

OWNER'S MANUAL

FREEWILL D225



Read all the instructions carefully before assembling and using this product. Retain this owner's manual for the future's reference.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

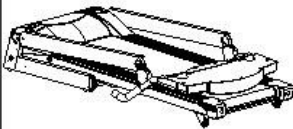
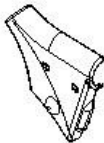
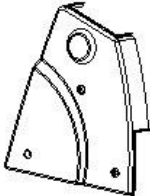
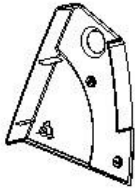
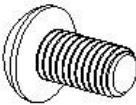
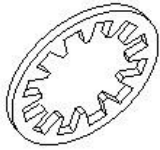
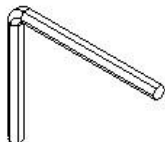
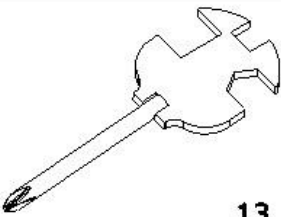
1. Plug the power cord of the treadmill directly into a dedicated grounded circuit. This product must be grounded well. If it has breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.
2. Position the treadmill on a clean and flat surface with at least 2m*1m area. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Also, do not place the treadmill near water or outdoors.
3. Position the treadmill where the wall plug is visible and accessible.
4. NEVER start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, ALWAYS stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that could become caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
6. Always unplug the power cord before removing the treadmill motor cover.
7. Keep small children away from the treadmill during operation.
8. Always hold the handrails when initially walking or running on the treadmill, until you are comfortable with the use of the treadmill.
9. Always attach the safety pull pin rope to your clothing when using the treadmill. If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.

IMPORTANT SAFETY PRECAUTIONS

10. When the treadmill is not being used, the power cord should be unplugged and the safety pull pin should be removed.
11. Before starting any exercise program, consult with your physician or health professional. He or she can help to establish the exercise frequency, intensity (target heart zone) and time appropriate to your particular age and physical condition. If you have any pain or tightness in your chest, an irregular heartbeat, shortness of breath, feel faint or have any discomfort while you exercise, STOP IMMEDIATELY! Consult your physician before continuing.
12. If you observe any damage or wear on the mains plug or on any section of the mains lead then please have these replaced immediately by a qualified electrician – do not attempt to change or repair these yourself.
13. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
14. Put your feet on the side rail before using the treadmill, and always attach the safety pull pin rope to your clothing. Hold the handle bar before the running belt moving well (feel the running speed by your single foot before using it). To avoid loss balance, please slow down the speed to the lowest or take off the safety. And hold the handle bar to jump to the side rail when emergency or the safety key is not attached.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

When you open the carton, you will find the below spare parts:

 1	 98	 99	 93
 94	 41	 60	 56
 14	 13	 75	

Spare parts list :

NO.	Name	Spec.	Quan.	NO.	Name	Spec.	Quan.
1	Main Frame		1	41	Bolt	M8*16	12
98	Left Handlebar Cover		1	60	Lock washer	8	22
99	Right Handlebar Cover		1	56	Screw	4.2*12	47
93	Left upright cover		1	14	5# Allen Wrench	5mm	1
94	Right upright cover		1	13	wrench w/screw driver	S=13、14、15	1
75	Safety Key		1				

Assembly tools:

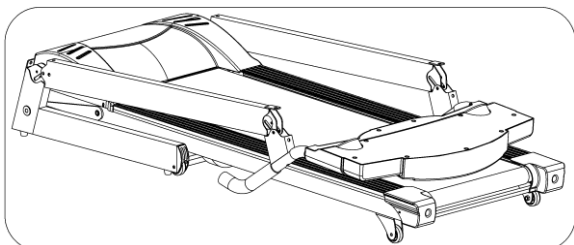
5#ALLEN WRENCH 5mm 1pcs、

WRENCH W/SCREW DRIVER S=13、14、15 1pcs

ASSEMBLY STEPS

Notice: Do not turn power on before assembly is done.

STEP 1 :



Open the carton , take out the spare parts , and put the MAIN FRAME on the ground.

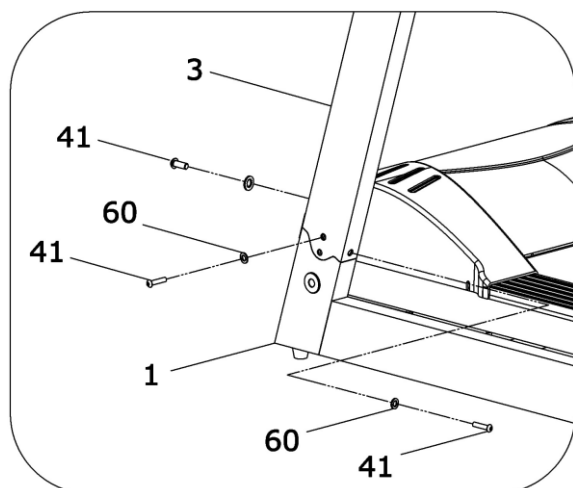
STEP 2 :



Turn the computer and the upright frame up.

Attention: Don't press the wires inside the upright frame when folding. Hold the computer and upright frame to avoid dropping.

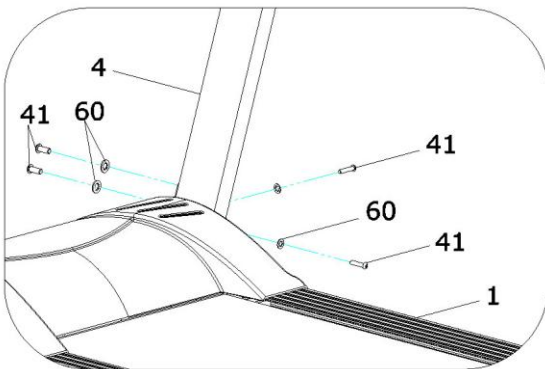
STEP 3 :



Use 5# allen wrench, lock the Left upright (3) on the base MAIN FRAME (1) with bolt (41) and lock washer (60)

Attention: Hold the left upright and right upright to avoid dropping.

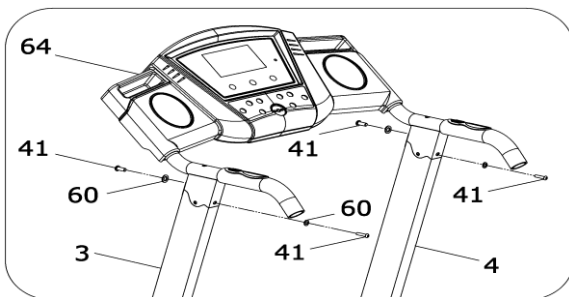
STEP 4:



Use 5# allen wrench, lock the Right upright (4) on the base MAIN FRAME (1) with bolt (41) and lock washer (60)

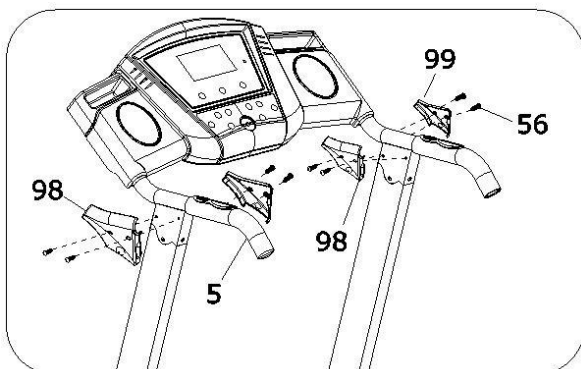
Attention: Hold the left upright and right upright to avoid dropping.

STEP 5:



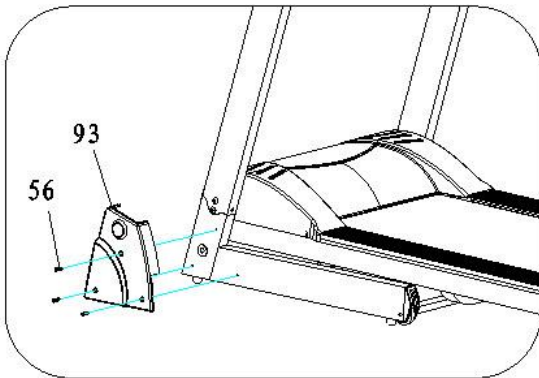
Use 5# Allen wrench, lock the COMPUTER (64) onto R&L upright (3,4) with bolt (41) and lock washer(60)

STEP 6:



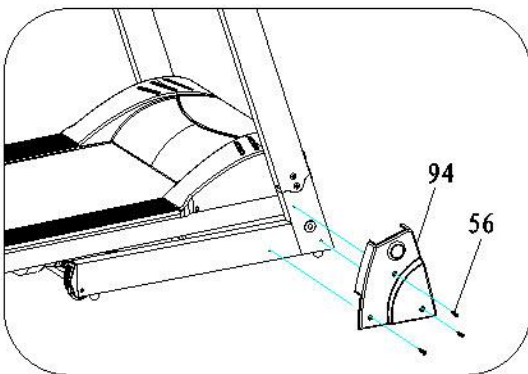
Use screw driver (13) and the screw 4.2*12(56), lock the Left Handlebar Cover (98) and Right Handlebar Cover (99) onto the computer connecting

STEP 7:



Lock the Left upright cover (93) onto Left upright with the screw (56) by using the Allen wrench.

STEP 8:



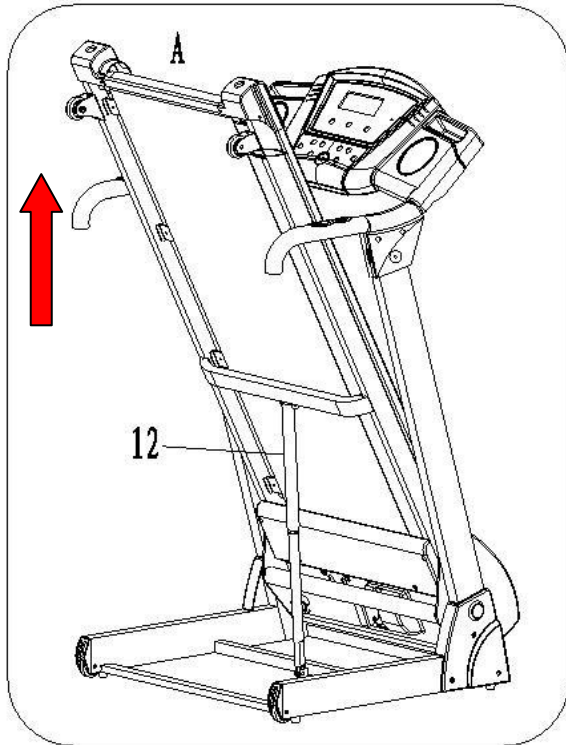
Lock the Right upright cover (94) onto Right upright with the screw (56) by using the Allen wrench.

Attention!

Please do not put the power on until you make sure that all the steps above are well finished and tighten all the bolts. And please read all the instructions as follows when you operate the treadmill.

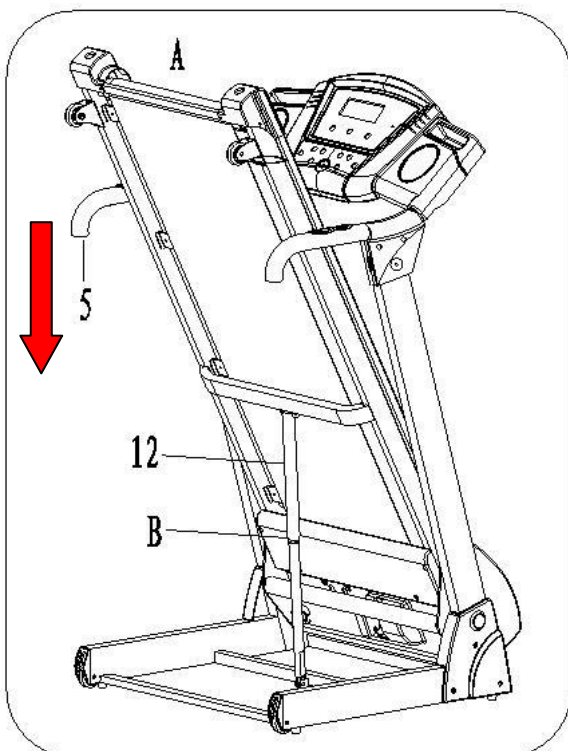
FOLDING INSTRUCTION

Pulling up:



1. Hold the place A, and pull up the main frame as shown of the arrow till you hear the sound from the cylinder (12).

Pulling down:



2. Hold place A, and kick the cylinder (15) on position "B", pull down the base frame until it reaches handlebar (5), press the running deck a little and the running deck will slip down slowly.

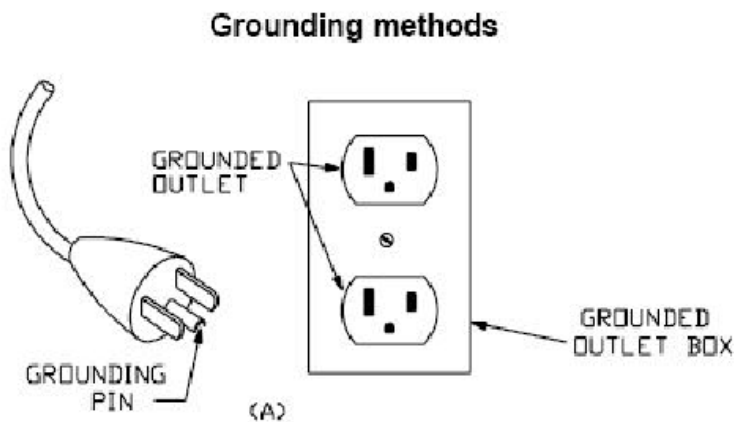
TECHNICAL PARAMETER

BUILT UP SIZE(mm)	1640*780*1340mm
FOLDABLE SIZE(mm)	760*780*1570mm
RUNNING BOARD (mm)	1300*430mm
NET WEIGHT OF THE UNIT	65KGS
MAX USER'S WEIGHT	120KGS
INCLINE LEVELS	12%
SPEED RANGE	1.0-16KM/h
1LCD DISPLAY	SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, INCLINE

GROUND GUIDE

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is for use on a nominal 120-volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.



OPERATION GUIDE



WINDOW DISPLAY:

1. "SPEED" window: On operation state, it will display the current speed, and the speed range is: 1.0-16 KM/h (Kilometer).
2. "INCL" window: Display the current incline level and the range is 0-12%
3. "TIME": Display the running exercise time. Counting from 0:00 to 99:59, when it reaches 99:59, the speed of the treadmill will be slowly decreased. After the treadmill stops completely, the unit will become STANDBY status after 5 seconds. Counting from the target data down to 0:00, when it reaches 0:00, the speed of the treadmill will also be slowly decreased. After the treadmill stops completely, the unit will become STANDBY state.
4. "DIST." Window: Display the exercise distance. Counting from 0:00 to 99:9, when it is over 99:9, the display will be reset to be 0:00 and the counting will start again from 0:00 to 99:9. Counting from the target distance down to 0:00, when it reaches 0:00, the speed of the treadmill will also be slowly decreased. After the treadmill stops completely, the unit will become STANDBY state.

5. "CAL /PULSE" window: Display the runner's pulse and calories data. Counting from 0 to 999, when it is over 999, the display will be reset to be 0 and the counting will start again from 0 to 999. Counting from the target data down to 0, when it reaches 0, the speed of the treadmill will also be slowly decreased. After the treadmill stops completely, the unit will become STANDBY state. When the runner grasps the hand pulse, it will test pulse after 5 seconds and show the data in window, the relevant light will show at the same time, pulse range is 50 to 200 hypo/min (the data is just for reference, can not be used as medical data).

BUTTON FUNCTION:

1. «PROGRAM» Button: When the treadmill is under standby state, press this button to choose the exercise time «0:00» or the 16 different programs from "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT". Manual mode is the pre-set mode and the pre-set speed of the manual mode is 1KM/H. (0:00 is the manual mode, the pre-set program is P1-P12)

2. «MODE» Button: Press this button to choose the modes: «0:00», «5:00», «1.0» and «50» («0:00» is manual mode, «15:00» is the time count-down mode, «1.0» is the distance count-down mode and «50» is the calorie count-down mode). When you choose each mode, you can press the speed button and incline button to set the target count-down data, after that, press the START button to start the treadmill.

3. «START» button: When the power is on and the safety key is attached onto the console, press this button at any time, it can start the treadmill.

4. «STOP» button: While running the treadmill, press this button at any time to stop the treadmill and return all the data back to 0.

5. «SPEED+», «SPEED-» Button: After starting the treadmill, press «SPEED» button to adjust the speed and the adjustment range of speed is 0.1km each time. When pressing «SPEED» button for more than 0.5 seconds, the speed will be continuously increased or decreased.

6. «INC+», «INC-» Button: After starting the treadmill, pressing «INCLINE» button can adjust the level of incline and the adjustment range of speed is 1 section each time. When pressing «INCLINE» button for more than 0.5 seconds, the incline level will be continuously increased or decreased.

7. «SPEED: WALK, JOG, RUN» quick access button: WALK, JOG and RUN are for 5, 8 and 12 kilometer, with which you can do quick setting of the speed.

8. «INCLINE: LOW, MID, HIGH» quick access button: LOW, MID and HIGH are for 5, 8 and 12 levels of incline, with which you can do quick setting of incline.

9. When the treadmill is under standby state, press both SPEED+ and INCLINE+ for about 3 seconds. You will hear the buzzer make a sound «BI», then the changes between Kilometer and Mile will be finished.

START-UP QUICKLY (MANUAL):

1. Put the power switch on, and then attach the safety key to the computer.
2. Press START/STOP button, the system will enter into 3 seconds count-down, the buzzer will make the sound «Bi» and the TIME window will start to count down, then the speed will run 1.0km/hour after 3 seconds.
3. After start-up, you can use speed up or down to adjust the speed up or down.

The operation of exercise process:

1. Press speed-down will decrease the running speed.
2. Press speed-up will increase the running speed.
3. Press incline-down will decrease the incline level.
4. Press incline-up will increase the running level.
5. Press PAUSE will reduce the speed until the treadmill stops.
6. When the user holds the hand pulse about 5 seconds, it will display pulse data.

Manual mode:

1. When the treadmill is under the standby state, press START button, the treadmill will start to run from the speed 1.0km/h and the inline of "0" level. The other windows will also start to count up from "0", press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to change the incline and speed.
2. Set up the TIME, press «MODE» button to enter into time count-down, the TIME window will display «15:00» and glitter. Press «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-» to set up the time that you need. The setting range is 5:00-99:00.
3. In TIME setting mode, press «MODE» button to enter into distance count-down, the DISTANCE window will display «1.0» and glitter. Press «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-» to set up the distance that you need. The setting range is 0.5—99.9.

4. To set up the CALORIES, press "MODE" button to enter into calories count down, the CAL window will display «50» and glitter. Press «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-» to set up the calories that you need. The setting range is 10-999.

5. When setting is finished, press «START» button to start up, the treadmill will run after 3 seconds, press «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-» to adjust the speed and the incline; press the PAUSE, the treadmill will stop.

Preset programs:

This treadmill has 12 preset programs. Under the standby status, press "PROGRAM" button, the window of "SPEED" will P1-P12. After choosing the program that you need, the TIME window will flash and display the preset time 10:00, press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to set up the exercise time that you need. Press "START" button to start the preset program. The preset program is divided into 10 sections. Each exercise time = the setting time / 10. When the system enters into the next section, it will make 3 sound "Bi—Bi—Bi", then the speed and the incline will be changed according to the setting speed and incline of the program, then press "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" to change the INCLINE and SPEED as you need. When the program enters into the next section again, the system will make 3 sound "Bi—Bi—Bi", then the speed and the incline will become the speed and the incline of the preset program automatically. After the program is completed, the system will make 3 sound "Bi—Bi—Bi", and the treadmill will decrease the speed slowly to END. After 5 seconds, the treadmill will become standby state.

Program exercise chart:

Each program will divide into 10 sections for the exercise time and each time section has it's speed and incline accordingly.

TIME \ MODE		Form 1:TIME INTERVAL(kilometer)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

MODE TIME		Form 2:TIME INTERVAL(mile)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	SPEED	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	INCLINE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	SPEED	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	INCLINE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	SPEED	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	SPEED	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

User programs:

U1, U2, U3: Besides the 12 preset programs, you can also set up another 3 user's programs for user's programs as your need: U1, U2, U3.

1. User's programs setting:

Press the button "PROGRAM" until it shows the user's program (U1-U3) , then press the "MODE" to enter into the setting. For the first section, press "SPEED+", "SPEED -" to change the speed, and press "INCLINE+", "INCLINE -" to change the incline. Press "MODE" to complete the setting of the first section and also go to the setting of the next section till all the 10 sections are completed. The setted data will be saved without losing due to the power off until next time when you reset it.

2. Start-up of the user's program:

Under the standby state, press «PROGRAM» until it shows the user's program (U1-U3) set the running time that you need and press the «START» button for starting the treadmill.

3. User's program set-up explanation:

Each user's program divides time to be ten sections, the treadmill can only be started after the speed and the incline are set well for the 10 sections and the running time can also be set well.

Range of programs:

SETTING CONTENT	BEGINNING	SETTING OF BEGINNING	SET-UP RANGE	DISPLAY RANGE
TIME(MIN:SECOND)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
INCLINE(%)	0	0	0-12	0-12
SPEED(K/h)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
DISTANCE(K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
PULSE(hypo/min)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(THERM)	0	50	10-999	0 - 999

BODY TESTER:

At the beginning state, press «PROGRAM» continually to enter into the body FAT tester, press «MODE» enter F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEX, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 FAT TESTER), Press «SPEED+», «SPEED-» to set F-1 – F-4 (refer to the following chart), after that, press «MODE» to set F-5, then grasp the hand pulse, the window will display your body quality index after 3 seconds. The body quality index is to test the relation between height and weight, not referring to the body proportion. The body FAT suits for any male and female, offering reference information of adjusting people's weight. The ideal FAT should be 20-25, if under 19, it means too thin. If between 25 and 29, it means overweight, if over 30, it means obesity. (The data is just for reference, can not be used as medicinal data).

F-1	Seg	01 male	02 female
F-2	Age	10-----99	
F-3	Hight	100----200	
F-4	Weight	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Underweight
	FAT	=(20---25)	Normalweight
	FAT	=(25---29)	Overweight
	FAT	≥30	Obesity

Safety lock function:

Pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately. All the windows display “— — —”, the buzzer will make 3 sound “Bi-Bi-Bi”, and the treadmill become stopped. Attach the magnet end of the safety lock to the console, the treadmill will be at the beginning of running.

Save on power function:

The system is with SAVE-ON power function. Under the standby state, without operating the treadmill for 10 minutes, the SAVE-ON power function will be available, and the display will be closed up. You can press any button to re-wake up the display.

MP3(Optional):

When Mp3 is connected, the console is able to play music. The volume is controlled on the Mp3. Please pay attention to adjust the volume properly for having better timbre and protecting the inner voice-frequency circuit.

Turn off:

Turn off the power: You can turn off the power to stop the treadmill, so that the treadmill won't be damaged at any time.

Caution:

1. We recommend that you maintain a slow speed in the beginning of exercise and hold on the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill.
2. Attach the magnet end of the safety lock to the console and also attach the clip of the safety pulling rope to your clothing.
3. To end your workout safely, press the PAUSE button or pull out the safety pulling rope, then the treadmill will stop immediately.

EXERCISE INSTRUCTIONS

1. The Warm Up Phase

This stage helps to get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.

2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. It is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below. This stage should last for a minimum of 12 minutes.

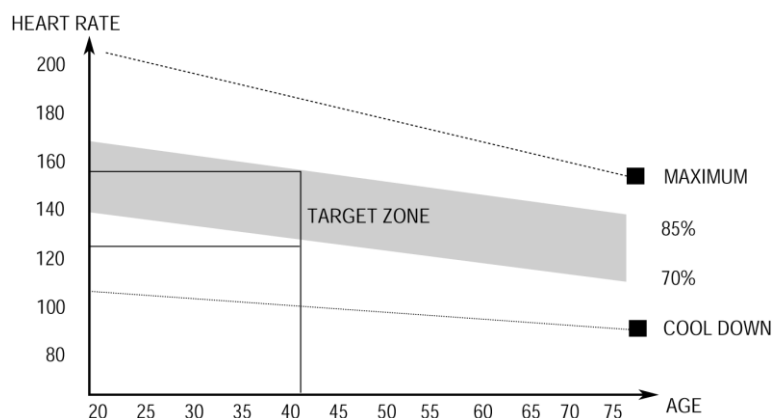
3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

To tone muscle while on your Treadmill you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.



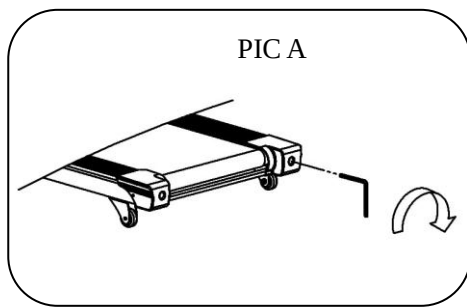
MAINTENANCE INSTRUCTIONS

WALKING BELT CENTERING AND TENSION ADJUSTMENT

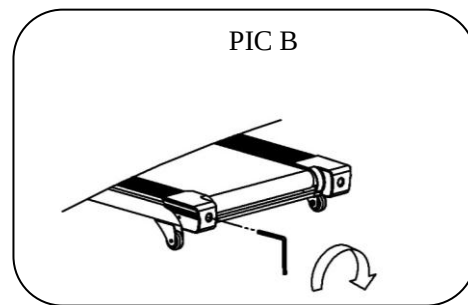
DO NOT OVERTIGHTEN the walking belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

TO CENTER WALKING BELT:

- Place treadmill on a level surface
- Run treadmill at approximately 3.5 mph
- If the belt has drifted to the right, turn the right adjusting bolt 1/2 turn clockwise and the left adjusting bolt 1/2 turn counterclockwise
- If the belt has drifted to the left, turn the left adjusting bolt 1/2 turn clockwise and the right adjusting bolt 1/2 turn clockwise and the right adjusting bolt 1/2 turn counterclockwise



Picture A If the belts has drifted to the LEFT



Picture B If the belts has drifted to the RIGHT

WARNING: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

CLEANING

General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill. Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt.

The top of the belt may be cleaned with a wet, soapy cloth. Be careful to keep liquid away from inside the motorized treadmill frame or from underneath the belt.

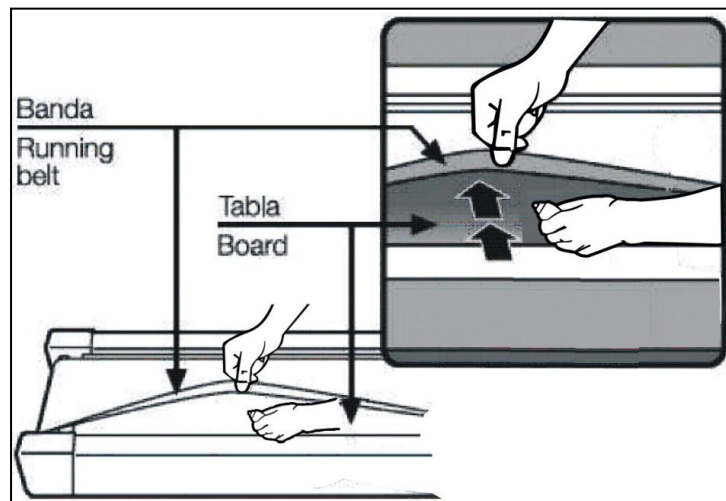
Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

WALKING BELT AND DECK LUBRICATION

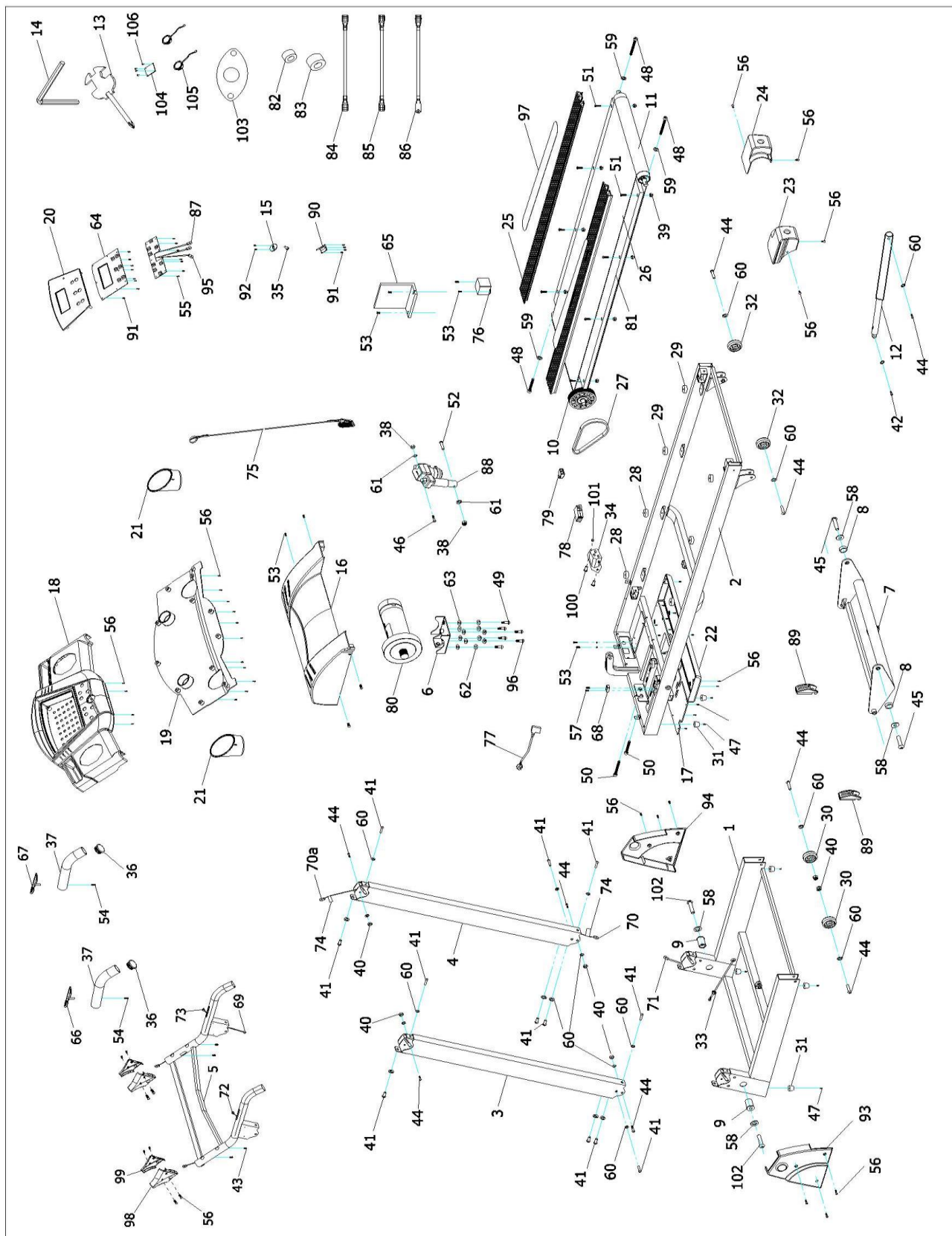
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week) annually
- Medium user (3-5 hours/ week) every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) every three months



EXPLODED DRAWING:



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	SPEC.	QTY	NO.	DESCRIPTION	SPEC.	QTY
1	BASE FRAME		1	55	SCREW	ST2.9*6.5	7
2	MAIN FRAME		1	56	SCREW	ST4.2*12	47
3	LEFT UPRIGHT		1	57	SCREW	ST2.9*9.5	2
4	RIGHT UPRIGHT		1	58	FLAT WASHER	10	4
5	COMPUTER BRACKET		1	59	LOCK WASHER	6	3
6	MOTOR BRACKET		1	60	LOCK WASHER	8	22
7	INCLINE FRAME		1	61	LOCK WASHER	10	2
8	INCLINE TURNABLE SLEEVE		2	62	SPRING WASHER	8	6
9	TURNABLE SLEEVE		2	63	FLAT WASHER	8	6
10	FRONT ROLLER		1	64	COMPUTER		1
11	REAR ROLLER		1	65	CONTROL BOARD		1
12	CYLINDER		1	66	PULSE WITH SWITCH		1
13	WRENCH W/SCREW DRIVER	S=13、14、15	1	67	PULSE WITH SPEED		1
14	5#ALLEN WRENCH	5mm	1	68	MAGNETIC SENSOR		1
15	Safety Key Sheet		1	69	BOLT	M10*45	2
16	MOTOR TOP COVER		1	70	CONTROL BOARD CONNECTION WIRE		1
17	BOARD BOTTOM		1	71	BOLT	M3*10	2
18	COMPUTER TOP COVER		1	72	BOLT	M3	2
19	COMPUTER BOTTOM COVER		1	73	BOLT	M8*20	2
20	COMPUTER PANEL		1	74	LABEL		2
21	BOTTLE BRACKET		2	75	SAFETY KEY		1
22	MOTOR BOTTOM COVER		1	76	TRANSFORMER		1
23	LEFT BACK COVER		1	77	POWER WIRE		1
24	RIGHT BACK COVER		1	78	SWITCH		1
25	SIDE RAIL		2	79	OVERLOAD PROTECTOR		1
26	RUNNING BELT		1	80	DC MOTOR		1
27	BELT		1	81	RUNNING BOARD		1
28	BLUE CUSHION PAD		4	82	MAGNETIC CORE		1
29	BLACK CUSHION PAD		4	83	MAGNETIC RING		1
30	TRANSPORT WHEEL		2	84	AC SINGLE LINE		2
31	FOOT PAD		6	85	AC SINGLE LINE 1		2
32	ADJUSTIVE IDLER WHEEL		2	86	GROUNDING LINE		1
33	RING PROTECTING WIRE PLUG		2	87	SLIPPING PROOF PAD		2
34	ELECTRICAL OUTLET		1	88	INCLINE MOTOR		1

35	SAFETY KEY SPRING BALL		1	89	WHEEL PROTECT COVER		2
36	INNER END CAP		2	90	SWITCH BOARD		1
37	FOAM		2	91	SCREW	ST2.2*6.5	11
38	LOCK NUT	M10	2	92	SCREW	ST2.9*8	2
39	LOCK NUT	M6	8	93	LEFT UPRIGHT COVER		1
40	LOCK NUT	M8	6	94	RIGHT UPRIGHT COVER		1
41	BOLT	M8*16	12	95	SPEAKER BOARD	OPTION	2
42	BOLT	M8*25(TOOTH LENGTH 15)	1	96	Mp3 Amplifier Board	OPTION	1
43	BOLT	M6*16	4	97	SPEAKER	OPTION	2
44	BOLT	M8*40(TOOTH LENGTH 20)	9	98	LEFT HANDLEBAR COVER		2
45	BOLT	M10*25	2	99	RIGHT HANDLEBAR COVER		2
46	BOLT	M10*45(TOOTH LENGTH 20)	1	100	BOLT (2.9*6.5)	OPTION	4
47	BOLT	M4*16	6	101	BOLT (4.2*12)	OPTION	4
48	BOLT	M6*55	3				
49	BOLT	M8*35	4				
50	BOLT	M8*30	2				
51	BOLT	M6*35	8				
52	BOLT	M10*55(TOOTH LENGTH 20)	1				
53	BOLT	M5*8	10				
54	SCREW	ST4.2*28	2				

TROUBLE SHOOTING GUIDE

1. No display on the console after the power is started:

The probable reason is that the wire from the console to the bottom control board is not connected well or the transformer is burnt out. Take off the upright frame tubes and check every single connection part of the wires from the console to the bottom control board and make sure that all the wires are connected well. If the problem is caused by the defective wires or the defective transformer, please do the replacement by the new wires or transformer.

2. E01—Communication failure:

The probable reason is that the communication from the console to the bottom control board is stuck. Check every single connection part of the wires from the console to the bottom control board and make sure that all the wires are connected well. If the problem is caused by the defective wires, do the replacement by the new wires.

3. E02—Burst clash protection:

Check if the voltage is lower than 50% of the normal voltage and do the testing again by the correct voltage. Check if the control board has strange smell, if it is, please use a new control board to do the replacement. Check if the motor wires are connected well, and re-connect the motor wires well.

4. E03—No sensor signal:

The probable reason is that the speed sensor signal has not been received during 10 minutes, check if the sensor signal light of the bottom control board is flashing, if not, please use the new part to do the replacement. Check if the sensor plug is connected well or if the magnetic sensor is broken, re-connect the sensor plug or change the magnetic sensor with the new one.

5. E04—Incline leaning failure:

Check if the VR wire of the incline motor is connected well, re-connect the VR wire plug. Check if the AC wire of the incline motor is connected well, connect the AC wire of the incline motor with the correct position of the control board. Check if the motor connection wires are broken, if yes, do the change by the new wires or the new incline motor. Press the button of the bottom control board to re-work after all the checkings are done well.

6. E05—Current overload protection:

The probable reason is that the user's weight is over limit loading and causes too much current, so the unit starts self-protection system. If a certain part of the treadmill is stuck, it may also cause the problems that the motor can not rotate, the loading is over the limit and the current is too much. Adjust the treadmill well and restart the unit power. In addition, check if the motor has the overloading current sound or the burning smell, if yes, change the motor by the new one.

Check if the control board has the burning smell, if yes, change the control board by the new one. Check if the voltage is normal or too low, do re-testing by the correct voltage.

7. If the motor doesn't rotate after pressing the START button, check if the motor wires are broken, the fuses of the bottom control board are damaged or come off, the motor wires are connected well, and the IGBT of the bottom control board is burnt. Check if all the motor wires are connected well, the fuses of the control board are okay, if not, re-assemble it or change the part with the new one. Check if the motor is getting loose, and connect the motor wires well. Use the Multimeter to test if the IGBT of the bottom control board is burnt out, change either the IGBT or the whole bottom control board.



UŽIVATELSKÝ MANUÁL PRO **FREEWILL D225**



Pečlivě si přečtěte všechny instrukce před montáží a použitím tohoto produktu.
Uchovejte si tento manuál pro případné další použití.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

1. Připojte napájecí kabel běžeckého pásu do správného uzemněného obvodu. Tento produkt musí být správně uzemněn. Pokud nastane porucha, uzemnění poskytuje cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud na snížení rizika elektrického šoku.
2. Umístěte běžecký pás na čistý a rovný povrch o velikosti nejméně 2m x 1m. Nedávejte běžecký pás na tlustý koberec, protože by to mohlo narušovat správnou ventilaci. Také nedávejte běžecký pás blízko vodních zdrojů nebo ven.
3. Umístěte běžecký pás na takové místo, kde je zásuvka ve stěně viditelná a jednoduše přístupná.
4. **NIKDY** nesmíte spustit běžecký pás, zatímco stojíte na běžícím páse. Po zapojení do elektriny a upravení rychlosti, může chvíli trvat, než se pás začne pohybovat, **VŽDY** se postavte na kolej po stranách rámu, dokud se pás nezačne pohybovat.
5. Oblečte si vhodný oděv při cvičení na běžeckém páse. Nepoužívejte dlouhý, volný oděv, který by se mohl zachytit do běžeckého pásu. Vždy používejte obuv s pryžovými podrážkami, vhodnou na běhání či aerobik.
6. Vždycky odpojte napájecí kabel před sundáním krytu motoru běžeckého pásu.
7. Během provozu, držte běžecký pás mimo dosah malých dětí.
8. Vždy se drže rukojetí, když začnete chodit nebo běhat na běžeckém páse, dokud si nejste jistí s použitím běžeckého pásu.
9. Při použití běžeckého pásu vždy připojte bezpečnostní jistící lano k vašemu oděvu. Pokud běžecký pás náhle zvýší rychlost v důsledku elektronického selhání, běžecký pás se náhle zastaví, jakmile je jistící lano odepnuto z konzoly.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

10. Když není běžecký pás používán, napájecí kabel musí být odpojen a bezpečnostní jištění sundané.

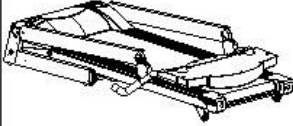
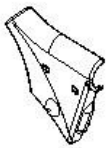
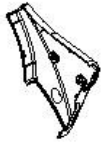
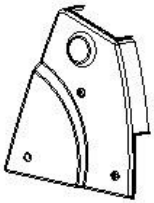
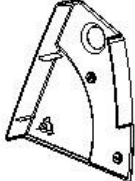
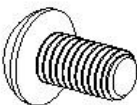
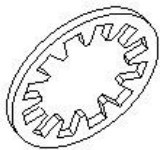
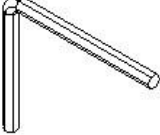
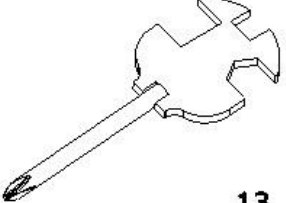
11. Před zahájením jakékoli cvičebního programu se poraďte s vaším lékařem nebo profesionálem na zdravé cvičení. Pomůže vám určit frekvenci cvičení, intenzitu (cílová zóna srdce) a čas odpovídající vašemu věku a fyzické kondici. Pokud trpíte nějakými bolestmi nebo úzkostmi na prsou, máte nepravidelný tep, problém s dýcháním, pocity na omdlení nebo máte jakékoliv jiné potíže během cvičení, **OKAMŽITĚ ZASTAVTE CVIČENÍ!** Poradte se s lékařem před tím, než budete pokračovat.

12. Pokud se vyskytne nějaká škoda nebo opotřebení na přívodní zástrčce či na jakékoliv části přívodu, tak prosím tyto nechte okamžitě vyměnit kvalifikovaným elektrikářem - nepokoušejte se je vyměnit nebo opravit sami.

13. Pokud je přívodní kabel poškozen, musí být nahrazen výrobcem, jeho servisním technikem nebo podobně kvalifikovanou osobou, aby se zabránilo nebezpečí.

14. Postavte se na stranu před použitím běžeckého pásu, a vždy si připojte bezpečnostní jistící lano k vašemu oděvu. Držte se rukojeti, dokud se běžící pás správně nepohybuje (zkuste si rychlost jednou nohou před použitím). Chcete-li zabránit ztrátě rovnováhy, prosím, zpomalte rychlost na nejnižší úroveň nebo odstraňte bezpečnostní opatření. Držte se rukojeti, abyste mohli vyskočit na postranní kolejku v nouzovém případě nebo když bezpečnostní klíč není připojen.

Když otevřete balení, najdete tyto náhradní součástky:

 1	 98	 99	 93
 94	 41	 60	 56
 14	 13	 75	

Seznam náhradních dílů :

Č.	Název	Spec.	Množ
1	Hlavní Rám		1
98	Kryt levé rukojeti		1
99	Kryt pravé rukojeti		1
93	Kryt levé vertikální trubice		1
94	Kryt pravé vertikální trubice		1
75	Bezpečnostní klíč		1

Č.	Název	Spec.	Množ
41	Šroub	M8*16	12
60	Pojistná podložka	8	22
56	Šroub	4.2*12	47
14	5# Šestihranná klička	5mm	1
13	hasák /šroubovák	S=13、14、15	1

Montážní nářadí:

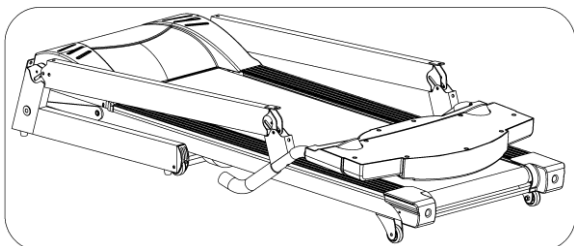
5# Šestihranná klička 5mm 1ks、

HASÁK /ŠROUBOVÁK S=13、14、15 1ks

POSTUP MONTÁŽE

Upozornění: Nezapínejte stroj, dokud není montáž dokončena.

KROK 1 :



Otevřete krabici, vyndejte náhradní díly a položte HLAVNÍ RÁM na zem.

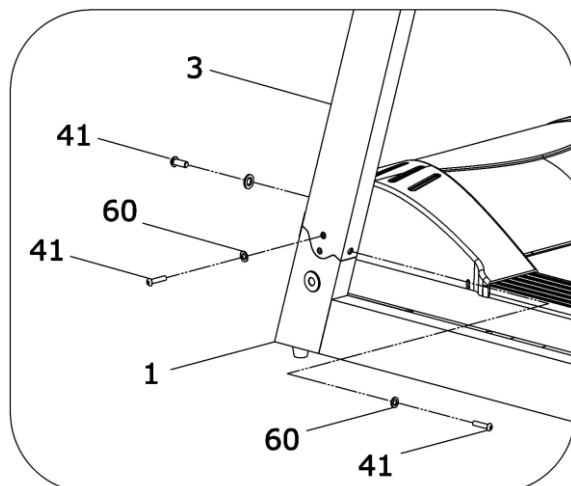
KROK 2 :



Zvedněte počítač a vertikální rám nahoru.

Pozor: Netlačte na kabely uvnitř vertikálního rámu při skládání stroje. Podržte počítač a vertikální rám, aby nespadnul.

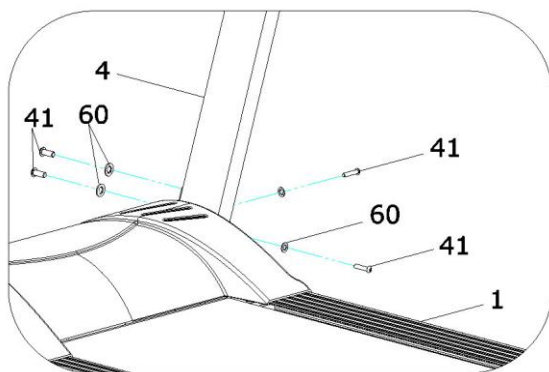
KROK 3 :



Použijte 5# šestihrannou klíčku a připevněte levou vertikální trubici (3) na základnu HLAVNÍHO RÁMU (1) pomocí šroubu (41) a pojistné podložky (60)

Pozor: Podržte levou i pravou vertikální trubici, aby nespadly.

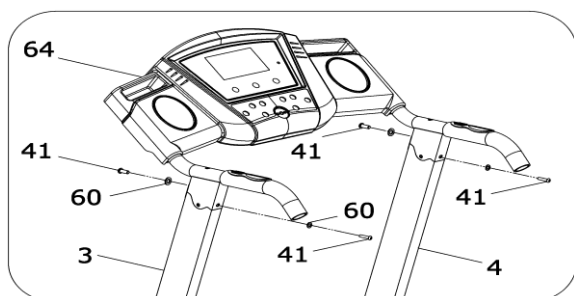
KROK 4:



Použijte 5# šestihrannou kličku a připevněte pravou vertikální trubici (4) na základnu HLAVNÍHO RÁMU (1) pomocí šroubu (41) a pojistné podložky (60)

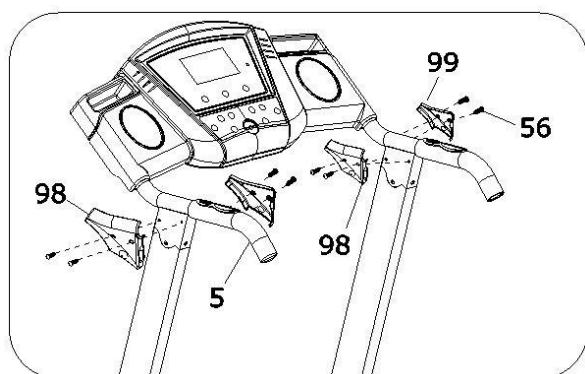
Pozor: Podržte levou i pravou vertikální trubici, aby nespadly.

KROK 5:



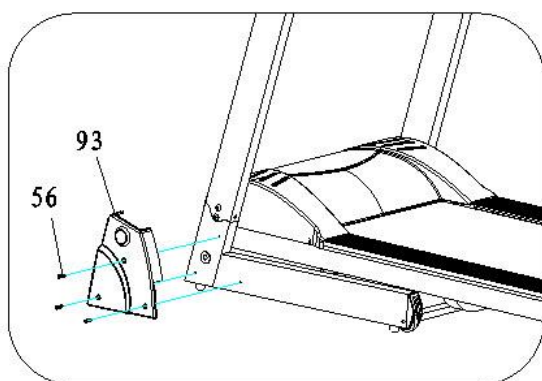
Použijte 5# šestihrannou kličku pro připevnění POČÍTAČE (64) na pravou a levou vertikální trubici (3, 4) pomocí šroubu (41) a pojistné podložky (60)

KROK 6:



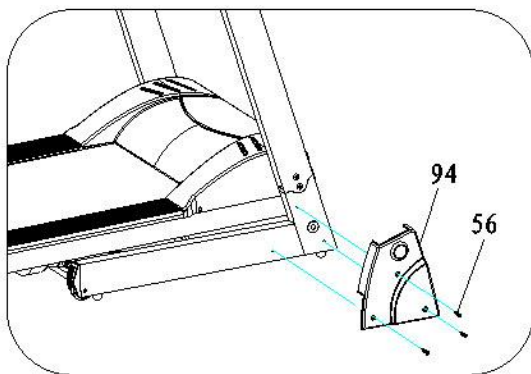
Použijte šroubovák (13) a šroub 4.2x12 (56) pro připevnění Krytu Levé Rukojeti (98) a Krytu Pravé Rukojeti (99) ke spojovací trubce počítače

KROK 7:



Připojte kryt levé vertikální trubice (93) na levou vertikální trubici pomocí šroubu (56) a šestihranné kličky.

KROK 8:

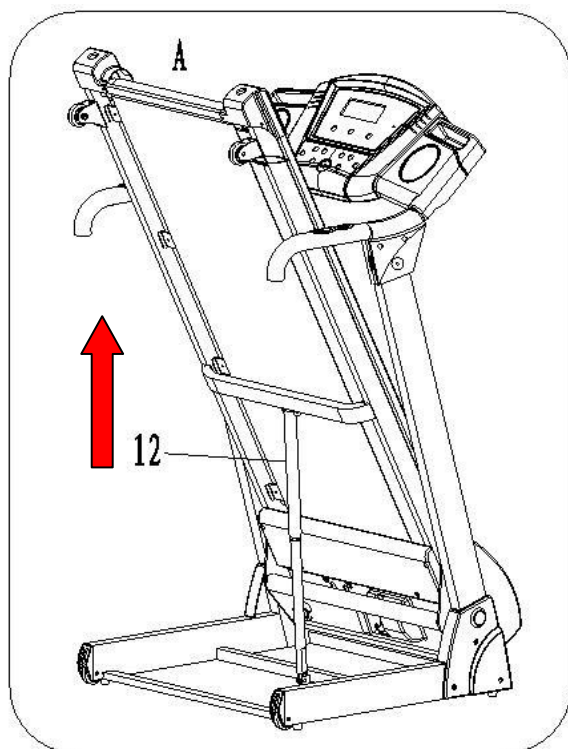


Připojte kryt pravé vertikální trubice (94) na pravou vertikální trubici pomocí šroubu (56) a šestihranné kličky.

Pozor: prosím nezapojujte do elektřiny, dokud se neujistíte, že všechny kroky montáže uvedené výše jsou správně provedené a že všechny šrouby jsou utažené. Prosím, přečtěte si i následující instrukce během používání běžeckého pásu.

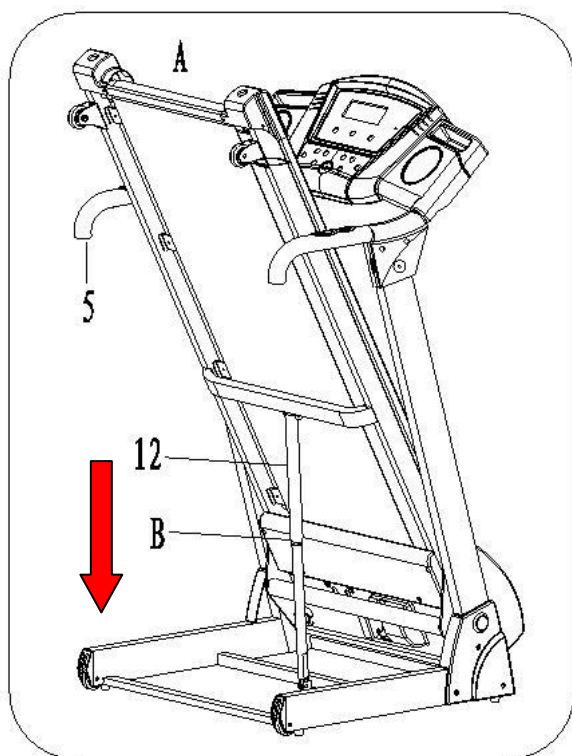
POKYNY K SLOŽENÍ STROJE

Přitažení nahoru:



1. Držte část A, a přitáhněte hlavní rám tak, jak ukazuje šipka, dokud neuslyšíte kliknutí válce (12).

Složení:



2. Držte část A, a posuňte válec (15) do pozice "B", stáhněte základnu rámu až k rukojetím (5), mírně stlačte běžící plochu a ta pomalu sklouzne dolů.

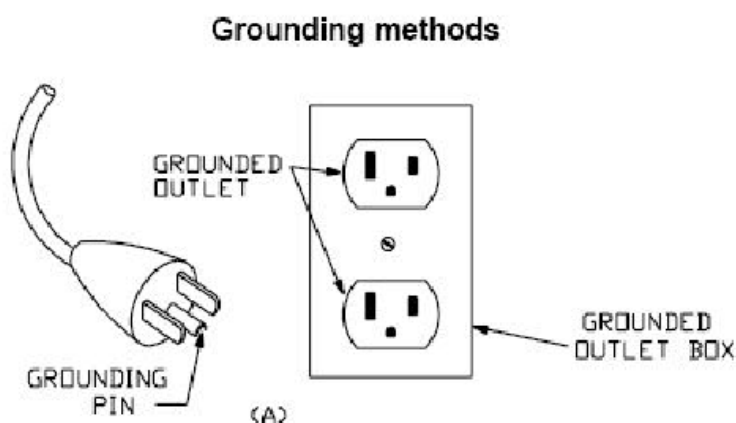
TECHNICKÉ PARAMETRY

VELIKOST PŘI ROZLOŽENÍ (mm)	1640*780*1340mm
VELIKOST PŘI SLOŽENÍ (mm)	760*780*1570mm
BĚŽÍCÍ PLOCHA (mm)	1300*430mm
HMOTNOST STROJE	65KG
MAX. HMOTNOST UŽIVATELE	120KG
ÚROVEŇ SKLONU	12%
RYCHLOST	1.0-16KM/h
1LCD DISPLEJ	RYCHLOST ČAS VZDÁLENOST KALORIE TEP SKLON

ZÁSADY UZEMNĚNÍ PŘÍSTROJE

Toto zařízení musí být uzemněno. Pokud dojde k závadě na běžecském pásu, uzemnění umožňuje elektrickému proudu odejít a eliminuje riziko úrazu elektrickým proudem. Toto zařízení obsahuje přívodní šňůru, která obsahuje uzemňovací připojení. Je třeba šňůru zapojit do odpovídající zásuvky, která je správně zapojena v souladu s místními předpisy.

NEBEZPEČÍ - Nesprávné zapojení přístroje a jeho uzemnění může vést k nebezpečí úrazu elektrickým proudem. Nechte zařízení zkontrolovat kvalifikovaným elektrikářem, pokud si nejste jisti, že je správně uzemněn. Pokud přívodní šňůra neodpovídá tvaru zásuvky, nechte zásuvku vyměnit a šňůru neupravujte. Toto zařízení využívá elektrický proud 120 voltů a využívá uzemňovací přívodní šňůru dle obrázku níže. Ujistěte se, že je výrobek připojen k výstupu se stejnou konfigurací jako zásuvka. Pro tento výrobek nelze použít žádný adaptér.



PRŮVODCE PROVOZU



ZOBRAZENÍ NA DISPLEJI:

1. "SPEED" (RYCHLOST): Během operace, se zobrazí aktuální rychlost, rozsah rychlosti je: 1,0 - 16 km/h (kilometr).
2. "INCLINE" (SKLON): Zobrazuje aktuální úroveň sklonu, rozsah sklonu je 0-12%
3. "TIME" (ČAS): Zobrazuje čas cvičení. Počítání od 0:00 do 99:59, jakmile dosáhne 99:59, rychlost běžeckého pásu bude pomalu klesat. Poté, co se běžecký pás úplně zastaví, jednotka se přesune do ÚSPORNÉHO režimu po 5 sekundách. Při počítání dat dolu k 0:00, když dosáhne 0:00, rychlost běžeckého pásu bude pomalu klesat. Poté, co se běžecký pás úplně zastaví, jednotka se přesune do STANDBY (ÚSPORNÉHO) režimu.
4. "DIST." (VZDÁLENOST): Zobrazuje vzdálenost cvičení. Počítáno od 0:00 až 99:9, pokud překročí hodnotu 99:9, obrazovka se obnoví na 0:00 a počítání začne znovu od 0:00 až do 99:9. Počítání od cílové vzdálenosti dolů k 0:00, když dosáhne hodnoty 0:00, rychlost běžeckého pásu bude rovněž pomalu klesat. Poté, co se běžecký pás zastaví úplně, jednotka automaticky přejde do STANDBY (ÚSPORNÉHO) režimu.
5. "CAL/PULSE" (KALORIE/PULS): Zobrazuje kalorie a puls běžce. Při

zobrazování kalorií, při počítání od 0 do 999, pokud hodnota překročí 999, obrazovka se obnoví na hodnotu 0; když se kalorie odpočítávají, budou se počítat od nastavené hodnoty k 0, pak se běžecký pás pomalu zastaví a přejde do STANDBY (ÚSPORNÉHO) režimu po 5 sekundách. Když si běžec zvolí hodnotu puls, po 5 sekundách přístroj začne testovat puls a zobrazí údaje na obrazovce, ve stejnou dobu se rozsvítí příslušné světlo, rozsah pulsu je od 40 do 200 hypo/min (údaje jsou jen orientační, nelze je použít jako údaje pro léčbu)

FUNKCE TLAČÍTEK:

1. Tlačítko "PROGRAM" : když je běžecký pás v standby režimu, stiskněte toto tlačítko a nastavte čas cvičení a program z "0:00", "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT" 16 různých programů; Manuální režim je nastaven jako výchozí program; výchozí rychlost v kilometrech je 1km/h. (0:00 v manuálním režimu, přednastavený program: P1-P12)
2. Tlačítko "MODE" (REŽIM) : stiskněte toto tlačítko k výběru režimu oběhu: "0 : 00" "15 :00", "1.0", "50" ("0 :00" v ručním režimu, od "15 :00" se čas počítá dolů, od "1,0" se vzdálenost počítá dolů a od "50" se počítají kalorie); Pokud si zvolíte nějaký režim, můžete stisknout tlačítko pro rychlost a sklon a nastavit data pro odpočítávání, potom stiskněte tlačítko START pro spuštění běžeckého pásu.
3. Tlačítko "START" : když zapnete běžecký pás a připojíte bezpečnostní klíč k počítači, stiskněte toto tlačítko a váš běžecký pás se spustí.
4. Tlačítko "STOP": Při spuštění běžeckého pásu, můžete kdykoliv stisknout toto tlačítko a ukončit běžící pás a navrátit všechny data na hodnotu 0.
5. Tlačítko "SPEED+", "SPEED-" (RYCHLOST +/-): po spuštění běžeckého pásu, stisknutím tlačítka "SPEED" upravíte rychlost, rozsah seřízení je 0.1km za jedno kliknutí. Po stisku tlačítka "SPEED" na více než 5 sekund, rychlost se bude průběžně zvyšovat nebo snižovat.
6. Tlačítko "INC+", "INC-" (SKLON +/-): po spuštění běžeckého pásu, stisknutím tlačítka "INCLINE" upravíte úroveň sklonu, rozsah seřízení je 1 oddíl za jedno kliknutí. Po stisku tlačítka "INCLINE" na více než 5 sekund, úroveň sklonu se bude průběžně zvyšovat nebo snižovat.
7. "SPEED : WALK, JOG, RUN" (RYCHLOST: CHŮZE, POKLUS, BĚH) tlačítko pro rychlý přístup: CHŮZE, POKLUS A BĚH jsou nastaveny na 5, 8 a 12 kilometrů, se kterými můžete provést rychlé nastavení rychlosti.

8. "INCLINE : LOW、 MID、 HIGH" (SKLON: NÍZKÝ, STŘEDNÍ, VYSOKÝ) tlačítko pro rychlý přístup : NÍZKÝ, STŘEDNÍ a VYSOKÝ jsou nastaveny na 5, 8 a 12 úrovní sklonu, se kterými můžete provést rychlé nastavení sklonu.

9. Když je běžecký pás ve standby režimu, stiskněte jak SPEED+ tak i INCLINE+ asi na 3 sekundy. Uslyšíte pípnutí, tím budou změny u kilometrů dokončeny.

RYCHLÁ VOLBA (MANUÁL - RUČNÍ)

1. Zapněte hlavní spínač, připevněte bezpečnostní klíč k počítači.
2. Stiskněte tlačítko START/STOP, systém odpočítá 3 sekundy, zapípá a obrazovka s časem zobrazí odpočítávání, rychlost bude 1,0km/hodina za 3 sekundy.
3. Po nastartování, můžete upravit rychlost pomocí tlačítek speed up nebo down (nahoru nebo dolů).

OVLÁDÁNÍ CVIČENÍ:

1. Stiskněte speed-down (rychlost-dolů) pro snížení rychlosti.
2. Stiskněte speed-up (rychlost-nahoru) pro zvýšení rychlosti.
3. Stiskněte incline-down (sklon-dolů) pro snížení úrovně sklonu.
4. Stiskněte incline-up (sklon-nahoru) pro zvýšení úrovně sklonu.
5. Stiskněte PAUSE (POZASTAVIT) pro zpomalení až zastavení.
6. Pokud uživatel podrží tlačítko pro změření pulsu ruky na 5 sekund, zobrazí se údaje o pulsu.

RUČNÍ REŽIM:

1. Pokud neučiníte žádné nastavení a rovnou stisknete tlačítko START, běžecký pás začne běžet rychlostí 1,0km/h, ostatní okna se začnou počítat pozitivním směrem z výchozího nastavení, stiskněte klávesu "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro změnu sklonu a rychlosti.

2. Nastavte TIME (ČAS), stiskněte tlačítko "MODE" pro zadání odpočítávání času, ČAS zobrazí "15 : 00" a bude blikat. Stiskněte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" pro nastavení času podle vaší potřeby. Rozsah nastavení je 5:00-99:00.

3. V nastavení času, stiskněte tlačítko "MODE" a zadejte odpočítávání pro vzdálenost, v okně pro VZDÁLENOST se zobrazí "1,0" a bude blikat. Stiskněte

"INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" a nastavte vzdálenost, jakou potřebujete. Rozsah nastavení je 0.5—99.9.

4. Pro nastavení kalorií, stiskněte tlačítko "MODE" a zadejte odpočítávání pro kalorie, v okně KALORIE se zobrazí "50" a bude blikat. Stiskněte "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" a nastavte kalorie tak, jak potřebujete. Rozsah nastavení je 10-999.

5. Po ukončení nastavení, stiskněte tlačítko "START", běžecký pás se po 3 sekundách spustí, stiskněte klávesu "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" a upravte rychlost a sklon; stiskněte tlačítko PAUSE a běžecký pás se zastaví.

Přednastavené programy

Tento běžecký pás má 12 přednastavených programů. V režimu standby, stiskněte tlačítko "PROGRAM" a v okně "SPEED" se zobrazí P1-P12, ze kterého si vyberete požadovaný program. Poté se zobrazí nastavení času běhání, okno TIME (ČAS) bude blikat a zobrazí přednastavený čas 10:00; stiskněte tlačítko "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+" nebo "SPEED-" a nastavte čas, jaký potřebujete na cvičení. Stiskněte tlačítko "START" a spustíte přednastavený program, přednastavený program je rozdělen do 10 oddílů. Pro každé cvičení = nastavený čas/10. Když systém vstoupí do dalšího oddělení, ozve se 3 krát pípnutí a rychlost a sklon se změní podle nastavené rychlosti a sklonu v programu, potom stiskněte tlačítko "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+" nebo "SPEED-" a změňte SKLON a RYCHLOST podle potřeby. Když program znovu vstoupí do dalšího oddělení, systém 3 krát zapípá a automaticky změní rychlost a sklon podle nastavené rychlosti a sklonu v programu. Po skončení programu, systém 3 krát zapípá a běžecký pás se začne zpomalovat a po 5 sekundách se přesune do režimu standby.

Tabulka cvičebního programu

Každý program je rozdělen do 10 oddílů času cvičení a každý tento oddíl má svou odpovídající rychlost a sklon.

ČAS REŽIM		Forma 1:ČASOVÝ INTERVAL(kilometr)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RYCHLOST	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	SKLON	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	RYCHLOST	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	SKLON	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	RYCHLOST	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	SKLON	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	RYCHLOST	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	SKLON	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	RYCHLOST	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	SKLON	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	RYCHLOST	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	SKLON	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	RYCHLOST	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	RYCHLOST	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	SKLON	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	RYCHLOST	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	SKLON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RYCHLOST	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	SKLON	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	RYCHLOST	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	RYCHLOST	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	SKLON	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

REŽIM		FORMA 2: ČASOVÝ INTERVAL (míle)									
ČAS		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RYCHLOST	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	SKLON	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	RYCHLOST	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	SKLON	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	RYCHLOST	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	SKLON	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	RYCHLOST	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	SKLON	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	RYCHLOST	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	SKLON	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	RYCHLOST	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	SKLON	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	RYCHLOST	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	RYCHLOST	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	SKLON	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	RYCHLOST	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	SKLON	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	RYCHLOST	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	SKLON	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	RYCHLOST	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	SKLON	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	RYCHLOST	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	SKLON	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

Uživatelské programy

U1, U2, U3 : Kromě 12 přednastavených programů, můžete také nastavit programy pro další tři uživatele podle vaší potřeby: U1, U2, U3.

1. Nastavení uživatelských programů:

Klepněte na tlačítko "PROGRAM", dokud se nezobrazí uživatelský program (U1-U3), pak stiskněte tlačítko "MODE" a zadejte první nastavení. "SPEED+", "SPEED-" slouží pro změnu rychlosti a "INCLINE+", "INCLINE -" pro změnu sklonu. Stisknutím tlačítka "MODE" dokončíte první nastavení, pak vstupte do druhého nastavení, dokud nedokončíte instalaci všech deseti. Data budou uložena bez ztráty způsobené výpadkem proudu až do dalšího obnovení.

2. Spuštění uživatelského programu

A. Stiskněte tlačítko "PROGRAM", dokud se nezobrazí uživatelský program (U1-U3), nastavte požadovaný čas pro běhání a stiskněte tlačítko "START"

B. Po skončení nastavení uživatelského programu a času, stiskněte tlačítko "START" pro spuštění.

3. Instrukce pro nastavení uživatelského programu

Program rozděluje každý čas do deseti oddílů, běžecký pás nelze spustit, dokud rychlost, sklon a čas nejsou v těchto deseti oddílech správně nastaveny.

Rozsah programů:

	PROGRAM	NASTAVENÍ NA ZAČÁTKU	ROZSAH NASTAVENÍ	ROZSAH ZOBRAZENÍ
ČAS (MIN:SEC)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00–99:59
SKLON (%)	0	0	0-12	0-12
RYCHLOST (K/h)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
VZDÁLENOST (K)	0	1.0	0.5-99.9	0.00-99.9
PULS (úde./min)	P	N/A	N/A	50-200
KALORIE	0	50	10-999	0-999

MĚŘIČ TĚLESNÉHO TUKU:

Na začátku cvičení, stiskněte tlačítko "PROGRAM" pro vstup do měřiče tělesného tuku, stiskněte "MODE" a zadejte hodnoty F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 POHLAVÍ (SEX), F-2 VĚK (AGE), F-3 VÝŠKA (HEIGHT), F-4 HMOTNOST (WEIGHT), F-5 MĚŘIČ TUKU (FAT TESTER)).

Stiskněte tlačítko "SPEED+", "SPEED-" a nastavte F-1–F-4 (viz následující tabulka), potom stiskněte "MODE" a nastavte F-5, podržte senzor ručního pulsu, na obrazovce se po 3 sekundách zobrazí index pro vaše tělo. Index vašeho těla otestuje vztah mezi výškou a váhou, nezohledňuje tělesné proporce. Měřič tělesného TUKU slouží pro každého muže i ženu, nabízející referenční informace pro úpravu hmotnosti. Ideální TUK by měl být 20-25, pokud je pod hodnotou 19, znamená to, že je člověk moc hubený. Pokud je tuk mezi 25 a 29, znamená to nadváhu, pokud je hodnota nad 30, znamená to obezitu. (Data jsou jen informační, nelze je použít pro lékařské účely)

F-1	Sek	01 muž	02 žena
F-2	Věk	10-----99	
F-3	Výška	100----200	
F-4	Hmotnost	20-----150	
F-5	TUK	≤19	podvyživený
	TUK	=(20---25)	normální váha
	TUK	=(25---29)	nadváha
	TUK	≥30	obezita

Funkce bezpečnostního uzamčení:

Vytáhněte bezpečnosti lano, pak se běžecký pás okamžitě zastaví. Všechna okna zobrazí "— — —", a zazní 3 pípnutí a běžecký pás se zastaví. Připojit magnetický konec bezpečnostního lana k počítači, běžecký pás začne běžet.

Funkce šetření energie:

Systém má funkci šetření energie. V pohotovostním režimu, pokud běžecký pás není v provozu po dobu 10 minut, se zapne funkce SAVE-ON a displej zhasne. Pro aktivaci obrazovky, stiskněte jakékoliv tlačítko.

MP3(Volitelné):

Když je připojena MP3, počítač je schopný přehrávat hudbu. Zvuk je ovládán v MP3. Prosím, pečlivě si nastavte hlasitost pro lepší výkonnost a pro ochranu vnitřního frekvenčního obvodu.

Vypnutí:

Vypněte napájení: Můžete vypnout napájení a tím zastavit běžecký pás, běžecký pás nebude poškozen.

Upozornění:

1. Doporučujeme udržovat na začátku relace pomalou rychlost a držte se zábradlí, dokud nebudete se strojem plně obeznámeni a budete se cítit pohodlně.
2. Připojte magnetický konec bezpečnostního lana k počítači a rovněž připojte klip bezpečnostního lana k vašemu oblečení.
3. Pro bezpečné ukončení vašeho tréninku, stiskněte tlačítko PAUSE (pozastavit) nebo vytáhněte bezpečnosti lano, pak se běžecký pás okamžitě zastaví.

POKYNY KE CVIČENÍ

1. Zahřívací Fáze

Tato fáze pomáhá rozproudít krev v těle a protáhnout svaly. Také sníží riziko křeče a svalových zranění. Doporučuje se udělat pár protahujících cvičení, jak je uvedeno níže. Každé protáhnutí byste měli držet přibližně po dobu 30 sekund, netlačte na svaly – pokud cítíte bolest, **Přestaňte**.

2. Cvičební Fáze

Tohle je fáze, do které vložíte svou námahu. Po pravidelném používání, svaly na nohou budou silnější. Je velmi důležité zachovávat si neměnné tempo po celou dobu. Cvičení by mělo být dostatečné, aby zvedlo vaší srdeční frekvenci do cílové zóny, jak je uvedeno níže v diagramu. Tato fáze by měla trvat po dobu nejméně 12 minut.

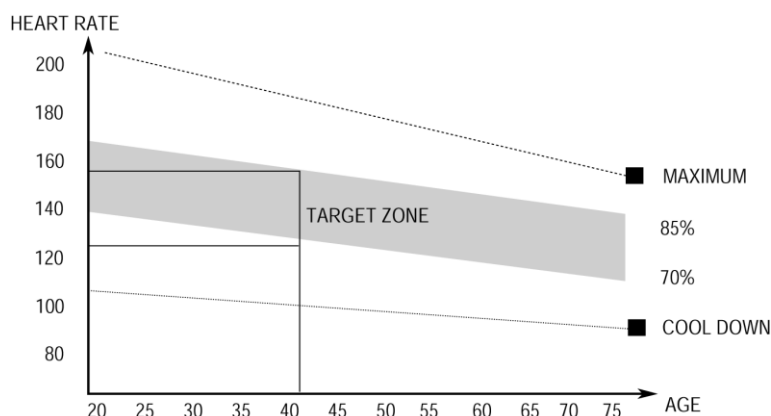
3. Fáze Odpočívání

Tato fáze je pro uvolnění vašeho kardiovaskulárního systému a svalů. Toto provádějte po každém zahřívacím kole, tedy snižte tempo, pokračujte za cca 5 minut. Poté opět zopakujte protahovací cvičení a dejte přitom pozor, abyste si nenatáhli sval.

Postupem času se vaše kondice bude zlepšovat, budete potřebovat trénovat déle a více. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně, a pokud možno rozložit si cvičení rovnoměrně na celý týden.

Pro vytvarování svalů na běžeckém pásu, budete muset mít nastavenou zátěž poměrně vysoko. To bude znamenat větší tlak na svaly na nohou a může to také znamenat, že nebudete moci trénovat tak dlouho, jak byste chtěli. Pokud se snažíte zlepšit si kondici, musíte si změnit váš cvičební program. Měli byste trénovat normálně během fází rozehrátí a uvolnění, ale ke konci trénování, byste měli zvýšit zátěž, aby vaše nohy pracovaly více než normálně. Možná bude potřeba snížit rychlost, abyste udrželi váš srdeční tep v cílové zóně.

Důležitým faktorem je množství úsilí, které do cvičení vkládáte. Čím víc a déle cvičíte, tím více kalorií spálíte. Je to efektivní stejně tak pro zlepšení kondice, poznáte ten rozdíl a to je cíl.



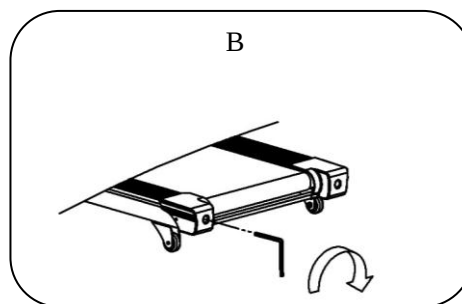
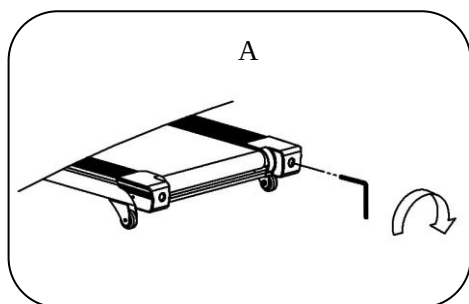
POKYNY PRO ÚDRŽBU

CENTRALIZACE CHODÍCÍHO PÁSU A ÚPRAVA NAPĚTÍ

DEJTE POZOR, ABYSTE NEPŘETÍŽILI CHODÍCÍ PÁS. Mohlo by to způsobit snížený výkon motoru a nadměrné opotřebení válce.

PRO CENTRALIZACI CHODÍCÍHO PÁSU:

- Umístěte běžecký pás na rovnou plochu
- Spustěte běžecký pás přibližně na 3,5 MPH
- Pokud se pás přibližuje doprava, otočte pravým seřizovacím šroubem 1/2 otáčky po směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček.
- Pokud se pás přibližuje doleva, otočte levým seřizovacím šroubem 1/2 otáčky po směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub o 1/2 otáčky proti směru hodinových ručiček.



Obrázek A, Pokud se pásy posunují DOLEVA Obrázek B, Pokud se pásy posunují VPRAVO.

VAROVÁNÍ: VŽDY ODPOJTE běžecký pás Z ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY PŘED ČIŠTĚNÍM NEBO ÚDRŽBOU STROJE.

ČIŠTĚNÍ

Běžné čištění jednotky výrazně prodlouží životnost stroje. Pravidelně běžecký pás zbavujte prachu. Čistěte také odkrytou část paluby na obou stranách chodícího pásu, a také boční zábradlí. Tím se snižuje hromadění cizího materiálu pod chodícím pásem.

Horní část pásu lze čistit vlhkým hadříkem. Dávejte pozor, aby se tekutina nedostala dovnitř motorizované rámu běžeckého pásu nebo pod pás.

Upozornění: Vždy odpojte běžecký pás ze zásuvky před sundáním krytu motoru. Nejméně jednou ročně sundejte kryt motoru a vyluxujte prostor pod krytem motoru.

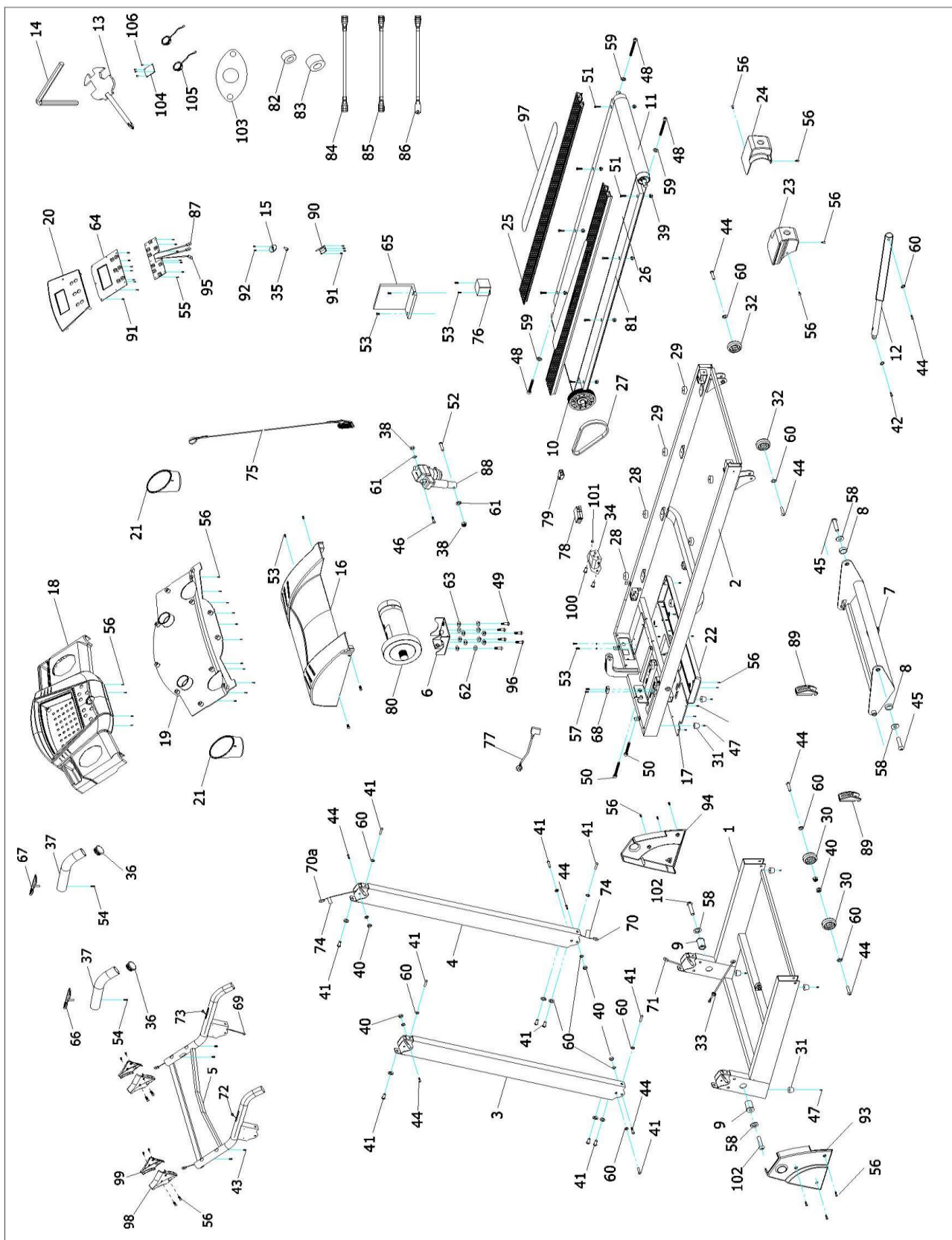
CHODÍCÍ PÁS A MAZIVO PALUBNÍ DESKY

Tento běžecký pás je vybaven deskou, která je předem namazaná a nenáročná na údržbu. Pás / paluba může hrát významnou roli ve funkci a životnosti vašeho běžeckého pásu, což vyžaduje pravidelné mazání. Doporučujeme pravidelnou kontrolu palubní desky.

Doporučujeme promazávání desky podle následujícího rozvrhu:

- Nenáročný uživatel (méně než 3 hodiny týdně) -ročně
- Středně náročný uživatel (3-5 hodiny týdně) - každých 6 měsíců
- Náročný uživatel (více než 5 hodin týdně) - každé 3 měsíce

SCHEMATICKÝ POHLED NA ZAŘÍZENÍ



SEZNAM SOUČÁSTEK

Č.	POPIS	SPEC.	MNO Ž	Č.	POPIS	SPEC.	MNO Ž
1	ZÁKLADNA RÁMU		1	55	ŠROUB	ST2.9*6.5	7
2	HLAVNÍ RÁM		1	56	ŠROUB	ST4.2*12	47
3	LEVÁ VERTIKÁLNÍ TRUBICE		1	57	ŠROUB	ST2.9*9.5	2
4	PRAVÁ VERTIKÁLNÍ TRUBICE		1	58	PLOCHÁ PODLOŽKA	10	4
5	DRŽÁK POČÍTAČE		1	59	POJISTNÁ PODLOŽKA	6	3
6	DRŽÁK MOTORU		1	60	POJISTNÁ PODLOŽKA	8	22
7	RÁM SKLONU		1	61	POJISTNÁ PODLOŽKA	10	2
8	OTÁČIVÝ RUKÁV SKLONU		2	62	PRUŽINOVÁ PODLOŽKA	8	6
9	OTÁČIVÝ RUKÁV		2	63	PLOCHÁ PODLOŽKA	8	6
10	PŘEDNÍ VÁLEC		1	64	POČÍTAČ		1
11	ZADNÍ VÁLEC		1	65	ŘÍDÍCÍ DESKA		1
12	VÁLEC		1	66	PULS SE SPÍNAČEM		1
13	HASÁK W / ŠROUBOVÁK	S=13, 14, 15	1	67	PULS S RYCHLOSTÍ		1
14	5# ŠESTIHRANNÁ KLÍČKA	5mm	1	68	MAGNETICKÝ SENZOR		1
15	ŠTÍT BEZPEČNOSTNÍHO KLÍČE		1	69	ŠROUB	M10*45	2
16	HORNÍ KRYT MOTORU		1	70	PŘIPOJUJÍCÍ DRÁT ŘÍDÍCÍ DESKY		1
17	SPODEK DESKY		1	71	ŠROUB	M3*10	2
18	HORNÍ KRYT POČÍTAČE		1	72	ŠROUB	M3	2
19	SPODNÍ KRYT POČÍTAČE		1	73	ŠROUB	M8*20	2
20	POČÍTAČOVÝ PANEL		1	74	POPISEK		2
21	DRŽÁK NA LÁHEV		2	75	BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ		1
22	SPODNÍ KRYT MOTORU		1	76	TRANSFORMÁTOR		1
23	LEVÝ ZADNÍ KRYT		1	77	KABEL S NAPĚTÍM		1
24	PRAVÝ ZADNÍ KRYT		1	78	SPÍNAČ		1
25	POSTRANNÍ KOLEJ		2	79	OCHRANA PROTI PŘETÍŽENÍ		1
26	BĚŽÍCÍ PÁS		1	80	DC MOTOR		1
27	PÁS		1	81	BĚŽÍCÍ DESKA		1
28	MODRÁ POLŠTÁRKOVÁ PODLOŽKA		4	82	MAGNETICKÉ JÁDRO		1
29	ČERNÁ POLŠTÁRKOVÁ PODLOŽKA		4	83	MAGNETICKÝ KROUŽEK		1
30	PŘEPRAVNÍ KOLEČKO		2	84	AC JEDNODUCHÉ SPOJENÍ		2
31	NOŽNÍ PODLOŽKA		6	85	AC JEDNODUCHÉ SPOJENÍ 1		2
32	SERIZOVACÍ KOLEČKO		2	86	UZEMNĚNÍ		1

33	KROUŽEK CHRÁNÍCÍ ZÁSTRČKU PRO DRÁT		2	87	PROTISKLUZOVÁ PODLOŽKA		2
34	ELEKTRICKÁ ZÁSUVKA		1	88	MOTOR SKLONU		1
35	PRUŽINOVÝ KROUŽEK BEZPEČ. KLÍČE		1	89	OCHRANNÝ KRYT KOLEČKA		2
36	VNITŘNÍ VÍČKO		2	90	SPÍNAČ DESKY		1
37	PĚNA		2	91	ŠROUB	ST2.2*6.5	11
38	POJISTNÁ MATICE	M10	2	92	ŠROUB	ST2.9*8	2
39	POJISTNÁ MATICE	M6	8	93	KRYT LEVÉ VERTIKÁLNÍ TRUBICE		1
40	POJISTNÁ MATICE	M8	6	94	KRYT PRAVÉ VERTIKÁLNÍ TRUBICE		1
41	ŠROUB	M8*16	12	95	DESKA S REPRODUKTOREM	VOLITELNÉ	2
42	ŠROUB	M8*25(DÉLKA 15)	1	96	MP3 ZESILOVAČ	VOLITELNÉ	1
43	ŠROUB	M6*16	4	97	REPRODUKTOR	VOLITELNÉ	2
44	ŠROUB	M8*40(DÉLKA 20)	9	98	KRYT LEVÉ RUKOJETI		2
45	ŠROUB	M10*25	2	99	KRYT PRAVÉ RUKOJETI		2
46	ŠROUB	M10*45(DÉLKA 20)	1	100	ŠROUB (2.9*6.5)	VOLITELNÉ	4
47	ŠROUB	M4*16	6	101	ŠROUB (4.2*12)	VOLITELNÉ	4
48	ŠROUB	M6*55	3				
49	ŠROUB	M8*35	4				
50	ŠROUB	M8*30	2				
51	ŠROUB	M6*35	8				
52	ŠROUB	M10*55(DÉLKA 20)	1				
53	ŠROUB	M5*8	10				
54	ŠROUB	ST4.2*28	2				

PRŮVODCE POTÍŽÍ S PŘÍSTROJEM

1. Po zapnutí se na konzuli nic nezobrazuje:

Pravděpodobný důvod je ten, že drát vedoucí z konzoly do spodní řídicí desky není dobře zapojen nebo je spálen transformátor. Sundejte vertikální trubici a zkontrolujte všechny kabely vedoucí z konzole do spodní řídicí desky a ujistěte se, že všechny kabely jsou dobře zapojeny. Pokud je problém způsoben vadnými kabely nebo vadným transformátorem, nahradte je novými.

2. E01— Selhání spojení:

Pravděpodobným důvodem je, že spojení mezi konzulí a spodní řídicí deskou se zaseklo. Zkontrolujte všechny připojovací kabely vedoucí z konzole do spodní řídicí desky a ujistěte se, že všechny kabely jsou dobře zapojené. Pokud je problém způsoben vadnými kabely, nahradte je novými.

3. E02— Zkratování:

Zkontrolujte, zda je napětí nižší než 50% v normálním napětí a proveďte testování znovu se správným napětím. Zkontrolujte, zda kontrolní deska není cítit od kouře, pokud ano, prosím nahradte ji za novou řídicí desku. Zkontrolujte, zda jsou motorové dráty dobře zapojené, popřípadě je znovu odpojte a zapojte.

4. E03—Žádný signál na senzoru:

Pravděpodobným důvodem je to, že signál ze senzoru rychlosti nebyl během 10 minut předán, zkontrolujte, zda světelný signál senzoru ve spodní části řídicího panelu bliká, pokud ne, prosím nahradte novou součástkou. Zkontrolujte, zda je senzor správně zapojen a zda není porušen magnetický senzor, pokud ano, nahradte jej novým

5. E04— Chyba u sklonu:

Zkontrolujte, zda je VR drát motoru sklonu pevně připojen, odpojte a znovu připojte VR drát do zástrčky. Zkontrolujte, zda je AC drát motoru sklonu pevně připojen, zapojte ten AC do správné pozice v ovládacím panelu. Zkontrolujte, zda nejsou dráty na připojení motoru poškozené, pokud ano, nahradte je novými nebo novým motorem sklonu. Stiskněte tlačítko na spodku ovládacího panelu pro nahození poté, co byly provedeny všechny kontroly.

6. E05— Ochrana proti přetížení:

Pravděpodobným důvodem je to, že uživatelova váha je vyšší než povoluje limit a tudíž jednotka spustí sebeobraný systém. Pokud je určitá část běžeckého pásu zaseknutá, může to rovněž způsobit problémy a motor zastaví rotaci, zatížení je nad limit a proud je příliš silný. Upravte běžecký pás a restartujte napájecí jednotku. Kromě toho také zkontrolujte, zda z motoru necítíte pach kouře nebo zda neohlašuje přetížení proudem, pokud ano, vyměňte motor za nový. Zkontrolujte také, zda řídicí deska není cítit od spálení, pokud ano, nahradte ji za novou. Zkontrolujte, zda napětí není mimo normu nebo příliš nízké, připojte do

správného napětí.

7. Pokud se motor nezačne po stisknutí tlačítka Start otáčet, zkontrolujte, zda nejsou poškozené dráty motoru nebo pojistky na spodní řídicí desce, také zda jsou dráty správně zapojené. Pokud ne, části vyměňte za nové nebo znovu sestavte jednotku. Zkontrolujte, zda se motor neuvolnil z místa a zapojte dráty motoru. Použijte multimetr, abyste zjistili, zda IGBT není na spodní desce spálen, pokud ano, tak jej nahraďte za nový nebo nahraďte celou spodní řídicí desku.



ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

FREEWILL D225



Перед сборкой и использованием внимательно прочитайте инструкцию и сохраните ее для возможных обращений в будущем.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Подключите шнур питания к источнику переменного тока. Эта беговая дорожка должна быть хорошо заземлена. Если есть поломки, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током.
2. Установите беговую дорожку на чистую и ровную поверхность. Не устанавливайте беговую дорожку на ковровые покрытия, так как это может мешать вентиляции. Так же не ставьте беговую дорожку возле воды или на улице.
3. Установите беговую дорожку там где розетка будет доступна и видна.
4. **НИКОГДА** не включайте беговую дорожку, когда Вы стоите на беговом полотне. После включения дорожки и выбора скорости подождите, пока беговое полотно начнет двигаться. **ВСЕГДА** стойте на боковых накладках, если полотно не движется.
5. Одевайте специальную одежду для тренировок на беговой дорожке. Не одевайте длинную, свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки. Всегда одевайте обувь для аэробики или бега с резиновой подошвой.
6. Всегда отключайте кабель питания перед снятием крышки с двигателя беговой дорожки.
7. Не подпускайте детей к беговой дорожке, когда она работает.
8. Держитесь за поручни во время ходьбы или бега, пока не освоите использование беговой дорожки.
9. Всегда подключайте ключ безопасности к вашей одежде во время занятий на беговой дорожке. Если дорожка внезапно начнет увеличивать скорость

из-за отказа электроники или случайного переключения скорости, беговая дорожка выключится при вытаскивании ключа безопасности из консоли.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

10. Когда беговая дорожка не используется, шнур питания должен быть отключен, ключ безопасности также должен быть отсоединен.

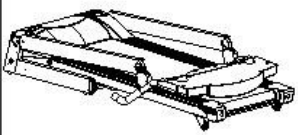
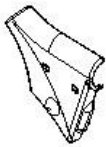
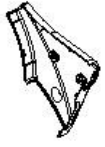
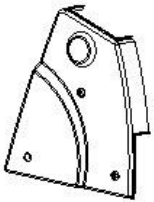
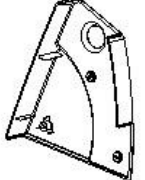
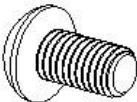
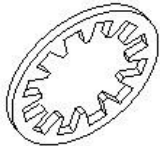
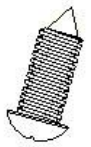
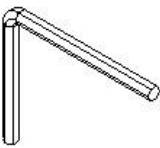
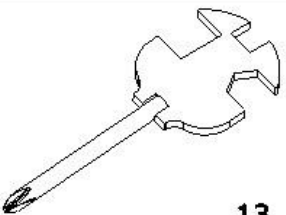
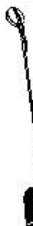
11. Перед началом любой тренировочной программы проконсультируйтесь с Вашим тренером или врачом. Он поможет Вам с частотой, интенсивностью и временем тренировки согласно Вашему возрасту и физической подготовки. Если Вы чувствуете боль или неприятное ощущение тяжести в области грудной клетки, неровное сердцебиение, затрудненное дыхание, слабость или некий дискомфорт во время тренировки **НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИТЕСЬ!** Перед возобновлением тренировок проконсультируйтесь с врачом.

12. Если вы заметили любые повреждения, износ электрической вилки или на любом участке сетевого кабеля, пожалуйста, немедленно обратитесь к квалифицированному специалисту для замены поврежденных частей - не пытайтесь заменить или исправить поломку самостоятельно.

13. Если шнур питания поврежден, он должен быть заменен изготовителем, сервисным центром или персоналом аналогичной квалификации, чтобы избежать опасности.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Когда Вы откроете коробку, Вы найдете там следующие детали:

 1	 98	 99	 93
 94	 41	 60	 56
 14	 13	 75	

Список запчастей:

№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ	К-ВО	№	ОПИСАНИЕ	СПЕЦ	К-ВО
1	Основная рама		1	41	Болт	M8*16	12
98	Левая верхняя часть корпуса		1	60	Гровер	8	22
99	Правая верхняя часть корпуса		1	56	Винт	4.2*12	47
93	Левая опорная стойка		1	14	5# Гаечный ключ	5mm	1
94	Правая опорная стойка		1	13	Гаечный ключ с отверткой	S=13, 14, 15	1
75	Ключ безопасности		1				

Инструменты для сборки:

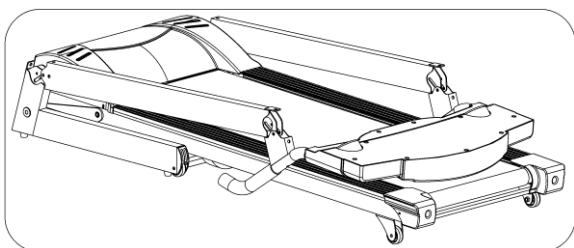
Гаечный ключ: 5мм – 1 шт.

Ключ универсальный: S=13, 14, 15 - 1шт.

СБОРКА

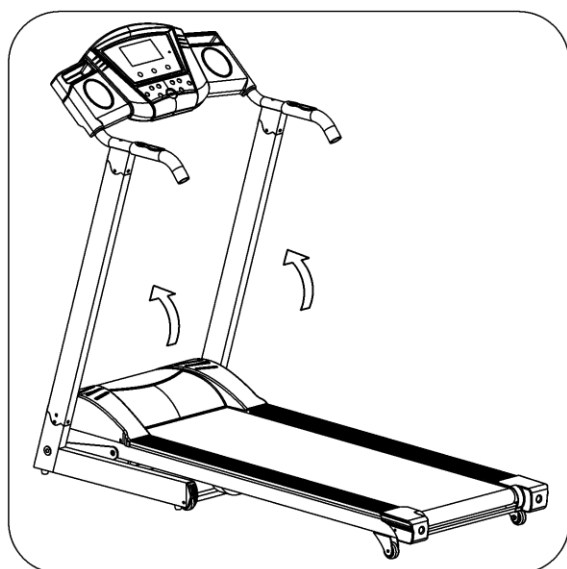
ВНИМАНИЕ! Не подключайте беговую дорожку к источнику питания, пока она не собрана.

ШАГ 1:



Откройте коробку, вытащите все запчасти и поставьте основную раму на пол.

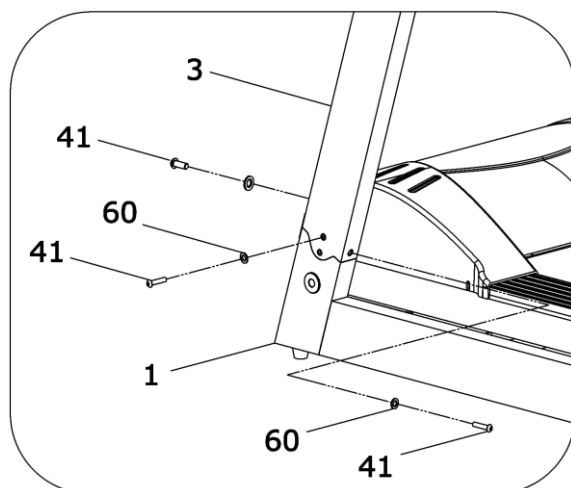
ШАГ 2:



Подсоедините консоль к основной раме.

Внимание! Не вталкивайте кабеля в опорную стойку во время складывания. Придерживайте консоль и опорную стойку, чтобы избежать падения.

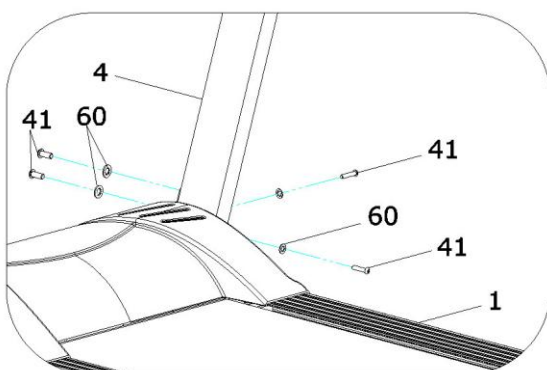
ШАГ 3:



Используя 5# гаечный ключ, закрепите левую опорную стойку в основной раме с помощью болта (41) и гровера (60).

Внимание! Придерживайте левую опорную стойку, чтобы избежать падения.

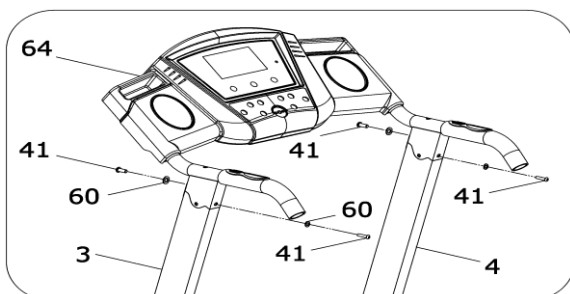
ШАГ 4:



Используя 5# гаечный ключ, закрепите правую опорную стойку в основной раме с помощью болта (41) и гровера (60).

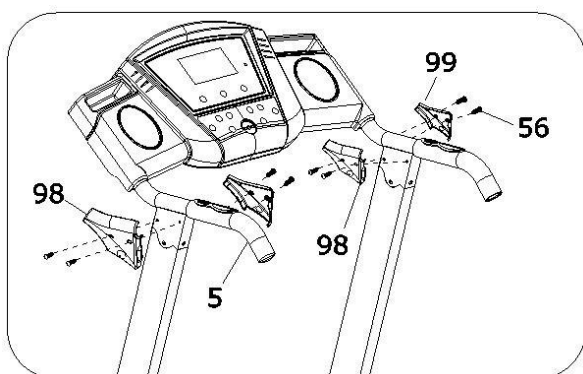
Внимание! Придерживайте правую опорную стойку, чтобы избежать падения.

ШАГ 5:



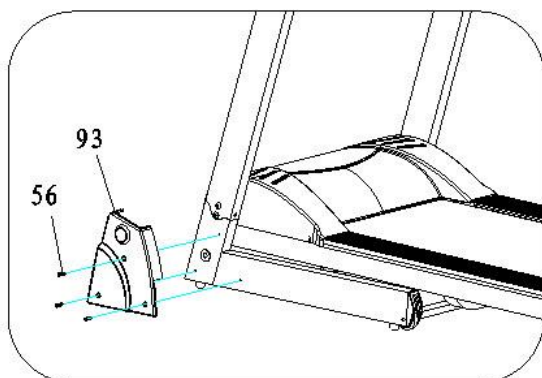
Используя 5# гаечный ключ, закрепите консоль (64) на правой и левой опорных стойках (3,4) с помощью болта (41) и гровера (60).

ШАГ 6:



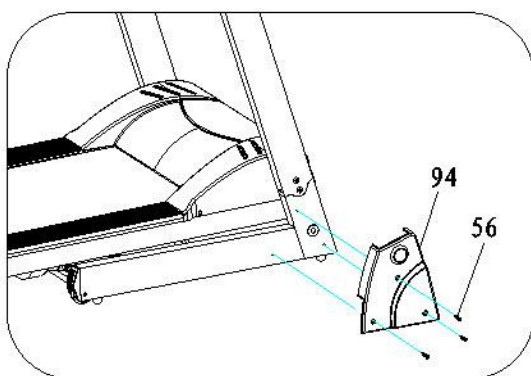
Используя отвертку (13) и шурупы 4.2*12(56), прикрепите правую верхнюю (98) и левую верхнюю части корпуса (99) к трубе крепления консоли.

ШАГ 7:



Прикрепите левую декоративную панель (93) к левой опорной стойке, закрепите их шурупами (56) с помощью гаечного ключа.

ШАГ 8:

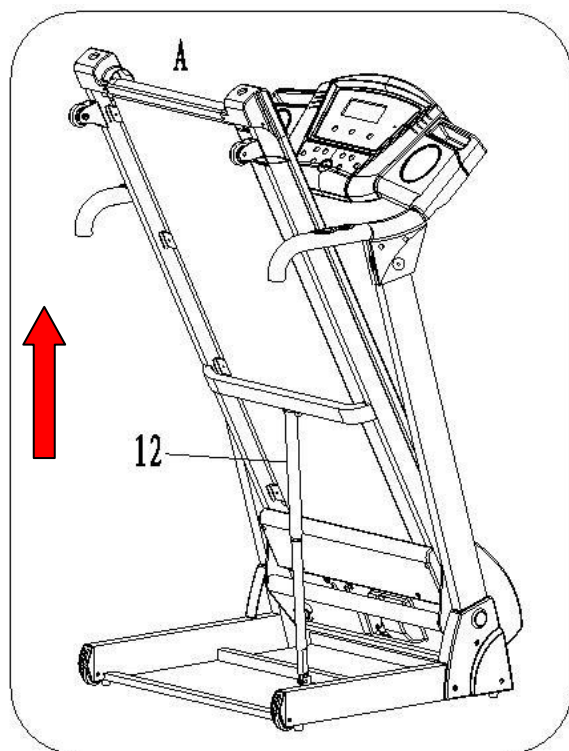


Прикрепите правую декоративную панель (94) к правой опорной стойке, закрепите их шурупами (56) с помощью гаечного ключа.

ВНИМАНИЕ! Пожалуйста, не включайте беговую дорожку пока не убедитесь, что все изложенные выше шаги завершены, а болты хорошо затянуты. Также, пожалуйста, прочитайте последующие инструкции, перед тем как использовать беговую дорожку.

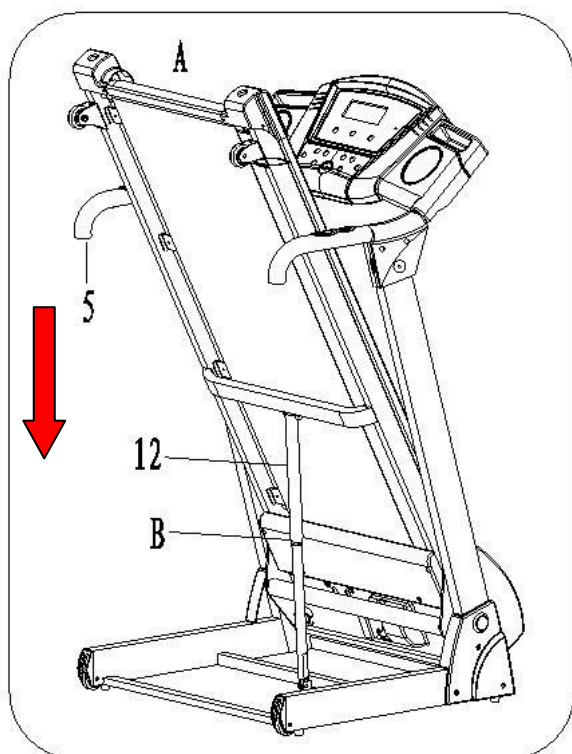
СКЛАДЫВАНИЕ

Складывание:



Придерживая беговую поверхность А, тяните за основную раму как показано на рисунке, пока не услышите щелчок пружинного рычага (12).

Раскладывание:



Придерживая беговую поверхность А, уберите подпорку (12). Потяните вниз за основную раму пока она не достигнет уровня поручня (5). Немного подтолкните беговую деку и она медленно опустится

ТЕХНИЧЕСКАЯ СПЕЦИФИКАЦИЯ

Габариты в рабочем состоянии (мм)	1640*780*1340
Габариты в сложенном состоянии (мм)	760*780*1570
Беговая поверхность (мм)	1300*430mm
Вес нетто	65 кг
Уровни наклона	12 уровней
Максимальный вес пользователя	120 кг
Диапазон скорости	1.0-16 км/ч
Показания LCD дисплея	Скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Этот продукт должен быть заземлен. Если случатся поломки, заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения током. Данный продукт снабжен заземляющим проводником и заземляющей вилкой. Вилка должна быть подключена в сетевую розетку, которая должным образом установлена и заземлена в соответствии с местными нормами и правилами.

ОПАСНОСТЬ! Неправильное подключение заземления может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к специалисту, если у вас есть сомнения относительно того правильно ли заземлен продукт. Этот продукт предназначен для 120-вольтной сети и заземлённый штепсель (рисунок А). Подключите беговую дорожку в соответствующую штепсельную розетку. Адаптер не должны использоваться с данным продуктом.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ОКНА ДИСПЛЕЯ:

1. Окно «SPEED» («СКОРОСТЬ»): Во время использования беговой дорожки, в этом окне отображается текущая скорость. Диапазон скорости: 1,0-16 км/ч.

2. Окно «INCL» («НАКЛОН») отображает текущий угол наклона. Диапазон измерения угла наклона: 0-12%.

3. Окно «TIME» («ВРЕМЯ») отображает время тренировки. Диапазон времени 00:00 – 99:59. Когда временной показатель достигнет 99:59, скорость бегового полотна постепенно уменьшится. Через 5 секунд после полной остановки бегового полотна, беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

Обратный отсчет времени. Когда временной показатель достигнет 0:00, скорость бегового полотна постепенно уменьшится. После полной остановки бегового полотна, беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

4. Окно «DIS» («ДИСТАНЦИЯ») отображает пройденную дистанцию. Диапазон измерения дистанции от 0:00 до 99:9. Когда пройденная дистанция достигнет 99:9, дисплей сбросит данные до 0:00 и отсчет начнется снова с 0:00 до 99:9.

Обратный отсчет пройденной дистанции. Когда показатель достигнет 0:00, беговое полотно плавно остановится и беговая дорожка перейдет в режим ожидания.

5. Окно «CAL/PULSE» («КАЛОРИИ/ПУЛЬС») отображает потраченные калории и пройденную дистанцию. Отсчет калорий идет от 0 до 999. Когда число потраченных калорий превосходит 999, дисплей сбросит данные до 0. Обратный отсчет калорий. Когда показатель калорий достигнет 0, беговое полотно плавно остановится, дисплей покажет 'End' (КОНЕЦ) и беговая дорожка перейдет в режим ожидания. Когда Вы держитесь за пульсометры, через 5 секунд Вы увидите уровень Вашего сердечного ритма. Диапазон измерения пульса: 50-200 ударов в минуту (эти данные не могут быть использованы в качестве медицинских показателей).

ФУНКЦИИ КНОПОК:

1. Кнопка «PROGRAM» («ПРОГРАММА»). Когда беговая дорожка в режиме ожидания, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать и установить время тренировки или одну с 19 программ «P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9-P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT» (FAT – тест-жироанализатор). По умолчанию идет ручная программа со скоростью 1 км/ч. Предустановленные программы: P1-P12. Пользовательские программы: U1-U3.

2. Кнопка «MODE» («РЕЖИМ»). Нажмите эту кнопку чтобы выбрать режим: «0:00», «15:00», «1.0» и «50» («0:00» - ручной режим, «15:00» - обратный отсчет времени, «1.0» - обратный отсчет дистанции, «50» - обратный отсчет калорий). При выборе каждого режима, вы можете нажимать кнопку скорости и угла наклона, чтобы установить целевое значение. После этого нажмите «START», чтобы начать тренировку.

3. Кнопка «START» («СТАРТ»). Когда дорожка включена и ключ безопасности подсоединен к консоли, нажмите эту кнопку для запуска беговой дорожки.

4. Кнопка «STOP» («СТОП»). Вовремя тренировки, нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку и сбросить все данные.

5. Кнопки «SPEED+» «SPEED-» («СКОРОСТЬ+» «СКОРОСТЬ-»). После запуска беговой дорожки нажмите кнопку «SPEED» («СКОРОСТЬ») для настройки скорости. С каждым нажатием скорость будет увеличиваться на 0,1 км. При удержании кнопки скорость будет непрерывно увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от использования кнопки «SPEED+» или «SPEED-».

6. Кнопки «INC+» «INC-» («НАКЛОН+» «НАКЛОН-»). После запуска беговой дорожки нажмите кнопку **«INC» («НАКЛОН»)** для настройки угла наклона. С каждым нажатием угол наклона будет изменяться на 1 уровень. При удержании кнопки наклон будет непрерывно увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от использования кнопки **«INC+»** или **«INC-»**.

7. Кнопки быстрого доступа «SPEED: WALK, JOG, RUN» («СКОРОСТЬ: ХОТЬБА, БЕГ ТРУСЦОЙ, БЕГ»). С помощью этих кнопок можно легко и быстро управлять скоростью беговой дорожки. WALK – 5 км/ч; JOG – 8 км/ч; RUN – 12 км/ч.

8. Кнопки быстрого доступа «INCLINE: LOW, MID, HIGH» («УГОЛ НАКЛОНА: НИЗКИЙ, СРЕДНИЙ, ВЫСОКИЙ»). С помощью этих кнопок можно легко и быстро управлять углом наклона беговой дорожки. LOW – 5 уровень; MID – 8 уровень, HIGH – 12 уровень.

9. Когда беговая дорожка находится в режиме ожидания, одновременно зажмите кнопки **«SPEED+»** и **«INCLINE+»** на 3 секунды. Вы услышите звуковой сигнал, и километры изменятся на мили.

БЫСТРЫЙ СТАРТ:

1. Включите беговую дорожку и приложите ключ безопасности к консоли.
2. Нажмите кнопку START/STOP. Через 3 секунды Вы услышите звуковой сигнал, начнется обратный отсчет времени, а скорость будет составлять 1 км/ч.
3. После запуска Вы сможете регулировать скорость.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС:

1. Нажатие кнопки уменьшения скорости - замедлит беговое полотно.
2. Нажатие кнопки увеличения скорости - ускорит беговое полотно.
3. Нажатие кнопки уменьшения угла наклона - уменьшит наклон беговой дорожки.
4. Нажатие кнопки увеличения угла наклона - увеличит наклон беговой дорожки.
5. Нажатие кнопки PAUSE (ПАУЗА) - остановит беговое полотно.
6. Когда пользователь держится за датчики измерения пульса, дисплей показывает данные о ритме сердцебиения.

РУЧНАЯ ПРОГРАММА:

1. Если Вы не вводите настройки, а сразу нажимаете кнопку «START» («СТАРТ»), беговое полотно начинает двигаться со скоростью 1 км/ч. Регулируйте скорость и угол наклона кнопками «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-».
2. Чтобы установить время, нажмите кнопку «MODE», чтобы войти в опцию установки времени тренировки. В окне TIME (ВРЕМЯ) начнет мигать «15:00». Нажимайте "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" для установки времени в диапазоне 5:00-99:00.
3. В меню установки времени нажмите кнопку «MODE» и перейдите в опцию установки дистанции. В окне DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) начнет мигать «1,0». Нажимайте "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" для установки дистанции в диапазоне 0.5-99.9.
4. Чтобы выставить желаемое количество потраченных калорий, нажмите кнопку «MODE». В окне CAL (КАЛОРИИ) начнет мигать «50». Нажимайте "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" для установки желаемого количества потраченных калорий в диапазоне 10-999.
5. Когда настройка окончена, нажмите кнопку «START» («СТАРТ») для запуска беговой дорожки. Беговое полотно начнет движение через 3 секунды. Регулируйте скорость и угол наклона кнопками «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-». Для остановки бегового полотна нажмите кнопку «PAUSE» («ПАУЗА»).

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

В этой беговой дорожке 15 программ. В режиме ожидания, нажмите кнопку «PROGRAM». Окно скорости покажет «P1-P15». После выбора нужной программы, в окне «TIME» замигает предустановленное время «10:00». С помощью кнопок «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-» установите желаемое время тренировки. Нажмите кнопку «START» для начала тренировки. Предустановленная программа разделена на 10 секций. Время тренировки=установленное время/10. Когда система переходит к следующей секции, Вы слышите тройной звуковой сигнал. После этого скорость и угол наклона беговой дорожки изменится согласно выбранной программе. Вы можете отрегулировать скорость и угол наклона с помощью кнопок «INCLINE+», «INCLINE-», «SPEED+», «SPEED-». После завершения программы система издаст тройной звуковой сигнал, и беговое полотно плавно остановится. Через 5 секунд дорожка перейдет в режим ожидания.

ТАБЛИЦА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ:

Каждая программа делится на 10 секций. У каждой секции свой угол наклона и скорость.

ВРЕМЯ РЕЖИМ		Форма 1:Временной интервал (километр)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	НАКЛОН	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАКЛОН	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАКЛОН	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАКЛОН	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

ВРЕМЯ РЕЖИМ		Форма 1:Временной интервал (миля)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	НАКЛОН	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	СКОРОСТЬ	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	НАКЛОН	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	НАКЛОН	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	НАКЛОН	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	СКОРОСТЬ	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	НАКЛОН	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА:

U1, U2, U3: Кроме 15 предустановленных программ, Вы также можете установить 3 пользовательские программы: U1, U2, U3.

1. Настройка пользовательской программы:

Нажимайте кнопку «PROGRAM» («ПРОГРАММА») до тех пор, пока на дисплее не высветится «U1-U3», После этого нажмите кнопку «MODE», чтобы войти в настройки. Для первой секции нажимайте кнопки «SPEED+», «SPEED-» для изменения скорости, кнопки «INCLINE+», «INCLINE-» - для изменения угла наклона. Нажмите «MODE» для завершения настройки первой секции и для перехода к новой секции, пока все 10 секций не будут завершены. Установленные данные будут сохранены до тех пор, пока Вы не сбросите их.

2. Запуск пользовательской программы:

В режиме ожидания, нажмите на кнопку «PROGRAM» пока дисплей не покажет пользовательскую программу (U1-U3). Установите желаемое время тренировки и нажмите «START» для начала тренировки.

3. Настройка пользовательской программы:

Каждая пользовательская программа делится на 10 секций. Программа может быть запущена только после того как будут установлены время, скорость и угол наклона для всех 10 секций.

ВАРИАНТЫ ПРОГРАММ:

НАСТРОЙКИ	ПРОГРАММА	НАЧАЛО	ВАРИАНТЫ УСТАНОВОК	ВАРИАНТЫ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДИСПЛЕЯ
ВРЕМЯ (МИН:СЕКУНД)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
УГОЛ НАКЛОНА(%)	0	0	0-12	0-12
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16
ДИСТАНЦИЯ(КМ/Ч)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
ПУЛЬС (удары/мин)	P	Н/Д	Н/Д	50-200
КАЛОРИИ	0	50	10-999	0 - 999

ЖИРОАНАЛИЗАТОР

В начале работы нажмите кнопку «PROGRAM», чтобы войти в режим жироанализатора, нажмите кнопку «MODE» выберите F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 пол, F-2 возраст, F-3 рост, F-4 вес, F-5 жироанализатор) Нажмите кнопки «SPEED+», «SPEED-» чтобы установить все показатели. После этого нажмите кнопку «MODE» чтобы установить F-5. Возьмитесь за датчики измерения пульса, через 3 секунды на дисплее отобразится индекс телосложения. Индекс телосложения – это индекс отношения между ростом и весом, не учитывая пропорций тела. Идеальный результат теста должен быть 20-25. Если же он меньше 19, это означает, что пользователь чересчур худой. Если же результат колеблется между 25 и 29 – у пользователя избыточный вес. Если же результат выше 30 – пользователь страдает ожирением. (эти данные не могут быть использованы в качестве медицинских показателей).

F-1	Пол	01 мужчина	02 женщина
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	FAT	≤19	Недостаточный вес
	FAT	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT	=(25---29)	Избыточный вес
	FAT	≥30	Ожирение

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ:

Если вы потяните за ключ безопасности, беговая дорожка сразу остановится. Все окна дисплея покажут «— — —» и раздастся тройной звуковой сигнал. Вставьте ключ безопасности в компьютер – беговая дорожка снова готова к работе.

ФУНКЦИЯ СОХРАНЕНИЯ ДАННЫХ:

Беговая дорожка оснащена функцией сохранения данных. В режиме ожидания (когда беговая дорожка не использовалась в течении 10 минут) включается функция сохранения данных. В это время дисплей выключен. Нажав любую кнопку, чтобы включить дисплей.

MP3 (Опционально):

Консоль способна воспроизводить музыку, когда Вы подключаете Mp3 плеер. Громкость регулируется с Mp3 плеера.

ВЫКЛЮЧЕНИЕ:

Вы можете выключить беговую дорожку в любое время, это не повредит ее.

ВНИМАНИЕ!

Мы рекомендуем Вам заниматься на небольшой скорости, пока Вы не ознакомитесь и не привыкнете к беговой дорожке.

Прикрепляйте ключ безопасности к своей одежде.

Чтобы безопасно закончить тренировку нажмите кнопку «PAUSE» или вытащите ключ безопасности. После этого дорожка немедленно остановится.

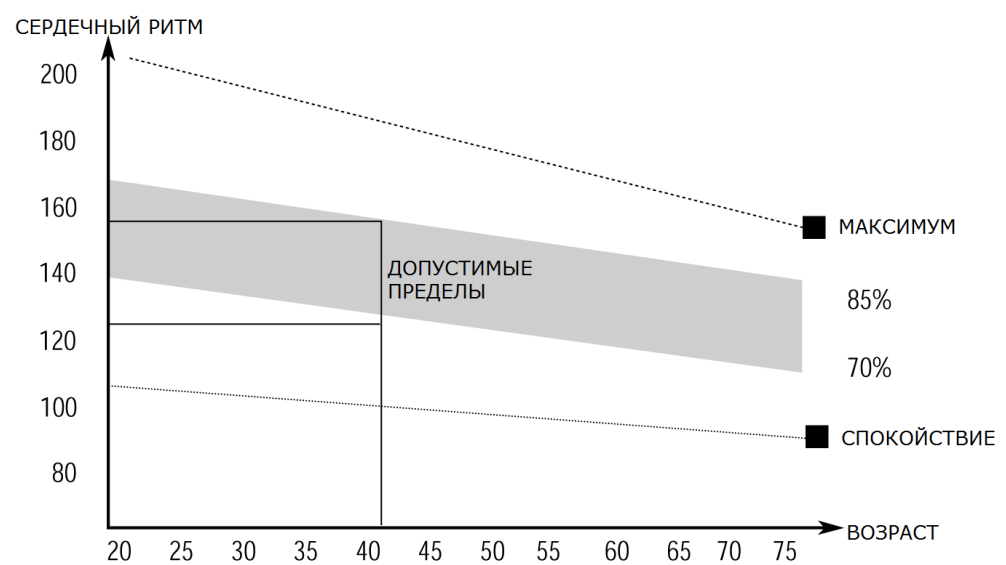
ТРЕНИРОВКА

6. Разминка

Этот этап поможет улучшить кровообращение и позволит мышцам лучше работать. Также поможет избежать травм во время тренировки. Мы советуем Вам сделать несколько упражнений по растяжке. Каждая растяжка должна длиться приблизительно 30 секунд. Не рвите и не перенапрягайте мышцы во время растяжки. Если Вам больно, остановитесь.

7. Тренировка

На этом этапе Вам придётся приложить усилия. После регулярных тренировок на беговой дорожке, Ваши ноги станут сильнее. Очень важно постоянно поддерживать форму. Нагрузка должна быть достаточной, чтобы заставить Ваше сердце биться в допустимых пределах, как показано на графике ниже. Этот этап должен длиться минимум 12 минут.



8. Отдых

На этом этапе Ваши мышцы и сердечно сосудистая система успокаиваются. Повторите упражнения, которые Вы делали во время разминки. Так же повторите растяжку и помните: не рвите и не перенапрягайте мышцы во время растяжки.

Со временем Вам придётся увеличивать время и нагрузку тренировок, чтобы улучшать свою форму. Желательно заниматься хотя бы 3 раза в неделю.

Если Вы стараетесь улучшить свою форму, вы должны изменить Ваши тренировки. Во время разогрева вы делаете такие же упражнения, как и раньше. Но во время занятий на беговой дорожке Вам потребуется увеличить нагрузку, чтобы Ваши мышцы сильнее работали. Вы можете уменьшать скорость, чтобы держать Ваш пульс в допустимых пределах.

Также важным фактором являются Ваши усилия. Чем больше и дольше вы занимаетесь, тем больше калорий сжигаете. Эффективность этого такая же как если бы вы занимались для улучшения своей физической формы. Разница только в поставленных целях.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

ЦЕНТРИРОВАНИЕ И РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

НЕ ПЕРЕТЯГИВАЙТЕ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО! Это может привести к снижению производительности двигателя и чрезмерный износ роликов.

ЧТОБЫ ОТЦЕНТРИРОВАТЬ ПОЛОТНО:

- Поставьте беговую дорожку на плоскую поверхность.
- Запустите беговую дорожку на скорости 3,5 миль/ч.
- Если беговое полотно смещается вправо, поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а левый – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки.
- Если беговое полотно смещается влево, поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{2}$ оборота по часовой стрелке, а правый – на $\frac{1}{2}$ оборота против часовой стрелки.

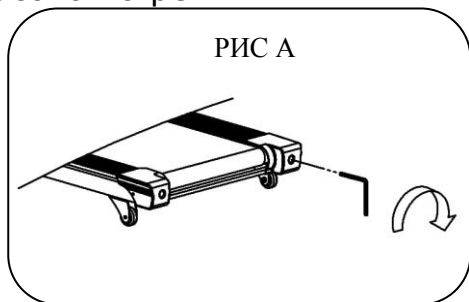


РИС А. Если беговое полотно смещено
ВЛЕВО

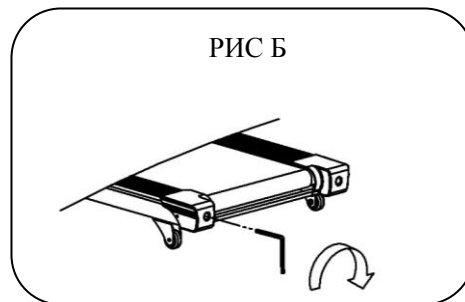


РИС Б. Если беговое полотно смещено
ВПРАВО

ВНИМАНИЕ! ВСЕГДА ВЫКЛЮЧАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЕМ.

ЧИСТКА

Чистка беговой дорожки значительно продлит эксплуатацию беговой дорожки. Протирайте беговую дорожку от пыли. Убедитесь, что открытые части деки и опорные стойки чисты. Это уменьшает накопление пыли на беговом полотне.

Беговое полотно нужно протирать влажной, мыльной губкой, а затем протереть насухо. Следите, чтоб влага не попадала в механические части беговой дорожки или под беговое полотно.

ВНИМАНИЕ! Всегда выключайте беговую дорожку из розетки перед тем как снимать кожух двигателя. Хотя бы раз в год снимайте кожух двигателя и очищайте его от пыли.

СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ

Трение между беговым полотном и декой играет главную роль в работе Вашей беговой дорожки. Именно поэтому беговая поверхность требует периодического смазывания. Мы рекомендуем вам периодически проверять деку.

Мы рекомендуем Вам смазывать беговую поверхность со следующей периодичностью:

- Новичок (меньше 3 часов в неделю) ежегодно
- Пользователь среднего уровня (3-5 часа в неделю) каждые полгода
- Продвинутый пользователь (больше 5 часов в неделю) каждые 3 месяца

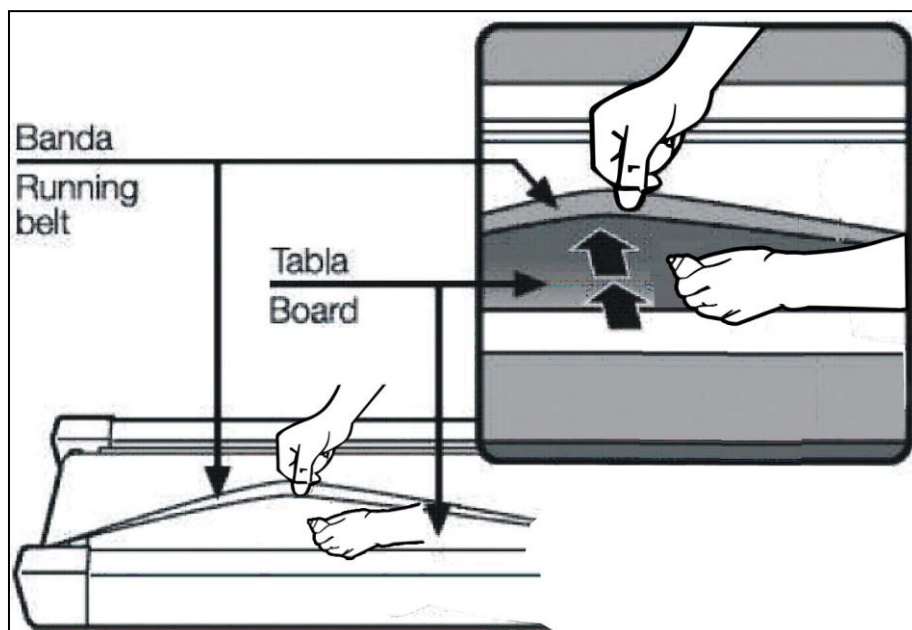
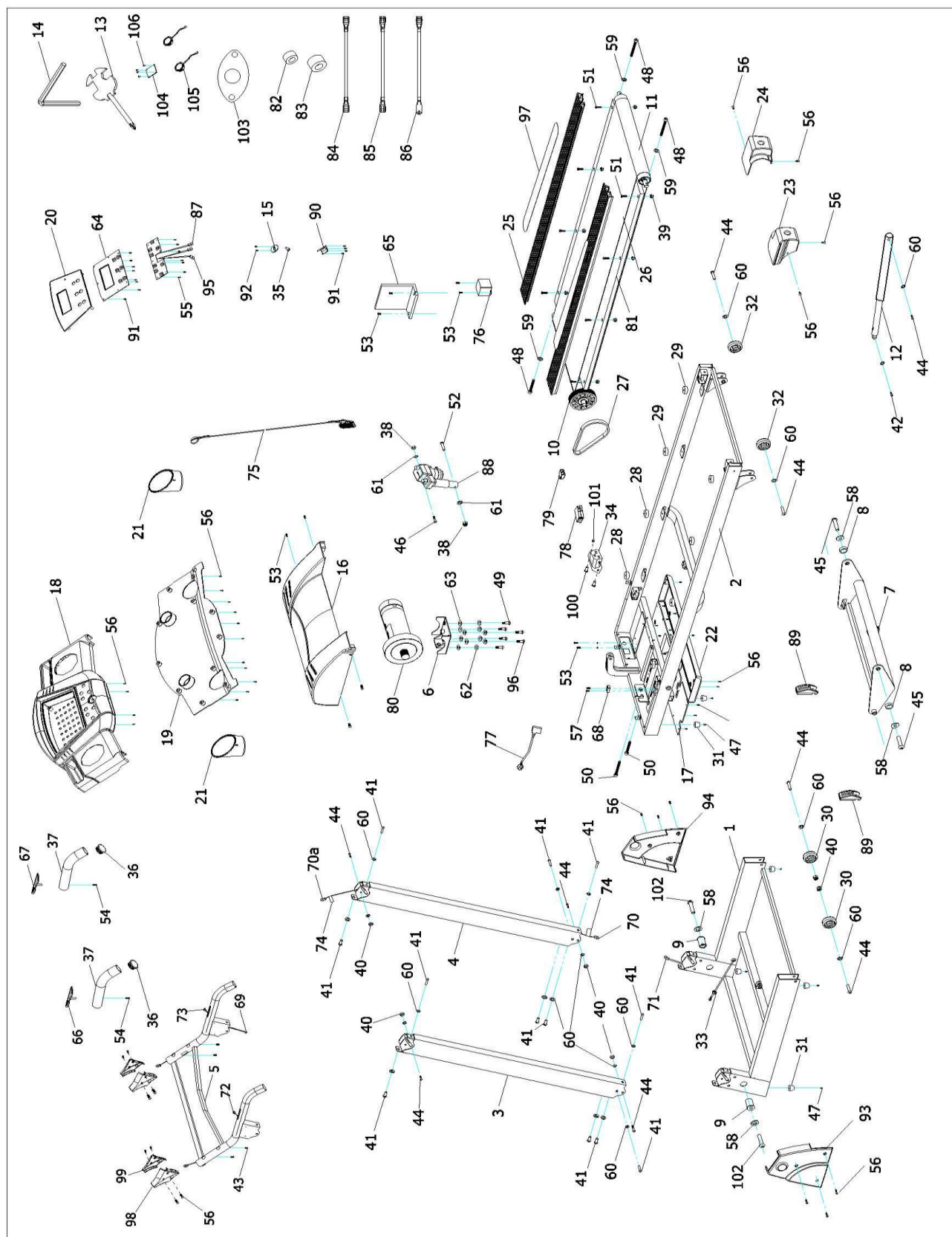


Схема беговой дорожки в разобранном виде



Список запчастей

NO.	Описание	Спец.	К-во	NO.	Описание	Спец.	К-во
1	Рама		1	55	Болт	ST2.9*6.5	7
2	Рама		1	56	Болт	ST4.2*12	47
3	Левая опорная стойка		1	57	Болт	ST2.9*9.5	2
4	Правая опорная стойка		1	58	Плоская шайба	10	4
5	Пластина консоли		1	59	Гровер	6	3
6	Пластина двигателя		1	60	Гровер	8	22
7	Рама подъемного механизма		1	61	Гровер	10	2
8	Втулка		2	62	Гровер	8	6
9	Втулка		2	63	Плоская шайба	8	6
10	Передний вал		1	64	Компьютер		1
11	Задний вал		1	65	Контроллер		1
12	Компенсатор		1	66	Пульсометр с переключателем		1
13	Отвертка с накидным ключом	S=13, 14, 15	1	67	Пульсометр с рег. скорости		1
14	Гаечный ключ	5mm	1	68	Сенсор		1
15	Ключ безопасности		1	69	Болт	M10*45	2
16	Крышка моторного отсека		1	70	Контроллер с проводами		1
17	Плата		1	71	Болт	M3*10	2
18	Верхняя крышка консоли		1	72	Болт	M3	2
19	Нижняя крышка консоли		1	73	Болт	M8*20	2
20	Панель компьютера		1	74	Наклейка		2
21	Подставка под бутылку		2	75	Ключ безопасности		1
22	Нижняя крышка моторного отсека		1	76	Трансформатор		1
23	Левая крышка		1	77	Сетевой шнур		1
24	Правая крышка		1	78	Выключатель		1
25	Боковая накладка		2	79	Защита от перегрузки		1
26	Беговое полотно		1	80	Двигатель пост.тока		1
27	Ремень		1	81	Беговая дека		1
28	Амортизатор		4	82	Магнит		1
29	Амортизатор		4	83	Магнитное кольцо		1
30	Транспортировочный ролик		2	84	Провод		2
31	Накладка		6	85	Провод		2

32	Регулиров. ролик		2	86	Провод заземления		1
33	Защитный переключатель		2	87	Антискользящая накладка		2
34	Разъем сетевого шнура		1	88	Двигатель подъема		1
35	Пружина ключа безопасности		1	89	Защитная панель		2
36	Заглушка		2	90	Переключатель		1
37	Накладка на рукоятки		2	91	Болт	ST2.2*6.5	11
38	Гайка	M10	2	92	Болт	ST2.9*8	2
39	Гайка	M6	8	93	Левая накладка		1
40	Гайка	M8	6	94	Правая накладка		1
41	Болт	M8*16	12	95	Плата динамика	Опционально	2
42	Болт	M8*25(15)	1	96	Мр3 панель	Опционально	1
43	Болт	M6*16	4	97	Динамик	Опционально	2
44	Болт	M8*40(20)	9	98	Левая декор. панель		2
45	Болт	M10*25	2	99	Правая декор. панель		2
46	Болт	M10*45(20)	1	100	Болт (2.9*6.5)	Опционально	4
47	Болт	M4*16	6	101	Болт (4.2*12)	Опционально	4
48	Болт	M6*55	3				
49	Болт	M8*35	4				
50	Болт	M8*30	2				
51	Болт	M6*35	8				
52	Болт	M10*55(20)	1				
53	Болт	M5*8	10				
54	Болт	ST4.2*28	2				

РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ ПОЛОМОК

1. Нет отображения на экране консоли после включения дорожки:

Проверьте, правильно ли подключен кабель консоли к нижней контрольной плате. Так же причиной может быть сгоревший трансформатор. Вытащите опорные стойки и проверьте все провода, ведущие от консоли к нижней контрольной плате. Если же проблема вызвана браком в проводах либо трансформатора, пожалуйста, замените их на новые.

2. E01—Ошибка связи:

Возможной причиной может быть обрыв связи между консолью и нижней контрольной платой. Проверьте соединения всех проводов, ведущих от консоли к нижней контрольной плате. Если же проблема вызвана браком в проводах, пожалуйста, замените их на новые.

3. E02—Защита от скачков напряжения:

Проверьте напряжение. Если он менее 50% от необходимого, протестируйте еще раз, дабы его подкорректировать. Проверьте, не имеет ли контрольная плата странного запаха. Если же имеет, замените ее. Проверьте, правильно ли подключены провода двигателя, если не правильно. то переподключите их правильно.

4. E03—Нет сигнала от датчиков:

Возможной причиной может стать не получение сигнала от датчика скорости в течении 10 минут. Проверьте, мигает ли лампочка сигнала на нижней контрольной плате. Если же нет, пожалуйста, замените датчик. Проверьте нормально ли подключен разъем сенсора, или не сломан ли магнитный датчик. Переподключите разъем датчика или замените магнитный датчик на новый.

5. E04—Ошибка регулировки угла наклона:

Проверьте, правильно ли подключен VR кабель в двигателе подъема, если не правильно. то переподключите его. Проверьте, правильно ли подключен АС кабель в двигателе подъема. Подключите АС кабель к правильному разъему контрольной платы. Проверьте соединительные провода двигателя. Если они не справны, замените их, или весь двигатель подъема. Нажмите на кнопку на контрольной плате для перезапуска.

6. E05—Защита от перегрузки:

Возможной причиной может стать вес пользователя, который превышает максимально допустимый вес. Включается защитная система. Если какая-то часть беговой дорожки не двигается - это может вызвать проблемы с двигателем. Установите беговую дорожку правильно и перезапустите ее. Также проверьте, не издает ли мотор непривычных звуков или запахов. Если таковые имеются, замените мотор. Проверьте также, не имеет ли контрольная плата странного запаха. Если же имеет, замените ее.

7. Если мотор не начинает работать после нажатия кнопки «START». Проверьте кабели двигателя, предохранители нижней контрольной платы, не сломаны ли они. Возможно, сгорел транзистор. Замените его или всю контрольную плату.

