

# *Руководство пользователя*



Сохраните это руководство пользователя для использования в будущем.

Прочтите и следуйте всем инструкциям в данном руководстве пользователя

Версия А

## **БЛАГОДАРИМ ВАС**

Спасибо за покупку этого продукта. Продукт поможет вам оставаться в форме, быть здоровее и лучше в очень простой способ.

### **РУКОВОДСТВО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ**

- Всегда подключайте прибор к розетке с заземлением, не подключая другие приборы. Не рекомендуется использовать удлинители.
- Перед использованием убедитесь, что беговая дорожка устойчиво стоит на земле.
- Перед запуском проверьте, работает ли тренажер нормально.
- Встаньте на две боковые поручни, когда беговая дорожка запустится.
- Привязывайте шнур ключа безопасности к своей одежде во время бега, чтобы контролировать любую чрезвычайную ситуацию.
- Нажмите кнопку «Пуск», чтобы запустить беговую дорожку.
- Следуйте за беговым полотном левой ногой для предварительной пробежки. Только когда почувствуете, что все исправно, можно бегать двумя ногами по беговой дорожке с правильной беговой осанкой.
- **ТОЛЬКО ДЛЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА.** Перегрузка не допускается.
- При необходимости регулируйте скорость.
- После использования, вытащите ключ безопасности или нажмите кнопку «Стоп», чтобы остановить тренажер.
- После использования, не забудьте выключить питание и вынуть вилку из розетки.
- Если во время бега на беговой дорожке вы чувствуете дискомфорт, пожалуйста, немедленно прекратите бегать и обратитесь к врачу.
- Когда вы собираете или запускаете машину, пожалуйста, следите за тем, чтобы рядом с ней не было людей или домашних животных.

## ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

- Разместите беговую дорожку в помещении, чтобы избежать попадания воды и тяжелых предметов.
- При использовании тренажера надевайте удобную одежду и желательно спортивную обувь или обувь для аэробики.
- Не подпускайте детей к беговой дорожке во избежание несчастных случаев.
- Должно быть отсутствие перегрузок, способных повредить двигатель, контроллер, ролик и беговое полотно. Выполняйте плановое техническое обслуживание беговой дорожки.
- Поддерживайте в помещении отсутствие пыли и определенную влажность, чтобы избежать помех консоли и контроллера.
- Беговая дорожка должна работать непрерывно не более 2 часов.
- Обеспечьте хорошую циркуляцию воздуха во время работы.
- При беге должно быть безопасное пространство размером 2000x1000 мм со стороны беговой дорожки.
- Прекратите бег при появлении дискомфорта и обратитесь к врачу.
- Во избежание ошибок сделайте бутылку с силиконовым маслом недоступной для детей после её использования.
- Запрещается выпрыгивать из беговой дорожки сразу после использования.
- Осторожно вытаскивайте вилку шнура питания из розетки.
- Остановите машину, если что-то не так, и немедленно отключите питание.
- Попросите местного дистрибьютора решить любую проблему или предоставить обслуживание. Самостоятельно демонтировать компоненты не разрешается.

## ОПАСНОСТЬ !

Чтобы уменьшить несчастные случаи или причинения вреда другим, проверьте следующие правила.

- ◆ Перед запуском обязательно застегните молнию.
- ◆ Не носите одежду, которая легко зацепляется.
- ◆ Держите шнур питания подальше от горячих предметов.
- ◆ Если что-то не так, держите руль, чтобы подняться и покиньте беговое полотно.
- ◆ Отключите питание перед перемещением беговой дорожки.
- ◆ Не открывайте двигатель и кожух роликов без специалистов.
- ◆ Эта машина может использоваться в цепи 10А
- ◆ Убедитесь, что только один человек использует фитнес-устройство одновременно.
- ◆ Тестирование HRC может быть не таким же точным, как медицинские устройства, поэтому его результаты предназначены только для справки.

Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете себя плохо или почувствуете боль в суставах или мышцах. В частности, следите за тем, как ваше тело реагирует на программу упражнений. Головокружение — это признак того, что вы слишком интенсивно тренируетесь с устройством. При первых признаках головокружения лягте на землю, пока не почувствуете себя лучше.

## НЕСООТВЕТСТВУЮЩИЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Последующие пациенты, проходящие лечение, должны использовать беговую дорожку после одобрения профессионального врача.

- ◆ Человек с болью в спине или с болью в ноге, талии, шее.
- ◆ Пациенты с деформирующим артритом, ревматизмом или подагрой.
- ◆ Больной остеопорозом.
- ◆ Пациенты с плохой системой кровообращения, такими как болезни сердца, сосудистые расстройства и сосудистая гипертензия.
- ◆ Больной с нарушением дыхания.
- ◆ Пациент с проблемой искусственного сердечного ритма.
- ◆ Больные со злокачественными опухолями.
- ◆ Пациент с тромбозом.
- ◆ Пациент с нарушением восприятия, вызванным диабетом.
- ◆ Человек с травмой кожи.
- ◆ Больной с высокой температурой выше 38°C.
- ◆ Человек с искривлением позвоночника.
- ◆ Беременные или находящиеся в (менструальном) периоде.
- ◆ Человек, который чувствует дискомфорт.
- ◆ Человек, который плохо спит.

## ЗАПРЕТЫ

Не используйте беговую дорожку в следующих случаях, иначе это может привести к пожару или повреждению.

- ◆ Не используйте дорожку, если какая-либо крышка или внутренний компонент не укомплектованы.
- ◆ Не прыгайте на беговую дорожку и не прыгайте с нее.
- ◆ Не используйте и не размещайте её на открытом воздухе, в дождливую или влажную среду. Эта беговая дорожка предназначена специально для домашнего использования. Не для коммерческого использования.
- ◆ Не используйте и не размещайте дорожку под сильным солнечным светом или в условиях высокой температуры.
- ◆ Не используйте, если шнур питания или розетка повреждены или ослаблены.
- ◆ Не перекручивайте и не повреждайте шнур питания, не ставьте на него тяжелые предметы.
- ◆ Не используйте прибор, когда на нём находятся одновременно два человека. Держите других людей подальше от него.
- ◆ Не позволяйте людям с ограниченными возможностями или тем, кто не может управлять машиной, использовать ее.
- ◆ Не разбирайте машину самостоятельно.

### Внимание!

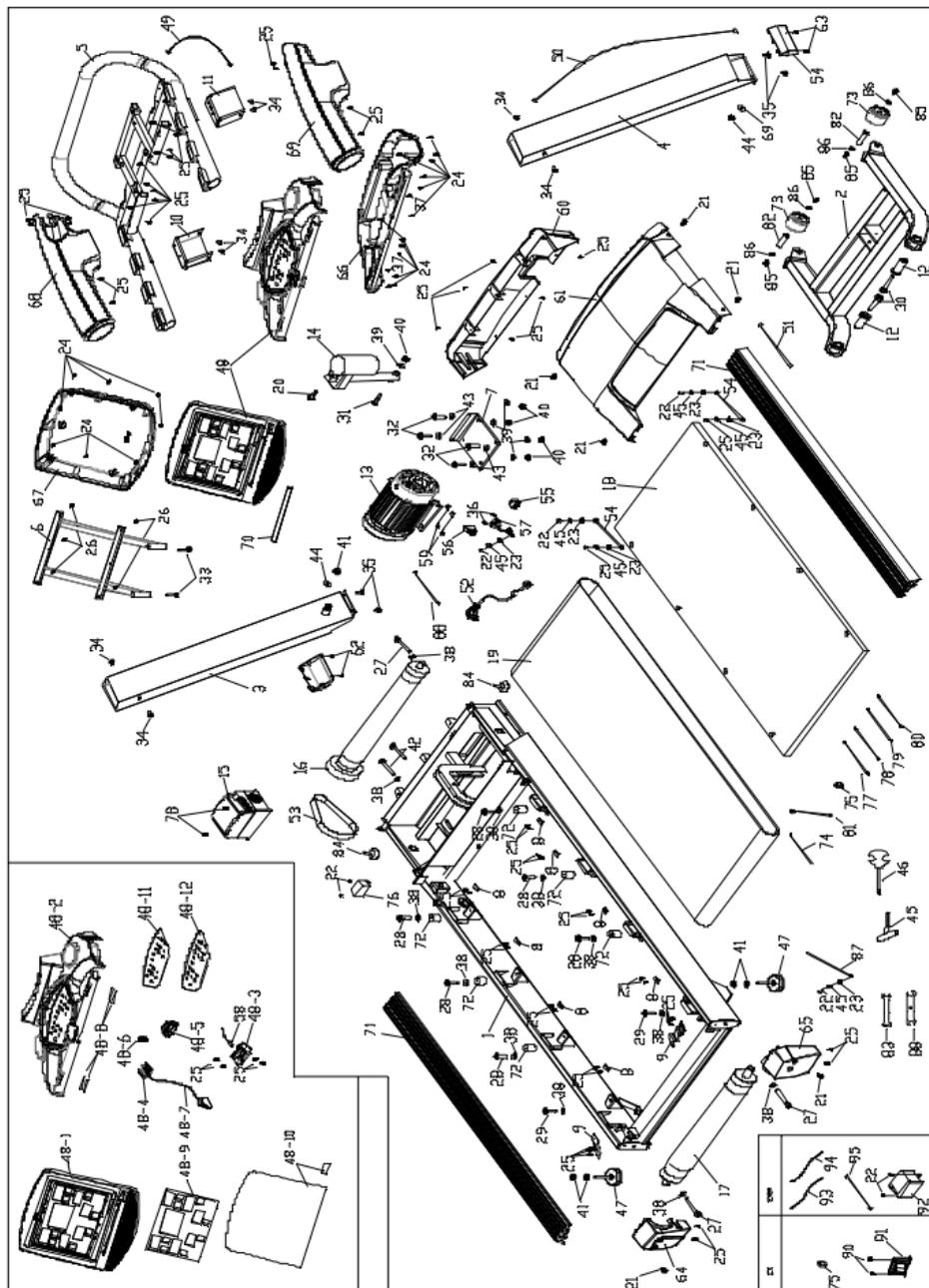
- ◆ Не делайте интенсивных упражнений, если вы ленивы в обычные дни.
- ◆ Не занимайтесь сразу после еды или когда вы чувствуете усталость, вялость или дискомфорт.
- ◆ Не используйте дорожку, когда вы пьяны.
- ◆ Не используйте, когда в кармане полно твердых вещей.
- ◆ Не допускайте попадания пыли, штифтов и отходов на вилку питания.
- ◆ Не используйте дорожку влажными руками.
- ◆ Не выдергивайте и не втыкайте шнур питания резко, иначе вы можете пораниться или получить удар током.

## СОВЕТЫ ПО ОТКЛЮЧЕНИЮ

В следующих случаях, пожалуйста, вытащите шнур питания из розетки. В противном случае это может привести к возгоранию, так как пыль и влажность ухудшат изоляцию шнура питания ИЛИ вы можете получить травму или удар электрическим током.

- ◆ Беговая дорожка не используется
- ◆ Когда беговая дорожка находится на обслуживании
- ◆ Не запускается или выглядит ненормально
- ◆ Есть сбой питания.
- ◆ При отключении от сети, не держитесь только за шнур питания. Вы должны удерживать головку шнура питания, а затем отключать прибор.
- ◆ Беговая дорожка должна быть заземлена, чтобы избежать поражения электрическим током, так как заземление обеспечивает самый узкий канал для сопротивления. Пожалуйста, соблюдайте местные правила, чтобы правильно собрать розетку и вилку. Или вы можете найти профессионального техника, чтобы проконсультироваться. Переходник не допускается.

# ЧЕРТЕЖ В СБОРЕ



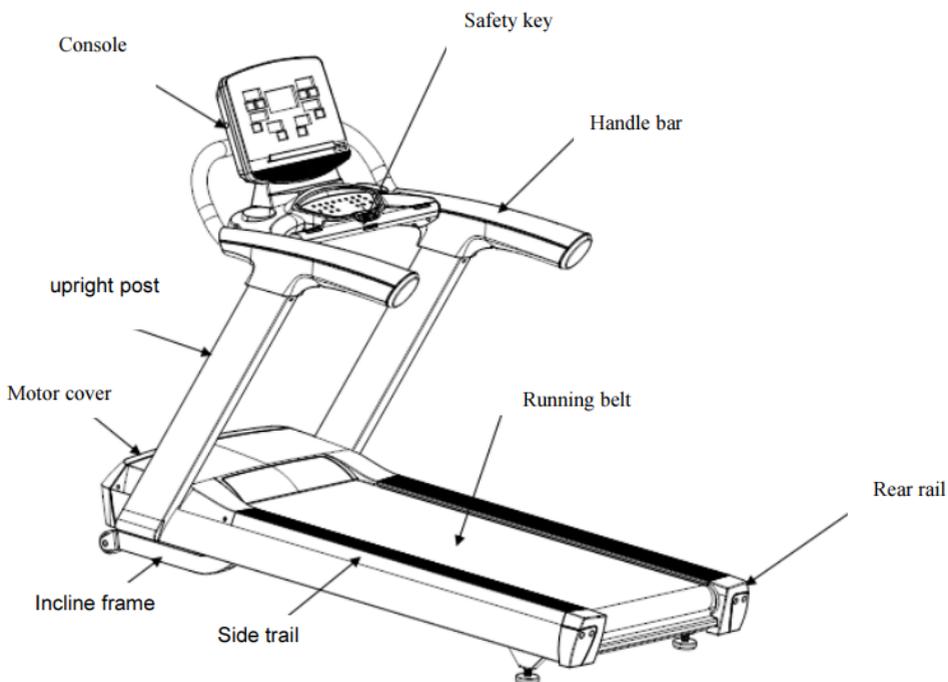
## СХЕМА ЧЕРТЕЖА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ

№	Описание	Спецификация	К-во
1	Базовая рама		1
2	Наклонная рама двигателя		1
3	Вертикальная опора левая		1
4	Вертикальная опора правая		1
5	компьютерная рама		1
6	рама экрана		1
7	Фиксированная пластина двигателя		1
8	Направляющая бокового рельса с покрытием		8
9	Конец пластины с покрытием		2
10	Левая крышка	Ф36×Ф20×Ф11×70	1
11	Правая крышка		2
12	Рукав	Ф36×Ф20×Ф11×70	1
13	Мотор		1
14	Наклонный двигатель		1
15	Преобразователь частоты		1
16	Передний ролик		1
17	Задний ролик		1
18	Беговая доска		1
19	Беговое полотно		1
20	Болт с внутренним шестигранником		1
21	Винт с полной резьбой (остроконечный конец)		6
22	Винт с полной резьбой		12
23	Зубчатые стопорные шайбы (внешние зубья)	Ф5	7
24	саморез	ST4×12	23
25	саморез	ST4×16	60
26	саморез	ST4×25	5
27	Болт с внутренним шестигранником	M8×80	3
28	Болт с внутренним шестигранником	M8×30	6
29	Болт с внутренним шестигранником	M8×30	2
30	Болт с внутренним шестигранником	M10×55×20	2
31	Болт с внутренним шестигранником	M10×70×20	1
32	Болт с внутренним шестигранником	M10×40	4
33	Болт с внутренним шестигранником	M8×40×20	2
34	Двигатель		8
35	Фиксированное место ключа безопасности		4
36	Нажимной элемент для ключа безопасности		2
37	Фиксатор ключа безопасности		2
38	Сжатая пружина	φ11.8×φ0.8×24	13
39	Подушка для ног	Ф74×86×M12	5
40	Ось колеса	Ф19×60×M6	5
41	колесо	Ф71×t48×Ф19.2	2
42	Внешняя крышка	t1.2×φ31	2
43	Цилиндрическая подушка	φ30×30×M8×8	4
44	фильтр		2
45	Провод связи 1	L-1200mm	1
46	Провод связи 2	L-1700mm	1

47	Провод связи 3	Ф74×86×M12	2
48	Боковой направляющий блок		1
49	Провод связи 2	L-800mm	1
50	Предохранитель с проводом	L-1100mm	1
51	Переключатель	L-800mm	1
52	Шнур питания	3×1.5mm2×2000	1
53	Ремень двигателя	250PJ10	1
54	Провод (заземление)	L-200mm/1.5mm2	3
55	Выключатель		1
56	Переключатель сброса	M10×55×20	1
57	Компьютерная розетка	250V/10A/red wire L-60/black wire L-150/yellow and green wireL-320	1
58	Переключатель хода	Travel switch	1
59	Квадратная подушка	35×35×t5.0×Ф8	4
60	Защитная крышка в нижней части		1
61	Верхняя защитная крышка		1
62	Вертикальная крышка- левая		1
63	Вертикальная крышка - правая		1
64	Задняя крышка левая		1
65	Задняя крышка правая		1
66	внешняя крышка		1
67	6841EA Установка торцевой крышки		1
68	ПУ подлокотник крыло- левое		1
69	ПУ подлокотник крыло-правое		1
70	держатель IPAD		1
71	Боковая направляющая	1430	2
72	Цилиндрическая подушка	φ30×30×M8×8	6
73	колесо	Ф71×t48×Ф19.2	2
74	Связь	3×100	10
75	Магнитное кольцо	φ35×φ22×t15.0	1
76	фильтр		1
77	Провод подключения питания	L-450mm/1.5mm2/Black	1
78	Провод подключения питания	L-450mm/1.5mm2/Red	1
79	Провод подключения питания	L-450mm/1.5mm2/Red	1
80	Провод подключения питания	L-200mm/1.5mm2/Black	1
81	Провод (заземление)	L-150mm/1.5mm2	1
82	Ось колеса	Ф19×60×M6	2
83	13-14 гаечный ключ	t4.0×28×145	1
84	Накладка на ножки	φ50×φ41×26×M8×27	2
85	Болт с внутренним шестигранником	M6×15	4
86	Внешняя крышка	t1.2×φ31	4
87	Провод (заземление)	L-200mm/2.5mm2/Ф5	1
88	Провод подключения питания	L-100mm/1.5mm2Red	1
89	ключ на 17-19	t5.0×32×150	1
	<b>Консольная часть</b>		
48	комплект консоли 6841EA,		1
25	Саморез,	ST4×16(1018/HV550)	4
58	Корпус верхней консоли		1
48-1	Плата дисплея 6841EA		1
48-2	консольная доска		1
48-3	Фиксированное место ключа безопасности		1
48-4	Фиксатор ключа безопасности		1

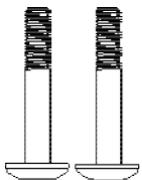
48-6	Сжатая пружина	φ11.8×φ0.8×24	1
48-7	Ключ безопасности	L-1000/with clam	1
48-8	Ручка пульсометра		4
48-9	Печатная плата дисплея		1
48-10	Наложение дисплея		1
48-11	печатная плата кнопки		1
48-12	Наложение кнопки		1
	CE части		
90	Болт с полной резьбой	M4×10	2
75	Магнитное кольцо		1
91	Индуктивность		1
	ERP части		
92	ERP Блок питания, энергосберегающая плата		
93	Провод связи,	L-800mm/1.5mm2/(Red)	1
94	Провод связи,	L-800mm/1.5mm2/(Black)	1
95	Соединительный провод ЭРП	L=500	1
22	Болт с крестообразным пазом	M4×16	2

## СТРУКТУРА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ





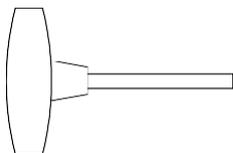
## СПИСОК СУМКИ С ИНСТРУМЕНТАМИ



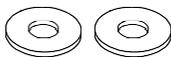
Аллен винт с половинной резьбой (M8\*40\*20) 2 шт.



Аллен винт с половинной резьбой (M8\*15) 4шт.



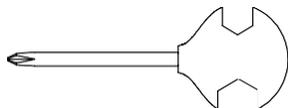
Т-образный ключ



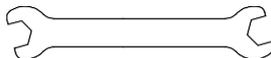
Ф12 Плоская шайба x2 шт.



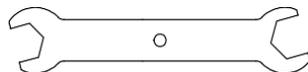
гайка x 2 шт.



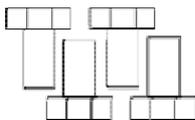
Крестовой открытый гаечный ключ



гаечный ключ на 13-14

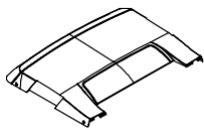


гаечный ключ на 17-19

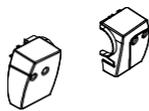


Болт с шестигранной головкой с полным зубом (M8x20) 4 шт.

## Главные части



Крышка двигателя



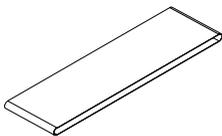
Задняя крышка



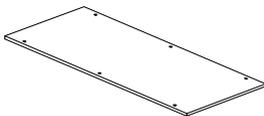
Ремень двигателя



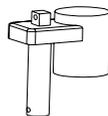
Двигатель



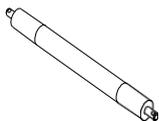
Беговое полотно



Беговая платформа



Двигатель наклона



Задний ролик

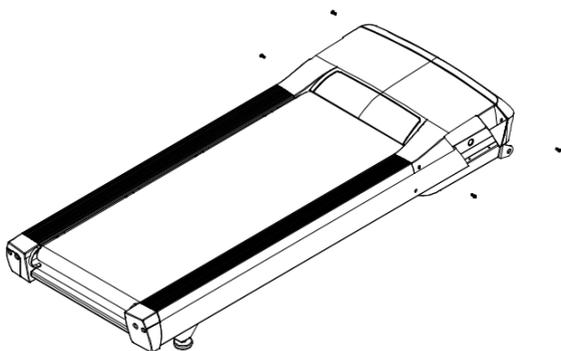


Передний ролик

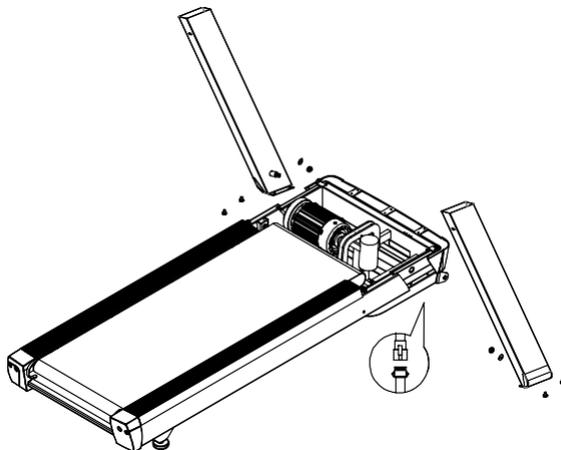


Боковая направляющая

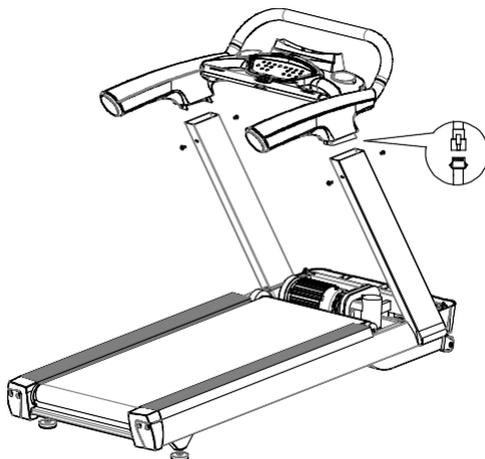
## ИНСТРУКЦИЯ СБОРКИ



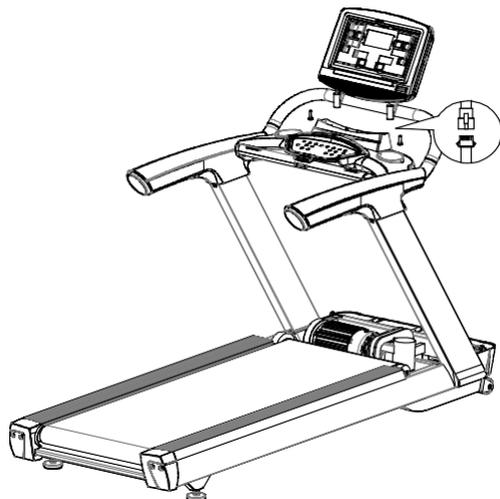
Шаг 1. Выньте устройство из коробки и положите его на ровный пол (как показано на рисунке). Снимите 4 винта с верхней крышки двигателя, затем снимите верхнюю крышку двигателя.



Шаг 2. Хорошо подсоедините провода связи (внутри правой стойки) к основной машине. Вставьте круглый вал нижней стойки в круглое отверстие боковой трубы основной рамы и закрепите его с помощью шайбы ф12 и гайки M12 внутри основной рамы. Другими 2 шт. винтов с шестигранной головкой M8\*20 закрепите на нижней правой вертикальной стойке. Таким же образом соберите левую стойку.



Шаг 3. Соедините провода связи внутри рамы консоли (правая сторона) и правой вертикальной стойки, вставьте раму консоли в левую и правую рукоятки, затем закрепите их 4 винтами M8\*15 с двух сторон.



Шаг 4: соедините коммуникационные провода консоли и рамы консоли, вставьте консоль в раму консоли, затем закрепите 2 винтами M8\*40\*20 внизу.



Шаг 5: Затяните все вышеперечисленные винты, установите верхнюю крышку двигателя обратно на место основной рамы, закрепите верхнюю крышку двигателя с помощью снятых ранее винтов, после чего сборка будет завершена.

## ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ФИТНЕСУ

### Разогрев

Делайте разминку в течение как минимум 5-10 минут перед каждым упражнением.

### Дыхание

Убедитесь, что вы дышите регулярно, правильно и спокойно во время тренировки.

### Частота упражнений

Для одних и тех же мышц должно быть 48 часов отдыха.

### Нагрузка

Выполняйте упражнения в соответствии с вашим собственным состоянием, вы можете шаг за шагом увеличивать силу упражнений. В начале нормальным является ноющая боль в мышцах. Эта боль может быть устранена на поздней стадии.

### Расслабление

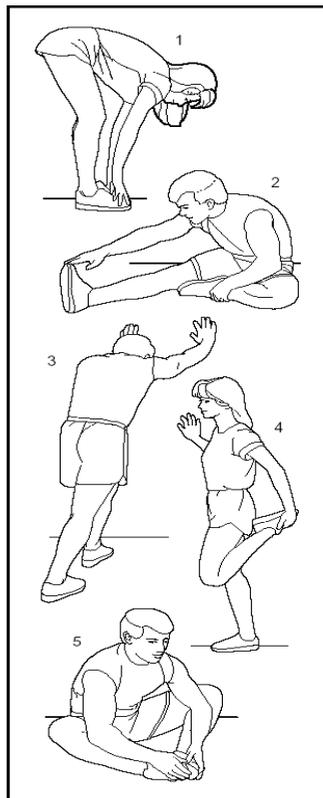
Не забудьте отдохнуть хотя бы 5 минут, чтобы немного растянуться после бега.

### Еда и напитки

Начните бегать на беговой дорожке через 1 час после еды. Вы можете начать есть через полчаса после окончания тренировки. Пейте меньше воды и не пейте много во время бега.

### Упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим требованиям, предъявляемым к нему. Период охлаждения / релаксации после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по растяжке для разогрева и охлаждения. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:



## 1. ПРИКОСНОВЕНИЕ К НОГАМ

Медленно наклоните туловище вперед и попытайтесь коснуться руками стоп. Дотянитесь как можно ниже до пальцев ног. Сохраняйте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и расслабьтесь. Повторите три раза. См. рис. 1.

## 2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕН

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы колени смотрели наружу. Потянитесь 10-15 секунд, если это возможно. Повторите три раза для каждой ноги. См. рис. 2.

## 3. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ АХИЛЛЕСОВЫХ СУХОЖИЛИЙ

Положите обе руки на стену и поддерживайте весь вес своего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги.

Сохраняйте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно. Повторите это упражнение по 2 раза для каждой ноги. См. рис.3

## 4. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Поддерживайте себя, положив руку на стену, затем протяните руку назад и поднимите правую или левую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в верхней части передней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение по 2 раза для каждой ноги. См. рис.4

## 5. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и поставьте ступню на правое бедро. Теперь попытайтесь дотянуться до правой ноги правой рукой. Сохраняйте это положение в течение 10-15 секунд, если это возможно. Повторите это упражнение по 3 раза для каждой ноги. См. рис.5

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОНСОЛИ

### Инструкция по функциям консоли



### Инструкция по светодиодному экрану

- 1.1: Окно «DISTANCE»: отображает числовое значение расстояния.
- 1.2: Окно «CALORIES»: отображает числовое значение калорий.
- 1.3: Окно «TIME»: отображение числовое значение времени.
- 1.4: Окно «INCLINE»: отображает числовое значение наклона.
- 1.5: Окно «PULSE»: отображает числовое значения пульса.
- 1.6: Окно «SPEED»: отображает числовое значение скорости.

Кнопки: СТАРТ, СТОП, ПРОГРАММА, РЕЖИМ, СКОРОСТЬ +/-, 4 км/ч, 8 км/ч, 12 км/ч, 16 км/ч, НАКЛОН +/-, 2, 4, 8, 12

### **Инструкция по кнопкам**

2.1: «PROG»: клавиша выбора программы: когда беговая дорожка остановлена, выберите цикл из ручной программы в «P0-P36→U1~U3→FAT» по своему усмотрению.

2.2: «MODE»: клавиша выбора режима: Когда беговая дорожка остановлена, установите режим по своему усмотрению.

Вы можете циклически выбирать обратный отсчет времени → обратный отсчет калорий → обратный отсчет расстояния.

→ Нормальный режим. Изменение по умолчанию составляет 30 минут в P1-P36.

2.3: Кнопка «START»: Когда беговая дорожка остановлена, нажмите кнопку СТАРТ, чтобы включить беговую дорожку. Нажмите кнопку «СТАРТ» во время работы, она остановится.

2.4: Кнопка «STOP», когда беговая дорожка работает, медленно остановите беговую дорожку, нажав кнопку «СТОП» один раз. Когда в окне ЖК-дисплея отображается сообщение об ошибке. Нажмите кнопку «Стоп», чтобы очистить сообщение об ошибке. Когда беговая дорожка работает, дважды нажмите кнопку «СТОП», она может экстренно остановиться.

2.5: КЛАВИША «+»: увеличение скорости при работе. Увеличение параметра при тестировании ИМТ.

2.6: КЛАВИША «-»: уменьшить скорость при работе. Уменьшение параметра при тестировании ИМТ.

2.7: Клавиша «БЫСТРАЯ СКОРОСТЬ»: когда беговая дорожка работает, увеличьте скорость, нажав клавишу быстрой скорости.

2.8: КЛАВИША «INCL+»: Увеличьте наклон, нажав эту клавишу.

2.9: КЛАВИША «INCL-»: уменьшите наклон, нажав эту клавишу.

2.10: КЛАВИША БЫСТРОГО НАКЛОНА: Увеличьте наклон напрямую, нажав клавишу быстрого наклона.

### **Инструкции по программе/запуску:**

А: Описание программы :

1: Ручная программа P0: нормальный режим, обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, режим обратного отсчета калорий.

2: 36 программ настройки: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36;

3: три пользовательские программы U1~U3;

Б : Инструкции по запуску :

1 : прикрепите ключ безопасности к месту для ключа безопасности на панели, консоль будет отображаться в течение 2 секунд, затем войдите в ручную программу.

2 : Нажмите кнопку запуска, в окне времени отобразится: 5-4-3-2-1, и дорожка будет издавать звуковой сигнал один раз каждую секунду, после этого беговая дорожка будет запущена.

3: во время работы беговой дорожки нажмите кнопку остановки, чтобы остановить беговую дорожку.

### **Ручной режим:**

1: Как войти в ручную программу:

А: Включите выключатель питания и перейдите непосредственно в нормальный режим в ручной программе.

Б: В состоянии остановки нажмите программную клавишу, чтобы войти в нормальный режим ручной программы.

2: Есть три функции настройки в ручной программе: настройка времени, настройка расстояния, настройка калорий; после входа в обычный режим в ручной программе нажмите кнопку режима «РЕЖИМ» в режиме ожидания, чтобы выбрать различные режимы. После завершения настройки нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы запустить беговую дорожку; скорость тренировки задается пользователем. По умолчанию: Скорость: 1 км/ч.

Можно установить только один режим: нормальный режим, время обратного отсчета, расстояние обратного отсчета, обратный отсчет калорий. Дорожка работает в соответствии с последним режимом и отсчитывает от значения настройки, а другой дисплей отображает положительный отсчет.

А: При запуске ручной программы время отображения временного окна равно 0:00. Время, расстояние, калории подсчитываются, а функция настройки отключена. Во время работы двигателя нажмите кнопку «СТОП», и двигатель будет медленно замедляться, пока не остановится плавно, и все настройки вернуться к состоянию по умолчанию.

В: В обычном режиме ручной программы нажмите кнопку режима «MODE» в режиме ожидания, чтобы войти в режим обратного отсчета времени. В состоянии настройки окно времени отображает время и мигает. Начальное время: 30:00 минут, нажмите кнопку добавления-вычитания скорости «+» и «-», чтобы установить обратный отсчет. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00. Разница составляет 1:00 минут.

С: В режиме обратного отсчета времени нажмите кнопку режима «MODE» в режиме ожидания, чтобы войти в режим обратного отсчета расстояния, и окно расстояния начнет мигать. Начальное значение - 5,0 км, нажмите кнопку «+» и «-», чтобы установить расстояние, диапазон настройки составляет 1,0-99,0 км. Разница составляет 1 км.

Д: В режиме обратного отсчета расстояния: нажмите кнопку режима «MODE» в режиме ожидания, чтобы войти в режим обратного отсчета калорий, и окно калорий начнет мигать. Начальный дисплей калорий: 50 ккал, нажмите кнопку добавления-вычитания скорости «+» и «-», чтобы установить диапазон настройки калорий: 20-990 ккал. Отличие составляет 10 ккал.

## Программный режим

«P1-P36» — это программа настройки системы. Она подходит только для режима обратного отсчета времени. В состоянии настройки окно времени отображает время и мигает. Нажмите «+» или «-», чтобы изменить установленное значение. Нажмите «MODE», чтобы восстановить значение по умолчанию. Начальное время 30 минут, можно установить только время. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00. Нажмите кнопку добавления-вычитания скорости, чтобы отрегулировать заданное значение;

1 : Каждая программа разделена на 10 сегментов, каждый сегмент длится одну десятую часть установленного времени.

2 : Три звуковых сигнала при переключении между сегментами

3: Когда двигатель работает, нажмите кнопку пуска, и двигатель остановится. Все параметры остаются без изменений

4 : Нажмите кнопку пуска еще раз, чтобы начать с автоматической скорости программы

;

5 : Вытащите ключ безопасности, чтобы остановить двигатель в аварийной ситуации, и окна отображат

"\_ \_ \_"

## ФУНКЦИЯ ИМТ

Индекс массы тела — это показатель роста и веса человека, а не пропорций тела.

Тестирование ИМТ подходит для любого мужчины и женщины вместе с другими показателями здоровья, чтобы предоставить людям основу для корректировки веса.

Идеальный FAT должен быть между 18-28, если меньше 18, значит, вы слишком худые, а если он превышает 29, значит, у вас ожирение. (Эти данные приведены только для справки и не могут использоваться в качестве медицинских данных.)

1: Когда беговая дорожка остановится, нажмите программную клавишу «PROG», выберите программу тестирования ИМТ, начните тестирование.

2: Окно «Наклон» отображает входной параметр, окно «Пульс» отображает данные в виде заданного значения.

3: После входа в функцию тестирования ИМТ в окне «Наклон» отображается: F1, это означает, что введен пол. В окне «пульс» отображается 1 (мужской), 2 (женский).

4: Нажмите кнопку режима «РЕЖИМ», в окне «Наклон» отобразится: F2, указывающее на ввод возраста, показывающее 25 лет (значение по умолчанию), (диапазон настройки: 10-99 лет)

5: Нажмите кнопку режима «MODE», в окне «Наклон» появится: F3, что означает ввод роста, в окне отображается 170 см (68 дюймов), рост (диапазон настройки: 100–200 см (40–80 дюймов)).

6: Нажмите кнопку режима «РЕЖИМ», и в окне «Наклон» отобразится: F4, что указывает на установленный вес. Окно показывает 70 кг (154 фунта), вес. (Диапазон настройки: 20–150 кг (44–330 фунтов)).

6: Нажмите кнопку режима «РЕЖИМ», и в окне «Наклон» отобразится: F5 (ИМТ), что указывает на вход в функцию тестирования ИМТ, в окне «Пульс» отображается 00. Пожалуйста, положите руки на датчик для проверки сердцебиения. Окно отобразит значение телесного жира (ИМТ) человека в течение 8 секунд.

Отображение входных параметров и диапазон настройки:

Категория параметра	Значение по умолчанию	Диапазон настройки	Примечания
Пол (-1-)	1 (мужчина)	1—2	1= мужчина 2= женщина
Возраст (-2-)	25 лет	10—99 лет	
Рост (-3-)	170 CM	100—200 CM	
Вес (-4-)	70KG	20—150KG	

Возьмем, к примеру, азиата и его результат теста:  $FAT \leq 18$  -- недостаточный вес.

$18 < FAT \leq 28$  -- Нормальный вес

$FAT \geq 29$  -- Ожирение

Специальное примечание: эти данные приведены только в качестве спортивного справочника, а не в качестве медицинских данных.

### **Функции ключа безопасности:**

Ключ безопасности состоит из тактового выключателя, прищепки и нейлонового шнура и имеет функцию безопасности для аварийной остановки.

1. В любом состоянии, когда ключ безопасности извлечен, в окне времени отображается «---» с 3 звуковыми сигналами. Если двигатель работает, он немедленно останавливается, и клавиатура консоли запрещает работу.

2. Каждый раз, когда вставляется ключ безопасности, экран будет полностью отображаться в течение 1 секунды. Затем войдет в рабочее состояние системы по умолчанию. Все счетчики очищаются, а установленное значение сбрасывается. Беговая дорожка находится в положительном временном режиме ручной программы P0.

### **Функция сердечного ритма:**

Когда беговая дорожка включена, держитесь обеими руками за левый и правый поручни. В окне «Пульс» отобразится значение вашего пульса. Чтобы получить более точное значение частоты сердечных сокращений, пожалуйста, встаньте на беговую дорожку и измеряйте пульс, когда она остановится, и время удержания должно быть не менее 30 секунд. Исходным значением является фактическая измеренная частота сердечных сокращений, а диапазон отображения составляет: 50-200 раз/мин.

Эти данные только для справки, а не как медицинские данные.

## Диапазон отображения каждого значения:

	Начально	Установленное начальное значение	Установить диапазон	Диапазон отображения
Время	0:00	30:00	5:00–99:00	0:00~99:59
Скорость	0.0	N/A	N/A	1.0–22km/h
Наклон	0	N/A	N/A	0–15
Расстояние	0.0	5.00	1.0–99.0	0.0–99.9
Калории	0	50.0	20.0–990	0–999

При настройке параметра используйте символы «плюс» и «минус» «+» «-» для настройки, таким образом можно выполнить настройку цикла.

Например, диапазон настройки времени составляет 5:00–99:00. Когда время установлено на 99:00, снова нажмите кнопку «+», чтобы вернуться к 5:00, еще раз.

Прилагаемая таблица программ: каждый сегмент программы разделен на 10 сегментов, а время работы каждого сегмента программы распределено равномерно. Ниже приведена диаграмма движения, всего 36 программ.

Segment Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Slope	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Slope	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Slope	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Slope	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Slope	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Slope	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Slope	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Slope	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Slope	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Slope	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0

P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Slope	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Slope	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Slope	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Slope	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Slope	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
	Slope	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Slope	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Slope	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Slope	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Slope	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Slope	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Slope	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Slope	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Slope	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Slope	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Slope	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Slope	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Slope	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0

P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Slope	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

### Функция преобразования ERP:

а) Если система запускается в режиме ERP по умолчанию, она перейдет в режим сна примерно в 4:30 без использования беговой дорожки, что снизит энергопотребление. Чтобы вывести систему из спящего режима нажмите любую клавишу.

б) В режиме ожидания нажмите и удерживайте кнопку режима в течение 3 секунд, чтобы отобразить «2222» и *отменить функцию ERP*. Затем нажмите и удерживайте кнопку режима в течение 3 секунд, чтобы отобразить «1111» и *вернуться в режим ERP*.

### Неисправность:

Выключите беговую дорожку в любое время, выключив выключатель питания, чтобы не повредить беговую дорожку.

### Общие способы устранения неполадок

Код	значение	решение
E01	Не удается подключить преобразователь частоты к консоли	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте, не ослаблен ли разъем, не поврежден ли провод и совпадает ли он.</li> <li>2. Возможно, преобразователь частоты неисправен. Проверьте и замените преобразователь частоты.</li> <li>3. Возможно консоль повреждена, перед заменой проверьте, не повреждена ли она.</li> </ol>
E02	Преобразователь частоты, перегрузки по току	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подождите 20 секунд после отключения питания, затем включите электричество.</li> <li>2. Убедитесь, что роликовый подшипник исправен, а беговое полотно достаточно смазано.</li> <li>3. Замените преобразователь частоты.</li> </ol>
E03	Перегрев преобразователя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подождите 20 секунд после отключения питания, затем включите электричество.</li> <li>2. Проверьте, не запылились ли вентилятор и радиатор и исправен ли вентилятор.</li> <li>3. Замените преобразователь частоты.</li> </ol>
E04	Обучение наклона	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. E4 автоматически очищается после изучения наклона</li> <li>2. Проверьте, правильно ли выставлен наклон и не виноват ли он в ошибке</li> <li>3. Замените преобразователь частоты.</li> </ol>
E05	Напряжение шины преобразователя менее 220 В (2 минуты)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подождите 20 секунд после отключения питания, затем включите электричество.</li> <li>2. Проверьте, не низкое ли напряжение питания.</li> <li>3. Замените преобразователь частоты.</li> </ol>
E06	Короткий выход контура преобразователя	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверьте правильность подключения выхода преобразователя.</li> <li>2. Проверьте двигатель на наличие повреждений.</li> <li>3. Замените преобразователь частоты.</li> </ol>
E07	Напряжение шины преобразователя превышает 390 В (0,1 секунд)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подождите 20 секунд после отключения питания, затем включите электричество.</li> <li>2. Проверьте, высокое ли напряжение питания.</li> <li>3. Замените преобразователь частоты.</li> </ol>

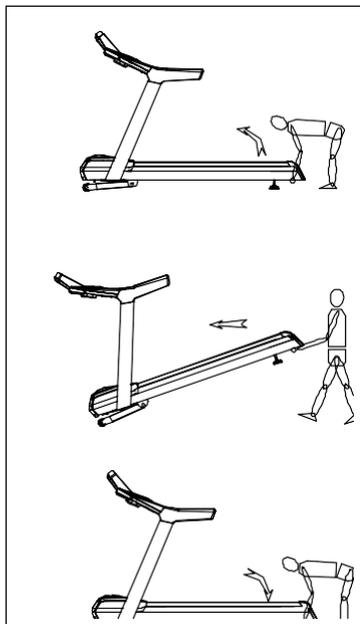
E08	Напряжение шины преобразователя выше 380 В (10 секунд)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подождите 20 секунд после отключения питания, затем включите электричество.</li> <li>2. Проверьте, высокое ли напряжение питания.</li> <li>3. Замените преобразователь частоты.</li> </ol>
-----	--	--

## ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что рама основания находится в самой нижней точке, выключите ее и вытащите вилку шнура питания из розетки.
2. Затем вы можете поднять конец беговой дорожки двумя руками вперед или назад в нужное место.
3. Затем медленно опустите её.

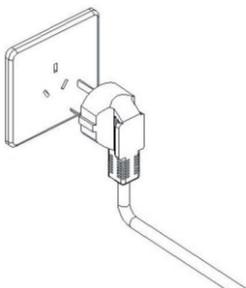
После того, как описанные выше шаги будут выполнены, возьмитесь за конец бегового стола обеими руками и поднимите тренажер вверх, человек стоит прямо и может медленно перемещать тренажер вперед или назад.

Двигайтесь в нужное место, ставьте машину медленно



## ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Беговая дорожка должна быть заземлена с помощью правильной розетки, совместимой с местными правилами. Вы можете обратиться за помощью к местному специалисту. Оно должно быть ниже 220-240 В и подходить к такой розетке, как показано на рисунке ниже.



## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРОДУКТ

1. Включите питание, держите беговую дорожку в сложенном положении в самой нижней позиции и проверьте ее работу на стабильность.
2. Закрепите шнур ключа безопасности на одежде.
3. Убедитесь и проверьте его функцию и стабильность перед использованием.
  - Запрещено стоять на беговом полотне до его запуска.
  - Правильный способ начать – встать на боковые поручни, держа руки на руле.
  - После нажатия кнопки «Старт» беговая дорожка работает со скоростью 1,0 км/ч.
  - Затем нажмите кнопку «+» до 2,5-3,5 км/ч. Потом можно стать на беговое полотно и начинать бег.
4. Через несколько минут вы можете ускориться, нажав клавишу «+», или замедлиться, нажав клавишу «-», удерживая при этом ручки дорожки.
5. Во время бега нажимая на значение скорости, вы можете ввести желаемую фиксированную скорость.
6. Вы можете нажать кнопку «стоп», чтобы двигатель быстро остановился.
8. Тестирование сердечного ритма: после включения беговой дорожки держите руки на металлических датчиках пульса, затем вы можете увидеть значение HRC в окне дисплея. (Примечание: это значение не используется в качестве медицинских данных, а только для спортивной справки.)

## ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Правильное техническое обслуживание очень важно для обеспечения безупречного и рабочего состояния беговой дорожки. Неправильное техническое обслуживание может привести к повреждению беговой дорожки или сокращению срока службы изделия. Все части беговой дорожки необходимо регулярно проверять и подтягивать. Изношенные детали должны быть немедленно заменены.

## Смазка

После того, как беговое полотно используется в течение некоторого времени, беговая дорожка нуждается в силиконовом масле для смазки. Ниже приведены рекомендации по смазке.

Частота использования <3 часа в неделю, смазывание 1 раз каждые 5 месяцев

Частота использования *4-7 часов в неделю*, смазывание 1 раз в 2 месяца

Частота использования *> 7 часов в неделю*, смазывание 1 раз в 1 месяц

Примечание: для дорожки нехорошо, когда слишком много силиконового масла.

Поддержание соответствующей степени является важным фактором продолжительности жизни беговой дорожки.

### **1. Как проверить, нужно ли добавлять силиконовое масло?**

Вы можете поднять беговое полотно и коснуться середины задней части бегового полотна.

Если ваши руки испачканы силиконовым маслом (что-то влажное), значит, больше силиконового масла не нужно.

### **2. Как распылить силиконовое масло? Обратитесь к картинке**

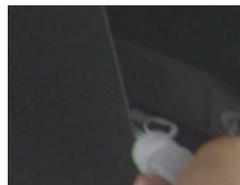
Шаг первый: Остановите беговое полотно и сложите беговую дорожку.

Шаг второй: поднимите заднюю часть бегового полотна и распылите

силиконовое масло, начиная с середины бегового полотна, затем с двух сторон.

Шаг третий: Бегите со скоростью 1 км/ч, чтобы распылить силиконовое масло.

Шаг четвертый: Аккуратно встаньте на беговое полотно. Силиконовое масло впитается примерно через несколько минут.



### **3. Как поправить беговое полотно?**

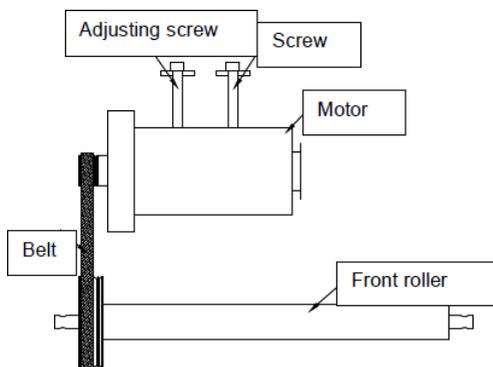
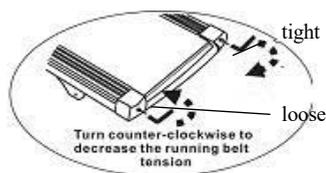
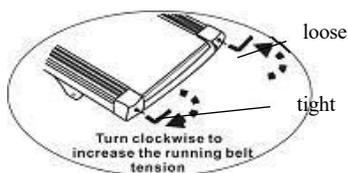
Все беговое полотно будет отрегулировано перед отправкой или сборкой. Но после некоторого использования оно может казаться смещенным, ослабленным или проскальзывающим по следующим причинам.

- Беговая дорожка стоит на неустойчивом месте или установлена неровно.
- Ноги пользователя не находятся в центре бегового полотна.
- Сила двух ног бегуна не сбалансирована.

Запуск беговой дорожки без нагрузки в течение нескольких минут может решить проблему смещения, вызванную человеком.

Если нет, вы можете отрегулировать его с помощью шестигранного ключа на 6 мм в сумке для оборудования, чтобы регулировочный винт вращался против часовой стрелки полцикл за полциклом.

- Если нужно поправить к левой стороне, с помощью гаечного ключа поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота и правый регулировочный болт на 1/4 против часовой стрелки.
- Если нужно поправить к правой стороне, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота и левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/4.



**Примечание:**

**Несоосность бегового полотна не гарантируется и требует ранней проверки и исправления, в противном случае беговое полотно будет сильно повреждено.**

**Беговое полотно и канавка колеса нуждаются в регулярной очистке.**