПЛЕЯ	81	ЛЕВЫЙ ДАТЧИК ЧСС	94	КНОПКА СБРОСА
69	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ДИСПЛЕЯ	82	ПРАВЫЙ ДАТЧИК ЧСС	95	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА ДИСПЛЕЯ
70	ВИНТ ST4.2×25	83	РУЧКА ДАТЧИКА, ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ	96	ОКНО ВЕНТИЛЯТОРА

71	ВИНТ М8×50	84	РУЧКА ДАТЧИКА, НИЖНЯЯ ЧАСТЬ	97	РАМА ОКНА ВЕНТИЛЯТОРА
72	ОГРАНИЧИТЕЛЬ ЛЕВОГО ПОРУЧНАЯ	85	КЛАВИАТУРА	98	ПЛАТА USB
73	ОГРАНИЧИТЕЛЬ ПРАВОГО ПОРУЧНАЯ	86	ОСНОВАНИЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ	99	МРЗ
74	РЕЗИНОВАЯ ЧАСТЬ ЛЕВОГО ПОРУЧНАЯ КРЫШКА	87	ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ	100	ПЛАТА ДИСПЛЕЯ
75	РЕЗИНОВАЯ ЧАСТЬ ПРАВОГО ПОРУЧНАЯ КРЫШКА	88	ПАНЕЛЬ	101	РАМА ДИСПЛЕЯ
76	РЕЗИНОВЫЙ ПОРУЧЕНЬ	89	ПАНЕЛЬ	102	ВЕНТИЛЯТОР
77	КРЫШКА ЛЕВОГО ПОРУЧНАЯ	90	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	103	ЗАДНЯЯ КРЫШКА ДИСПЛЕЯ
78	КРЫШКА ПРАВОГО ПОРУЧНАЯ	91	НИЖНЯЯ КРЫШКА ДИСПЛЕЯ		

