

смазку как показано на рисунке. Обратите внимание на емкость с маслом перед тонким стержнем, вставленным в магистраль на платформе, а затем залейте туда смазку.

## 7. Неисправности и устранение неполадок

1. Электронное табло отображает код сообщения об ошибке:

Код ошибки	Описание ошибки	Обработка неисправностей
E1	нарушение коммуникаций: управление включением и электроника блока питания	Возможная причина: связь между контроллером электрики и экраном разорвана, проверьте экран, подключив его к следующему сегменту цепи в обход контроллера. Так же проверьте все ли штекеры вставлены правильно. Проверьте, если экран подключен к контроллеру, но не работает, замените кабель.

E2	Не обнаружен мотор	Возможные причины: Проверить моторная ветвь, подключите и отключите её. Проверить мотор и проводку на наличие повреждений, запаха, заменить мотор.
E5	Защита от перегрузки по току: в рабочем состоянии система управления постоянно обнаруживает, что величина постоянного тока от двигателя превышает номинальный ток на +6 А дольше трех секунд.	Возможные причины: превышение номинальной нагрузки, вызванное чрезмерным током, срабатыванием системы безопасности или блокировкой части беговой дорожки, в результате чего двигатель не может вращаться, нагрузка чрезмерно возрастает, сила тока так же увеличивается, срабатывает система безопасности; Также выполняйте проверку двигателя на предмет перегрузки по току или запах гари, необходимость замены двигателя, проверку контроллера на предмет возгорания, необходимость замены контроллера. Убедитесь, что напряжение питания не соответствует требованиям или оно слишком низкое, повторите тест, используя правильные характеристики напряжения.

E6	<p>Взрывозащита: ненормальное напряжение питания или неисправности двигателя и т.д. Приводят к повреждению цепи приводного двигателя.</p>	<p>Возможная причина: проверьте, если напряжение питания ниже нормального на 50%, повторите тест с правильными характеристиками напряжения, проверьте контроллер на запах гари, замените контроллер, проверьте, что проводка двигателя подключена, отключите и снова подключите проводку двигателя.</p>
E7	<p>Предохранитель пуст</p>	<p>Вставьте ключ безопасности в предохранитель</p>

## 2. Общие проблемы и методы устранения неполадок.

### 1. Некоторые или все кнопки не работают.

1.1 Снимите верхнюю крышку электронного табло и проверьте работают ли кнопки без неё;

1.2 Проверьте или замените электронное табло;

1.3 Убедитесь, что кнопка может работать после повторного включения питания.

### 2. На табло нет изображения.

Методы решения проблемы:

2.1 Убедитесь, что входное напряжение находится в

- допустимом диапазоне: 200-240 В переменного тока;
- 2.2 Убедитесь, что питание тренажера включено;
  - 2.3 Убедитесь, что предохранитель внутри розетки не перегорел. Если он перегорел, замените его запасным предохранителем;
  - 2.4 Проверьте контроллер, если горит светодиод ;
  - 2.5 Замените каждый кабель ;
  - 2.6 Проверьте или замените электронное табло ;
  - 2.7 Проверьте или замените контроллер.

### 3. Другие возможные проблемы:

- a. Беговая дорожка не может запуститься  
Убедитесь, что силовой кабель подключен, питание включено, а ключ находится в предохранителе .
- b. Беговая дорожка проскальзывает  
Отрегулируйте беговое полотно, следуя инструкциям выше.
- c. Беговое полотно сместилось  
Отрегулируйте беговое полотно, следуя инструкциям выше.
- d . Бег сопровождается посторонними звуками  
Убедитесь, что крепежные винты ослаблены и беговое полотно нуждается в смазке.

## 8. Гарантийные обязательства

### 1. Гарантийное покрытие

В случае правильного использования и технического обслуживания, если ущерб вызван обычным использованием, гарантийный талон ограничивается только первоначальным покупателем и не может быть передан иному лицу.

### 2. Гарантийный период

Бесплатная гарантия предоставляется сроком на один год с момента покупки. Гарантия не распространяется на расходные материалы, естественный износ деталей, таких как беговое полотно и другие аксессуары.

### 3. Гарантия не распространяется на следующие случаи.

- a. Ущерб, причиненный неправильным или небрежным использованием, аварией или какой-либо модификацией;
- b. Повреждения, вызванные неправильной регулировкой бегового полотна и приводного ремня;
- c. Ущерб, вызванный неправильным обслуживанием;
- d. Прочие нарушения и нанесение ущерба.

### 4. Запасные части и услуги.

При возникновении потребности свяжитесь с продавцом или с нами.

Компания не несет ответственности за расширенные услуги, предоставляемые продавцами.

### 5. Гарантия действительна только при личном использовании в домашних условиях, а не при условии профессиональных

тренировок в тренажерном зале. Если вам необходимо приобрести не гарантийные аксессуары, обратитесь в службу поддержки. При заказе укажите следующую информацию:



- Инструкцию
- Модель беговой дорожки
- Парт.номер или фото
- Чек с указанием даты покупки

## **9. Упражнения для тренировок.**

- Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Следуйте рекомендациям врача и инструкциям для тренировок.
  - Обсудите поставленные вами цели с врачом и убедитесь, что они реалистичны, чтобы с легкостью приступить к тренировкам.
  - Вы можете добавить в свой план аэробные нагрузки, такие как ходьба, бег трусцой, плавание, танцы или езда на велосипеде. Всегда следите за пульсом. Если у вас нет электронного пульсометра, спросите своего врача, как измерить пульс на руке или шее. Кроме того, вы должны понимать вашу целевую частоту пульса в зависимости от возраста и физического состояния.
  - Пейте достаточное количество воды во время тренировки. Вы должны восполнять потерю жидкости в организме в результате чрезмерных упражнений, чтобы предотвратить обезвоживание. Избегайте употребления большого количества холодной воды или иных напитков, температура питьевой воды или иной жидкости должна быть комнатной.

## 10. Разминка.

Разминка и растяжка: успешная программа упражнений должна включать разминку, аэробные нагрузки и элементы растяжки. Количество тренировок должно быть минимум два или три раза в неделю, и один день перерыва после тренировки. Вы можете увеличить количество упражнений до четырех-пяти раз в неделю через несколько месяцев регулярных тренировок. Разминка - важная часть вашей тренировочной программы. Разминайтесь перед каждым подходом. Разминка поможет подготовить ваше тело к более интенсивным упражнениям, потому что помогает мышцам согреться и растянуться. Разминка улучшает кровообращение, увеличивает пульс и доставляет больше кислорода в мышцы. После аэробных нагрузок повторяющиеся упражнения на разминку помогут уменьшить болезненность мышц. Мы рекомендуем следующие разогревающие упражнения и растяжки.

<p>1. Наклоны:</p> <p>Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, расслабляются спина и плечи, руки максимально касаются пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем выпрямитесь. Повторить 3 раза.</p>	 <p>Pic 1</p>
<p>2. Растяжка сухожилий:</p> <p>Сядьте на подушку, выпрямите одну ногу, а затем поместите стопу второй ноги таким образом, чтобы она плотно прилегала к внутренней поверхности бедра прямой ноги, и попытайтесь коснуться пальцев ног рукой. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза для каждой</p>	 <p>Pic 2</p>

<p>ноги.</p>	
<p>3. Растяжка икр и сухожилий:          Обопритесь о стену обеими руками и встаньте, шагните одной ногой назад, держите эту ногу выпрямленной, пятки должны касаться земли. Наклонись к стене. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза для каждой ноги.</p>	 <p>Pic 3</p>
<p>4. Растяжка квадрицепца:           Сохраняйте баланс с помощью вытянутой левой руки или опоры, затем вытяните правую руку назад, захватите правую пятку и медленно потяните ее к бедру, пока не почувствуете мышцы передней поверхности бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь.</p>	 <p>Pic 4</p>
<p>5. Растяжка портняжных мышц (мышцы внутренней поверхности бедра)           Соедините ступни, колени согнуты и смотрят наружу, обеими руками обхватите ступни и тянитесь грудью к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторить 3 раза</p>	 <p>Pic 5</p>



# T165 Сборочные единицы

№.	Наименование	Шт.	№.	Наименование	Шт.
01	Нижняя опора основной стальной рамы	1	34	Соединительный кабель длиной 115 см	1
02	Основная стальная рама	1	35	Крышка емкости со смазкой	1
03L	Левая вертикальная стойка	1	36	Скоба для кабеля	4
03R	Правая вертикальная стойка	1	37	Магнитное кольцо	1
04	Консоль/стальной каркас поручней	1	38	Выключатель	1
05	Опорная труба бегового полотна	1	39	Втулка разгрузки натяжения шнура питания	1
06	Беговое полотно T1.4*400*2325	1	40	Силовой кабель длиной 200 см	1
07	Подножка T12*497*1025	1	41	Хомут кабеля 4*150 мм	2
08	Задний ролик $\phi 42*425*\phi 15*487$	1	42	Хомут кабеля 5*500 мм	2
09	Передний ролик $\phi 42*435*\phi 80*\phi 15*464$	1	43	Кабель платы управления длиной 20 см # черный	1
10	Приводной ремень трансмиссии J140(356) 4 паза	1	44	Кабель платы управления длиной 20 см # красный	1
11	Трубка подачи смазки $\phi 8*t0.92*230$	1	45	Винт с головкой под шестигранник M8*60мм	2
12	Двусторонний скотч	2	46	Винт с головкой под шестигранник M8*40мм	1
13	Боковые пластиковые рейки бегового полотна 24*50*1042 (с левой стороны с трубкой подачи смазки )	2	47	Винт с головкой под шестигранник M8*35мм	2
14	Каркас фиксации мотора	1	48	Винт с головкой под шестигранник M8*12мм	2
15	Задний наконечник (левый/правый)	2	49	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M10*80мм (половина резьбы)	2
16	Нижняя крышка мотора	1	50	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*45мм (половина резьбы)	3
17	Кожух мотора	1	51	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*35мм (половина резьбы)	2
18	Экран консоли	1	52	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*25мм	1
19	Верхняя накладка консоли	1	53	Винт с цилиндрической головкой под шестигранник M8*16мм	4
20	Общая накладка консоли	1	54	Hex. head bolt M8*30	2
21	Емкость для бутылки с водой	2	55	Винт с потайной головкой под шестигранник M6*30	8
22	Ключ безопасности	1	56	Винт с крестообразным шлицем M5*8	5
23	Гидравлический цилиндр	1	57	Винт с крестообразным шлицем ST4.0*16	18
24	Овальная заглушка трубы 30*50	4	58	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0*45	4
25	Транспортировочное колесо $\phi 50*\phi 8.2*22$ black	2	59	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0*16	12
26	Резиновая ножка $\phi 25*\phi 20*\phi 4.5*13$	4	60	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем ST4.0*12	2
27	Резиновая ножка $\phi 35*\phi 20*\phi 4.5*18$	2	61	Плоская шайба $\phi 9*\phi 16*t1.2$	10
28	M8 Hex. Bolt head upper plastic cover	2	62	Пружинная шайба $\phi 8.1*\phi 12.3*t2.1$	2
29	DC Мотор 1.5 HP	1	63	Контргайка M8	4
30	Плата управления	1	64	Втулка болта	1
31	Соединительный кабель консоли длиной 25 см	1	65	Гаечный ключ	1
32	Пульсометр с кнопкой +/- скорости (слева), кнопкой старт/стоп (справа)	2	66	Шестигранный ключ #6	1
33	Накладка поручня L 25.5 см	2			

