

1. ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ



ВНИМАНИЕ

Никогда не используйте беговую дорожку, не закрепив зажим ключа безопасности на одежде.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Чтобы снизить риск поражения электрическим током и серьезной травмы, перед использованием беговой дорожки, прочтите все важные инструкции по технике безопасности, меры предосторожности и предупреждения. Владелец несет ответственность за то, чтобы все пользователи этой беговой дорожки были должным образом проинформированы.

Пожалуйста, сохраните эти инструкцию для будущих справок.

1. Следуйте инструкциям. Необходимо соблюдать все инструкции по эксплуатации и использованию.
2. Не снимайте крышку — внутри нет деталей, обслуживаемых пользователем. Обратитесь за обслуживанием к квалифицированному обслуживающему персоналу.
3. Подключайте эту беговую дорожку только к должным образом заземленной розетке.
4. Не делите розетку с другими мощными бытовыми приборами, такими как микроволновая печь, кондиционер и т. д.
5. Этот продукт предназначен для использования в номинальной цепи 220 В и 10 А.
6. Использование только в помещении. Не используйте эту беговую дорожку в местах с повышенной влажностью и пылью.
7. Никогда не кладите на беговую дорожку какие-либо предметы. Никогда не проливайте жидкости на беговую дорожку.

8. На беговой дорожке одновременно может находиться только один человек.

9. При использовании беговой дорожки надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не носите свободную одежду, которая может попасть в беговую дорожку.

10. Дети в возрасте до 12 лет и домашние животные должны быть вдали от беговой дорожки, чтобы случайно не пораниться. Дети старше 12 лет не должны пользоваться беговой дорожкой без присмотра взрослых.

11. Держите дорожку вдали от горячих поверхностей.

12. Перед очисткой или обслуживанием отключите шнур питания.

13. Не используйте беговую дорожку, если шнур питания или вилка повреждены, или если беговая дорожка не работает должным образом.

14. Устанавливайте беговую дорожку только на ровную поверхность.

15. Если вы испытываете какие-либо симптомы, включая, помимо прочего, боль в груди, чувство голода, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом, прежде чем продолжить.

16. Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом перед бегом, если у вас есть одно из следующих заболеваний:

- Кардиомиопатия, гипертония, сахарный диабет, респираторные заболевания, курение и другие хронические заболевания, осложнения заболеваний.
- Если вам больше 35 лет и у вас избыточный вес.
- Женщины, которые беременны или в периоде грудного вскармливания.
- Если вы используете кардиостимулятор или другое медицинское оборудование.

17. Отключите шнур питания после работы с беговой дорожкой.

18. Не поднимайте и не перемещайте беговую дорожку, если она не находится в вертикальном сложенном положении с защелкой замка.

19. Не поднимайте и не перемещайте беговую дорожку, пока она не будет полностью собрана.

20. Не используйте эту беговую дорожку там, где используются аэрозольные продукты или где намеренно подается кислород.
21. Не запускайте беговую дорожку, если вы стоите на беговом полотне. Всегда держитесь за поручни во время бега трусцой, пока не почувствуете себя комфортно без необходимости держаться за поручни.
22. Пожалуйста, встаньте на подножки перед запуском беговой дорожки.
23. Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер. Это может привести к повреждению двигателя из-за проблем с вентиляцией.
24. Убедитесь, что один конец ключа безопасности находится в назначенном месте на дисплее.
25. Пожалуйста, не позволяйте детям играть рядом с беговой дорожкой.
26. Эта беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Не используйте эту беговую дорожку в коммерческих, прокатных, школьных или других учреждениях. Невыполнение этого требования приведет к аннулированию гарантии.
27. Перед использованием беговой дорожки прочтите, поймите и протестируйте процедуру аварийной остановки.
28. Датчик пульса не является медицинским прибором. Он предназначен только в качестве вспомогательного средства для определения тенденций сердечного ритма в целом.
29. Никогда не оставляйте работающую беговую дорожку без присмотра. Пожалуйста, сохраняйте ключ безопасности, когда беговая дорожка не используется.
30. Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали беговой дорожки.
31. Распакуйте картонную коробку беговой дорожки на ровной поверхности. На пол рекомендуется положить защитное покрытие.



ВНИМАНИЕ

Никогда не используйте беговую дорожку, не закрепив зажим ключа безопасности на одежде.

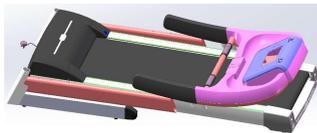
2. ПЕРЕД ТЕМ, КАК ВЫ НАЧНЁТЕ



2.1 Основные технические характеристики

Входное напряжение	220V±10%
Частота	50/60 HZ
Беговая площадка	1360X500mm
Функции	Время, скорость, расстояние, калории, частота сердечных сокращений, вход MP3 и USB, Bluetooth
Диапазон скоростей	0.3-18 Km/h
Наклон	0-15% уровни наклона
Максимальный вес	150kgs
Мощность	3.5HP

2.2 Список запчастей

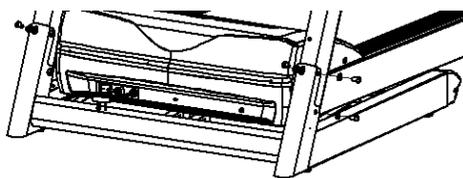
Главные части	Наименование		К-во		Наименование		К-во	
		1. Основная рама		1		2. Боковая крышка		2
	 Основная рама			 Боковая крышка				
No.	Размер	К-во	No.	Размер	К-во			
<u>1</u>	 M8*20	4	<u>7</u>	 Ключ безопасности	1			
<u>2</u>	 M8*55	2	<u>8</u>	 6mm Ключ	1			
<u>3</u>	 ST4*16	2	<u>9</u>	 5mm Ключ	1			
<u>4</u>	 M8 Гайка	2	<u>10</u>	 Мульти - ключ	1			
<u>5</u>	 Плоская шайба	6	<u>11</u>	Руководство пользователя	1			
<u>6</u>	MP3 line	1	<u>12</u>	 Силиконовое масло	1			

Примечание. Компания оставляет за собой право изменять продукты без предварительного уведомления.

3. СБОРКА

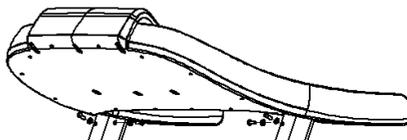
Шаг 1

1. Выньте основную раму из коробки, положите ее на пол и снимите фитинги.
2. Используйте 2 винта M8*20 и 2 винта M8*55 с шайбами и гайками M8, затем закрепите их на трубе.



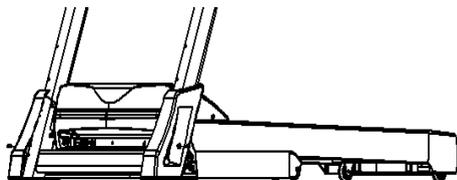
Шаг 2

- Поднимите панель компьютера, проверяя подключение сигнала, и вставьте 2 винта M8×20 с шайбами, чтобы закрепить ее.



Шаг 3

1. Используйте 2 винта ST4X16, чтобы закрепить пластиковую крышку в нижней части трубы.
- 2.. Наденьте ключ безопасности, включите выключатель питания, после чего можно запустить лопожку..



4. РУКОВОДСТВО ПО УПРАЖНЕНИЯМ

Перед использованием беговой дорожки лучше всего в течение 5–10 минут выполнять разогревающие упражнения на растяжку. Растяжка перед тренировкой улучшит гибкость и снизит вероятность травм, связанных с тренировкой.

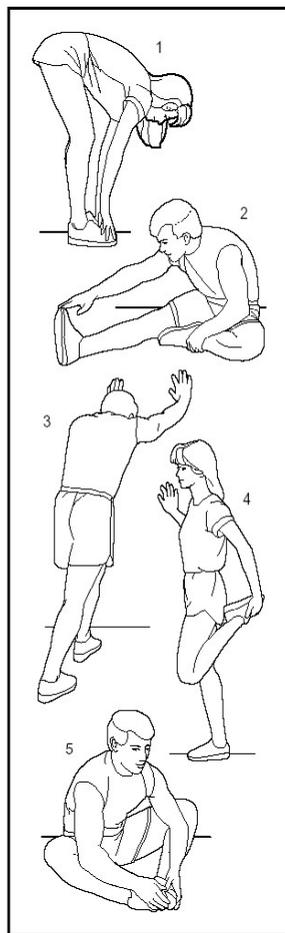
1) Нисходящая растяжка Корпус медленно наклоняется вперед так, чтобы спина и плечи были расслаблены. Делайте так, чтобы руки максимально касались пальцев ног. Поддерживайте 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 1).

2) Растяжка голени Поставьте одну ногу прямо, другую ногу внутрь. Постарайтесь коснуться пальцев ног, насколько это возможно. Поддерживайте 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Для каждой ноги повторить 3 раза (см. рисунок 2).

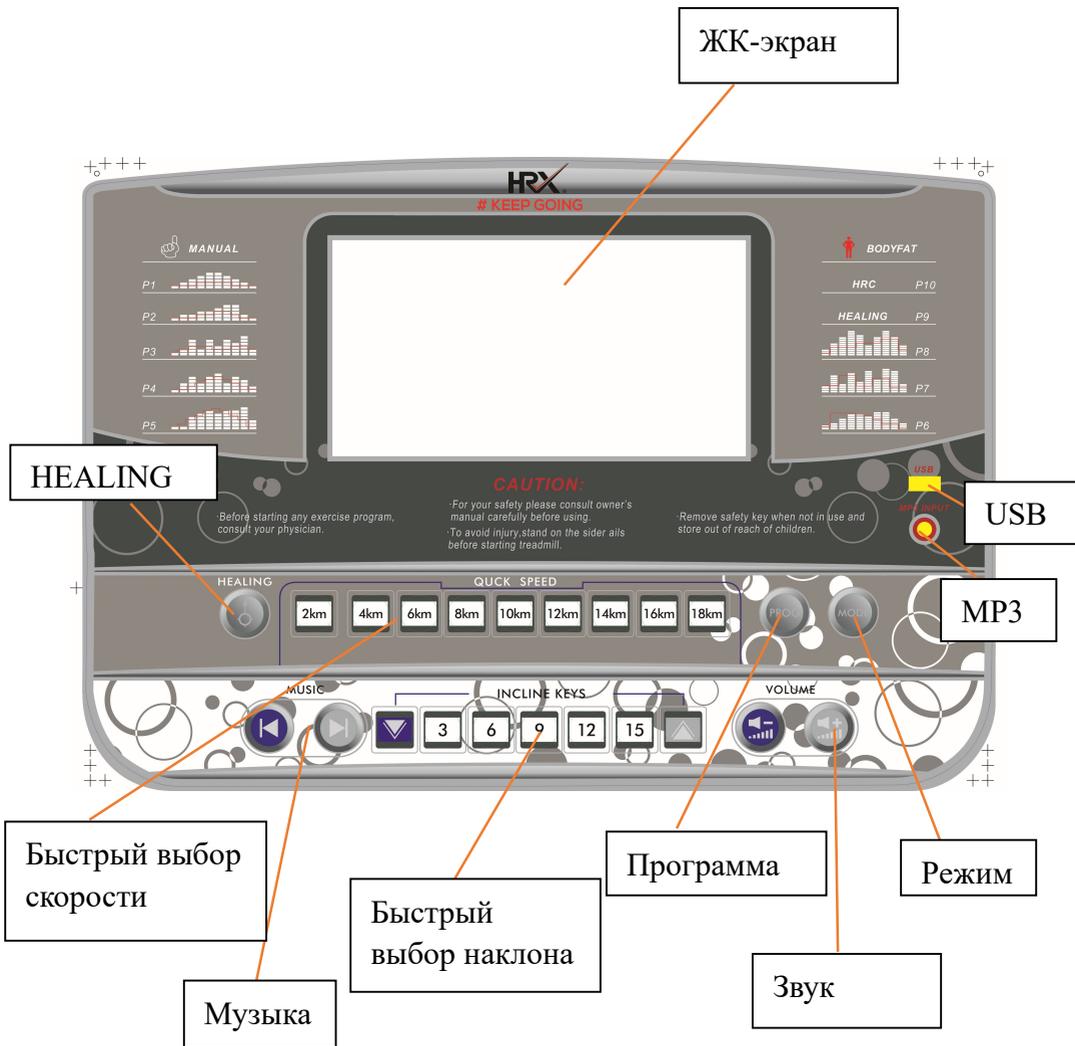
3) Растяжение голеней и заживление сухожилий Две руки упираются в стену, одна нога стоит в стойке, а другая упирается в пол. Поддерживайте 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

4) Растягивание мышц Держитесь правой рукой за стену или трос, удерживайте равновесие, затем левой рукой тянитесь назад, чтобы захватить левую лодыжку, и медленно тянете к бедрам, пока вы не почувствуете, как напрягаются передние мышцы бедра. Потяните около 10 ~ 15 секунд, затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

5) Растяжка портняжной мышцы (мышцы внутренней поверхности бедра) Состыкуйте подошвы и стопы, колени смотрят наружу. Захватите ноги в направлении паха и медленно тяните. Поддерживайте 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 5)



5. ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



5.1. Краткое введение

Эти электронные часы достаточно просты в использовании и имеют не так много параметров.

Термины, используемые в инструкции:

Параметры беговой дорожки: значение «скорости»

Параметры упражнений: значение «расстояние», «калории», «время» и «частота сердечных сокращений».

Режим тренировки: ручной, режим и программа

Ручной режим упражнений: режим упражнений без установки количества упражнений.

Режим упражнений по образцу: режим упражнений без установки количества упражнений.

A. Режим тренировки по времени: установите время тренировки, например, 30 минут.

B. Режим тренировки по расстоянию: установите расстояние для упражнений, например, 3 километра.

C. Режим тренировки по калориям: установите количество калорий, которое вы хотите сжечь, например, 50 калорий.

D. Режим тренировки по упражнениям: это другая программа упражнений, изначально установленная на беговой дорожке.

Беговая дорожка имеет 12 программ упражнений.

5.2. Дисплей

Этот дисплей представляет собой большой синий ЖК-экран.

Он отображает следующее содержимое:

A. Частота сердечных сокращений

B. Время

C. Расстояние

D. Калории

E. Скорость

F. Наклон

5.3. Кнопки

Кнопки этого продукта, следующие:

A. 9 клавиш прямого выбора скорости

B. 5 клавиш прямого выбора наклона

C. 1 пусковая клавиша

C. 1 клавиша паузы/сброса

D. 1 программная клавиша

E. 1 клавиша режима

5.4. Параметры

A. Напряжение 220В±10%.

- V. Минимальная скорость 0,3 км/ч
- C. Максимальная скорость 18 км/ч
- D. Максимальное время тренировки в режиме времени: 99 минут.
- E. Минимальное время тренировки в режиме времени: 8 минут.
- F. Самая длинная дистанция упражнений в режиме расстояния: 99 км.
- G. Самая короткая дистанция упражнений в режиме расстояния: 1 км.
- H. Максимальная калорийность в режиме калорий: 990 кал.
- I. Минимальная калорийность в режиме калорий: 10 кал.
- J. Минимальное время программы (P1—P109): 8 минут.
- K. Максимальная продолжительность программы (P1—P109): 99 минут.

5.5. Ключ безопасности

Вне зависимости от режима дорожки, когда вы выключите ключ безопасности, система закроется, подаст предупреждающий звук и отобразит знак. (на всех экранах отображается «-»)

5.6. Режим тренировки

Режимы тренировки имеют общее предварительное условие:

- A. Система включена.
- B. Ключ безопасности вставлен правильно.

(1). Ручной режим

A. Начало

Нажмите кнопку «Старт», «скорость» начнет обратный отсчет от 5 до 1, прозвучит предупредительный звуковой сигнал, и система запустится.

B. Регулировка беговой дорожки

Нажимайте клавиши «скорость+», «скорость-», чтобы регулировать скорость.

C. Беговая дорожка подсчитывает параметры упражнения и обновляет дисплей в своем окне.

D. Отрегулируйте клавишу скорости, чтобы регулировать скорость напрямую.

E. Нажмите кнопку «пауза», система выключится.

F. Когда время тренировки превышает 99:59, система не выключается, а отсчитывает время с 0.

(2). Режим

A. Начало

В режиме ожидания нажмите кнопку «режим», экран будет мигать и отображать «время», «расстояние» и

«калории». Отрегулируйте тренажёр, регулируя клавиши «скорость +» и «скорость-», затем нажмите «Старт» для перехода в определённый режим, после чего система запустится.

В. Регулировка беговой дорожки

Нажмите клавиши «скорость +» и «скорость-», чтобы отрегулировать значение скорости. Нажмите клавишу скорости, чтобы отрегулировать скорость напрямую.

С. Беговая дорожка вычисляет параметр упражнения и обновляет дисплей в своем окне.

Д. Нажмите кнопку «СТОП», система выключится.

Е. Когда количество упражнений превысит установленное количество, система остановится. Затем нажмите кнопку «пауза/сброс», система вернется в режим ожидания.

(3). Программа

Согласно научной схеме, в системе имеется 12 программ упражнений (см. приложение 1).

А. Начало

Нажмите кнопку «ПРОГРАММА», выберите любую программу из P1-P12, и в окне времени отобразится 30:00. Вы можете отрегулировать значение, нажимая клавиши «скорость +» и «скорость-» или нажав клавишу быстрого доступа для настройки. Затем нажмите кнопку «Старт», беговая дорожка начнет работать на первой скорости и наклонится после трехсекундного обратного отсчета. Программа разделена на 20 разделов, время выполнения каждого раздела составляет /20 от времени настройки. После завершения одной секции она автоматически перейдет к следующей секции, когда все секции будут завершены, беговая дорожка остановится.

В. Регулировка беговой дорожки

Нажмите клавиши «скорость +» и «скорость-», чтобы отрегулировать значение скорости. Нажмите клавишу скорости, чтобы отрегулировать скорость напрямую.

С. Беговая дорожка вычисляет параметр упражнения и обновляет дисплей в своем окне.

Д. Нажмите кнопку «СТОП», система выключится.

Е. Когда программа завершится, система остановится, затем нажмите кнопку «пауза/сброс», система вернется в режим ожидания.

5.7 Функции MP3, USB

При подключении к MP3 или USB дорожка может воспроизводить музыку и вы можете использовать кнопку звука на панели управления для регулировки громкости, но для MP3 можно регулировать громкость только через MP3-плеер.

Приложение 1:

P1-P12 Программа упражнений

time		Pre-set total time/20=each section running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	sp	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	inc	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	sp	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	inc	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	sp	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	inc	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	sp	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	sp	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	sp	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	inc	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	sp	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	inc	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	sp	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	inc	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	sp	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	inc	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	sp	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	inc	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	sp	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	inc	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	sp	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	inc	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

6.0. Тест телосложения:

В режиме ожидания нажмите кнопку «ПРОГРАММА» несколько раз, чтобы войти в состояние тестирования FAT, затем нажмите кнопку режима, чтобы войти в интерфейс F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 — пол, F-2 — возраст, F-3 — рост, F-4 — вес, F-5-тест FAT), клавишами «скорость+» и «скорость-» установите параметры от 01 до 04 (см. следующую таблицу); затем нажмите кнопку «MODE», чтобы войти в интерфейс F-5 FAT, в это время удерживайте клавишу сердечного ритма в течение 4-5 секунд, затем она покажет ваш FAT, проверит ваш вес и рост и посмотрит, совпадают ли они друг с другом. FAT — это показатель, который измеряет соотношение между ростом и весом, он не показывает пропорции тела. FAT подходит всем мужчинам и женщинам, и это основа для того, чтобы скорректировать свой вес, как и другие показатели здоровья. Идеальный FAT должен быть в пределах 20-25, если цифра ниже 19, значит, вы слишком худые, если выше в пределах 25 и 29, значит у вас лишний вес, а если выше 30, значит у вас ожирение. (Эти данные приведены только для справки и не являются медицинскими данными.)

01	Пол	01 М	02 Ж
02	Возраст	10-----99	
03	Рост	100----240	
04	Вес	20-----160	
05	FAT	≤19	Недостаточный вес
	FAT	=(20---25)	Нормальный вес
	FAT	=(25---29)	Избыточный вес
	FAT	≥30	Ожирение

6.1. Функция безопасной блокировки:

В любом рабочем состоянии дорожки, если вы вытащите ключ безопасности, беговая дорожка остановится в аварийный режим, и все ЖК-дисплеи «---» прозвучат звуком «БИ-БИ-БИ» для тревоги. Мотор перестанет двигаться. Когда ключ безопасности находится в нужном месте, беговая дорожка переходит в режим ожидания, ожидая настройки.

- (1). Проверьте интенсивность нагрузки перед тренировкой; проверьте исправность ключа безопасности.
- (2). Во время тренировки в нештатной ситуации можно потянуть ключ безопасности, чтобы остановить беговую дорожку. Чтобы продолжить упражнения, верните его на место и настройте дорожку.
- (3). Непрофессионалам запрещается разбирать или ремонтировать беговую дорожку во избежание повреждения.

6. ПОИСК ПРОБЛЕМЫ

Код ошибки	Причина	Как рашить
Е-01	Плохое соединение между дисплеем и контроллером.	Проверьте каждое соединение, поменяйте провод, если он сломан.
Е-02	Защита от сверхтока	Выключите и перезапустите дорожку, если проблема не устранена, необходимо проверить двигатель и плату на предмет поломки.
Е-03	Защита от перегрузки	Выключите и перезапустите дорожку, если проблема не устранена, необходимо проверить двигатель и плату на предмет поломки.
Е-04	Защита от внезапного большого тока	Проверьте беговое полотно и другие места на предмет застревания чего-то. Также стоит проверить плату на предмет неисправности.
Е-05	Защита от взрыва	Убедитесь, что входное напряжение в норме и проверьте, не сгорела ли плата. Также проверьте, хорошо ли подключен провод двигателя.
Е-07	Ошибка проверки наклона	Убедитесь, что провод переменного тока в двигателе наклона хорошо подключен. Также, возможно, двигатель наклона неисправен, или, возможно, сломана плата.

7. ОБСЛУЖИВАНИЕ

7.1 Смазка

После работы в течение определенного периода времени беговая дорожка должна быть смазана специальным силиконовым маслом.

Указания

Использование менее 3 часов в неделю	смазка каждые 5 месяцев
Использование от 4 до 7 часов в неделю	смазка каждые 2 месяца
Использование более 8 часов в неделю	смазка каждый месяц

Не смазывайте дорожку больше, чем вам нужно. Помните: регулярная и разумная смазка продлевает срок службы вашей беговой дорожки.

7.2 Метод смазки

Правильная смазка беговой дорожки силиконовым маслом очень важна. Эта смазка должна выполняться регулярно, в зависимости от ее использования,



еще до первого использования. На крышке двигателя есть отверстие для добавления масла. После запуска дорожки, переключитесь на максимальную скорость, затем добавьте масло в отверстие, масло будет распределяться посередине между беговым полотном и доской.

После того, как смазка завершена, запустите машину со скоростью 1 км/ч, чтобы беговое полотно распределило силикон по всей доске.

7.3 Регулировка натяжения бегового полотна

Возможно, вам потребуется настроить беговую дорожку в соответствии с вашими личными потребностями. Но после бега в течение определенного периода времени из-за личного веса, натяжение ремня может измениться по сравнению с настройками по

умолчанию. Если вы понимаете, что беговое полотно проскальзывает из-за слабого натяжения, вам необходимо отрегулировать беговое полотно и ролик. Пожалуйста, не регулируйте слишком туго, это может привести к слишком большому давлению на двигатель, что может привести к повреждению двигателя, бегового полотна и ролика.

7.4 Корректирование бегового полотна

В рабочем состоянии нажатием «+» и «-» или клавиши подъема «SHORTCUT» можно отрегулировать уклон беговой дорожки.

- ① Основная рама не стоит на ровной поверхности.
- ② Пользователи не бегают по середине ленты.
- ③ Принудительное отклонение. В случае если после нескольких минут вращения без нагрузки отклонение не может быть автоматически восстановлено, вы можете отрегулировать его с помощью шестигранного ключа на 6 мм в наборе инструментов, повернув его по часовой стрелке на 90 градусов. См. рисунок ниже.



При отклонении влево отрегулируйте винт с левой стороны по часовой стрелке или винт с правой стороны против часовой стрелки.

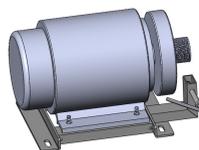
При отклонении вправо отрегулируйте винт с правой стороны по часовой стрелке или винт с левой стороны против часовой стрелки.

На отклонение бегового полотна гарантия производителя не распространяется. Владелец несет ответственность за техническое обслуживание и настройку в соответствии с руководством пользователя. Как только вы заметите, что беговое полотно смещается в одну сторону, вам необходимо отрегулировать его, чтобы избежать серьезного повреждения бегового полотна.

7.5 Регулировка приводного ремня

Если приводной ремень ослабевает после использования в течение определенного периода времени, вам необходимо:

С помощью гаечного ключа поворачивайте регулировочный болт по часовой стрелке, пока приводной ремень не перестанет проскальзывать.



Примечание. Регулярно очищайте любые предметы, попавшие между двигателем и приводным ремнем. Это обязательный процесс.

Регулировочный
болт

8. Гарантия

У нас есть один год гарантии качества на продукцию. В течение гарантийного срока мы предоставляем **БЕСПЛАТНЫЕ** запасные части. В случае неисправности, вызванной неправильной сборкой, неправильным использованием или заменой деталей, наша компания не несет ответственности. Вы должны предоставить серийный номер нашего продукта, примерные фотографии и дополнительную информацию до получения гарантии.

Эта беговая дорожка предназначена только для домашнего использования, если проблемы возникли при коммерческом использовании, наша компания не несет ответственности.