



ИНСТРУКЦИЯ

Полупрофессиональная беговая дорожка SHUA BC-T5517S



Поставщик / производитель: ООО «СПОРТ ПРО»
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ SHUA
НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Юридический адрес: 634050, г. Томск, ул. Берёзовая, 2/2 стр. 3,
8-800-200-66-36
E-mail: service@zavodsporta.ru
Сайт: www.zavodsporta.ru

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Следующие позиции используются на этапах сборки. Удостоверьтесь, что поверхность места ровная и чистая. Откройте коробку, вытащите поочерёдно следующие части и положите их по порядку.

Список сборочных деталей.

Деталь	Название	Кол-во	Деталь	Название	Кол-во
1	Основной каркас	1	15	Верхняя крышка правой стойки R	1
2	Стойка L (левая)	1	16	Нижняя крышка правой стойки R	1
3	Стойка R (правая)	1	17	Провод верхнего датчика	1
4	Ручка основного каркаса L & R	1	18	Провод среднего датчика	1
5	Консоль	1	19	Провод нижнего датчика	1
6	Капот двигателя	1	20	Болт с шестигранной головкой M10*20	6
7	Капот двигателя Левая сторона L	1	21	Болт с шестигранной головкой M8*15	4
8	Капот двигателя Правая сторона R	1	22	Болт с внутренним шестигранником M8*15	4
9	Верхняя крышка ручки (левая часть) L	1	23	Саморез Philips M4*15	16
10	Нижняя крышка ручки (левая часть) L	1	24	Саморез Philips со сферической головкой большого диаметра	14
11	Верхняя крышка ручки (правая часть) R	1	25	Плоская шайба $\varnothing 10.5 \times \varnothing 20 \times t 2.0$	6
12	Нижняя крышка ручки (правая часть) R	1	26	Стопорная шайба с внутренними зубьями $\varnothing 8.4 \times \varnothing 15 \times t 0.8$	8
13	Верхняя крышка левой стойки L	1	27	Ключ защиты	1
14	Нижняя крышка левой стойки L	1	28	Кабель питания	1



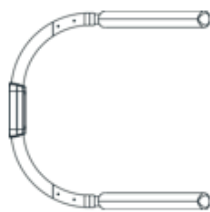
Основной каркас



Стойка L



Стойка R



Ручка каркаса L R



Консоль



Ключ защиты



Кабель питания



Верхняя крышка ручки L



Верхняя крышка ручки R



Верхняя крышка стойки L



Верхняя крышка стойки R



Нижняя крышка ручки L



Нижняя крышка ручки R



Нижняя крышка стойки L



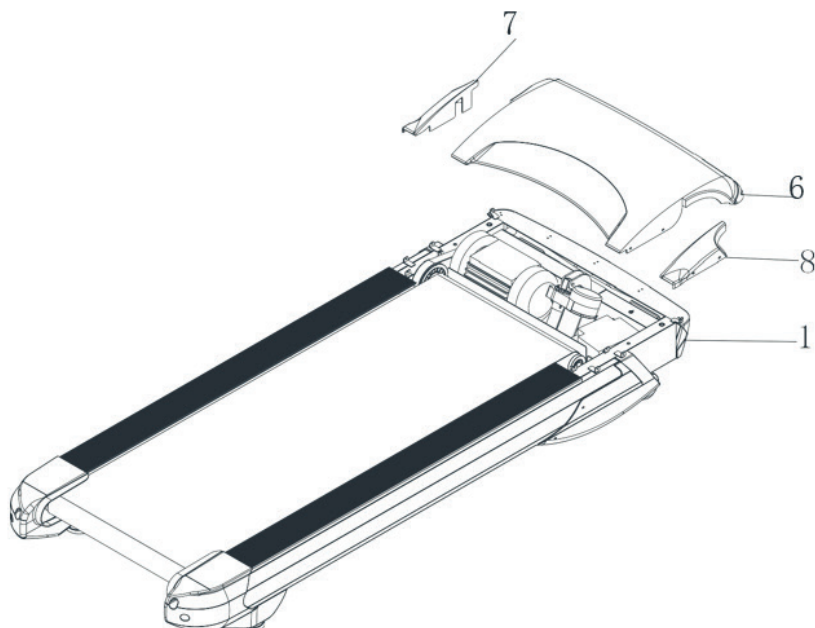
Нижняя крышка стойки R

ИНСТРУМЕНТЫ НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ:

- Шуруповёрт
- Шуруповёрт для угловых профилей
- Гаечный ключ с открытым зевом
- Универсальный гаечный ключ $\varnothing 6\text{мм}$ (есть в запасных частях)

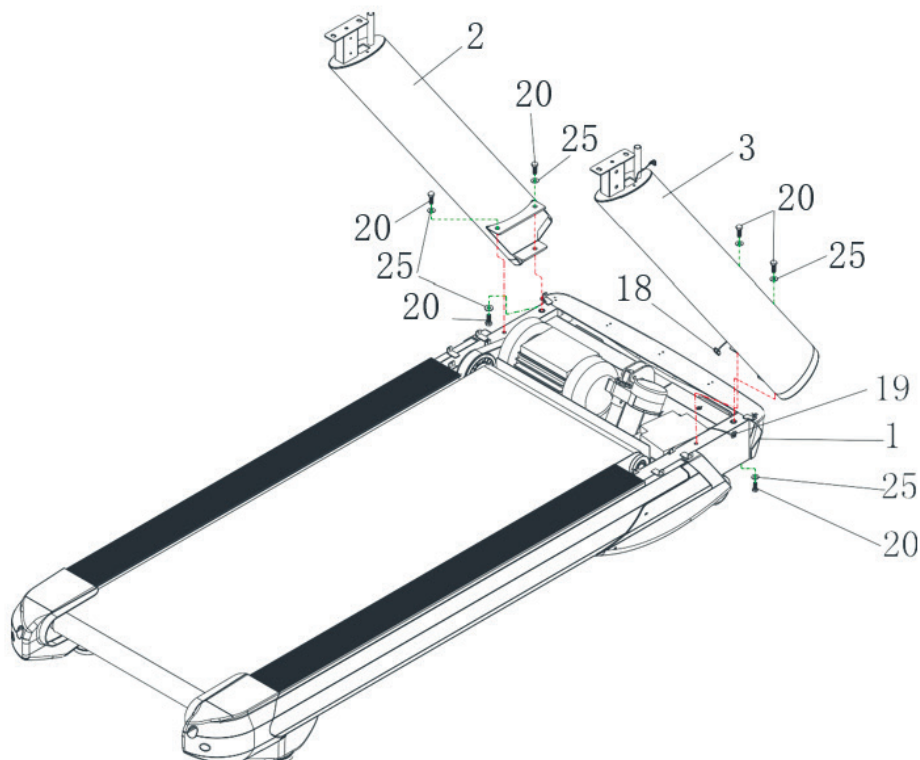
НАПОМИНАНИЕ:

Это очень тяжёлая машина. Во избежание травм нужны 4 человека, чтобы вытащить основной каркас.



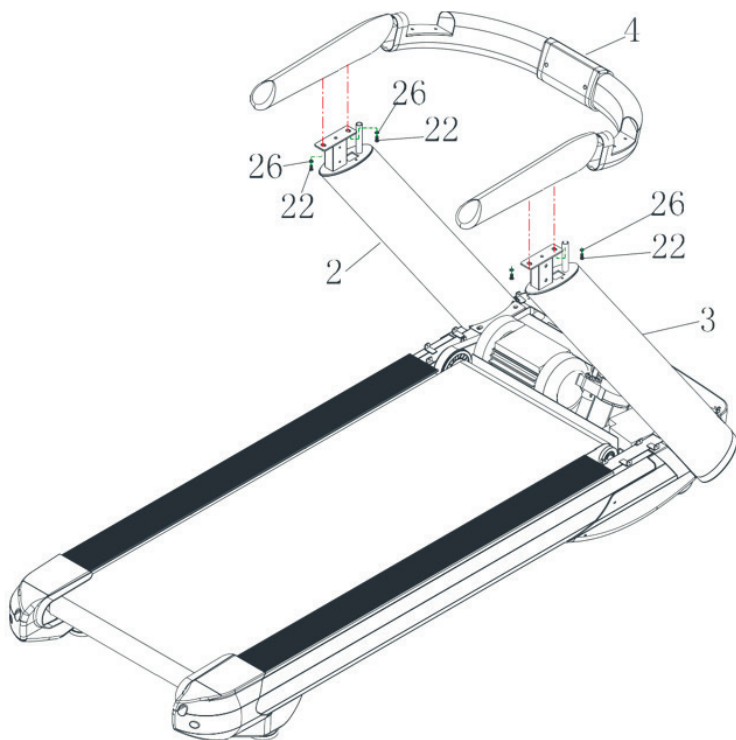
1-Й ЭТАП:

С помощью шуруповёрта Philips отсоедините от основного каркаса капот двигателя (#6), капот двигателя левая сторона L (#7) и капот двигателя правая сторона R (#8).



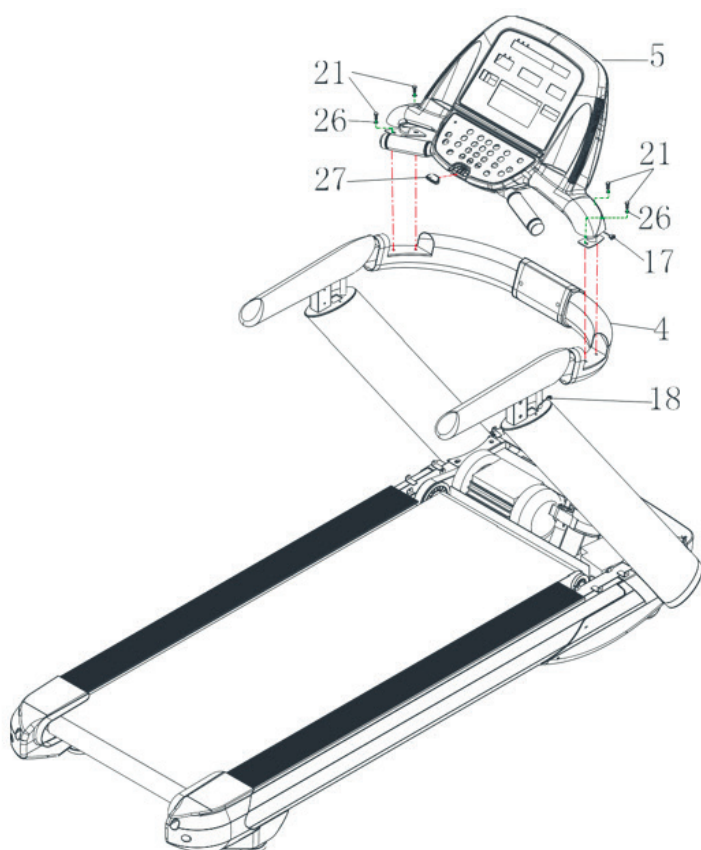
2-Й ЭТАП

Гаечным ключом с открытым зевом прикрепите стойки L и R (#2#3) к основному каркасу с помощью болта с шестигранной головкой M10*20(#20) и плоской шайбы $\varnothing 10.5 \times \varnothing 20 \times t 2.0$ (#25). НЕ затягивайте крепко! Затем соедините провод среднего датчика (#18) с проводом нижнего датчика.



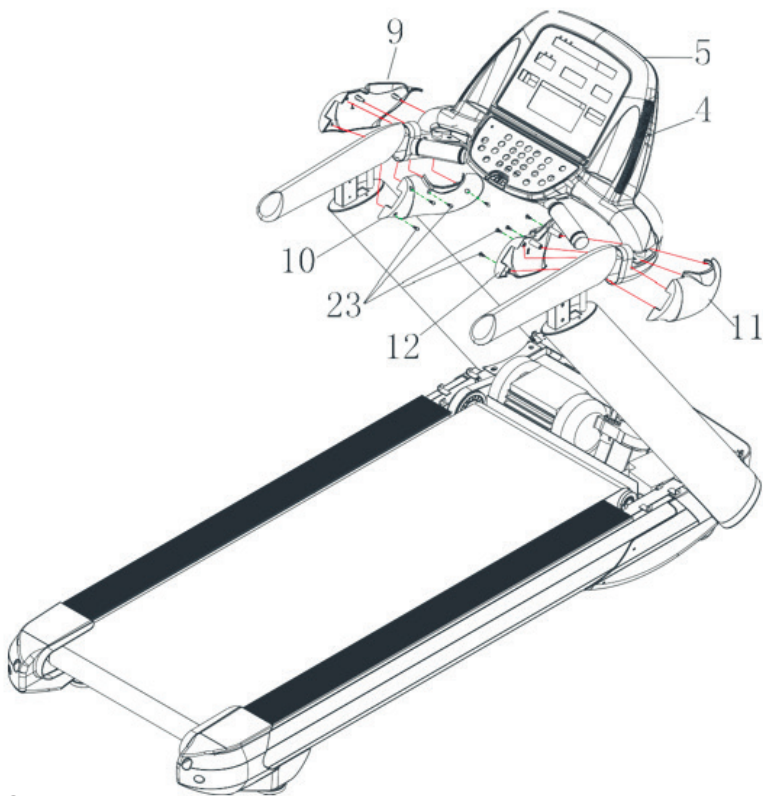
3-Й. ЭТАП

С помощью универсального гаечного ключа $\varnothing 6\text{мм}$, прикрепите ручку основного каркаса L и R (#4) к стойкам L и R (#2 и #3) болтом с внутренним шестигранником M8*15 (#22) и стопорной шайбой с внутренними зубьями (#26). Плотно затяните болт.



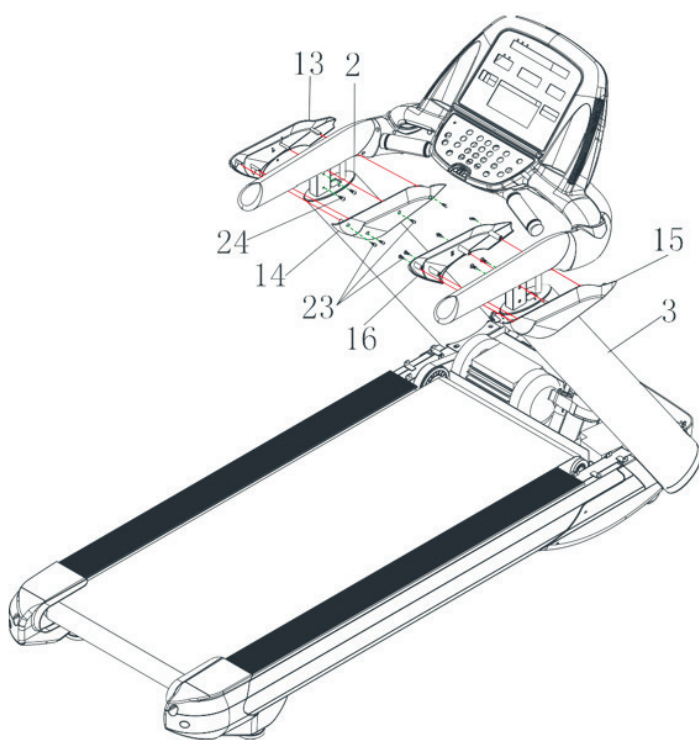
4-Й. ЭТАП

С помощью гаечного ключа с открытым зевом прикрепите консоль (#5) к ручке основного каркаса LiR (#4) болтом с шестигранной головкой M8*15 (#21) и стопорной шайбой с внутренними зубьями (#26). Затем протяните провод верхнего датчика (#17) через отверстие в ручке каркаса (#4) и соедините его с проводом нижнего датчика (#18). Поместите ключ защиты (#27) на жёлтый стикер консоли.



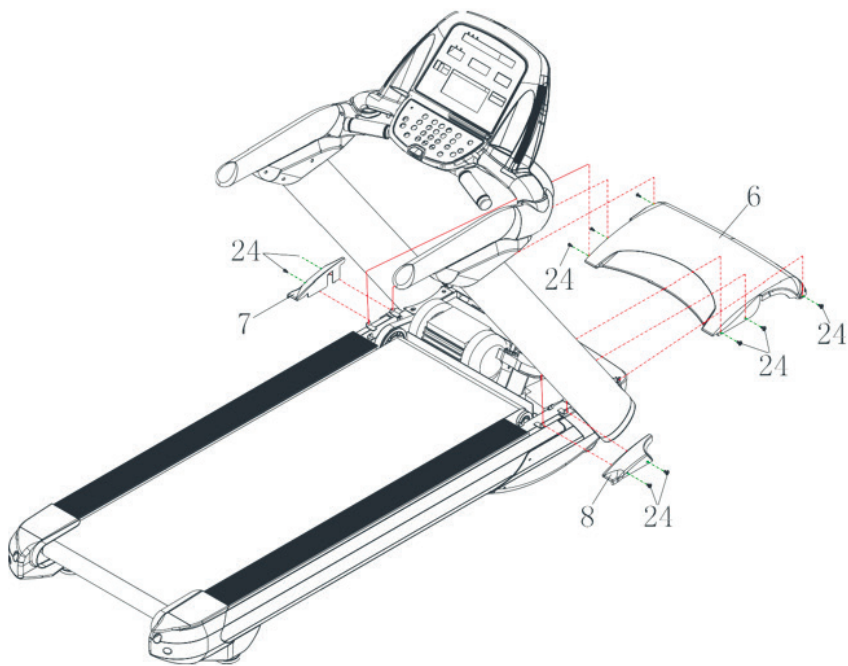
5-Й. ЭТАП

С помощью шуруповёрта Philips и шуруповёрта Philips для угловых профилей соедините левую часть верхней крышки ручки (#9) с левой частью нижней крышки ручки (#10), а правую часть верхней крышки ручки (#11) с правой частью нижней крышки ручки (#12) саморезом Philips M4*15(#23). Затяните плотно.



6-Й. ЭТАП

С помощью шуруповёрта Philips прикрепите верхнюю крышку левой стойки L (#13) и верхнюю крышку правой стойки R (#15) к стойкам L и R (#2 и #3) саморезом Philips со сферической головкой большого диаметра (# 24), затем соедините верхнюю крышку левой стойки (#13) с нижней крышкой левой стойки (#14), и верхнюю крышку правой стойки (#15) с нижней крышкой правой стойки (#16) саморезом Philips M4*15 (#23). Затяните плотно.



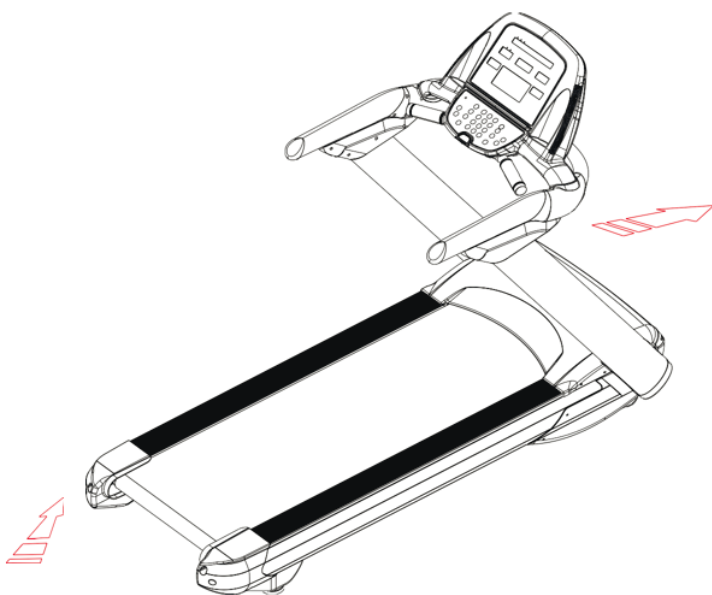
7-Й. ЭТАП

С помощью шуруповёрта Philips соедините капот двигателя (#6) капот двигателя левая сторона (#7) капот двигателя правая сторона (#8) с основным каркасом саморезом Philips со сферической головкой большого диаметра (#24).

ВНИМАНИЕ!

Прежде чем подключать оборудование к электричеству, удостоверьтесь что сборка прошла правильно, в соответствии с этапами, перечисленными выше. Перед эксплуатацией беговой дорожки хорошо изучите инструкции, изложенные ниже.

ИНСТРУКЦИИ ПО ПЕРЕДВИЖЕНИЮ



КАК ПЕРЕДВИГАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

- Удостоверьтесь, что беговая дорожка полностью остановлена, прежде чем вы попытаетесь передвинуть её.
- Встаньте по направлению к торцу беговой дорожки. Поднимите заднюю часть беговой дорожки, как показано стрелочками на картинке выше.
- Толкайте беговую дорожку в нужном вам направлении, остановитесь и мягко опустите заднюю часть на землю.

ВНИМАНИЕ!

Перед тем как вы начнёте двигать дорожку, удостоверьтесь, что шнур выдернут из розетки. В противном случае это может привести к повреждению вилки и гнезда.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

Лист данных

Размер (мм)	1960*825*1386	Мощность	AC 220~240В
Размер в складном виде(мм)	Не складывается	Номинальная мощность	1850Вт
Зоны ходьбы (мм)	520*1450	Электрический ток	≤6.4А
Чистый вес	121кг	Диапазон скорости	1.5-18км/ч
Вес с упаковкой	146кг	Температура окружающей среды	0—40°C
Угол наклона	0~ 15%	Класс	SB
Допустимый вес	≤145кг		
Компьютерный дисплей	скорость наклон время расстояние калории пульс		
Обеспечение безопасности	А. Ключ безопасности на передней консоли (красный ключ). В. Защита от сверхтоков, защита от перенапряжения. С. Защита от сверхтоков на внутренней контрольной панели.		

Наша компания оставляет за собой право улучшать внешний вид и технические параметры, без предварительного уведомления.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ ИЗДЕЛИЯ

- Высокая прочность и стойкость к истиранию полотна.
- Антистатическое, устойчивое к износу и скольжению беговое полотно. Передний и задний ролик t3.0*60.
- Компенсатор сглаживания вибраций для уменьшения шума вибраций.
- Двигатель переменного тока с номинальной мощностью 1850Вт.
- Имеет 5 информационных мониторов, показывает «перезарядку», 6 профессиональных программ и 3 программы пользователя.
- Большой красный экран светодиода, показывающий скорость, наклон, время, расстояние, калории, пульс, диапазон скорости 1,5-18км/ч, диапазон наклона 0-15%.
- Используйте лак быстрой сушки «розовое золото» и «жемчужный» для левой и правой сторон вертикальной колонки, для левого и правого поручня.
- Функция защиты от сверхтоков, перенапряжения, недостаточного напряжения и перегрузки.
- На электронных часах может быть размещена книга или компьютер с плоской панелью, что может разнообразить бег и сделать его интереснее.
- Машина оснащена самой современной цифровой клавиатурой с кнопками выбора скорости и наклона.
- Функция измерения пульса.
- С передним наклоном.

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ ИЗДЕЛИЯ

- Спасибо за то, что вы купили наше изделие. Важно прочитать всё руководство по эксплуатации до того, как вы приступите к сборке и использованию оборудования. Безопасного и эффективного использования можно достичь, если оборудование собрано правильно, эксплуатируется правильно и за ним ведётся правильный уход. Ваша ответственность состоит в том, чтобы проследить за тем, чтобы все пользователи были информированы о предупреждениях и предостережениях. Держите это руководство в безопасном месте в качестве справочной информации.
- Электропитание можно подсоединить только после правильной сборки в соответствии с Инструкцией по сборке. При расположении беговой дорожки убедитесь, что она не закрывает розетку. Таким образом, вы сможете легко найти розетку.
- Чтобы избежать электростатических помех, убедитесь, что вы вставили вилку в гнездо с проводом заземления. Если гнездо не заземлено хорошо, это может вызвать нестабильную работу компьютера, и даже повредить его. Оригинальный провод питания беговой дорожки предназначен исключительно для беговой дорожки, и в случае его повреждения, купите его у нашего дилера или свяжитесь непосредственно с нами.

- Чтобы избежать интерференционных помех, не используйте другие электроприборы на той же линии питания. В противном случае это может вызвать нестабильную работу или даже повреждения обоих приборов.
- Беговая дорожка является оборудованием для фитнеса внутри помещений, поэтому не используйте её на улице. Место, куда вы поставите беговую дорожку, должно быть чистым и с гидроизоляцией. Примите к сведению, что беговую дорожку не нужно ставить на толстый ковёр или подобный тип материала, потому что беговая дорожка должна продуваться воздухом снизу. Беговая дорожка является исключительно оборудованием для фитнеса, поэтому не используйте её ни для каких других целей.
- Когда вы занимаетесь на дорожке, не одевайте длинную или просторную одежду, чтобы избежать обвивания одежды вокруг оборудования, что может привести к травме. Предлагается надевать кроссовки или спортивную обувь.
- Если для ухода за машиной вам нужно снять защитную крышку, то сначала вытащите вилку из розетки.
- Во избежание несчастных случаев держите детей подальше от беговой дорожки, когда вы занимаетесь.
- Если беговая дорожка используется детьми, то за ними очень внимательно должны смотреть взрослые или профессиональные тренеры.
- Если вы используете беговую дорожку в первый раз, помните о том, что вам нужно держаться за поручни обеими руками до тех пор, пока вы не адаптируетесь; только тогда можно отпускать их.
- Поместите красный ключ безопасности в соответствующее место на вашей одежде, чтобы избежать травм во время упражнения, он своевременно остановит беговую дорожку и гарантирует безопасность.
- После использования беговой дорожки вытаскивайте вилку из розетки и держите её в безопасном месте.
- Не касайтесь работающих частей оборудования.
- Датчик пульса не является медицинским оборудованием, и много причин могут вызвать неточные замеры, поэтому результаты замеров больше для справки.
- Если вы почувствуете опасность во время занятия, возьмитесь за поручни и спрыгните на землю или на педальную платформу, расположенную по обеим сторонам.
- У вас должны быть зоны безопасности 2000мм*1000мм, куда вы можете спрыгнуть в случае инцидента.
- Для безопасной эксплуатации во время занятия на беговой дорожке необходимо следующее свободное пространство: 2000мм (длина)*1000мм (ширина)*2250мм (высота).
- Беговая дорожка является оборудованием для фитнеса внутри помещений, поэтому не используйте её на улице.
- Подходит для упражнений для сердечно-сосудистой системы, существенно улучшает работу лёгких и сердца, является вспомогательным средством для тренировки мышц.
- Не разрешается вносить изменения в оборудование, использовать только в соответствии с его первоначальным дизайном и целями.

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Если вы собираетесь использовать механизированную беговую дорожку впервые, мы настоятельно рекомендуем вам внимательно прочитать следующую информацию.

- Перед тем как приступить к занятиям, вы должны знать своё состояние здоровья и продумать оптимальный план занятий для вас. Консультация врача или профессионального тренера будут более эффективны.
- Перед первым использованием беговой дорожки, встаньте около дорожки и ознакомьтесь с управлением – запуском, остановкой, регулировкой скорости и т.д. После того как вы хорошо овладеете этими навыками, вы можете приступить к использованию. Встаньте на нескользящие пластиковые полосы по обеим сторонам беговой дорожки, возьмитесь за поручни обеими руками, настройте скорость на компьютере дорожки 1,60-3,20 км/ч. Перед занятием постарайтесь максимально расслабиться. Затем вставайте на беговую дорожку.
- Когда вы почувствуете, что уже адаптировались к ситуации, медленно увеличивайте скорость до 3-5 км/ч. Эта скорость должна быть ещё в течение 10 минут, затем дайте машине медленно остановиться. При первом использовании беговой дорожки не ставьте высокую скорость, чтобы не упасть.

УПРАЖНЕНИЯ

- Пройдите один километр с постоянной скоростью, счётчик беговой дорожки запишет время упражнения. Оно займёт приблизительно 20-25 минут. Идите со скоростью 4,8 км/ч, один километр у вас займёт приблизительно 20 минут. После того, как вы легко выполните это задание несколько раз, вы можете постепенно увеличивать скорость. 30-минутное занятие обеспечит вам хорошую тренировку. НЕ делайте стремительных движений перед последующим упражнением.



ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

- Целью являются 3-5 раз в неделю. Время в пределах 15-60 минут каждый раз. Вы должны сделать график в соответствии с вашим здоровьем, а не с вашими интересами. Вы можете контролировать степень сложных упражнений, регулируя скорость и время упражнения.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

- Лёгкий путь 15-20 минут при экономии времени.
- Разогрев в течение 5 минут при скорости 4-4,8 км/ч, затем увеличить скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты.
- Вышеизложенная информация носит справочный характер, проконсультируйтесь со специалистом относительно деталей.

ОДЕЖДА И ОБУВЬ

- Вам нужна пара хорошей обуви; предположим, кроссовки или спортивные туфли. Подошва обуви не должна ни к чему липнуть, это поможет избежать износа бегового полотна. Одежда должна быть комфортной удобной для занятий, например х/б спортивная одежда с хорошей вентиляцией.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

- При любой скорости ходьбы вы должны сначала сделать упражнения на растяжку. В этом случае мышцы будут растягиваться легче. Итак, вы сначала идёте 5-10 минут для разминки, затем останавливаетесь и делаете упражнения на растяжку по следующей методике по 5 раз. Упражнения для каждой ноги по 10 минут и более.

РАСТЯЖКА

- Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперёд. Расслабьте спину и плечи, двумя руками попытайтесь коснуться кончиков пальцев на ногах. Делайте 10-15 минут, затем отдохните. Подобные упражнения делаются 3 раза.

РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ СТОПЫ

- Сидя на чистом полу, вытяните одну ногу прямо, затем согните другую, чтобы она плотно прилегала к внутренней стороне первой ноги. Попытайтесь коснуться кончиков пальцев ног руками. Делайте 10-15 минут, потом отдыхайте. Каждая нога повторяет упражнение 3 раза.

РАСТЯЖКА СУХОЖИЛИЙ ГОЛЕНИ И ПЯТКИ

- В положении стоя коснитесь двумя руками стены, одна нога впереди, другая сзади. Держите ногу, которая находится сзади, прямой, пятка должна касаться земли и наклоняйтесь к стене. Делайте 10-15 минут, потом отдохните. Каждая нога повторяет упражнение 3 раза.

РАСТЯЖКА ЧЕТЫРЁХГЛAVОЙ МЫШЦЫ

- Лево́й рукой коснитесь стены или стола, чтобы контролировать баланс тела, правую руку заведите назад, схватите правую лодыжку и медленно подтягивайте её к ягодицам, пока не почувствуете напряжение во фронтальной мышце бедра. Делать 10-15 минут, затем отдохнуть. Повторить упражнение 3 раза для каждой ноги. Рисунок 4.

РАСТЯЖКА ПОРТНЯЖНОЙ МЫШЦЫ

- В положении сидя соедините подошвы ступней, обхватите их обеими руками и подтягивайте в область паха. Делайте 10-15 минут, затем отдохните. Повторите упражнение 3 раза. Рисунок 5.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Окна дисплея:

Светодиодный дисплей: Калории/ Пульс /Время / Расстояние / Наклон / Скорость

Вспомогательный светодиодный дисплей: Наклон / Пульс / Калории / Расстояние / Время / Скорость



КНОПКИ:

- START: Нажмите эту кнопку, чтобы запустить тренажер на первоначальной скорости.
- STOP: Нажмите эту кнопку, чтобы остановить работу тренажера и перевести его в режим ожидания. 3). MODE: Нажмите эту кнопку, чтобы установить ВРЕМЯ, КАЛОРИИ и режим отсчёта РАССТОЯНИЯ, когда тренажер находится в режиме ожидания.
- PROGRAM: Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать функциональную программу P1-P6, когда тренажер находится в режиме ожидания.
- SPEED +: Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить скорость. 6). SPEED -: Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить скорость.
- INCLINE+: Нажмите эту кнопку, чтобы увеличить угол наклона. 8). INCLINE-: Нажмите эту кнопку, чтобы уменьшить угол наклона.
- «0,1,2,3,4,5,6,7,8,9, наклон, скорость « как комбинация горячих клавиш: могут быстро установить скорость, наклон. Метод быстрого срабатывания: если нажмёте 12, то указания следующие: сначала нажимайте 1 (вспомогательное окно расстояния в окне появится 1.0), затем нажmite 2 (вспомогательное окно расстояния в окне появится 1.2), затем нажmite 0 (вспомогательное окно расстояния в окне появится 12.0), затем нажmite кнопки наклона и скорости, наклон и скорость, соответствующие 12. Если нажмёте (вспомогательное окно расстояния в окне появится 5), затем нажmite 9 (вспомогательное окно расстояния в окне появится 5.9), затем нажmite любую цифру (вспомогательное окно расстояния в окне появится 59). Когда максимальные входные значения больше максимальных регулируемых значений наклона или скорости, будут изменяться две последние цифры. Если при быстрой установке во вспомогательном окне расстояния пользователь не подтверждает установленные значения скорости или наклона в течение 5 секунд, то они автоматически аннулируются, и во вспомогательном окне расстояния появляется текущее значение.
- МАРАФОН: Нажмите эту кнопку, чтобы запустить машину на установленное расстояние (42,2км). Вы можете вручную изменить скорость и наклон.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ:

Когда тренажер находится в режиме ожидания, нажмите кнопку start, чтобы запустить тренажер.

РЕЖИМ ОТСЧЁТА ВРЕМЕНИ

- Когда машина находится в режиме ожидания, нажмите кнопку "Mode" один раз, замигает окно времени. Исходное время отсчёта – 30 минут. Нажмите Speed+/- чтобы настроить параметры отсчёта. Диапазон установок 5:00---99:00 минут, одно нажатие = одной минуте.
- Нажмите кнопку start. Когда установленное значение времени достигнет нуля, машина автоматически прекратит работать и перейдёт в режим ручного управления

РЕЖИМ ОТСЧЁТА РАССТОЯНИЯ

- Когда тренажер находится в режиме ожидания, нажмите кнопку "Mode" два раза, замигает окно времени. Исходное расстояние – 5 км. Нажмите Speed+/- чтобы настроить параметры отсчёта. Диапазон установок 0,5---99:00минут, одно нажатие – 0,1км.
- Нажмите кнопку start. Когда установленное значение расстояния достигнет нуля, машина автоматически прекратит работать и перейдёт в режим ручного управления.

РЕЖИМ ОТСЧЁТА КАЛОРИЙ

- Когда машина находится в режиме ожидания, нажмите кнопку "Mode" три раза, замигает окно времени. Исходное значение – 10 калорий. Нажмите Speed+/- чтобы настроить параметры отсчёта. Диапазон установок 20-990. Одно нажатие – 10калорий.
- Нажмите кнопку start. Когда установленное значение калорий достигнет нуля, машина автоматически прекратит работать и перейдёт в режим ручного управления.

ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ: P1-P6

- Эта система имеет 6 встроенных программ. В режиме ожидания нажмите кнопку «program» во вспомогательном окне расстояния появится «P1-P6», на матричном дисплее появится «PROGRAM 1» до «PROGRAM 6». После этого появятся режим скорости и режим наклона, первый ряд показывает режим скорости, второй ряд показывает наклон.
- После того, как вы выберете программу, которая вам нравится, замигает вспомогательное окно времени; предварительно установленное время - 30:00, «Наклон+», «Наклон-», «Скорость +», «Скорость-»; установите нужное вам время, затем нажмите кнопку «start», чтобы запустить программу.
- Встроенная программа разделена на 16 секций, каждая секция времени движения = установленное время /16. Скорость; программируйте каждый сегмент наклона, как показано в таблице ниже. Когда программа переходит к следующей секции, во вспомогательных окнах скорости и наклона появятся значения скорости и наклона следующего сегмента.
- В случае сбоя, значение скорости восстанавливается в программе. При окончании отсчёта (0) программа завершается и раздаётся непрерывный сигнал. По окончании программы после звука сигнала, машина автоматически переводится на расслабляющие упражнения. Этот режим действует 2:30, раздаётся 3 звонка (сигнала) и двигатель останавливается.

P01	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8	4.8
	Наклон	0	2	4	5	5	4	3	1	3	5	5	4	3	2	1	0
P02	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	6.4	8.8	8.8	6.4	8.8	8.8	6.4	8.8	8.8	6.4	8.8	8.8	6.4	8.8	8.8	6.4
	Наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P03	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	5	4	6	7	8	9	10	11	12	13	13	12	10	8	7	5
	Наклон	0	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	3	4	5	3	2
P04	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	5	8	10	12	14	14	14	14	14	14	14	10	8	8	7	5
	Наклон	4	4	6	6	8	9	8	7	6	5	8	8	6	6	4	4
P05	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	6.4	6.4	8.0	6.4	6.4	8.0	6.4	6.4	8.0	6.4	6.4	8.0	6.4	6.4	8.0	6.4
	Наклон	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0	0	5	0
P06	Этап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Скорость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	Наклон	0	1	1	2	2	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	0

ПУЛЬС:

- После того как пользователь будет держать обеими руками датчики пульса в течение 10 секунд, в окошке PULSE появится текущее значение пульса.

ИЗМЕНЕНИЕ МЕТРИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ И КАЛИБРОВКА НАКЛОНА:

Нажмите кнопку start и вытащите ключ безопасности, затем вставьте ключ безопасности, чтобы войти в изменение метрической системы. Нажмите speed "+"/"-", чтобы выбрать ММ/ДЮЙМЫ ("SI" означает метрическая система, "Eng" означает английская система), после подтверждения, нажмите кнопку start.

Когда машина находится в режиме ожидания положите 4 пальца на speed "+"/"-";incline"+"/"-", и нажмите, чтобы возобновить работу.

ОШИБКИ НА ДИСПЛЕЕ:

Во время работы инвертор может показывать защитные действия; во вспомогательном окне времени появится следующее:

- Er 1 - Световое табло не получало сигнал 30 секунд.
- Er 3 - Защита от перенапряжения.
- Er 4 - Защита от сверхтоков.
- Er 5 - Защита от перегрузки.
- Er 6 - Двигатель отсоединён.
- Er 7 - Инвертор не получил сигнала.
- Er 9 - Сбой (повреждение) инвертора устройства управления.
- Er 10 - Перегрев инвертора устройства управления.
- SAFE - Обеспечение безопасности.

МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ:

Перед выполнением упражнений проконсультируйтесь со специалистом. Он/она должны порекомендовать подходящее время, частоту и интенсивность, в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Если вы почувствуете респираторный дистресс-синдром, боль, нарушение сердечного ритма, одышку или тошноту вовремя упражнения, сразу же прекращайте занятие. И если вы захотите продолжить заниматься, вам нужно будет проконсультироваться со специалистом.

РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ:

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

- Перед тем как приступить к уходу за машиной, убедитесь, что питание отключено.
- Тщательная чистка может продлить срок службы машины. Регулярно очищайте машину от пыли, особенно от пыли, которая собирается около бегового полотна, чтобы не дать её попасть под полотно.
- Следите за чистой обувью, чтобы инородные предметы, которые могут быть на обуви, не могли попасть в деку беговой дорожки и болт.
- Поверхность болта должна очищаться влажной тряпкой и мыльным раствором. Избегайте попадания брызг воды на электрические детали и болт.

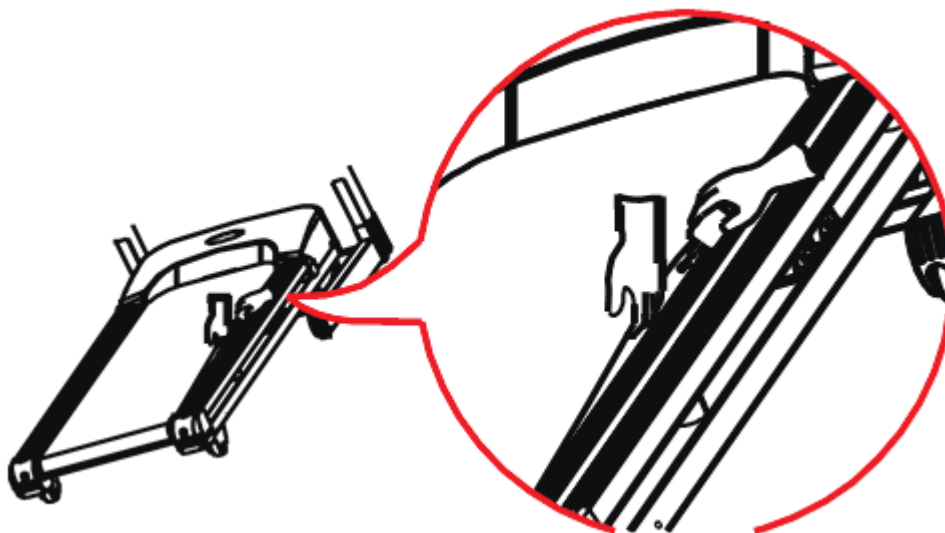
ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!

- Отключите питание перед снятием защитного приспособления.
- Открывайте капот двигателя и чистите пылесосом все внутренние части минимум раз в год.

СМАЗЫВАЙТЕ БОЛТЫ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ СМАЗОЧНЫМ МАСЛОМ.

- Дека бегового полотна и болт уже заранее смазаны маслом.
- Смазка нужна, чтобы уменьшить трение между декой и беговым полотном.
- Хорошая смазка очень влияет на продолжительность жизни беговой дорожки. Рекомендуем смазывать полотно беговой дорожки с внутренней стороны раз в неделю.
- Рекомендуем купить силиконовое масло у местного дилера или связаться с нашей компанией напрямую.

СПОСОБ СМАЗКИ:



Как показано выше, наклоните беговую дорожку на 45 градусов:

- Поднимите беговое полотно одной рукой, налейте немного смазочного масла на беговую деку, дайте масло протечь на другую сторону беговой деки. Когда масло дойдёт до середины, возвращайте машину в горизонтальное положение.
- Включите машину, медленно походите по дорожке в течение нескольких минут, дайте смазочному маслу пропитать всё беговое полотно. Увеличьте скорость – и смазка завершена.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Не лейте слишком много смазочного масла за один раз.
- После смазки вытрите тряпкой лишнее масло с бегового полотна и по сторонам.

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВЛАДЕЛЬЦУ СМАЗЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

Частота использования дорожки	График смазки
Неактивный пользователь (менее 3 часов в неделю)	раз в год
Активный пользователь (3-5 часов в неделю)	раз в шесть месяцев
Очень активный пользователь (более 5 часов в неделю)	раз в 3 месяца

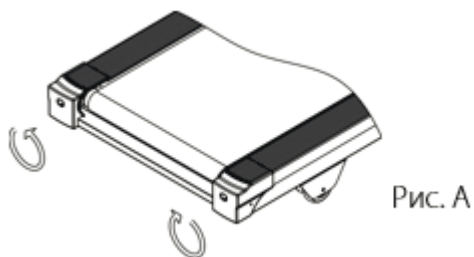
МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ КУПИТЬ ДЛЯ СМАЗКИ СИЛИКОНОВОЕ МАСЛО У НАШЕГО ДИЛЕРА ИЛИ СВЯЗАТЬСЯ С НАМИ.

ИНСТРУКЦИИ ПО УХОДУ:

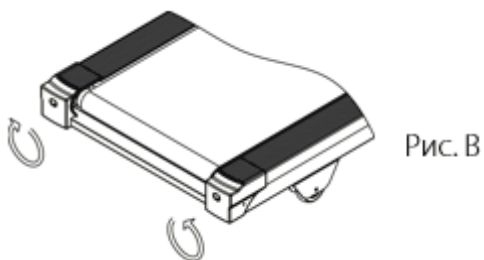
- Чтобы обеспечить хорошее содержание электрической беговой дорожке и продлить срок её службы, предлагается выключать её через 2 часа работы и дать ей отдохнуть 10 минут перед следующим использованием.
- Если беговое полотно слишком свободно, оно будет скользить во время выполнения упражнений, если оно слишком плотно натянуто - ухудшит работу электрического двигателя, что приведёт к сильному износу ролика и бегового полотна и вызовет вибрацию всей машины. Если вы хотите проверить натяжение бегового полотна, держите полотно на расстоянии 50-75 мм от каркаса.
- Отрегулируйте расположение бегового полотна в центре, а также отрегулируйте соответствующее натяжение.
- Для лучшего и более эффективного использования беговой дорожки, необходимо оптимально отрегулировать беговое полотно.

РЕГУЛИРОВКА РАСПОЛОЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА В ЦЕНТРЕ:

- Поставьте беговую дорожку на ровную горизонтальную площадку. Включите со скоростью около 3,5 км/ч
- Если беговое полотно наклоняется вправо, поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, а затем поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки (Рис. А)



- Если беговое полотно наклоняется влево, поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки (Рис. В)



РЕГУЛИРОВКА КЛИНОВИДНОГО РЕМНЯ:

- После длительных упражнений поликлиновый ремень может износиться или ослабнуть. В этом случае вы должны провести соответствующую регулировку безопасности. Оценочные критерии таковы: во время обычного упражнения ленточный транспортёр неожиданно останавливается, что указывает на то, что беговое полотно или поликлиновый ремень ослаблены и требуется дальнейшее подтверждение. Как определить какие элементы ослабли: раскрутить шесть болтов на защитной крышке над беговым полотном, запустить беговую дорожку на минимальной скорости, затем встать на беговую дорожку, взяться за поручни (предлагается при этом делать шаги, и вес бегуна должен оказывать давление на беговую дорожку).
- Если пошаговое продвижение не останавливает работу бегового полотна, это указывает на то, что натяжение поликлинового ремня и бегового полотна отвечают требованиям.
- Если вы чувствуете, что пошаговое продвижение останавливает беговую дорожку, но при этом поликлиновый ремень и передний ролик продолжают работать, это указывает на то, что беговое полотно ослабло и в целях безопасности его необходимо отрегулировать (По поводу регулировки полотна обратитесь за информацией к руководству по уходу).
- Если вы чувствуете, что пошаговое продвижение ослабляет беговое полотно и поликлиновый, в целях безопасности проведите соответствующую регулировку.

МЕТОД РЕГУЛИРОВКИ:

ШАГ 1:

- Отвинтите шесть винтов на защитной крышке, снимите защитную крышку.

ШАГ 2:

- Ослабьте (но не отвинчивайте) четыре винта основания двигателя, затем отрегулируйте болт с помощью гаечного ключа. Плавно поворачивая вал двигателя и усиливая между передним роликом, если слишком слабый, можно повернуть на 100% ребро; если слишком туго, можно повернуть немного. После этой регулировки можно повернуть на 80% ребра – более приемлемо. Закрепите ремень, чтобы можно было поворачивать на 80% в этом состоянии.

ШАГ 3:

- Затем закройте основание двигателя, снова установите защитную крышку.

ОШИБКИ В КОМАНДАХ И ВЫЯВЛЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Сбой	Причина	Выявление неисправностей
Беговая дорожка не запускается	1.Вилка не вставлена в розетку или выключатель закрыт. 2.Не присоединено устройство защиты от сверхтоков. 3.Не присоединено устройство защиты от сверхтоков внутри помещения. 4.Не присоединён ключ безопасности.	1.Вставьте вилку в розетку, обеспечьте питание. 2.Смените предохранитель или нажмите кнопку защитного устройства. 3.Перенастройте устройство защиты от сверхтоков. 4.Поместите ключ безопасности в надлежащее место.
Беговое полотно скользит	Беговое полотно не было плотно закреплено	Отрегулируйте степень натяжения бегового полотна (см.инструкции по уходу)
Поликлиновый ремень скользит	Ремень не был плотно закреплён	Отрегулируйте степень натяжения ремня (см. инструкции по уходу)
Беговая дорожка не в центре	Не отрегулировано соотношение роликов.	Отрегулируйте положение полотна в центре (см.инструкции по уходу)
Странный звук беговой дорожки во время занятий	Гайка ослабла	Обеспечьте соответствующие гайки

Если здесь нет ваших проблем, свяжитесь с нашим сервисным центром, или позвоните нам, мы гарантируем обслуживание, которое решит все ваши проблемы

ГАРАНТИЯ НА ОБОРУДОВАНИЕ

ПЕРИОД ОБСЛУЖИВАНИЯ:

Причиной повреждения не должен быть человек, при условии, что изделие было использовано надлежащим образом. Гарантийный талон предназначен только для покупателя и не может быть передан.

ГАРАНТИЯ НЕ ПОКРЫВАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Повреждения, вызванные чрезмерным использованием, небрежностью, аварийным случаем или изменениями в машине.
- Повреждения, вызванные неправильной регулировкой болта и движением ремня.
- Повреждения, вызванные неправильным уходом.
- Другие повреждения, вызванные неисправной работой.

РЕМОНТ И ЗАМЕНА ЧАСТЕЙ:

- Все запасные части можно купить в нашей компании.
- Дистрибьютор может предложить ремонт и замену частей.