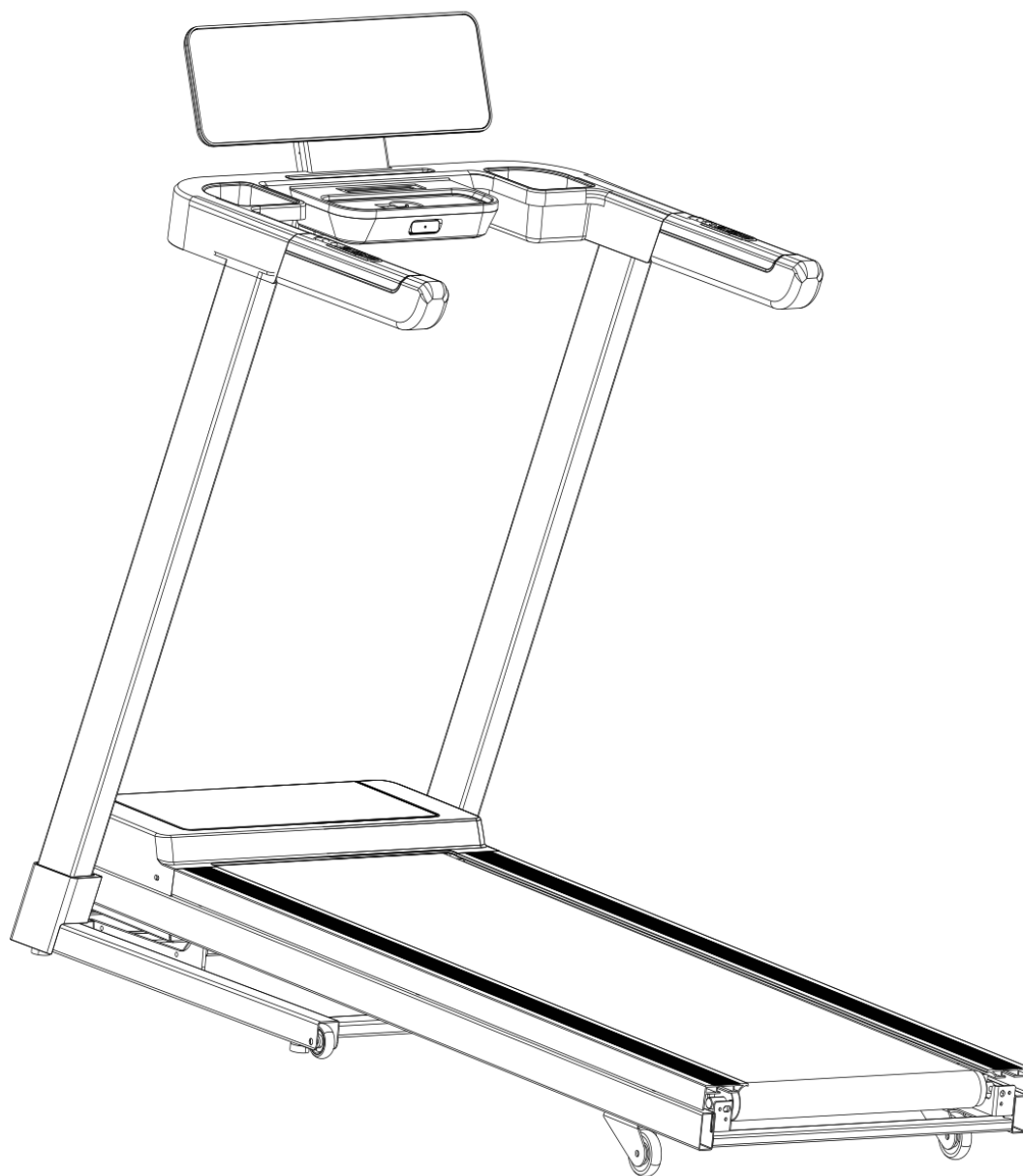


МОТОРИЗОВАННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

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 спрыгивать 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.

Может 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.

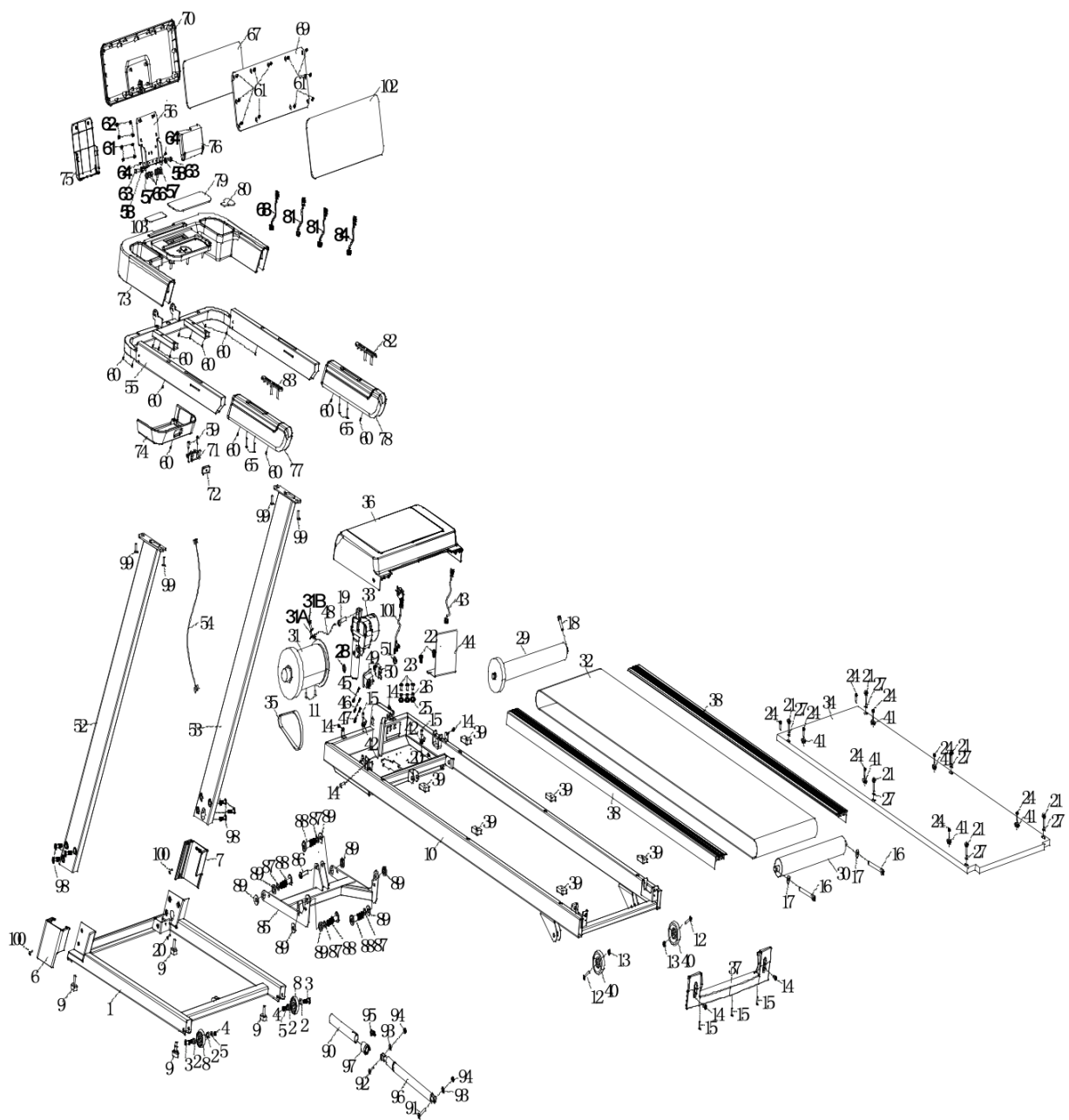
◆ Продукт оснащен электрическим проводом для заземляющего проводника и заземляющей вилки. Вилка должна быть вставлена в розетку, соответствующую местным правилам.

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



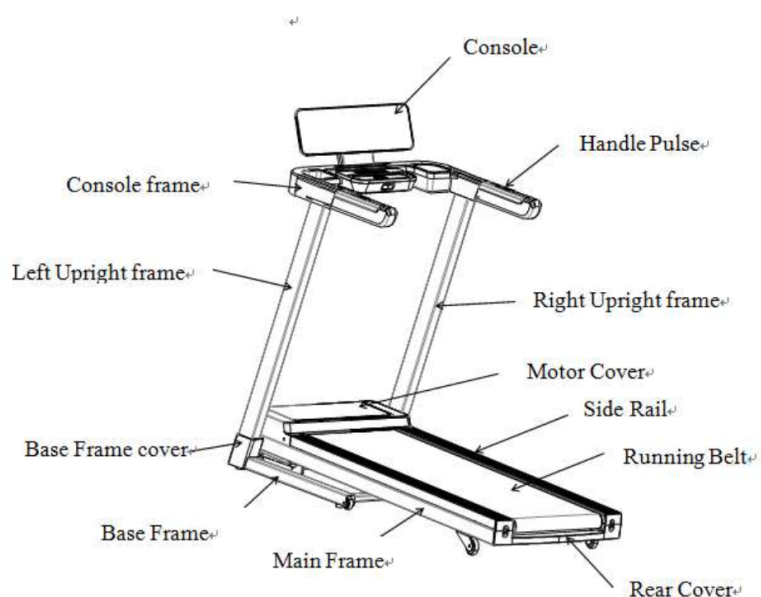
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Название детали	Спецификация	Кол-во
1	Сварная конструкция базовой рамы		1
2	Втулка		4
3	Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (неполная резьба)		2
4	Шестигранная контргайка		2
5	Плоская шайба		2
6	Левая крышка основания		1
7	Правая крышка основания		1
8	Колесо		2
9	Регулируемые опорные подкладки		4
10	Сварная конструкция основной рамы		1
11	Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (полная резьба)	M8×20	2
12	Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (неполная резьба)	M8×35×20	2
13	Шестигранная контргайка	Ф8	2
14	Винт с крестообразным шлицем и полукруглой головкой (полная резьба)	M5×10	6
15	Саморез с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	ST4×16	5
16	Болт с внутренним шестигранником (полная резьба)	M8×75	2
17	Плоская шайба	Ф8	2
18	Болт с внутренним шестигранником (полная резьба)	M6×45	1
19	Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (неполная резьба)	M10×45×20	1
20	Саморез с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	ST4×10	2
21	Болт с внутренним шестигранником и потайной головкой (полная резьба)	M6×55×Ф16	6
22	Болт с крестообразным шлицем и полукруглой головкой (полная резьба)	M4×16	2
23	Болт с крестообразным шлицем и полукруглой головкой (полная резьба)	M4×10	2
24	Саморез с крестообразным шлицем и потайной головкой	ST4×15	8
25	Стопорная шайба	Ф5	3
26	Пружинная шайба	Ф5	3
27	Пластиковая плоская шайба (ПВХ)	Ф12×Ф6×t1.0	6
28	Магнитное кольцо	Ф29×Ф19×t7.5	1
29	Передний ролик		1
30	Задний ролик		1
31	Двигатель		1
31А	Металлическая опора для датчика скорости		1
31В	Болт с крестообразным шлицем и плоской головкой (полная резьба)		2
32	Беговое полотно		1
33	Двигатель наклона		1
34	Беговая дека 7410ЕА		1
35	Ремень двигателя	174(442)PJ6	1
36	Крышка двигателя		1
37	Задняя крышка		1
38	Боковые поручни		2

39	Квадратные амортизаторы		6
40	Колесо		2
41	Направляющие боковых поручней		6
42	Кабельный зажим	3/8(UC-2)	2
43	Коммуникационный провод		1
44	Контроллер 7410EA		1
45	Провод подключения питания		1
46	Провод подключения питания		1
47	Провод подключения питания		1
48	Датчик скорости		1
49	Выключатель		1
50	Предохранитель		1
51	Зажим кабеля питания		1
52	Левая стойка		1
53	Правая стойка		1
54	Коммуникационный провод		1
55	Сварная конструкция рамы консоли		1
56	Сварная пластина крепления консоли		1
57	Тарельчатая пружина	Φ12.5×Φ6.2×0.7	4
58	Ступенчатая распорка М6	Φ16×Φ8×4.7	2
59	Саморез с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	ST4×10	2
60	Саморез с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	ST4×16	17
61	Саморез с крестообразным шлицем и потайной головкой	ST4×10	16
62	Саморез с крестообразным шлицем и потайной головкой	ST4×15	4
63	Винт с шестигранной головкой (полная резьба)	ST4×16	2
64	Болт с крестообразным шлицем и полукруглой головкой (полная резьба)	M4×10	2
65	Саморез с крестообразным шлицем и полукруглой головкой	ST4×50	4
66	Шестигранная контргайка	M6	4
67	Комплект консоли 7410EA		1
68	Коммуникационный провод		1
69	Панель консоли		1
70	Задняя крышка консоли		1
71	Разъем ключа безопасности		1
72	Ключ безопасности		1
73	Верхний держатель		1
74	Нижний держатель		1
75	Передняя декоративная крышка консоли		1
76	Задняя декоративная крышка консоли		1
77	Левый поручень из полиуретана		1
78	Правый поручень из полиуретана		1
79	Противоскользящая подкладка для телефона		1
80	Наклейка EVA для беспроводной зарядки		1
81	Соединительный провод для датчика пульса на поручне		2
82	Комплект датчика пульса скорости на поручне		1
83	Комплект датчика пульса наклона на поручне		1
84	Соединительный провод для сенсорной кнопки		1
85	Сварная конструкция подъемной рамы		1
86	Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (неполная резьба)	M10×55×25	4
87	Плоская шайба	Φ8	4
88	Обратный клапан		1

89	Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (неполная резьба)		1
90	Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (неполная резьба)		1
91	Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (неполная резьба)	M8×30×20	1
92	Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (неполная резьба)	M8×50×20	1
93	Плоская шайба	Φ8	2
94	Шестигранная контргайка	M8	2
95	Скоба-1		1
96	Гидравлический амортизатор		1
97	Двойная заглушка трубы		1
98	Болт с внутренним шестигранником (полная резьба)	M8×35	6
99	Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (полная резьба)	M8×15	4
100	Саморез с крестообразным шлицем и потайной головкой	ST4×15	2
101	Кабель питания с вилкой		1
102	Акриловое покрытие консоли		1
103	Мембранная клавиатура		1

ТЕХНИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ



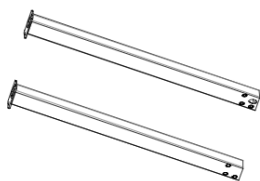
Параметр	Значение
Размеры	
Сложенная	1035×730×1330 мм
Разложенная	1583×755×1250 мм
Поверхность для бега	1300×450 мм
Скорость	1.0–18.0 км/ч

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

УПАКОВОЧНЫЙ СПИСОК



Main Frame



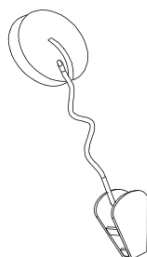
Upright Post



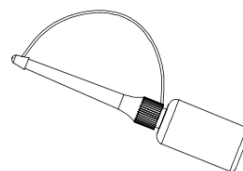
Console



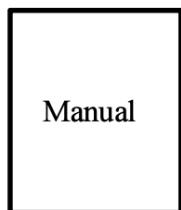
Base Frame cover(L&R)



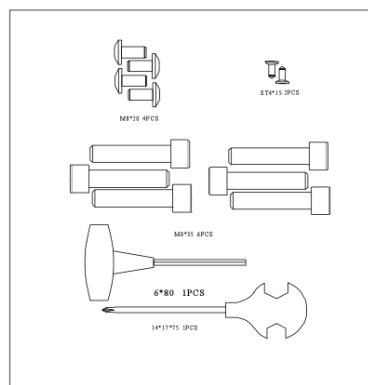
Safety key



Silicon bottle



Manual



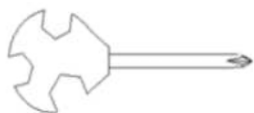
Hardware kit

Основная рама | Вертикальная стойка | Консоль

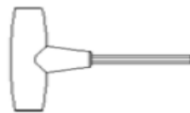
Крышки основания (Л&П) | Ключ безопасности | Силиконовая бутылка

Руководство | Комплект инструментов

СПИСОК ИНСТРУМЕНТОВ



Philips Screwdriver
14*17*75



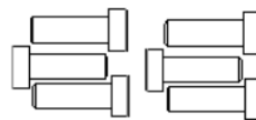
T-handle Allen key
6*80



Phillips CSK head self tapping Screw
ST4*15 2pcs



Allen socket button head cap screw (full thread)
M8*15 4pcs



Allen socket head cap bolt (full thread)
M8*35 4pcs

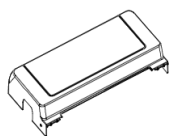
Инструменты

Инструмент	Спецификация
Крестовая отвертка	14×17×75
Т-образный шестигранный ключ	6×80

Крепежные элементы

Тип крепежа	Спецификация	Количество
Саморез с крестообразным шлицем и потайной головкой	ST4×15	2 шт.
Болт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой (полная резьба)	M8×15	4 шт.
Болт с внутренним шестигранником (полная резьба)	M8×35	4 шт.

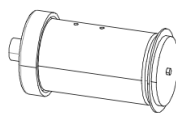
Основные детали



Motor Cover



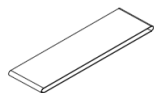
Console



Motor



Motor Belt



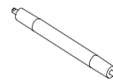
Running Belt



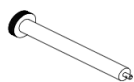
Running Board



Side Rail



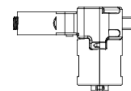
Front Roller



Rear Roller



Rear Cover



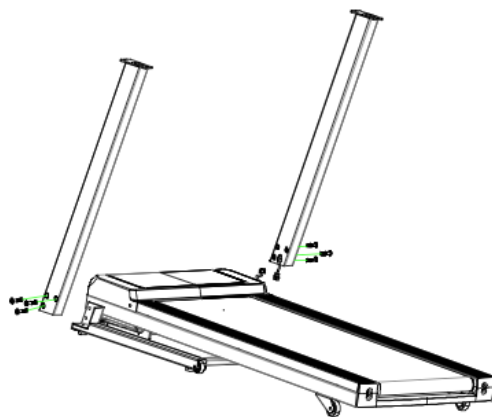
Incline Motor

- Крышка двигателя
- Консоль
- Двигатель
- Ремень двигателя
- Беговое полотно
- Беговая дека
- Боковые поручни
- Передний ролик
- Задний ролик
- Задняя крышка
- Двигатель наклона

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ

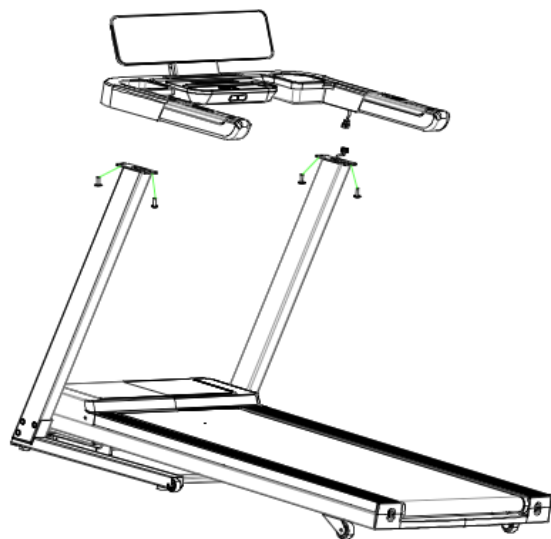
Шаг 1

Извлеките машину из картонной коробки и поставьте ее на ровный пол (см. рисунок ниже), удалите все полиэтиленовые пакеты и соберите вертикальную стойку, как показано ниже, закрепите вертикальную стойку 3 винтами M8×35.



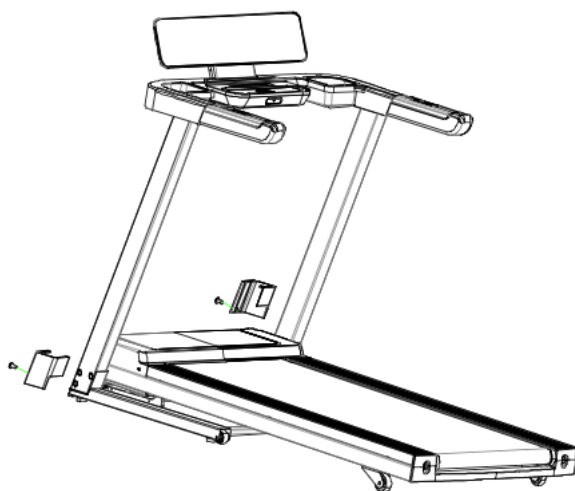
Шаг 2

Подключите коммуникационный кабель. Закрепите раму консоли 4 винтами M8×15, как показано ниже.



Шаг 3

Закрепите все винты и установите крышку основания, как показано ниже. Закрепите 2 саморезами ST4×15. После этого сборка завершена.



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.

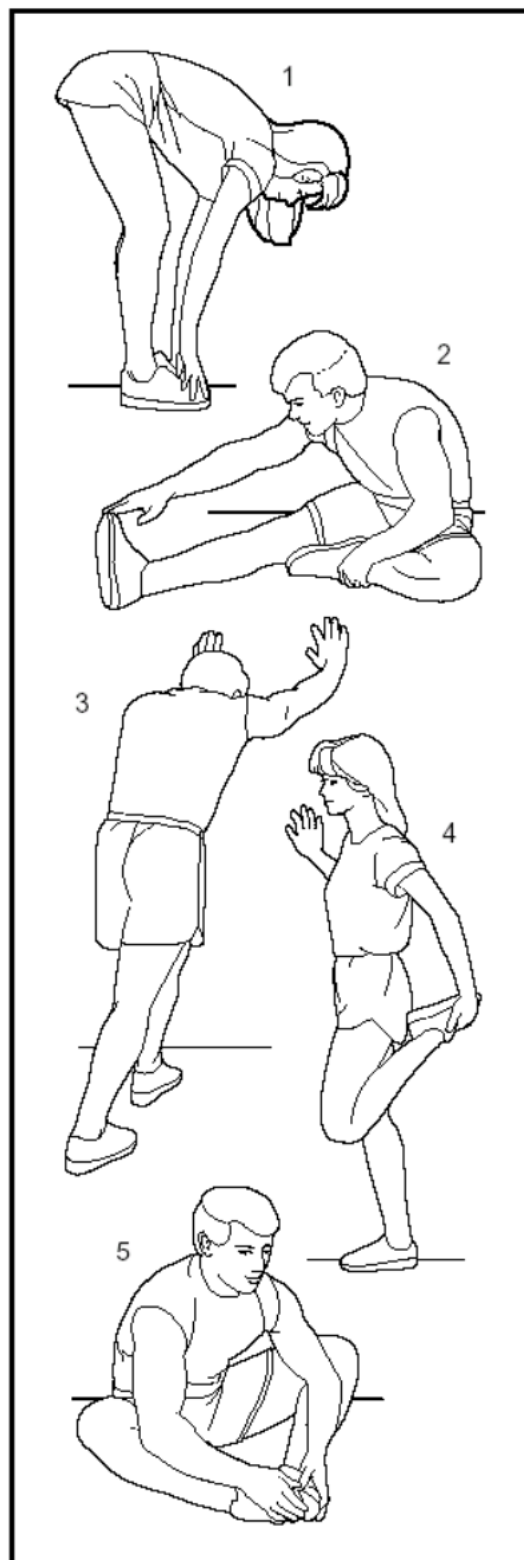
6. Диета

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)

Подолы 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).

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОДУКТА

(Описание функций консоли, инструкции по использованию беговой дорожки)

Инструкции по панели консоли:



Описание функций консоли:

1. P0 - для установки программы тренировки пользователем, P1-P36 - встроенная автоматическая программа тренировки, три пользовательские программы USER и BMI.
2. LED-дисплей, 4 кнопки управления;
3. Окно скорости и расстояния, функция переключения между километрами и милями;
4. Диапазон рабочей скорости: 1.0~18.0 км/ч; Диапазон рабочего наклона: 0-12%;
5. Защита от перегрузки, сверхтока, взрывозащищенная, защита от скорости, защита от электромагнитных помех и другие функции защиты безопасности;
6. Функция самотестирования системы, функция подсказки аномальной информации.
7. Три пользовательские функции;
8. Функция ERP;

РУКОВОДСТВО ПО БЕЗОПАСНОСТИ:

1. Вставьте вилку шнура питания в розетку питания 10А с заземлением безопасности, включите выключатель питания, экран консоли полностью отображается, затем определите ключ безопасности;
2. Поместите ключ безопасности в положение на консоли и прикрепите зажим для одежды к одежде на груди;
3. Электронная система управления постоянно находится под контролем безопасности. Как только обнаружится любая аномалия, работающая беговая дорожка экстренно останавливается, и экран отображает подсказку аномальной информации с звуковым сигналом;
4. Когда экран отображает аномальную информацию, отключите ключ безопасности или переключите для очистки информации о неисправности.

Описание дисплея и кнопок:

1. Инструкция по окну дисплея: LED-дисплей.

- Окно **DISTANCE TIME**: отображает значение расстояния и времени;
- Окно **CALORIES PULSE**: показывает значение калорий и пульса;
- Окно **SPEED**: отображает значение скорости;
- Окно **INCLINE**: отображает значение наклона;

2. Функция переключения между километрами и милями:

А. Снимите ключ безопасности, затем одновременно нажмите кнопки **PROGRAM** (Программа) и **MODE** (Режим) на несколько секунд, дисплей покажет 0.6, что означает преобразование километров в мили.

В. Снимите ключ безопасности, затем одновременно нажмите кнопки **PROGRAM** (Программа) и **MODE** (Режим) на несколько секунд, дисплей покажет 1.0, что означает преобразование миль в километры.

3. Описание функциональных кнопок:

А. **Кнопка программы:** "P" - кнопки программы: В режиме ожидания нажмите эту кнопку для выбора 36 различных программ бега от ручного режима "1.0" до "P1-P36". Ручной режим является режимом бега системы по умолчанию, скорость ручного режима по умолчанию составляет 1.0 км/ч, а максимальная скорость бега составляет 16 км/ч.

В. **Кнопка режима:** "M" - кнопка режима: в режиме ожидания нажмите эту кнопку для выбора трех различных режимов обратного отсчета. Режим обратного отсчета времени H, режим обратного отсчета расстояния и режим обратного отсчета калорий. Кнопки добавления-вычитания скорости можно использовать для установки соответствующего значения обратного отсчета при выборе различных режимов. После настройки нажмите кнопку **START** (Старт) для запуска беговой дорожки.

С. **START** (Старт) - кнопка старт/пауза. Когда беговая дорожка остановлена, нажмите кнопку старт/пауза, и беговая дорожка запустится на самой низкой скорости. В рабочем состоянии беговой дорожки нажмите кнопку старт/пауза, и беговая дорожка временно остановит работу. Повторное нажатие кнопки старт/пауза в режиме паузы постепенно вернет в рабочий режим до паузы.

Д. **Кнопка Stop** (Стоп): "STOP" - кнопка остановки. Беговая дорожка прекратит работу, если нажать кнопку остановки в рабочем или приостановленном состоянии.

Е. **Кнопка скорости:** "SPEED+" и "SPEED-" - кнопки добавления-вычитания скорости: регулируют заданное значение при параметризации беговой дорожки.

Ф. **Кнопка наклона:** "Incline+" и "incline-" - кнопки добавления-вычитания наклона: регулируют заданное значение при параметризации беговой дорожки. После запуска беговой дорожки их можно использовать для регулировки скорости с шагом 0.1 за раз. При удержании более 2 секунд будет автоматическое увеличение или уменьшение.

4. Описание функции ключа безопасности:

Ключ безопасности состоит из магнитного индуктора, зажима для одежды и нейлонового шнура. Он имеет функцию предосторожности безопасности против аварийного отключения. В любом состоянии, как только ключ безопасности находится вне положения, беговая дорожка прекращает работу, клавиатура электронных часов запрещена к работе, и экран отображает "E-07" со звуковым сигналом. Каждый раз при установке блокировки безопасности экран будет отображаться в течение 2 секунд, а затем войдет в рабочее состояние системы по умолчанию.

5. Инструкции по программе/запуску:

А: Описание программы:

- 1: Ручная программа P0: нормальный режим, режим обратного отсчета времени, режим обратного отсчета расстояния, режим обратного отсчета калорий.
- 2: 36 установочных программ: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36;
- 3: Три пользовательские программы U01~U03;

В: Инструкции по запуску:

- Прикрепите ключ безопасности к положению переключателя ключа безопасности на панели, консоль будет отображаться в течение 2 секунд, затем войдет в ручную программу.
- Нажмите кнопку старта, окно времени отображает: 5-4-3-2-1, и зуммер будет гудеть один раз каждый минус один раз, и беговая дорожка будет запущена, когда она уменьшится до 1; начальное значение беговой дорожки составляет 1 км/ч.
- Пока беговая дорожка работает, нажмите кнопку остановки, чтобы остановить беговую дорожку, и данные беговой дорожки очищаются.

РУЧНОЙ РЕЖИМ:

1. Как войти в ручную программу:

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

В: В остановленном состоянии нажмите кнопку программы, чтобы войти в нормальный режим в ручной программе.

2. Три функции настройки в ручной программе: настройка времени, настройка расстояния, настройка калорий; после входа в нормальный режим в ручной программе нажмите кнопку режима "MODE" в режиме ожидания для выбора различных режимов. После завершения настройки нажмите кнопку "START" для запуска беговой дорожки; скорость тренировки устанавливается пользователем. По умолчанию: Скорость: 1 км/ч.

Среди нормального режима, обратного отсчета времени, обратного отсчета расстояния, обратного отсчета калорий можно установить только один режим. Работа в соответствии с последним режимом, и отсчет вниз от установленного значения, а другие отображают положительный счет.

А: При запуске ручной программы время отображения окна времени составляет 0:00. Время, расстояние, калории учитываются, и функция настройки отключается. Пока двигатель работает, нажмите кнопку "STOP" (Стоп), и двигатель будет медленно замедляться до плавной остановки, и все настройки вернуться к состоянию по умолчанию.

В: В режиме обратного отсчета времени 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 кнопки добавления-вычитания скорости "+" и "-" для установки обратного отсчета. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00. Разница составляет 1:00 минут. Значение по умолчанию 30:00.

С: В режиме обратного отсчета расстояния нажмите кнопку режима "MODE" в режиме ожидания, чтобы войти в режим обратного отсчета расстояния, и окно расстояния мигает. Начальное значение 1.0 км, нажмите кнопки добавления-вычитания скорости "+" и "-" для установки расстояния, диапазон настройки 1.0-99.0 км. Увеличение на 1.0 км каждый раз. Значение по умолчанию 1.0 КМ.

Д: В режиме обратного отсчета расстояния: нажмите кнопку режима "MODE" в режиме ожидания, чтобы войти в режим обратного отсчета калорий, и окно калорий мигает. Начальное отображение калорий: 50 кал, нажмите кнопки добавления-вычитания скорости "+" и "-" для установки диапазона настройки калорий: 20-990 кал. Увеличение на 10 кал каждый раз. Значение по умолчанию 50 кал.

3. Работа ручной программы:

А: Нажмите старт, время отсчитывается до 5 секунд, затем двигатель начинает работать, начальная скорость 1 км/ч.

В: В рабочем состоянии нажмите кнопки "+", "-" или кнопку "QUICK SPEED" (Быстрая скорость) для регулировки скорости беговой дорожки;

С: Когда настройка калорий уменьшается до нуля, скорость медленно уменьшается до остановки, затем возвращается в состояние ручного режима.

Д: Когда заданное расстояние уменьшается до нуля, скорость медленно уменьшается до остановки, а затем возвращается в состояние ручного режима.

Е: Когда заданное время уменьшается до нуля, скорость медленно уменьшается до остановки, а затем возвращается в состояние ручного режима.

РЕЖИМ ПРОГРАММЫ

1. "P1-P36" - программа настройки системы. Подходит только для режима обратного отсчета времени. В состоянии настройки окно времени отображает время и мигает. Нажмите "+" или "-" для изменения заданного значения. Нажмите "MODE" (Режим) для сброса к значению по умолчанию. Начальное время установлено 30 минут, и можно установить только время. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00. Нажмите кнопки добавления-вычитания скорости для регулировки заданного значения;
2. После настройки режима тренировки нажмите кнопку "START" (Старт), экран начнет отображать 5-секундный обратный отсчет, сопровождаемый 5 звуковыми сигналами. После обратного отсчета до 1 беговая дорожка запустится мягко, медленно ускоряясь до отображаемой скорости, а затем плавно и с постоянной скоростью. Работает согласно скорости и наклону программы.
3. В рабочем состоянии нажмите кнопки "+", "-" или кнопку "QUICK SPEED" (Быстрая скорость) для регулировки скорости беговой дорожки;
4. Когда двигатель работает, нажмите кнопку "STOP" (Стоп), двигатель медленно замедляется до плавной остановки, сопровождаемый длинным звуковым сигналом остановки, и все настройки восстанавливаются к состоянию по умолчанию.

ПРОГРАММА ТЕСТА ЖИРА В ТЕЛЕ:

Индекс массы тела (FAT) - это мера роста и веса человека, а не пропорции тела. FAT подходит для любых мужчин и женщин, вместе с другими показателями здоровья обеспечивает людей основой для регулирования веса. Идеальный FAT должен быть между 18-24, если менее 18 означает слишком худой, если между 25 и 28 - избыточный вес, а если превышает 29 - считается ожирением. (Эти данные только для справки и не могут использоваться как медицинские данные.)

1: Когда беговая дорожка остановлена, нажмите кнопку программы "PROG" для настройки программы индекса массы тела "FAT", выберите программу теста жира в теле и войдите в тест жира в теле. Нажмите кнопку "MODE" (Режим) для выбора номера элемента, нажмите кнопки "+" и "-" для установки параметров.

2: После входа в функцию теста жира в теле окно "Pulse" (Пульс) отображает: F1, указывая, что в это время вводится пол, а окно "Calories" (Калории) отображает 01, указывая, что это для мужчин. Нажмите кнопки добавления-вычитания скорости для выбора ввода: 01 (мужской), 02 (женский).

3: Нажмите кнопку режима "MODE", окно "Pulse" (Пульс) отображает: F2, указывая вход в настройку возраста, окно "Calories" (Калории) показывает 25 лет (значение по умолчанию), нажмите кнопки добавления-вычитания скорости для регулировки возраста (диапазон настройки: 1-99 лет)

4: Нажмите кнопку режима "MODE", окно "Pulse" (Пульс) отображает: F3, что означает вход в настройку роста, окно "Calories" (Калории) отображает 170 см (67 дюймов), нажмите кнопки добавления-вычитания скорости для регулировки роста (диапазон настройки: 100-220 см (39-87 дюймов)).

5: Нажмите кнопку режима "MODE", и окно "Pulse" (Пульс) отображает: F4, что указывает на настройку веса. Окно "Calories" (Калории) показывает 70 кг (154 фунта), нажмите кнопки добавления-вычитания скорости для регулировки веса. (Диапазон настройки: 20-150 кг (44-330 фунтов)).

6: Нажмите кнопку режима "MODE", и окно "Pulse" (Пульс) отображает: F5 (BMI), что указывает на вход в функцию теста жира в теле, и окно калорий отображается ---. Пожалуйста, положите руки на датчик для тестирования сердцебиения поручня. Окно отобразит значение жира в теле (BMI) субъекта в течение 8 секунд.

На основе азиатских стандартов результаты теста жира:

- $FAT \leq 18$ -- Недостаточный вес
- $18 < FAT \leq 24$ -- Нормальный вес
- $25 < FAT \leq 28$ -- Избыточный вес
- $FAT \geq 29$ -- Ожирение

Эти данные используются только как справочная информация для движения

ФУНКЦИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ:

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

1. В любом состоянии ключ безопасности вытаскивается, и окно времени отображает "E-07" со звуком зуммера. Если двигатель работает, двигатель экстренно останавливается, и клавиатура консоли запрещена к работе.
2. Каждый раз, когда ключ безопасности размещается, экран будет полностью отображаться в течение 2 секунд. Затем войдет в рабочее состояние системы по умолчанию. Все счетчики очищаются, и заданное значение сбрасывается. Беговая дорожка находится в режиме положительного отсчета времени ручной программы P0.

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА:

Режим USER имеет три U01 - U03. В режиме USER пользователь может получить или установить свою собственную уникальную программу движения. Нажмите кнопку "PROG" для настройки на "U01- U03". Затем нажмите кнопку "MODE" (Режим) для настройки и нажмите кнопки "+/-" для регулировки времени движения (диапазон 5-99 минут). Нажмите кнопку START (Старт) для начала движения.

Настройка режима USER: Нажмите "MODE" для установки эксклюзивной программы скорости и подъема пользователя 0-16%. Нажмите кнопки добавления-вычитания для установки ожидаемого значения скорости пользователя от 1 км до 20 км. Вы также можете использовать кнопку мгновенной скорости для быстрого выбора. При настройке подъема нажмите кнопки вверх и вниз для установки ожидаемого наклона пользователя. Диапазон 0%-15%. Вы также можете использовать кнопку мгновенного подъема для быстрого выбора. После настройки текущего номера нажмите кнопку MODE для перехода к следующему шагу. Заданное значение автоматически сохраняется при установке последнего параметра. Продолжайте нажимать кнопку MODE для выбора времени упражнения. По умолчанию 30:00 минут. Нажмите кнопки добавления-вычитания для регулировки настройки времени.

После настройки пользователь может начать движение, нажав "START" (Старт), и эксклюзивная программа пользователя будет сохранена. Когда клиент использует этот режим тренировки в следующий раз, он может напрямую войти в соответствующий режим и нажать кнопку старта для бега.

ФУНКЦИЯ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Когда беговая дорожка включена, дисплей частоты сердечных сокращений отображается в течение 5 секунд удержания сердцебиения. Начальное значение - фактическая измеренная частота сердечных сокращений, диапазон отображения: 50-200 ударов/мин. Во время теста сердцебиения мигает сердцевидная графика. Эти данные только для справки и не могут использоваться как медицинские данные.

ДИАПАЗОН ОТОБРАЖЕНИЯ ЗНАЧЕНИЙ:

Параметр	Начальное значение	Заданное начальное значение	Предопределенная область	Диапазон отображения
Время (мин:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Скорость (км/ч)	0.0	Н/Д	Н/Д	1–16 КМ
Наклон (%)	00	Н/Д	Н/Д	0
Расстояние (км)	0.0	1.00	1.0–99.0	0.0–99.9
Калории (ккал)	0	50	20–990	0–999

При настройке параметра его можно регулировать добавлением или вычитанием символов "+" и "-". Например: диапазон настройки времени 5:00-99:00. Когда установлено на 99:00, нажмите кнопку "+" снова, вернется к 5:00 и может продолжить цикл.

ФУНКЦИЯ ERP:

По умолчанию режим ERP. Когда беговая дорожка не используется после 4,5 минут, она войдет в состояние сна, для экономии энергопотребления. Пользователь может нажать любую кнопку для пробуждения системы. В режиме ожидания пользователь может нажать кнопку "MODE" (Режим) около 3 секунд для отмены функции ERP, при этом консоль покажет "2222"; Затем нажать около 3 секунд снова для возврата в режим ERP, при этом консоль покажет "1111".

ФУНКЦИЯ ОТКЛЮЧЕНИЯ ЗУММЕРА:

По умолчанию зуммер работает. В режиме ожидания нажмите кнопки "PROGRAM" (Программа) и "STOP" (Стоп) вместе, когда дисплей покажет "bz off", зуммер отключен; Затем снова нажмите кнопки "PROGRAM" (Программа) и "STOP" (Стоп), когда дисплей снова покажет "bz off", зуммер снова включен.

Автоматическая программа P1–P36 — таблица скорости/уклона в метрической системе:

Program \ Level		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2

Program \ Level		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	6	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	10	7	7	10	10	6	6	

ОБЩИЕ НЕИСПРАВНОСТИ И ОБСЛУЖИВАНИЕ:

Проблема и код	Причина	Обслуживание
Система не работает	А. Нет питания.	Включите в розетку или переведите выключатель питания в положение "ON"
	В. Ключ безопасности не в правильном положении	Замените ключ безопасности
	С. Трансформатор не подключен или трансформатор неисправен	Проверьте и подключите трансформатор или замените трансформатор
	Д. Выключатель выключен.	Проверьте системный вход и выход и коммуникационные линии
Внезапная остановка в нормальном состоянии	А. Ключ безопасности выпал.	Замените ключ безопасности
	В. Поломка системы.	Обратитесь к мастеру для ремонта
Неисправность кнопок	Сломанные кнопки.	1. Замените клавиатуру и провод; 2. Замените основную плату; 3. Замените консоль.
Е-01	А. Коммуникационный провод неисправен	Убедитесь, что каждая жила полностью вставлена. Проверьте соединительный провод, если он сломан, замените его.
	В. Сломанная консоль.	Замените консоль
	С. Сломанный контроллер.	Замените контроллер
Е-02	А. Сломанный провод двигателя и двигатель	Замените двигатель
	В. Плохое соединение между проводом подключения двигателя и контроллером или плохой контроллер.	Проверьте и снова подключите провод или замените контроллер.
Е-03	А. Неправильная установка фотоэлектрического датчика	Проверьте и соберите снова
	В. Плохой фотоэлектрический датчик	Замените фотоэлектрический датчик
	С. Плохое соединение между фотоэлектрическим датчиком и контроллером	Проверьте и переподключите
	Д. Плохой контроллер.	Замените контроллер
Е-05	А. Контроллер поврежден.	Замените контроллер
	В. Двигатель поврежден.	Замените двигатель
	С. Механическая неисправность.	Проверьте/добавьте смазочное масло для бегового полотна, или ролики заблокированы
Е-07	Нет сигнала ключа безопасности	Проверьте ключ безопасности, замените ключ безопасности или консоль
LED-дисплей не показывает значение пульса	А. Коммуникационный провод поручня не подключен хорошо или сломанный провод поручня	Проверьте и хорошо подключите провод или замените провод поручня.
	В. Сломанный провод системы консоли	Замените консоль
Неполное отображение консоли	А. Дефектная светодиодная цифровая трубка	Замените основную плату.

или отсутствие штрихов	В. Системная неисправность.	Замените консоль
Неисправность наклона	А. Дефектный двигатель наклона.	Замените двигатель наклона
	В. Дефектный контроллер.	Замените контроллер.
	С. Сигнальный провод контроллера неисправен.	Нажмите кнопку обучения контроллера для изучения значения наклона.

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

Складывание и перемещение беговой дорожки:

1. Складывание

Отключите питание при планировании складывания беговой дорожки.

2. Разложение

При разложении беговой дорожки следует выбрать место на расстоянии около 1 м от розетки питания, где пол ровный без каких-либо препятствий.

3. Перемещение

Сначала убедитесь в следующих вещах перед перемещением:

- Питание отключено;
- Вилка была вытащена из розетки;
- Беговая дорожка была сложена;

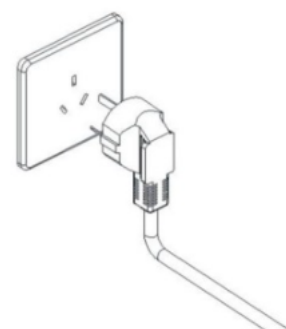
Затем вы можете схватить конец беговой дорожки одной рукой и схватить поручень на той же стороне другой рукой, наклонить на 40~50° к груди для медленного перемещения беговой дорожки.

РУКОВОДСТВО ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ:

Этот продукт должен иметь заземление. Если произошла ошибка и повреждение беговой дорожки, заземляющий провод может образовать одну цепь с наименьшим сопротивлением, ток может быть направлен в землю для уменьшения опасности поражения электрическим током. Этот продукт оснащен одним кабелем, который имеет один заземляющий проводник и заземляющую вилку. Беговая дорожка должна быть заземлена с правильной розеткой, совместимой с местными правилами.

Опасность: Если вы не знаете, правильно ли заземлено оборудование, пожалуйста, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или обслуживающим персоналом. Пожалуйста, не изменяйте вилку, прикрепленную к этому продукту, без разрешения. Если вилка не соответствует розетке, пусть квалифицированный электрик установит подходящую розетку.

Это должно быть под 220-240В и соответствовать такому типу розетки, как показано.



ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. Включите питание, держите беговую дорожку разложенной в самом низком положении и проверьте, нормальна ли ее функция.
2. Прикрепите шнур ключа безопасности к вашей одежде.
3. Убедитесь и проверьте ее функцию и стабильность перед использованием.

Стоять на беговом полотне для его запуска не разрешается.

Правильный способ запуска - стоять на боковых поручнях с руками на поручне. После нормальной работы вы можете заниматься с беговой дорожкой.

Держите поручень при нажатии кнопки "START" (Старт), беговая дорожка работает со скоростью 1.0 км/ч через 5 секунд. Затем нажмите кнопку "+" до 2.5-3.5 км/ч, что является комфортной скоростью для бега.

Обе руки должны держать поручень одновременно, а ноги поочередно ступать на беговое полотно для начала бега. Бегите в том же темпе, что и ваше беговое полотно.

4. Через несколько минут вы можете ускориться, нажав кнопку "+", или замедлиться кнопкой "-", держа поручень.
5. Во время бега нажмите значение скорости, вы можете войти в фиксированную скорость, которую хотите.
6. Нажатие кнопки "stop" (стоп) для остановки двигателя.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Подключите питание. Включите питание. Нажмите кнопку "choose" (выбор) для выбора желаемого режима. Нажмите кнопку "starts" (старт) для запуска в выбранном режиме. Вы можете нажать "+" или "-" для изменения скорости или кнопку "stop" (стоп) для остановки.

HRС тестирование: После включения беговой дорожки держите руки на металлических датчиках пульса, затем вы можете увидеть значение HRС в окне дисплея.

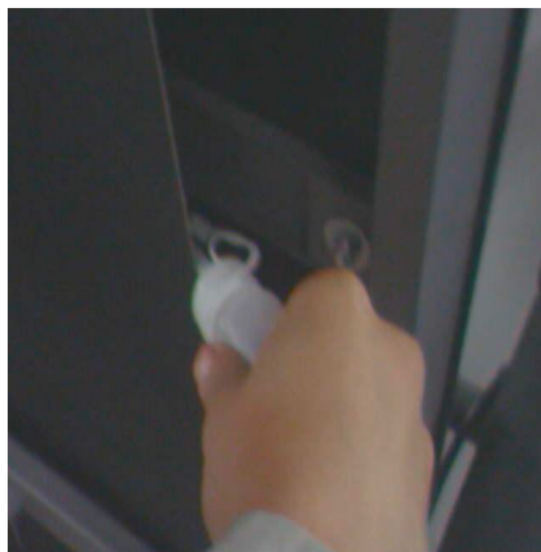
ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

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 полоборота 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.

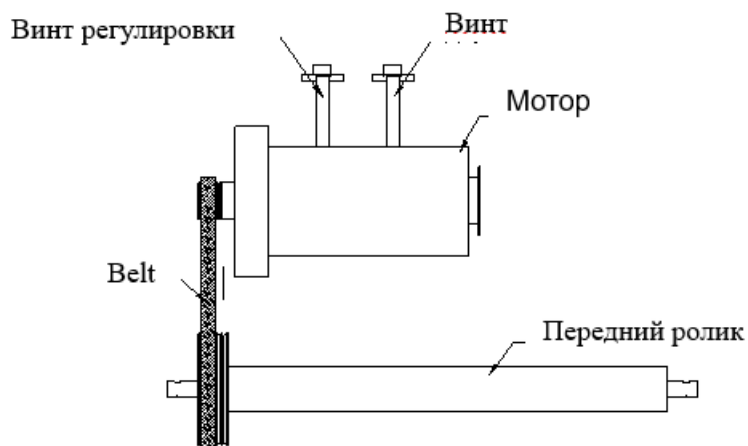
Регулировка ремня мотора

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.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Проблема	Причина	Обслуживание
Беговая дорожка не работает	1. Нет питания.	Включите в розетку.
	2. Ключ безопасности не в правильном положении.	Замените ключ безопасности.
	3. Сломанная цепь сигнальной системы	Проверьте вход контроллера и сигнальный провод.
	4. Выключатель выключен	Установите выключатель питания в положение "ON".
	5. Предохранитель перегорел.	Замените предохранитель.
Беговое полотно работает неравномерно	1. Недостаточно смазки.	Используйте силиконовое масло.
	2. Беговое полотно слишком туго.	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
Беговое полотно проскальзывает	1. Беговое полотно слишком ослаблено.	Отрегулируйте натяжение бегового полотна
	2. Ремень двигателя слишком ослаблен.	Отрегулируйте натяжение ремня двигателя
Неисправность кнопок	Сломанные кнопки	1. Замените клавиатуру и провод; 2. Замените основную плату; 3. Замените консоль.
Внезапная остановка в нормальном состоянии	1. Ключ безопасности выпал.	Замените ключ безопасности
	2. Поломка системы.	Обратитесь к мастеру для ремонта

ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ

- Устройство соответствует текущим стандартам безопасности. Устройство подходит только для домашнего использования. Любое другое использование недопустимо и возможно даже опасно. Мы не можем нести ответственность за ущерб, причиненный неправильным использованием.
- Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом перед началом тренировки, чтобы уточнить, находитесь ли вы в подходящем физическом состоянии для занятий с этим устройством. Диагноз врача должен быть основой для структуры вашей программы упражнений. Неправильная или чрезмерная тренировка может быть вредной для вашего здоровья.
- Внимательно прочитайте следующие общие советы по фитнесу и инструкции по упражнениям. Если у вас есть боль, одышка, плохое самочувствие или другие физические жалобы, немедленно прекратите упражнения. Немедленно обратитесь к врачу, если у вас продолжительная боль.
- Это фитнес-устройство не подходит для профессионального или медицинского использования, а также не может использоваться в терапевтических целях.
- Датчик пульса не является медицинским устройством. Он предназначен только для ваших информационных целей и разработан для предоставления средней частоты пульса. Он не предназначен для предоставления медицинских советов и не будет измерять пульс точно каждый раз из-за различных экологических и человеческих факторов.