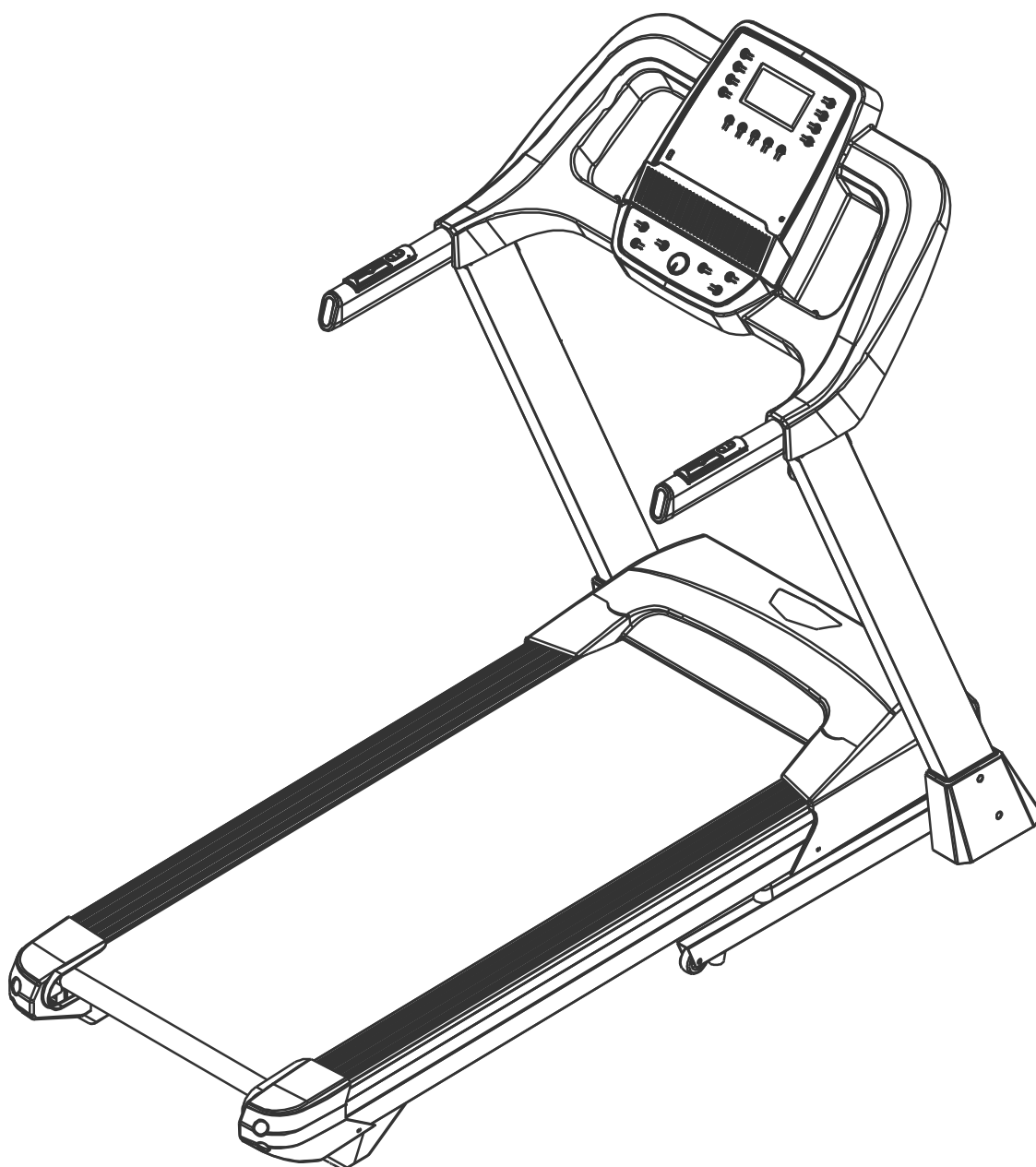


РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Электрическая беговая дорожка SHUA SH-T9119D



ВНИМАНИЕ!

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧИТАТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

1. Детали указанные ниже необходимы при сборке тренажера. Откройте коробку и выньте детали, аккуратно расположите их на ровной поверхности по порядку.

Список комплектующих:

№	Название	Кол-во	Характеристика	№	Название	Кол-во	Характеристика
1	Основной корпус	1		6	Болты	4	ST4.2*10
2	Покрытие левой стойки	1		7	Шайба	8	φ8
3	Покрытие правой стойки	1		8	Ключ безопасности	1	Красный
4	Болты	4	M8*65				
5	Болты	4	M8*15				

2. Инструменты необходимые для сборки:

Крестовая отвертка, шестигранный гаечный ключ (6 мм), шестигранный торцевой ключ (5 мм)

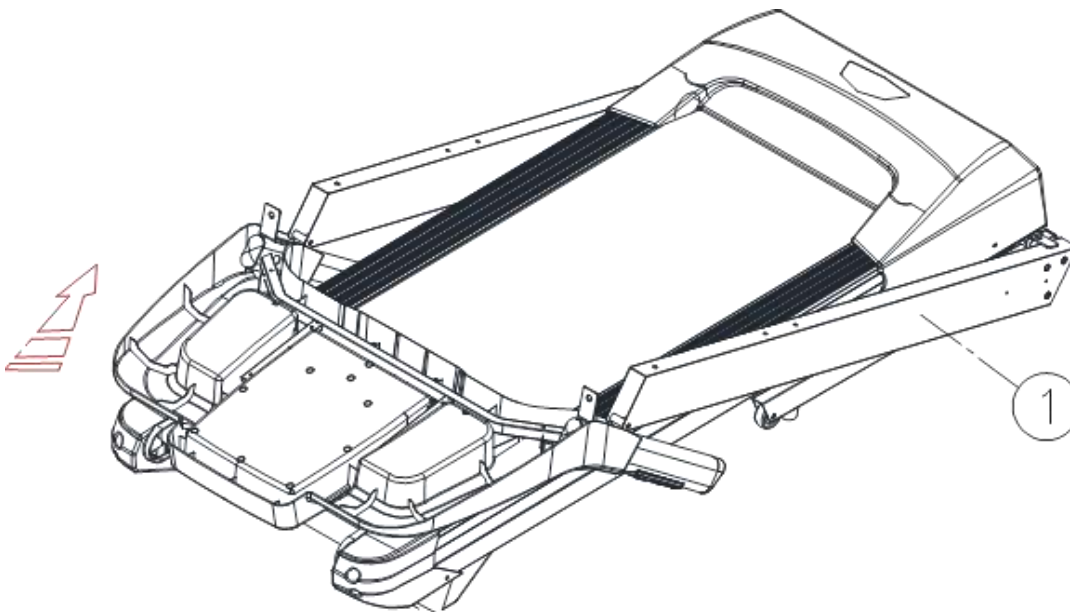
3. Этапы сборки:

Откройте коробку и извлеките все вышеуказанные детали оборудования разложите их аккуратно по порядку на землю.

Напоминание: Тренажер очень тяжелый и во избежание травм для его перемещения основного корпуса требуется 2 человека.

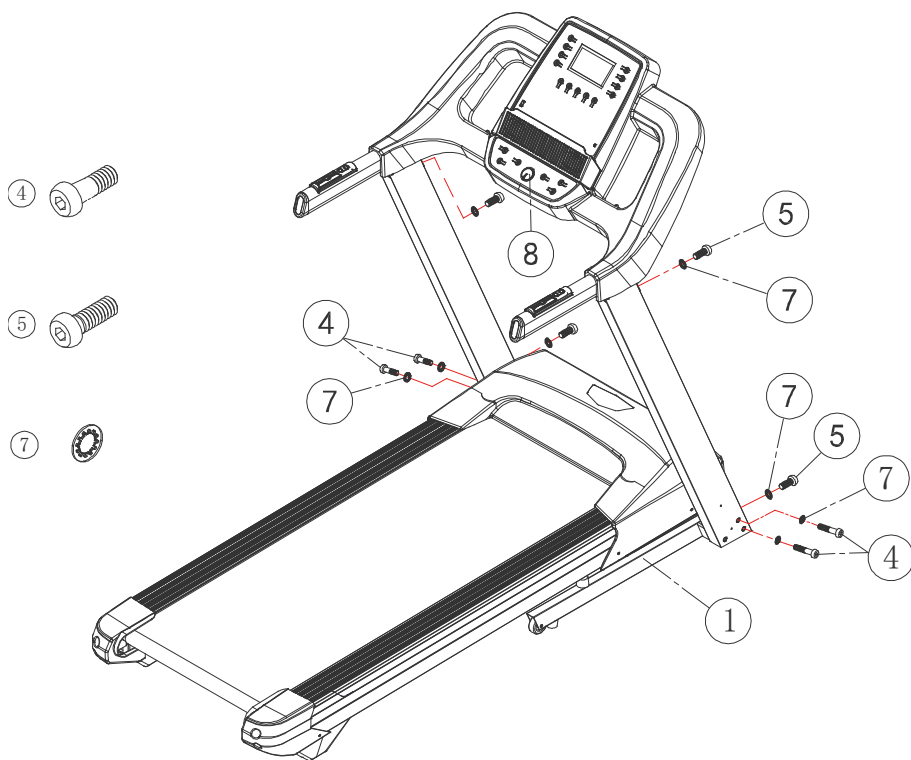
Шаг 1:

Выньте основной корпус (1) и аккуратно положите ее на ровную поверхность. Как указано стрелкой, установите опорную стойку и держатель компьютера.



Шаг 2:

Используя шестигранник с внутренним вращателем, закрепите опорную трубку рукоятки и компьютер на опорную раму и опорную трубку 4, 5 и 7. Поместите деталь 8 в электронный счетчик на положение «желтое».



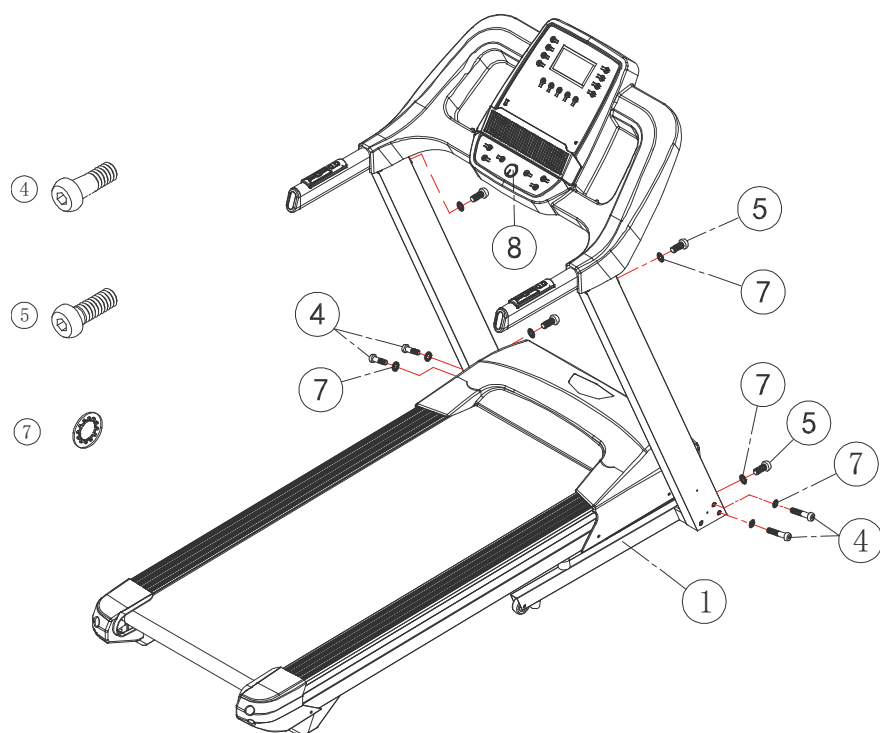
Шаг 3:

С помощью шестигранного торцевого гаечного ключа прикрепите крышку левой и правой стойки к основной раме с помощью 6.

Внимание!

Убедитесь, что вышеуказанная сборка выполнена правильно, как описано выше, прежде чем подключать оборудование к электросети.

Внимательно ознакомьтесь с приведенными ниже инструкциями, прежде чем приступить к работе с беговой дорожкой.



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Размеры в разложенном состоянии (мм)	1860×850×1400	Мощность	220В~240 В питание в переменном токе
Размеры в складном состоянии (мм)	990×850×1490	Номинальная мощность	930 Вт
Размер бегового полотна (мм)	480*1270	Номинальная сила тока	≤6.5А
Вес нетто	75 кг	Номинальная скорость	1.0—16 км/ч
Вес брутто	87.5 кг	Температура окружающей среды	0—40°C
Наклон	0-15%	Тип	НВ
Максимальный вес пользователя	≤120 кг		
Большой синий экран дисплея	Скорость /Speed, Наклон/Incline, Время/Time, Расстояние/Distance, Калории/Calorie, Пульс/Pulse		
Безопасность	<p>А. Красный предохранительный выключатель цвета на счетчике</p> <p>В. Устройство для безопасности на передней части тренажера в случае перегрузки по току или перенапряжения</p>		

Производитель сохраняет за собой право изменять внешний вид изделия и его технические параметры без дополнительного уведомления потребителей.

ХРАНЕНИЕ

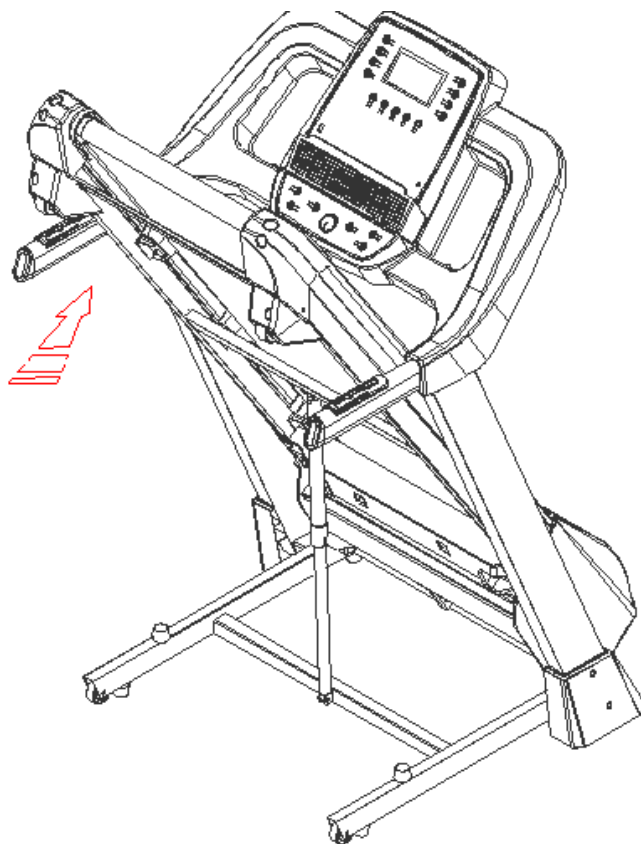
Как сложить, установить и переместить тренажер

Складывание тренажера

Крепко возьмитесь за заднюю часть беговой дорожки обеими руками.

Осторожно поднимите конец беговой дорожки в вертикальное положение, пока защелка фиксатора ножки не зафиксируется и надежно не зафиксирует основную раму на месте. Убедитесь, что основная рама надежно зафиксирована перед перемещением беговой дорожки.

Храните беговую дорожку в чистом и сухом месте, недоступном для детей.



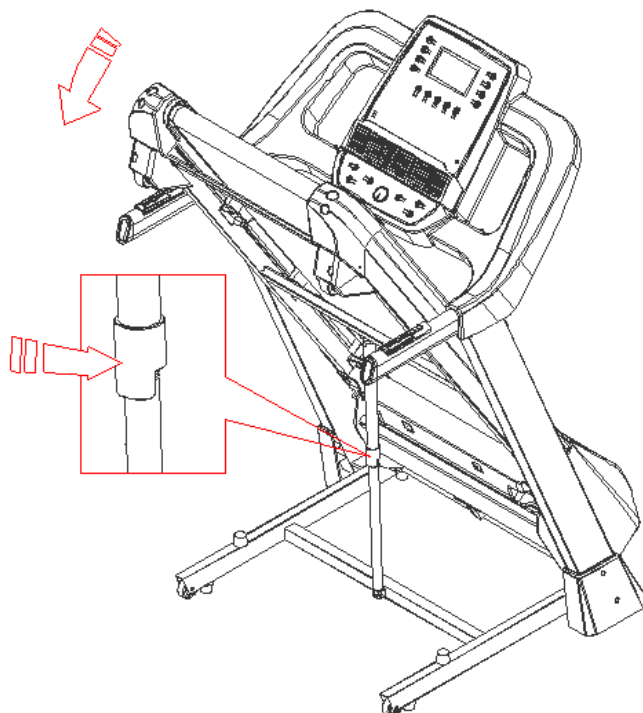
Установка тренажера

Чтобы установить беговую дорожку, крепко возьмитесь обеими руками за задний конец беговой дорожки. Аккуратно нажмите ногой на защелку, пока защелка не отсоединится.

Осторожно опустите полотно на землю.

ПРИМЕЧАНИЕ:

НЕ СТОЙТЕ ПОД ПОЛОТНОМ ПРИ УСТАНОВКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ДЕРЖИТЕ ПОЛОТНО КРЕПКО ПРИ ЕГО ПОДНЯТИИ ИЛИ УСТАНОВКЕ.



ТРАНСПОРТИРОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Устройство можно аккуратно наклонить на транспортные колеса для удобства перемещения и хранения. Когда беговая дорожка находится в сложенном заблокированном положении (защелка фиксатора ножки включена), крепко возьмитесь за рукоять обеими руками и поместите одну ногу на крышку транспортного колеса. Затем осторожно наклоните беговую дорожку назад, чтобы она свободно катилась по транспортным колесам. Чтобы опустить беговую дорожку, поместите одну ногу на крышку транспортного колеса и осторожно опустите беговую дорожку на основание в сложенном положении.

Описание функций оборудования

1. Высокая прочность и плотность полотна, стойкость к истиранию, антистатический, износостойкий, противоскользящий беговое полотно.
2. Устройство для уменьшения шума вибрации.
3. Устройство для складывания с амортизатором.
4. Имеется насосная трубка толщиной 3,0 для переднего и заднего ролика, с конусом 1,5 градуса на обоих концах для автоматического сброса функций бегового полотна.
5. Автоматическая функция замедления с помощью амортизатора, чтобы обезопасить пользователя при складывании тренажера.
6. Большой синий экран дисплея, показывающий скорость, наклон, время, расстояние, калории, частоту сердечных сокращений.
7. Функция определения пульса.
8. Клавиша быстрого доступа «speed» (скорость) «incline» (наклон).
9. Компьютер поддерживает внешние устройства, такие как MP3, USB.
10. Подставка для планшета
11. Использование высокопроизводительной структуры.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОМУ ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Благодарим вас за покупку данного тренажера. Прежде чем приступить к сборке и использованию беговой дорожки, необходимо полностью прочесть данное руководство.

1. Внимание! 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.
2. Внимание! 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. В случае повреждения штепсельной вилки приобретите аналогичный у авторизованного дилера или непосредственно у производителя.
3. Внимание! 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.
4. Внимание! 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.
5. 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.
6. 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.
7. Внимание! Во время работы беговой дорожки не подпускайте к ней детей, чтобы не допустить травм.
8. В случае использования беговой дорожки для тренировки детей и подростков требуется постоянный контроль процесса со стороны взрослых или профессиональных тренеров.
9. При первом использовании беговой дорожки настоятельно рекомендуем держаться за поручни обеими руками. Когда вы почувствуете себя на тренажере уверенно, поручни можно будет отпустить.
10. Внимание! Вверху компьютера есть кнопка экстренной остановки тренажера (красная). В начале 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.
11. Пожалуйста, закрепите ключ безопасности (красный) в удобном положении на одежде, чтобы выдернуть его и остановить беговую дорожку, если во время тренировки произойдут непредвиденные обстоятельства.
12. Отключите питание, выньте вилку и отложите ее в безопасное место.
13. Не прикасайтесь к движущимся частям тренажера, когда она включена.
14. Встроенные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Их показания в силу ряда причин могут быть неточными, а потому являются исключительно справочной информацией.
15. Внимание! 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.
16. Внимание! Для безопасных занятий необходимо обеспечить позади беговой дорожки свободное пространство не менее 2000 x 1000 мм, чтобы можно было спокойно спрыгнуть с дорожки.

17. Для безопасной эксплуатации тренажера требуется свободное место размером не менее 2000 x 1000 x 2250 мм (Д x Ш x В).

18. Внимание! 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.

Руководство для начинающих:

Если вы впервые используете беговую дорожку, внимательно прочитайте приведенную ниже информацию:

Подготовка:

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 противоскользящую пластиковую доску с двух сторон беговой поверхности, возьмитесь за ручки двумя руками и отрегулируйте скорость беговой дорожки до 1,60-3,20 км / ч.

Перед тренировкой разомните мышцы. 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.

Тренировки 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. Занимаясь примерно 30 минут, будет достаточно для хорошей тренировки. Перед следующим упражнением, пожалуйста, не спешите.

Частота тренировок

Цель заниматься 3-5 раза в неделю. Время тренировок около 15-60 минут. Вы должны составить график в зависимости от состояния здоровья, но не ваших интересов. Вы можете контролировать степень тяжелых упражнений, регулируя скорость и время 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 спортивную одежду из хлопчатобумажного материала.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1.1 Окно дисплея:



1.2 Включение

Запуск через 5 секунд

1.3 Программы

15 автоматических программ , 4 вида режима движения: режим времени , режим расстояния , ручной режим калорий , функция проверки жировых отложений.

1.4 Функции ключа безопасности

Потяните ключ безопасности, отобразится «---» и остановит работу тренажера.

Также будет выдаваться сигнал тревоги «Be ---» каждую секунду. Все данные будут сброшены, когда вы вставите ключ безопасности на место.

1.5 Функции кнопок

Start/Старт, Stop/Стоп, Program/Программа, Mode/Режим, SpeedСкоростьΛ, V, Incline/НаклонΛ, V。 Speed shortcuts/ Клавиша быстрого доступа скорости 3, 6, 9.Slope shortcuts/Клавиша быстрого доступа наклон 3, 6, 9.Previous/Предыдущий、 Next/Следующий, volume up & down/Прибавить-убавить громкость, mute button/беззвучный.

- START: нажмите эту кнопку, чтобы запустить тренажер с начальной скоростью.
- STOP : Нажмите эту кнопку, чтобы остановить работу машины и перейти в режим ожидания.
- PROGRAM: используется для выбора программ тренировок.

- **MODE** : Используется для выбора различных функций (время, расстояние или калории) для установки целей упражнения.
- **SPEED L**: нажмите эту кнопку, чтобы увеличить скорость.
- **SPEED V**: нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить скорость.
- **INCLINE L** Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить наклон.
- **INCLINE V** Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить наклон
- **INSTANT SPEED/Текущая скорость**: 3км/ч, 6км/ч, 9км/ч
- **INSTANT INCLINE/Текущий наклон**:3,6,9
- **PREV/NEXT**: нажмите эту кнопку, чтобы выбрать музыку
- 5 клавиш для управления воспроизведения музыки (**PREV/NEXT/MUTE/UP/DOWN**)

1.6 Функции компьютера:

Скорость(SPEED):

Отображает текущую скорость

Время (TIME):

Отображает ваше прошедшее время тренировки

Расстояние (DISTANCE):

Отображает совокупное расстояние, пройденное во время тренировки.

Калории(CALORIES):

Отображает общее количество калорий, сожженных во время тренировки.

Наклон-Пульс(INCLINE/ PULSE) :

В отдельном окне PULSE будет отображаться ваш текущий пульс. Если не обнаружен плюс, будет отображаться текущий наклон

Диапазон отображаемых данных в каждом окне

Время : 0:00 – 99.59(мин)

Расстояние: 0.00 – 99.9(км)

Калории: 0.0 – 999 (кал)

Скорость: 1.0 – 16.0(Км/ч)

Пульс: 50 – 200 (ударов/мин)

Наклон : 0 – 15%

1.7 ПУЛЬС

Разделенное окно PULSE будет отображать текущую частоту сердечных сокращений через 4–5 секунд после того, как вы схватите датчики пульса рукой двумя руками ,

Диапазон отображения : 50–200 ударов в минуту.

1.8 Программы

Каждый режим программ разделен на 20 секций. Время работы каждой программы разделено поровну.

Время Программа		Время / 20 = время выполнения каждой программы																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P0 1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P0 2	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P0 3	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P0 4	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P0 5	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P0 6	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P0 7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P0 8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P0 9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P1 0	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3

P1 1	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Наклон	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P1 2	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Наклон	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P1 3	Скорость	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Наклон	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P1 4	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P1 5	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

1.9 Тренировка в режиме программы Body Fat:

Нажимайте кнопку PROGRAM, пока на экране не появится надпись FAT. Нажмите кнопку MODE, на экране появятся F-1 (пол), F-2 (возраст), F-3 (рост), F-4 (вес), нажмите кнопку SPEED Up или SPEED DOWN, чтобы установить пол пользователя. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить вес, и на экране отобразится F-5 (FAT-ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ). Держите обе руки на датчиках захвата руля в течение нескольких секунд, на экране будут отображаться ваши данные о состоянии тела.

FAT (Ожирение)- это мера взаимосвязи между ростом и весом человека, а не пропорция тела. Программа FAT подходит как для мужчин, так и для женщин, наряду с другими показателями здоровья, чтобы отрегулировать вес. Идеальный показатель 20-25, если меньше и 19, это означает, что слишком тонкая прослойка жира, если между 25-29 значит пользователь имеет избыточный вес. 30 и выше считается ожирением. (Это только для справки, а не для медицинских данных).

Ожирение		Значения	
F1	ПОЛ	01-Мужчина	02-Женщина
F2	ВОЗРАСТ	10-99	
F3	РОСТ	100-200	
F4	ВЕС	20-150	
F5	ОЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ	≤19	Вес меньше положенного
		20~25	Нормальный
		25~29	Выше нормы
		≥30	Ожирение

1.10 Тренировка в режиме программы USER (пользователь):

Начальное время составляет 15 минут. Диапазон установки 5 : 00 --- 99:00 минут, шаг 1: 00.

Начальное количество калорий составляет 50 килокалорий. Диапазон настройки 10 --- 999 ккал, пошагово1.

Начальное оставшееся расстояние составляет 1 километр. Диапазон настройки 0,5 - 99,9 км, шаг за шагом 0,1.

Изменение в последовательности: вручную , время , расстояние , калорийность.

1.11 Другое

Когда заданное значение TIME(ВРЕМЯ) или DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) будет отсчитываться до нуля, на экране будет отображаться END (КОНЕЦ) и будет последовательно отображаться «Ve ---», пока тренажер не остановится. После звукового сигнала тренажер автоматически переводится в ручной режим.

Когда установлен параметр, он может установить повторяющийся цикл. Например, диапазон установки времени составляет 5:00—99:00, при установке на 99 : 00, , затем нажмите «Л», , чтобы вернуться к 5:00. Сохранится данный цикл. Вы можете использовать «Л» «V», вверх и вниз.

Время обратного отсчета, калории, расстояние может быть установлено только по одному за раз. Тренажер будет действовать по последнему пункту. Параметры будут обратным счетчиком после установки.

КОДЫ ОШИБОК

Код	Значение	Метод исправления
----- --	Выпал ключ безопасности	1. Вставьте ключ безопасности назад ; 2. Замените ключ безопасности или датчик. Если не отображается замените компьютер.
E1	Ошибка связи с инвертором	1. Замените кабель 2. Замените кабель связи 3. Замените инвертор
E2	Неполадки со скоростью	1. Проверьте, правильно ли вставлен провод двигателя 2. Замените инвертор 3. Проверьте, чтобы напряжение составляло AC220 ± 5%
E3	Ошибка индуктора скорости	1. Проверьте, правильно ли вставлен провод скорости. 2. Замените измеритель 3. Замените инвертор
E4	Не удалось определить наклон	1. Проверьте правильность подключения провода двигателя наклона. 2. Замените инвертор 3. Изменить мотор наклона
E5	Перегрузка электрического тока	1. Проверьте, не слишком ли большое сопротивление 2. Сменить мотор 3. Замените инвертор
E6	Ошибка индуктора наклона	1. Проверьте, правильно ли вставлен провод наклона.

		2. Замените мотор наклона
Дисплей не работает	Нет электричества или дисплей поврежден	1. Проверьте, не сработал ли автоматический выключатель. Если да, просто нажмите на него. 2. Проверьте, подключен ли тренажер к питанию, и вставлен ли инвертор 3. Проверьте, правильно ли вставлен провод датчика удлинителя. 4. Замените инвертор

Меры предосторожности

Пожалуйста, проконсультируйтесь со специалистом перед тренировкой. Он / она может порекомендовать подходящее время, частоту и интенсивность упражнений в зависимости от вашего возраста и состояния тела. Если вы чувствуете боль в груди или боль, нарушение сердечного ритма, одышку или тошноту во время тренировок, пожалуйста, немедленно прекратите. И вам лучше проконсультироваться со специалистом, если вы хотите продолжить тренировки

РУКОВОДСТВО ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ И ГАРАНТИИ

1. Внимание: пожалуйста, убедитесь, что питание было отключено перед обслуживанием данного оборудования.

Регулярная тщательная очистка продлит период эксплуатации беговой дорожки. 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: перед снятием защитного кожуха беговой дорожки обязательно выньте вилку.

2. 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 беговая дорожка изнашивается, пожалуйста, свяжитесь с нашим центром обслуживания клиентов.

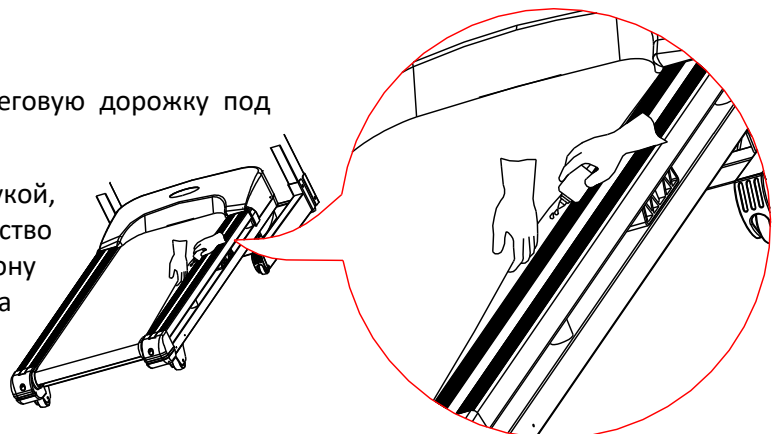
Мы предлагаем владельцу смазывать беговую дорожку в соответствии с нижеприведенными рекомендациями.

<u>Частота тренировок</u>	<u>Смазка</u>
<u>Неактивный пользователь (меньше 3 раз в неделю)</u>	<u>раз в год</u>
<u>Активный пользователь (3-5 часов в неделю)</u>	<u>раз в 6 месяцев</u>
<u>Супер активный пользователь (более 5 часов в неделю)</u>	<u>раз в 3 месяца</u>

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

СМАЗКА

- ✓ Как показано на рисунке выше, наклоните беговую дорожку под углом около 45 градусов.
- ✓ Приподнимите беговое полотно одной рукой, другой нанесите на деку небольшое количество смазки и позвольте ему течь в сторону противоположной стороны. 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.

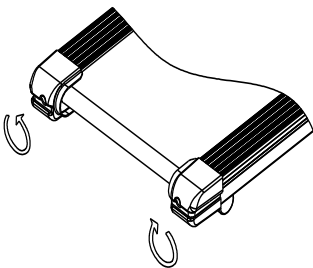
2. Если беговое полотно ходит слишком свободно, оно может проскальзывать в процессе тренировок. Если полотно слишком сильно натянуто, оно ослабляет мощность двигателя и способствует износу роликов и самого бегового полотна, а также излишней вибрации всего тренажера. При надлежащем уровне натяжения зазор между беговым полотном и декой составляет 50-75 мм.

Отрегулируйте беговое полотно так, чтобы оно находилась посередине и было затянута надлежащим образом.

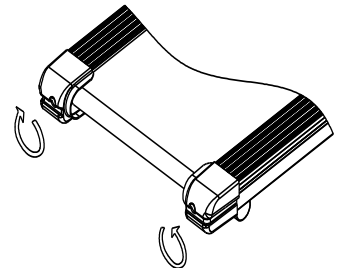
Чтобы тренировки проходили комфортно и с максимальной эффективностью, необходимо поддерживать правильное положение и натяжение бегового полотна.

Регулировка бегового полотна для обеспечения центровки и нужного натяжения.

1. Поместите беговую дорожку на ровную горизонтальную поверхность.
2. Включите ее на скорости 3,5 км/ч.
3. 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.



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.



Если после длительных упражнений полотно изнашивается 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 беговой ремень случайно останавливается, это означает, что беговой ремень 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 беговой ремень и возьмитесь за подлокотники. (Шагните и нажмите на беговую дорожку всем вашим весом).

А. Если мгновенная сила шага не может остановить движение бегового полотна, это указывает на надлежащее натяжение приводного ремня и бегового ремня.

Б. Если вы обнаружите, что мгновенная сила шага заставляет беговую дорожку остановиться, но Ремень передачи механизм и передний ролик все еще работают, это указывает на то, что беговой ремень ослаблен, тогда необходимо выполнить соответствующую регулировку для безопасного использования. (О регулировке ходового ремня см. Руководство по обслуживанию)

В. Если вы обнаружите, что мгновенная сила шага приводит к остановке бегового ремня и Ремень передачи, когда двигатель все еще работает, это означает, что для обеспечения безопасности необходимо выполнить соответствующую регулировку.

Регулировка

Шаг 1:

Удалите шесть винтов крышки переднего экрана 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 тугий, 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.

Руководство по устранению неполадок

Проблема	Потенциальная проблема	Исправление
Беговая дорожка не запускается	1. Не подключен в питание 2. Сработал автоматический выключатель беговой дорожки. 3. Сработал выключатель электричества в доме. 3. Сработал выключатель 4. Ключ безопасности не вставлен	1. Вставьте вилку в розетку и включите. 2. Изменить выключатель 3. Сброс выключателя 4. Поместите ключ безопасности на место.
Беговое полотно скользит	Беговое полотно недостаточно натянуто.	Отрегулируйте натяжение полотна.
Ремень передачи ремень скользит	Ремень передачи недостаточно натянут.	Отрегулируйте натяжение ремня передачи
Беговое полотно не правильно расположено	Неправильная регулировка положения роликов	Установите беговое полотно посередине
Неестественные звуки при работе	1. нужно добавить масло на движущуюся ось 2. винты ослаблены	1. Добавьте масло на подвижную ось 2. Закрепите винт

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 на каждую 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. Повторите три раза.

- Растяжка мышц 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.

- Растяжка четырехглавой мышцы

Левой рукой касаясь стены или стола, 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 15 счетов, а затем расслабьтесь. Каждая нога повторяет это упражнение три раза.

- 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.



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 отдельный 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.