

FITNESS

**Руководство по эксплуатации
беговой дорожки коммерческого уровня**

Модель: JB-906B LED



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT



Техника безопасности

Примечание. Перед началом использования оборудования внимательно прочтите инструкцию по соблюдению техники безопасности.

1. Беговую дорожку разрешается подключать только к электросети с заземлением.
2. Эксплуатация беговой дорожки допускается только в помещениях. Не допускайте попадания внутрь оборудования излишней влаги, жидкостей и посторонних предметов.
3. Запрещается размещать рядом с беговой дорожкой легковоспламеняющиеся и взрывоопасные предметы, поскольку в ходе работы оборудования появляется статическое электричество.
4. Беговая дорожка должна размещаться устойчиво. Позади беговой дорожки требуется оставить свободное пространство размером 2000x1000 мм.
5. Беговую дорожку необходимо безопасно подключать к заземленной линии электропитания, не используемой для другого энергоемкого оборудования.
6. Тренироваться рекомендуется в спортивной одежде. Запрещается тренировка босиком.
7. Запрещается использовать беговую дорожку для одновременной тренировки двух и более пользователей. Максимально допустимый вес пользователя — 170 кг.
8. Запрещается вставать на беговое полотно в момент его запуска. Перед включением поставьте ноги на неподвижные боковые панели и возьмитесь руками за поручни.
9. Датчики пульса не являются медицинскими приборами, их данные не всегда точны и могут использоваться только для справки. (Как правило, показания пульса можно считать корректными через 30 секунд от начала тренировки.)
10. Не используйте тренажер, если какой-то из его элементов закреплен непрочно.
11. Тренировки должны выполняться только под наблюдением. Оборудование не рекомендовано к использованию людьми с ограниченными возможностями, сердечно-сосудистыми заболеваниями, пожилыми людьми и детьми младше 12 лет. В отдельных случаях такие тренировки допускаются под присмотром специалистов.

Технические характеристики

Питание: 220 В перем. тока $\pm 10\%$ (50–60 Гц)

Номинальная мощность двигателя: 3,0 л.с.

Пиковая мощность двигателя: 7 л.с.

Допустимый диапазон рабочих температур: 0–40°C

Диапазон скорости: 1,0–20,0 (км/ч)

Измерение времени: 0:00–99:59 (мин:сек)

Измерение расстояния: 0,00–99,9 (км)

Измерение калорий: 0–999 (ккал)

Измерение пульса: 50–256 (уд/мин)

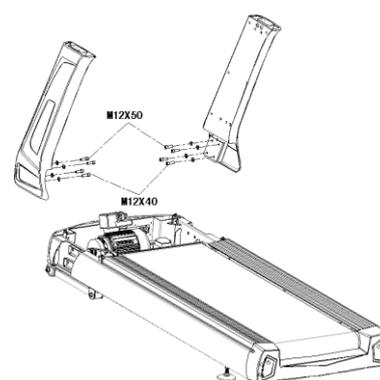
Угол наклона: 0–20 %

Защита от перегрузок: 13 А

Кабель питания: 16 А, 250 В перем. тока

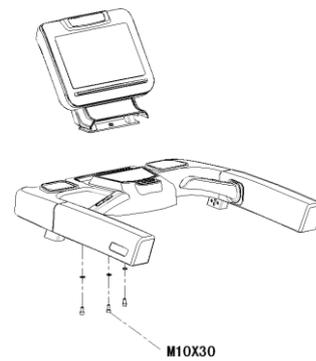
Инструкции по сборке

1. Подключите соединительные провода. Возьмите винт M12x50 с круглой головкой, винт M12x40 под шестигранный ключ, пружинную шайбу, плоскую шайбу. Установите левую и правую опоры консоли.



2. Подключите соединительный провод.

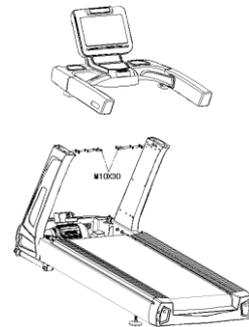
Возьмите винт M10x30 с цилиндрической головкой под шестигранный ключ и закрепите дисплей.



3. Подключите соединительный провод.

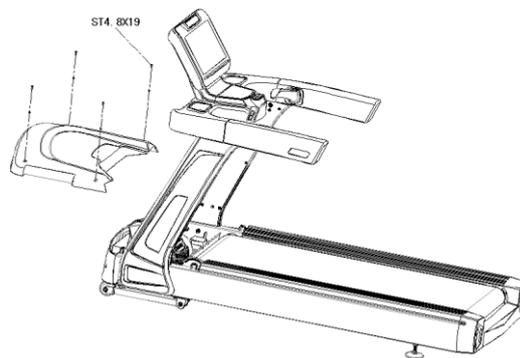
Возьмите винт M10x30 с цилиндрической головкой, пружинную шайбу и плоскую шайбу.

Установите консоль беговой дорожки, как показано на иллюстрации.



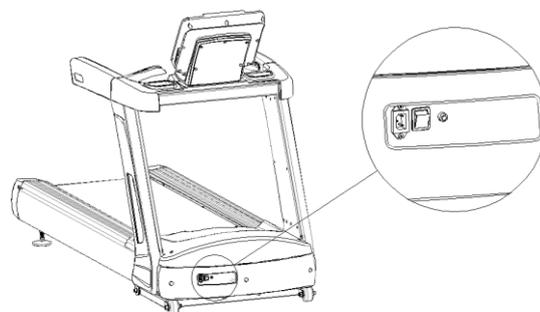
4. С помощью саморезов 4,8x19 установите защитную панель двигателя,

как показано на иллюстрации.



Гнездо питания и выключатель

Кабель питания в данной модели подключается к основанию беговой дорожки, как показано на иллюстрации.

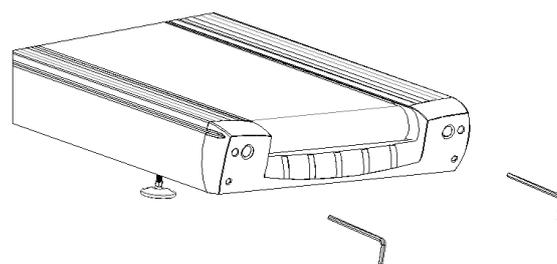


Когда выключатель находится в положении «О», питание беговой дорожки отключено. Когда выключатель находится в положении «—», питание подключено.

Регулировка бегового полотна

Методы корректировки смещения бегового полотна

Смещение бегового полотна влево корректируется поворотом левого регулировочного винта по часовой стрелке либо правого регулировочного винта — против часовой стрелки. Смещение бегового полотна вправо корректируется поворотом правого регулировочного винта по часовой стрелке либо левого регулировочного винта — против часовой стрелки. Рекомендуется за один раз поворачивать винт на 90 градусов.



Методы регулировки натяжения бегового полотна

Если беговое полотно недостаточно натянуто, при занятии на тренажере пользователь может ощущать проскальзывание. Чрезмерное натяжение бегового полотна приводит к излишней нагрузке на двигатель. Чтобы избежать таких проблем, требуется установить правильное натяжение бегового полотна.

(1) **Как усилить натяжение.** Поверните регулировочные винты в правом и левом регулировочном углублении по часовой стрелке с помощью прилагающегося к оборудованию Г-образного ключа №10.

Рекомендуется поворачивать на 90 градусов за один раз. (Диапазон регулировки с обеих сторон одинаков.)

(2) **Как ослабить натяжение.** Поверните регулировочные винты в правом и левом регулировочном углублении против часовой стрелки с помощью прилагающегося к оборудованию Г-образного ключа №10 (на 90 градусов за один раз).

Инструкции к панели управления (LED)

Кнопки и функции.

A: Start. Запускает беговую дорожку.

B: C: Pause. Пауза в работе беговой дорожки.

C: Stop. Останавливает беговую дорожку.

D: Exercise program. Встроенные программы тренировки — 8 программ на выбор пользователя.

E: Custom target. Возможность самостоятельно установить цель по времени, расстоянию или калориям.

F: Speed +. Кнопка увеличения скорости.

G: Speed -. Кнопка уменьшения скорости.

H: Gradient +. Кнопка увеличения угла наклона.

I: Slope -. Кнопка уменьшения угла наклона.

J: Speed Shortcut. Быстрый выбор скорости (3, 6, 9, 12, 15 км/ч)

K: Gradient Shortcut. Быстрый выбор угла наклона (3, 6, 9, 12, 15 %)

L: Movement distance. Окно отображения расстояния

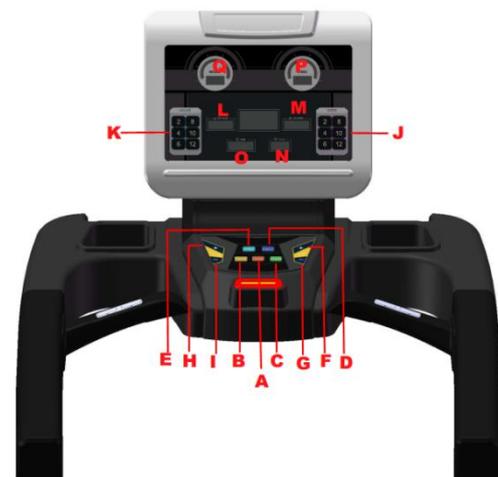
M: Calories. Окно отображения потраченных калорий.

N: Heart rate. Окно отображения пульса.

O: Time. Окно отображения времени

P: Speed. Окно отображения текущей скорости.

Q: Slope. Окно отображения текущего угла наклона.



Краткое руководство пользователя

Ручной режим тренировки.

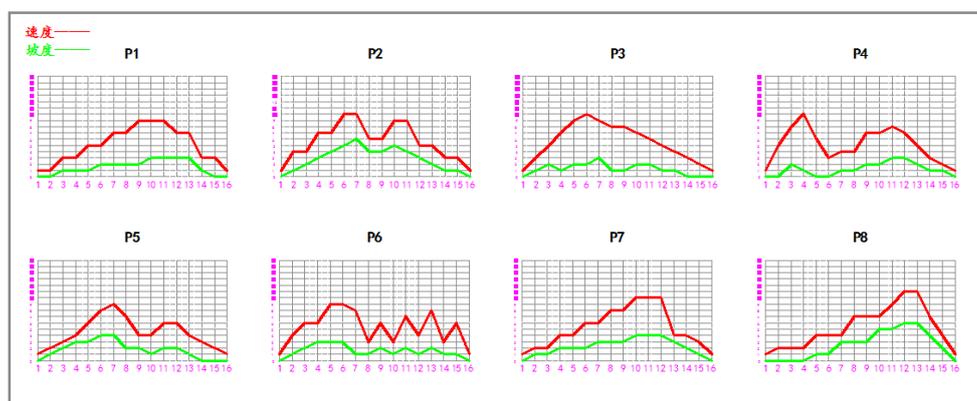
1. Включите питание тренажера.
2. Нажмите кнопку «START/STOP». Система запустит режим обратного отсчета на 3 секунды, сопровождаемый звуковым сигналом. В центральном окне дисплея отобразятся соответствующие цифры. По завершении обратного отсчета беговая дорожка начнет движение со скоростью 1 км/ч.
3. После запуска бегового полотна вы можете отрегулировать скорость с помощью кнопок «SPEED+» и «SPEED-». Кнопки «INCLINE+» и «INCLINE-» помогут установить нужный наклон бегового полотна.

Использование программ тренировки.

В режиме ожидания нажмите кнопку «Exercise program», чтобы войти в режим выбора одной из 8 предустановленных программ. С помощью кнопок «+» и «-» настройте нужное время тренировки. Нажмите кнопку START для запуска беговой дорожки в выбранном режиме.

8 встроенных программ с соответствующими значениями скорости (Speed) и наклона (Incline)

Phase	Change	Phase1	Phase2	Phase3	Phase4	Phase5	Phase6	Phase7	Phase8	Phase9	Phase10	Phase11	Phase12	Phase13	Phase14	Phase15	Phase16
P1	Speed km/h	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	9	7	7	3	3	1
	Incline %	0	0	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	1	0	0
P2	Speed km/h	1	4	4	7	7	10	10	8	8	9	9	5	5	3	3	1
	Incline %	0	1	2	3	4	5	6	4	4	5	4	3	2	1	1	0
P3	Speed km/h	1	3	5	7	9	10	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1
	Incline %	0	1	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	0	0	0
P4	Speed km/h	1	5	8	10	6	3	4	4	7	7	8	7	5	3	2	1
	Incline %	0	0	2	1	0	0	1	1	2	2	3	3	2	1	1	0
P5	Speed km/h	1	2	3	4	6	8	9	7	4	4	6	6	4	3	2	1
	Incline %	0	1	2	3	3	4	4	2	2	1	2	2	1	0	0	0
P6	Speed km/h	1	4	6	6	9	9	8	3	6	3	7	4	8	3	6	1
	Incline %	0	1	2	3	3	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	0
P7	Speed km/h	1	2	2	4	4	6	6	8	8	10	10	10	4	4	3	1
	Incline %	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	2	1	0
P8	Speed km/h	1	2	2	2	4	4	4	7	7	7	9	11	11	7	4	1
	Incline %	0	0	0	0	1	1	3	3	3	5	5	6	6	4	2	0



Регулярное обслуживание

В данной электрической беговой дорожке используется специальное беговое полотно, изготовленное из композитных материалов с применением передовых зарубежных технологий. Его отличает низкий коэффициент трения, высокая устойчивость к растяжению, низкий уровень шума и другие преимущества. Беговое основание использует уникальную амортизационную систему. Внешнее плотное эластичное покрытие из уреаформальдегидного пластика обладает повышенной стойкостью к истиранию, а также обеспечивает плавное и комфортное скольжение бегового полотна.

1. В случае недостаточного количества смазки либо накопленного загрязнения усиливается трение между беговым полотном и беговым основанием, что приводит к повышенной нагрузке на двигатель. Такие условия эксплуатации приводят к серьезному износу компонентов (валиков, частотных преобразователей, ремней и пр.) и возможному

разрыву бегового полотна. Под нагрузкой может серьезно пострадать двигатель беговой дорожки. Такое повреждение не относится к гарантийным случаям.

2. Как минимум, раз в неделю требуется проводить осмотр беговой дорожки в части работы бегового основания и полотна. Количество применяемой для бегового полотна смазки требуется отрегулировать в соответствии с фактической нагрузкой на тренажер. К примеру, если беговая дорожка используется ежедневно в течение 6 и более часов, рекомендуется раз в 10 дней добавлять 50 мл смазки. Если беговая дорожка используется менее 6 часов в день, добавляйте 50 мл смазки раз в 15 дней.

Помните: избыточная смазка не требуется. Не всегда «больше» означает «лучше». Для повышения срока эксплуатации беговой дорожки смазку рекомендуется использовать в разумном объеме.

3. Определение уровня трения.

Недостаточная смазка и загрязнение усиливают трение между беговым полотном и беговым основанием, что приводит к повышенной нагрузке на двигатель и инверторы. Чрезмерное трение можно установить по следующим признакам.

(1) При попытке сдвинуть ногами беговое полотно с места в выключенном состоянии оно поддается с большим трудом либо не поддается вовсе.

(2) Беговая дорожка не обеспечивает требуемую нагрузку при тренировках: скорость явно ниже заявленной, периодически возникают остановки полотна.

(3) Повышенное трение приводит к износу бегового полотна, повреждению двигателя или консоли управления, а также перегрузке других электрических компонентов.

FITNESS



COMMERCIAL FITNESS EQUIPMENT