ИНСТРУКЦИЯ

Профессиональная беговая дорожка
SHUA SH-T8919T

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

СБОРКА

Ниже перечислены детали, используемые в этапах сборки. Пожалуйста, убедитесь, что пол плоский и без посторонних предметов. Откройте картонную коробку, извлеките следующие детали по частям и разложите их по порядку.

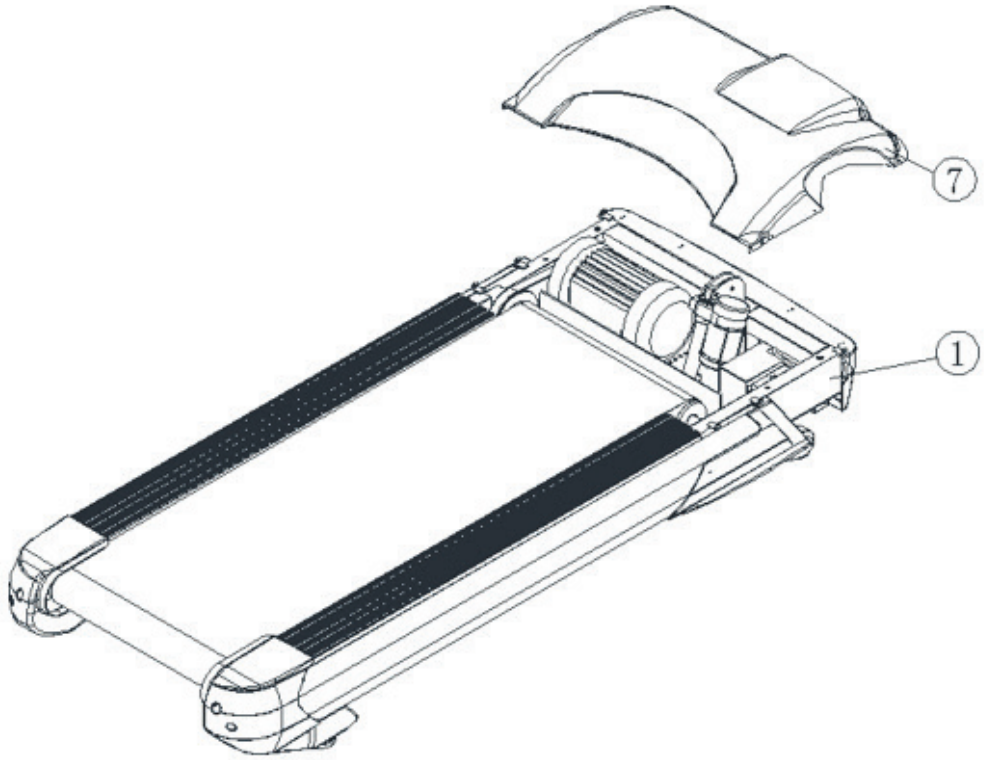
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ДЛЯ СБОРКИ

№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1
2	Левая стойка		1
3	Правая стойка		1
4	Левая и правая ручка		1
5	Консоль		1
6	Накладка на клавиатуру		1
7	Крышка мотора		1
8	Крышка на левой стойке		1
9	Нижняя крышка на левой стойке		1
10	Крышка на правой стойке		1
11	Нижняя крышка на нижней стойке		1
12	Линия вверх		1
13	Средняя 1 стойка		1
14	Средняя 2 стойка		1
15	Линия вниз		1
16	Болт с наружным шестигранником	M10 * 20	4
17	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M10 * 20	2
18	Болт с полукруглой головкой и внутренним шестигранником	M8 * 15	6
19	Болт с наружным шестигранником	M8 * 25	4
20	Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем	ST4.2 * 15	6
21	Саморез с плоской потайной головкой и крестообразным шлицем	ST4.2 * 15	4
22	Плоская шайба	φ10,5 *φ20 * t2.0	6

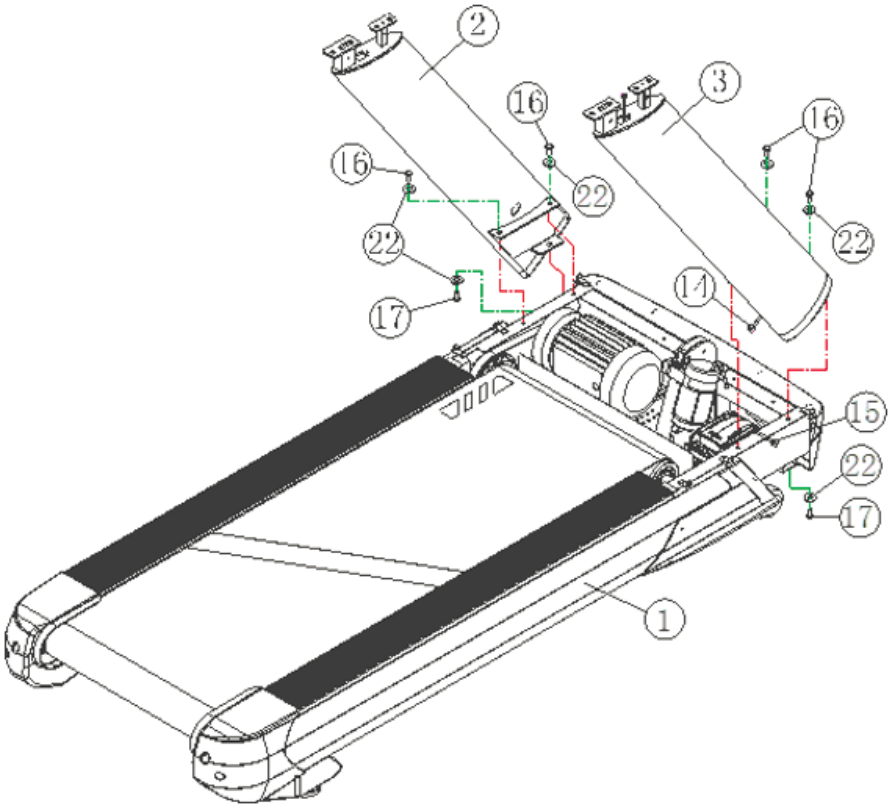
ЭТАПЫ СБОРКИ

Откройте коробку, вытащите все запчасти. Поставьте раму на поверхность. Примечание: мы предлагаем взять раму 4 или более мужчинам из соображений безопасности.

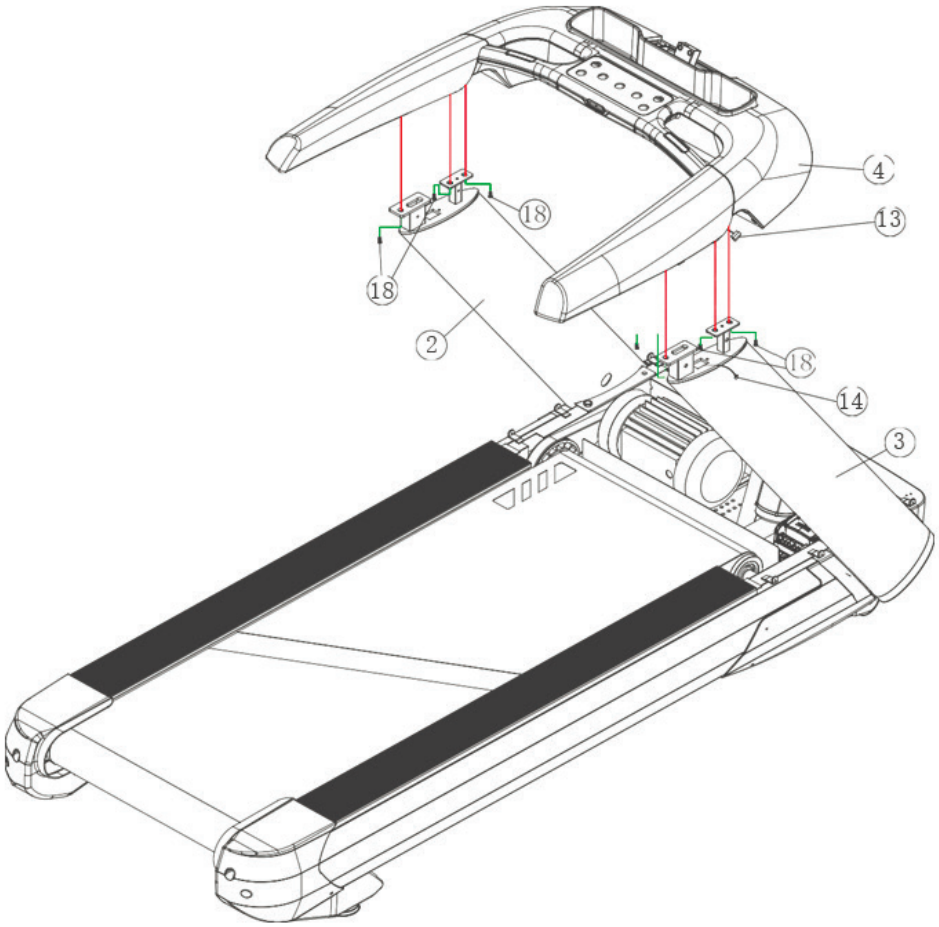
- С помощью крестовой отвертки разблокируйте 7 из 1.



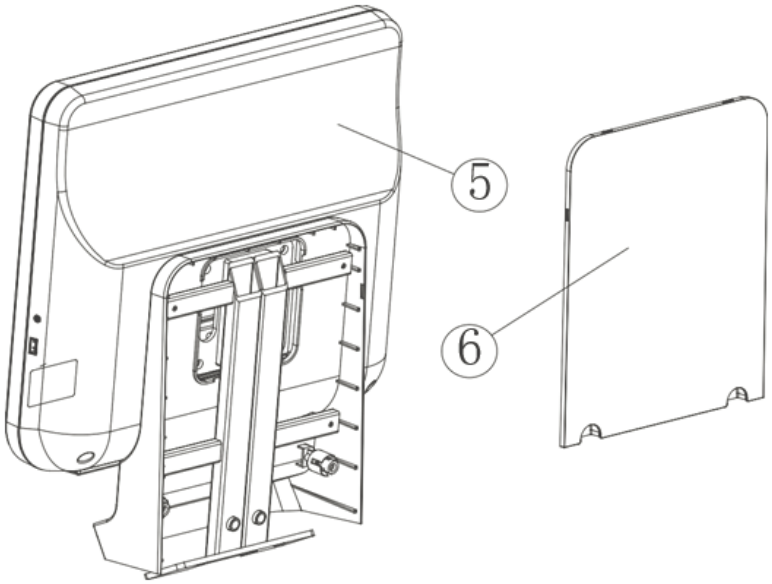
- Используйте гаечный ключ и внутренний шестигранный ключ, слегка зафиксируйте 2 и 3 на 1 с помощью 16, 17 и 22 (не затягивайте плотно). Затем соедините 14 и 15.



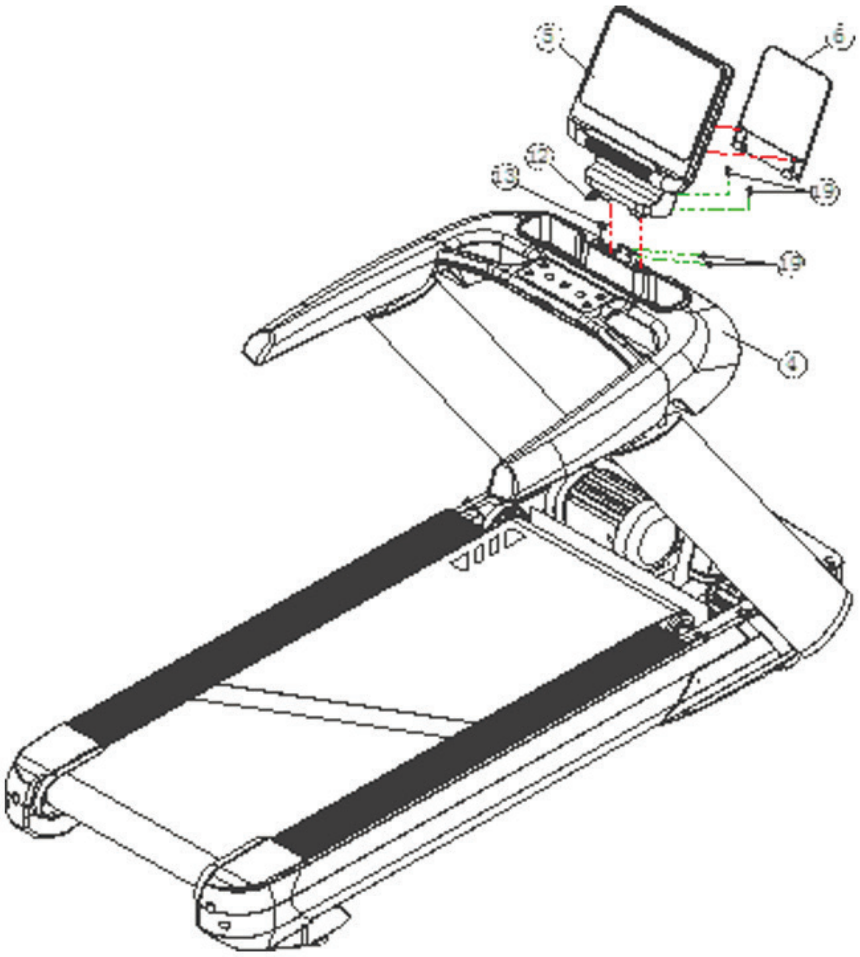
- Используйте внутренний шестигранный ключ, зафиксируйте 4 на 2 и 3 на 18. Затем соедините 13 и 14.



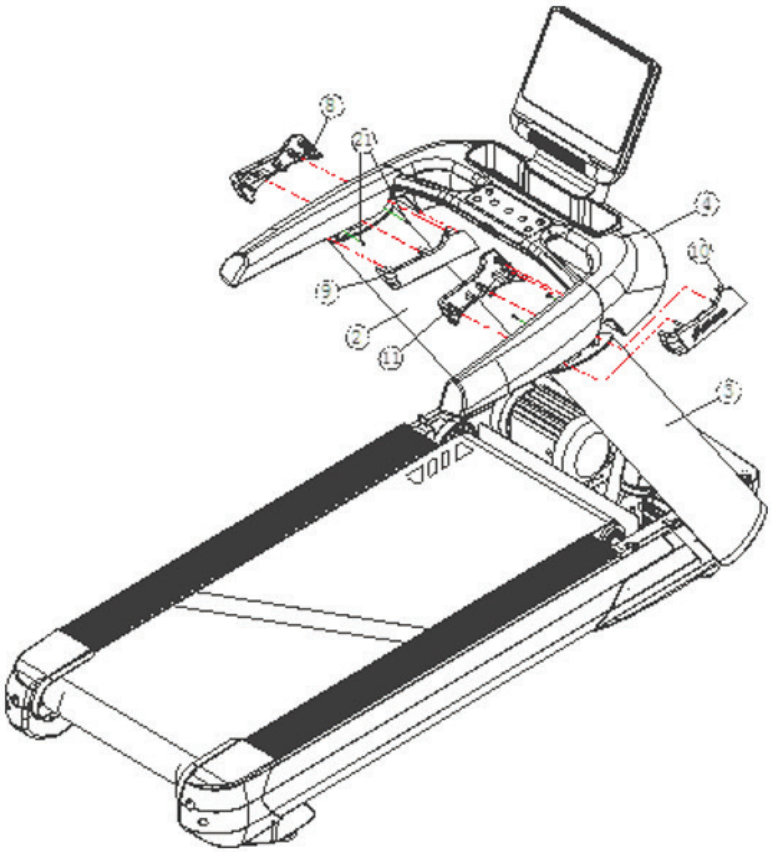
- Отделите 6 от 5 руками.



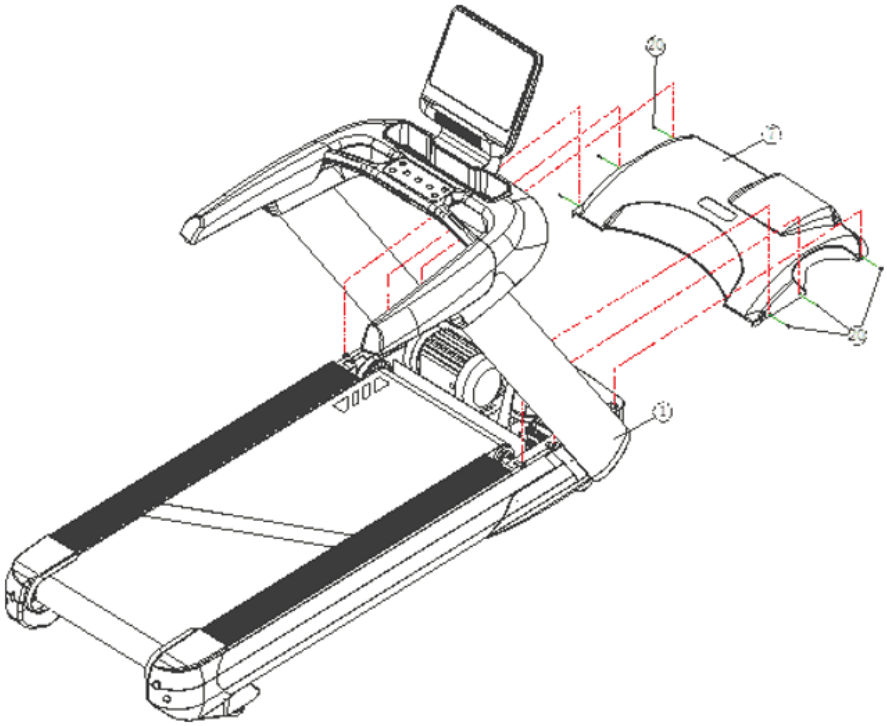
- Соедините 12 и 13. Другие запасные части необходимо подключить соответственно. Воспользуйтесь внутренним шестигранным гаечным ключом и зафиксируйте 5–4–19. Затем заблокируйте 6–5. Все детали должны закрывать плотно.



- Используйте отвертку, закрепите 8 и 10 на 2 и 3 на 21. Затем закрепите 9 и 11 на 8 и 10.



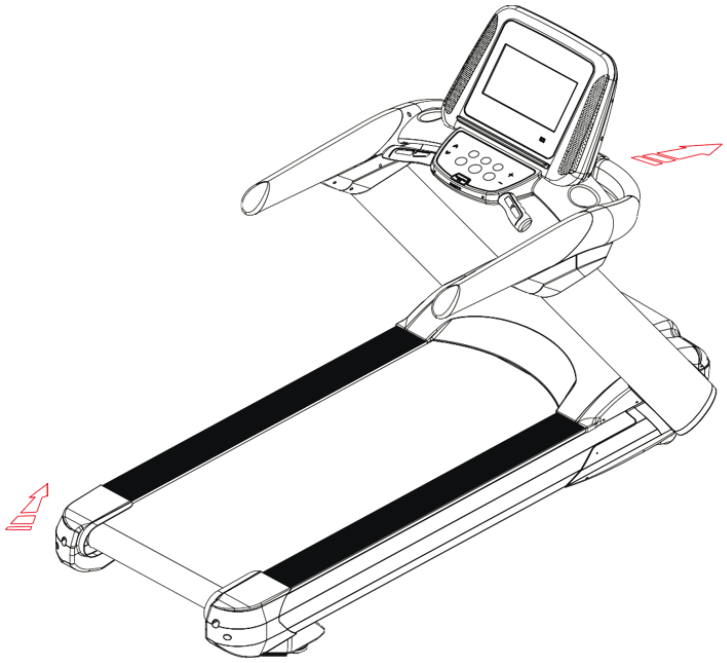
- Крестовой отверткой, прикрутите 7 к 1 на 20.



Примечание: убедитесь, в правильном расположении компонентов беговой дорожки при сборке. Подробное руководство пользователя см. на обратной стороне.

ТРАНСПОРТИРОВКА

- Выключите беговую дорожку и подождите, пока она полностью остановится. Встаньте с торца беговой дорожки, поднимите за край обеими руками, как показано на рисунке выше.
- Направьте беговую дорожку к месту назначения.



Внимание: перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что сетевой кабель отключен от источника питания. В противном случае это может привести к повреждению компонентов тренажера

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

Размер (мм)	2190 x 970 x 1600	Источник питания	220 В ~ 240 В
Размер в собранном виде (мм)	Разборная	Номинальная мощность	2200 Вт
Размер полотна (мм)	580 x 1570	Номинальный ток	≤10A
Вес	198 кг	Скорость	0,8-20 км / ч
Вес в упаковке	247 кг	Рабочая температура	0–40oC
Угол наклона	-3% ~ 15% (прямой подъем)	Учебный класс	SB
Максимальный вес пользователя	≤180 кг		
Отображение параметров	Скорость, наклон, время, расстояние, калорийность, пульс.		
Безопасность	A. Красная кнопка на приборной панели - это кнопка безопасности. B. При перегрузке по току, перенапряжению, нажмите для аварийной остановки. C. Встроенный предохранитель от перегрузки по току.		

- Используется высокопрочный профиль, износостойкое полотно.
- Коммерческое анти - статическое полотно.
- И задний, и передний направляющий ролик имеет внутреннюю эксцентриковую направляющую, спереди 1,5°конус. Чтобы ремень занял правильное положение автоматически.
- Используется 8 резиновых подпятников для гашения вибрации.
- Привод двигателя переменного тока с инверторным управлением, бесшумный, с большим крутящим моментом.
- Консоль имеет 4 функциональных окна, большую матрицу, мультимедийный дисплей, отображает: время, расстояние, пульс, скорость, калорийность, наклон и 4 встроенные программы.
- Hi-Fi аудиосистема с интерфейсом Bluetooth.
- Встроенная защита от перегрузки.
- Поручни изготовлены из алюминиевого сплава, имеют поверхностную анодную обработку.
- Панель приборов имеет специальное место – держатель для размещения планшета или книги.
- Кнопка быстрого доступа для регулировки скорости и наклона.
- Встроенные рукояти с пульсометрами и эргономичным дизайном.
- Имеет функцию наклона бегового полотна.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Перед сборкой и использованием оборудования важно полностью прочитать это руководство. Безопасное и эффективное использование может быть достигнуто только в случае, если оборудование правильно собрано, обслуживается и используется. Вы несете ответственность за то, чтобы все пользователи оборудования были проинформированы обо всех правилах и мерах предосторожности. Сохраните данное руководство

- Электропитание можно подключать, только убедившись в правильной, в соответствии с Инструкцией по сборке. При установке убедитесь, что розетка не закрыта самой беговой дорожкой.
- Во избежание электростатических помех обязательно вставляйте вилку в розетку с заземляющим проводом. Плохо заземленная розетка может привести к нестабильной работе компьютера и даже к его повреждению. Кабель электропитания из оригинальной упаковки предназначен исключительно для беговой дорожки. В случае повреждения приобретите его у нашего дилера или свяжитесь с нами напрямую.
- В целях безопасности, не подключайте другие электроприборы к той же электрической розетке. Это может привести к нестабильной работе или повреждению обоих устройств.
- Беговая дорожка - это разновидность оборудования для фитнеса в помещении, пожалуйста, не используйте ее на открытом воздухе. Место для установки беговой дорожки должно быть изолированно от влаги. Обратите внимание, запрещено устанавливать беговую дорожку на ковровое покрытие или другой подобный материал, т.к это препятствует охлаждению.
- Во время тренировок, в целях техники безопасности, не носите длинную или свободную одежду. Заниматься только в спортивной обуви.
- Не используйте без защитного кожуха, снимать только для технического обслуживания, предварительно обесточив.
- Во время бега не подпускайте детей к беговой дорожке, чтобы избежать несчастных случаев.
- Если дети используют беговую дорожку, они должны находиться под пристальным наблюдением взрослых или профессиональных тренеров.
- Если вы впервые используете беговую дорожку, держитесь за поручни двумя руками.
- Если произошла ошибка электрической системы, своевременно вытащить ключ безопасности (красный), если вы хотите перезапустить беговую дорожку, пожалуйста, вставьте ключ безопасности (желтая область), затем нажмите кнопку «Пуск/ пауза».
- Выключая источник питания, выньте вилку из розетки.
- Не прикасайтесь ни к каким движущимся частям.
- Датчик сердечного ритма не относится к медицинскому оборудованию, существует множество причин, по которым тестирование может быть неточным, поэтому результаты теста приведены только для справки.
- Если вы почувствовали себя плохо во время тренировки, следует взявшись за поручни с обеих сторон, убрать ноги с бегового полотна поставив их на борты беговой дорожки и нажать кнопку аварийно остановки.
- Для установки тренажера должно быть пространство 2000 мм * 1000 мм, чтобы можно было спрыгнуть в случае аварии.
- Для безопасной работы требуется свободное пространство до 2000 мм (Д) * 1000 мм (Ш) * 2250 мм (В) при выполнении упражнений.
- Беговая дорожка - это разновидность оборудования для фитнеса в помещении, пожалуйста, не используйте ее на открытом воздухе. Применяется для аэробных кардио упражнений.

Предупреждение! Не вносить изменения в конструкцию тренажера. Когда тренажер не используются его необходимо отключить от электрической сети.

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Если вы впервые используете моторизованную беговую дорожку, настоятельно рекомендуем вам внимательно прочитать приведенную ниже информацию.

Перед тренировкой

Перед выполнением упражнения, необходимо осознавать степень своей подготовки и физическое состояние. Перед занятием необходима консультация врача. Перед первым использованием беговой дорожки встаньте рядом и ознакомьтесь с тем, как ею управлять, например, запускать, останавливать, регулировать скорость и т. Д. Затем встаньте на противоскользящую пластиковую доску с двух сторон беговой поверхности, возьмитесь за ручки двумя руками и отрегулируйте скорость компьютера беговой дорожки до 1,60–3,20 км / ч.

Осуществление

Пройдя около километра в обычном темпе, счетчик беговой дорожки будет записывать время тренировки. Это займет около 15-25 минут. Пешком со скоростью 4,8 км / ч один километр займет около 20 минут. После того, как несколько раз почувствуете легкость достижения этой цели, вы можете постепенно увеличивать скорость. Выполняя такие упражнения около 30 минут, вы получите хорошую тренировку. Перед следующим упражнением, пожалуйста, не торопитесь.

Частота упражнений

В идеальный 3-5 раз в неделю. 15-60 минут каждый время. Лучше составить график согласно вашему состоянию здоровья. Вы можете контролировать степень тяжелых упражнений, регулируя скорость и время упражнений.

Интенсивность упражнений

Ярлык, это хороший способ сэкономить время, чтобы тренироваться 15-20 минут. Разминка 5 минут на скорости 4/4,8Км/Ч, затем увеличивая скорость на 0,3 Км/Ч каждые две минуты, пока вы не почувствуете, что продолжать бегать 45 минут с определенной скоростью - сложная задача. профессиональный для подробностей.

Обувь

Что вам нужно, так это пара хорошей обуви; Предлагаем использовать кроссовки или спортивную обувь. Низ обуви не прилипает к другим вещам, которые могут привести к износу подножки и бегового полотна. Одежда должна быть удобной и подходящей для упражнений, рекомендуется носить спортивную одежду из хлопка, вентилируемую.

РУКОВОДСТВО ПО РАЗМИНКЕ

Независимо от того, на какой скорости вы идете, в первую очередь вам следует выполнить упражнение на растяжку. Тогда мышца будет легче растягиваться. Итак, сначала вы ходите 5-10 минут для разминки, затем останавливаетесь и пять раз выполняете упражнение на растяжку 13 в соответствии со следующими методами. Каждое упражнение для ног по 10 секунд. каждый раз или даже больше. Предложение попробуйте еще раз после окончания упражнения.

БАЗОВАЯ РАСТЯЖКА

Колени слегка сгибаются, корпус медленно наклоняется вперед. Расслабьте спину и плечи, обеими руками попытайтесь коснуться кончиками пальцев. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Выполните это упражнение трижды. Как изображение 1.

РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ СТОПЫ

Сидя на чистой земле, вытяните одну ногу прямо, затем согните вторую, наконец, плотно прижмите ее к внутренней стороне прямой ноги. Попробуйте дотронуться руками до кончиков пальцев. Задержитесь 10-15 минут, а затем расслабьтесь. Каждая нога повторяет это упражнение по три раза. Как изображение 2.

РАСТЯЖЕНИЕ СУХОЖИЛИЙ ГОЛЕНИ И ПЯТКИ

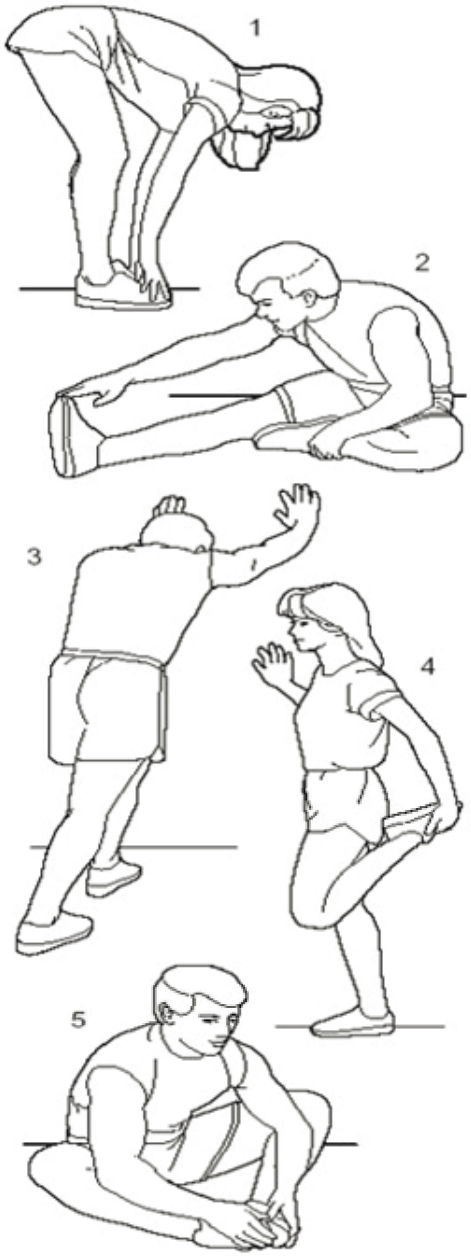
Стоя двумя руками касайтесь стены, одна нога сзади, а другая спереди. Держите заднюю ногу прямо, пятка касается земли, а затем наклонитесь к стене. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Каждая нога повторяет упражнение по три раза. Как изображение 3.

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЕХГЛАВОЙ МЫШЦЫ

Левая рука касается стены или стола, чтобы контролировать баланс тела, а правая рука тянется к спине и захватывает правую лодыжку, затем медленно тянет ее к ягодицам, пока не почувствуете, что передняя мышца бедра очень сильная. Задержитесь на 10-15 секунд, а затем расслабьтесь. Каждая нога повторяет это упражнение по три раза. Как изображение 4.

ПОРТНЯЖНАЯ РАСТЯЖКА

Сделайте кормовые подошвы напротив и сядьте коленями наружу. Возьмитесь за корм двумя руками и поднесите их к паху. Задержитесь 10- 15 минут, а затем расслабьтесь. Повторите это упражнение трижды. См. Рисунок 5.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

15,6 / 21,5-дюймовый сенсорный дисплей

Внимание: пожалуйста, проверьте ключ безопасности перед запуском.

КНОПКИ И ФУНКЦИИ:

- Старт / стоп: нажмите кнопку во время ожидания, беговая дорожка начнет работать.
- Нажмите эту кнопку во время бега, дорожка остановится.
- Остановка: Нажмите эту кнопку во время бега, беговая дорожка остановится.
- Скорость +: Нажмите эту кнопку во время бега, скорость увеличится. В установленной программе можно установить время работы.
- Скорость-: Нажмите эту кнопку во время бега, скорость уменьшится. В установленной программе можно установить время работы.
- Наклон +: Нажмите эту кнопку, уровень наклона увеличится.
- Наклон-: Нажмите эту кнопку, уровень наклона уменьшится.
- Режим ожидания: нажмите эту кнопку, чтобы перейти в режим охлаждения.
- Скоростной диапазон: Переменный ток 0,8-20 км / ч. Угол наклона: -3°-15°.

Код неисправности	Содержание
E1	Низкое напряжение тока
E2	Неисправность датчика температуры
E4	Перегрузка по выходному току
E5	Ошибка консоли
E6	Перегрузка выходного напряжения
E7	Механизм подъема
E8	Двигатель
E9	Инвертор перегрет
E11	Инвертор перегружен
E12	Система перегружена

Код неисправности	Содержание
E13	Другая ошибка
E16	Перегрев
E33	Ошибка программы прошивки
E34	Ошибка EEPROM
E35	Низкое отображение напряжения
E37	Предупреждение об аварийной остановке
E38	Неправильная настройка двигателя
E39	Низкое входное напряжение
E40	Высокая входное напряжение
E41	Перегрев дисплея

Работа с сенсорным экраном

Настройка аудио и видео

Программа

HDMI

Функция USB, настройка аудио-видео

Параметры

Полноэкранный режим, настройка HDMI

Многофункциональная программа, включая марафон, сжигание жира и т.д.

Режим Live run: автоматическая регулировка скорости и наклона в зависимости от изображения на дисплее.

Датчик Bluetooth: подключение к нагрудному ремню и определение частоты пульса во время тренировки

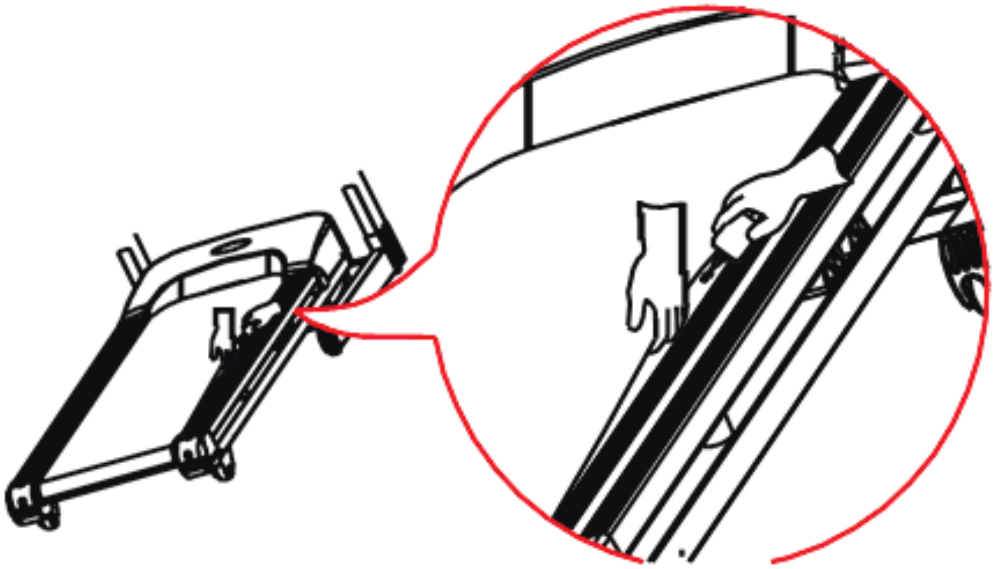
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ

Перед тренировкой проконсультируйтесь со специалистом. Он / она может порекомендовать подходящее время, частоту и интенсивность упражнений в соответствии с вашим возрастом и состоянием тела. Если вы чувствуете недомогание или боль в груди, нарушение сердечного ритма, одышку или тошноту во время тренировки, немедленно прекратите. И вам лучше проконсультироваться со специалистом, если вы хотите продолжить упражнения.
Тех. Обслуживание:
Уведомление! Перед проведением технического обслуживания устройства убедитесь, что питание отключено. Очистка: тщательная очистка может продлить срок службы агрегатов. Регулярно очищайте пыль, особенно пыль, скапливающуюся возле полотна беговой дорожки, чтобы избежать скопления под полотном. Следите за тем, чтобы обувь была чистой, чтобы не допустить попадания посторонних предметов, переносимых обувью. Поверхность беговой дорожки необходимо очистить влажной тканью, смоченной мыльным раствором. Избегайте попадания воды на электрические детали и двигатель. Уведомление: прежде чем снимать крышку мотора беговой дорожки, вытащите вилку из розетки. Пожалуйста, очищайте двигатель от пыли один раз в год.
Регламент тех. Обслуживания:
В процессе изготовления, между декой и беговым полотном уже есть смазочное масло. Трение между беговым полотном декой оказывает большое влияние на срок службы и производительность. Нужно регулярно смазывать беговую дорожку. В соответствии с регламентом. Если беговая дека имеет какой-либо износ, обратитесь к дилеру или нашему сервисному специалисту.

Частота эксплуатации	График смазки
менее 3 часов каждую неделю	раз в год
3-5 часов каждую неделю	раз в 6 месяцев
более 5 часов каждую неделю	раз в 3 месяца

Мы рекомендуем вам приобрести силиконовое масло для смазки у местного дилера или связаться напрямую с нашей компанией.

МЕТОД ДОБАВЛЕНИЯ СИЛИКОНОВОГО МАСЛА



Поднимите беговую дорожку сбоку, наклоните ее под углом 45 градусов. Пожалуйста, обратитесь к картинке. Поднимите беговое полотно, как на картинке, залейте масло на беговую площадку, дайте маслу течь до середины деки. Установите беговую дорожку в устойчивое положение. Включив беговую дорожку, дайте ей поработать несколько минут на низкой скорости. Затем увеличьте скорость беговой дорожки.
Примечание: каждый раз добавляйте масло по 45-50 мл. После добавления силиконового масла очистите ремень и деку.

ИНСТРУКЦИИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

- Чтобы поддерживать электрическую беговую дорожку в рабочем состоянии и продлить срок ее службы, рекомендуется, отключать питание каждые два часа использования и охлаждать беговую дорожку в течении 10 минут.
- Если беговое полотно плохо натянуто, оно соскользнет во время работы. Если будет слишком перетянуто, выйдет из строя электродвигатель, сильно изнашиваются ролики и само беговое полотно. Если вы хотите проверить правильность натяжения бегового полотна, отведите беговое полотно на расстояние 50-75 мм от деки.
- Отрегулируйте беговое полотно, чтобы оно было правильно натянуто.
- Чтобы вы могли использовать беговую дорожку лучше и эффективнее, необходимо отрегулировать беговое полотно по центру. Отрегулируйте беговое полотно так, чтобы оно имело центральное положение.
- Поставьте беговую дорожку на ровную поверхность. 2.установите скорость около 3,5 км / ч.
- Если беговое полотно наклоняется вправо, поверните правый регулировочный болт на 1/2 цикла по часовой стрелке, а затем поверните левый регулируемый болт на 1/2 цикла против часовой стрелки. См. Рисунок А.
- Если беговое полотно наклоняется влево, поверните левый регулируемый болт на 1/2 цикла против часовой стрелки. См. Рисунок В.

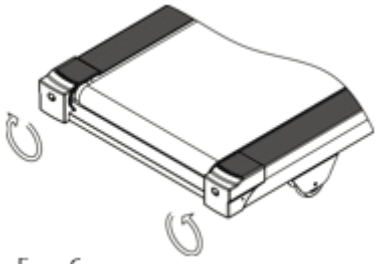


Рисунок А беговое полотно отрегулировано влево.

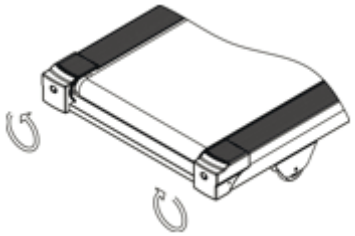


Рисунок В беговое полотно отрегулировано вправо

РЕГУЛИРОВКА КЛИНОВОГО РЕМНЯ

- В процессе эксплуатации поликлиновой ремень изнашивается. В этом случае вы должны сделать соответствующую регулировку, либо его замену. Способ оценки состояния ремня: во время обычного бегового упражнения, когда ваша нога наступает на беговое полотно и вы чувствуете, что беговое полотно периодически останавливается, это указывает на то, что беговое полотно или поликлиновый ремень ослаблены, необходимо техническое обслуживание.
- Диагностика агрегатов: открутите шесть винтов на защитном кожухе над лентой, дайте беговой дорожке работать со скоростью 1 км / ч, затем встаньте на беговое полотно и возьмитесь за рукояти.
- Если усилием шага остановить движение бегового полотна не получается, это указывает на натяжение поликлинового ремня, и беговое полотно в нормальном состоянии.
- Если вы обнаружите, если во время работы дорожка останавливается в процессе ходьбы по ней, но передний ролик вращается, это означает, что беговое полотно ослаблено, тогда необходимо выполнить соответствующую регулировку для обеспечения безопасности. (О регулировке бегового полотна см. Руководство по техническому обслуживанию).
- Если вы обнаружите, что в процессе эксплуатации беговое полотно и поликлиновый ремень, остановились, в то время когда двигатель все еще работает, это означает, что необходимо выполнить соответствующую регулировку для обеспечения безопасности.

МЕТОД РЕГУЛИРОВКИ

Шаг 1: Выкрутите шесть винтов передней крышки экрана беговой дорожки, чтобы снять крышку.
Шаг 2: Ослабьте (но не снимайте) четыре винта неподвижного основания двигателя, затем отрегулируйте болт гаечным ключом. Осторожно проворачивая поликлиновой ремень между валом двигателя и передним роликом, если он слишком ослаблен, вы можете повернуть поликлиновой ремень на 100%; если он слишком тугой, вы можете повернуть на очень ограниченный угол; После этой регулировки натяжение будет правильным, когда его можно повернуть на 80%.
Шаг 3: Блокировка основания двигателя, снабженная защитной крышкой.

ОБЩИЕ НЕИСПРАВНОСТИ И ФОРМА НЕИСПРАВНОСТИ

Проблема	Причина	Решение
Оборудование не может запуститься	Вилка не была подключена или выключатель не был включен. Защита беговой дорожки от перегрузки по току отключена. Внутреннее устройство защиты от перегрузки по току отключено. Ключ безопасности отключен.	Вставьте вилку или включите питание Замените предохранитель или нажмите кнопку защиты. Сбросьте предохранитель от перегрузки по току. Поместите ключ безопасности в нужное место.
Скольжение бегового полотна	Ремень не затянут.	Отрегулируйте натяжение ремня (см. Руководство по обслуживанию).
Проскальзывание клинового ремня	Ремень не затянут.	Отрегулируйте натяжение поликлинового ремня (см. Руководство по обслуживанию).
Беговое полотно не в центре	Неправильно отрегулирована степень баланса роликов.	Отрегулируйте ремень по оси вращения (см. Руководство по обслуживанию).
Посторонние звуки во время работы	Во Вращающуюся ось нужно добавить силиконовое масло. Гайка ослабла.	Вращающуюся ось нужно добавить силиконовое масло. Затяните соответствующие гайки.

Если есть изношенные агрегаты, немедленно прекратите использование. Продолжайте пользоваться, только после замены на оригинальные заводские детали.

ГАРАНТИЯ

- Условия гарантии. Продукт находится в нормальном использовании и при правильном обслуживании. Эта гарантия распространяется только на первоначального покупателя и не подлежит передаче любому, кто впоследствии купит.
- Гарантийный срок составляет один год со дня покупки.
- Гарантия не распространяется на следующие ситуации:

1. ущерб вызван неправильной эксплуатацией, небрежностью, несанкционированной модификацией;
2. повреждения вызваны неправильной регулировкой бегового полотна и приводного ремня;
3. повреждения вызваны ненормальным обслуживанием;
4. ущерб вызван нарушением правил техники безопасности.

- Ремонт и служба поддержки. Все запасные части и комплектующие можно приобрести у местных дилеров. Дилеры также могут предложить вам другие услуги.