

Моторизованная беговая дорожка

Руководство по эксплуатации



Специальные советы:

1. Перед установкой и эксплуатацией внимательно ознакомьтесь с данным руководством по эксплуатации.
2. Сохраните это руководство для последующего использования.
3. Изделие может незначительно отличаться от изображения из-за модернизации модели.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Мы благодарим вас за выбор нашего продукта. Для обеспечения вашей безопасности и здоровья, пожалуйста, используйте это оборудование правильно. Важно полностью ознакомиться с данным руководством перед сборкой и использованием оборудования. Безопасное и эффективное использование можно гарантировать только в том случае, если оборудование собрано, обслуживается и используется правильно. Вашей обязанностью является обеспечить, чтобы все пользователи оборудования были ознакомлены со всеми предупреждениями и мерами предосторожности.

1. Перед началом любой программы упражнений следует проконсультироваться с врачом, чтобы узнать, есть ли у вас какие-либо медицинские или физические состояния, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность или могут помешать правильно использовать оборудование. Совет врача необходим, если вы принимаете какие-либо лекарства, которые могут влиять на частоту сердечных сокращений, артериальное давление или уровень холестерина.
2. Следите за сигналами своего организма. Неправильные или чрезмерные упражнения могут навредить вашему здоровью. Прекратите заниматься упражнениями, если у вас возникают следующие симптомы: боль, стягивание в груди, нерегулярное сердцебиение, одышка, головокружение, обморок или тошнота. Если вы испытываете какие-либо из этих состояний, перед продолжением программы упражнений следует проконсультироваться с врачом.
3. Держите детей и домашних животных подальше от оборудования. Оборудование предназначено только для взрослых.
4. Используйте оборудование на твердой, ровной поверхности с защитным покрытием для пола или ковра. Для обеспечения безопасности вокруг оборудования должно быть как минимум 2 фута свободного пространства.
5. Убедитесь, что все гайки и болты надежно затянуты перед использованием оборудования. Безопасность оборудования можно поддерживать только при регулярной проверке на наличие повреждений и/или износа.
6. Рекомендуются смазывать все подвижные части как минимум раз в месяц.
7. Всегда используйте оборудование согласно инструкции. Если вы обнаружите дефектные компоненты во время сборки или проверки оборудования, или если вы услышите необычные звуки во время упражнений, немедленно прекратите использование оборудования и не используйте его, пока проблема не будет устранена.
8. Носите подходящую одежду при использовании оборудования. Избегайте ношения свободной одежды, которая может запутаться в оборудовании.
9. Не ставьте пальцы или предметы в движущиеся части оборудования.
10. Это оборудование не предназначено для терапевтического использования.
11. Будьте осторожны при поднятии и перемещении оборудования. Всегда используйте правильную технику поднятия и, при необходимости, попросите помощи.
12. Ваш продукт предназначен для использования в прохладных и сухих условиях. Избегайте хранения в условиях сильного холода, жары или влажности, так как это может привести к коррозии и другим связанным проблемам. Допустимая температура составляет от 5 до 40 градусов по Цельсию.
13. Это оборудование предназначено только для использования в помещении! Оно не предназначено для коммерческого использования!

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

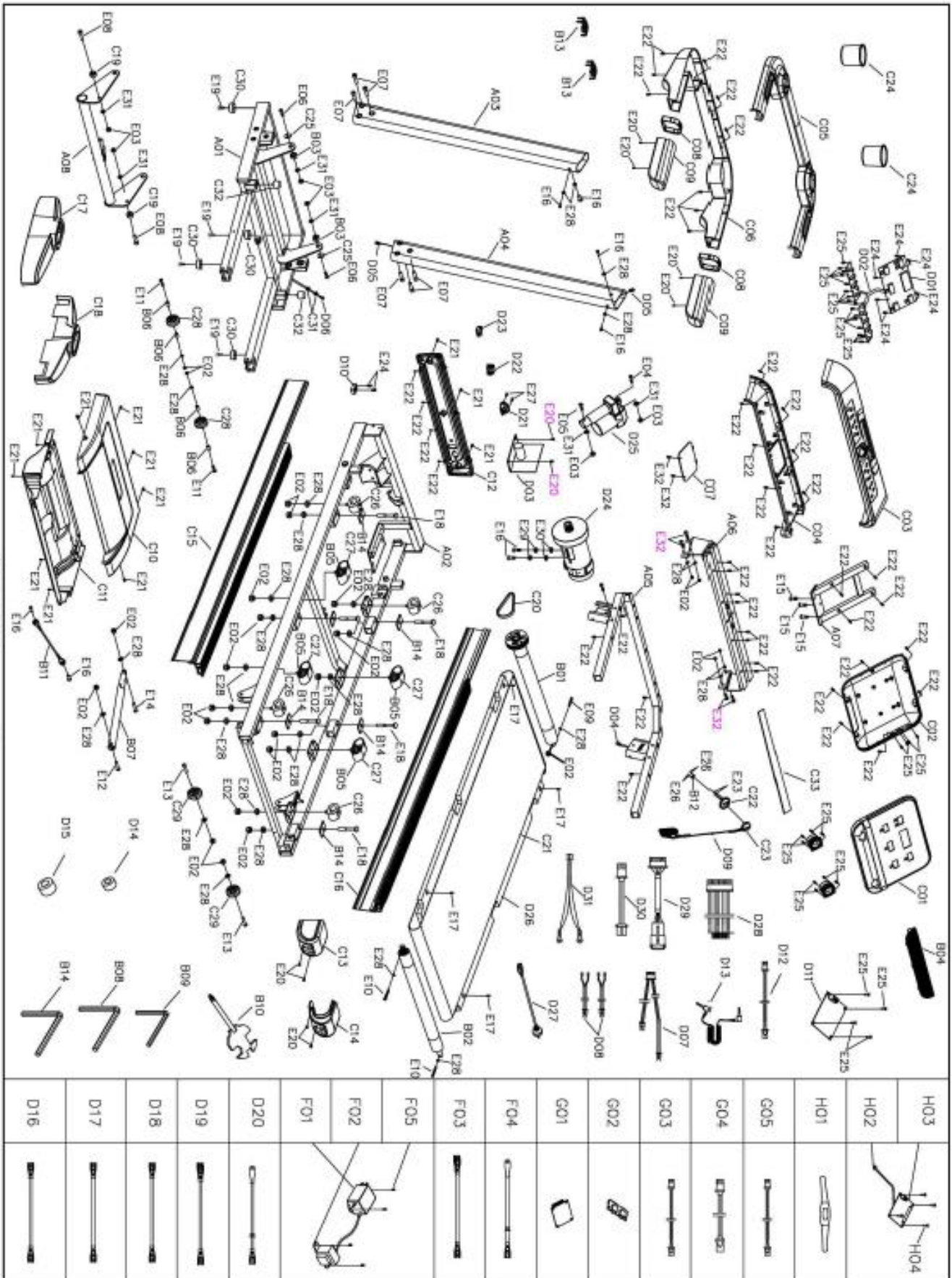
1. Вставьте штепсель питания непосредственно в розетку.
2. Максимальное время непрерывной работы данной машины составляет менее 2 часов. Обязательно ознакомьтесь с руководством перед началом работы с оборудованием.
3. Изменения скорости не происходят немедленно. Установите желаемую скорость, используя клавишу регулировки на компьютерной консоли. По завершении отпустите клавишу регулировки. Компьютер распознает команду и постепенно увеличит скорость.
4. При ходьбе на беговой дорожке, будьте осторожны, занимаясь другими действиями, такими как просмотр телевизора, чтение и т. д. Это может отвлечь вас и вызвать потерю равновесия или отклонение от центра бегового полотна, что может привести к серьезным травмам.
5. Чтобы избежать потери равновесия и неожиданной травмы, НЕ становитесь и не вставайте с беговой дорожки во время движения ленты. Это устройство запускается с очень низкой скоростью; стоять на ленте, пока она медленно ускоряется, является правильным способом начать упражнение.
6. Всегда удерживайтесь за поручни при внесении изменений с помощью контрольных элементов.
7. К этому оборудованию прилагается ключ безопасности, который следует использовать в случае возникновения чрезвычайной ситуации. Оперативные функции можно выполнять только при вставленном в консоль ключе безопасности. В случае аварии извлеките ключ безопасности, чтобы мгновенно остановить беговую ленту и выключить беговую дорожку. Дисплей консоли сбросится после повторного вставления ключа.
8. Контрольные клавиши на консоли настроены на точное функционирование и требуют небольшого давления пальцев для использования. Чтобы избежать повреждения клавиш, не используйте излишнюю силу при работе с контрольными элементами.
9. Это оборудование предназначено только для взрослых! Детям не разрешается использовать или играть рядом с этой беговой дорожкой. В присутствии детей всегда должен находиться взрослый. Это оборудование не предназначено для терапевтического использования. Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом.
10. Беременные и кормящие женщины должны проконсультироваться с врачом перед попыткой начать любую программу упражнений.
11. Обязательно поддерживайте гидратацию во время и после упражнений.



ВАЖНАЯ ЗАМЕТКА:

Перед первым использованием, беговое полотно может нуждаться в смазке! Инструкции по правильному нанесению смазки см. на стр. 22.

ЧЕРТЕЖ В РАЗБОРЕ



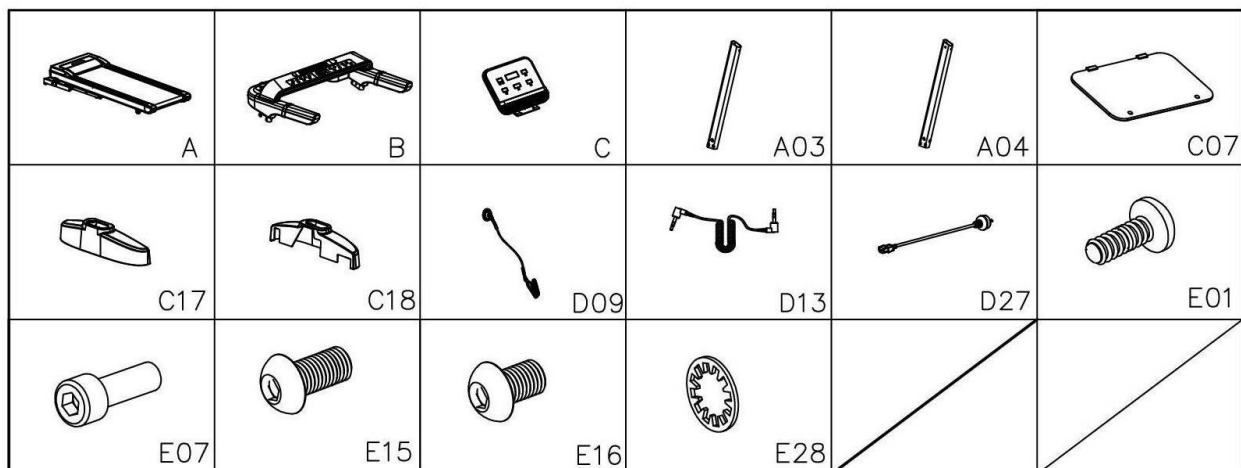
СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
A01	Базовая рама		1	C14	Правая задняя торцевая крышка		1
A02	Основная рама		1	C15	Левая боковая направляющая		1
A03	Левая вертикальная трубка		1	C16	Правая боковая направляющая		1
A04	Правая вертикальная трубка		1	C17	Крышка левой вертикальной трубки		1
A05	Кронштейн консоли		1	C18	Крышка правой вертикальной трубки		1
A06	Консольная фиксированная трубка		1	C19	Поворотная втулка		2
A07	Кронштейн панели консоли		1	C20	Моторный ремень		1
A08	Наклонный кронштейн		1	C21	Беговой пояс		1
B01	Передний ролик		1	C22	База ключа безопасности		1
B02	Задний ролик		1	C23	Ключ безопасности		1
B03	Поворотная втулка		2	C24	Бутылка для воды		2
B04	Сеть динамиков		1	C25	Пластиковая накладка		2
B05	Пружинный лист		4	C26	Подушка		4
B06	Втулка транспортного колеса		4	C27	Овальная подушка		4
B07	Цилиндр давления воздуха		1	C28	Транспортное колесо		2
B08	Шестигранный ключ	6mm	1	C29	Регулируемое колесо		2
B09	Шестигранный ключ	5mm	1	C30	Плоская подушечка для ног		4
B10	Ключ с отверткой	S=13,14,15	1	C31	Кольцевая вилка для провода		2
B11	Блок безопасности		1	C32	Подушка конической формы.		2
B12	Пружинная пластина		2	C33	Панель EVA на консоли		1
B13	Листовое железо для замера пульса		4	D01	Консоль		1
B14	Шестигранный ключ	8mm	1	D02	Соединительный провод консоли		1
C01	Верхняя крышка консоли		1	D03	Пульт управления		1
C02	Нижняя крышка консоли		1	D04	Верхний сигнальный провод		1
C03	Верхняя крышка панели кнопок		1	D05	Средний сигнальный провод		1
C04	Нижняя крышка кнопочной панели		1	D06	Нижний сигнальный провод		1
C05	Верхний держатель		1	D07	Верхний провод пульсометра руки		1
C06	Нижний держатель		1	D08	Нижний провод пульсометра руки		2
C07	Нижняя крышка панели кнопок		1	D09	Кронштейн ключа безопасности		1
C08	Пульсометр руки		2	D10	Датчик скорости		1
C09	Ручка из пенопласта		2	D11	Усилитель		1
C10	Верхняя крышка двигателя		1	D12	Соединительный провод аудиоразъема		1
C11	Нижняя крышка двигателя		1	D13	Соединительный провод MP3		1
C12	Передняя крышка двигателя		1	D14	Магнитное кольцо		1
C13	Левая задняя торцевая крышка		1	D15	Магнитный сердечник		1

D16	Одиночный провод переменного тока	200mm Blue	1		E16	Болт	M8*15	8
D17	Одиночный провод переменного тока	350mm Blue	1		E17	Болт	M8*25	4
D18	Одиночный провод переменного тока	200mm Brown	1		E18	Болт	M8*45	6
D19	Одиночный провод переменного тока	350mm Brown	2		E19	Болт	M5*16	4
D20	Заземляющий провод		1		E20	Болт	M5*12	10
D21	Розетка		1		E21	Болт	M5*8	12
D22	Квадратный переключатель		1		E22	Винт	ST4.2*12	43
D23	Защита от перегрузки		1		E23	Винт	ST3.5*8	2
D24	Двигатель постоянного тока		1		E24	Винт	ST2.9*8	8
D25	Наклонный двигатель		1		E25	Винт	ST2.9*6	12
D26	Беговая пластина		1		E26	Винт	ST2.9*4	4
D27	Силовой провод		1		E27	Винт	ST2.9*8	2
D28	Соединительный провод платы кнопок		1		E28	Шайба	8	33
D29	Сигнальный верхний провод		1		E29	Шайба	8	2
D30	Верхний провод датчика ключа безопасности	300mm	1		E30	Шайба	8	2
D31	Нижний провод датчика ключа безопасности	150mm	1		E31	Шайба	10	6
E01	Винт	ST4.2*8	2		E32	Болт	M8*42	4
E02	Гайка	M8	25		F01	Фильтр	Optional	1
E03	Гайка	M10	6		F02	Индуктор	Optional	1
E04	Болт	M10*56	1		F03	Одиночный провод переменного тока	500mm	1
E05	Болт	M10*45	1		F04	Заземляющий провод	350mm	1
E06	Болт	M10*30	2		F05	Винт	Optional	4
E07	Болт	M10*45	6		G01	USB-плата		1
E08	Болт	M10*40	2		G02	Плата аудиовхода и вывода		1
E09	Болт	M8*55	1		G03	USB-провод питания		1
E10	Болт	M8*65	2		G04	Провод усилителя		1
E11	Болт	M8*70	2		G05	Аудиовход и выходной провод		2
E12	Болт	M8*45	1		H01	Полярный передатчик	Optional	1
E13	Болт	M8*40	2		H02	Беспроводной приемник Polar	Optional	1
E14	Болт	M8*30	1		H03	Соединительный провод HRC	Optional	1
E15	Болт	M8*25	3		H04	Винт		4

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ СБОРКИ

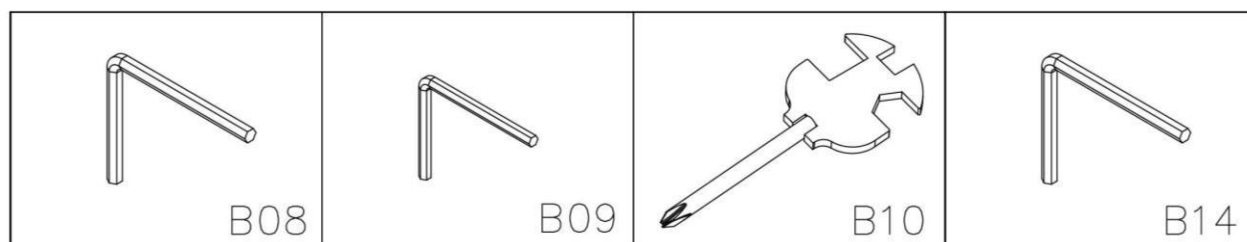
СОДЕРЖИМОЕ КОРОБКИ:



СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
A	Основная рама		1	D09	Ключ безопасности		1
B	Консольная база		1	D13	Соединительный провод MP3		1
C	Консольная панель		1	D27	Силовой провод		1
A03	Левая вертикальная трубка		1	E01	Винт	ST4.2*8	2
A04	Правая вертикальная трубка		1	E07	Болт	M10*45	6
C07	Нижняя крышка панели кнопок		1	E15	Болт	M8*25	3
C17	Левая вертикальная трубка		1	E16	Болт	M8*15	4
C18	Правая вертикальная трубка		1	E28	Стопорная шайба	8	4

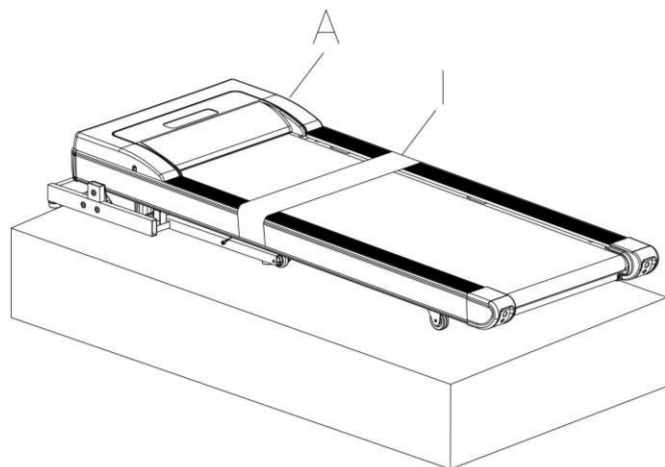
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ



№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
B08	Шестигранный ключ	6mm	1	B10	Ключ с отверткой	S=13, 14, 15	1
B09	Шестигранный ключ	5mm	1	B14	Шестигранный ключ	8mm	1

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

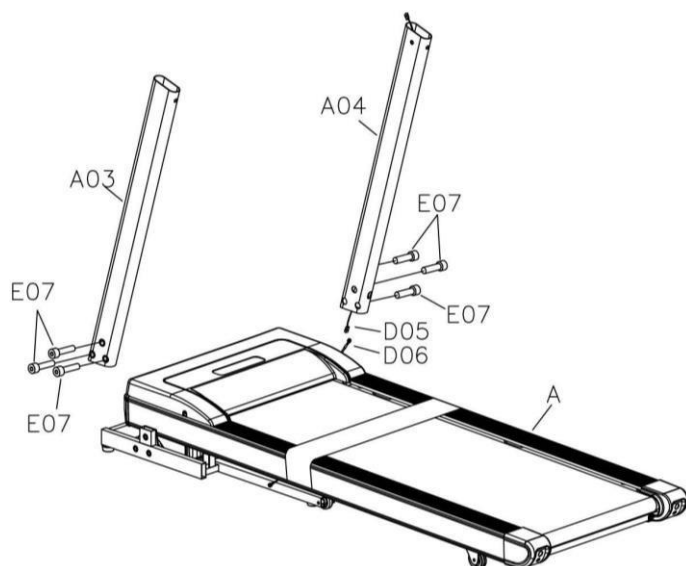
ШАГ 1:



Откройте коробку и извлеките все содержимое. **Разместите Основную раму (A)** на ровной поверхности и убедитесь, что у вас есть чистое рабочее пространство с достаточным объемом.

Примечание: В целях безопасности НЕ разрезайте **Упаковочный ремень (I)** до завершения сборки.

ШАГ 2:



Соедините **Средний Сигнальный Провод (D05)** с **Нижним Сигнальным Проводом (D06)**.

Закрепите **Левую Вертикальную Трубу (A03)** на **Основную Раму (A)** с помощью 3 **Болтов (E07)**. Закрепите при помощи **ключа 8# (B14)**.

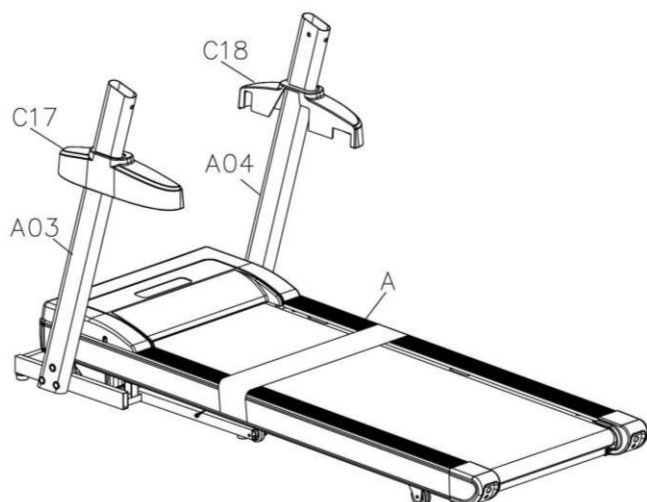
Повторите вышеуказанный шаг для сборки **Правой Вертикальной Трубы (A04)** на **Основную Раму (A)**.

ПРИМЕЧАНИЕ: Во время сборки удерживайте **Вертикальные Трубы (A03 и A04)** рукой, чтобы предотвратить их падение.

7

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

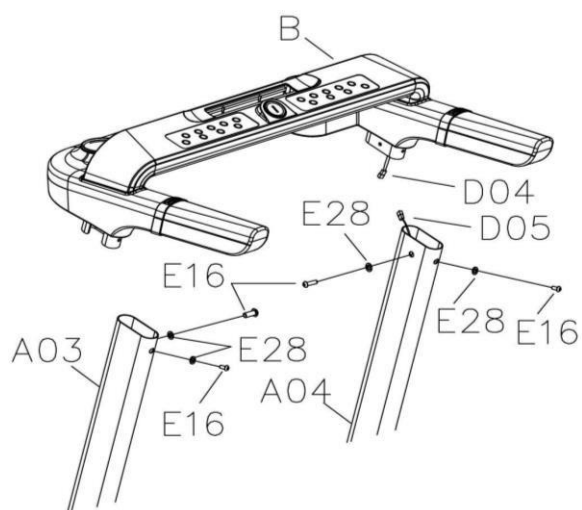
ШАГ 3:



Вставьте **Крышкулевой Вертикальной Трубы (C17)** в нижнюю часть **левой Вертикальной Трубы (A03)**. Надавите на неё, чтобы закрепить **Крышкулевой Вертикальной Трубы (C17)** на **Основной Раме (A)**.

Повторите вышеуказанный шаг, чтобы прикрепить **Крышкуправой Вертикальной Трубы (C18)** к **Основной Раме (A)**.

ШАГ 4:

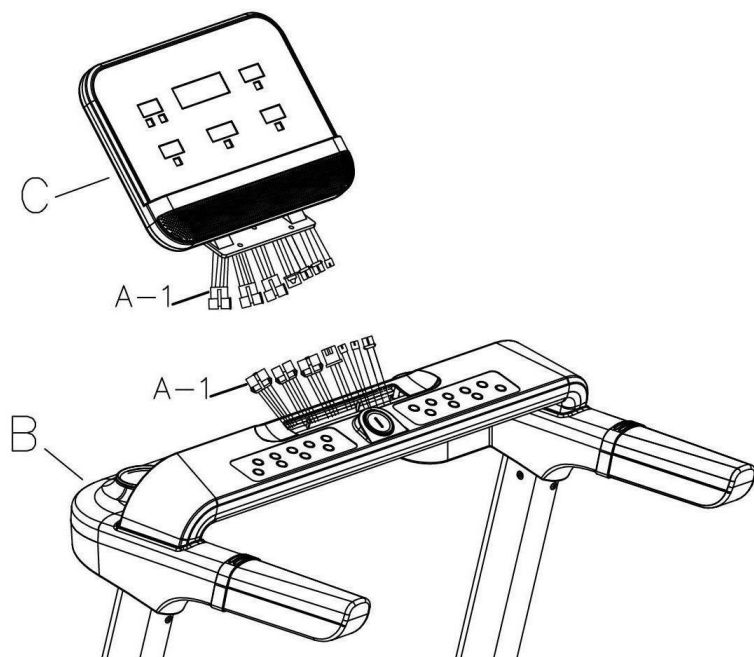


Подключите **Верхний Сигнальный Провод (D04)** к **Среднему Сигнальному Проводу (D05)**.

Закрепите **Основание Консоли (B)** к **левой и правой Вертикальным Трубам (A03 и A04)** с помощью 4 **Болтов (E16)** и 4 **Шайб (E28)**. Затяните при помощи ключа **5# (B09)**.

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

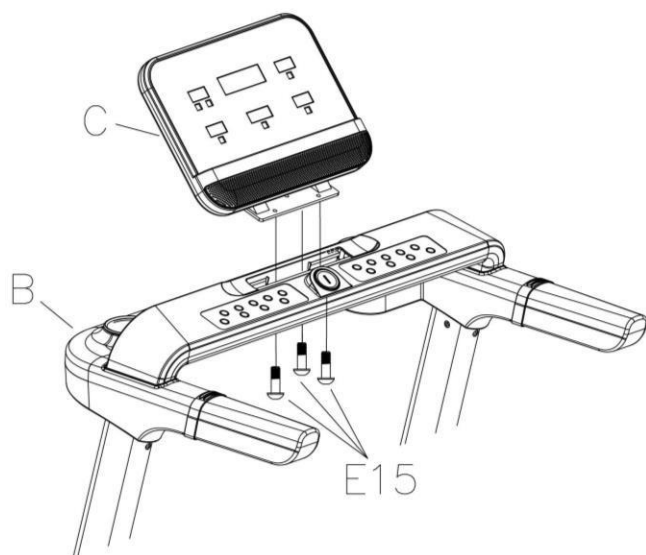
ШАГ 5:



Сначала соедините разъемы проводов **Панели Консоли (С)** с разъемами проводов **Основания Консоли (В)**.

Пожалуйста, выберите провода одинакового цвета для соединения разъем-разъем. Например, подключите провод А-1 к А-1, повторите подключение еще 5 проводов таким же образом.

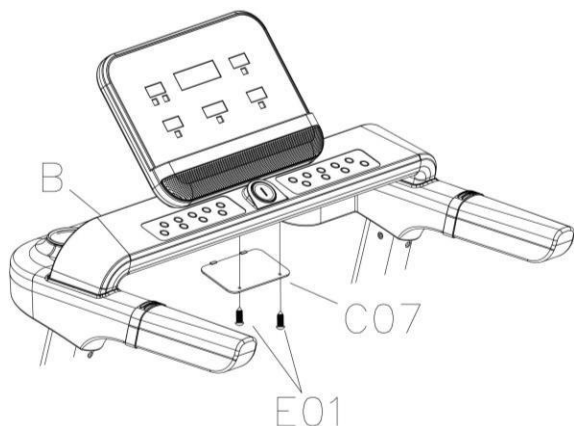
ШАГ 6:



Закрепите **Панель Консоли (С)** к **Основанию Консоли (В)** с помощью 3 **Болтов (Е15)**. Затяните при помощи **ключа 5# (В09)**.

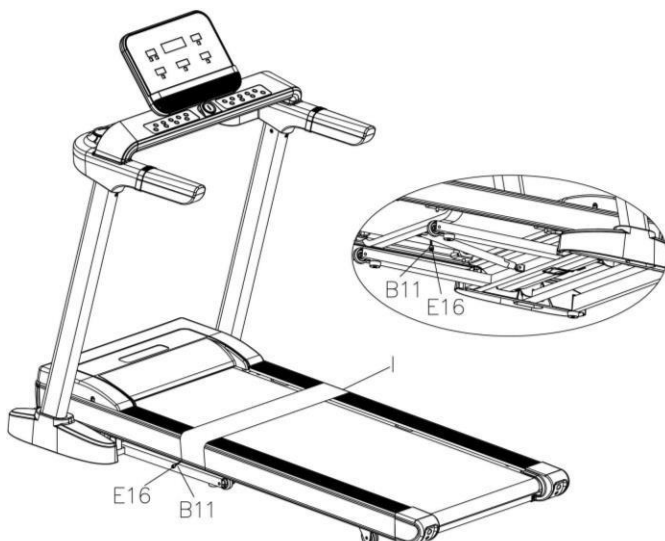
РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

ШАГ 7:



Закрепите **Нижнюю крышку кнопок панели (C07)** к **Основанию консоли (B)** с помощью 2 **болтов (E01)**. Затяните при помощи гаечного ключа с отверткой (**B10**).

ШАГ 8:



Разрежьте **Упаковочный ремень (I)**.

Ослабьте **1 болт (E16)** на **Базовой Раме (A01)** с помощью **ключа 5# (B09)**.

Сложите машину согласно инструкциям по складыванию, затем ослабьте **1 болт (E16)** на **Основной Раме (A)** с помощью **ключа 5# (B09)** и уберите **Блокировочный Клинок (B11)**.

Примечание: После выполнения вышеуказанных шагов никогда не кладите машину на бок и не перемещайте ее.

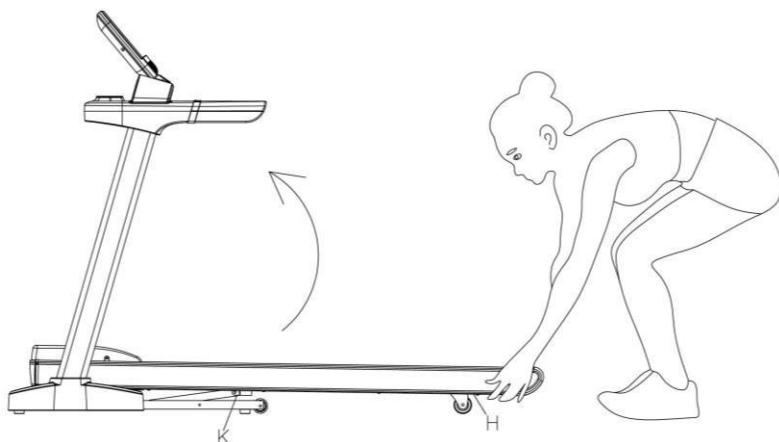
ШАГ 9:



Вставьте **Ключ Безопасности (D09)** в область с магнитом на **Основе Консоли (B)**.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ

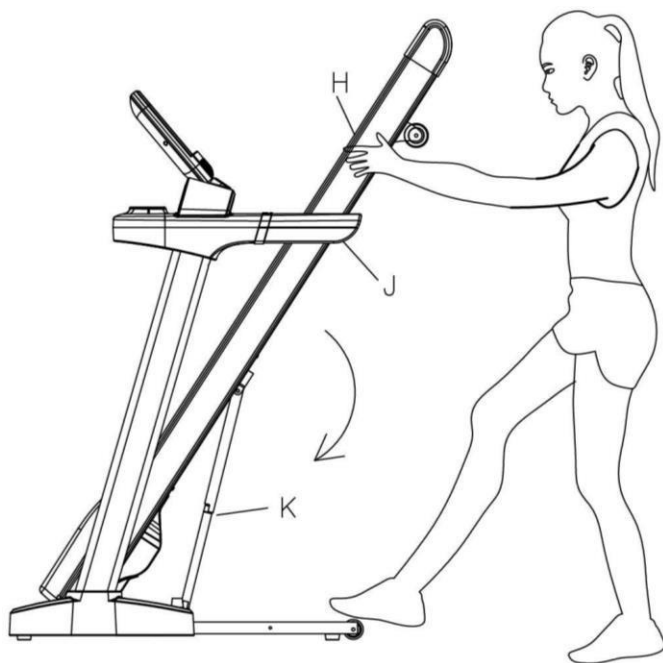
❖ СКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



Положите руки на конец беговой дорожки [позиция H] и поднимите **Основную Раму (A)** вверх до тех пор, пока **Пневмоцилиндр (B07)** не зафиксируется в позиции K.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вы услышите щелчок, когда **Пневмоцилиндр (B07)** успешно зафиксируется.

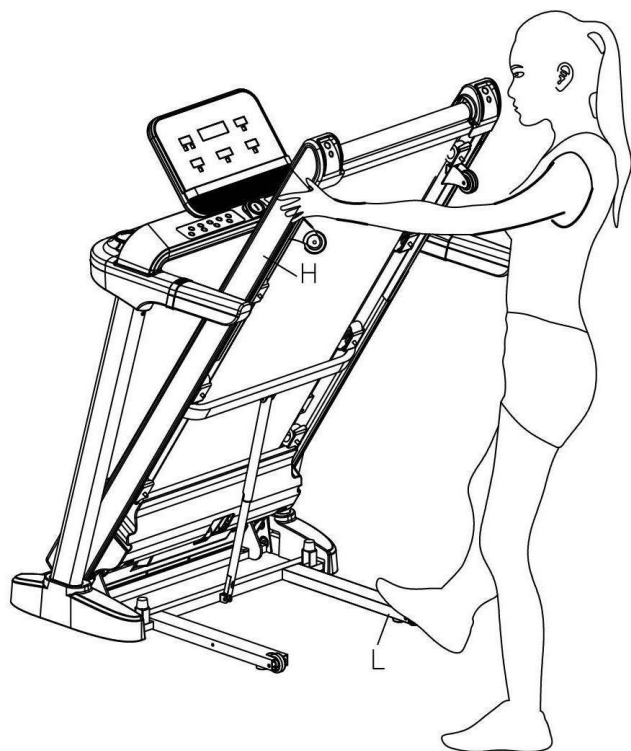
❖ РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



Ухватитесь за **Основную Раму (A)** одной рукой [позиция H] и ногой легко ударьте по **Пневмоцилиндру (B07)**, чтобы разблокировать его [позиция J]. Нажмите на **Основную Раму (A)** вниз из позиции H, и беговая дорожка должна автоматически начать плавно опускаться, пока **Основная Рама (A)** не достигнет ровной поверхности.

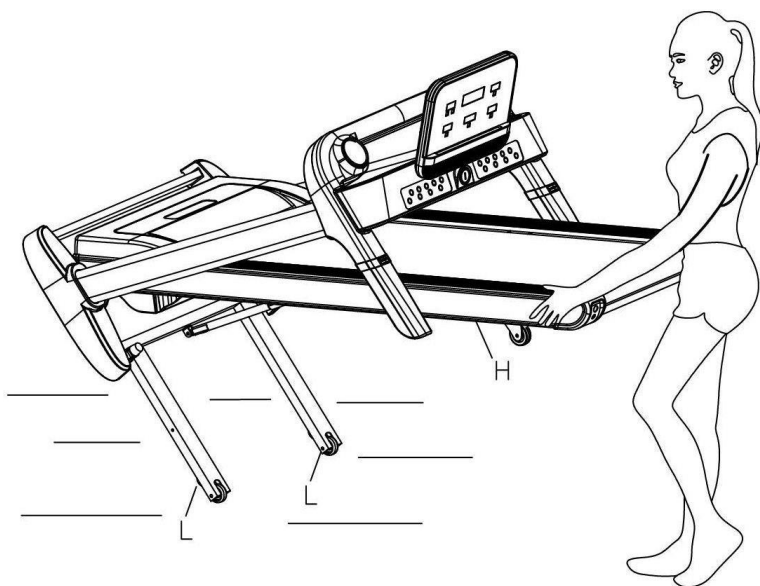
ПРИМЕЧАНИЕ: Прежде чем опускать основную раму, убедитесь, что пространство непосредственно под ней свободно от каких-либо объектов.

КАК ПЕРЕДВИГАТЬ ДОРОЖКУ



Перед попыткой перемещения беговой дорожки убедитесь, что она была правильно сложена. Отсоедините шнур питания.

Для наклона сначала поставьте одну руку в позицию "H", чтобы поддержать верхний конец беговой дорожки. Затем поставьте одну ногу в позицию "L", чтобы удерживать нижний конец беговой дорожки неподвижным. Удерживая ногой позицию "L", медленно наклоните верхнюю часть беговой дорожки вниз к земле. Как только Основная Рама "H" достигнет достаточно низкой точки, колеса беговой дорожки коснутся земли.



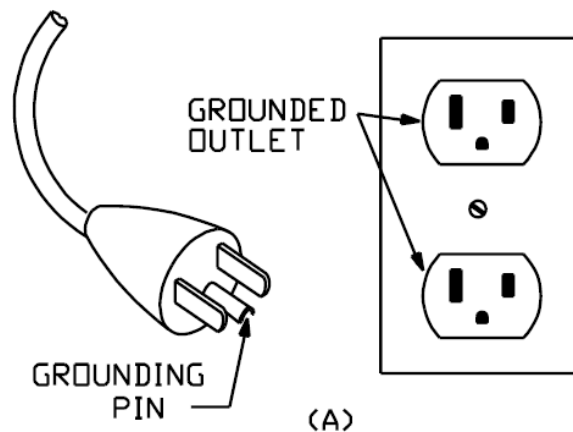
Для транспортировки удерживайте беговую дорожку в позиции "H" и наклоните ее до тех пор, пока колеса "L" смогут двигаться по земле.

ВАЖНАЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: Для корректной работы этой беговой дорожки требуется правильный источник питания. Для вашей безопасности, а также безопасности других, пожалуйста, убедитесь в правильности источника питания перед подачей питания оборудованию. Любой источник питания выше или ниже этого уровня может вызвать значительные повреждения оборудования и/или пользователя.

МЕТОДЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ:

Этот продукт должен быть заземлен. Если беговая дорожка работает некорректно или выходит из строя, заземление предоставляет путь с наименьшим сопротивлением для электрического тока, чтобы уменьшить риск удара электрическим током. Этот продукт оборудован штекером с заземляющим проводником и заземляющим контактом. Штекер должен быть подключен к соответствующей розетке, которая установлена и заземлена согласно всем местным нормам и правилам.



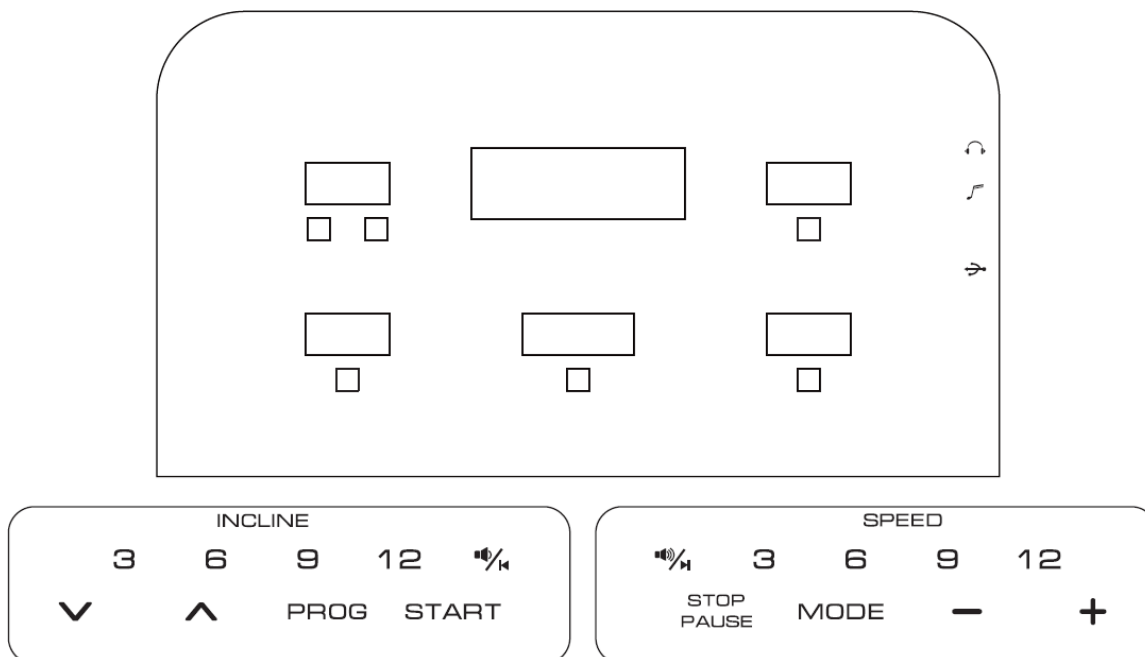
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Неправильное подключение оборудования может привести к риску удара электрическим током. Если вы не уверены, правильно ли продукт заземлен, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или службой обслуживания. Не изменяйте штекер, предоставленный с этим продуктом. Если он не подходит для розетки, установите подходящую розетку с помощью квалифицированного электрика. Убедитесь, что продукт подключен к розетке с такой же конфигурацией, как у штекера. Не используйте адаптер для этого продукта.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- **НЕ** используйте розетку с устройством дифференциального тока (GFCI) с этой беговой дорожкой. Прокладывайте шнур питания вдали от всех движущихся частей беговой дорожки, включая Пневмоцилиндр и транспортные колеса.
- **НЕ** работайте на беговой дорожке с использованием генератора или источника бесперебойного питания (UPS).
- **НЕ** снимайте крышку на этой беговой дорожке, не отключив перед этим шнур питания.
- **НЕ** подвергайте беговую дорожку дождю или влаге. Эта беговая дорожка не предназначена для использования на открытом воздухе или в среде с высокой влажностью.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ



❖ ОКНА ДИСПЛЕЯ

1. **SPEED:** Диапазон скорости составляет 0,8-20,0 км/ч. **0,8 - скорость бега по умолчанию.**
2. **DISTANCE:** Отображает расстояние от 0,0 до 99,9 км. Когда счетчик достигает 99,9, он сбрасывается и начинает считать снова с 0,0. В режиме обратного отсчета он будет уменьшаться с заданной настройки до 0,00. Когда он достигает 0,00, машина плавно остановится и отобразит "End", автоматически вернувшись к начальной настройке через 5 секунд. При настройке программ это окно отображается как PI-P24, U1-U3 и "FAT".
3. **TIME:** Отображает время бега от 0:00 до 18 часов. Когда счетчик достигает максимума в 18 часов, машина сбрасывается до 0:00 и продолжает работу. В режиме обратного отсчета он будет считать от заданного времени до 0:00. Как только счетчик достигнет 0:00, машина плавно остановится и отобразит "End", а затем автоматически вернется к начальной настройке через 5 секунд.
4. **CALORIES:** Отображает количество сожженных калорий от 0 до 999 KCAL. Когда счетчик достигает 999, он сбрасывается и начинается снова с 0. В режиме обратного отсчета он будет уменьшаться с заданной настройки до 0. Как только он достигнет 0, машина плавно остановится и отобразит "End", а затем автоматически вернется к начальной настройке через 5 секунд.
5. **INCLINE/PULSE:** Отображает уровень наклона от 0 до 15. Когда бегун держит обе руки на датчиках пульса (расположенных на рукоятках), система будет вычислять пульс бегуна и отображать его в этом окне. Диапазон пульса составляет 50-200 ударов в минуту (эти данные предназначены только для ориентирования и не могут использоваться как медицинские данные).
6. **MATRIX:** Окно матрицы будет отображать беговую дорожку длиной 400 м. Как только вы закончите бег по кругу, машина издаст звуковой сигнал и покажет количество пройденных кругов.

❖ ФУНКЦИИ КНОПОК

1. **PROGRAM:** Нажмите эту кнопку, чтобы переключаться между программами. Программы варьируются от P1 до P24, U1 до U3 и FAT. P1 до P24 - заранее установленные программы. 0,8 км/ч - режим бега по умолчанию системы.
2. **MODE:** В режиме остановки нажмите эту кнопку, чтобы выбрать режим обратного отсчета.
 - 15:00 MINS - установленное время для обратного отсчета ВРЕМЕНИ.
 - 1,0 KM - установленное расстояние для обратного отсчета РАССТОЯНИЯ.
 - 50 KCAL - установленное количество калорий для обратного отсчета КАЛОРИЙ.

При настройке каждого режима обратного отсчета можно нажимать кнопки увеличения/уменьшения скорости или наклона вверх/вниз, чтобы изменить установленные данные. Нажмите "START", чтобы начать работу устройства.
3. **START:** Чтобы запустить устройство, вставьте магнитный конец ключа безопасности в консоль и нажмите кнопку "START". (Для работы этого устройства требуется ключ безопасности).
4. **STOP/PAUSE:** Эта кнопка имеет функции ПАУЗЫ и СТОП. Во время бега нажмите эту кнопку, устройство приостановится, и все данные сохранятся, на дисплее скорости появится "PAU"; в режиме паузы, если вы нажмете кнопку "START", устройство продолжит работу. Если вы снова нажмете кнопку "STOP", устройство остановится, и все данные вернутся к начальным настройкам.
5. **КНОПКИ SPEED +/- :** Во время работы устройства нажимайте кнопки +/- для увеличения или уменьшения скорости на 0,1 КМ/Ч; удержание любой из этих кнопок более ½ секунды будет увеличивать или уменьшать скорость непрерывно.
6. **КНОПКИ INCLINE UP/DOWN:** В режиме настройки вы можете нажимать эти кнопки для изменения значения. Во время работы устройства нажимайте кнопки "Up" и "Down", чтобы увеличить или уменьшить наклон на 1/время. Удерживание одну из этих кнопок более ½ секунды чтобы увеличивать или уменьшать наклон непрерывно. Диапазон наклона составляет от 0 до 15.
7. **КНОПКИ QUICK SPEED 3, 6, 9, 12:** Эти кнопки предустановленных быстрых скоростей позволяют вам мгновенно выбрать автоматическую скорость бега 3, 6, 9 или 12 КМ/Ч нажатием кнопки.
8. **КНОПКИ INCLINE 3%, 6%, 9%, 12%:** Эти кнопки предустановленных быстрых наклонов позволяют вам мгновенно выбрать автоматический наклон 3%, 6%, 9% или 12% нажатием кнопки.
9. **MP3 SLOT:** Вы можете подключить свой мобильный телефон к устройству через провод MP3, чтобы слушать музыку. Все функции выбора песен должны по-прежнему управляться с вашего мобильного устройства.
10. **USB SLOT:** Вы также можете подключить свое мобильное устройство через USB-соединение. USB-подключение также заряжает ваш аккумулятор во время использования.
11. **КНОПКА VOLUME DOWN:** Краткое нажатие этой кнопки вернет вас к предыдущей песне (*доступно только через USB-подключение). Удерживание этой кнопки позволяет уменьшить громкость музыки (*доступно как для MP3, так и для USB-подключения).
12. **КНОПКА VOLUME UP:** Краткое нажатие этой кнопки переключит вас на следующую песню (*доступно только через USB-подключение). Удерживание этой кнопки позволяет увеличить громкость музыки (*доступно как для MP3, так и для USB-подключения).
13. **HEADPHONE JACK:** Подключите наушники к разъему для наушников, чтобы слушать вашу потоковую музыку на наушниках вместо динамиков.

❖ БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Вставьте магнитный конец ключа безопасности в компьютерную консоль.
2. Нажмите кнопку START, вы услышите звук сигнала, и система автоматически отобразит обратный отсчет в течение 3 секунд. По истечении отсчета беговая дорожка начнет работу. Начальная скорость будет 0,8 КМ/Ч (стандартная скорость бега по умолчанию).
3. После запуска вы можете использовать кнопки +/- скорости или кнопки QUICK SPEED для настройки скорости беговой дорожки. Вы также можете использовать кнопки наклона вверх/вниз или кнопки QUICK INCLINE для регулировки наклона беговой дорожки.

❖ ФУНКЦИИ КНОПОК УПРАВЛЕНИЯ

1. Нажмите кнопку – Speed, чтобы уменьшить скорость бега.
2. Нажмите кнопку + Speed, чтобы увеличить скорость бега.
3. Нажмите кнопку **down** Incline, чтобы уменьшить наклон.
4. Нажмите кнопку **up** Incline, чтобы увеличить наклон.
5. Нажмите кнопки 3, 6, 9, 12КМ/Н Quick Speed, чтобы мгновенно установить выбранную скорость.
6. Нажмите кнопки 3%, 6%, 9%, 12% Quick Incline, чтобы мгновенно изменить наклон на 3%, 6%, 9% или 12%.
7. Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить беговую дорожку.
8. Удерживайте датчики пульса (расположены на рукоятках) обеими руками в течение 5 секунд, чтобы вычислить и отобразить пульс бегуна в ударах в минуту (BPM) на дисплее компьютера.

❖ РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Прямо нажмите кнопку START, чтобы автоматически запустить беговую дорожку со скоростью по умолчанию 0,8 КМ/Ч. Остальные окна начнут отсчет вверх от стандартной скорости. Нажимайте кнопки SPEED +/-, чтобы увеличивать или уменьшать скорость. Нажимайте кнопки наклона вверх/вниз, чтобы увеличивать или уменьшать наклон.
2. Нажмите кнопку MODE, чтобы войти в режим ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ, на экране времени будет мигать 15:00, нажмите кнопки +/-, чтобы установить желаемое время. Диапазон времени составляет от 5:00 до 99:00 МИН.
3. Нажмите кнопку MODE дважды, чтобы войти в режим ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА РАССТОЯНИЯ, на экране расстояния будет мигать 1.0, нажмите кнопки +/-, чтобы установить желаемое расстояние. Диапазон установки составляет от 0,5 до 99,90.
4. Нажмите кнопку MODE три раза, чтобы войти в режим ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА КАЛОРИЙ, на экране калорий будет мигать 50, нажмите кнопки +/-, чтобы установить желаемое количество калорий. Диапазон установки составляет от 10 до 999 ККАЛ.
5. После настройки нажмите кнопку START, чтобы начать работу беговой дорожки. Беговая дорожка начнет работу через 3 секунды. Нажимайте кнопки наклона вверх/вниз или SPEED +/- для регулировки скорости и наклона. Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить беговую дорожку.

❖ НАПОМИНАНИЕ О СМАЗКЕ

Вашей беговой дорожке необходимо проводить техническое обслуживание смазкой каждые 300 КМ. Система будет издавать звуковой сигнал каждые 10 секунд и отображать значок "OIL" на дисплее LCD, чтобы напомнить вам о необходимости. Пожалуйста, ознакомьтесь с ИНСТРУКЦИЯМИ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ, чтобы узнать правильные шаги по смазыванию вашей машины. Нанесите смазочное масло на середину беговой дорожки с обеих сторон. После нанесения нажмите и удерживайте кнопку STOP в течение 3 секунд, чтобы сбросить напоминание.

❖ ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Нажмите кнопку PROGRAM, и окно расстояния отобразит P1-P24, которые представляют собой предустановленные программы. Выберите желаемую программу, и окно времени должно отобразить установленное время в 10:00 МИН. Нажмите кнопки +/-, чтобы установить желаемое время тренировки. Нажмите кнопку START, чтобы начать программу. Когда система переходит к следующему интервалу, она издаст сигнал, и скорость изменится в соответствии с настройками программы. Нажимайте кнопки +/- для регулировки наклона и скорости. Когда программа переходит к следующему интервалу, она вернется к текущему наклону и скорости. По завершении программы система издаст сигнал и отобразит "END". Машина остановится плавно и автоматически сбросится на начальные настройки через 5 секунд.

		TIME INTERVAL= setting time/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	SPEED	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	INCLINE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	SPEED	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	INCLINE	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	SPEED	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	INCLINE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	SPEED	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	INCLINE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	SPEED	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	SPEED	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	INCLINE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	INCLINE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	SPEED	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	INCLINE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	SPEED	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	SPEED	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3

P17	SPEED	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	INCLINE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	SPEED	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	SPEED	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	SPEED	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	SPEED	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	SPEED	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	SPEED	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

❖ ПРОГРАММИРУЕМЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Каждая программа разделена на 10 настроек времени для времени упражнения, каждый раздел времени будет регулировать скорость в зависимости от скорости, установленной в пределах программы.

❖ НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (U1-U3):

Нажмите кнопку PROGRAM, чтобы переключаться по программам, пока не дойдете до U1-U2-U3. Программы пользовательских настроек (U1-U3) представляют собой программы, которые позволяют пользователю предварительно настроить каждую из 10 программ упражнений, чтобы адаптировать их под вашу личную тренировочную программу.

Для начала выберите U1 (первый профиль пользовательских настроек). После выбора настройки, окно ВРЕМЕНИ будет отображать время установки 10:00 МИН. Используйте кнопки SPEED +/-, INCLINE up/down или кнопки QUICK SPEED/INCLINE, чтобы установить желаемое значение. Нажмите клавишу MODE, чтобы перейти к следующему разделу или пропустить разделы. После установки первого раздела вы можете установить значение для следующего раздела. Повторите этот процесс, пока не завершите все разделы. Установленные значения не изменятся, если не будут отредактированы.

После завершения настройки вашей тренировочной программы вы можете нажать кнопку START, чтобы начать упражнение. Машина будет работать с предустановленной скоростью и наклоном ваших настроек. Вся программа будет разделена на 10 разделов. Каждый раздел будет разделен на 10 настроек времени для времени упражнения, и раздел будет регулироваться скоростью и наклоном на основе установленной скорости и наклона в пределах программы. По завершении всей программы машина остановится.

❖ НАБОР ПРОГРАММ

	Исходное значение	Значение по умолчанию	Диапазон установки	Диапазон отображения
ВРЕМЯ (МИН:СЕКУНДЫ)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00—99:59
НАКЛОН(СЕКЦИЯ)	0	0	0-15	0-15
СКОРОСТЬ (КМ/Ч)	0.8	0.8	0.8-20.0	0.8-20.0
РАССТОЯНИЕ (КМ)	0	1.0	0.5-99.9	0.00—99.9
ПУЛЬС (уд/мин)	P	N/A	N/A	50-200
КАЛОРИИ (Ккал)	0	50	10-999	0—999

❖ РАСЧЕТ BODY FAT

Нажмите кнопку PROGRAM, пока на дисплее не отобразится FAT (Расчет жира в организме). Нажмите MODE, чтобы войти в F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 ПОЛ, F-2 ВОЗРАСТ, F-3 РОСТ, F-4 ВЕС, F-5 Индекс качества тела).

Нажмите кнопки SPEED +/-, чтобы установить F1-F4 (см. таблицу ниже). После завершения настройки F1-F4 нажмите кнопку MODE, это перенесет вас на настройку F-5 (Индекс качества тела).

Чтобы настроить F-5, возьмите датчики пульса, расположенные на ручках, обеими руками и удерживайте их в течение не менее 3 секунд. На дисплее будет отображаться ваш индекс качества тела. Индекс качества тела используется для проверки отношения между вашим ростом и весом. Он предназначен только для справки и не подходит для медицинского использования. Индекс качества тела подходит как для мужчин, так и для женщин.

ПРИМЕЧАНИЕ. Средний показатель индекса качества тела составляет 20–25

Недостаток веса	≤19.0
Нормальный вес	20.0–25.0
Избыточный вес	26.0–29.0
Ожирение	30.0≥

❖ BODY QUALITY INDEX (BQI)

F-1	Sex	01 Male	02 Female
F-2	Age	10-----99	
F-3	Height	100 --- 200CM	
F-4	Weight	20 ---- 150KG	
F-5	BQI	≤19	Underweight
	BQI	=(20---25)	Normal Weight
	BQI	=(26---29)	Overweight
	BQI	≥30	Obesity

ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

❖ НАЧАЛО РАБОТЫ

Перед началом любой программы упражнений вы должны проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас медицинские или физические состояния, которые могут поставить под угрозу ваше здоровье и безопасность, или могут помешать правильно использовать оборудование. Будьте внимательны к сигналам вашего организма. Неправильные или чрезмерные упражнения могут нанести вред вашему здоровью. Немедленно прекратите упражнения, если вы испытываете следующие симптомы: боль, стянутость в груди, нерегулярное сердцебиение, крайне затрудненное дыхание, головокружение, обморок или тошноту.

Прежде чем пытаться использовать беговую дорожку, ознакомьтесь с её управлением. Как только вы почувствуете себя комфортно, вы можете встать на нее, стоя на боковых планках и уравниваясь руками на ручках.

Затем прикрепите клиповый конец ключа безопасности к вашей одежде и вставьте магнитный конец ключа в консоль. Нажмите кнопку START, чтобы начать работу беговой дорожки. Машина начнет работу со скоростью по умолчанию - 0,8 КМ/Ч. Когда вы почувствуете себя уверенно, вы можете медленно увеличивать скорость. Когда вы закончите упражнение, нажмите кнопку STOP или извлеките магнитный конец ключа безопасности, чтобы остановить машину.

❖ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Чтобы немедленно остановить беговую дорожку, извлеките ключ безопасности из консоли. Когда беговая дорожка полностью остановится, дисплей компьютера покажет "- - -", и издаст звуковой сигнал 3 раза. Чтобы снова запустить беговую дорожку, вставьте магнитный конец ключа безопасности в консоль и нажмите START.

❖ ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ

После того как беговая дорожка была неактивной в течение 10 минут, она перейдет в режим энергосбережения. Когда беговая дорожка находится в режиме энергосбережения, дисплей на консоли выключается. Чтобы активировать дисплей, нажмите любую кнопку.

❖ ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Питание беговой дорожки может быть отключено в любое время без риска во время или после тренировки.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

1. Мы рекомендуем начинать тренировку с низкой скорости и держаться за ручки, пока вы не почувствуете себя уверенно и не ознакомитесь с беговой дорожкой.
2. Вставьте магнитный конец ключа безопасности в консоль и прикрепите противоположный конец с защелкой к вашей одежде перед началом тренировки. Чтобы завершить тренировку, нажмите кнопку STOP или извлеките ключ безопасности. Беговая дорожка немедленно остановится при выполнении любого из этих действий.

РУКОВОДСТВО ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ

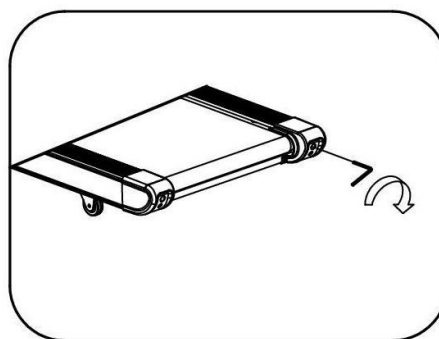
Общая чистка поможет продлить срок службы и улучшить производительность вашей беговой дорожки. Поддерживайте дорожку в чистоте и в хорошем состоянии, регулярно протирая компоненты, очищая две видимые стороны беговой дорожки, чтобы предотвратить скопление пыли под ней. Держите ваши беговые кроссовки в чистоте, чтобы грязь с них не изнашивала беговую дорожку. Очищайте поверхность беговой дорожки с помощью чистой влажной ткани. Держите жидкости подальше от электрических частей и беговой дорожки.

❖ РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Разместите беговую дорожку на ровной поверхности и установите ее на скорость 3.5–5 МИЛИ/Ч, чтобы проверить, не смещается ли беговое полотно из центра.

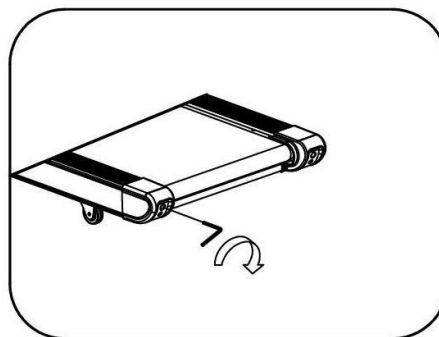
Если беговое полотно смещается вправо, поверните регулировочный болт с правой стороны на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, затем поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. Если полотно не двигается, повторите этот шаг, пока оно не вернется в центр. См. изображение А.

А



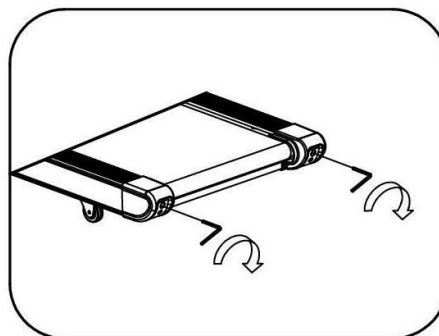
Если беговое полотно смещается влево, поверните регулировочный болт с левой стороны на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, затем поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ оборота против часовой стрелки. Если полотно не двигается, повторите этот шаг, пока оно не вернется в центр. См. изображение В.

В



Со временем беговое полотно будет ослабевать. Чтобы затянуть полотно, поверните оба болта регулировки с левой и правой стороны на один полный оборот по часовой стрелке. Проверьте натяжение полотна. Продолжайте этот процесс, пока полотно не достигнет правильного натяжения. Обязательно регулируйте обе стороны одинаково, чтобы обеспечить равное выравнивание полотна. См. изображение С.

С



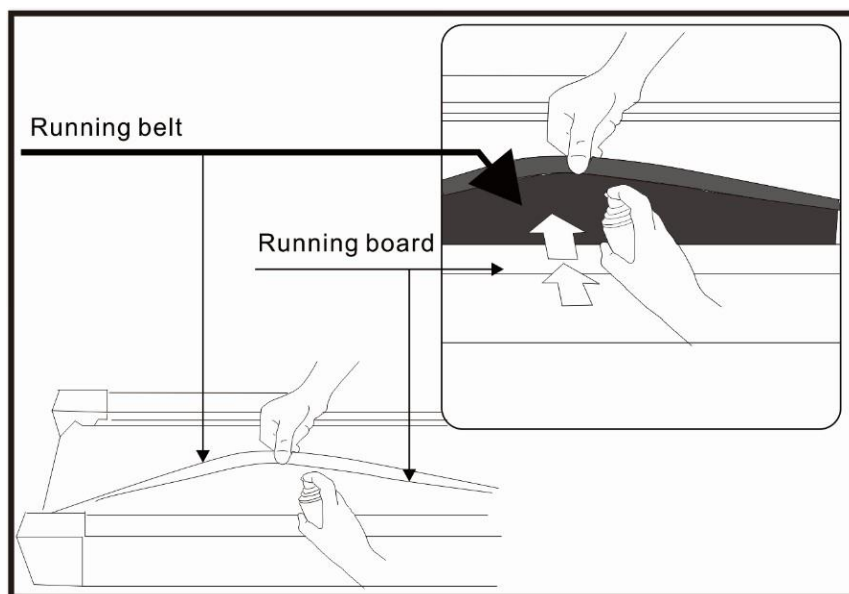
СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Смазка бегового полотна и беговой платформы является важной, так как трение влияет на срок службы и работу беговой дорожки. Поэтому рекомендуется регулярно проверять состояние бегового полотна.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Всегда отключайте беговую дорожку от электрической розетки перед чисткой, смазкой или ремонтом.

Рекомендуется следующее расписание:

<i>Легкий пользователь (менее 3 часов в неделю)</i>	<i>каждые шесть месяцев</i>
<i>Средний пользователь (3-5 часов в неделю)</i>	<i>каждые три месяца</i>
<i>Интенсивный пользователь (более 5 часов в неделю)</i>	<i>каждые два месяца</i>



ПРИМЕЧАНИЕ:

- Для более эффективного обслуживания беговой дорожки и продления ее срока службы рекомендуется отключать машину на 10 минут каждые 2 часа и полностью выключать, когда она не используется.
- Слабо натянутое беговое полотно приведет к тому, что бегун соскальзывает во время использования, а слишком туго натянутое беговое полотно приведет к уменьшению производительности двигателя и создаст больше трения между роликом и беговыми полотнами. Наиболее подходящая степень натяжения для полотна - 50-75 мм от беговой платформы.

ИСПРАВЛЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	ВОЗМОЖНАЯ ПРИЧИНА	ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ДЕЙСТВИЯ
Беговая дорожка не запускается	Не подключена в сеть	Вставьте шнур в розетку
	Ключ безопасности не вставлен	Вставьте ключ безопасности
Беговое полотно не отцентрировано	Неправильное натяжение бегового полотна с левой или правой стороны подножки.	Затяните регулировочные болты с левой и правой стороны заднего ролика.
Компьютер не работает	Неправильно подключены провода от компьютера и нижней платы управления.	Проверьте соединения проводов от компьютера к плате управления.
	Трансформатор поврежден	Если трансформатор поврежден, обратитесь в службу поддержки клиентов.
E01 или E13: ошибка сообщения.	Неправильно подключены провода от компьютера и нижней платы управления.	Проверьте соединения проводов от компьютера к плате управления. Если провод был проколот или поврежден, его необходимо заменить. Если проблема не устранена, возможно, вам придется заменить плату управления.
E02: Защита от взрывного столкновения	Входное напряжение ниже 50 % от требуемого.	Убедитесь, что входной источник питания имеет правильное напряжение.
E03: Нет сигнала датчика скорости.	Сигнал датчика скорости не принимается платой управления.	Проверьте правильность подключения провода датчика. В случае повреждения замените провод. Проверьте, не поврежден ли магнитный датчик, при необходимости замените.
E04: Ошибка наклона	Двигатель наклона поврежден, или провод двигателя наклона подключен неправильно или поврежден.	Подсоедините или замените провод двигателя наклона. Замените двигатель наклона на новый.

E05: Защита от перегрузки по току (система самозащиты)	Входное напряжение слишком низкое или слишком высокое. Плата управления повреждена.	Перезапустите беговую дорожку. Проверьте входное напряжение, чтобы убедиться в его правильности. Проверьте плату управления, при повреждении замените.
	Движущаяся часть беговой дорожки застряла, поэтому двигатель не может вращаться должным образом.	Осмотрите движущиеся части беговой дорожки, чтобы убедиться, что они работают правильно. Проверьте двигатель, прислушайтесь к странному шуму и проверьте, нет ли запаха гари. Замените двигатель, если необходимо.
E06: Неисправность двигателя	Провод двигателя не подключен или двигатель поврежден.	Проверьте провода двигателя, чтобы убедиться, что двигатель подключен. Если провод был проколот или поврежден, его необходимо заменить. Если проблема не устранена, возможно, потребуется заменить двигатель.
E08: Неисправность платы управления	Плата управления не подключена.	Проверьте верхний и средний провода, чтобы убедиться, что плата управления подключена. Если провод был проколот или поврежден, его необходимо заменить. Если проблема не устранена, возможно, вам придется заменить плату управления.
E10: Неисправность двигателя	Двигатель поврежден или движущаяся часть беговой дорожки застряла, поэтому двигатель не может вращаться должным образом.	Осмотрите движущиеся части беговой дорожки, чтобы убедиться, что они работают правильно. При необходимости замените двигатель.