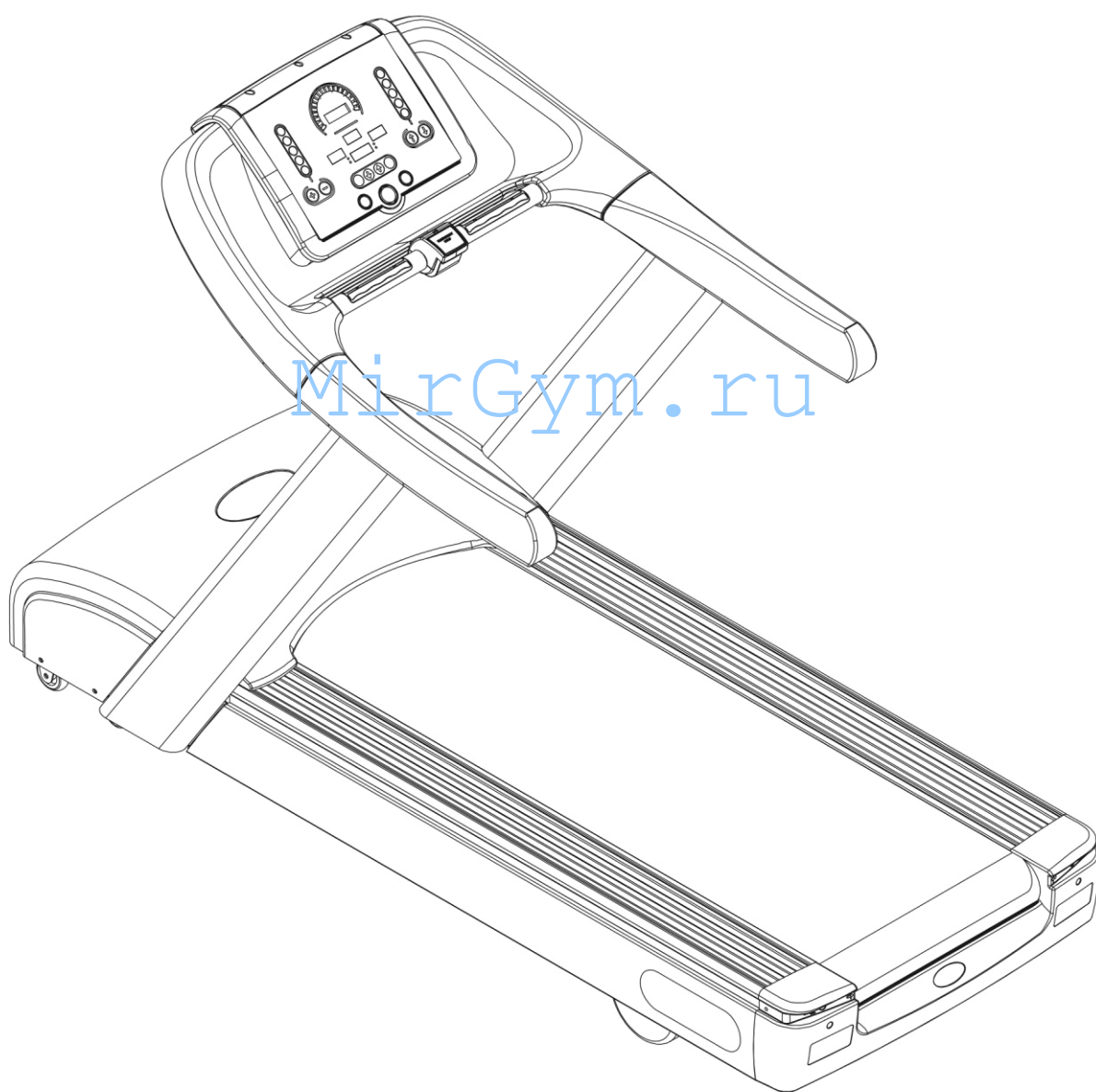


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

GLT200



GYMLIFETECHNOLOGY



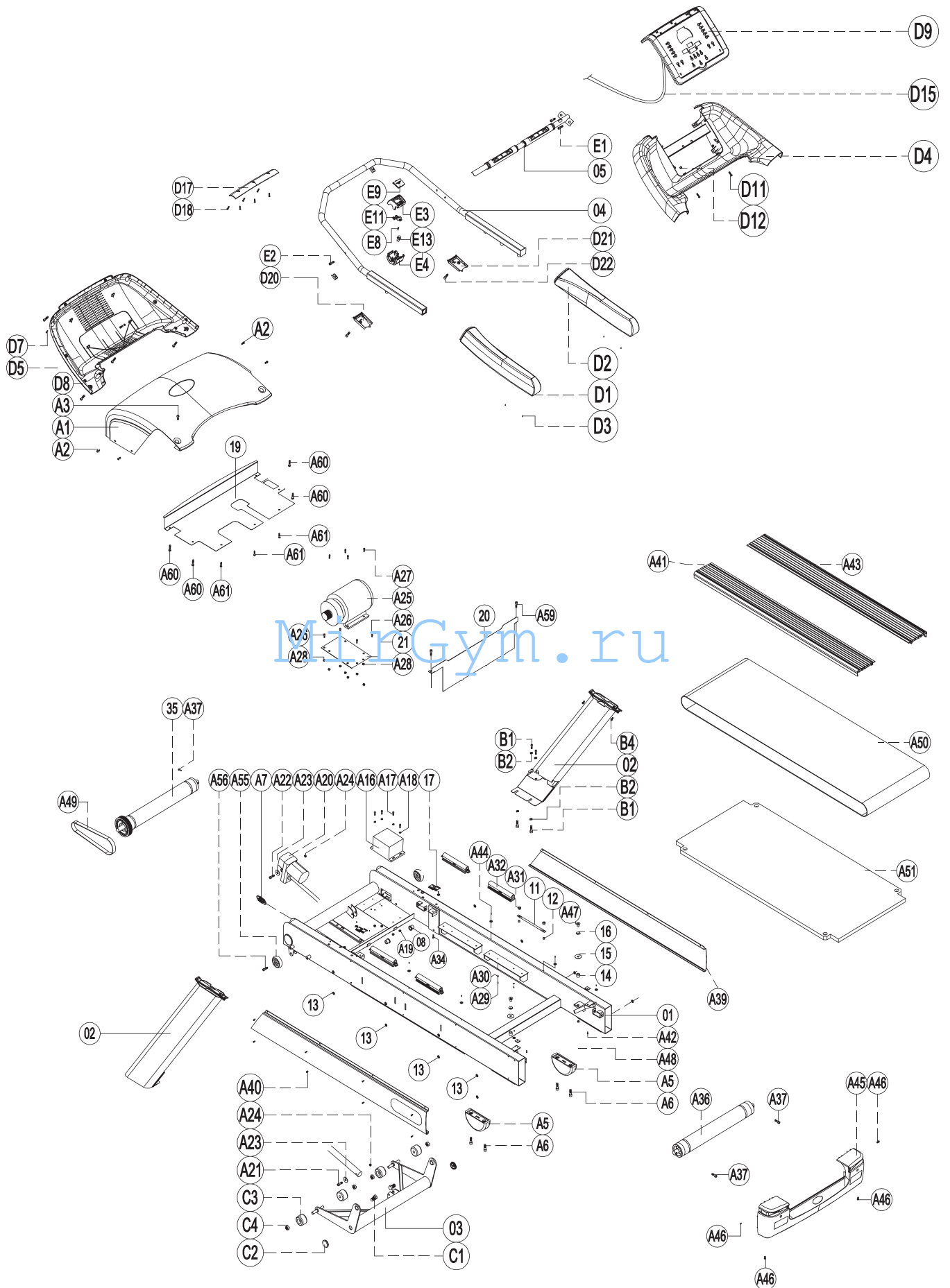
Компания МИР ДЖИМ оснащение и сервис тренажерных залов
+7 (343) 235-00-41 Центральный офис
www.mirgym.ru | info@mirgym.ru

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Предупреждение: данное руководство содержит важную информацию о безопасности, прежде чем использовать тренажер, обязательно внимательно прочитайте инструкцию по технике безопасности.

- Во избежание поражения электрическим током пожалуйста отключите тренажер от сети перед тем как почистить его или разобрать; подключайте тренажер к розетке с заземлением.
- Тренажер не должен использоваться на улице или в помещениях с повышенной влажностью. Пространство необходимое для эксплуатации тренажера 2000x1000 мм.
- Дети и физически неподготовленные люди могут заниматься на тренажере только в сопровождении тренера.
- Используйте спортивную обувь для занятий на тренажере, туфли на высоком каблуке, шипованные ботинки и обувь с кожаной подошвой не пригодны для тренировок.
- Перед использованием пожалуйста пристегните тросик аварийной остановки к телу пользователя и убедитесь, что тросик не за что не цепляется.
- Шнурки, полотенца, а так же металлические предметы ни в коем случае не должны контактировать с движущимися частями беговой дорожки во время ее работы; не прикасайтесь к полотну и подвижным частям беговой дорожки во время тренировки.
- Перила беговой дорожки предназначены исключительно для повышения устойчивости пользователя и не включены в гарантийные случаи.
- Если вы слышите непонятный звук издаваемый тренажером, возможно это спровоцировано попаданием внутрь тренажера воды, обратитесь за помощью в сервисный центр.
- Если во время тренировки вам стало плохо, возьмитесь за поручни и поставьте обе ноги на пластиковые защитные экраны с обеих сторон движущейся ленты; нажмите кнопку аварийной остановки и сойдите с беговой дорожки.
- Во время работы тренажера не разрешается уходить с беговой дорожки и заходить обратно до полной остановки.
- Чтобы в процессе тренировки не терять равновесие, пожалуйста держитесь поручень, если необходимо, поставьте ноги должны на пластиковые борта с обеих сторон ленты; если вы упали – схватитесь за поручень и поставьте ноги на борта с обеих сторон.
- После тренировки нажмите кнопку STOP, чтобы остановить дорожку, а затем выньте вилку из розетки.
- Для получения дополнительной информации о работе консоли управления обратитесь к руководству.
- Входное напряжение: 220-240 В; номинальная мощность: 2,2 кВт.
- Размеры тренажера: 2160x950x1420 мм.
- Площадь движущейся ленты: 1450x520 мм.
- Вес тренажера: 250 кг.
- Максимально допустимый вес пользователя: 150 кг.

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ



РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

№	Наименование	Кол-во	№	Наименование	Кол-во
A22	цилиндрический шестигранный винт M10x40	1	A54	цилиндрический шестигранный винт M6x15	2
A21	цилиндрический шестигранный винт M10x55	1	A53	цилиндрический шестигранный винт M8x15	4
A20	Двигатель шкива: JS25-BN (минимальное расстояние 328 мм, максимальное расстояние 519 мм)	1	A52	цилиндрический шестигранный винт M10x20	2
A19	шестигранный винт M6	4	A51	пластина 678x1417xT25	1
A18	плоская прокладка Ø6	4	A50	полотно 545x3337x2.2T	1
A17	цилиндрический шестигранный винт M6x20	4	A49	ремень Hutchinson J10-711	1
A16	преобразователь HZP-DPINT-001C (2.2KW / 220VAC)	1	A48	гайка гровер M10	2
A7	двойная пружинная катушка TH072	1	A47	к винт с шестигранной головкой M10x55	2
A6	цилиндрический шестигранный винт M10x20	4	A46	винт с шестигранной головкой M6x122	4
A5	кривой блок X084	2	A45	крышка S448 853x208x125	1
A4	глухая гайка M8xØ11	2	A44	винт с шестигранной головкой M4x6	8
A3	винт с шестигранной головкой M8x40	2	A43	резиновая накладка J014 Ø7x1400	2
A2	винт с шестигранной головкой M6x15	4	A42	цилиндрический шестигранный винт M6x12	2
A1	крышка XS005 876x665x233	1	A41	резиновая накладка J015 158x41	2
22	регулируемая резьбовая пластина T3x25x20	2	A40	винт с шестигранной головкой M4x6	16
21	регулируемая резьбовая пластина T8x290x200	1	A39	боковая защитная панель D016 24.3x183	2
20	фиксирующая позиционная пластина T1.5x217x754	1	A38	цилиндрический шестигранный винт M8x25	1
19	крышка T1.5x500x815	1	A37	цилиндрический шестигранный винт M10x90	3
18	распорная втулка Ø16x3	2	A36	задний валик Ø25x660LxØ85x588L	1
17	статор T2x38.26x70.76	2	A35	передний валик Ø25x655LxØ85x595.5LxØ123.5x27L	1
16	конусная вставка Ø25x6,5	2	A34	цилиндрический шестигранный винт M6x10	2
15	накладка Ø40xT2	2	A33	клей S207 32x32x5.5	2
14	гильза Ø20x16,5	2	A32	буферная трубка X083 38x40x200	4
13	колодка Ø17x3,8	16	A31	гайка гровер M4	4
12	втулка Ø10x8	8	A30	плоский гистер Ø4	4
11	соединительная трубка Ø10xT1x238	4	A29	цилиндрический шестигранный винт M4x25	4
08	медная втулка Ø28x22,5	2	A28	гайка гровер M10	8
05	элемент передней рукоятки	1	A27	цилиндрический шестигранный винт M10x50	4

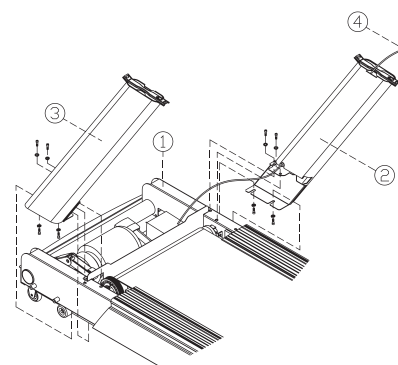
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

O4	поручень	1	A26	цилиндрический шестигранный винт M10x30	4
O3	эректор	1	A25	Двигатель Great Wall	1
O2	опора	2	A24	гайка гровер M10	2
O1	каркас	1	A23	плоский гистер Ø10	2
E24	датчик сердечного ритма S459 166x32x35				2
D16	саморез с крестовым шлицем M3x10	19	E23	саморез с крестовым шлицем M3x12	4
D15	Светодиод, светодиодный провод 100ммx2		E22	прокладка датчика сердечного ритма	2
D14	крепление дисплея 265x160	1	E21	кабель выключателя 1150 мм	1
D13	панель управления 185x70	2	E20	кабель датчика сердечного ритма (700+400) мм	1
D12	гайка гровер M5	2	E19	кабель датчика сердечного ритма 600 мм	1
D11	винт с крестовым шлицем M4x15	2	E18	кабель	1
D10	саморез с крестовым шлицем M4x15	2	E17	саморез с крестовым шлицем M3x10	2
D9	панель S447 365x365x100	1	E16	розетка с предохранителем «3 core»	1
D8	нижняя панель консоли управления S446 935x590x135	1	E15	выключатель	1
D7	цилиндрический шестигранный винт M6x8	4	E14	саморез с крестовым шлицем M2x5	2
D6	цилиндрический шестигранный винт M8x15	2	E13	двухполюсный автоматический выключатель TP6-22ES	1
D5	саморез с крестовым шлицем M4x20	7	E12	шестигранный винт с цилиндрической головкой M3x15	4
D4	верхняя крышка консоли управления S445 935x570x190	1	E11	крепление предохранительного выключателя S457 55x55x36	1
D3	цилиндрический шестигранный винт M10x40	4	E10	саморез с крестовым шлицем M2x8	2
D2	левый поручень F041L660x165x120 65	1	E9	кнопка выключателя S454 58x58x22	1
D1	правый поручень F041L660x165x120	1	E8	пружина TH073	1
C4	гайка гровер M14	4	E7	плоская прокладка Ø3	2
C3	ролик S456 Ø60x40	4	E6	саморез с крестовым шлицем M2.6x8	2
C2	заглушка S074 Ø28x7	2	E5	саморез с крестовым шлицем M3x15	2
C1	шестигранный винт M16x35	2	E4	нижняя крышка предохранительного выключателя S453 73x85x70	
B4	цилиндрический шестигранный винт M10x15	4	E3	верхняя крышка предохранительного выключателя S452 73x80x77	1
B3	заклепочная гайка M10xØ13	8	E2	цилиндрический шестигранный винт M10x45	1
B2	шайба гровер Ø10	8	E1	цилиндрический шестигранный винт M10x20	2
B1	цилиндрический шестигранный винт M10x20	8	D25	кабель 450 мм	1
A62	шестигранный винт M8x25	3	D24	кабель 1200 мм	1

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

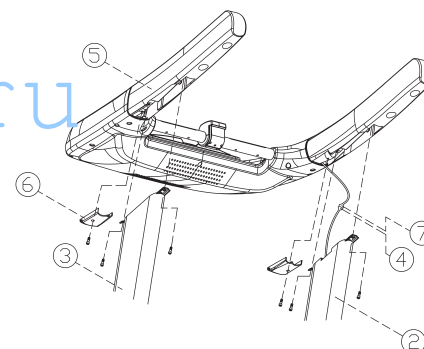
A61	шестигранный винт M10x25	4	D23	кабель 1250 мм	1
A60	цилиндрический шестигранный винт M10x25	2	D22	цилиндрический шестигранный винт M6x20	2
A59	гайка гровер M10	4	D21	поручень S458R 121x75x20.5	1
A58	sk шестигранный винт M10x45	4	D20	поручень S458L 121x75x20.5	1
A57	шестигранный винт M10x40	2	D19	цилиндрический шестигранный винт M8x15	2
A56	цилиндрический шестигранный винт M10x45	2	D18	саморез с крестовым шлицем M3x10	6
A55	колесо Ø75x27.5	2	D17	панель S450 380x60x27	1

1. Пропустите провод (4) через правую стойку (2), снизу вверх, затем используйте винты с шестигранной головкой M10x20 для фиксации стоек.

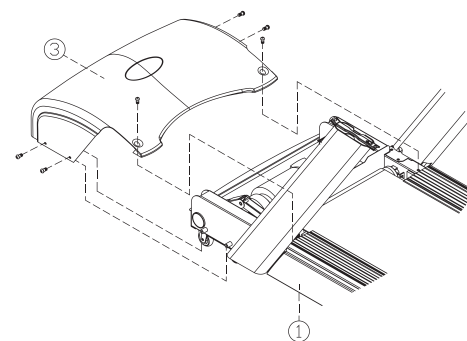


2. Соедините провода (4) и (7), используйте винты с шестигранной головкой M10x20 и гайки для фиксации ручек (5) и стоек (2 и 3).

MirGym.ru

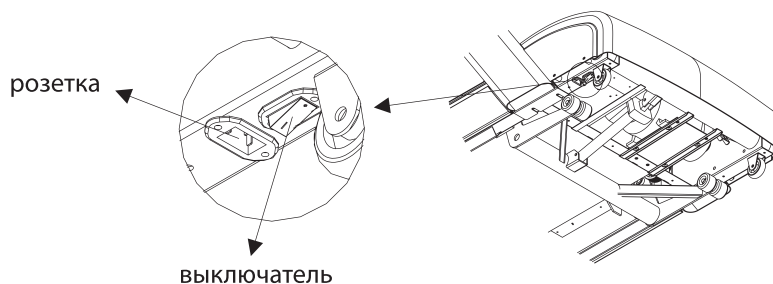


3. Используйте винты с шестигранной головкой M6x15 и M8x40, чтобы прикрутить переднюю декоративную панель (3).



Когда выключатель находится в позиции «I», это означает, что розетка «включена».

Когда выключатель находится в позиции «O», это означает, что розетка «выключена».



УХОД ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

Внимание: Прежде чем выполнять очистку и техническое обслуживание изделия, убедитесь, что отключили беговую дорожку от сети.

Очистка: Своевременный уход может продлить срок службы беговой дорожки. Периодически протирайте беговую дорожку и подвижные детали. Протирайте движущуюся ленту от пыли и грязи с двух сторон. Тренируйтесь на беговой дорожке только в чистой обуви. Это позволит избежать попадания в движущиеся элементы тренажера посторонних предметов и преждевременный выход из строя. Поверхность нужно протирать влажной тканью. Следите, чтобы вода не попадала на электрические элементы!

Внимание: Прежде чем вы демонтируете с двигателя защитную панель, убедитесь, что тренажер обесточен. Пожалуйста, удаляйте пыль с двигателя и смазывайте его силиконовой смазкой раз в пол года.

Трение ремня и механизмов беговой дорожки сильно влияет на срок службы тренажера, поэтому, пожалуйста регулярно смазывайте детали и производите уход за беговой дорожкой. Если происходит поломка – свяжитесь с сервисным центром.

Руководствуйтесь следующим графиком смазки деталей:

Частота пользования тренажером менее трех часов в день – смазка раз в три недели.

Частота пользования тренажером 3-6 часов в день – смазка раз в две недели.

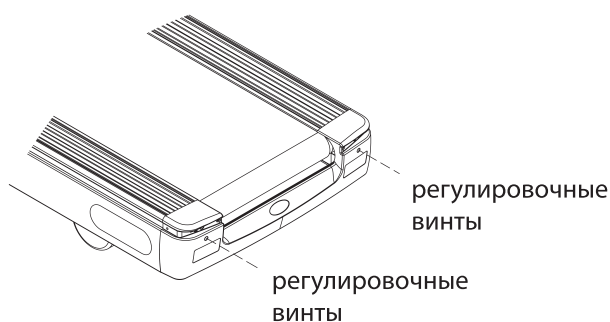
Частота пользования тренажером более 6 часов в день – смазка раз в неделю.

Вы можете купить силиконовую смазку у местного дилера.

Чтобы продлить срок службы беговой дорожки мы предлагаем отключать питание при длительном простое.

Регулировка движущейся ленты

Мы производим настройку всех беговых дорожек в заводских условиях, но через какое-то время происходит естественное растяжение, и ленту необходимо отрегулировать. Если натяжение ленты слишком слабое – будет плохое сцепление с мотором. Если натяжение ленты слишком сильное – это может привести к уменьшению срока работы двигателя и быстрому износу ленты.



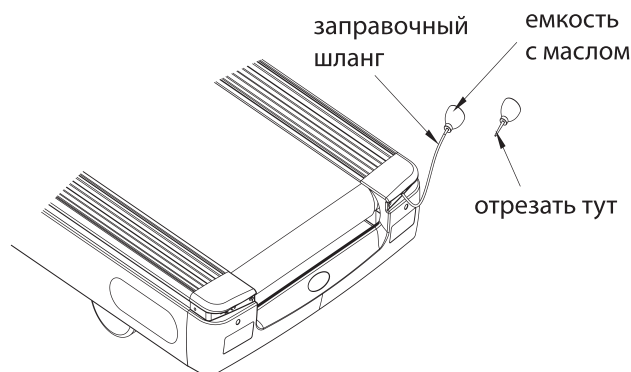
Центрирование движущейся ленты

Когда просвет слева больше на 5 мм, чем справа, необходимо отрегулировать положение ленты.

1. Беговую дорожку нужно установить на ровную поверхность.
2. Установите скорость 3 км/ч.
3. Если движущаяся лента смещается влево, поверните левый регулировочный винт на пол оборота по часовой стрелке, а затем поверните правый регулировочный винт на пол оборота против часовой стрелки.

УХОД ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

4. Если движущаяся лента смещается вправо, поверните правый регулировочный винт на пол оборота по часовой стрелке, а затем поверните левый регулировочный винт на пол оборота против часовой стрелки.



Смазка

Нужно регулярно добавлять масло. Обратите внимание: своевременное добавление масла является важным фактом продления срока службы беговой дорожки.

1. Добавляйте масло в соответствии с частотой пользования беговой дорожкой.
2. Когда вы почувствуете, что лента движется недостаточно плавно, добавьте масло.

Процедура добавления смазочного масла:

- а: Отрежьте носик емкости с маслом и наденьте на него заправочный шланг
- б: Беговая дорожка должна работать во время заправки со скоростью 2 км/ч, вставьте заправочный шланг в отверстие для масла с маркировкой (Oil), затем надавите на емкость, медленно добавляя масло.
- с: Оставьте беговую дорожку работающей на нескольких минут, пока масло будет поглощаться движущей лентой.



Рисунок 1

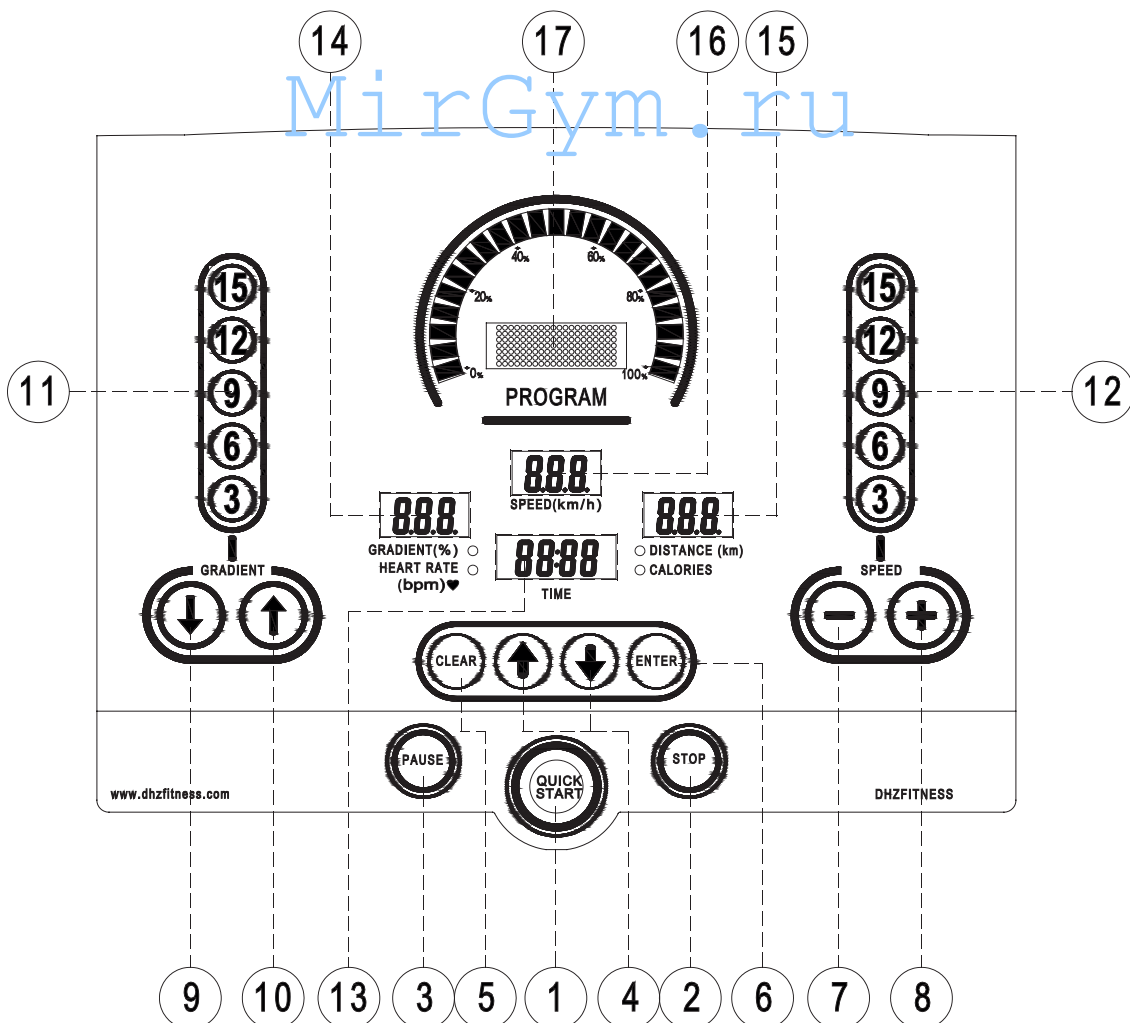
Пока горят индикаторы "no oil" (не смазывать) в нижней части беговой дорожки, в конце бегового полотна (см. рисунок 1), смазку производить не нужно.

Кнопки и их назначение

- 1 **START** запустить программу
- 2 **STOP** остановить дорожку
- 3 **PAUSE** приостановить выполнение программы
- 4 Кнопки ▲/▼ выбор программы/изменение параметров
- 5 **CLEAR** сбросить параметры
- 6 **ENTER** подтвердить параметры
- 7 **SPEED-** снизить параметры (скорость, время, расстояние, калории)
- 8 **SPEED+** повысить параметры (скорость, время, расстояние, калории)
- 9 **GRADIENT-** Уменьшите значение градиента
- 10 **GRADIENT+** Увеличьте значение градиента
- 11 **GRADIENT** быстрый выбор предустановленных значений (3,6,9,12,15)
- 12 **SPEED** быстрый выбор предустановленных значений (3,6,9,12,15)

Табло

- 13 Время
- 14 Пульс
- 15 Расстояние и калории
- 16 Скорость
- 17 Программа



ФУНКЦИОНАЛ КОНСОЛИ

Программы

Обратный отсчет времени

1. Нажмите ▲ / ▼, чтобы выбрать режим обратного отсчета времени, окно TIME покажет «30:00», нажмите SPEED+/SPEED- и введите время от 5 до 59 минут.
2. Нажмите кнопку START, беговая дорожка начнет работать на минимальной скорости, нажмите кнопку SPEED, чтобы задать скорость, нажмите кнопку GRADIENT, чтобы выбрать значение градиента, окно TIME показывает обратный отсчет, когда окно TIME покажет «0:00», беговая дорожка остановится.

Отсчет дистанции

1. Нажмите ▲ / ▼, чтобы выбрать режим обратного отсчета дистанции, окно DISTANCE покажет «5.0», нажмите SPEED+/SPEED- и задайте расстояние от 0.5-99 км.
2. Нажмите кнопку START, беговая дорожка начнет работать на минимальной скорости, нажмите кнопку SPEED, чтобы задать скорость, нажмите кнопку GRADIENT, чтобы выбрать значение градиента, окно DISTANCE показывает обратный отсчет, когда окно DISTANCE покажет «0», беговая дорожка остановится.

Отсчет калорий

1. Нажмите ▲ / ▼, чтобы выбрать режим обратного отсчета калорий, окно CALORIES покажет «100», нажмите SPEED+/SPEED- и задайте значение от 20-990.
2. Нажмите кнопку START, беговая дорожка начнет работать на минимальной скорости, нажмите кнопку SPEED, чтобы задать скорость, нажмите кнопку GRADIENT, чтобы выбрать значение градиента, окно CALORIES показывает обратный отсчет, когда окно CALORIES покажет «0», беговая дорожка остановится.

Программы

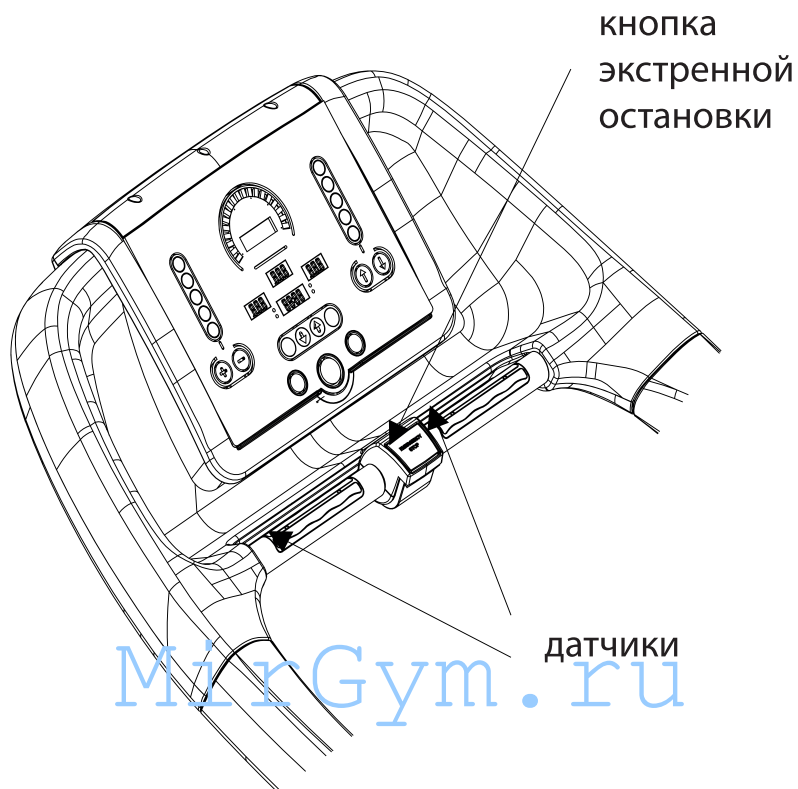
1. Нажмите ▲ / ▼, чтобы выбрать программу P1, P2, P3, окно TIME покажет «30:00», нажмите SPEED+/SPEED- и введите время от 5-99 минут.
2. Нажмите кнопку START, беговая дорожка начнет работать по выбранной программе, нажмите кнопку SPEED, чтобы задать скорость, нажмите кнопку GRADIENT, чтобы выбрать значение градиента, окно TIME показывает обратный отсчет, когда окно TIME покажет «0:00», беговая дорожка остановится.

Таблица программ

Программа	P1		P2		P3	
	скорость	градиент	скорость	градиент	скорость	градиент
1	4	0	6	0	6	0
2	4	1	9	0	6	0
3	4	3	9	0	8	5
4	4	3	6	0	6	0
5	4	5	9	0	6	0
6	4	5	9	0	8	5
7	4	5	6	0	6	0
8	4	5	9	0	6	0
9	4	5	9	0	8	5
10	4	5	6	0	6	0
11	4	5	9	0	6	0

Монитор сердечных сокращений

Когда датчики на рукояти начнут считывать пульс, он отобразится в окне HEART RATE. Если вы решили измерить пульс перед тренировкой, поставьте ноги на пластиковые борта с обеих сторон беговой дорожки и возьмитесь руками за датчики на рукояти, пульс отобразится в окне HEART RATE в течение 20 секунд.



НЕИСПРАВНОСТИ

Ошибка		Причина	Решение
Дорожка не работает		Вилка не вставлена в розетку	Вставьте вилку в розетку
		Разомкнута цепь	Подсоедините кабель
		Питание не запускается	Включите выключатель питания
		Отошел кабель от двигателя	Подсоедините кабель
		Обрыв кабеля питания	Замените кабель
Движущаяся лента работает прерывисто		Не подходит смазка	Используйте метилсиликоновую смазку
		Натяжение ленты ослабло	Отрегулируйте натяжение
Лента движется с проскальзываниями		Натяжение слишком низкое	Отрегулируйте натяжение
		Приводной ремень растянулся	Отрегулируйте натяжение
Ошибки на дисплее	Er1 Ошибка конвертера	Ошибка таймера	Замените таймер
		Ошибка контроллера	Замените контроллер
	Er2 Защита от пониженного напряжения	Избыточный ток превышает номинальный	Отремонтируйте или замените двигатель
		Слишком низкое напряжение	Дождитесь повышения напряжения
	Er3 Защита от повышенного напряжения	Слишком высокое напряжение	Дождитесь когда напряжение придет в норму
	Er4 Защита от перегрузки	Натяжение движущейся ленты слишком высокое	Снизьте натяжение
		Не хватает смазки	Добавьте смазку
	Er5 Защита от перегрева	Превышен лимит рабочей температуры двигателя	Отключите дорожку на 10 минут, чтобы двигатель остыл
	Er6 Не проходит сигнал	Не проходит сигнал от таймера	Подсоедините провода
		Источник сигнала отключен	Проверьте источник сигнала
SAFE safeguard	Сработал предохранительный выключатель, горит красный индикатор	Выключите предохранительный выключатель	

Подготовка

Вам необходимо понять уровень своей физической подготовки, чтобы выбрать подходящий план тренировок. Для этого мы советуем вам обратиться к врачу или тренеру. Перед первым использованием вы должны научиться пользоваться беговой дорожкой. Встаньте на беговую дорожку и возьмитесь за поручень на скорости 1,6 до 3,2 км/ч. Просто расслабьтесь и бегите. Когда вы разобрались в настройках, можете повысить скорость до 3-5 км/ч.

Тренировка

Установите дистанцию 1 км и бегите с постоянной скоростью, а в конце запишите время. Это может занять от 15 до 25 минут. Далее это займет уже 20 минут, если вы будете бежать со скоростью 4,8 км/ч. Когда вам будет легко достичь таких результатов, вы сможете постепенно увеличивать скорость. Пожалуйста, будьте терпеливы, это важно для вашего здоровья.

Частота тренировок

Занимайтесь 3-5 раз в неделю, 15-60 минут. Вам лучше составить план, основанный на вашем уровне подготовки, вы также можете изменить скорость и время тренировки для контроля уровня нагрузки.

Одежда и обувь

Занимайтесь в кроссовках. Следите, чтобы подошвы были чистыми. Наденьте то, в чем вам удобно и, что подходит для занятий физическими упражнениями.

Растяжка

Делайте упражнения на растяжку независимо от скорости, которую вы выбираете для бега. Разминка должна длиться 5-10 минут.

MirGym.ru

MirGym.ru

