

МОТОРИЗОВАННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Сохраните данное руководство пользователя для использования в будущем
Прочитайте и выполняйте все инструкции в данном руководстве пользователя
Версия А

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим за покупку данного товара. Этот продукт поможет вам оставаться более подтянутыми, здоровыми и в лучшей форме простым способом.

Руководство пользователя

1. Всегда подключайте вилку питания к розетке с заземленной цепью. Розетка должна иметь отдельную цепь, чтобы избежать совместного использования с другим электрооборудованием.
2. Убедитесь в устойчивости беговой дорожки на полу перед использованием.
3. Проверьте нормальность функционирования перед началом тренировки.
4. Встаньте на боковые направляющие при запуске беговой дорожки.
5. Прикрепите ключ безопасности к одежде для контроля в случае чрезвычайной ситуации.
6. Нажмите кнопку "старт" для запуска беговой дорожки.
7. Следуйте за беговым полотном левой ногой для подготовки перед пробным запуском. Только когда вы почувствуете готовность к бегу, вы можете встать на беговую дорожку и делать это с правильной осанкой. На беговой дорожке разрешается заниматься только одному человеку, перегрузка строго запрещена.
8. При необходимости вы можете регулировать скорость.
9. После бега вы можете остановить беговую дорожку, вытащив ключ безопасности или нажав кнопку "стоп".
10. Не забудьте выключить питание и отключить вилку по окончании тренировки.

Меры предосторожности:

- ◆ Размещайте беговую дорожку в помещении, избегайте попадания воды и тяжелых предметов.
- ◆ При использовании тренажера носите удобную одежду и предпочтительно спортивную или аэробную обувь.
- ◆ Держите детей подальше от беговой дорожки во избежание несчастных случаев.
- ◆ Не допускайте перегрузки, чтобы не повредить двигатель, контроллер, ролики и беговое полотно. Проводите регулярное обслуживание беговой дорожки.
- ◆ Поддерживайте низкий уровень пыли в помещении и определенную влажность, чтобы избежать помех консоли и контроллера.
- ◆ Не допускайте непрерывную работу домашней беговой дорожки более 2 часов.
- ◆ Поддерживайте хорошую циркуляцию воздуха во время бега.
- ◆ В конце беговой дорожки должно быть безопасное пространство 2000×1000 мм во время бега.
- ◆ Прекратите тренировку при любом дискомфорте и обратитесь к врачу.
- ◆ Храните силиконовую бутылочку в недоступном для детей месте во избежание серьезных ошибок.
- ◆ Запрещается пользователю прыгать с беговой дорожки сразу после использования.
- ◆ Осторожно извлекайте вилку питания из розетки.
- ◆ Остановите машину при любой неисправности и немедленно отключите питание.
- ◆ Обращайтесь к местному дистрибьютору для решения любых проблем или предоставления сервиса. Самостоятельная разборка компонентов не разрешена.

ОПАСНОСТЬ!

Для снижения риска несчастных случаев или травм соблюдайте следующие правила:

- ◆ Убедитесь, что ваша одежда застегнута на молнию перед бегом.
- ◆ Не надевайте одежду, которая легко зацепляется.
- ◆ Держите шнур питания подальше от горячих предметов.

- ◆ Держите детей подальше от беговой дорожки.
- ◆ При возникновении проблем опирайтесь на поручень, чтобы подняться и покинуть беговое полотно.
- ◆ Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе.
- ◆ Отключите питание перед перемещением беговой дорожки.
- ◆ Не открывайте крышки двигателя и роликов без специалистов.
- ◆ Эта машина может использоваться в цепи 10А.
- ◆ Убедитесь, что тренажером пользуется только один человек за раз.
- ◆ Тестирование HRC может быть не таким точным, как медицинские приборы, поэтому его результаты только для справки.
- ◆ Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание или боль в суставах или мышцах. В частности, следите за реакцией организма на программу тренировок. Головокружение - признак того, что вы тренируетесь слишком интенсивно с устройством. При первых признаках головокружения лягте на пол, пока не почувствуете себя лучше.

Предупреждения и запреты!

- ◆ Следующие пациенты, находящиеся на лечении, должны использовать беговую дорожку только после одобрения профессионального врача:

- (1) Люди с болями в спине или ранее получавшие травмы ног, поясницы, шеи. Те, у кого онемение ног, поясницы, шеи и рук (люди с хроническими заболеваниями, такими как протрузия межпозвоночного диска, соскальзывание позвоночника, протрузия шейных позвонков и т.д.)
- (2) Пациенты с деформирующим артритом, ревматизмом или подагрой.
- (3) Пациенты с остеопорозом.
- (4) Пациенты с плохой системой кровообращения, такой как болезни сердца, сосудистые расстройства и сосудистая гипертензия.
- (5) Пациенты с нарушениями дыхания.
- (6) Пациенты с проблемами искусственного сердечного ритма.
- (7) Пациенты со злокачественными опухолями.
- (8) Пациенты с тромбозом.
- (9) Пациенты с диабетическими нарушениями восприятия.
- (10) Люди с травмами кожи.
- (11) Пациенты с высокой температурой выше 38°C.
- (12) Люди с искривленным позвоночником.
- (13) Люди во время беременности или менструации.
- (14) Люди, чувствующие дискомфорт.
- (15) Люди в явно плохом состоянии.
- (16) Люди с целью реабилитации.
- (17) Люди с аномальными физическими особенностями.

Вышеперечисленные случаи могут привести к несчастному случаю или ухудшению здоровья

- ◆ Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание, такое как боль в суставах или мышцах, головокружение, онемение и аномальное сердцебиение, и как можно скорее обратитесь к врачу.

- ◆ Держите детей подальше от этого продукта.

Дети могут получить травму, если вы проигнорируете это.

- ◆ Объясните детям, что это не игрушка.

Дети могут получить травму, если вы проигнорируете это.

◆ При использовании, извлечении, возврате или перемещении этого продукта убедитесь, что поблизости нет людей или домашних животных.

◆ Прекратите использование этого продукта, если крышка треснула (внутренние части вышли наружу) или сварные части отвалились.

Может вызвать опасность или травму.

◆ Не прыгайте вверх или вниз с беговой дорожки во время бега.

Можете упасть и получить травму.

◆ Не используйте и не храните беговую дорожку на открытом воздухе или возле ванной комнаты, чтобы избежать попадания воды.

◆ Не используйте и не храните беговую дорожку в местах, подверженных прямому солнечному свету, и избегайте мест с высокой температурой, таких как электрическое одеяло и обогреватель.

Может вызвать утечку электричества или пожар.

◆ Не используйте при поврежденном шнуре питания или вилке, или при ослабленной розетке.

Может вызвать поражение электрическим током, короткое замыкание или пожар.

◆ Не повреждайте и не скручивайте шнур питания, а также не кладите на него тяжелые предметы.

Может вызвать пожар или поражение электрическим током.

◆ Только для одного человека за раз, скажите окружающим людям не подходить слишком близко.

Можете упасть и получить травму.

◆ Люди, которые находятся без сознания или не могут управлять самостоятельно, не могут использовать беговую дорожку.

Может вызвать несчастный случай или травму.

◆ Разборка, ремонт, изменения клиентами строго запрещены.

Может вызвать механическую поломку и травму.

Избегайте воды!

◆ Основной корпус и операционные компоненты не должны контактировать с водой или напитками.

Может вызвать поражение электрическим током и пожар.

◆ Не тренируйтесь слишком много, если вы не занимаетесь спортом регулярно.

◆ Не используйте беговую дорожку после еды или когда чувствуете усталость.

Может причинить вред вашему здоровью.

◆ Этот продукт предназначен для домашнего использования. Он не может использоваться в школах или спортзалах, где много неопределенных пользователей.

Может вызвать травму.

◆ Не используйте продукт во время еды или других действий.

◆ Не используйте продукт, когда чувствуете, что тело стало медленным после употребления алкоголя.

Может вызвать несчастный случай или травму.

◆ Не используйте продукт, когда у вас в кармане есть твердые предметы.

Может вызвать несчастный случай или травму.

◆ К вилке питания нельзя прикреплять иглы, мусор или воду.

Может вызвать поражение электрическим током, короткое замыкание и пожар.

◆ Не вытаскивайте вилку и не переключайте питание в положение "выкл" во время работы.

Может вызвать травму.

Не используйте мокрыми руками!

◆ Не вытаскивайте и не вставляйте вилку мокрыми руками.

Может вызвать поражение электрическим током или травму.

Не забудьте вытащить вилку!

◆ Не забудьте вытащить вилку, когда не используете.

Пыль и влажность могут повредить изоляцию и затем вызвать утечку электричества и пожар.

◆ Вытащите вилку при техническом обслуживании.

Может вызвать поражение электрическим током и травму.

◆ Немедленно прекратите использование, когда продукт не может запуститься или имеет что-то аномальное, вытащите вилку и сделайте звонок в службу устранения неполадок.

Может вызвать поражение электрическим током и травму.

◆ Вытащите вилку при внезапном отключении питания.

Может вызвать несчастный случай и травму при восстановлении питания.

◆ Вы должны держать вилку, а не провод при вытаскивании вилки.

Может вызвать короткое замыкание, поражение электрическим током и пожар.

Инструкция по заземлению!

◆ Продукт должен иметь заземление. Заземление может обеспечить канал с наименьшим сопротивлением для тока при неисправности продукта, тем самым уменьшая опасность поражения электрическим током.

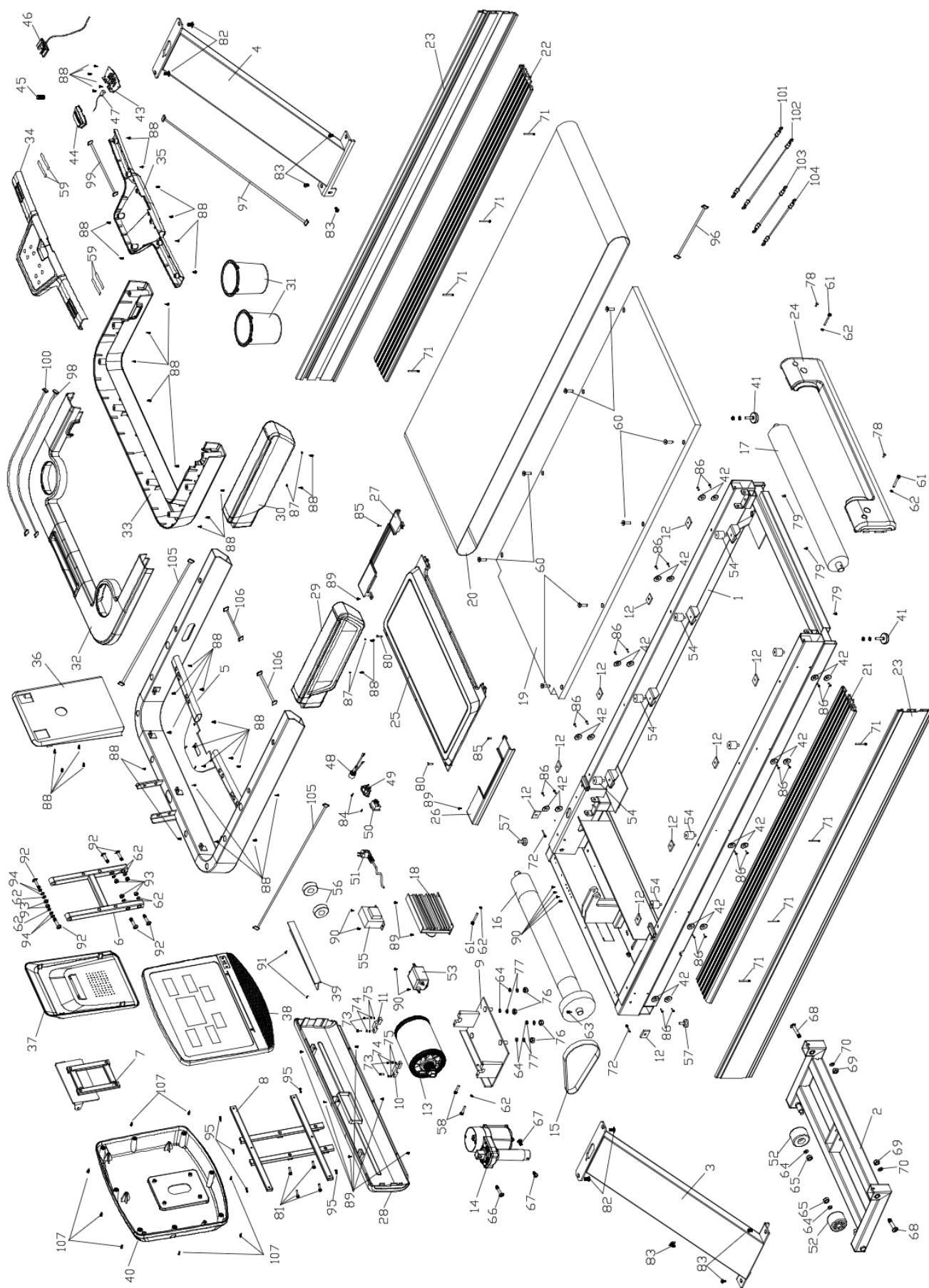
◆ Продукт оснащен электрическим проводом для заземляющего проводника и заземляющей вилки. Вилка должна быть вставлена в розетку, соответствующую местным правилам.

Опасность!

◆ Неправильное подключение заземляющего проводника может вызвать поражение электрическим током. Если вы не уверены в подключении заземления, обратитесь к профессиональному электрику для проверки. Если вилка продукта не подходит к вашей розетке, вам следует попросить электрика установить правильную розетку.

◆ Продукт имеет заземляющую вилку. Сначала убедитесь, что у вас есть соответствующая розетка. Адаптер розетки не разрешен.

Схема в разборе

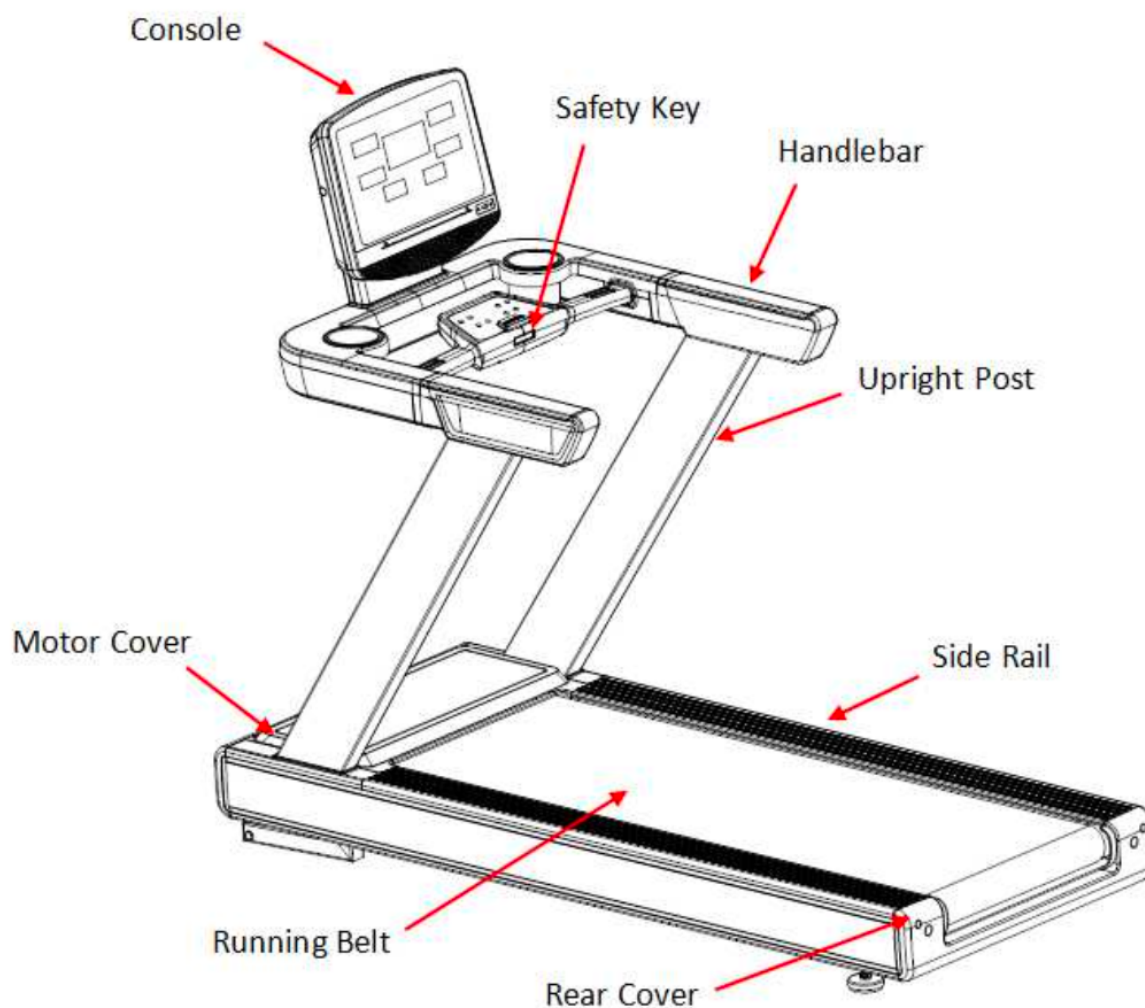


№	НАЗВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	Основная рама	1
2	Рама наклона	1
3	Левая стойка	1
4	Правая стойка	1
5	Рама консоли	1
6	Фиксированная рама консоли	1
7	Рама дисплея	1
8	Фиксированная рама консоли	1
9	Рама кронштейна мотора	1
10	Плита мотора А	1
11	Плита мотора В	1
12	Соединительная пластина	10
13	Бесщеточный мотор DC	1
14	Мотор наклона	1
15	Ремень мотора	1
16	Передний ролик	1
17	Задний ролик	1
18	Контроллер	1
19	Беговая доска	1
20	Беговое полотно	1
21	Левая боковая рейка	1
22	Правая боковая рейка	1
23	Сторона	2
24	Задняя крышка	1
25	Верхняя крышка мотора	1
26	Левая крышка мотора	1
27	Правая крышка мотора	1
28	Передняя крышка мотора	1
29	Левый поручень	1
30	Правый поручень	1
31	Держатель бутылки для воды	2
32	Верхняя крышка консоли	1
33	Нижняя крышка консоли	1
34	Крышка сборки переднего поручня	1
35	Нижняя крышка переднего поручня	1
36	База консоли	1
37	Задняя крышка базы консоли	1
38	Сборка панели 6841EA	1
39	Держатель iPad	1
40	Задняя крышка консоли	1
41	Опора (Ф74×86×M12)	2
42	Направляющая боковой рейки (ф25×ф5×4.5)	1
43	Фиксирующая пластина ключа безопасности	1
44	Нажимная часть ключа безопасности	1
45	Пружина давления	1
46	Тянущая часть ключа безопасности (L-1000/)	1
47	Переключатель хода (1-800)	1
48	Держатель предохранителя (с проводом)	1
49	Силовая розетка	1
50	Переключатель	1
51	Сетевой шнур	1

52	Колесо (ф59×ф15.5×t40)	2
53	Фильтр	1
54	Подушка колонны (Ф30×30×М8×8)	8
55	Индуктор	1
56	Магнитное кольцо (Ф40.6×Ф27.4×15)	2
57	Опора	2
58	Винт с шестигранным углублением (полная резьба) (М8*40)	2
59	Стальная деталь пульса поручня	4
60	Винт с потайной головкой Phillips (полная резьба) (М8*30)	8
61	Винт с шестигранным углублением (полная резьба) (М8*80)	3
62	Плоская шайба (Ф8)	4
63	Болт с шестигранным углублением (полная резьба) (М8*15)	1
64	Плоская шайба (Ф10)	6
65	Шестигранная контргайка (М10)	2
66	Болт с шестигранным углублением (половинная резьба) (М10/020)	1
67	Ступенчатый болт с шестигранной головкой (половинная резьба) (М10×7.5×Ф13×6.5×20.4)	2
68	Болт с шестигранным углублением (половинная резьба) (М12/020)	2
69	Шестигранная контргайка (М12)	2
70	Плоская шайба (Ф12*Т2.0)	2
71	Болт с шестигранным углублением (половинная резьба) (М6/020)	8
72	Болт с шестигранным углублением (полная резьба) (М6*50)	2
73	Болт с шестигранным углублением (полная резьба) (М6*15)	4
74	Пружинная шайба (Ф6)	4
75	Плоская шайба (Ф6)	4
76	Шестигранная контргайка (М10)	4
77	Пружинная шайба (Ф10)	4
78	Болт с крестообразным шлицем и плоской головкой М5×15	2
79	Болт с полукруглой головкой Phillips (полная резьба) (М4*8)	3
80	Винт с полукруглой головкой Phillips (полная резьба) (М4*20)	2
81	Болт с шестигранным углублением (полная резьба) (М8*25)	4
82	Винт с шестигранным углублением (полная резьба) (М8*20)	4
83	Винт с шестигранной головкой (полная резьба) (М8*20)	6
84	Саморез с потайной головкой Phillips (ST3*10)	2
85	Саморез с потайной головкой Phillips (ST4*10)	2
86	Саморез с потайной головкой Phillips (ST4*15)	20
87	Плоская шайба (Ф12Ф4.5Т1.0)	4
88	Саморез с полукруглой головкой Phillips (ST4*16)	44
89	Винт с полукруглой головкой Phillips (полная резьба) (М4*16)	10
90	Винт с полукруглой головкой Phillips (полная резьба) (М4*10)	8
91	Саморез Phillips с широкой головкой и буртиком (ST2.5*8)	2
92	Болт с шестигранным углублением (половинная резьба) (М8/3520)	6
93	Шестигранная контргайка (М8)	6
94	Тарельчатая пружина (Ф16Ф8.10.9)	4
95	Саморез с полукруглой головкой Phillips (ST4*20)	5
96	Коммуникационный провод 1 (L-800мм)	1
97	Коммуникационный провод 2 (L-1200мм)	1
98	Коммуникационный провод 3 (L-1200мм)	1
99	Соединительный провод для платы кнопок (L-500мм)	1
100	Соединительный провод кнопки (L-900мм)	1
101	Силовой кабель (L-800мм)	1
102	Силовой кабель (L-800мм)	1
103	Силовой кабель (L-300мм)	1

104	Силовой кабель (L-300мм)	1
105	Соединительный провод для пульса поручня 1	1
106	Соединительный провод для пульса поручня 1	1
107	Саморез с полукруглой головкой Phillips (ST4*16)	8

Введение в продукт

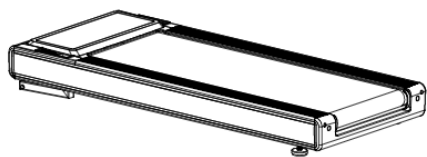


Техническая информация

Характеристика	Значение
Размеры	В разложенном виде: 1850*830*1540мм
Беговая доска	1450*550мм
Скорость	1.0-22.0км/ч
Наклон мотора	0-15%

ПРИМЕЧАНИЕ: МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ ПРОДУКТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

СПИСОК УПАКОВКИ



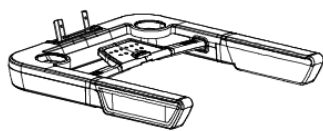
Running Board



Upright Post (Left & Right)



LED Console



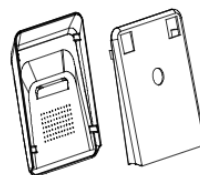
Console Frame



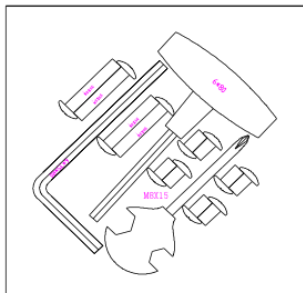
Console Fixed Frame



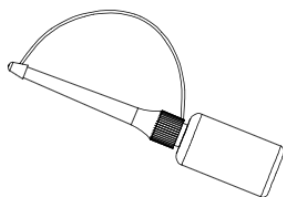
Water Bottle Holder



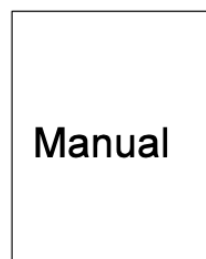
Console Base/
Rear Cover of Console Base



Screw Bag



Silicon Bottle



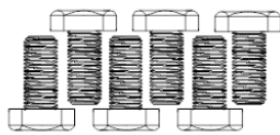
Manual

- Беговая доска
- Левая и правая стойки
- LED консоль
- Рама консоли
- Фиксированная рама консоли
- Держатель бутылки для воды
- База консоли/ Задняя крышка базы консоли
- Пакет с винтами
- Силиконовая бутылка
- Руководство

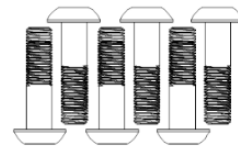
СПИСОК ОБОРУДОВАНИЯ



Allen socket cup head bolt (full thread)
M8*20*4pcs



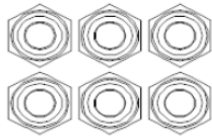
HEX head bolt (full thread)
M8*20*6pcs



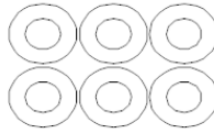
Allen socket cup head bolt (half thread)
M8*35*6pcs



Phillips cup head self-tapping screw
ST4*16*4pcs



HEX Nut
M8*6pcs



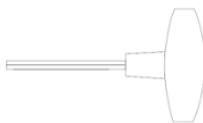
Flat Washer
Φ8*6pcs



Disc Spring
Φ8*4pcs



L shape wrench
6*35*80*1pc



T shape wrench
6*80*1pc



Cross Wrench
14*17*75*1pc

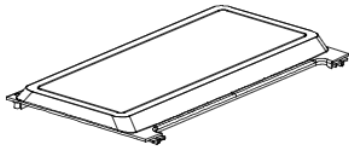
Винты и крепеж:

- Болт с шестигранным углублением (полная резьба) M820*4шт
- Болт с шестигранной головкой (полная резьба) M820*6шт
- Болт с шестигранным углублением (половинная резьба) M835*6шт
- Саморез с полукруглой головкой Phillips ST4/6*4шт
- Шестигранная гайка M8*6шт
- Плоская шайба Φ8*6шт
- Дисковая пружина Φ8*4шт

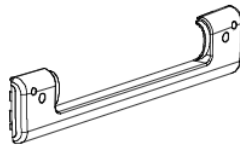
Инструменты:

- L-образный ключ 6*35*80*1шт
- T-образный ключ 6*80*1шт
- Крестовой ключ 14*17*75*1шт

ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ:



Motor Cover



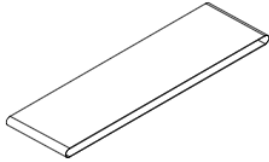
Rear Cover



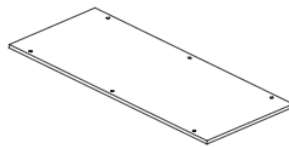
Motor Belt



Motor



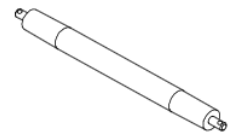
Running Belt



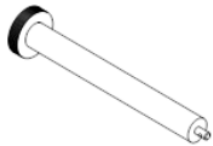
Running Board



Incline Motor



Rear Roller



Front Roller



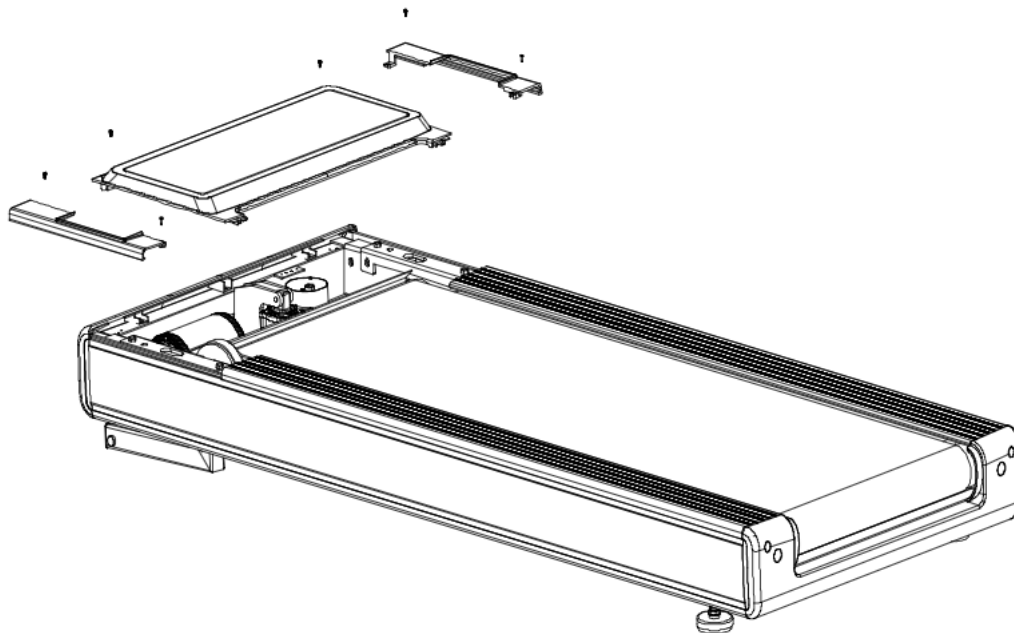
Side Rail

- Крышка мотора
- Задняя крышка
- Ремень мотора
- Мотор
- Беговое полотно
- Беговая доска
- Мотор наклона
- Задний ролик
- Передний ролик
- Боковая рейка

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

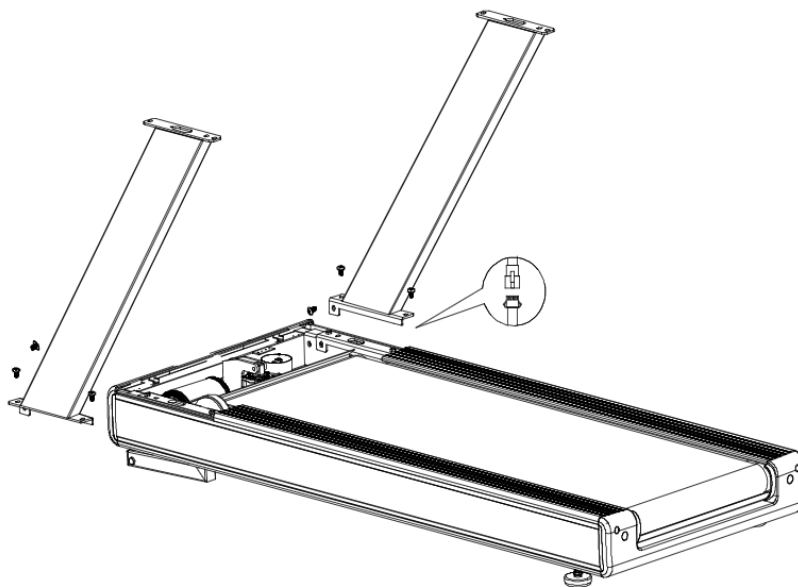
Шаг 1

Достаньте машину из коробки и поставьте ее на ровный пол, снимите верхнюю крышку мотора, удалив 2шт винтов М4*16 Phillips с полукруглой головкой (полная резьба), закрепленных спереди. Продолжайте снимать винты, которые закреплены в левой крышке мотора и правой крышке мотора, а затем снимите обе крышки. Пожалуйста, сохраните винты.



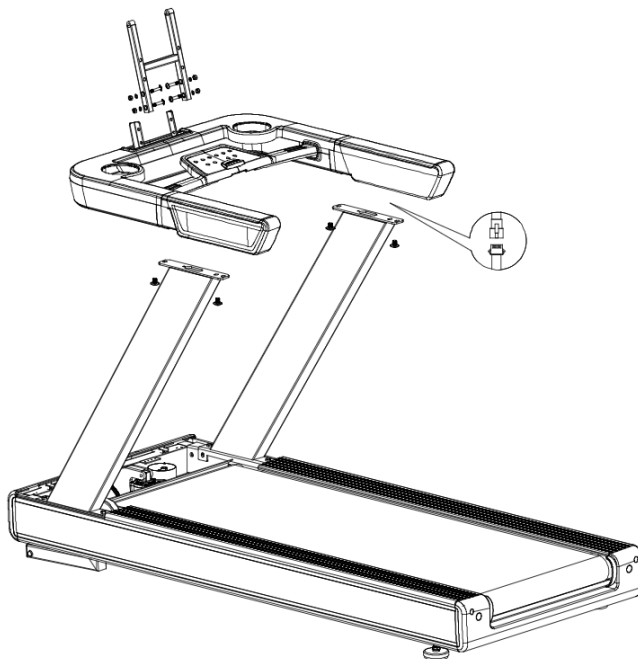
Шаг 2

Соедините сигнальный провод в правой части основной рамы с проводом в правой части стойки. Соберите нижнюю часть стойки с основной рамой и зафиксируйте их вместе 3шт винтов М8*20 с шестигранной головкой (полная резьба). Таким же образом для сборки левой стороны стойки, за исключением подключения сигнального провода.



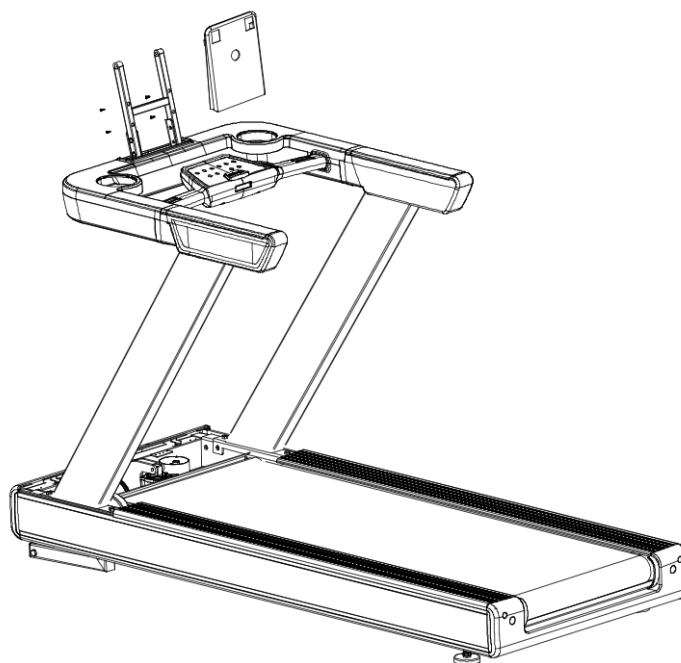
Шаг 3

Соберите раму консоли с верхней частью обеих стоек и соедините сигнальный провод в правой части рамы консоли с проводом в правой части стойки. Зафиксируйте раму консоли и стойки 2шт винтов М8*20 с шестигранным углублением (полная резьба). Соберите фиксированную раму консоли с рамой консоли, как показано на рисунке, и зафиксируйте их вместе 4шт болтов М8*35 с шестигранным углублением (половинная резьба) с плоской шайбой Ф8 и шестигранной гайкой М8.



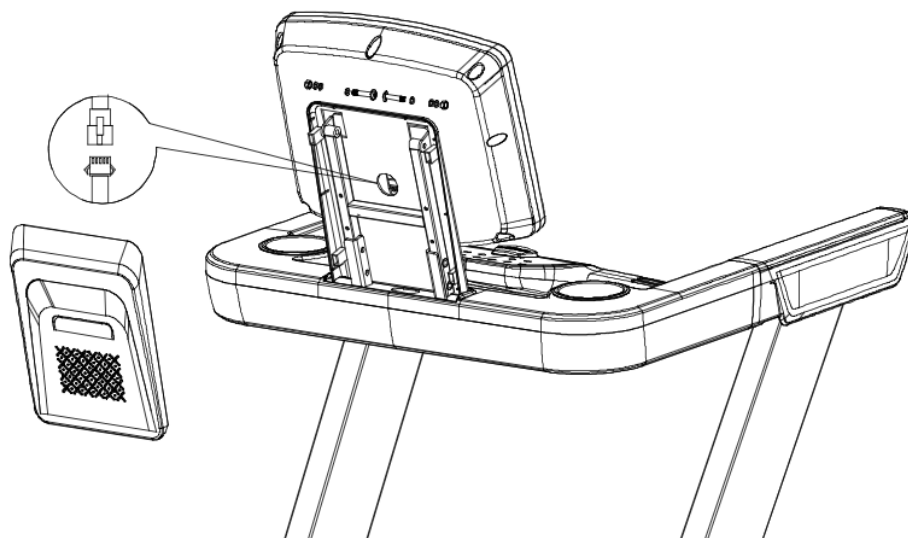
Шаг 4

Соберите базу консоли с рамой консоли, как показано на рисунке, зафиксируйте их вместе 4шт саморезами Phillips ST4*15 с потайной головкой.



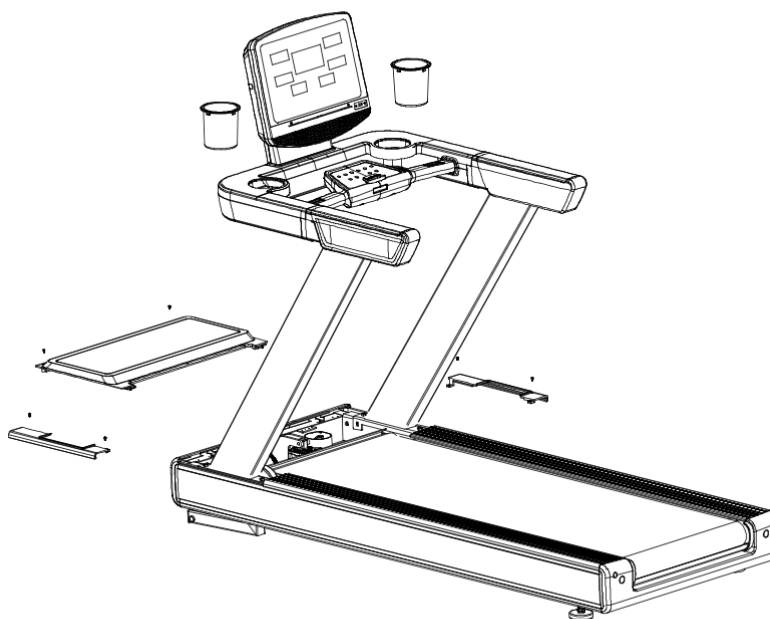
Шаг 5

Сборка консоли, как показано на рисунке. Сначала пропустите сигнальный провод через отверстие. Зафиксируйте консоль 2шт болтов М8*35 с шестигранным углублением (половинная резьба) с 4шт дисковых пружин Ф8 и 2шт плоских шайб Ф8 и 2шт шестигранных гаек М8.



Шаг 6

Вставьте держатель бутылки для воды в отверстие рамы консоли, как показано на рисунке. Соберите левую крышку мотора и правую крышку мотора на их первоначальное место. Зафиксируйте передний конец снятыми 2шт винтами М4*10 *Phillips* с полукруглой головкой (полная резьба), и зафиксируйте задний конец снятыми 2шт саморезами *Phillips* ST4*10 с потайной головкой. Также соберите верхнюю крышку мотора на ее первоначальное место и зафиксируйте ее передний конец снятыми 2шт винтами М4*16 *Phillips* с полукруглой головкой (полная резьба).



ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ФИТНЕСУ

1. Разминка

Не задерживайте дыхание перед разминкой в течение 5-10 минут перед каждой разминкой.

2. Дыхание

Обычно, когда вы готовитесь восстановить дыхание, вдыхайте носом и выдыхайте ртом. Дыхание и движение должны быть скоординированы, если дыхание слишком быстрое, движение должно быть немедленно остановлено.

3. Частота

Одна и та же часть мышцы должна отдыхать 48 часов, то есть одну и ту же часть можно тренировать только через день.

4. Нагрузка

В соответствии с индивидуальным физическим состоянием определите объем тренировок, затем в соответствии с принципом асимптотической нагрузки проводите тренировку. Болезненность мышц при начальной тренировке - нормальное явление, при продолжении тренировок болезненность может быть устранена.

5. Расслабление

Выполняйте 5 минут упражнений после каждой тренировки, особенно растяжку и расслабление мышц стопы, чтобы избежать длительного сокращения мышц, поддерживать гибкость мышц и правильную диету.

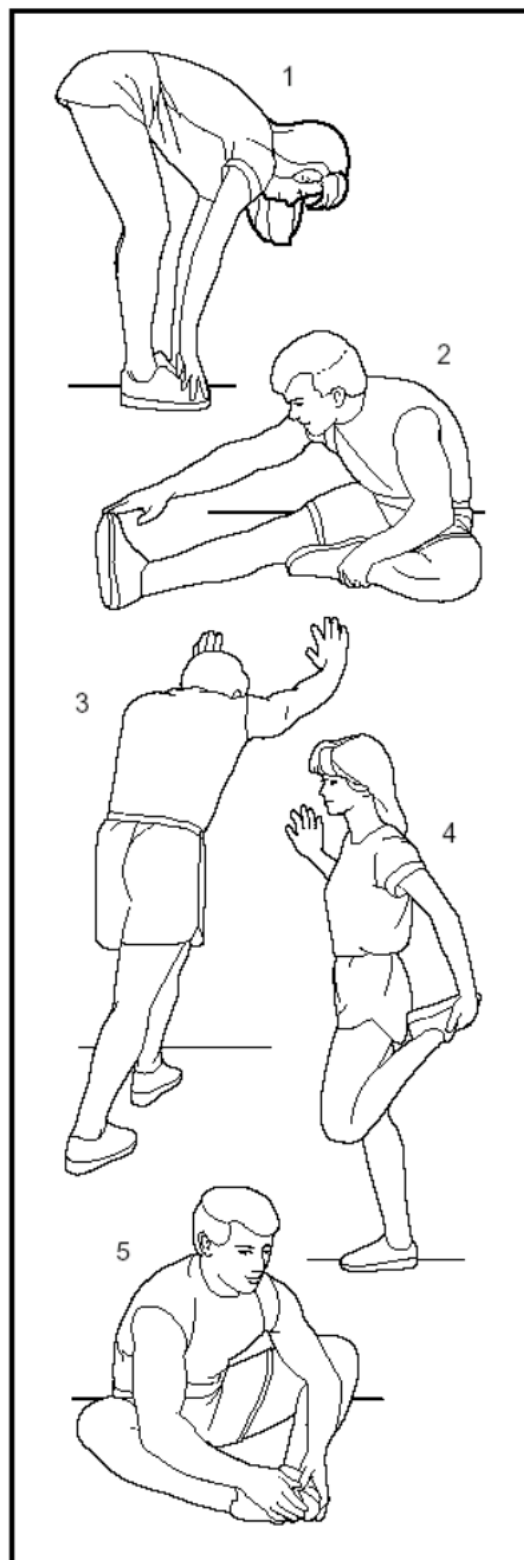
6. Диета

Для защиты пищеварительной системы тренируйтесь через час после еды, тренировка должна быть как минимум за полчаса до еды, меньше пейте воды во время тренировки, особенно питьевой воды, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

Независимо от того, как быстро вы ходите, лучше всего сначала выполнить упражнения на растяжку. Теплые мышцы легче растягиваются, поэтому сделайте 5-10-минутную разминку. Затем остановитесь и выполните растяжку следующим образом: 5 раз, каждый шаг в течение 10 секунд или более; повторите после тренировки.

1. Растяжка вниз



Колени слегка согнуты, тело медленно наклоняется вперед, позвольте спине и плечам расслабиться, и руки попытаются коснуться пальцев ног. Удерживайте 10~15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (как показано на рисунке 1).

2. Растяжка сухожилий

Сядьте на чистую подушку для сидения и выпрямите одну ногу. Поставьте другую ногу внутрь так, чтобы она плотно прилегала к внутренней стороне прямой ноги. Попытайтесь коснуться пальцев ног руками. Удерживайте 10~15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (как показано на рисунке 2).

3. Растяжка икр и пяток

Держитесь обеими руками за стену или дерево и поставьте одну ногу сзади. Держите заднюю ногу прямо, а пятки на земле, наклоняясь в направлении стены или дерева. Удерживайте 10~15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (как показано на рисунке 3).

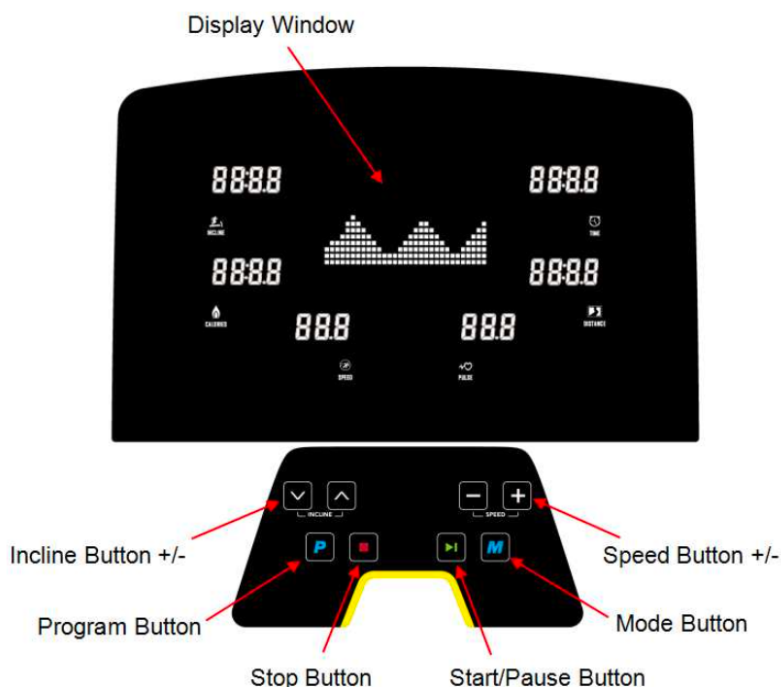
4. Растяжка четырехглавой мышцы

Возьмитесь левой рукой за опору или стол, затем вытяните правую руку назад и возьмитесь за правую лодыжку и медленно тяните ее к бедрам, пока не почувствуете напряжение в мышцах передней части бедер. Удерживайте 10~15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (как показано на рисунке 4).

5. Растяжка портняжной мышцы (мышца внутренней стороны бедра)

Подошвы ног противоположны друг другу, колени опущены вниз. Возьмитесь за ноги обеими руками и потяните их в направлении паха. Удерживайте 10~15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (как показано на рисунке 5).

Инструкция по функциям консоли



Инструкция по LED-дисплею

1. **Окно SPEED (Скорость):** Отображает значение скорости.
2. **Окно TIME (Время):** Отображает значение времени.
3. **Окно DISTANCE (Расстояние):** Отображает значение расстояния.
4. **Окно CALORIES (Калории):** Отображает значение тепла.
5. **Окно PULSE (Пульс):** Отображает частоту сердечных сокращений.
6. **Окно INCLINE (Наклон):** Отображает значение подъема и спуска.

Инструкция по работе с кнопками

1. **PROG (Программа):** Кнопка программы. В состоянии остановки нажмите кнопку PROG для циклического выбора программы P0~P36/U01~U03/BMI
2. **MODE (Режим):** Кнопка выбора режима. Когда выбран ручной режим, начальное состояние нормальное. Нажмите кнопку MODE для выбора трех режимов обратного отсчета: Режим обратного отсчета времени -> Режим обратного отсчета калорий -> Режим обратного отсчета расстояния -> Нормальный. Любая программа P1~P36 является кнопкой сброса значения обратного отсчета по умолчанию 30 минут.
3. **START (Старт):** Кнопка СТАРТ/ПАУЗА. Когда беговая дорожка находится в состоянии остановки, нажмите кнопку для запуска. Наоборот, когда беговая дорожка находится в рабочем состоянии, нажмите кнопку для паузы.
4. **STOP (Стоп):** Кнопка СТОП. Когда беговая дорожка находится в рабочем состоянии, нажмите кнопку для медленной остановки.
5. **+/-:** Кнопка увеличения/уменьшения. Когда находится в состоянии остановки или под тестированием жира тела, используется для увеличения/уменьшения настройки параметров. Когда находится в рабочем состоянии, используется для увеличения/уменьшения скорости.
6. **▲/▼:** Кнопка увеличения/уменьшения наклона.

Преобразование между километрами и милями

- Снимите ключ безопасности и одновременно нажмите кнопки PROGRAM (Программа) и MODE (Режим) на несколько секунд, если на экране дисплея показано M, это означает преобразование из километров в мили.

- Снимите ключ безопасности и одновременно нажмите кнопки PROGRAM (Программа) и MODE (Режим) на несколько секунд, если на экране дисплея показано КМ, это означает преобразование из миль в километры.

Функция ключа безопасности

Ключ безопасности состоит из тактового переключателя, зажима для одежды и нейлонового шнура и имеет функцию безопасности для экстренной остановки.

1. В любом состоянии, когда ключ безопасности вытащен, окно времени отображает "E-07" со звуком зуммера. Если мотор работает, мотор останавливается срочно, и клавиатура консоли запрещена для работы.
2. Каждый раз, когда ключ безопасности помещается, экран будет полностью отображаться в течение 2 секунд. Затем войти в рабочее состояние системы по умолчанию. Все счетчики очищены, и установленное значение сброшено. Беговая дорожка находится в режиме положительного отсчета времени ручной программы P0.

Руководство по безопасному использованию

1. Вставьте вилку сетевого шнура в 15А силовую розетку с заземлением безопасности и включите выключатель питания. Экран консоли полностью отображается со звуком зуммера и идентифицирует ключ безопасности.
2. Поместите ключ безопасности в его положение на консоли и соедините его с вашей одеждой спереди груди. Он войдет в рабочее состояние системы по умолчанию после полного отображения экрана в течение 2 секунд. Беговая дорожка находится в режиме положительного отсчета времени ручной программы P0. Все счетчики очищены, и установленное значение сброшено.
3. Нажмите кнопку PROG для циклического выбора программы P0~P36/U01~U03/BMI

3.1 P0 - пользовательская программа для пользователя. Нажмите кнопку MODE для циклического выбора четырех тренировочных режимов. Скорость тренировки и наклон будут установлены пользователем. Значение скорости по умолчанию 1.0КМ/Ч и значение наклона по умолчанию 0%.

- **Тренировочный режим 1 - Нормальный:** Время, расстояние и калории все считаются положительно, функция настройки отключена.
- **Тренировочный режим 2 - Обратный отсчет времени:** Окно времени мигает в состоянии настройки. Нажмите кнопки поручня +/- для изменения установленного значения. Диапазон настройки времени 5~99мин, значение по умолчанию 30мин.
- **Тренировочный режим 3 - Обратный отсчет калорий:** Окно калорий мигает в состоянии настройки. Нажмите кнопки +/- для изменения установленного значения. Диапазон настройки калорий 20~9990кал, значение по умолчанию 50кал.
- **Тренировочный режим 4 - Обратный отсчет расстояния:** Окно расстояния мигает в состоянии настройки. Нажмите кнопки +/- для изменения установленного значения. Диапазон настройки расстояния 1.0~99.0км, значение по умолчанию 1.0км.

3.2 P1~P36 - программа системных настроек, доступна только для тренировки в режиме обратного отсчета времени. Окно времени мигает в состоянии настройки. Нажмите кнопки +/- для изменения установленного значения. Диапазон настройки времени 5-99мин, значение по умолчанию 30мин.

4. После настройки тренировочного режима нажмите кнопку START (Старт), экран будет отображать обратный отсчет времени с 5сек и сопровождающие 5 звуков зуммера. Когда обратный отсчет до 1, беговая дорожка запустится мягко и медленно ускорится до отображаемой скорости. А затем работает с постоянной скоростью плавно.

4.1 В рабочем состоянии нажмите кнопки +/- или кнопку QUICK SPEED (Быстрая скорость) для регулировки скорости бега.

4.2 В P1~P36 скорость и наклон каждой программы будут разделены на 16 сегментов. Время каждого сегмента равномерно разделено в установленном времени. Отрегулированная скорость или наклон эффективны только в пределах текущего сегмента. За 3 секунды до преобразования между сегментами звучат 3 звука зуммера. Мотор остановится автоматически, сопровождаемый длинным сигналом тревоги после того, как программа пройдет все 16 сегментов.

4.3 Когда мотор находится в рабочем состоянии, снова нажмите кнопку START (Старт), мотор будет переключаться между состояниями паузы и работы. Перезапуск из состояния паузы, записанные данные о беге и прогресс остаются неизменными.

5. Когда мотор находится в рабочем состоянии, нажмите кнопку STOP (Стоп), мотор будет медленно замедляться до плавной остановки, и все настройки вернутся к состоянию по умолчанию.
6. В любом состоянии мотор остановится срочно, когда ключ безопасности вытасчен, и окно времени отображает "E-07" со звуком зуммера.
7. Система электрического управления находится в безопасном мониторинге в любое время. Работающая беговая дорожка остановится в экстренном случае, когда обнаружена аномалия. Экран будет отображать аномальную информацию и сопровождаться сигналом тревоги.
8. Метод тестирования жира тела: Нажмите кнопку PROG для выбора программы BMI, окно DISTANCE (Расстояние) отображает номер установочного проекта, и нажмите кнопку MODE для выбора номера проекта. Правое окно TIME (Время) отображает параметр установочного элемента. Нажмите кнопки +/- для установки параметров.

8.1 **F1 (пол):** пол; Диапазон параметров: 1~2. 1 означает мужской, 2 означает женский. Значение по умолчанию: 1.

8.2 **F2 (Возраст):** возраст; Диапазон значений: от 1 до 99 лет. Значение по умолчанию: 25 лет.

8.3 **F3 (Рост):** означает рост. Диапазон параметров: 100 до 220см. По умолчанию: 170см.

8.4 **F4 (Вес):** означает вес тела; диапазон значений: 20 до 150кг. Значение по умолчанию 70кг.

8.5 **F5 (BMI):** означает завершение настройки параметров и вход в состояние тестирования жира тела. Пожалуйста, держите обе руки на датчике частоты сердечных сокращений на левом и правом поручнях и ждите 8 секунд, окно дисплея будет отображать процент жира тела (BMI) тестируемого человека. По азиатским стандартам жир тела менее 18 считается худым, между 18 и 24 - идеальный вес, между 25 и 28 - избыточный вес, и свыше 29 - ожирение. По умолчанию: 24 (эти данные только для целей упражнений).

ПРОГРАММА HRC (ОПЦИОНАЛЬНО):

HRC по умолчанию - три группы. Ограниченная скорость HRC1 составляет 9 км/ч. Ограниченная скорость HRC2 составляет 11 км/ч. Ограниченная скорость HRC3 составляет 13 км/ч.

1. Метод настройки/последовательность/диапазон параметров HRC. Нажмите кнопку программы для отображения HRC. Переход к следующей настройке нажатием кнопки режима для подтверждения. Нажмите кнопку скорости для регулировки и завершения настройки последних параметров, затем можно запускать.

A) Диапазон настройки возраста: 15-80 лет, по умолчанию 25 лет.

B) THR по умолчанию (целевая частота сердечных сокращений): $(220 - \text{возраст}) * 0.6$

C) THR можно изменить. Диапазон изменения: 80-180

D) Настройка времени. По умолчанию 30 минут. Диапазон изменения: 5~99 минут

2. Связь изменения скорости.

- A) Частота изменения. HRC обнаруживает частоту сердечных сокращений каждые 30 секунд (частота сердечных сокращений отображается на экране все время)
- B) Скорость увеличивается на 2км/ч, когда частота сердечных сокращений пользователя на 30 ударов/мин ниже целевой частоты сердечных сокращений.
- C) Скорость увеличивается на 1км/ч, когда частота сердечных сокращений пользователя на 6-29 ударов/мин ниже целевой частоты сердечных сокращений.
- D) Скорость уменьшается на 2км/ч, когда частота сердечных сокращений пользователя на 30 ударов/мин выше целевой частоты сердечных сокращений.
- E) Скорость уменьшается на 1км/ч, когда частота сердечных сокращений пользователя на 0-5 ударов/мин выше целевой частоты сердечных сокращений.
- G) Скорость остается той же, когда частота сердечных сокращений пользователя на 0~5 ударов/мин ниже или выше целевой частоты сердечных сокращений.

3. В следующих ситуациях скорость беговой дорожки замедлится до самой низкой в течение 20 секунд и остановится после работы на самой низкой скорости в течение 15 секунд со звуком тревоги каждую секунду.

- A) Каждые 30 секунд для обнаружения частоты сердечных сокращений, когда две последовательные частоты сердечных сокращений не могут быть обнаружены.
- B) 1 км/ч (0.6 миль/ч), частота сердечных сокращений приводит к замедлению.
- C) Когда частота сердечных сокращений превышает 220 - установленный возраст.

4. Замедление не должно быть ниже 1 км/ч (0.6 миль/ч), когда скорость выше 1км/ч (0.6 миль/ч).
Например: Беговая дорожка с минимальной скоростью 1 км/ч (0.6 миль/ч), когда она работает на 1.6 км/ч (1.0 миль/ч) и замедлится до 1 км/ч (0.6 миль/ч), когда частота сердечных сокращений вызывает замедление на 1.0 (2.0) км/ч.

5. Наклон не контролируется частотой сердечных сокращений, но вручную. Беговая дорожка не контролируется сердцебиением в течение 1 минуты перед началом бега и начинает работать только по встроенной формуле через 1 минуту бега.

Автоматическая программа P1–P36 — таблица скорости и уклона

SEG PROG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4

P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Общие неисправности электронной системы и методы устранения неполадок:

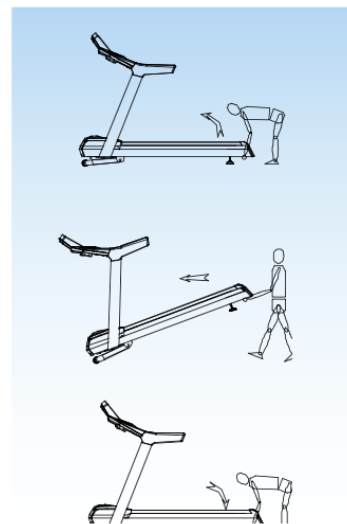
Проблема и код	Возможная причина	Методы устранения
Система не работает	А. Нет питания.	Подключите к розетке или переключите "ВКЛ".
	В. Ключ безопасности не в правильном положении	Верните ключ безопасности в правильное положение.
	С. Нет электричества в контроллере.	Замените контроллер или проверьте высоковольтную линию.
Внезапно остановилась при нормальном состоянии	А. Ключ безопасности упал	Верните ключ безопасности
	В. Системная ошибка	Обратитесь к мастеру для ремонта
Кнопки неисправны	А. Кнопка повреждена или недействительна.	Замените кнопку.
	В. Все кнопки недействительны.	1. Замените клавиатуру и провод; 2. Замените основную плату; 3. Замените консоль.
E-07	Консоль не может обнаружить сигнал ключа безопасности.	1. Проверьте, находится ли ключ безопасности в правильном положении. 2. Переустановите механизм замка безопасности. 3. Замените консоль.
Дисплей не показывает частоту сердечных сокращений	Провод сигнала поручня не подключен хорошо или дефектный сигнальный провод	Проверьте и подключите провод хорошо или замените провод поручня.
Неполное отображение консоли или недостаток штрихов	А. Отказ цепи системы консоли	Замените консоль
	В. Дефектная цифровая LED-трубка	Замените основную плату
	С. Системный отказ	Замените консоль
E-01	Отказ связи	1. Проверьте коммуникационный провод. 2. Замените бесщеточный контроллер. 3. Обратитесь к мастеру для проверки.
E-02	Аппаратное перенапряжение	1. Проверьте механическую структуру. 2. Замените бесщеточный контроллер. 3. Замените мотор.
E-03	Защита от недостатка/ошибки фазы HALL	1. Замените инвертор. 2. Обратитесь к мастеру для проверки.
E-05	Защита от перенапряжения	1. Замените инвертор. 2. Обратитесь к мастеру для проверки.
E-06	Отказ самого HALL	1. Замените инвертор. 2. Обратитесь к мастеру для проверки.
E-08	Защита от блокировки вала мотора	1. Замените инвертор. 2. Обратитесь к мастеру для проверки.
E-10	Защита от пониженного напряжения	1. Замените инвертор. 2. Обратитесь к мастеру для проверки.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Убедитесь во всех следующих пунктах при перемещении беговой дорожки:

1. Восстановите наклон в плоское (0) положение.
2. Отключите от точки питания.
3. Удалите сетевой шнур из силовой вилки.

После поднятия беговой дорожки, захватив конец ее обеими руками и встав прямо, пользователь может перемещать беговую дорожку вперед или назад медленно в правильное место и положить беговую дорожку плоско осторожно.

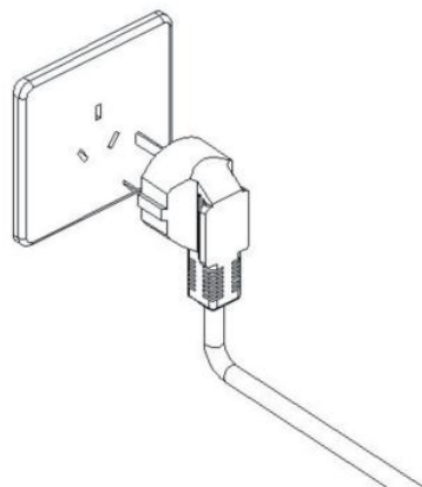


Руководство по заземлению

Этот продукт должен быть заземлен. Если беговая дорожка выходит из строя или повреждена, заземляющий провод образует цепь с наименьшим сопротивлением, и ток отводится под землю, снижая риск поражения электрическим током. Этот продукт поставляется с кабелем, который имеет проводник и заземляющую вилку для заземления устройства. Эта вилка должна быть подключена к розетке, которая соответствует требованиям установки и заземления местных стандартов и правил.

Опасность! Это может вызвать риск поражения электрическим током, если есть неправильное подключение заземляющего проводника оборудования. Пожалуйста, обратитесь к квалифицированному электрику или мастеру, если вы не знаете, правильно ли заземлено оборудование. Пожалуйста, не меняйте вилку, которая поставляется с этим продуктом. Пожалуйста, позвольте квалифицированному электрику установить подходящую розетку, если вилка не подходит к розетке.

Этот продукт работает на линиях 220-240 вольт и оснащен заземляющей розеткой, как показано на следующей иллюстрации.



Как использовать беговую дорожку

1. Разложите беговую дорожку в самое нижнее положение после включения питания и проверьте нормальность.
2. Прикрепите ключ безопасности к передней части рубашки пользователя.
3. Пожалуйста, проверьте стабильность и функцию беговой дорожки перед тренировкой. Строго запрещено запускать беговую дорожку, стоя на беговом полотне. Пожалуйста, встаньте на боковые направляющие и держитесь за поручень перед запуском беговой дорожки. Пока беговая дорожка работает нормально после запуска, пользователь может начать бег.

Держите поручень одной рукой и нажмите кнопку START (Старт) другой рукой для запуска беговой дорожки. Беговая дорожка запускается через 5 секунд и работает со скоростью 1.0км/ч. Нажмите кнопку "+" скорости, мотор ускорится до 2.5 ~ 3.5км/ч, что является наиболее подходящей скоростью бега.

Скорость бега пользователя вскоре будет такой же, как у бегового полотна после наступления на него, держась за поручни обеими руками.

4. Через несколько минут вы можете ускорить бег, требование роста скорости - держаться руками за поручни, нажать кнопку "скорость" - "-", чтобы бежать медленно.
5. Нажатие кнопок быстрой скорости во время бега может войти в нужную скорость бега.
6. Нажмите кнопку STOP (Стоп) для остановки мотора в любое время во время бега.
7. **Тест частоты сердечных сокращений:** Включите переключатель беговой дорожки, значение частоты сердечных сокращений будет показано в окне дисплея после того, как пользователь захватит металлические сенсорные чипы HRC на несколько секунд. (Примечание: Значение только для справки по упражнениям, но не для медицинских данных.)

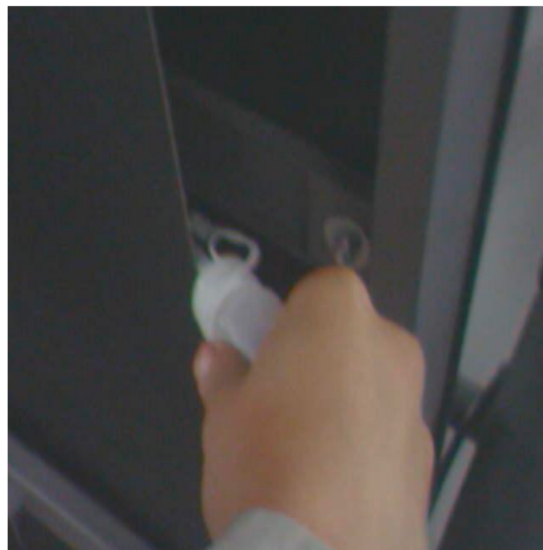
ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. Смазка

После использования бегового полотна в течение определенного периода времени его необходимо смазать настроенным метилсиликоновым маслом. Рекомендации:

- **Время использования менее 3 часов каждую неделю** - смазка раз в 5 месяцев
- **Время использования равно 4-7 часов каждую неделю** - смазка раз в 2 месяца
- **Время использования более 7 часов каждую неделю** - смазка раз в месяц

Не допускайте чрезмерной смазки. Примечание: важным фактором увеличения срока службы беговой дорожки является правильная смазка.



2. Способ проверки, нужна ли смазка беговому полотну

Поднимите мягкую сторону беговой дорожки и пощупайте центральную заднюю часть полотна, насколько это возможно. Если обнаружены следы силиконового спрея, смазка не нужна. Если поверхность сухая, полотно нуждается в смазке.

Применение смазки на полотне: (как показано)

- Остановите беговое полотно и сложите беговую дорожку. Поднимите полотно задней основной рамы так, чтобы масло могло достичь среднего положения.
- Распылите силиконовое масло на внутреннюю сторону бегового полотна и нанесите силиконовое масло на обе стороны бегового полотна.
- Запустите беговую дорожку со скоростью 1 км/ч для равномерного нанесения силикона. И слегка наступите на беговое полотно слева направо.
- Подождите несколько минут, чтобы силиконовый спрей распределился, прежде чем запускать машину.

3. Регулировка полотна

Все беговые полотна правильно установлены на заводе и после сборки. Однако провисание может произойти после периода использования. Например: пауза и проскальзывание могут произойти во время бега. Когда происходит это явление, отрегулируйте беговое полотно и затяните болт на полюборота слева и справа. Если беговое полотно ослаблено, беговое полотно и ролик будут поочередно проскальзывать. Но слишком туго тоже не хорошо, что легко увеличивает нагрузку двигателя и повреждает двигатель, беговое полотно и ролик и т.д.

4. Регулировка отклонения полотна:

Все беговые полотна правильно установлены на заводе и после сборки. Но через период полотно может отклоняться. Причины могут быть перечислены следующим образом:

- ① Беговая дорожка неустойчива.
- ② Ноги не были в центре бегового полотна во время бега.
- ③ Ноги оказывают неравномерную силу.

Если отклонение вызвано вручную, работа без нагрузки в течение нескольких минут может вернуться к норме.



КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ:

- Clockwise означает затягивание.
- Anti-clockwise означает ослабление.
- Беговое полотно будет сдвигаться в сторону ослабления.

① Если беговое полотно сдвигается влево, это означает, что левая сторона слишком ослаблена. Отрегулируйте левый болт по часовой стрелке, чтобы сделать левую сторону туже. Или отрегулируйте правый винт против часовой стрелки, чтобы сделать правую сторону слабее.

② Если беговое полотно сдвигается вправо, это означает, что правая сторона слишком ослаблена. Отрегулируйте правый болт по часовой стрелке, чтобы сделать правую сторону туже. Или отрегулируйте левый винт против часовой стрелки, чтобы сделать левую сторону слабее.

Внимание:

- Вам нужно запустить беговую дорожку (позволить полотну работать) на низкой скорости, прежде чем регулировать беговое полотно.
- При регулировке болта не поворачивайте его слишком сильно.
- После каждой регулировки вам нужно наблюдать за изменениями в беговом полотне.

Отклонение бегового полотна не покрывается гарантией и в основном обслуживается пользователями согласно инструкциям. Отклонение бега может серьезно повредить беговое полотно. Оно должно быть обнаружено и исправлено вовремя.

ОЧИСТКА

Регулярная очистка бегового полотна обеспечивает долгий срок службы продукта.

Предупреждение: Беговая дорожка должна быть выключена для предотвращения поражения электрическим током. Шнур питания должен быть отсоединен от розетки перед началом очистки или обслуживания.

• **После тренировки:** Протрите консоль и другие поверхности чистой мягкой и влажной тканью для удаления остатков пота.

Осторожно: Не используйте абразивы или растворители. Чтобы избежать повреждения компьютера, держите любые жидкости подальше. Не подвергайте компьютер прямому солнечному свету.

• **Еженедельно:** Для облегчения очистки рекомендуется использовать коврик для беговой дорожки. Обувь может оставлять грязь на беговом полотне, которая может упасть под беговую дорожку. Очищайте коврик под беговой дорожкой раз в неделю.

Хранение: Храните беговую дорожку в чистой и сухой среде. Убедитесь, что главный выключатель питания выключен и отключен от электрической розетки.

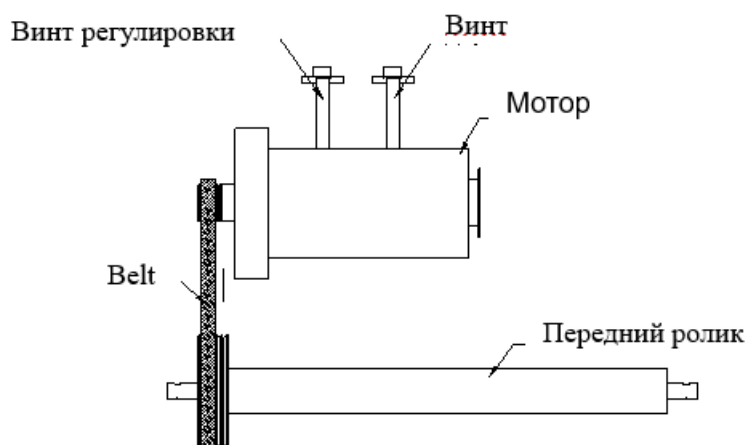
Регулировка ремня мотора

Ремень мотора этой дорожки правильно установлен ещё на заводе во время сборки. Однако после некоторого времени он может сместиться или ослабиться.

Шаги регулировки:

- ① Поверните регулировочный винт против часовой стрелки с помощью гаечного ключа.
- ② Регулировка должна быть выполнена так, чтобы ремень надежно удерживал нагрузку, не скользя.

ПРИМЕЧАНИЕ: регулярно проводите очистку ремней и канавок шкивов.



Общие неисправности и методы устранения неполадок

Проблема	Причина	Как решить проблему
Беговая дорожка перестала работать	A. Не подключено питание	Подключите питание или включите
	B. Ключ безопасности не помещен в правильное положение	Правильно поместите ключ безопасности в правильное положение
	C. Трансформатор не подключен хорошо или трансформатор дефектный	Переподключите трансформатор или замените трансформатор
	D. Разрыв цепи	Проверьте входной и выходной порт и коммуникационный провод
Беговая дорожка внезапно остановилась	A. Ключ безопасности выпал	Переподключите ключ безопасности
	B: Системный дефект	Обратитесь за ремонтом
Кнопка не работает	A. Кнопка сломана или недействительна	Замените кнопку
	B. Все кнопки сломаны	1. Замените клавиатуру и провода. 2. Замените основную плату. 3. Замените консоль.
	C. Провод мотора и контроллер не подключены хорошо или контроллер дефектный	Переподключите или замените контроллер
E7	Консоль не может обнаружить сигнал ключа безопасности	1. Проверьте, находится ли ключ безопасности на месте 2. Переподключите ключ безопасности 3. Замените консоль
Нет отображения пульса	A. Провод пульса поручня не подключен	Переподключите или замените провод
	B. Схема консоли дефектна	Замените консоль
Консоль недостаточно отображает	A. Винт дисплея ослаблен	Затяните винты
	B. Системный дефект	Замените консоль
E01	Защита от перегрузки инвертора	Замените инвертор или обратитесь за проверкой или ремонтом
E02	Отключение защиты от перегрузки	Замените инвертор или обратитесь за проверкой или ремонтом
E03	Защита от перегрева инвертора	Замените инвертор или обратитесь за проверкой или ремонтом
E04	Защита от перенапряжения	Замените инвертор или обратитесь за проверкой или ремонтом
E05	Защита от пониженного напряжения	Замените инвертор или обратитесь за проверкой или ремонтом
E06	Короткое замыкание выхода инвертора	Замените инвертор или обратитесь за проверкой или ремонтом
E08	Защита от перенапряжения	Замените инвертор или обратитесь за проверкой или ремонтом
E10	Отображение низкого напряжения	Замените инвертор или обратитесь за проверкой или ремонтом
E11	Отображение экстренной остановки	Замените инвертор или обратитесь за проверкой или ремонтом
E12	Защита от перегрузки мотора	Замените мотор или инвертор