










Выберите необходимый параметр

Управление						
						
отсчет времени	подсчет калорий	подсчет расстояния	подсчет пауз	режим тренировки	контроль пульса	режим бега по кругу
						
режим бега по дороге	пользовательский режим					

6.2. Нажмите на значок  , чтобы войти в режим бега по кругу




Длина круговой дорожки составляет 400 м. После того как метка пройдет полный круг - он будет засчитан как 1 и т.д.

Изменение параметров беговой дорожки

1. Нажмите на любую точку дисплея, чтобы перейти к настройкам параметров беговой дорожки (incline - наклон, speed - скорость)




2. Нажав на , появится две кнопки "Restart" - сбросить параметры до минимальных значений или "Stop" - остановить тренировку. Если в течение 3 секунд не будет произведено никаких действий, всплывающее окно закроется.

Начало тренировки бега по кругу

1. Отрегулируйте параметры, необходимые для вашей тренировки. Нажмите кнопку "Start", беговая дорожка автоматически запустится после "3, 2, 1, НАЧАЛИ".

2. Во время движения скорость и наклон можно регулировать с помощью кнопок на панели и/или всплывающих окон.

3. При нажатии на кнопку  дорожка замедлится и остановится.

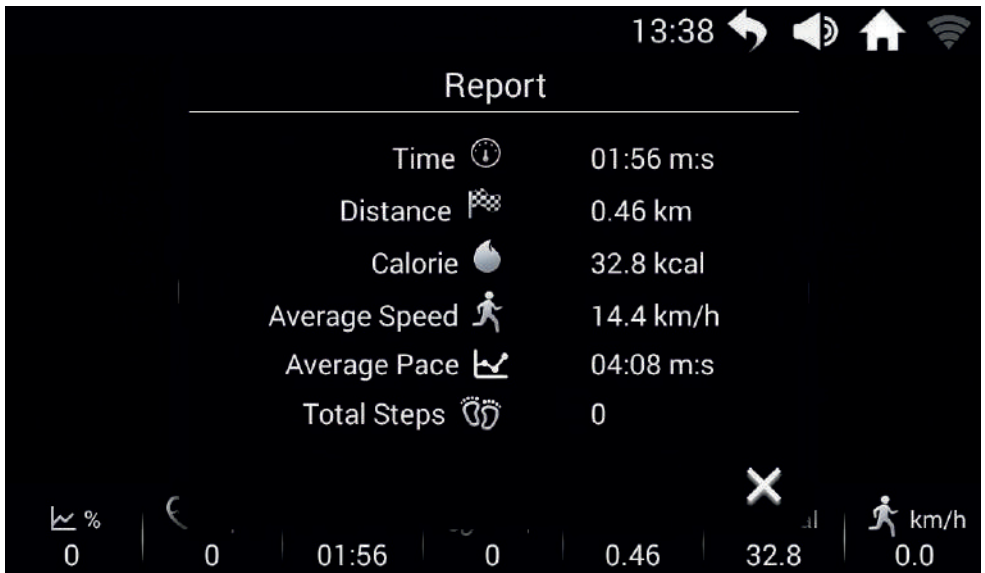
Нажмите "Сбросить"  или "Остановить". 

Нажмите на кнопку возврата в правом верхнем углу, чтобы вернуться к основному интерфейсу. После выставления других параметров в Спортивном Центре, вы вернетесь в режим Бега по кругу.

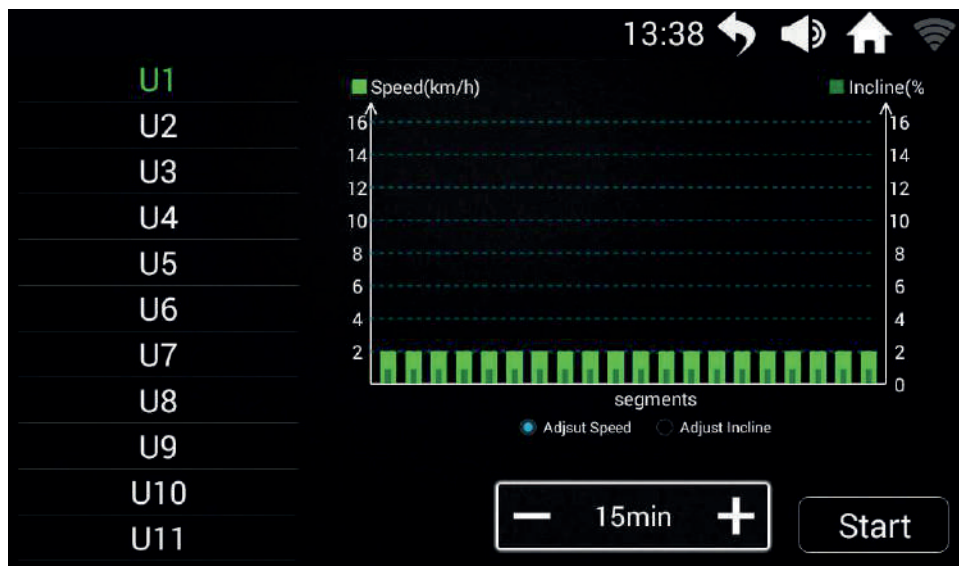







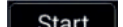
4. Нажмите **Restart** параметры изменятся на минимальные


5. Нажмите **Stop** чтобы остановить беговую дорожку и завершить тренировку.



6.3 Нажмите  , чтобы войти в пользовательский режим

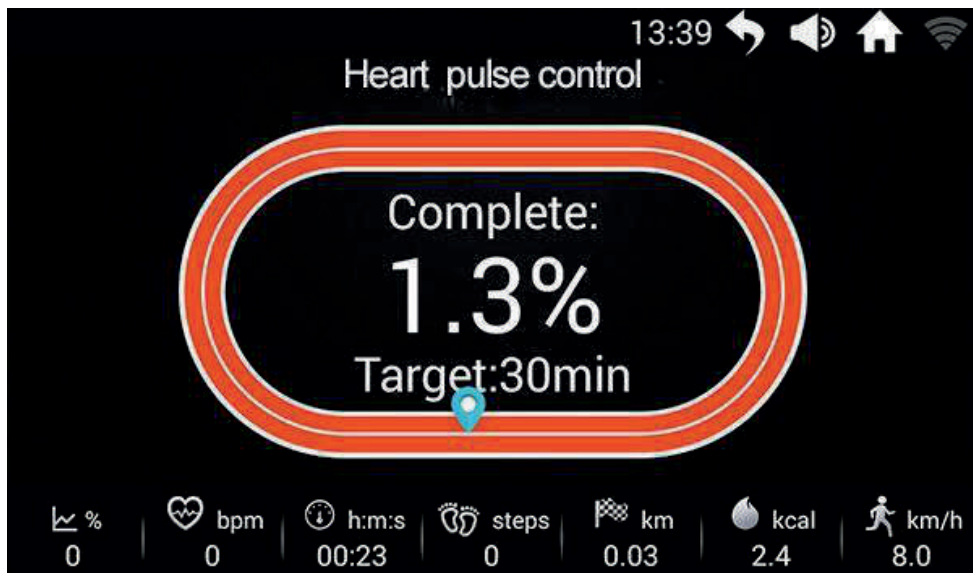


	Список программ: 16 пользовательских программ (U1-U16)
	Диаграмма:  Отображает скорость бега,  Отображает уклон;
	Настройка скорости: перемещая прямоугольник вверх и вниз, можно настраивать скорость бега в определенный период. Как только пользовательская настройка будет выполнена успешно, программные данные будут автоматически сохранены; (проверьте диаграмму регулируемой скорости)
	Настройка наклона : перемещая прямоугольник вверх и вниз, можно настраивать наклон в определенный период. Как только пользовательская настройка будет выполнена успешно, программные данные будут автоматически сохранены; (проверьте диаграмму наклона)
	Время: С помощью кнопок "Плюс" или "минус" в окне дисплея, установите время тренировки;
	Пуск: После проверки пользовательских данных, нажмите на кнопку, чтобы начать тренировку.

6.4 Нажмите , чтобы войти в меню контроля пульса во время тренировки




Пользователь устанавливает параметры в соответствии со своими потребностями, нажимает кнопку "Start" и начинает тренировку;



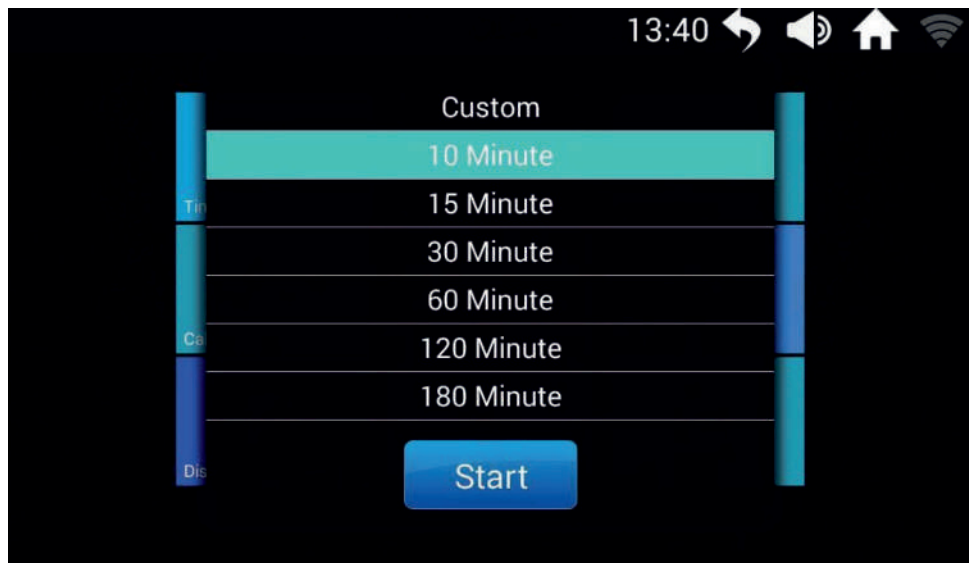
1. При нажатии на кнопку начинается тренировка. Если пользователь нажимает кнопку "Назад" в правом верхнем углу, он возвращается в основной интерфейс для установления других настроек. После того, как пользователь выберет и нажмет на любой режим интерфейса Спортивного Центра, он вернется к интерфейсу контроля пульса. Щелкните по любой области экрана, чтобы открыть всплывающее окно настройки параметров беговой дорожки;



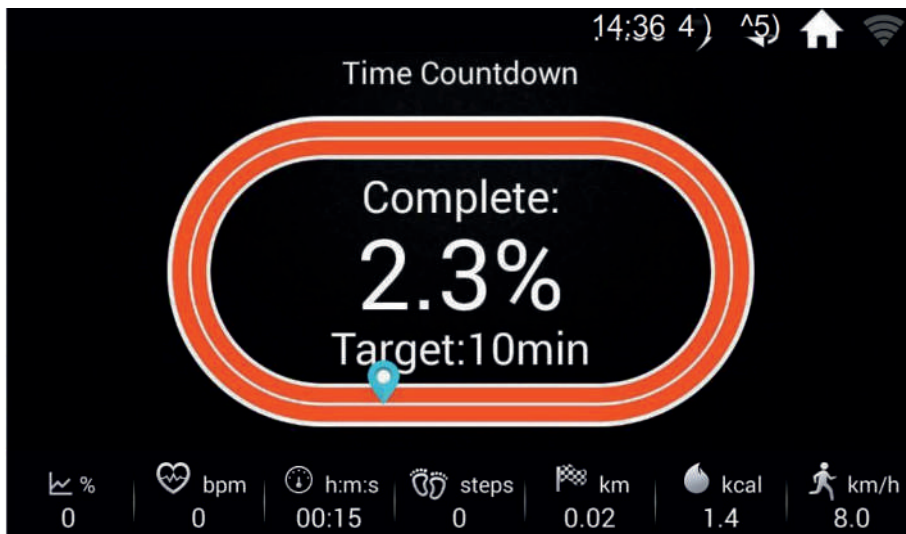
2. Нажав на  , появится две кнопки "Restart" - сбросить параметры до минимальных значений или "Stop" - остановить тренировку. Если в течение 3 секунд не будет произведено никаких действий, всплывающее окно закроется.

6.5. Нажмите  , чтобы перейти в меню настроек отсчета времени


6.5. Нажмите  , чтобы перейти в меню настроек отсчета времени

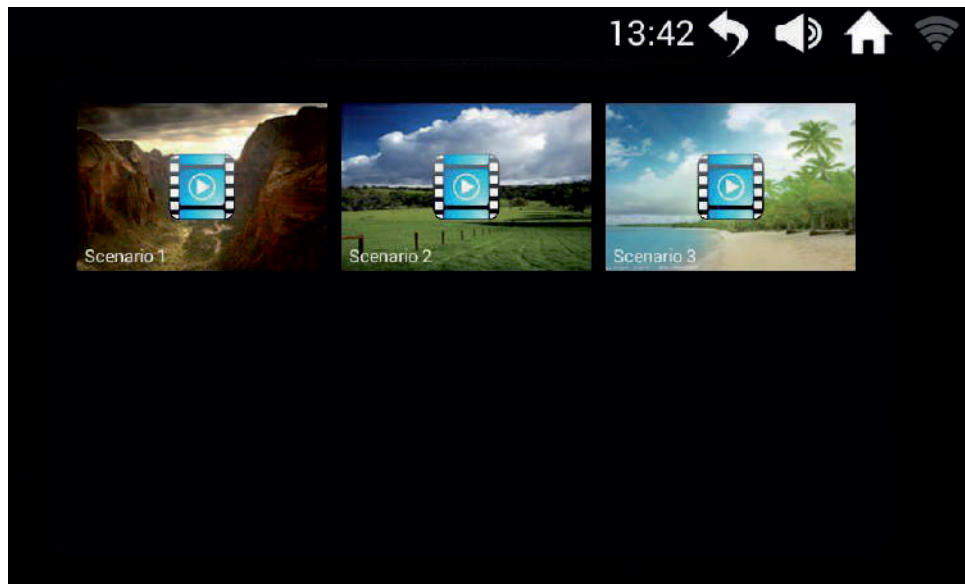


Пользователь выбирает время тренировки в соответствии с потребностями и согласно предложенному списку. Если пользователь хочет установить собственное время тренировки, нажмите “Custom”, и с помощью кнопок “плюс” и “минус” установите время. Как только настройка будет выполнена, нажмите кнопку “Start”, чтобы начать тренировку.



Нажмите кнопку "Stop", после чего беговая дорожка замедлится и прекратит работу. На экране появится всплывающее окно с опциями "restart" или "stop". Нажмите кнопку "Стоп", система автоматически подсчитает результаты тренировки и откроет соответствующий интерфейс расшифровки данных.

6.6. Нажмите  для выбора сценария тренировки "Real view"



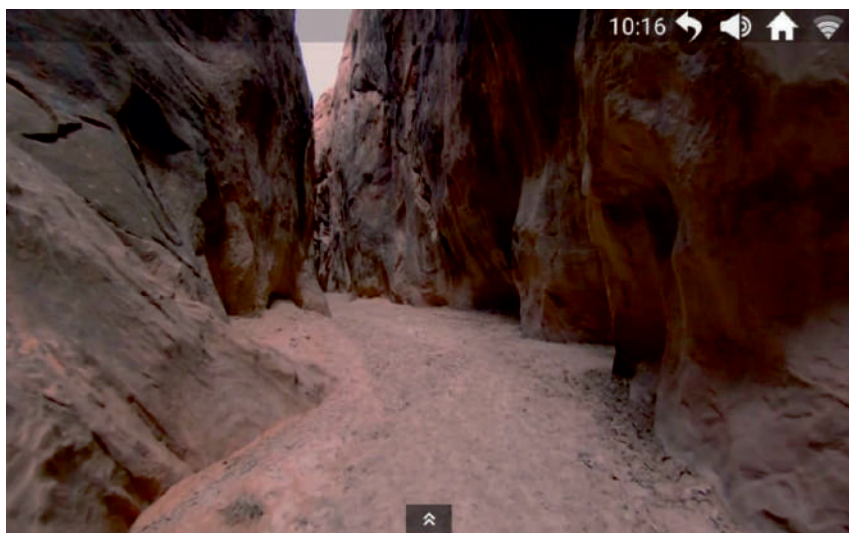
Три типа сценариев		
		
Пустыня Гоби	Луг	Морской пейзаж

6.6.1 Фоновая тренировка "Real view"

1. Нажмите на сценарий тренировки  в Пустыне Гоби



2. Нажмите на  , чтобы скрыть параметры тренировок. Или  чтобы открыть.

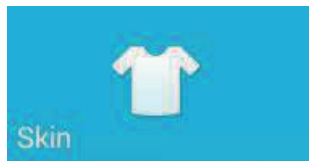


Управление



Всплывающее окно: Нажмите на кнопку, чтобы открыть или скрыть окно параметров тренировки

7. Фон

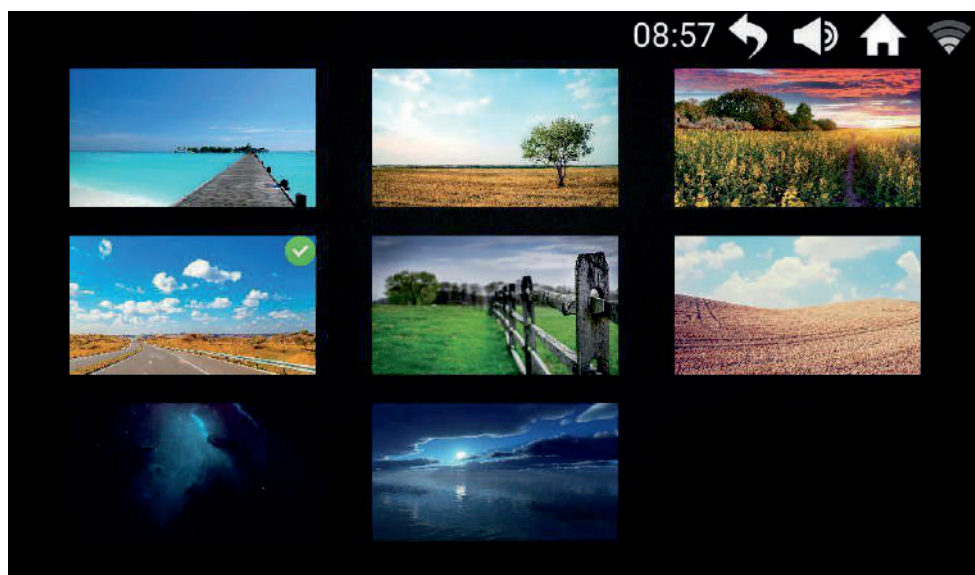


◆ Можно выбрать фон интерфейса. Пользовательская загрузка фоновых изображений не предусмотрена.

◆ Выберите фон в соответствии с вашими предпочтениями

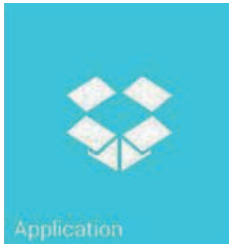
7.1. Настройка фона

В основном интерфейсе нажмите значок  , чтобы перейти в меню выбора фона. После выбора изображения, в правом верхнем углу появится кнопка подтверждения выбранного фона.  . Нажмите на кнопку возврата в правом верхнем углу, чтобы вернуться к основному интерфейсу:



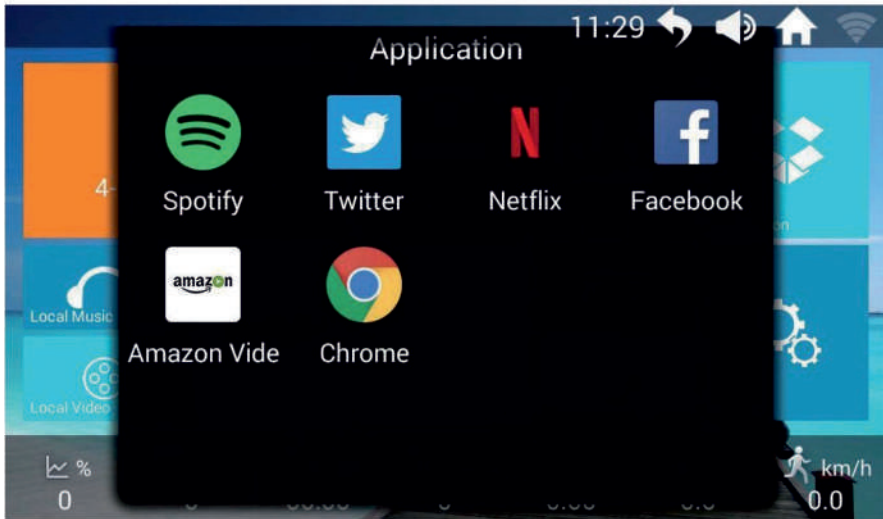
8. Приложения

Встроенные сторонние приложения для воспроизведения видео и аудио файлов, выхода в сеть Интернет, просмотра социальных сетей, новостей и других функций;

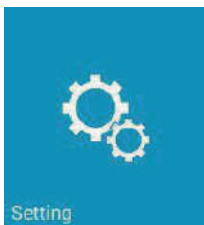


- ◆ Поддержка воспроизведения файлов форматов MP3, APE, Mp4, MOV, аудио, видео.
- ◆ Скаченные файлы не требуют подключения к сети, и их можно воспроизводить напрямую.
- ◆ Пожалуйста, старайтесь выбирать ритмичную музыку во время бега. Так вы лучше приспособитесь к ритму бега. Неритмичные, медленные мотивы оказывают неблагоприятное влияние на ритм бега.
- ◆ Рекомендуем не смотреть видео во время бега, поскольку это может привести к опасности падения в результате слишком быстрого или медленного бега.

Нажмите на значок  , чтобы войти в меню приложений

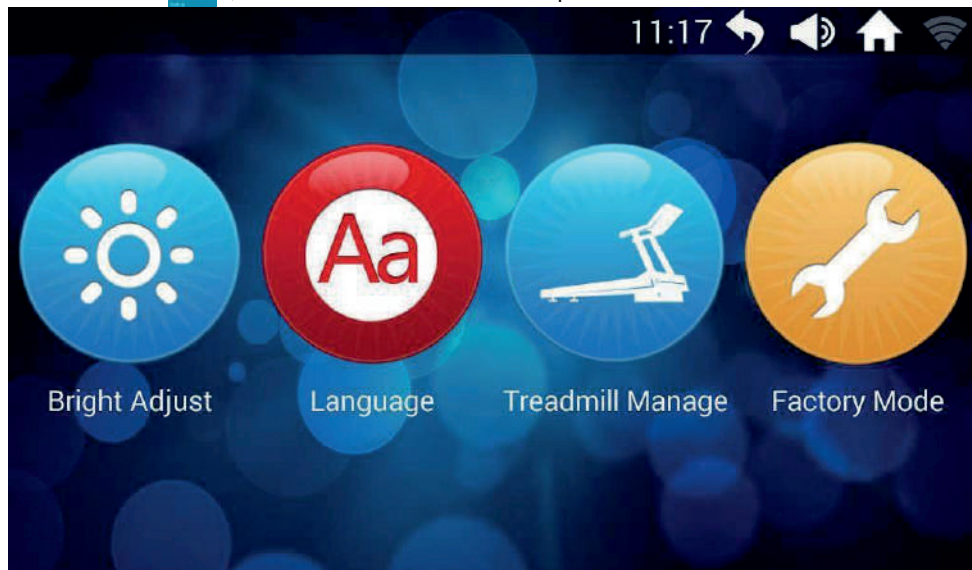


9. Встроенная регулировка яркости, выбор языка, управление дорожкой, заводские настройки.



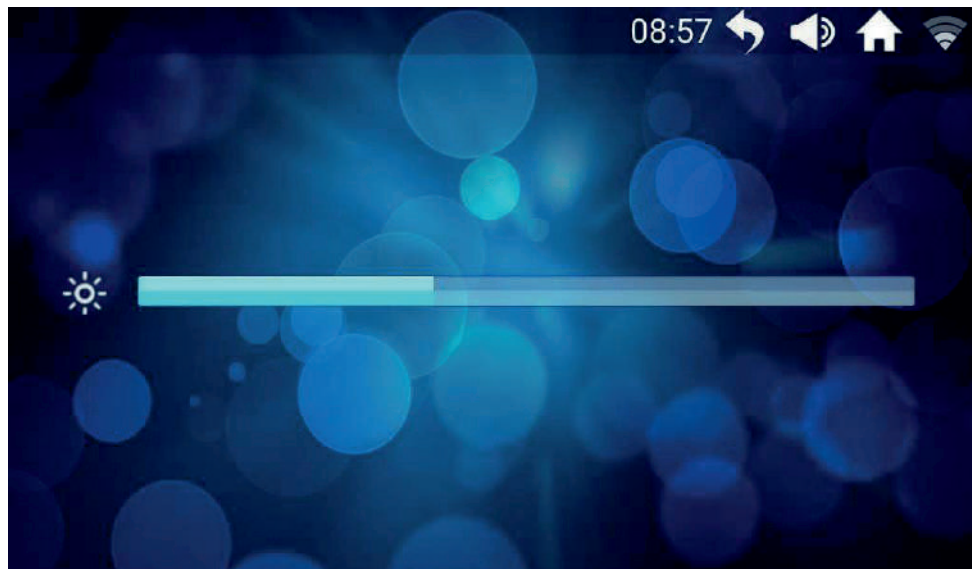
- ◆ Пользователи не могут устанавливать другие приложения, чтобы избежать сбоя в работе системы беговой дорожки;
- ◆ Пользователи не могут удалять встроенные приложения;
- ◆ Пожалуйста, периодически очищайте данные и кэш приложения

Нажмите на  , чтобы войти в меню настроек



9.1 Регулировка яркости

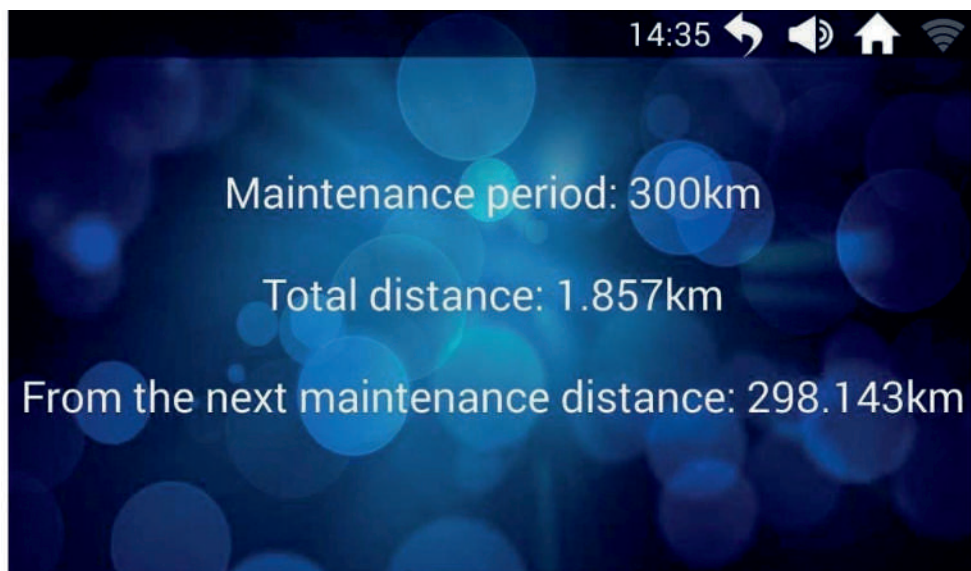
Нажмите на "Bright Adjust", чтобы войти в меню регулировки яркости.



Перемещайте ползунок вправо или влево, чтобы увеличить или уменьшить яркость дисплея.

9.2 Управление беговой дорожкой:

Нажмите на "Treadmill Manage", чтобы войти в меню управления дорожкой. В нем отображен пробег и количество км, пройденных после технического обслуживания.

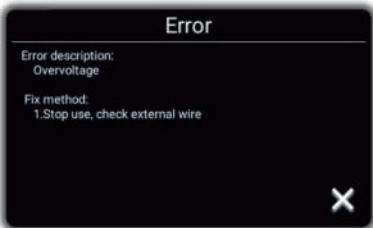
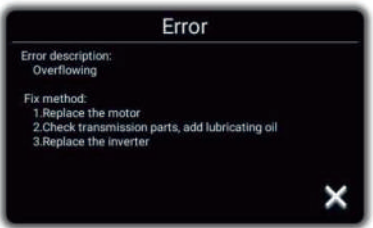


Интерфейс ошибок

Примечание: При использовании беговой дорожки, в случае возникновения неисправности, на дисплее появится сообщение об ошибке и предложено решение. (Некоторые ошибки не будут появляться в зависимости от модели)

6.1 Ошибки в работе двигателя

Подробный список ошибок G-Way инвертора

 <p>Error</p> <p>Error description: Overvoltage</p> <p>Fix method: 1. Stop use, check external wire</p> <p>X</p>	 <p>Error</p> <p>Error description: Overflowing</p> <p>Fix method: 1. Replace the motor 2. Check transmission parts, add lubricating oil 3. Replace the inverter</p> <p>X</p>
① Перенапряжение	② Переполнение

<div data-bbox="176 124 566 363"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Overload</p> <p>Fix method: 1. Check transmission parts, add lubricating oil 2. Replace the motor</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>	<div data-bbox="593 124 1028 363"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Inverter MCU breakdown</p> <p>Fix method: 1. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>
<p>③ перегрузка</p>	<p>④ неисправность микроконтроллера инвертора</p>
<div data-bbox="176 434 566 667"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Inverter overheated</p> <p>Fix method: 1. Stop use and use it after the temperature returned to normal 2. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>	<div data-bbox="593 434 1028 667"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Inverter can not receive signal from controller</p> <p>Fix method: 1. Check the wire between the controller and inverter 2. Replace the wire between the controller and inverter 3. Replace the controller 4. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>
<p>⑤ инвертор перегрелся</p>	<p>⑥ инвертор не может получить сигнал от контроллера</p>
<div data-bbox="176 766 566 999"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Inverter inside communication error 1</p> <p>Fix method: 1. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>	<div data-bbox="593 766 1028 999"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Inverter inside communication error 2</p> <p>Fix method: 1. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>
<p>⑦* ошибка внутренней связи 1</p>	<p>⑧ ошибка внутренней связи 2</p>
<div data-bbox="176 1098 566 1331"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Receive boot signal, but before the shutdown signal has not been received</p> <p>Fix method: 1. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>	<div data-bbox="593 1098 1028 1331"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Lifting fault</p> <p>Fix method: 1. Check the wire of lifting motor 2. Replace the lifting motor 3. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>
<p>⑨ инвертор получает сигнал загрузки, но завершить действие невозможно</p>	<p>⑩ неисправность подъемного мотора</p>

<p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Controller can not receive signal from inverter</p> <p>Fix method: 1.Check the wire between the controller and inverter 2.Replace the wire between the controller and inverter 3.Replace the controller 4.Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p>	<p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Reverse switch action</p> <p>Fix method: 1.Put the treadmill horizontally</p> <p style="text-align: right;">✕</p>
<p>(11) контроллер не может получить сигнал от инвертора ;</p>	<p>(12) действие реверсивного переключателя</p>
<p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Stator phase fault</p> <p>Fix method: 1.Stop use, check external wire</p> <p style="text-align: right;">✕</p>	<p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Current sensor U fault</p> <p>Fix method: 1.Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p>
<p>(13) замыкание в фазе обмотки статора</p>	<p>(14) Неисправность датчика тока U</p>
<p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Current sensor W fault</p> <p>Fix method: 1.Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p>	
<p>(15) Неисправность датчика тока W</p>	

05-Упражнения

Любая программа успешных тренировок должна включать в себя разминочные, аэробные и расслабляющие упражнения. Занимайтесь как минимум два-три раза в неделю. Давайте себе минимум один день отдыха после каждой тренировки. Через несколько месяцев можно увеличить количество занятий до четырех или пяти раз в неделю. Важной частью вашей программы тренировок является разминка. Выполняя ее перед каждым занятием, вы лучше подготавливаете свое тело к дальнейшим, более интенсивным упражнениям. Разминка помогает мышцам разогреться и растянуться, улучшить кровообращение и сердцебиение, а также направить больше кислорода в мышцы. А после аэробных упражнений повторный разогрев может также уменьшить болезненность мышц. Мы рекомендуем выполнять разминочные и расслабляющие упражнения, подробно описанные ниже.

Значение разминки перед тренировкой:

Перед тренировкой необходимо выполнять динамические разминочные упражнения. Динамическое растяжение- это вид растяжения, приближенный к естественному режиму движения тела, который благотворно влияет на улучшение общего состояния организма и также выполняет такие функции, как активизация мышц, повышение их эластичности и подвижности.

Значение растяжки после тренировки:

Отсутствие или недостаточная растяжка может привести к мышечному напряжению и снижению эластичности, что в результате повышает местное давление и местные воспалительные факторы, а также препятствует своевременному высвобождению метаболитических отходов, что делает восстановление после тренировки еще более медленным. Ваше тело всегда остается уставшим, и каждая следующая тренировка приводит к накоплению утомления и возникновению болевых ощущений.

Разминка перед тренировкой

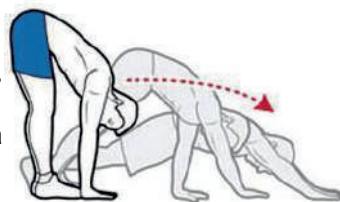
1. Ходьба на месте:

Это упражнение позволит вам разогреть сразу несколько групп мышц вашего тела. Встаньте прямо, расположите руки вдоль тела. Выполняйте шаги на месте, поднимая поочередно левое и правое колени на высоту талии и сгибая в локте противоположную руку. За каждый подход делайте 20 шагов. После одного подхода отдохните 1 минуту, затем повторите упражнение еще 2 раза.



2 . «Ходьба» на руках:

Стоя прямо, выполните наклон вперед. Коснитесь ладонями пола. После этого продвиньтесь руками на несколько шагов вперед, опуская бедра вниз. Старайтесь не сгибать ноги в коленях и не отрывать ладони от пола. Затем вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется медленно - на один проход уделяется 1 минута. При этом разогреваются сухожилия, нижняя часть спины, а также ягодичные и икроножные мышцы.



Растяжка после тренировки

1. Растяжка плечевых мышц:

Это простое и эффективное упражнение на растяжку, особенно хорошо подходящее для расслабления мышц плечевого пояса.

Описание: Стойте прямо, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленях. Вытяните левую руку вперед и выполняйте пружинистые действия, нажимая правой рукой чуть выше левого локтя. Хорошенько почувствуйте напряжение мышц. Повторите упражнение для правой руки.



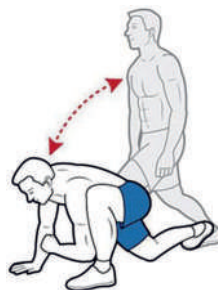
2.Растяжка трицепсов:

Описание: заведите обе руки за голову, ухватите правой рукой левый локоть и тяните его вправо пружинистыми движениями. Почувствуйте, как растягиваются трицепсы на задней части правой руки. Затем повторите упражнение для левой руки.



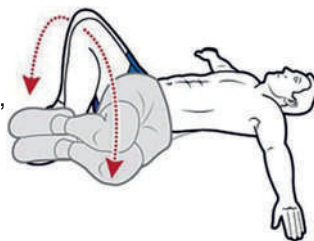
3. Выпад с вынесением локтя вперед:

Сделайте выпад левой ногой вперед, при этом правое колено не должно касаться пола. Опираясь на правую руку, вынесите левый локоть вперед к стопе. Пружинистыми движениями разогрейте мышцы бедер. Затем приставьте правую ногу к левой и выпрямитесь. Повторите упражнение 10 раз для каждой ноги.



4. Повороты коленей в стороны лежа:

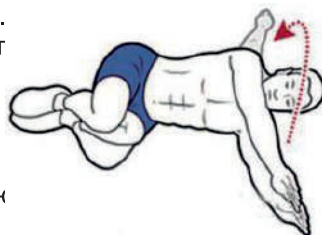
Лягте на спину, согните ноги в коленях. При этом стопы остаются на земле, руки разведены в стороны. Выполняйте повороты ног вправо и влево, не меняя их положения. Правое или левое колено при этом должны касаться пола. Сделайте по 10 поворотов в каждую сторону.



5. Повороты туловища лежа

Это упражнение позволяет разогреть мышцы туловища и, в частности, спины. Лягте на левый бок, ноги согните в коленях под углом 90 градусов. Можете зажать коленями полотенце. Руки вытяните перед собой.

Оставляя ноги и бедра на месте, выполняйте повороты туловища назад с отведением правой руки вверх. Тянитесь правым плечом к полу в течение 2 секунд, после чего вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение по 10 раз в каждую сторону.



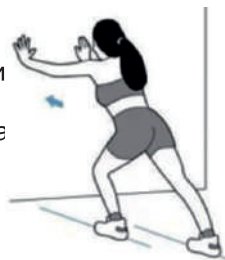
6. Растяжка мышц груди:

Данное упражнение направлено на растяжку мышц в передней части груди, чтобы расслабить их и уменьшить напряженность. Описание: Встаньте прямо, боком к вертикальной опоре. Вытяните руку в бок, касаясь опоры, стараясь удерживать руку и плечо на одной линии. При этом слегка толкайте корпус вперед. Почувствуйте растяжение мышц груди. Повторите для другой руки.



7. Растяжка икроножных мышц:

Описание: Упритесь руками в стену, ноги расставьте на ширину плеч. Сделайте шаг правой ногой назад, согните колени. Следите за тем, чтобы левое колено располагалось ровно на пятке. Вы почувствуете растяжение икроножной мышцы. Поменяйте ноги для растяжения мышцы левой ноги.



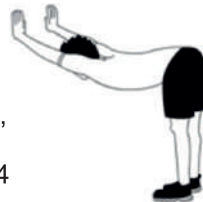
8. Растяжка квадрицепса

Описание: Стоя прямо, согните одну ногу в колене и заведите стопу назад. Поддерживая ногу за лодыжку, притяните ее к бедрам. Почувствуйте растяжение мышц квадрицепса в передней части бедра. Спустя 10 секунд поменяйте ногу. При выполнении упражнения держите спину прямо и слегка согните колени во избежание повреждения мышц и сухожилий.



9. Растяжка мышц спины

Описание: Встаньте на расстоянии 1 метра от опоры, ноги вместе. Наклонитесь вперед так, чтобы руки, плечи, спина и бедра образовали одну прямую линию. Не сгибая руки и ноги, выполняйте прогиб спиной вниз. Удерживайте положение в течение 10 секунд, после чего расслабьтесь. Повторите еще 4 раза.



06-Гарантия

Мы заботимся о том, чтобы изделие было изготовлено из высококачественных материалов. Если у вас возникли какие-либо проблемы с качеством товара, пожалуйста, свяжитесь с нашей службой поддержки клиентов.

Пожалуйста, не ремонтируйте изделие самостоятельно. Мы предоставляем гарантию на следующие комплектующие: раму, кабель, поручень, мотор, движущееся колесо и т.д.

Гарантия не распространяется на следующие случаи:

- 1) Внешние повреждения, вызванные небрежным использованием.
- 2) Использование неоригинальных аксессуаров.
- 3) Неправильное использование тренажера.
- 4) Нарушение предписаний, указанных в инструкции по эксплуатации.

Примечание: Комплектующие, подверженные нормальному износу, не подлежат гарантии и замене. Например, беговое полотно и так далее. Данная гарантия действительна только для использования в домашних условиях и не распространяется на тренажеры, размещенные в общественных местах, таких как спортивные залы.

Если вам необходимо приобрести негарантийные аксессуары, обратитесь в службу поддержки производителя. При составлении заявки будьте готовы предоставить следующую информацию:

- Руководство по эксплуатации
- Модель беговой дорожки
- Серийный номер аксессуаров
- Доказательство покупки с указанием даты

Совет: Пожалуйста, не отправляйте товар в компанию без соответствующего подтверждения от службы поддержки клиентов и не возвращайте товар без полученного разрешения. В таком случае компания не несет оплату расходов.

www.ergonova.ru
info@ergonova.ru

Полный перечень представительств: <http://ergonova.ru/about/stores/>

Все авторские права на тексты и изображения принадлежат Ergonova GmbH и могут использоваться только с согласия правообладателя.

Авторское право © 2012г.
Ergonova GmbH
Все права защищены





Designed by Ergonova Germany

www.ergonova.ru

