

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Электрическая беговая дорожка

SHUA SH-T8700



X6

ВНИМАНИЕ!

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Электрическая беговая дорожка

Инструкция по сборке

Список комплектующих

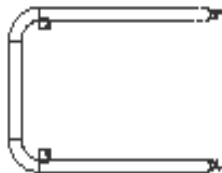
Деталь #	Название	Кол-во.	Деталь #	Название	Характеристика.	Кол-во
01	Основная рама	1	11	Покрытие двигателя		1
02	Опорная рама	1	12	Винт	ST4.2*15	6
03	Нижняя часть консоли	1	13	Болты с шестигранной головкой	M10*20	2
04	Верхняя часть консоли	1	14	Болты с шестигранной головкой	M10*25	3
05	Верхнее покрытие левой опорной рамы	1	15	Шестигранные болты с полукруглой головкой	M8*40	4
06	Нижнее покрытие левой опорной рамы	1	16	Болты с плоской головкой и крестообразным шлицем	M8*15	6
07	Верхнее покрытие правой опорной рамы	1	17	Плоская шайба	ST4.2*15	10
08	Нижнее покрытие правой опорной рамы	1	18	Плоская шайба	∅10.5*∅20*t1.5	3
09	Ключ безопасности	1	19	Держатель для воды	∅8.4*∅16*t1.6	4
10	Кабель питания	1				

Инструменты необходимые для сборки:

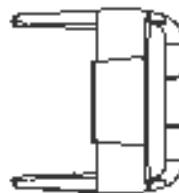
- Крестовая отвертка
- Открытый гаечный ключ
- Торцовый ключ ∅6мм (предоставлен в качестве запасных частей)
-



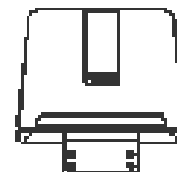
Основная рама



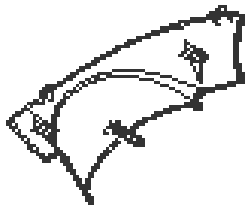
Опорная рама



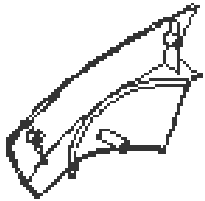
Нижняя часть консоли



Верхняя часть консоли



Верхнее покрытие левой опорной рамы



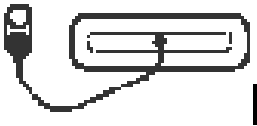
Нижнее покрытие левой опорной рамы



Верхнее покрытие правой опорной рамы



Нижнее покрытие правой опорной рамы



Ключ безопасности



Кабель питания



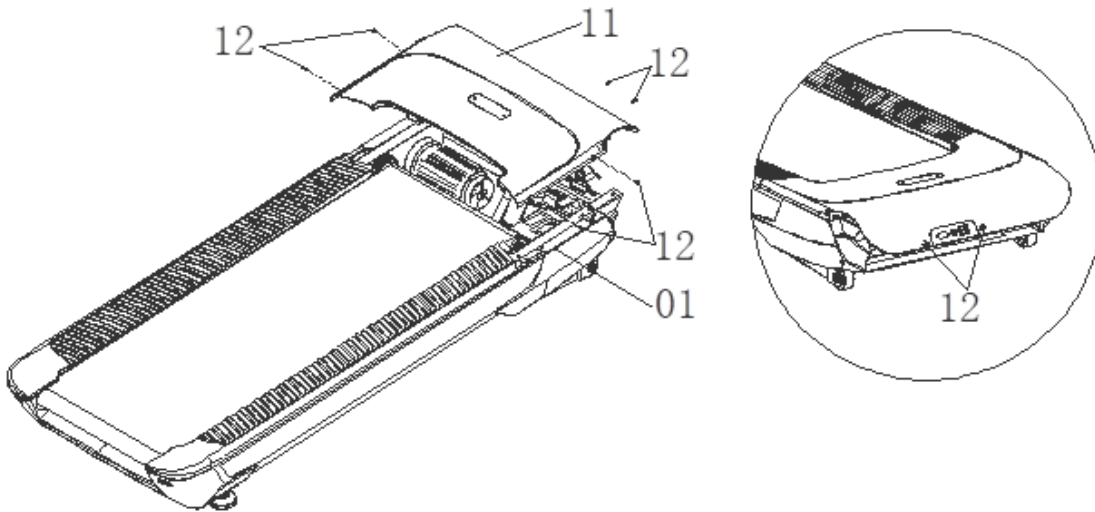
Держатель для воды

Откройте коробку и извлеките все вышеуказанные детали оборудования. Поставьте тренажер на пол в горизонтальном положении. Обратите внимание, что для извлечения тренажера из коробки необходимо как минимум три человека, и для сборки данной беговой дорожки мы рекомендуем присутствие двух людей, в целях безопасности.

Этапы сборки

Шаг 1:

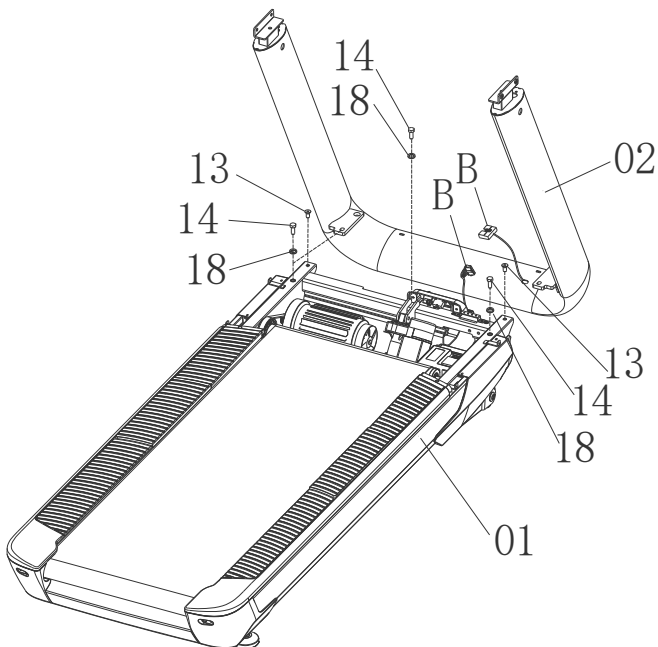
Используйте крестовую отвертку, снимите 11, 12 с 01, как показано на рисунке, и сохраните снятые винты 12.



Шаг 2:

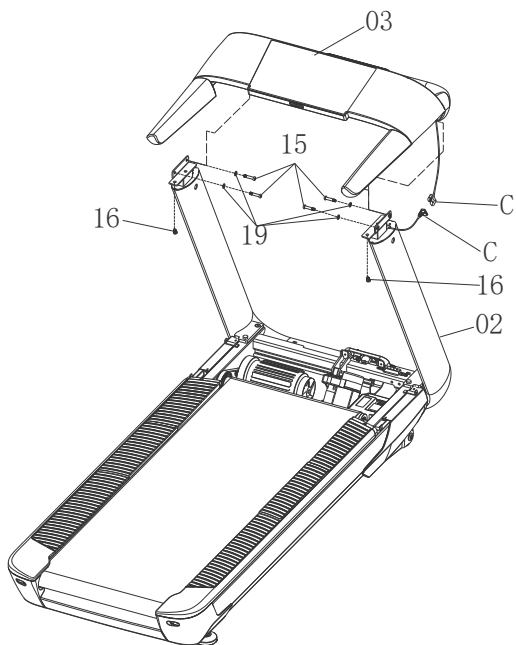
Вставьте опорную раму 02 в основную раму 01 и вставьте соединительную линию В в 01 и соединительную линию В в 02. Используйте шестигранный болт и открытый гаечный ключ, как показано на рисунке, и слегка зафиксируйте 02–13, 13, 18 на 01 (болт не блокируется первым)

Примечание. Когда опорная рама посажена, два человека должны направить ее и не задевая соединительной линии; при вводе линии обращайте внимание на направление противоположных головок и не используйте твердые провода.



Шаг 3:

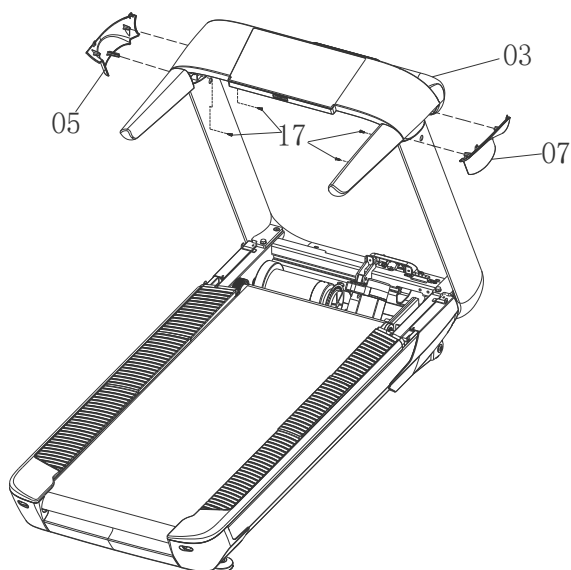
Вставьте нижние электронные часы 03 в раму 02 и вставьте соединительную линию С в 02 и соединительную линию С в 03 в линию. Используйте шестигранный ключ, как показано на рисунке 03, предварительно заблокируйте 03 - 15 и 19 и возьмите 03 на 02. После того, как все шесть винтов предварительно заблокированы, затяните винты с помощью шестигранного ключа.



Шаг 4:

Используйте гаечный ключ, чтобы зафиксировать # 5, # 7 в консоли и плотно закрутите.

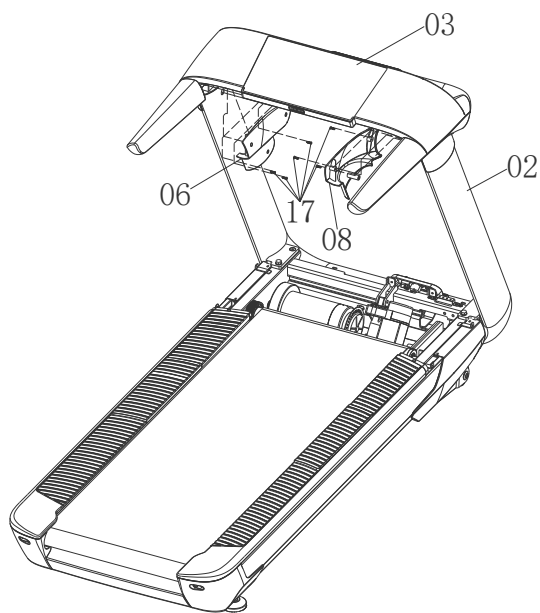
Примечание: при установке № 5, № 7 на консоль, обратите внимание на расположение пряжек с обеих сторон. Аккуратно положите его в пластиковые части консоли. И чтобы его прикрутить нужно 2 человека.



Шаг 5:

Используйте отвертку, чтобы зафиксировать # 6, # 8 в консоли и подключить # 5, # 7. В конце прикрутите его крепко.

Примечание: при установке № 6, № 8 в № 5, № 7, обратите внимание на переднюю пряжку.

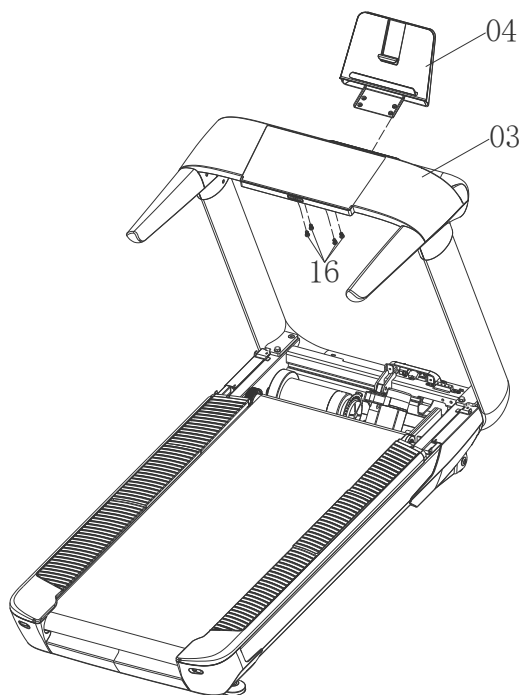


И не нажимайте на провод, верните в прежнее положение.

Шаг 6:

Используйте шестигранный ключ, чтобы зафиксировать # 4 в консоли. Закрутите его после 4 винтов.

Примечание: установите № 4, № 3 в положение консоли. Положите # 4 в консоль плотно и привинтите. И чтобы его прикрутить, нужно 2 человека.

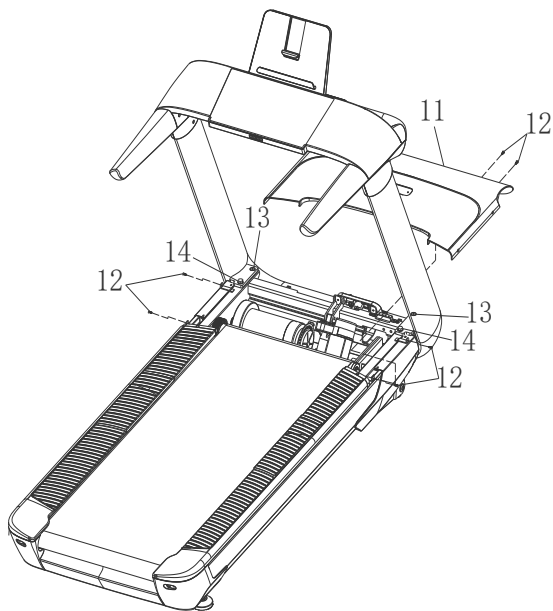


Шаг 7:

А: Используйте шестигранный ключ и открытый гаечный ключ, чтобы затянуть № 13, № 14.

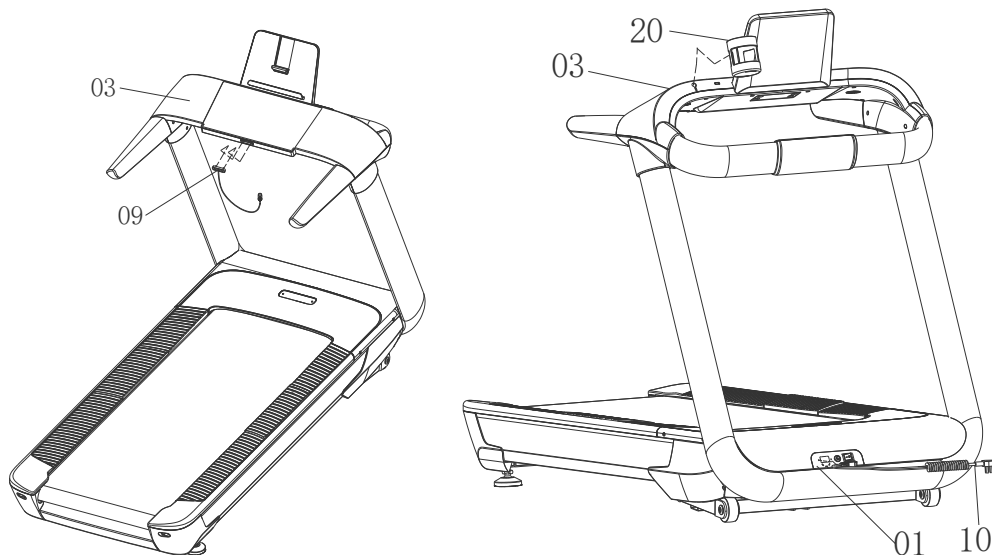
В: Используйте покрытие двигателя (# 11) и винты (# 12), которые были разобраны на шаге 1, используйте крестовую отвертку, чтобы закрепить # 11 в # 1, и плотно закрутите.

Примечание: поместите № 11 в 1 под определенным углом. Его нужно аккуратно установить в # 1 посередине стойки под определенным углом и отрегулировать положение. В конце закрутите.



Шаг 8:

Закрепите ключ безопасности (# 9) в # 3, затем поместите # 20 в # 3, и в конце подключите # 10 в # 1

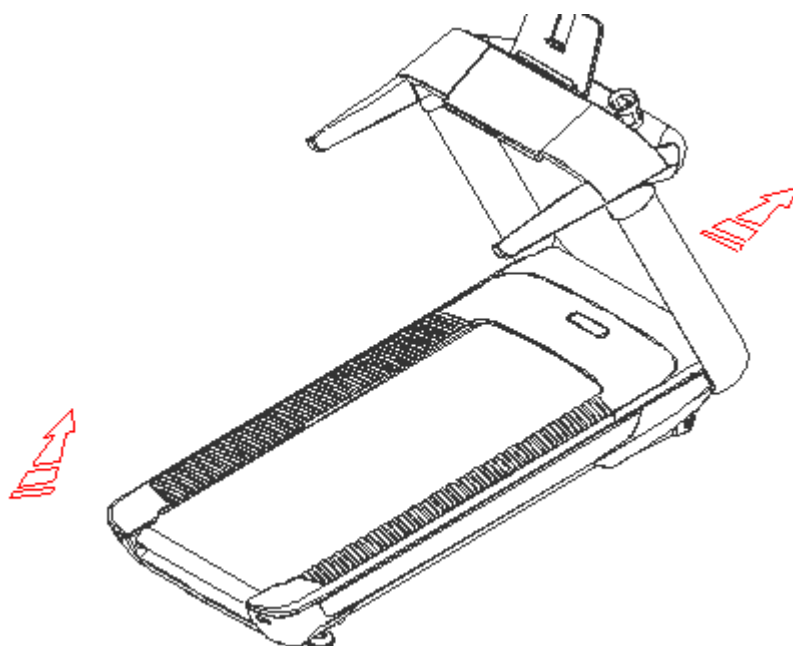


Важно!

- ✓ Убедитесь, что сборка завершена правильно, как описано выше, прежде чем подключать оборудование к электросети.
- ✓ Внимательно ознакомьтесь с приведенными ниже инструкциями перед началом тренировок на беговой дорожке.

Транспортировка тренажера

- ✓ Убедитесь, что беговая дорожка полностью остановлена, прежде чем пытаться ее передвигать.
- ✓ Встаньте к задней части бегового полотна. Поднимите задний конец беговой площадки, как показано стрелкой на рисунке выше.
- ✓ Толкайте беговую дорожку вперед до нужного вам места, затем остановитесь. После аккуратно опустите заднюю часть тренажера.



Внимание!

- ✓ Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что вилка шнура питания вытащена из розетки. В противном случае это может привести к повреждению вилки и розетки.

Спецификация Таблица данных

Размеры в разложенном состоянии (мм)	2030*910*1530	Мощность	220 ~240В
Размеры в сложенном состоянии (мм)	Нескладная	Номинальная мощность	1850Вт
Размеры бегового полотна (мм)	520*1450	Электрический ток	≤6.4А
Вес нетто	136.5 кг	Диапазон скорости	1.0-20 км/ч
Вес брутто	168.5KGS	Температура окружающей среды	0—40°C
Наклон	0~15% (передний наклон)	Тип	SB
Максимальный вес пользователя	≤150кг		
Показатели консоли	SPEED (СКОРОСТЬ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА), INCLINE (НАКЛОН ПОЛОТНА)		
Безопасность	А. Ключ безопасности (красного цвета) на компьютере.		

Продукт соответствует следующим стандартам

1. GB17498.1-2008/ISO20957-1:2005 общие требования безопасности и методы испытаний
2. GB17498.6-2008/ISO20957-6:2013 дополнительные требования безопасности и методы испытаний
3. GB5296.7-2008 рекомендации по продаже спортивных товаров

Наша компания оставляет за собой право улучшать свою продукцию и технические параметры.

Функциональное описание изделия

- Высокопрочные, плотные, износостойкие беговые деки для более безопасного и комфортного бега.
- Высококачественный антистатический, износостойкий, нескользящее беговое полотно.
- Передние и задние ролики толщиной t3.0*с60.
- Усиленное устройство уменьшения шума вибрации.
- Приводная часть представляет собой двигатель переменного тока с номинальной мощностью 2,5 л.с., что снижает вибрацию, снижает шум, увеличивает срок службы и увеличивает крутящий момент.
- Дисплей отображает три функциональных окна и восемь профессиональных программ, а также три пользовательские программы.
- Светодиодный индикатор частоты пульса, наклона, времени, скорости, калорий, расстояния, диапазона скорости составляет 1,0-20 км / ч, диапазон наклона составляет 0-15.
- С высококачественным аудио Bluetooth, USB может использоваться для зарядки телефона (5 В - 500 мА) через кабель передачи данных.
- Для опорных стоек и поручней беговой дорожки использовано долговечное покрытие из титанового сплава
- Тренажер оборудован устройствами защиты от избыточного напряжения или силы тока, от недостаточного напряжения и перегрузок электросети.
- На панели можно размещать книги и планшетные компьютеры, что позволит наслаждаться бегом еще больше.
- Устройство для удобного перемещения тренажера.
- Удобная регулировка звука с помощью клавиш «+», «-».
- Функция подсчета шагов.
- Специальное покрытие консоли, которое улучшает внешний вид и срок службы.
- Автоматическое отключение (через 10 минут), если пользователь не тренируется; Если пользователи не нажимают никакие клавиши, система автоматически переходит в режим энергосбережения. При нажатии любой клавиши система вновь запустится.

Важная информация по технике безопасности

Благодарим вас за покупку данного тренажера. Прежде чем приступить к сборке и использованию беговой дорожки, необходимо полностью прочесть данное руководство. Использование тренажера будет безопасным и эффективным только в случае соблюдения всех инструкций по сборке, обслуживанию и эксплуатации. Ответственность за надлежащее информирование всех пользователей о правилах эксплуатации тренажера, требованиях безопасности и необходимых предосторожностях несет владелец беговой дорожки. Данное руководство необходимо сохранить в надежном месте для дальнейшего использования.

- ✓ Электропитание беговой дорожки разрешается подключать только после завершения ее сборки в соответствии с инструкцией по сборке. При выборе места расположения беговой дорожки убедитесь, что сохранен свободный доступ к розетке электропитания. Таким образом вы обеспечите удобство подключения и отключения питания тренажера.
- ✓ Чтобы избежать образования на корпусе электростатического поля, необходимо подключать беговую дорожку к сети питания с заземлением. Подключение тренажера к сети питания без правильно выполненного заземления может привести к нестабильной работе или повреждению тренировочного компьютера. Данную беговую дорожку разрешается подключать к сети только с использованием шнура электропитания, входящего в комплект поставки. В случае повреждения шнура приобретите аналогичный у авторизованного дилера или непосредственно у производителя.
- ✓ Во избежание помех не рекомендуется включать в одну розетку с беговой дорожкой другие устройства. При таком совместном подключении работа обоих устройств может быть нестабильной, не исключены поломки.
- ✓ Данная беговая дорожка предназначена для использования в закрытых помещениях; использование на открытом воздухе запрещено. Беговую дорожку необходимо разместить на свободном участке, не подверженном воздействию влаги. Запрещается устанавливать беговую дорожку на ковровые покрытия с длинным ворсом и иные материалы, которые могут препятствовать свободному

прохождению воздуха под беговым полотном. Данная беговая дорожка предназначена для фитнес-тренировок; иное использование запрещено.

- ✓ При тренировках избегайте использовать одежду с длинными полами или свободно болтающимися деталями, которые могут попасть в движущийся механизм беговой дорожки и привести к травмам. Рекомендуется заниматься на беговой дорожке в спортивной обуви.
- ✓ Запрещается снимать защитные панели и кожухи беговой дорожки без особой на то необходимости. Если панель снимается для ремонта или обслуживания, необходимо перед этим отключить беговую дорожку от сети питания.
- ✓ Во время работы беговой дорожки не подпускайте к ней детей, чтобы не допустить травм.
- ✓ В случае использования беговой дорожки для тренировки детей и подростков требуется постоянный контроль процесса со стороны взрослых или профессиональных тренеров.
- ✓ При первом использовании беговой дорожки настоятельно рекомендуем держаться за поручни обеими руками. Когда вы почувствуете себя на тренажере уверенно, поручни можно будет отпустить.
- ✓ Перед началом тренировки убедитесь, что ключ безопасности (красный) установлен в правильном положении. Ключ безопасности можно выдернуть в процессе тренировки для экстренной остановки бегового полотна в случае падения или иной опасности.
- ✓ По окончании тренировки рекомендуется отключить беговую дорожку от сети питания и снять шнур питания для хранения в надежном месте.
- ✓ Запрещается прикасаться к движущимся частям беговой дорожки в процессе ее работы.
- ✓ Встроенные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Их показания в силу ряда причин могут быть неточными, а потому являются исключительно справочной информацией.
- ✓ В случае возникновения какой-либо опасности в ходе тренировки немедленно схватитесь за поручни и спрыгните с бегового полотна на пол или на боковые панели беговой дорожки.
- ✓ Для безопасных занятий необходимо обеспечить позади беговой дорожки свободное пространство не менее 2000 x 1000 мм, чтобы можно было спокойно спрыгнуть с дорожки.
- ✓ Для безопасной эксплуатации тренажера требуется свободное место размером не менее 2000 x 1000 x 2250 мм (Д x Ш x В).
- ✓ Данная беговая дорожка предназначена только для использования в закрытых помещениях; использование на открытом воздухе запрещено. Данный тренажер обеспечивает аэробные тренировки, то есть способствует росту сердечной и дыхательной активности, тренировка и развитие мышц в процессе являются вторичным эффектом.
- ✓ Запрещается модифицировать данное оборудование или использовать его в целях, не предусмотренных при разработке.
- ✓

Руководство Пользователя

Если вы впервые тренируетесь на беговой дорожке, настоятельно рекомендуем внимательно прочитать все информацию представленную ниже.

Перед началом тренировок

Перед тренировкой вы должны знать о состоянии своего здоровья и составить наилучший план упражнений. Рекомендуем вам для составления более эффективного плана тренировок проконсультироваться с врачом или специалистом.

Перед первым использованием беговой дорожки, пожалуйста, внимательно изучите ее, как ею управлять - например, запуск, остановка, регулировка скорости и так далее. После того, как вы овладеете очень хорошо навыками, необходимыми для правильной эксплуатации тренажера, вы можете начать пользоваться ею. Затем встаньте на противоскользкую пластиковую доску с двух сторон беговой поверхности, возьмитесь за поручни двумя руками и отрегулируйте скорость беговой дорожки до 1,60-3,20 км / ч. Перед тренировкой необходимо разомнуться.

Затем встаньте на беговую дорожку, тренируясь. После адаптации к ритму тренажера, медленно увеличивайте скорость до 3-5 км / ч. Оставаясь на этой скорости, тренируйтесь около десяти минут, затем дайте тренажеру медленно остановиться. При первом использовании беговой дорожки не устанавливайте высокую скорость, чтобы избежать падения.

Тренировка на беговой дорожке

Пройдя около одного километра в обычном темпе, измеритель беговой дорожки запишет время тренировки. Это займет около 15-25 минут. Ходите со скоростью 4,8 км / ч, один километр займет около 20 минут. После того как вы почувствуете, что вам это дается легко, вы можете постепенно увеличивать скорость.

Для хорошего результата достаточно тренироваться примерно 30 минут. Перед следующим упражнением, пожалуйста, не спешите.

Частота тренировок

Рекомендуется повторять упражнения 3-5 раз в неделю, каждое упражнение 15-60 минут. В зависимости от вашего физического состояния, выберите соответствующую встроенную программу для разработки графика упражнений, вы также можете настроить уровень нагрузки и время упражнений, для контроля интенсивности упражнений.

Интенсивность тренировок

Режим ускоренной тренировки-----Тренироваться 15-20 минут хороший способ сэкономить время.

Делайте разминку в течение 5 минут со скоростью 4–4,8 км / ч, затем увеличивайте скорость в соответствии со скоростью 0,3 км / ч каждые две минуты, пока не почувствуете, что это упражнение с определенной скоростью в течение 45 минут.

Для увеличения скорости тренировок выше представленных показателей, пожалуйста, сначала проконсультируйтесь со специалистом.

Одежда для тренировок

Для тренировок вам необходима пара подходящей и удобной обуви для занятий спортом (кроссовки или спортивная обувь). Нижняя часть обуви не должна прилипать к другим вещам, которые могут привести к износу беговой дорожки.

Одежда должна быть удобной и подходящей для упражнений, рекомендуем отдать предпочтение спортивной одежде из хлопчатобумажного материала.

Упражнения для растяжки:

Независимо от того, с какой скоростью вы идете, вы должны сначала выполнить упражнение на растяжку. Тогда мышцы будут растягиваться легче. Итак, сначала пройдитесь 5-10 минут, чтобы разогреться, затем остановитесь и сделайте упражнение на растяжку в соответствии со следующими методами пять раз.

Упражнения выполняйте каждое упражнение по 10 минут или даже больше.

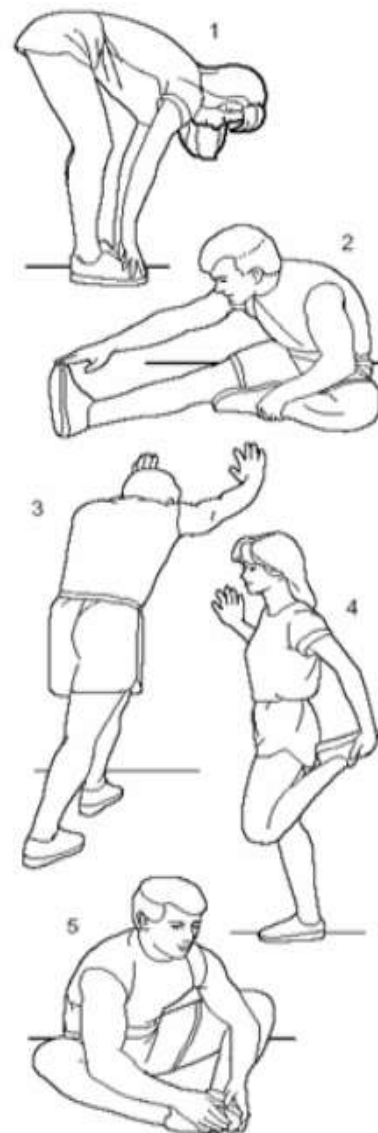
Рекомендуем повторить упражнение после окончания тренировки.

● Наклоны вниз

Колени слегка сгибаются, тело медленно наклоняется вперед. Расслабьте спину и плечи, обе руки стараются дотронуться до пальцев ног. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов, а затем расслабьтесь. Рисунок 1.

● Растяжка сухожилия стопы

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. Повторите три раза. Рисунок 2.



● Растяжка сухожилия голени и пятки

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой. и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 счетов. Повторите три раза. Рисунок 3:

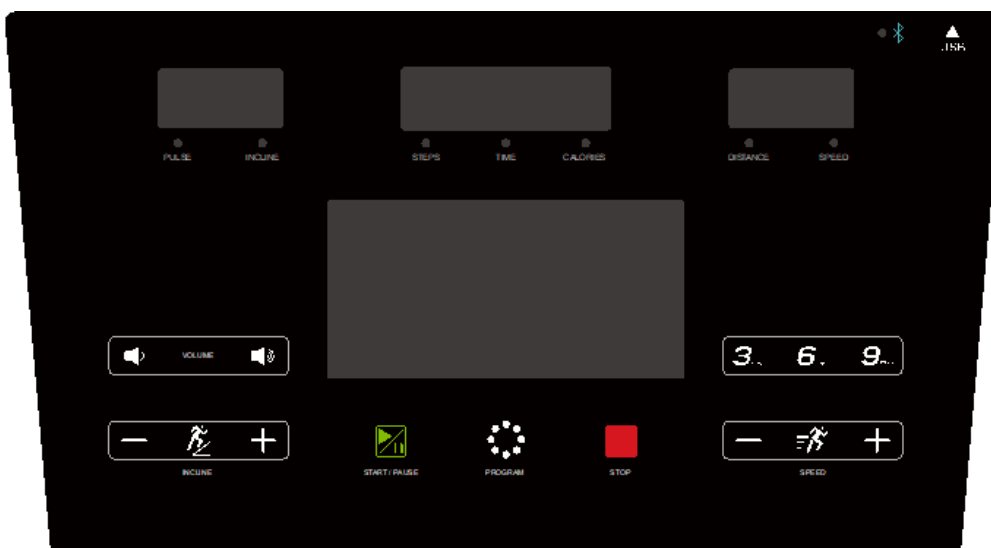
● Растяжка четырехглавой мышцы

Левой рукой упритесь в стену или стол, чтобы контролировать равновесие тела, а правую руку вытяните назад и возьмитесь за правую лодыжку, затем медленно потяните ее к ягодицам, пока не почувствуете, что передняя мышца бедра натянута. Задержитесь в данной позиции на 10-15 счетов, а затем расслабьтесь. Рисунок 4.

● Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение три раза. Рисунок 5

Инструкция по эксплуатации



Напоминание: пожалуйста, проверьте ключ безопасности перед началом тренировок.

Панель дисплея

1. Окна «TIME», «CAL», «STEP»: отображение времени / калорий / шагов во время тренировки через 5 секунд.

Когда дисплей отображает время, время составляет от 0:00-99:59, когда оно больше 99:59, данные снова будут запущены. Время будет уменьшено до нуля в режиме обратного отсчета. Беговая дорожка замедлится до остановки, когда обратный отсчет достигнет 0:00. Когда дисплей отображает cal, прямой расчет будет 0-9999, когда значение больше, чем 9999 и данные стерутся. Есть режим обратного расчета, значение будет обратным до 0. Беговая дорожка замедлится и остановится, когда значение достигнет 0. Когда дисплей показывает шаги, диапазон будет 0-99999 (обратите внимание: функция шагов может иметь разницу для упражнений со скоростью ниже 2 км / ч

2. Окно «DIS», «Скорость»: отображает расстояние / скорость через 5 секунд во время тренировки

Экран показывает расстояние и скорость в течение 5 секунд в режиме тренировки. Форвардный расчет начинается с 0,00-99,9, когда он показывает расстояние, значение будет очищено.

3. Окно «Pulse», «INC»: отображает частоту пульса или наклона; Диапазон наклона составляет 0-15%. (частота сердечных сокращений)

4. Окно: отображение беговой дорожки и другой информации.

Функция кнопок

1. Клавиша «Программа»: в режиме ожидания нажмите клавишу, чтобы выбрать «0:00», «15:00», «1,00», «50,0», «P01-P02-...P08» («0:00»). В ручном режиме, «15:00» - в режиме обратного отсчета времени, «1,00» - в режиме обратного отсчета расстояния, «50,0» - в режиме обратного отсчета калорий).

2. Клавиша «Старт / Пауза»: находится под кнопкой включения и блокировкой ключа безопасности, нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку. Во время тренировок нажмите эту клавишу, чтобы приостановить беговую дорожку.

3. Клавиша «Стоп»: пользователь может остановить беговую дорожку во время тренировки.

4. Клавиши «Speed +», «Speed-»: в режиме ожидания регулируют установленное значение. Позволяет настроить скорость после запуска.

5. Клавиши «Incline +», «Incline-»: в режиме ожидания регулируют установленное значение. Позволяет настроить наклон после запуска.

6. «Weighting key»: в режиме ожидания нажмите эту клавишу, и в окне отобразится значение веса тела. Неточность данных влияет на тренировку.

7. Клавиши «Volume +», «Volume -»: регулировка громкости звука.

8. «3, 6, 9» - быстрые клавиши, которые быстро установят скорость.

Быстрый старт (ручной режим)

1. Включите питание, вставьте ключ безопасности в разъем для ключа безопасности.

2. Нажмите кнопку запуска, система запустится после 3 секундного отсчета. Окно звукового сигнала и скорости показывает номер обратного отсчета, а затем беговая дорожка двинется со скоростью 0,5 км / ч.

3. Нажмите «speed +», «speed-» для регулировки скорости; Нажмите «Наклон +», «Наклон-», чтобы отрегулировать наклон.

Операция во время тренировки

1. Нажмите кнопку «speed-», чтобы уменьшить скорость беговой дорожки.

2. Нажмите клавишу «скорость +», чтобы увеличить скорость беговой дорожки.

3. Нажмите клавишу «Наклон-», чтобы уменьшить наклон беговой дорожки.

4. Нажмите клавишу «Наклон +», чтобы увеличить наклон беговой дорожки.

5. Нажмите клавишу остановки, чтобы медленно остановить беговую дорожку.

6. Определить сердечного ритма отображает данные о частоте сердечных сокращений через 3 секунды.

Ручной режим

1. В режиме ожидания нажмите кнопку «Пуск», и беговая дорожка начнет работать со скоростью 0,5 км / ч. Отрегулируйте наклон и скорость с помощью «Incline +», «Incline-», «speed +», «speed-».

2. В режиме ожидания нажмите кнопку «mode» для входа в режим обратного отсчета времени; в окне «TIME» отобразится «15:00» и мигнет; Нажмите «Incline +», «Incline-», «speed +», «speed-», чтобы установить время тренировки, диапазон времени 5: 00-99: 00.

3. В режиме обратного отсчета времени нажмите клавишу «mode» для входа в режим обратного отсчета расстояния, в окне «DIS» отобразится «1,00» и мигнет; Нажмите «Incline +», «Incline-», «speed +», «speed-», чтобы установить дистанцию тренировки, диапазон расстояний составляет 0,50-99,90.

4. В режиме обратного отсчета расстояния нажмите кнопку «mode» для входа в режим обратного отсчета калорий, в окне «CAL» отобразится «50.0» и мигнет; Нажмите «Incline +», «Incline-», «speed +», «speed-», чтобы установить отчет калорий, диапазон калорий составляет 10.0-999.0.

5. Выберите один из 3 режимов обратного отсчета и установите ключ запуска, беговая дорожка запускается через 3 секунды. Нажмите «Incline +», «Incline-», «speed +», «speed-» для регулировки скорости и наклона; Нажмите клавишу остановки, беговая дорожка перестает работать.

Встроенные программы: P1–P6

Тренажер оснащен шестью встроенными программами тренировок (P1–P8). Если в режиме ожидания нажать кнопку «Program», в окошке расстояния отобразится «P1–P8», выберите нужную вам программу. Выберите нужную программу, после чего в окошке времени начнет мигать значение времени тренировки по умолчанию (30:00). Его можно изменить с помощью кнопок «Speed+/-» или «Incline+/-». По окончании настройки нажмите «Start» для запуска встроенной программы тренировки. Встроенные программы разделены на 16 этапов, продолжительность каждого этапа вычисляется делением общего установленного времени тренировки на 16.

Когда программа переходит на следующую стадию, скорость и наклон изменяются так же, как и на стадии. Система издает 3 тона «Vi ---» для индикации завершения одной программы. Скорость беговой дорожки медленно снижается, и в окне отображается «Конец», войдите в режим ожидания, когда беговая дорожка остановилась.

Программы:

Скорость и наклон (обозначающий шаги) (всего 15 шагов, каждый шаг равен 1/15). Время делится на 16 частей для каждой программы, соответствующие скорости и шага для каждого времени.

Время Программа		Установленное время/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01 Прогулка	S	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	4	3	2
	I	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
P02 Пробежка	S	2	5	6	8	9	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	3
	I	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1
P03 Подъем на холм	S	2	4	6	6	9	10	10	9	6	6	9	9	9	7	5	3
	I	1	2	3	4	5	5	4	4	5	5	3	3	6	6	3	2
P04 Случайная	S	2	6	7	7	11	11	11	9	9	9	9	6	6	6	4	2
	I	4	5	6	6	3	3	7	8	6	4	5	6	7	7	4	2
P05 Потеря веса	S	4	5	7	8	9	10	10	8	8	9	9	9	9	6	4	3
	I	1	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	1
P06 Кардио	S	3	6	6	6	8	8	8	8	10	10	10	11	11	8	5	3
	I	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P07 Гонка	S	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	I	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
P08 Бег на короткую дистанцию	S	2	6	6	9	9	11	11	11	11	11	6	6	6	5	4	2
	I	4	5	6	7	8	9	10	10	9	9	5	6	7	8	5	2

PS: S - скорость; I - наклон;

Программа персональных тренировок

1. Максимальная скорость и максимальный шаг определяются в зависимости от возраста и пола. Значения ИМТ (индекс массы тела) основаны на программе и времени тренировки.

Если скорость и шаги программы превышают максимальную скорость и максимальный шаг для данного возраста, то значение зависит от максимальной скорости и максимального шага для определенного возраста. В итоге, вы сможете с помощью возраста рассчитать время тренировки.

2. Формула расчета спортивной программы

а. Возраст, Гендерный фактор : Максимальная скорость(МС) и Максимальное кол-во шагов (ШМ)

Возраст	Муж.		Жен.	
	(МС)	(ШМ)	最 (МС)	(ШМ)
10-15	8	10	8	8
16-39	12	12	12	10
40-49	10	10	9	8
50-59	10	8	8	6
60-69	8	6	7	5
70-79	6	4	6	4
79-89	4	3	5	3
90-99	3	0	3	0

б. Значения индекс массы тела и эквивалентная программа P**

ИМТ	Телосложение	P	Время ₁		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
					Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон	Скорость	Наклон							
<15	Чрезвычайно низкий вес	P01	30	Скорость	2	4	6	8	10	12	12	12	10	8	8	6	4	2			
				Наклон	2	6	4	6	8	10	10	8	8	6	5	6	2	2			
15-18.4	Низкий вес	P02	30+ (ИМТ - 15)*	Скорость	2	4	6	8	10	12	12	10	8	8	6	4	2				
				Наклон	2	4	4	6	6	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2		
18.5-21.2	Нормальное	P03	60 / 35	Скорость	2	6	10	12	8	6	8	12	10	8	8	6	6	4	2		
				Наклон	1	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	1	0		
21.3-		P04		Скорость	2	6	10	10	10	8	8	8	10	10	10	8	6	4	2		

23.9	Нормальное 2			Наклон	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	0
24-25.5	Избыточный вес	P05		Скорость	2	4	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6	4	3	2
				Наклон	0	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	0
25.6-26.9	Переизбыточный вес	P06		Скорость	1	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	2	1	1
				Наклон	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
27-29.9	I Переизбыточный вес	P07		Скорость	1	2	2	3	3	5	5	7	7	8	6	4	2	1	1
				Наклон	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
30-40	II Переизбыточный вес	P08		Скорость	1	2	2	4	4	2	2	6	6	7	5	3	2	2	1
				Наклон	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
40-50	III Переизбыточный вес	P09		Скорость	1	1	2	2	4	5	6	6	6	6	4	3	2	1	1
				Наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
>50	IV Переизбыточный вес	P10	90	Скорость	1	1	1	3	3	5	5	5	6	6	4	2	1	1	1
				Наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Прим.: P - программа

Диапазон отображаемых значений

Установленные данные	Старт	Первоначальные значения	Диапазон настроек	Диапазон отображения
Время(М:С)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Наклон (%)	0	0	0-15	0-15
Скорость (КМ/ч)	0.0	1.0	1.0-20.0	0.0-20.0
Расстояние(КМ)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00—99.9
Пульс(Ударов/мин)	P	N/A	N/A	50-200
Калории(кал)	0.0	50.0	10.0-9999	0.0—9999
Шаги	0	--	--	99999

Функция ключа безопасности

При любых обстоятельствах разблокировка ключа безопасности может остановить беговую дорожку. Окно отображает «--- / ---» 3 «ВВ» и издает тревожный звук. У ключа безопасности только одна функция - выключение беговой дорожки.

Энергосберегающий режим. В режиме ожидания, если пользователи не нажимают никакие клавиши, то система автоматически переходит в режим энергосбережения. Чтобы запустить систему вновь вам нужно лишь нажать на любую клавишу.

Функция Bluetooth. Откройте функцию Bluetooth и подключите модуль Bluetooth к консоли (X6-SPEAKER). Откройте музыку со своего телефона, затем консоль сможет отображать музыку. Пожалуйста, не включайте музыку слишком громко ведь это может повлиять на качество звука.

Определения сердечного ритма. Носите беспроводной определитель частоты пульса, на дисплее отобразится частота пульса.

USB зарядка. USB-порт может заряжать телефон через кабель передачи данных (5 В - 500 мА). Если вы заряжаете телефон с помощью кабеля, вы не сможете воспроизвести музыку.

Выключение. Отсоедините тренажер от питания сети чтобы выключить беговую дорожку. Данное действие не приведет к повреждению беговой дорожки.

Внимание

1. Пожалуйста, проверьте питание тренировкой; Проверьте ключ безопасности.
2. Если во время тренировки что-то пошло не так, выньте ключ безопасности. Беговая дорожка быстро снизит скорость и остановится; Снова заблокируйте ключ безопасности.
3. Если беговая дорожка не работает, обратитесь за помощью к профессионалам.

Отображение сообщений об ошибках

В случае возникновения ошибок при работе тренажера дополнительное окно времени отображает следующие сообщения:

Дисплей	Оформления об ошибке
--/---	Отошел ключ безопасности
E1	Перегрев
E2	Избыточная сила тока
E3	Избыточное давление
E4	Перегрузка
E5	Ошибка связи
E7	Наклон слишком крутой или пологий Наклон слишком крутой или пологий Наклон слишком крутой или пологий Ошибка в работе двигателя угла наклона
E8	Обрыв фазы

Меры безопасности при тренировках

Перед началом тренировки необходимо проконсультироваться со специалистом. Специалист поможет подобрать частоту и интенсивность тренировок в зависимости от физического состояния и возраста пользователя. Если в ходе занятий пользователь ощущает боль или тяжесть в груди, нерегулярное сердцебиение, затруднение дыхания, головокружение или иное недомогание, тренировку нужно немедленно прекратить. Запрещается возвращаться к тренировке без предварительной консультации с врачом.

Инструкции по уходу за тренажером

Внимание! Прежде чем выполнять какие-либо операции по уходу за тренажером, убедитесь, что он отключен от сети питания.

Чистка тренажера

- ✓ Регулярная тщательная очистка продлит период эксплуатации беговой дорожки. Регулярно очищайте грязь и пыль, особенно по сторонам бегового полотна, чтобы не допускать ее попадания под беговое полотно.
- ✓ Проверяйте чистоту обуви перед тренировкой, чтобы избежать повреждения бегового полотна посторонними предметами, застрявшими на подошве.
- ✓ Поверхность бегового полотна можно очищать влажной тканью с добавлением небольшого количества мыльного раствора. При этом необходимо избегать попадания жидкости на беговое полотно и внутрь, к электрическим компонентам беговой дорожки.

Внимание! Пожалуйста, извлеките вилку из розетки, прежде чем двигать крышку двигателя беговой дорожки. Рекомендуется открывать корпус двигателя для прочистки раз в год.

Ремень и смазка

В беговой дорожке уже есть смазочное масло между беговой платформой и беговым ремнем. Трение между беговым полотном и беговой платформой оказывает большое влияние на срок службы и производительность. Вот почему нам нужно регулярно смазывать беговую дорожку. Мы предлагаем регулярную проверку тренажера. Если беговое полотно неисправно, пожалуйста, свяжитесь с нашим центром обслуживания клиентов.

Мы предлагаем владельцу смазывать беговую дорожку в соответствии с нижеприведенным рекомендациям.

Частота тренировок

Смазка

Неактивный пользователь (меньше 3 раз в неделю)

раз в год

Активный пользователь (3-5 часов в неделю)

раз в 6 месяцев

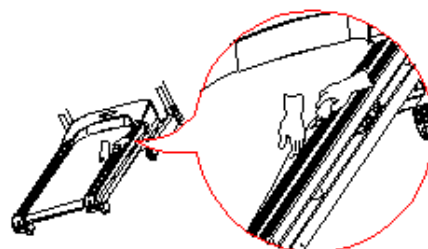
Супер активный пользователь (более 5 часов в неделю)

раз в 3 месяца

Мы предлагаем вам приобрести силиконовые масла у местного поставщика или напрямую связаться с нашей компанией.

Как производить смазку

- ✓ Как показано на рисунке выше, наклоните беговую дорожку под углом около 45 градусов.
- ✓ Приподнимите беговое полотно одной рукой, другой нанесите на полотно небольшое количество смазки и позвольте ему стечь вниз. Когда смазка растечется до середины бегового полотна, верните тренажер в горизонтальное состояние.
- ✓ Включите тренажер и в течение нескольких минут пройдите по беговому полотну на небольшой скорости, чтобы равномерно



распределить смазку. Затем увеличьте скорость и завершите операцию смазки.

Примечание

- ✓ За один раз не следует наносить слишком много смазки.
- ✓ Если после смазки сбоку бегового полотна выступили излишки силиконовой смазки, вытрите их сухой тканью.

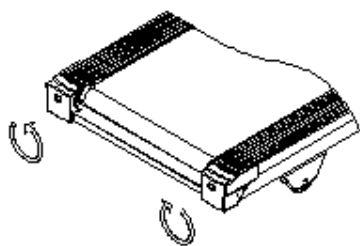
Рекомендации по эксплуатации

1. В целях обеспечения адекватного режима эксплуатации и увеличения срока службы тренажера рекомендуется отключать питания беговой дорожки после каждых двух часов использования. Перед повторным включением должно пройти не менее 10 минут.
2. Если беговое полотно ходит слишком свободно, оно может проскальзывать в процессе тренировок. Если полотно слишком сильно натянуто, оно ослабляет мощность двигателя и способствует износу роликов и самого бегового полотна, а также излишней вибрации всего тренажера. При надлежащем уровне натяжения зазор между беговым полотном и декой составляет 50-75 мм.

Регулировка бегового полотна для обеспечения центровки и нужного натяжения

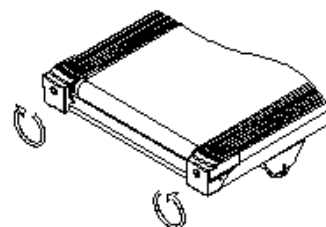
Чтобы тренировки проходили комфортно и с максимальной эффективностью, необходимо поддерживать правильное положение и натяжение бегового полотна.

- Поместите беговую дорожку на ровную горизонтальную поверхность.



- Включите ее на скорости 3,5 км/ч.

Если беговое полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный винт на пол-оборота по часовой стрелке, а затем левый регулировочный винт на пол-оборота против часовой стрелки. См. рис. А.



Если беговое полотно смещено влево, поверните левый регулировочный винт на пол-оборота по часовой стрелке, а правый регулировочный винт – на пол-оборота против часовой стрелки. См. рис. В.

Регулировка ремня передачи

Если после длительных упражнений полотно износилось или ослабло. В этом случае вы должны отрегулировать его надлежащим образом в целях безопасности.

И так: если во время ваших обычных тренировок на беговой дорожке, ваша ступня ступает на беговое полотно, и вы чувствуете, что беговое полотно случайно останавливается, это означает, что беговое полотно или ремень передачи немного ослабли, вам следует выполнить следующее.

Способ определения того, какие типы компонентов ослаблены: разберите шесть винтов на защитной крышке над ремнем, в это время беговая дорожка должна двигаться со скоростью 1 км / ч, затем встаньте на беговое полотно и возьмитесь за подлокотники. (Шагните и нажмите на беговую дорожку всем вашим весом).

- ✓ Если мгновенная сила шага не может остановить движение бегового ремня, это указывает на натяжение ремня передачи и бегового полотна.
- ✓ Если вы обнаружите, что мгновенная сила шага заставляет беговую дорожку остановиться, но Беговое полотно и передний ролик все еще работают, это указывает на то, что беговое полотно ослаблено, тогда необходимо выполнить соответствующую регулировку для безопасного использования. (О регулировке ходового ремня см. Руководство по обслуживанию)
- ✓ Если вы обнаружите, что мгновенная сила шага приводит к остановке бегового полотна и ремня передачи, когда двигатель все еще работает, это означает, что для обеспечения безопасности необходимо выполнить соответствующую регулировку.

Метод регулировки:

● Шаг 1:

Удалите шесть винтов крышки переднего покрытия дисплея беговой дорожки, чтобы снять ее.

● Шаг 2:

Ослабьте (но не снимайте) четыре винта неподвижного основания двигателя, затем отрегулируйте болт с помощью гаечного ключа. Аккуратно поворачивая ремень передачи между валом двигателя и передним роликом, если он слишком ослаблен, вы можете повернуть ремень передачи на 100%; если он слишком тугой, вы можете повернуть на очень ограниченный угол; После этой регулировки плотность должна быть достаточной, если ее можно повернуть на 80%.

● Шаг 3:

Закройте основание двигателя защитной крышкой.

Частые проблемы и их решения

Проблема	Причина	Устранение неисправностей
Беговая дорожка не запускается	1. Вилка не была подключена или переключатель не был открыт. 2. Защита от перегрузки по току беговой дорожки отключена 3. Внутренняя защита от перегрузки по току отключена 4. Ключ безопасности отключен	1. Вставьте вилку в розетку и включите питание. 2. Нажмите кнопку предохранителя или замените его. 3. Замените предохранитель. 4. Поместите ключ безопасности на место.
Беговое полотно скользит	Беговое полотно недостаточно натянуто.	Отрегулируйте натяжение полотна (см. Метод регулировки)
Ремень передачи скользит	Ремень передачи недостаточно натянут.	Отрегулируйте натяжение ремня передачи (см. Метод регулировки)
Неправильная регулировка положения роликов	Неправильная регулировка положения роликов	Отрегулируйте положение бегового полотна (см. Метод регулировки)
Неестественные звуки при работе	Ослаблены крепежные элементы.	Затянуть крепежные элементы.

Если проблемы в работе беговой дорожки не ограничиваются перечисленными выше, обратитесь в сервисную службу или позвоните нам. Наш отдел по поддержке потребителей поможет вам решить проблему. В случае обнаружения поврежденных деталей требуется немедленно прекратить использование тренажера. Вернуть тренажер в эксплуатацию можно будет только после замены детали и ремонта, выполненного специалистом сервисной службы.

УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ



Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий раздельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.