



ИНСТРУКЦИЯ

Профессиональная беговая дорожка
SHUA X9 (SH-T860)



тел. 8-800-700-04-09
E-mail: office@shua-fitness.com
Сайт: www.shua-fitness.com

ИНСТРУКЦИИ ПО УСТАНОВКЕ

Ниже приведены элементы, используемые на этапах сборки. Пожалуйста, убедитесь, что поверхность, на которой производится сборка ровная и чистая. Откройте коробку и достаньте следующие детали по частям и разложите по порядку.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ СБОРКИ

№	Название элемента	Кол-во	№	Название элемента	Кол-во
1	Основная рама	1	15	Нижний провод датчика	1
2	Левая стойка	1	16	Болт с шестигранной головкой M10*20	4
3	Правая стойка	1	17	Шестигранный болт M10*20	2
4	Рама ручек	1	18	Болт с грибовидной головкой M8*15	6
5	Верхняя консоль	1	19	Болт с грибовидной головкой M8*35	4
6	Защитные элементы	1	20	Круглый самонарезающий винт PH M4*15	8
7	Крышка двигателя	1	21	Болт с крестообразной головкой M4*15	17
8	Левая вертикальная крышка (верхняя)	1	22	Плоская шайба $\varnothing 10.5 \times \varnothing 20 \times t2.0$	6
9	Левая вертикальная крышка (нижняя)	1	23	Внутренняя зубчатая стопорная шайба $\varnothing 8.4 \times \varnothing 15 \times t0.8$	10
10	Правая вертикальная крышка (верхняя)	1			
11	Правая вертикальная крышка (нижняя)	1			
12	Верхний провод датчика	1			
13	Средний провод датчика 1	1			
14	Средний провод датчика 2	1			

Необходимые для сборки инструменты: крестообразная отвертка, L-образная крестообразная отвертка, ключ с открытым концом, шестигранный ключ 6 мм (поставляется вместе с тренажером).

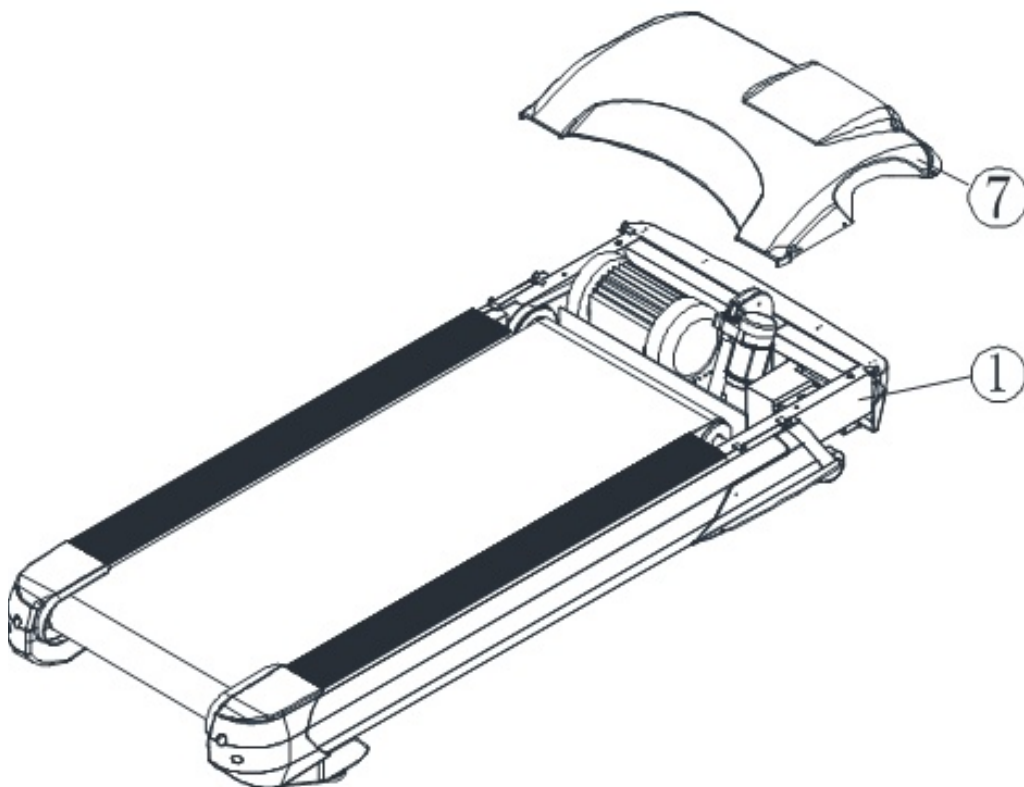
ЭТАПЫ СБОРКИ

Откройте коробку и достаньте вышеуказанные детали, аккуратно разложите их по порядку.

Напоминание: тренажер имеет большой вес. Чтобы избежать несчастных случаев, необходимо не менее 4 человек

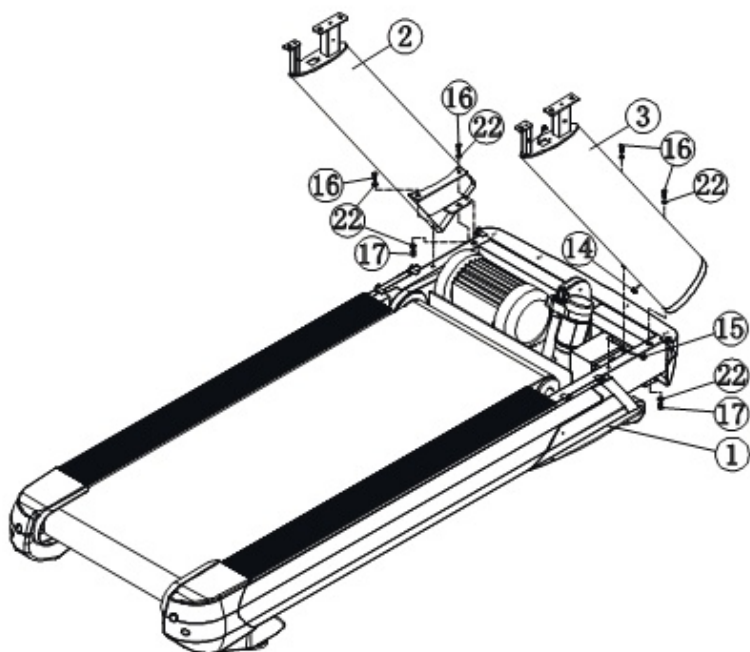
ШАГ 1:

Снимите крышку двигателя (№ 7) с основной рамы (№ 1) с помощью крестообразной отвертки (№ 25)



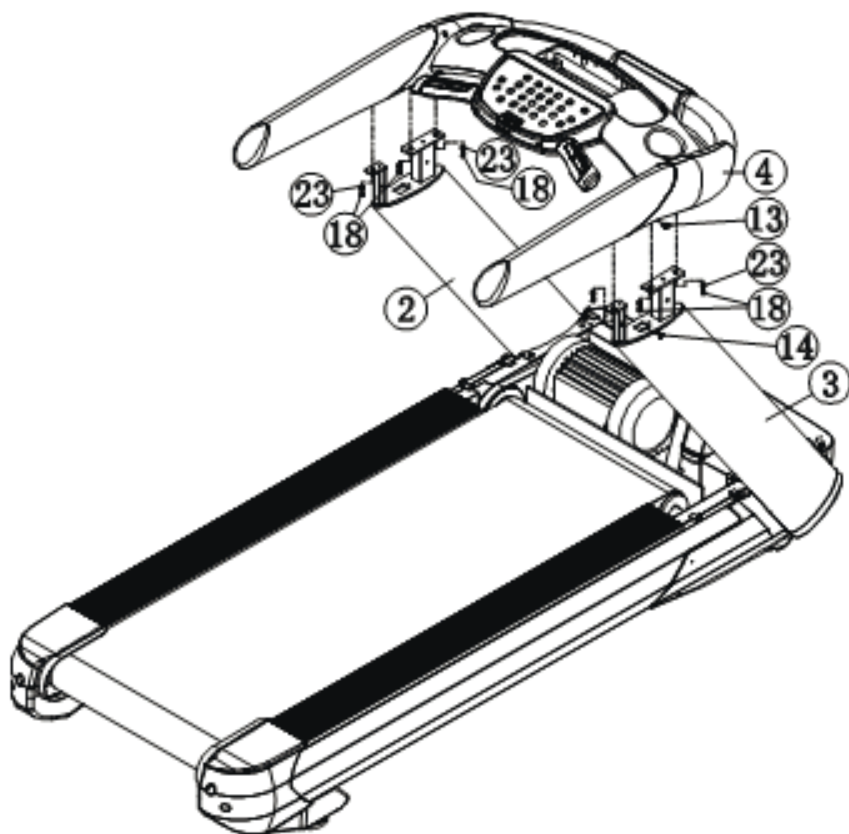
ШАГ 2:

Прикрепите левую стойку (#2) и правую стойку (#3) к основной раме (#1) с помощью шестигранного болта M10* 20 (#16), шестигранного болта M10* 20 (#17) и плоской шайбы (#22). ВАЖНО! Не запирайте их на этом этапе. Соедините средний провод датчика (#14) со средним проводом датчика (#15)



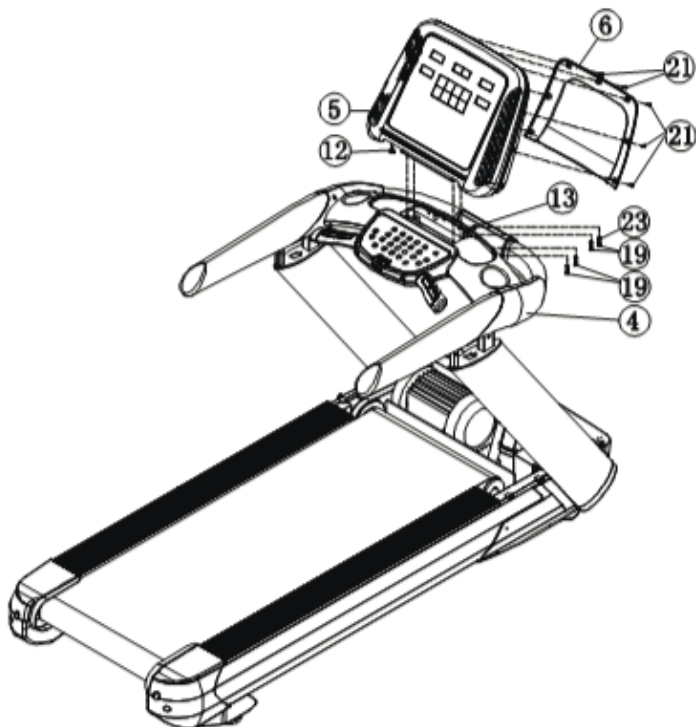
ШАГ 3:

Как показано на рисунке ниже, зафиксируйте раму ручки (#4) на левой стойке (#2) и правой стойке (#3) с помощью шестигранного болта M8* 15 (#18) и внутренней зубчатой стопорной шайбы (#23). Зафиксируйте их шестигранным ключом (№ 27). Подсоедините средний провод датчика I&X (#13 & #14).



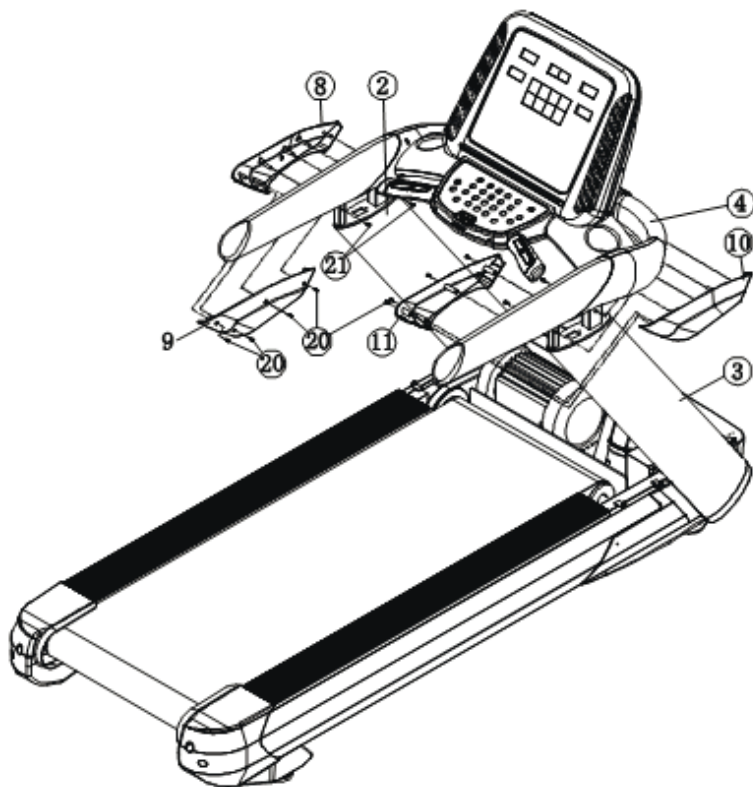
ШАГ 4:

Соедините верхний провод датчика (№ 12) со средним проводом датчика (№ 13). Другие провода должны быть подключены соответствующим образом. Используйте шестигранный ключ (# 27), чтобы закрепить верхнюю консоль (# 5) на раме ручки (# 4) с помощью шестигранного болта (# 19) и внутренней стопорной шайбы с зубьями (#23). Плотнo зафиксируйте их, а также четыре винта на задней панели компьютера. Закрепите защитную крышку (#6) на верхнем компьютере (#5), используя крестообразную отвертку, чтобы плотно зафиксировать винт M4*15(#21).



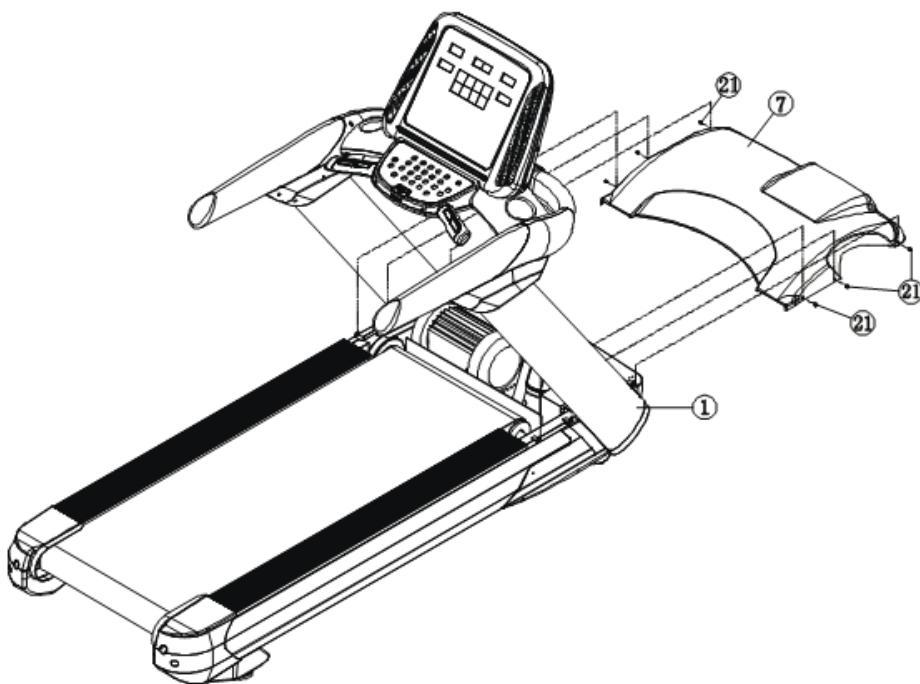
ШАГ 5:

С помощью крестообразной отвертки зафиксируйте вертикальную крышку L (верхнюю) (№8) и вертикальную крышку R (верхнюю) (№10) на вертикальных крышках L&R (№2 и №3) с помощью винта (№21). Зафиксируйте левую вертикальную крышку (верхнюю) (# 8) с помощью L вертикальной крышки (нижней) (# 9), R вертикальную крышку (верхнюю) (# 10) с R вертикальной крышкой (нижней) (# 11), используя круглый винт PH ST M4* 15 (#20). Крепко закрепите их.



ШАГ 6:

Наконец, с помощью крестообразной отвертки плотно закрепите крышку двигателя (№ 7) на основной раме (№1) с помощью винта PH ST фермы (№21).



ВНИМАНИЕ!

- Перед подключением оборудования к электросети убедитесь, что вышеуказанная сборка выполнена должным образом в соответствии с описанными выше шагами.
- Перед использованием беговой дорожки внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже инструкцией.

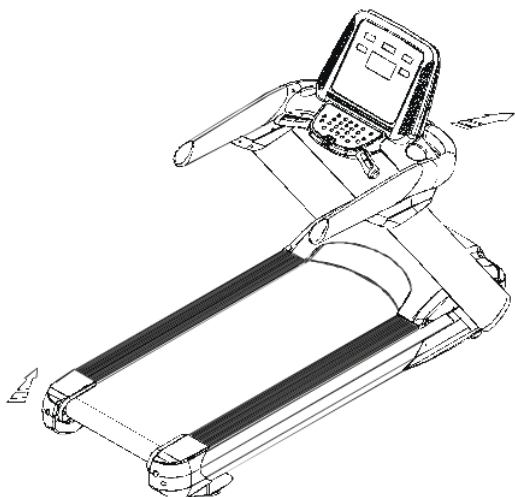
Пожалуйста, сохраняйте оригинальную упаковочную коробку и начинку нетронутыми после распаковки. В течение гарантийного срока беговые дорожки, которые необходимо вернуть или заменить, должны быть возвращены на завод-изготовитель в оригинальной упаковке.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПЕРЕМЕЩЕНИЮ

- Убедитесь, что беговая дорожка полностью остановлена, прежде чем пытаться сдвинуть ее с места.
- Встаньте ближе к заднему концу беговой дорожки. Поднимите задний конец подножки, как показано стрелкой на рисунке выше.
- Переместите беговую дорожку вперед в нужное вам место и остановитесь. Аккуратно опустите задний конец на землю.

ВНИМАНИЕ!

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



СПЕЦИФИКАЦИЯ ПРОДУКТА

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

<u>Размер (мм)</u>	2190*960*1580 <u>мм</u>	<u>Мощность</u>	АС 220 В~
Размер в сложенном виде (мм)	Развернутый	<u>Номинальная частота</u>	50 <u>Гц</u>
<u>Зона для ходьбы (мм)</u>	580*1570 <u>мм</u>	<u>Максимальная выходная мощность</u>	2200 Вт
<u>вес нетто</u>	198 <u>кг</u>	<u>Электрический ток</u>	≤10А
<u>вес брутто</u>	247 <u>кг</u>	<u>Диапазон скоростей</u>	1.0-20 Км/ч
<u>Диапазон наклона</u>	-3%-15%	<u>Температура окружающей среды</u>	0-40 °C
<u>Максимальный вес пользователя</u>	≤180 <u>кг</u>	<u>Стекло</u>	SB
<u>Дисплей компьютера</u>	Скорость, Наклон, Время, Калории, Расстояние, Пульс		
<u>Защита безопасности</u>	Красная клавиша безопасности на компьютере. Проходящий электрический ток, проходящее напряжение, предохранитель нажимного типа в переднем конце нижнего кронштейна типа для восстановления. Предохранитель проходящего электрического тока платы управления в нижнем кронштейне.		

Продукт разработан и изготовлен в соответствии с приведенными ниже стандартами.

- GB17498.1-2008/ISO20957-1:2005 - общие требования безопасности и методы испытаний
- GB1 7498.6-2008/ISO 20957-6:2005 - особые требования безопасности и методы испытаний беговой дорожки
- GB5296.7-2008 - инструкция по спортивному снаряжению и потребительским товарам

Наша компания оставляет за собой право улучшать изображение и технические параметры. В случае каких-либо изменений вы можете не быть проинформированы специально

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

- Высокопрочная, высокоплотная, устойчивая к истиранию двойная ходовая палуба «t25»
- Антистатический, износостойкий, противоскользящий беговой ремень.
- Передний и задний ролики оснащены тонкой всасывающей трубкой, а оба конца имеют конусность 1,5 градуса, что позволяет сохранить функцию автоматического сброса беговой дорожки
- Супербуферное ударное устройство (8шт) резиновой подушки
- Приводной частью является двигатель с преобразователем частоты переменного тока, управляемый преобразователем частоты, что обеспечивает меньшую вибрацию, меньший шум, более длительный срок службы и больший крутящий момент.
- Консоль имеет 6 окон, одну большую матрицу, которая показывает: время, расстояние, пульс, скорость, калории, наклон и 6 профессиональных программ.
- С функцией защиты от перенапряжения, перегрузки по току, пониженного напряжения, перегрузки и т.д.
- Левая и правая стойки выполнены из высокопрочного титанового сплава.
- На консоль можно поместить личные предметы и планшетный компьютер, что значительно обогатит процесс бега.
- Беговая дорожка оснащена цифровой клавиатурой, клавишами выбора скорости, наклона
- Эргономичные рукоятки с встроенными датчиками пульса.
- Функция увеличения и уменьшения угла наклона полотна

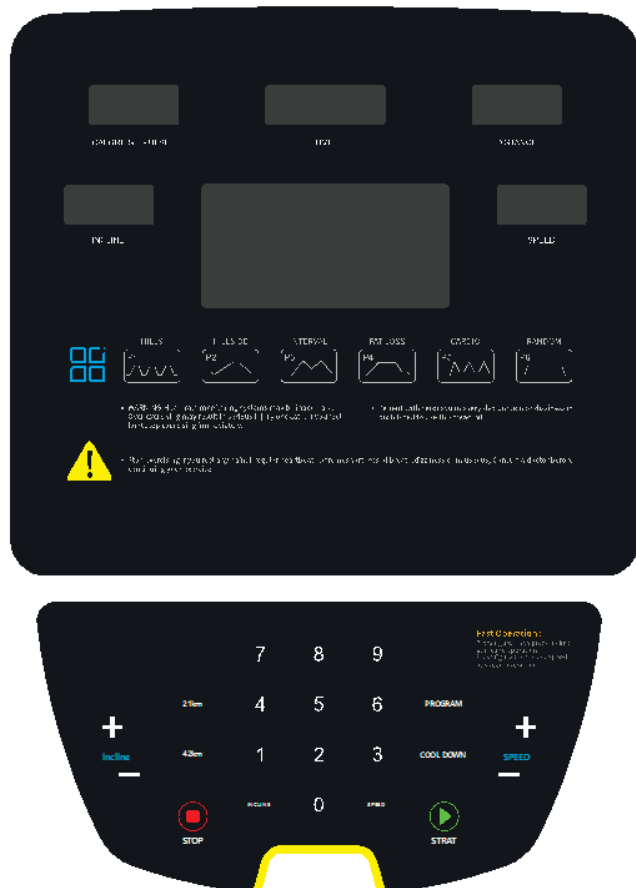
ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Благодарим вас за покупку нашего продукта. Важно прочитать данное руководство полностью перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется должным образом. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех предупреждениях и мерах предосторожности. Пожалуйста, храните это руководство в надежном месте для ознакомления:

- Питание может быть подключено после правильной сборки в соответствии с инструкцией по сборке. Пожалуйста, при размещении убедитесь, что гнездо не закрыто самой беговой дорожкой. Таким образом, вы можете легко найти розетку для питания.
- Чтобы избежать электростатических помех, обязательно вставьте вилку в розетку с проводом заземления. Плохо заземленная розетка может привести к нестабильной работе компьютера и даже к его повреждению. Кабель питания из оригинальной упаковки предназначен исключительно для использования на беговой дорожке. В случае повреждения, пожалуйста, приобретите у нашего дилера или свяжитесь с нами напрямую.

- Чтобы избежать помех в цепи, не используйте другие электроприборы на той же линии электропередачи. Это может привести к нестабильному использованию или повреждению обоих приборов.
- Беговая дорожка - это своего рода оборудование для фитнеса в помещении, пожалуйста, не используйте ее на открытом воздухе. Место установки беговой дорожки должно быть аккуратным и водонепроницаемым. Пожалуйста, обратите внимание, что не ставьте беговую дорожку на толстый ковер или другой подобный материал, чтобы под беговой дорожкой мог проходить воздух.
- Во время тренировки, пожалуйста, не надевайте длинную или свободную одежду, чтобы избежать привязывания одежды к беговой дорожке и получения травм. Предложите надеть кроссовки или спортивную обувь.
- Пожалуйста, не снимайте защитную крышку по желанию, если отверстие предназначено только для технического обслуживания, пожалуйста, сначала выньте вилку.
- Во время беговых упражнений держите детей подальше от беговой дорожки, чтобы избежать каких-либо несчастных случаев.
- Если дети пользуются беговой дорожкой, взрослые или профессиональные тренеры должны внимательно наблюдать за ними и защищать их.
- Если вы впервые пользуетесь беговой дорожкой, пожалуйста, не забудьте взяться за ручку двумя руками, пока не почувствуете, что адаптируетесь к ситуации, после чего можете отпустить ручки.
- Пожалуйста, нажмите клавишу безопасности (красную) в соответствующем положении одежды, чтобы предотвратить несчастные случаи во время упражнения, мы можем своевременно снять клавишу безопасности, чтобы остановить беговую дорожку в целях обеспечения безопасности.
- Выключите источник питания, выньте вилку из розетки и хорошо сохраните ее после использования.
- Не прикасайтесь ни к каким частям, которые присутствуют в упражнении.
- Датчик пульса не относится к медицинскому оборудованию, существует множество причин, которые могут привести к неточному тестированию, поэтому результаты теста приведены только для справки.
- Если вы чувствуете какую-либо опасность во время тренировки, следует держаться за поручни с обеих сторон, спрыгивать с земли или педальной платформы по бокам.
- Во время упражнений должны быть предусмотрены зоны безопасности размером 2000 * 1000 мм, чтобы можно было спрыгнуть при каких-либо несчастных случаях.
- Для безопасной эксплуатации требуется свободное пространство до 2000 мм (Д) * 1000 мм (Ш) * 2250 мм (В) при выполнении упражнений.
- Беговая дорожка - это своего рода оборудование для фитнеса в помещении, пожалуйста, не используйте ее на открытом воздухе. Применяется для аэробных кардиотренировок, главным образом для улучшения работы сердца и легких, в качестве добавки для тренировки мышц.
- Запрещается переоборудование оборудования за пределы его первоначального дизайна и назначения.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ОКНО ДИСПЛЕЯ

- Светодиодный дисплей: калории/пульс, время, расстояние, наклон, скорость
 - Окно «Калории»/Окно «Пульс»: отображение частоты сердечных сокращений пользователя. Когда частота сердечных сокращений отсутствует, отображается значение калорий. Когда начинается прямой отсчет с «0-999 мин» и переполняется – отсчет начинается снова, при обратном подсчете установленное значение отсчитывается обратно до 0. Когда обратный отсчет достигает 0, беговая дорожка перестает плавно работать и переходит в режим ожидания после полной остановки. Данные о частоте сердечных сокращений приведены только для справки и не должны использоваться в качестве медицинских данных.)
 - Окно «Время»: в окне «Время» отображается время работы, время от 0:00 до 99:59 мин, после переполнения выполняется сброс.
 - Окно «Наклон наклона»: отображение наклона, диапазон наклона: 3 ~ 15.
 - Окно расстояния: показывает пройденное расстояние, единица измерения КМ, отсчет от 0,00 до 99,9 км.
 - Окно скорости «Speed»: отображает данные о скорости. Диапазон отображения: 0,0-20,0 км/ч.
 - Сетчатое окно: отображает некоторую вспомогательную информацию о беговой дорожке.
- Внимание: пожалуйста, проверьте и убедитесь, что предохранитель нажат, прежде чем запускать беговую дорожку.

КНОПКИ

- Кнопка "Программа": Находясь в состоянии остановки, нажмите программную клавишу, чтобы повторно использовать программу 01-...-P06-HP1-HP2-HP3-FAT.
- Кнопка "Пуск": Когда питание включено и нажат предохранитель, нажмите эту кнопку, чтобы начать работу беговой дорожки.
- Кнопка «Стоп»: Во время удаления нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку и выполнить сброс.
- «Кнопка скорости +» и «Кнопка скорости -» - это кнопки регулировки скорости: находясь в режиме ожидания, нажмите эти кнопки, чтобы отрегулировать заданное значение. Находясь в режиме "старт", нажимайте эти кнопки для регулировки скорости, значение регулировки для каждых 0,1 км / ч, при удержании более 0,5 секунды автоматически продолжает увеличиваться или уменьшаться.
- «Наклон +», «Наклон -» для переключателя наклона: Находясь в режиме ожидания, нажмите эти кнопки для регулировки. Находясь в стартовом режиме, нажмите эти кнопки для регулировки наклона, значение равно 1 градусу / времени, при удержании более 0,5 секунды автоматически продолжится увеличение или уменьшение.
- Промежуточное сочетание клавиш: 0,1,2,3,4,5,6,7,8,9, скорость, наклон для сочетания клавиш быстрого ввода. Во время работы скорость и наклон могут быть быстро установлены. Устанавливайте только целые биты, а не десятичные дроби (1, 2, 3, 11 и т.д.); Таким образом, когда настройка равна 12 км, просто нажмите 1, затем нажмите 2, скорость, она может работать со скоростью 12 км / ч; степень наклона устанавливается указанным выше способом; Скорость бега, наклон значение, превышающее максимальное значение, недопустимо. При настройке его параметров нажмите «скорость» или «наклон», чтобы подтвердить значение настройки.
- "Полумарафон": Находясь в режиме ожидания, нажмите эту кнопку, чтобы перейти в режим полумарафона.
- "Марафон": Находясь в режиме ожидания, нажмите эту кнопку, чтобы перейти в режим марафона.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

- Включите тумблер питания и удерживайте предохранитель закрепленным на панели в нижней части положения предохранителя.
- Нажмите клавишу «пуск», система перейдет к трехсекундному обратному отсчету, раздастся звуковой сигнал, в то же время в окне скорости будет показан обратный отсчет. Через 3 секунды беговая дорожка заработает со скоростью 1,0 км/ч.
- После запуска нажмите «скорость+», «скорость-» для регулировки скорости беговой дорожки, нажмите "наклон+" и "наклон-" для регулировки наклона.

ОПЕРАЦИЯ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

- Нажмите клавишу «speed -», чтобы уменьшить скорость беговой дорожки
- нажмите клавишу «Speed+», чтобы увеличить скорость беговой дорожки.
- Нажмите клавишу «Наклон -», чтобы уменьшить наклон беговой дорожки.
- Нажмите клавишу "наклон+", чтобы увеличить наклон беговой дорожки.
- Нажмите "Стоп", беговая дорожка будет замедляться до тех пор, пока не прекратит бег.
- Когда пользователь удержит датчик пульса руки примерно на 3 секунды, отобразятся данные о частоте сердечных сокращений.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

- В режиме ожидания нажмите кнопку «Пуск», и беговая дорожка будет работать со скоростью 1,0 км/ч и наклоном 0. Другие окна начинают обратный отсчет с 0 и нажимают клавиши «наклон +» и «скорость +», чтобы изменить наклон и скорость.
- В режиме ожидания нажмите клавишу «Программа», чтобы перейти в режим обратного отсчета ВРЕМЕНИ, в окне «ВРЕМЯ» отображается «15:00» и мигает, нажмите клавиши «наклон +» и «скорость +», чтобы установить время движения, диапазон настройки: S: 00-99:00 мин
- В режиме обратного отсчета времени нажмите клавишу «Программа», чтобы перейти в режим обратного отсчета расстояния, в окне «DIS» отображается «1.00» и мигает, нажатием клавиш «наклон +», «скорость +» можно задать

расстояние перемещения, диапазон настройки расстояния составляет 0,5: 99,9 мин.

- В режиме обратного отсчета расстояния нажмите клавишу "Программа", чтобы перейти в режим обратного отсчета калорий, в окне "CAL" отображается "50" с миганием. Нажатием клавиш "Наклон +", "Скорость +" можно задать количество калорий, диапазон настройки калорий составляет 10-999.
- После выбора одного из трех режимов нажмите кнопку «Пуск», и беговая дорожка начнет работать с задержкой в 3 секунды. Нажмите клавиши «Наклон» и «скорость +», чтобы отрегулировать скорость и наклон. Нажмите кнопку stop, чтобы остановить беговую дорожку.

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ: P1-P6

- Начальное время устанавливается на 10 минут, можно установить только время, диапазон настройки времени составляет 5:00-9:00. Значение настройки можно отрегулировать, нажав "Скорость+", "Скорость -" и "Наклон+" или "Наклон -".
- Нажмите кнопку "Пуск", двигатель начнет работать, скорость будет медленно увеличиваться и достигнет данных первого шага автоматической программы (подробнее см. таблицу значений программы).
- Нажмите "Скорость+" или "Скорость-", чтобы отрегулировать скорость.
- Нажмите "Наклон+" или "Наклон-", чтобы отрегулировать наклон
- Промежуточное управление с клавиатуры позволяет быстро установить скорость и наклон.
- Каждая программа разделена на 16 разделов, и время настройки для каждого раздела составляет 1/16
- Обратный отсчет времени установки до 0, машина автоматически перейдет в режим "Остывания", скорость составит половину конечной скорости. После работы в этом режиме 2:30 мин раздается звуковой сигнал 3, двигатель перестает работать.

Program	Time	Setting time/16=Each section time															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	Speed	2	2	3	4	5	6	7	8	8	6	6	5	4	3	2	2
	Incline	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P02	Speed	2	2	4	5	8	8	10	10	12	10	10	8	6	4	2	2
	Incline	1	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	3	2	2	1
P03	Speed	2	4	8	10	8	6	4	4	4	6	8	10	8	6	4	2
	Incline	1	2	3	4	5	6	7	8	6	6	5	4	3	2	1	0
P04	Speed	3	4	5	6	7	8	9	10	11	11	12	12	9	6	4	3
	Incline	1	3	5	5	5	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	1
P05	Speed	2	3	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	3
	Incline	1	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	1	0
P06	Speed	0	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	0
	Incline	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Remark: X- represents the random

Программа HRC:

Тренируйтесь с регулировкой частоты сердечных сокращений по умолчанию в течение 10 минут. В режиме ожидания непрерывно нажимайте клавишу «программа» до тех пор, пока в окне расстояния не отобразится «HP1/HP2/HP3» (программа контроля частоты сердечных сокращений), на матричном экране «программа контроля частоты сердечных сокращений». В окне «время» отображается время. Длительное нажатие (3 секунды) «программа» для входа в настройки, параметры отображения окна speed flash, подсказки окна решетки «введите возраст»; в соответствии с клавишей «программа» подсказки окна решетки «введите целевую частоту сердечных сокращений». В соответствии с клавишей «Скорость +, -» или кнопкой «Наклон +, -» для настройки настроек. Примечание: если в интерфейсе отображения HP1/HP2/HP3 нажать кнопку «Пуск», система автоматически порекомендует в качестве параметров управления скоростью для использования пользователем:

- Самая высокая скорость движения "HP1, HP2, HP3" составляла 8,0 км/ч, 9,0 км/ч, 10,0 км/ч. Возраст по умолчанию - 35 лет, что соответствует целевой частоте сердечных сокращений 120, 139, 157 ударов в минуту
- Длительное нажатие (3 секунды) клавиши «программа» для ввода настройки возраста. В окне "Скорость" отображается возраст по умолчанию 35 лет. Пользователь может нажать клавишу «Скорость +, -» или кнопку «Наклон +, -», чтобы выбрать соответствующую своему возрасту, возрастной диапазон составляет 10-99 лет, в окне решетки отображается «ввод возраста».
- Пользователь выбирает свой возраст, затем нажимает клавишу «программа», в окне появляется запрос «введите ЦЕ-

ЛЕВУЮ частоту сердечных сокращений»; система в соответствии с пользователем выбирает подходящий возраст, автоматически рекомендует подходящую целевую частоту сердечных сокращений, отображаемую в окне, для справки пользователей. Пользователи также могут в соответствии со своим физическим состоянием, нажав клавишу «Скорость +, -» или клавишу «Наклон +, -», выбрать целевое значение частоты сердечных сокращений, диапазон выбора 86-179 (частота сердечных сокращений со ссылкой на форму программы HP1 / HP2 / HP3)

- После выбора возраста и целевого значения сердцебиения нажмите «программа», чтобы запустить интерфейс ожидания, или непосредственно нажмите кнопку «Пуск», чтобы начать;
- В режиме работы программы HP1 / HP2 / HP3 вы можете нажать клавишу «Скорость +, -» или кнопку «Наклон +, -» для регулировки скорости и подъема, но система автоматически отрегулирует скорость и наклон в соответствии с целевым значением частоты сердечных сокращений.;
- Каждые 10 секунд, когда фактическая частота сердечных сокращений пользователя меньше целевой частоты сердечных сокращений-10, машина автоматически разгоняется со скоростью 0,8 км/час. Когда скорость достигнет максимальной скорости программы, но частота сердечных сокращений все еще не может достичь целевой частоты сердечных сокращений, система автоматически ускорит частоту сердечных сокращений в соответствии с разделом 1 / время, чтобы отрегулировать наклон, чтобы увеличить вашу физическую активность и приблизить частоту сердечных сокращений к целевой частоте сердечных сокращений
- Каждые 10 секунд, когда целевая частота сердечных сокращений-10 <(меньше) фактической частоты сердечных сокращений пользователя < (меньше) целевой частоты сердечных сокращений-5, система автоматически ускоряется со скоростью 0,4 км/час. Когда скорость достигнет максимальной скорости программы, но частота сердечных
- Каждые 10 секунд, когда целевая частота сердечных сокращений +10 > (более) фактическая частота сердечных сокращений пользователя > (более) Целевая частота сердечных сокращений +5, система автоматически устанавливает 1 секцию частоты / времени для уменьшения наклона, и когда она уменьшается до минимума, система автоматически устанавливает система замедляется с частотой от 0,4 км / ч, чтобы приблизить частоту сердечных сокращений к заданной частоте прослушивания. Наклон и скорость будут оставаться неизменными до тех пор, пока частота сердечных сокращений не достигнет целевого значения.
- Каждые 10 секунд, когда фактическая частота сердечных сокращений пользователя > целевая частота сердечных сокращений +10, система автоматически установит на 1 секцию частоту / время для уменьшения наклона, и когда она будет уменьшена до минимума, система замедлится с частотой от 0,8 км / время, чтобы приблизить частоту сердечных сокращений к вашей целевой частоте прослушивания. Наклон и скорость будут оставаться неизменными до тех пор, пока частота сердечных сокращений не достигнет целевого значения.

HP1 Program				HP2 Program				HP3 Program				HP1 Program				HP2 Program				HP3 Program			
AGE	Heart Rate			AGE	Heart Rate			AGE	Heart Rate			AGE	Heart Rate			AGE	Heart Rate			AGE	Heart Rate		
	Min	Default	Max		Min	Default	Max		Min	Default	Max		Min	Default	Max		Min	Default	Max		Min	Default	Max

25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171	56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170	57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169	58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168	59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167	60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167	61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166	62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165	63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164	64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163	65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162	66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161	67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161	68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160	69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159	70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158	71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161	72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160	73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159	74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158	75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157	76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156	77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155	78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155	79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154	80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

В режиме ожидания непрерывно нажимайте клавишу «program», чтобы ввести программу тестирования жировых отложений. Длительное нажатие (3 секунды) «программа» для входа в интерфейс F1, F-2, F-3, F-4, F-5. (F-1--- пол, F-2--- возраст, F-3--- высота, F-4--- вес, F-5--- тест на кол-во. жира.) Нажмите Скорость+/- или наклон+/-, чтобы установить параметр F-1-- F-4 (параметр, как показано в таблице ниже), затем нажмите model enter в интерфейс F-5, удерживайте пульс на руке

2-3 минуты, он покажет ваши данные о физической форме, вы сможете увидеть свой вес и рост.

F-1	Пол	Женский	Мужской
F-2	Возраст	10—99	
F-3	Высота	100—200	
F-4	Вес	20—150	
F-5	Жир	<19	Худой
	Жир	19-25	В норме
	Жир	25-29	Избыточный вес
	Жир	>29	Ожирение

Примечание: после тестирования следует нажать клавишу “stop”, чтобы вернуться к основному интерфейсу.

Полумарафон

Установка обратного отсчета расстояния в 21,1 км. Нажмите клавишу “Пуск”, чтобы начать бег.

Марафон

Установка обратного отсчета расстояния в 42,2 км. Нажмите клавишу “Пуск”, чтобы начать бег.

Параметр	Старт	Начальная настройка	Диапазон	Диапазон отображения
Время (минуты/секунда)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость (КМ/ч)	0.0	1 км/ч	1-20 км/ч	0.0-20.0 км/ч
Наклон (Градусы)	0	0	-3-15	-3-15
Расстояние (КМ)	0.0	1.00	0.50-99.9	0.00-99.9
Калорийность (ККал)	0	50.0	10.0-999	0.0-999

Ключ безопасности:

Выдернутый предохранительный ключ может немедленно остановить беговую дорожку в любой чрезвычайной ситуации. В окне отображается “-----/-----” со звуковым сигналом. Беговая дорожка в это время не может работать или запускаться.

Экономия электроэнергии:

В режиме ожидания и без ввода команды система выключит дисплей. Нажмите любую клавишу, чтобы разбудить систему. Если во время тренировки в течение 10 минут не будет сделано ни одного шага, беговая дорожка прекратит работу и перейдет в режим ожидания.

Примечания: Перед тренировкой проверьте, включено ли питание, и активен ли предохранитель.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОВ

--/---	Предохранитель выключен
E1	Инвертор перегрелся
E2	Перегрузка по току
E3	Перенапряжение
E4	Перегружен
E5	Сбой связи
E7	Провал наклона
E8	Фаза-отсутствует
E9	Переключатель заднего хода

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

При выполнении упражнения, пожалуйста, проконсультируйтесь с квалифицированным тренером. Он (она) может помочь вам порекомендовать частоту упражнений, их интенсивность и время выполнения в соответствии с вашим возрастом и физическим состоянием. Во время упражнения, если вы чувствуете стеснение или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другой дискомфорт, пожалуйста, прекратите! Продолжайте заниматься спортом до обращения за профессиональной консультацией

РУКОВОДСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

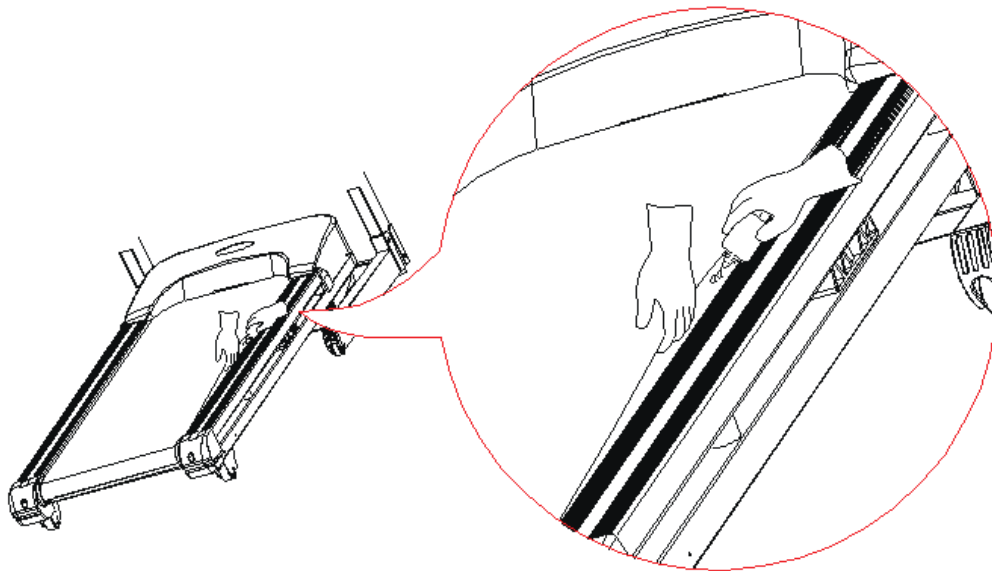
Предупреждение! Пожалуйста, убедитесь, что питание было отключено перед проведением технического обслуживания данного устройства.

- Тщательная очистка может продлить срок службы данного устройства. Регулярно очищайте от пыли, особенно от пыли, скапливающейся рядом с лентой беговой дорожки, чтобы избежать скопления под лентой.
- Следите за чистотой обуви, чтобы посторонние предметы, переносимые обувью, не истирали доску беговой дорожки и болт.
- Поверхность болта беговой дорожки необходимо очистить влажной тканью, смоченной мылом. Пожалуйста, обратите внимание, что избегайте попадания брызг воды на электрические детали и болт.

Предупреждение!

- Пожалуйста, обязательно выньте вилку из розетки, прежде чем снимать защитный кожух беговой дорожки.
- Открывайте кожух двигателя и пропылесосьте внутренние детали не реже одного раза в год.
- Беговая дорожка закрепляется болтами и смазывается силиконовым маслом.
- Доска и болт беговой дорожки были заранее смазаны силиконовым маслом lubricates.
- Его необходимо смазать, чтобы уменьшить сопротивление между декой и ремнем.
- Хорошая смазка оказывает глубокое влияние на срок службы беговой дорожки. Мы рекомендуем смазывать его один раз в неделю.

• ПРИМЕНЕНИЕ СИЛИКОНОВОЙ СМАЗКИ



- Как показано на рисунке выше, наклоните беговую дорожку под углом примерно 45 градусов.
- Приподнимите ремень безопасности одной рукой, нанесите немного смазочного масла на подножку, дайте смазочному маслу стечь на другую сторону подножки. Когда масло потечет по средней линии, переведите оборудование в горизонтальное положение.
- Включите беговую дорожку. Медленно пройдите по беговой дорожке в течение нескольких минут, чтобы полностью смазать прикрепляемый беговой ремень. Увеличьте скорость, и смазка закончится.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Не наносите слишком много смазочного масла один раз.
- После смазки используйте ткань, чтобы удалить излишки масла с боков и поверхности ходовой ленты.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ

Мы предлагаем владельцу смазать беговую дорожку в соответствии с приведенными ниже инструкциями

Частота занятий	Примерное расписание
Обычный пользователь (менее 3 часов в неделю)	раз в год
Активный пользователь (3-5 часов в неделю)	раз в 6 месяцев
Сверхактивный пользователь (более 5 часов в неделю)	раз в 3 месяца

Мы рекомендуем вам приобрести смазочные материалы у местного дилера или связаться напрямую с нашей компанией

- Для обслуживания электрической беговой дорожки и продления срока ее службы рекомендуется отключать питание после двух часов использования. Перед следующей операцией выключите питание беговой дорожки на 10 минут.
- Если ремень для бега слишком ослаблен, он соскользнет во время беговых упражнений. Если он слишком затянут, это приведет к снижению работоспособности электродвигателя, сильному износу ролика и ходового ремня и встряхиванию всей машины. Если вы хотите проверить, подходит ли натяжение бегового ремня, пожалуйста, отодвиньте беговой ремень от подножки примерно на 50-75 мм.
- Отрегулируйте ходовой ремень до среднего положения и соответствующей затяжки
- Чтобы вы могли лучше и эффективнее использовать беговую дорожку, необходимо отрегулировать беговой ремень до наилучшего состояния. Этапы операции приведены ниже.
- Оставьте беговую дорожку на ровную поверхность.
- Установите беговую дорожку на скорость 3,5 км/ч
-

- Если ходовой ремень наклонен в правую сторону, поверните правый регулируемый болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, а затем поверните левый регулируемый болт на 1/2 оборота против часовой стрелки. Смотрите рисунок А

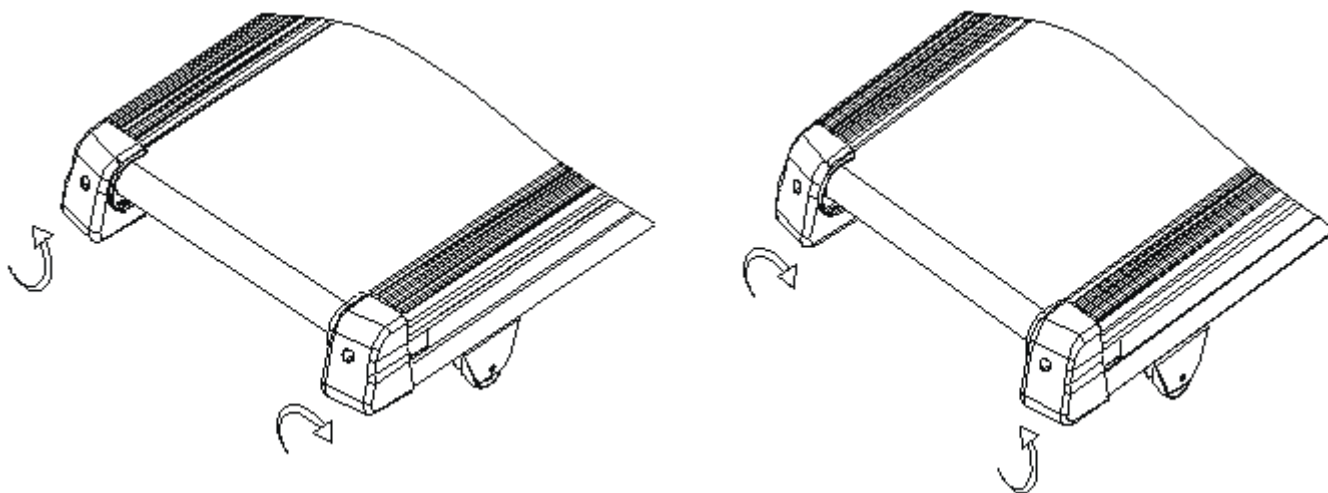


Рис. А Отрегулируйте ходовой ремень в левом направлении. Рис. В Отрегулируйте ходовой ремень в правильном направлении.

РЕГУЛИРОВКА КЛИНОВИДНОГО РЕМНЯ

После длительных упражнений многоклиновый ремень может быть изношен или ослабеть. В этом случае вы должны выполнить соответствующую регулировку для обеспечения безопасности. Способ оценки: во время вашего обычного упражнения по бегу, когда ваша нога наступает на беговой ремень и вы чувствуете, что беговой ремень время от времени останавливается, что указывает на то, что беговой ремень или многоклиновый ремень несколько ослаблен, следует провести дополнительное подтверждение. Способ определить, какие компоненты ослаблены: открутите шесть винтов на защитной крышке над ремнем безопасности, дайте беговой дорожке поработать со скоростью 1 км/ч, затем встаньте на беговой ремень, возьмитесь за подлокотник двумя ногами. (Мы предлагаем сделать шаг и нажать на беговую ленту весом бегуна).

- Если мгновенная сила шага не может остановить ход беговой ленты, это указывает на то, что натяжение многоклинового ремня и беговой ленты подходит.
- Если вы чувствуете, что мгновенная сила шага приводит к остановке беговой дорожки, но мультиклин и передний ролик все еще работают, что указывает на то, что беговой ремень немного ослаблен, то для обеспечения безопасности следует произвести соответствующую регулировку. (О регулировке ходового ремня, пожалуйста, обратитесь к руководству по техническому обслуживанию).
- Если вы чувствуете, что сила мгновенного шага приводит к ослаблению ходового ремня и многоклинового ремня, следует произвести соответствующую регулировку для обеспечения безопасности использования.

СПОСОБ РЕГУЛИРОВКИ

- Шаг 1:

Открутите шесть винтов передней защитной крышки беговой дорожки, освободив таким образом защитную крышку.

- Шаг 2:

Ослабьте (но не вынимайте) четыре винта неподвижного основания двигателя, затем отрегулируйте болт с помощью гаечного ключа. Осторожно поворачивая вал двигателя и ребро между передним роликом, если оно слишком свободно, вы можете повернуть ребро на 100%; если слишком туго, вы можете повернуть ребро с очень ограниченным усилием; После этой регулировки можно повернуть ребро на 80%, что более уместно. Пожалуйста, отрегулируйте натяжение ребристого ремня, чтобы иметь возможность поворачиваться на 80% в этом положении.

- Шаг 3:

Закройте крышку двигателя.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫ ВОПРОСЫ, ВЫЯВЛЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Проблема	Возможная причина	Варианты решения
Оборудование не может запуститься	Вилка не была подключена или выключатель не был разомкнут. Защита беговой дорожки от перегрузки по току отключена. Внутренний предохранитель от перегрузки по току отключен. Предохранительный ключ отсоединен.	Вставьте вилку или включите питание. Замените предохранитель или нажмите защитную кнопку. Сбросить защиту от перегрузки по току. Положите ключ безопасности в нужное место.
Бегущий ремень Скользящий	Ремень не был затянут	Отрегулируйте натяжение ремня (см. Руководство по техническому обслуживанию)
Ремень не посередине	Степень балансировки роликов была отрегулирована недостаточно хорошо	Отрегулируйте ремень по центру
Ненормальный звук	Винты ослабевают	(см. Руководство по техническому обслуживанию)

- Если у вашей беговой дорожки возникли проблемы, помимо вышеуказанных, пожалуйста, свяжитесь с нашим центром обслуживания клиентов или позвоните нам по телефону, указанному в гарантии. Наша команда послепродажного обслуживания поможет вам.
- Если есть какая-либо поврежденная деталь, пожалуйста, немедленно прекратите использование изделия.
- Только после замены поврежденных деталей или надлежащего крепления, обеспеченного профессиональным инженером, изделие можно будет снова эксплуатировать.