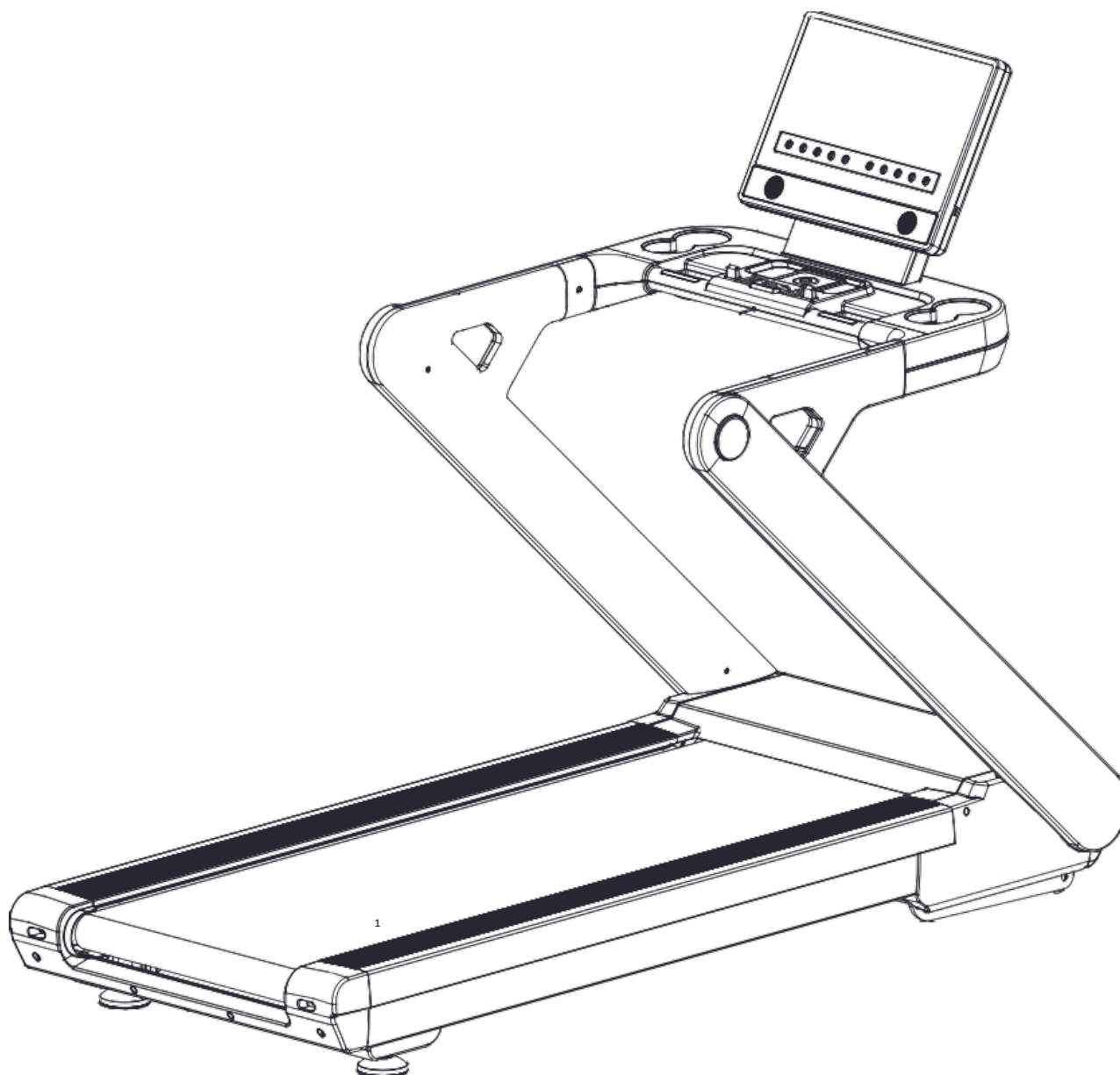


Моторизована бігова доріжка 1560АС



Посібник користувача

Заходи Безпеки



Попередження

Щоб уникнути серйозних травм, будь ласка, зверніть увагу на наступні операції:

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що затискач ключа безпеки прикріплений до одягу або пояса;
2. Під час тренування природно розмахуйте руками та дивіться вперед, не дивіться собі під ноги;
3. Під час тренування прискорюйтеся поступово і, перш ніж прискорюватися далі, дочекайтеся, поки ви адаптуєтеся до поточної швидкості;
У разі виникнення надзвичайної ситуації швидко натисніть кнопку аварійної зупинки або потягніть ключ безпеки;
4. У разі виникнення надзвичайної ситуації швидко натисніть кнопку аварійної зупинки або потягніть ключ безпеки;
5. Сходити з бігової доріжки можна лише після повної зупинки бігового полотна.

Примітка: Обов'язково встановлюйте цей виріб, ретельно дотримуючись наших інструкцій зі збирання.

Увага

Перед використанням бігової доріжки, будь ласка, уважно прочитайте наступні інструкції:

2

1. Перед початком будь-якої програми тренувань рекомендується спочатку проконсультуватися з лікарем.
2. Перевірте, чи всі болти на обладнанні затягнуті.
3. Не піддавайте пристрій впливу вологи, оскільки це може спричинити несправність.
(Ми не несемо відповідальності за будь-які несправності та пошкодження, спричинені вищевказаними причинами)
4. Будь ласка, одягніть спортивний одяг та спортивне взуття перед початком тренування.
5. Будь-які інтенсивні тренування можна починати лише через 40 хвилин після їди.
6. Щоб запобігти травмам, будь ласка, виконайте розминку перед тренуванням.

7. Людям з гіпертонією слід проконсультуватися з лікарем перед тренуванням.
8. Діти повинні триматися подалі від цього пристрою, щоб уникнути травм. 9 . Літнім людям, дітям та людям з обмеженими можливостями слід забезпечити належний догляд, інструктаж та нагляд.
10. Будь ласка, не вставляйте жодних сторонніх предметів у будь-яку частину обладнання, оскільки це може його пошкодити.

Гарантійні зобов'язання

Гарантійне покриття

Пошкодження, що не пов'язані з людським фактором, які виникають під час нормального використання виробу за умови належного технічного обслуговування. Гарантійний талон дійсний лише для початкового покупця і не підлягає передачі.

Гарантійний період

Комерційне використання

- Довічна гарантія на сталеву раму
- 1 рік гарантії на двигун
- 1 рік гарантії на інші деталі

Наступні ситуації не покриваються гарантією

1. Пошкодження, спричинені неправильним використанням, недбалістю, нещасним випадком або несанкціонованою модифікацією;
2. Пошкодження, спричинені неправильним регулюванням бігового та приводного ременів;
3. Пошкодження, спричинені неналежним технічним обслуговуванням;
4. Інші порушення та пошкодження, що виникли внаслідок них.

Послуги з ремонту та технічного обслуговування

Запасні частини можна придбати в авторизованих дилерів.

Дилери можуть надати необхідні послуги з ремонту.

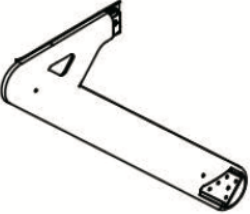
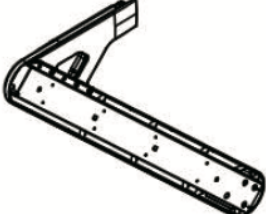
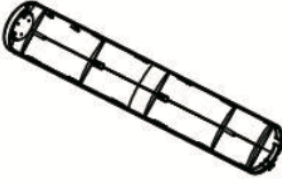
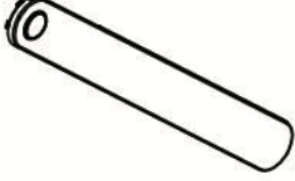
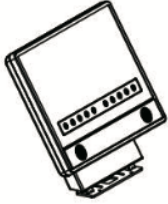
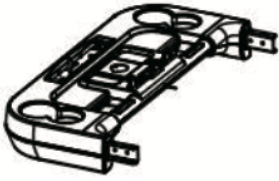
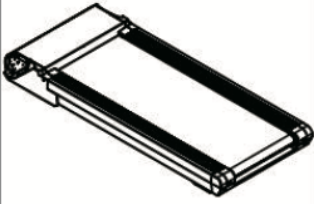
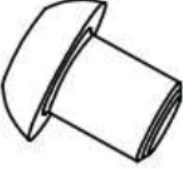
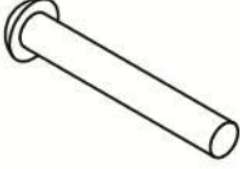
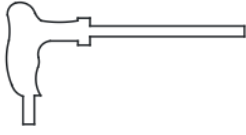
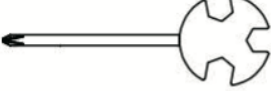
Інструкції з техніки безпеки

Живлення можна вмикати лише після того, як електрична бігова доріжка буде повністю зібрана, а захисна кришка двигуна встановлена. Вставте вилку шнура живлення в розетку із захисним заземленням на 16 А. Ми рекомендуємо використовувати захист від перевантаження по струму для забезпечення безпеки бігової доріжки та користувача.

1. Розмістіть електричну бігову доріжку в чистому та рівному місці. Не ставте електричну бігову доріжку на товстий килим, щоб не погіршити циркуляцію повітря під нею. Не ставте електричну бігову доріжку поблизу води та не використовуйте її на відкритому повітрі. Шнур живлення електричної бігової доріжки є спеціалізованим. Якщо шнур живлення пошкоджено, придбайте його в дилера або зверніться безпосередньо до нашої компанії.
2. Розміщуючи електричну бігову доріжку, не блокуйте розетку на стіні, щоб полегшити підключення.
3. Будь ласка, не вмикайте бігове полотно, стоячи на ньому. Після ввімкнення живлення бігове полотно може зробити паузу на початку тренування. Люди повинні стояти на пластикових протиковзких рейках по обидва боки електричної бігової доріжки, доки бігове полотно не почне рухатися.
4. Під час тренування не одягайте занадто довгий або вільний одяг, щоб він не зачепився за електричну бігову доріжку. Зазвичай носіть бігові кросівки або взуття для фітнесу з гумовою підошвою.
5. Будь ласка, не знімайте захисну кришку без потреби. Якщо її потрібно відкрити для технічного обслуговування, спочатку обов'язково від'єднайте вилку шнура живлення.
6. Тримайте дітей подалі від електричної бігової доріжки, коли вона використовується.
7. Під час першого використання електричної бігової доріжки обов'язково тримайтеся руками за поручні, доки не відчуєте себе комфортно, перш ніж відпустити їх.
8. Бігова доріжка — це обладнання для приміщень, будь ласка, не використовуйте її на відкритому повітрі. Розміщуйте в чистому та рівному місці, зверніть увагу на захист від вологи та зауважте, що електричні бігові доріжки є спеціалізованим обладнанням. Не модифікуйте їх і не використовуйте для інших цілей.
9. Неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих під час використання електричної бігової доріжки.

Інструкції зі збирання

На наступному малюнку показані компоненти всього тренажера. Відкривши пакувальну коробку, ви можете дістати наступні деталі:

			
Left column	Right column	Left column cover	Right column
			
Display assembly	Console assembly	Running platform	Small lower cover
			
Left handrail small side cover	Right handrail small side cover	Countersunk cross tapping screws ST4.2×25	Countersunk cross tapping screws ST3.5×10
			
Hexagon socket head screw M8×15	Flat washer 8	Spring washer 8	Hexagon socket head screw M8×55
			
Allen wrench	Cross wrench	Power cord	Silicone Oil

Крок 1:

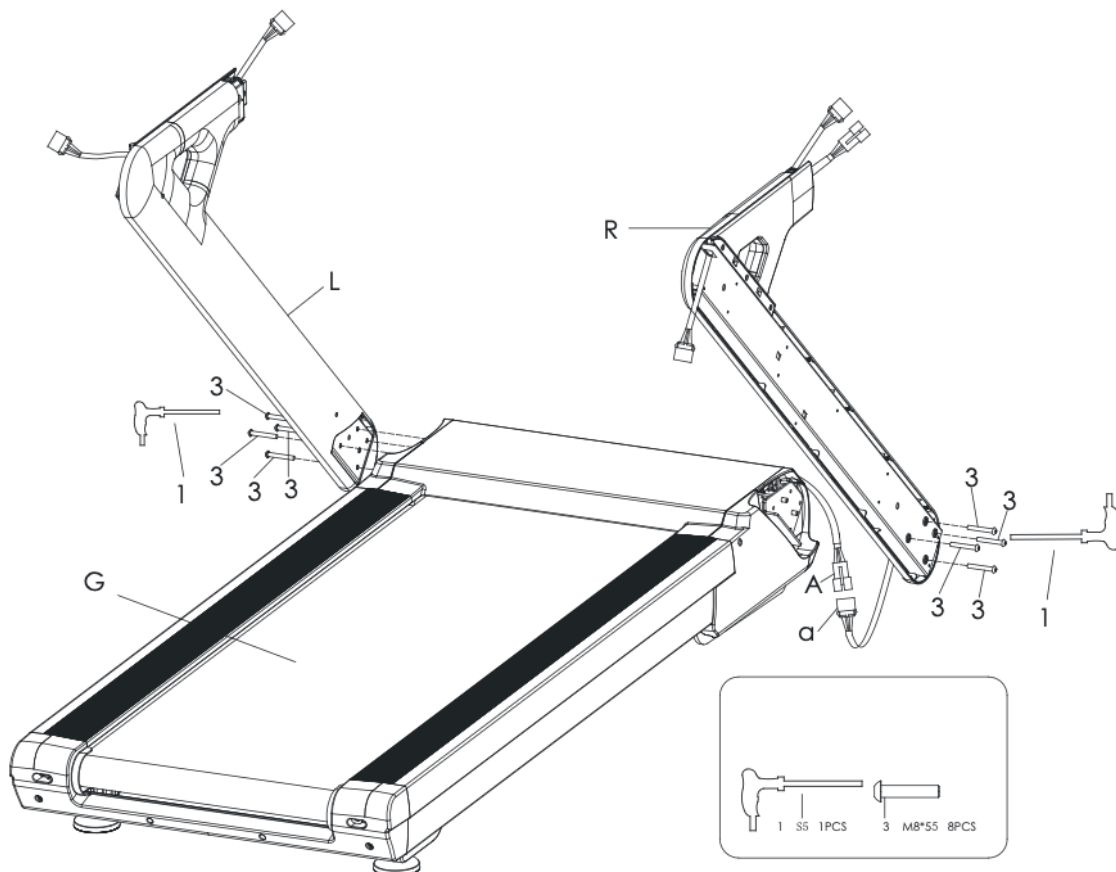
1. Спочатку, розмістивши блок правої стійки (R) близько до блоку бігової платформи (G), з'єднайте нижню секцію магістрального кабелю (A) із середньою секцією магістрального кабелю (a).

Вставте підключений кабель у внутрішню кришку стійки. Вставте блок правої стійки (R) у блок бігової платформи (G) і вирівняйте його з двома позиціонуючими стійками. Використовуйте шестигранний ключ (1), щоб зафіксувати блок правої стійки (R) на блоці бігової платформи (G) за допомогою чотирьох гвинтів із шестигранною головкою M8×55 (3).

2. Розмістіть блок лівої стійки (L) близько до блоку бігової платформи (G), вставте блок лівої стійки (L) у блок бігової платформи (G) і вирівняйте його з двома позиціонуючими стійками.

Використовуйте шестигранний ключ (1), щоб зафіксувати блок лівої стійки (L) на блоці бігової платформи (G) за допомогою чотирьох гвинтів із шестигранною головкою M8×55 (3) і затягніть їх.

Увага!!! Після підключення всіх дротів вставте підключені дроти у внутрішню кришку стійки, щоб уникнути їх перетискання під час встановлення.

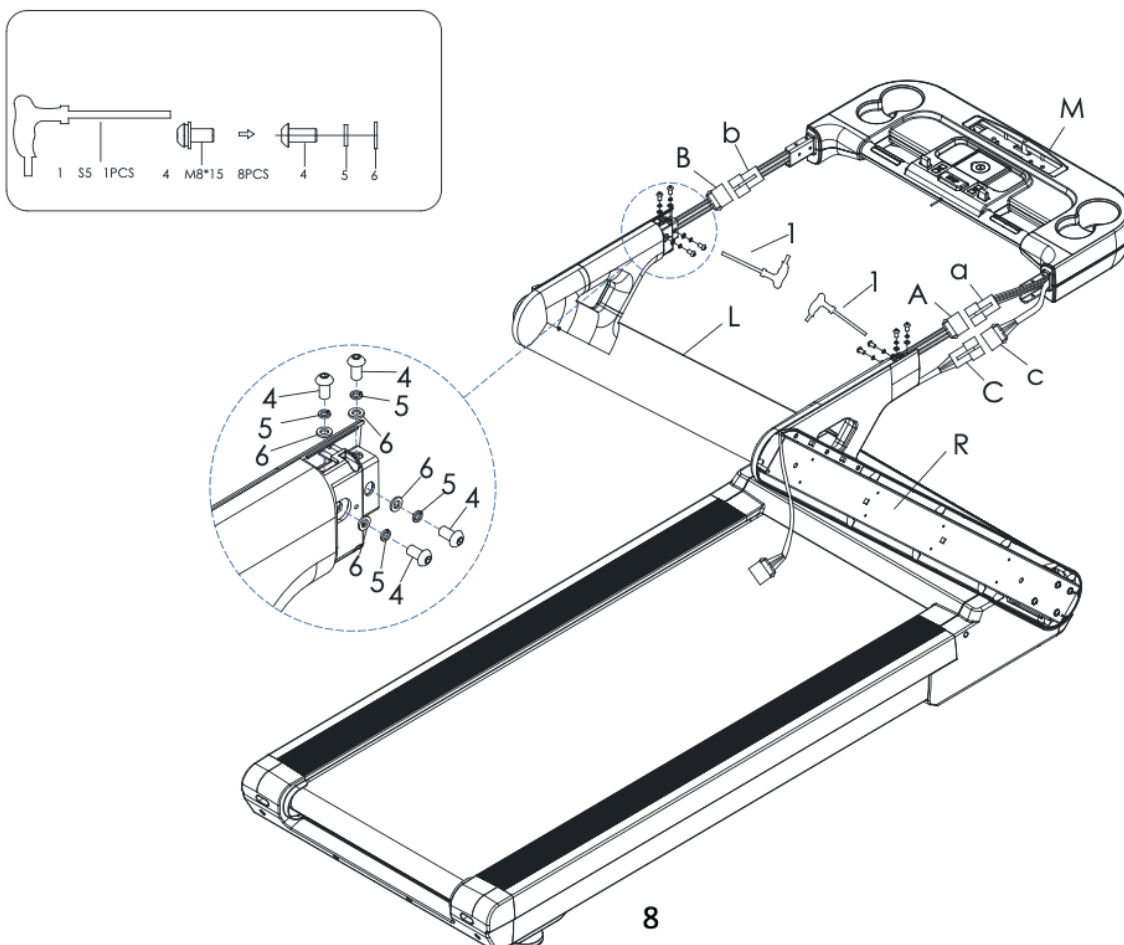


Крок 2: (Для цього встановлення потрібні дві людини)

а. Одна людина тримає блок консолі (М) близько до блоків лівої та правої стійок, а інша людина з'єднує середню лінію декоративного підсвічування в поручні (А) з верхньою лінією декоративного підсвічування в блоці консолі(а), середню лінію декоративного підсвічування в поручні (В) з верхньою лінією декоративного підсвічування в блоці консолі(б), а середню лінію магістрального кабелю (С) з лінією магістрального кабелю поручня(с) в блоці консолі.

Увага!!! Після підключення всіх дротів вставте підключені дроти в трубки лівого та правого поручнів, щоб уникнути їх перетискання під час встановлення.

б. Вставте U-подібну металеву пластину блоку консолі (М) в прямокутні трубки блоку лівої стійки (L) та блоку правої стійки (R) одночасно, вирівняйте отвори та використовуйте шестигранний ключ (1) з обох боків, щоб затягнути вісім шестигранних гвинтів M8X15 (4) з шайбами (5) та пружинними шайбами (6), а потім зафіксуйте блок консолі (М) з блоком лівої стійки (L) та блоком правої стійки (R).

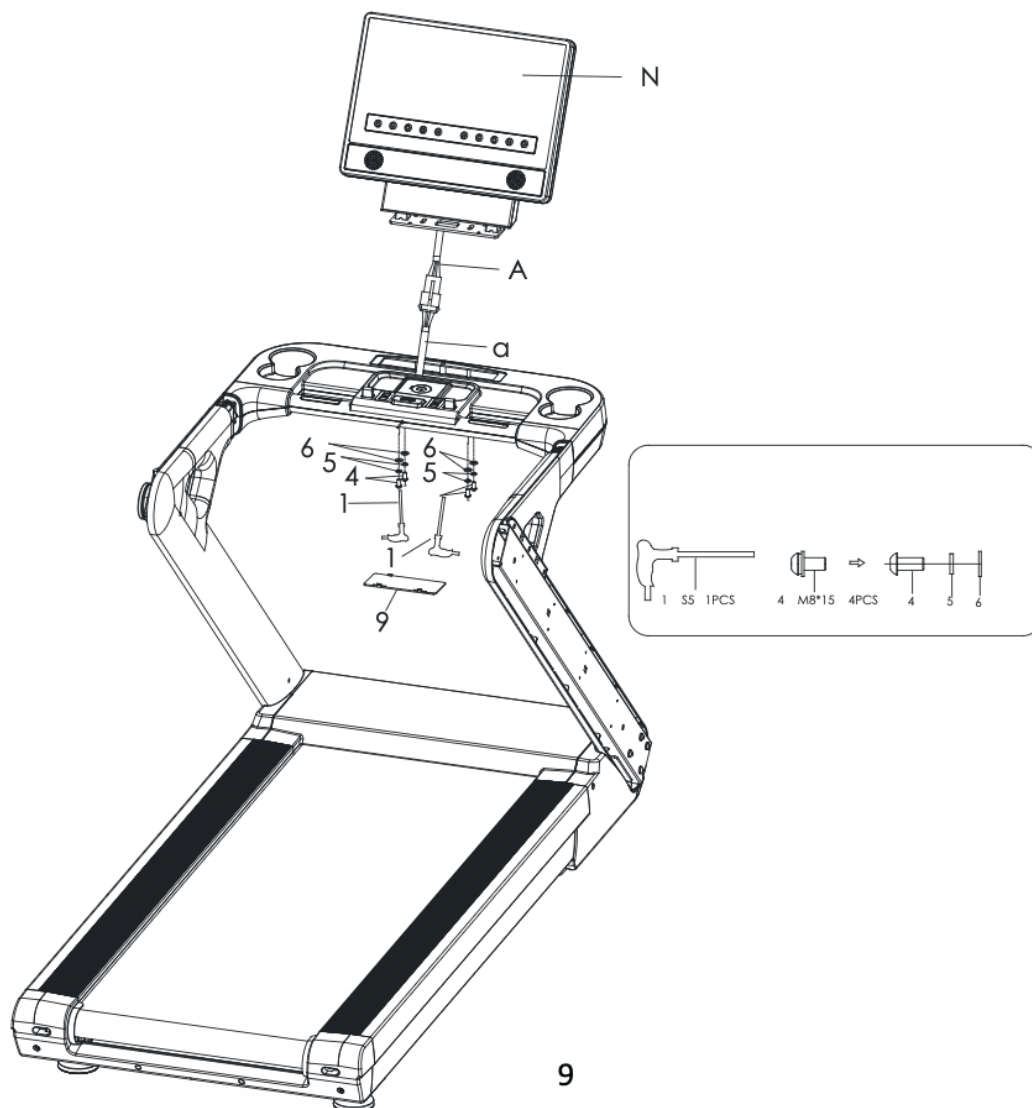


Крок 3: (Для цього встановлення потрібні дві людини)

а. Одна людина тримає блок дисплея (N) близько до консолі, інша людина з'єднує білий сигнальний дріт (A) в блоці дисплея (N) з білим сигнальним дротом (a) в блоці консолі (M). Після завершення з'єднання дротів вставте всі клеми дротів у консоль. Уникайте перетискання модельного дроту під час встановлення.

б. Вставте блок дисплея (N) у відповідний отвір блоку консолі та вирівняйте позиціонуючий циліндричний штифт. Використовуйте 4 гвинти з шестигранною головкою M8X25 (4), вставте плоскі шайби (5) та пружинні шайби (6) і затягніть їх знизу консолі за допомогою шестигранного ключа (1).

с. Нарешті, зафіксуйте маленьку нижню кришку (9) на нижній кришці консолі.

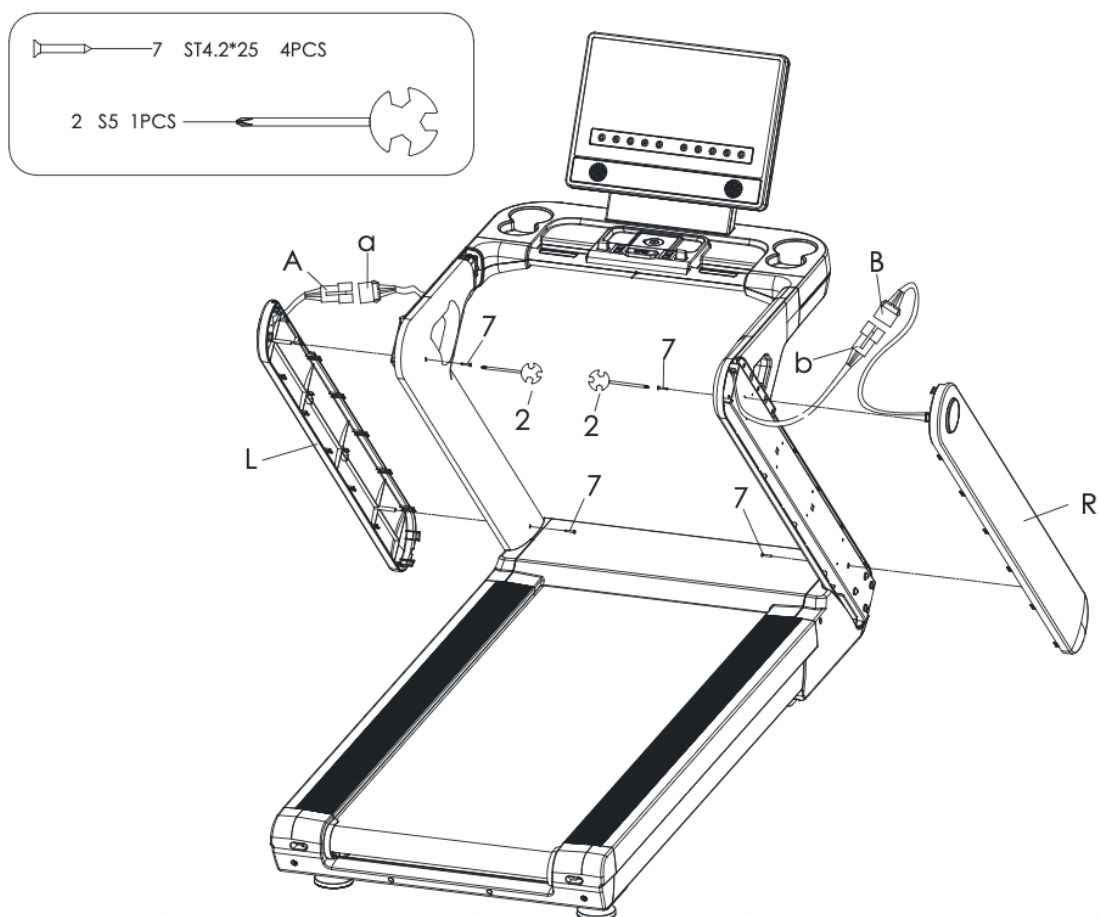


Крок 4:

а. Розмістіть ліву зовнішню кришку стійки (L) близько до стійки та з'єднайте нижню лінію декоративного підсвічування (A) та середню лінію декоративного підсвічування

(а). Після завершення з'єднання вставте підключену лінію в трубку стійки, вирівняйте положення застібки внутрішньої та зовнішньої кришок стійки та зафіксуйте ліву зовнішню кришку стійки (L) на блоці лівої стійки. Використовуйте хрестоподібний ключ (2), щоб затягнути ліву зовнішню кришку стійки за допомогою саморіза ST4.2*25 (7) з внутрішньої сторони стійки.

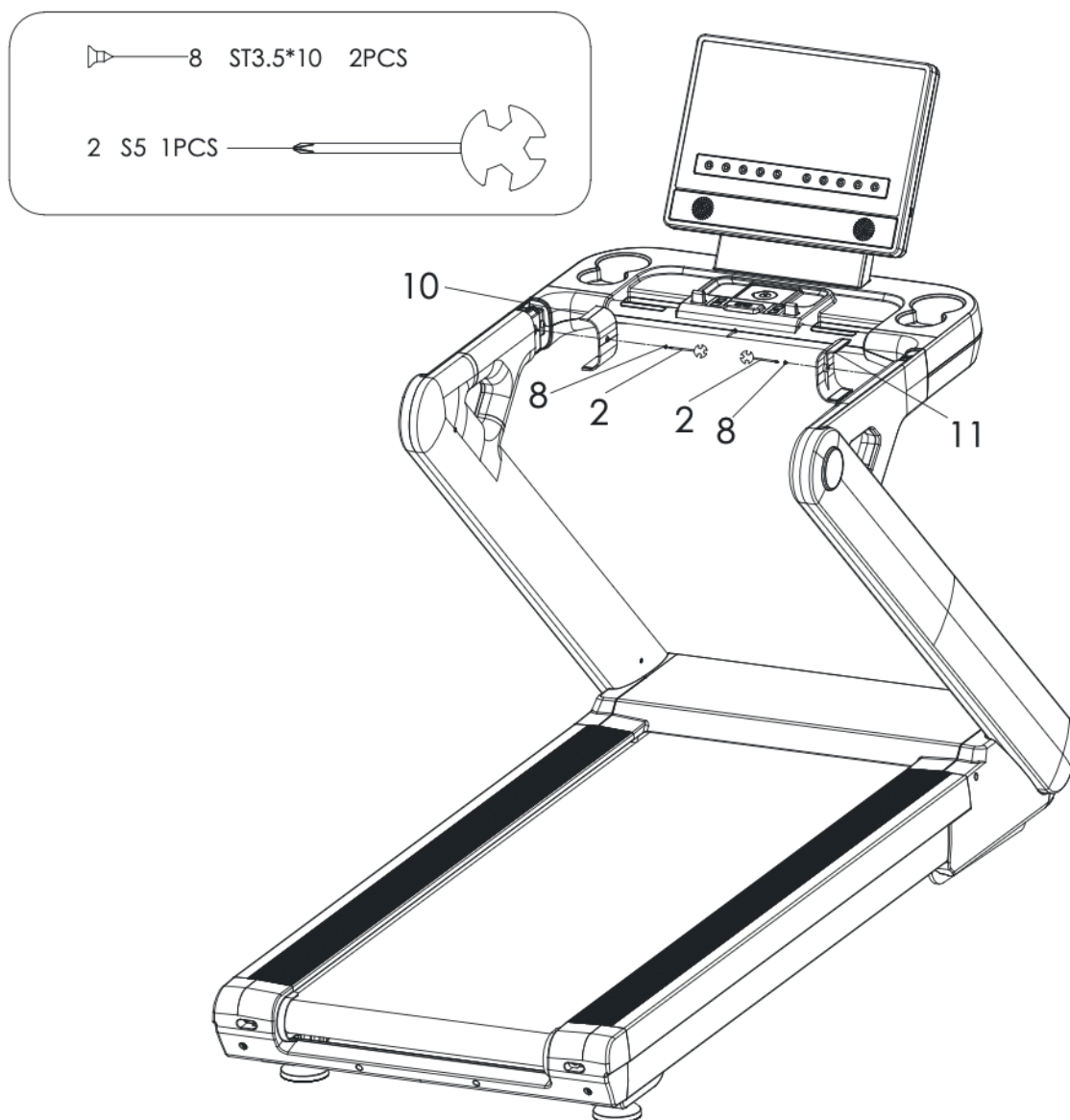
б. Розмістіть праву зовнішню кришку стійки (R) близько до стійки та з'єднайте нижню лінію (B) декоративного підсвічування та середню лінію (b) декоративного підсвічування. Після завершення з'єднання вставте підключені дроти в трубку стійки, вирівняйте положення застібок внутрішньої та зовнішньої кришок стійки та зафіксуйте праву зовнішню кришку стійки (R) на блоці правої стійки. Використовуйте хрестоподібний ключ (2), щоб затягнути праву зовнішню кришку стійки за допомогою саморіза ST4.2*25 (7) з внутрішньої сторони стійки.



Крок 5:

а. Вирівняйте отвір лівої стійки та встановіть малу бічну кришку лівого поручня в стійку. Використовуйте хрестоподібний ключ (2), щоб затягнути малу бічну кришку лівого поручня (10) за допомогою саморіза ST3.5*10 (8).

б. Вирівняйте отвір правої стійки та встановіть малу бічну кришку правого поручня в стійку. Використовуйте хрестоподібний ключ (2), щоб затягнути малу бічну кришку правого поручня (11) за допомогою саморіза ST3.5*10 (8).



Зверніть увагу: необхідно переконатися, що всі роботи зі встановлення виконані відповідно до вищевказаних вимог, а потім перевірити, що немає жодних упущень, перш ніж вмикати живлення.

Технічні характеристики

Габарити	1953 * 868 * 1510 мм	Діапазон швидкості	1-20 км/год
Бігова поверхня	1550 * 560 мм	Номінальна потужність	Постійний струм: 1490 Вт
Діапазон нахилу	0 - 20 %	Максимальна потужність двигуна	4,0 к.с.
Чиста вага (кг)	116 кг	Напруга	220-240 В
Максимальна вага користувача вага	150 кг	Робоче середовище	0-28 градусів

Початок Роботи

Перед початком роботи

Якщо вам більше 45 років або у вас є проблеми зі здоров'ям, і це ваше перше тренування, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем перед використанням.

Перед використанням електричної бігової доріжки, будь ласка, станьте поруч і ознайомтеся з її керуванням, наприклад, із запуском, зупинкою та регулюванням швидкості. Ви можете використовувати її лише після того, як ознайомитеся з нею. Потім станьте на пластикові протиковзкі рейки по обидва боки бігової доріжки і тримайтеся за поручні обома руками. Увімкніть тренажер на низьку швидкість від 1,6 до 3,2 км/год. Станьте прямо, дивіться вперед і зробіть кілька «пробіжок» однією ногою по біговому полотну; потім станьте на бігове полотно і рухайтесь разом з ним. Після того, як ви адаптуєтесь, повільно збільшуйте швидкість до 3-5 км/год. Підтримуйте цю швидкість близько 10 хвилин, а потім повільно зупиніть тренажер.

Тренування

Будь ласка, спочатку станьте поруч і ознайомтеся з керуванням — наприклад, з регулюванням швидкості та нахилу, а потім використовуйте тренажер після ознайомлення.

Пройдіть близько 1 км у фіксованому темпі та зафіксуйте час. Це може зайняти 15-25 хвилин. При ходьбі зі швидкістю 4,8 км/год 1 км займе близько 12 хвилин. Після того, як ви зможете легко робити це кілька разів, ви можете поступово збільшувати швидкість і нахил. Якщо ви будете продовжувати це протягом 30 хвилин, ви отримаєте хороше тренування. Перед початком програми ходьби чітко усвідомте: не будьте нетерплячими. Це тренування для вашого здоров'я на все життя, а не чарівний трюк, який буде досягнутий за одну ніч.

13

Частота тренувань

Мета — тренуватися 3-5 разів на тиждень по 15-60 хвилин кожного разу. Найкраще скласти графік тренувань, а не просто тренуватися відповідно до власних уподобань. Ви можете контролювати інтенсивність тренувань, регулюючи швидкість і нахил. Ми рекомендуємо не встановлювати нахил на початку; однак, коли ви захочете збільшити інтенсивність тренувань, збільшення нахилу бігової доріжки є ефективним методом.

Обсяг тренування

Короткі — 15-20-хвилинні тренування — це чудовий спосіб заощадити час. Розминайтеся 2 хвилини на швидкості 4,8 км/год, потім збільште швидкість до 5,3 км/год і 5,8 км/год на 2 хвилини кожно. Потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, доки не відчуєте, що ваше дихання прискорилося, але не стало занадто важким. Підтримуйте цю швидкість і сповільнюйтеся на 0,3 км/год, якщо відчуваєте задишку. Залиште 4 хвилини в кінці для сповільнення. Якщо вам важко збільшити інтенсивність тренування за рахунок збільшення швидкості, використовуйте метод повільного збільшення нахилу. Невелике збільшення нахилу значно підвищить інтенсивність вашого тренування. Цей метод дійсно спалюватиме калорії.

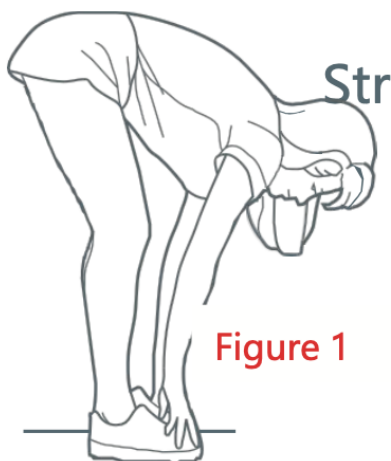
Розминайтеся 5 хвилин на швидкості від 4 до 4,8 км/год, потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, доки не відчуєте, що тренуватися на певній швидкості протягом 45 хвилин дуже складно. Щоб посилити тренування, ви можете підтримувати цю швидкість під час годинної телепрограми, збільшуючи швидкість на 0,3 км/год щоразу, коли вставляється реклама, а потім повертатися до попередньої швидкості під час наступної програми. Таким чином, калорії будуть повністю споживатися під час реклами та подальшого часу підвищення частоти серцевих скорочень. Нарешті, залиште 4 хвилини для сповільнення.

Одяг

Все, що вам потрібно, — це пара взуття, яке повністю розношене, і водночас на підошві не повинно бути сторонніх предметів, щоб не занести їх під бігове полотно і не зношувати бігову деку та бігове полотно. Носіть зручний та відповідний одяг для тренувань.

Розтяжка

Незалежно від того, як ви тренуєтеся, найкраще робити розтяжку спочатку. Розігріті м'язи легше розтягувати, тому спочатку розминайтеся 5-10 хвилин. Потім зупиніться і зробіть вправи на розтяжку наступним чином — зробіть 5 разів, кожен ногу по 10 секунд або більше кожного разу, і зробіть це знову після завершення тренування.



Розтяжка вниз

Злегка зігніть коліна, повільно нахиліть тіло вперед, щоб розслабити спину та плечі, і спробуйте торкнутися пальців ніг обома руками. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. Малюнок 1).

Розтяжка стопи

Сядьте на чистий килимок і випряміть одну ногу.

Іншу ногу зігніть всередину так, щоб вона щільно прилягала до внутрішньої сторони витягнутої ноги. Спробуйте торкнутися пальців ніг руками. Утримуйте протягом 10–15 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної ноги (див. Малюнок 2).



Figure 2

15

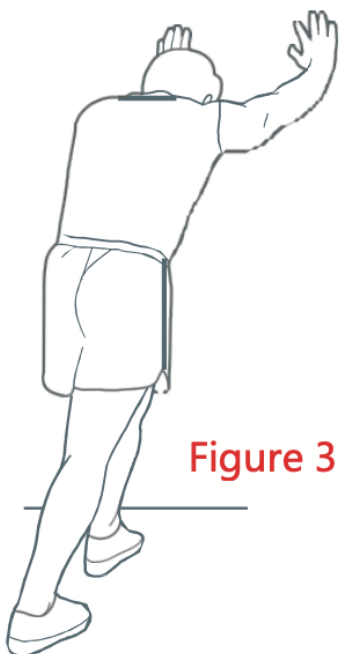


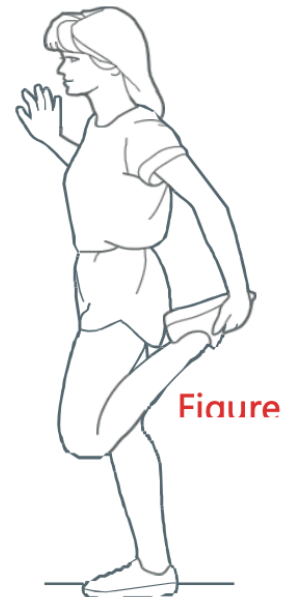
Figure 3

Розтяжка литкових м'язів та ахіллових сухожиль

Станьте, спершись руками на стіну або дерево, одну ногу відставте назад. Тримайте задню ногу прямою, а п'яту на землі, і нахиляйтеся до стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної ноги (див. Малюнок 3)

Розтяжка квадрицепсів

Лівою рукою тримайтеся за стіну або стіл для рівноваги, потім простягніть праву руку назад, візьміться за праву п'яту і повільно потягніть її до стегон, доки не відчуєте напруження м'язів передньої частини стегна. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної ноги (див. Малюнок 4).



scale



Figure 5

Розтяжка кравецького м'яза (м'яз на внутрішній стороні стегна)

Сядьте, ступні разом, а коліна розведені назовні. Обійміть ступні обома руками і потягніть їх до паху.

Утримуйте протягом 10–15 секунд, а потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. Малюнок 5).

Посібник з експлуатації

Посібник з експлуатації консолі



А. Відображення на вікні:

1. Вікно «SPEED»: відображає поточне значення швидкості в робочому стані, діапазон швидкості: 1,0-20,0 км/год.
2. Вікно «INCL»: відображає поточне значення нахилу, діапазон нахилу: 0-18 рівнів.
3. Вікно «TIME»: відображає час тренування, з прямим відліком від 0:00 до 18 годин. Коли таймер досягає максимального значення, він скидається до нуля, і бігова доріжка не зупиняється; зворотний відлік зменшуватиметься від встановленого часу (максимально встановлюється до 99 хвилин, встановлюється для відображення хвилин і секунд, наприклад, «99:00») до нуля. Коли зворотний відлік досягає 0:00, бігова доріжка плавно сповільнюється, зупиняється і відображає «End», і переходить у режим очікування через 5 секунд після повної зупинки.
4. Вікно «DISTANCE»: відображає «P1... - P14-... P24-U1-U2-U3-FAT» у встановленому стані. Коли відстань відображається під час роботи, прямий відлік йде від 0,00 до 999,9, при переповненні значення скидається і прямий відлік починається з 0, а зворотний відлік ведеться від встановленого значення до нуля. Коли зворотний відлік досягає 0, бігова доріжка плавно сповільнюється, зупиняється і відображає «End». Вона переходить у режим очікування через 5 секунд після повної зупинки;
5. Вікно «CAL.& PUL.»: Під час тренування вікно перемикається кожні 5 секунд; воно відображає значення споживання калорій користувачем, від 0,0 до 999 при прямому відліку, і скидається до нуля при переповненні та починає прямий відлік з 0. При зворотному відліку він відраховує від встановленого значення до 0. Коли відлік доходить до 0, бігова доріжка плавно сповільнюється, зупиняється і відображає «End». Вона переходить у режим очікування через 5 секунд після повної зупинки.

Коли користувач тримає обома руками ручку датчика пульсу, система може автоматично визначати пульс користувача та відображати його в цьому вікні. Діапазон відображення значення пульсу: 50-200 ударів/хвилину. (Ці дані є лише для довідки і не можуть використовуватися як медичні дані.)

6. Середнє матричне вікно: Коли бігова доріжка працює, біла матриця показує 400-метрову доріжку. Кількість кіл відображається всередині доріжки. Кількість кіл відображається після одного кола. Воно відображається протягом 1 секунди і лунає звуковий сигнал. Під час виконання програми матриця відображає програму матриці. При зворотному відліку часу, відстані та калорій матриця відображає відповідно «Т», «D» та «С».

В. Функції кнопок:

1. «Кнопка Start»: При увімкненому живленні та встановленому ключі безпеки натисніть кнопку «Start», щоб запустити бігову доріжку. Система входить у 3-секундний зворотний відлік, і бігова доріжка починає працювати зі швидкістю 1,0 км/год».
2. «Кнопка Stop»: для паузи/зупинки: Натисніть кнопку «Stop» під час роботи, щоб призупинити роботу. Дані в кожному вікні залишаються незмінними, а у вікні часу відображається «PAU»; Якщо ви натиснете кнопку «START», щоб продовжити роботу в стані паузи, натисніть кнопку «STOP» ще раз, щоб зупинити тренажер і скинути його до нуля.
3. «Speed+» та «Speed-» — це клавіші збільшення та зменшення швидкості: у режимі очікування використовуються для налаштування встановленого значення. Після запуску вони використовуються для регулювання швидкості, з кроком регулювання 0,1 щоразу. При утриманні понад 0,5 секунди швидкість автоматично збільшується або зменшується безперервно.
4. «Incline+» та «Incline-» — це клавіші збільшення та зменшення нахилу: вони використовуються для налаштування встановленого значення в режимі очікування. Після запуску вони використовуються для регулювання рівня нахилу, з діапазоном регулювання 1 рівень/раз. При утриманні понад 0,5 секунди нахил автоматично збільшується або зменшується безперервно.
5. «PROG» — це клавіша програми: у режимі очікування натисніть цю клавішу для циклічного перегляду 28 різних програм роботи від «P1-P2-...P24-U1-U2-U3-FAT»; ручний режим є режимом роботи системи за замовчуванням, а швидкість за замовчуванням у ручному режимі становить 1,0 км/год. (P1-P24 — це вбудовані програми, U1-U3 — це програми користувача, а FAT — це функція визначення фізичної підготовленості)
6. «MODE» — це клавіша вибору режиму: натисніть цю клавішу для циклічного перемикавання між «Т», «D» та «С» («Т» — це режим зворотного відліку часу, «D» — режим зворотного відліку відстані, а «С» — режим зворотного відліку калорій.) При виборі різних режимів ви можете використовувати клавіші «плюс» і «мінус» для швидкості та нахилу, щоб встановити

відповідні значення зворотного відліку. Після налаштування натисніть клавішу «START», щоб запустити бігову доріжку.

7. «Кнопки швидкого доступу до швидкості: 3, 6, 9, 12, 15» — це клавіші швидкого доступу до швидкості: ви можете швидко встановити швидкість.
8. «Кнопки швидкого доступу до нахилу: 3, 6, 9, 12, 15» — це кнопки швидкого доступу до нахилу: ви можете швидко встановити рівень нахилу.
9. У режимі очікування натисніть і утримуйте одночасно Speed- та Incline-, щоб переглянути загальний пробіг.
10. У режимі очікування натисніть і утримуйте одночасно SPEED+ та Incline+, щоб виконати самоперевірку нахилу.

С. Швидкий старт:

1. Увімкніть вимикач живлення та правильно вставте магнітний ключ безпеки в гніздо ключа безпеки під панеллю.
2. Натисніть кнопку «start», система увійде в 3-секундний зворотний відлік, пролунає звуковий сигнал, а у вікні матриці відобразиться число зворотного відліку. Після завершення 3-секундного зворотного відліку бігова доріжка почне працювати зі швидкістю 1,0 км/год.
3. Після запуску ви можете використовувати кнопки збільшення або зменшення швидкості або кнопки швидкого доступу до швидкості, щоб налаштувати швидкість бігової доріжки за потребою; використовуйте кнопки збільшення або зменшення нахилу або кнопки швидкого доступу до нахилу, щоб налаштувати рівень нахилу бігової доріжки.

D. Робота під час тренування:

1. Натискання кнопки сповільнення зменшить швидкість бігу бігової доріжки.
2. Натискання кнопки прискорення збільшить швидкість бігу бігової доріжки.
3. Натискання кнопки зменшення нахилу зменшить нахил бігової доріжки.
4. Натискання кнопки збільшення нахилу збільшить нахил бігової доріжки.
5. Натискання кнопки швидкого доступу до швидкості безпосередньо налаштує швидкість бігової доріжки на відповідну швидкість.
6. Натискання кнопки швидкого доступу до нахилу безпосередньо налаштує бігову доріжку на відповідний нахил.
7. Натисніть кнопку «start», і бігова доріжка сповільниться до стану паузи; після паузи натисніть кнопку «start», щоб відновити роботу.
8. Натисніть кнопку «stop», і бігова доріжка сповільниться і зупиниться.
9. Коли користувач тримає ручку пульсометра обома руками, дані про пульс відображатимуться приблизно 5 секунд.

Е. Ручний режим:

1. У режимі очікування натисніть безпосередньо кнопку «start», і бігова доріжка почне працювати зі швидкістю 1,0 км/год і нахилом 0. Інші вікна починають прямий відлік з 0, а натискання кнопок «incline+», «incline -», «speed+» та «speed -» змінює нахил і швидкість.
2. У режимі очікування натисніть кнопку «mode», щоб увійти в режим зворотного відліку. Вікно «time» відображає «15:00» і блимає. Натисніть кнопки «incline+», «incline -», «speed+» та «speed -», щоб встановити час тренування. Діапазон налаштування: 5:00-99:00.
3. У режимі зворотного відліку часу натисніть кнопку «mode», щоб увійти в режим зворотного відліку відстані. Вікно «dist» відображає «1.00» і блимає. Натисніть клавіші «incline+», «incline -», «speed+» та «speed -», щоб встановити відстань руху. Діапазон налаштування відстані: 0.5-99.90.
4. У режимі зворотного відліку відстані натисніть кнопку «mode», щоб увійти в режим зворотного відліку калорій. Вікно «cal» відображає «50» і блимає. Натисніть клавіші «incline+», «incline -», «speed+» та «speed -», щоб встановити калорії. Діапазон налаштування калорій: 10,0-999.
5. Виберіть один з трьох режимів зворотного відліку і натисніть кнопку «start» після налаштування. Бігова доріжка почне працювати після 3-секундного зворотного відліку. Натисніть кнопки «incline+», «incline-», «speed+» та «speed-», щоб налаштувати швидкість і нахил; натисніть кнопку «stop», щоб зупинити бігову доріжку.

Ф. Вбудовані програми:

Ця система має 24 вбудовані програми P1-P24. У режимі очікування натисніть кнопку «PROG», і у вікні відстані відобразиться «P1-P24». Після вибору програми, яка вам подобається, вікно «time» одночасно заблимає; відобразиться попередньо встановлений час 10:00. Натисніть «incline+», «incline-», «speed+», «speed -», щоб встановити необхідний час тренування, а потім натисніть кнопку «start», щоб запустити вбудовану програму.

Вбудована програма поділена на 10 секцій, і час кожного тренування = встановлений час/10. При переході до наступної секції система видає три звукові сигнали «Бі-Бі-Бі». Швидкість і нахил системи змінюватимуться відповідно до секції програми. Протягом цього періоду ви можете натискати кнопки «incline+», «incline -», «speed+», «speed -», щоб змінити швидкість і нахил. Однак, коли програма перейде до наступної секції, швидкість і нахил будуть відновлені до значень цієї секції. Після виконання програми система видає три звукові сигнали «Бі-Бі-Бі», бігова доріжка плавно сповільниться, зупиниться і відобразить «End». Вона перейде в режим очікування через 5 секунд після повної зупинки.

Г. Опис програми:

SPEED означає швидкість, INCLINE означає рівень нахилу. Кожна програма ділить час тренування

на 10 рівних секцій, і кожен період часу має відповідне значення швидкості та нахилу.

Додаток 1: Схема руху програми (в метричних одиницях км/год)

Time period program		Setup time / 10 = Run time of each segment									
		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

Н. Програми користувача:

Окрім 24 вбудованих програм, бігова доріжка також має 3 програми користувача, які дозволяють користувачам налаштовувати програми відповідно до своїх особистих обставин: U1, U2 та U3.

1. Налаштування програми користувача:

Натискайте клавішу «PROG» безперервно в режимі очікування, доки не буде встановлена бажана програма користувача U1, U2, U3, при цьому вікно «time» блимає і відображає попередньо встановлений час 10:00. Натисніть «incline+», «incline -», «speed+», «speed -», щоб встановити необхідний час тренування, потім натисніть клавішу «mode» для підтвердження та входу в налаштування параметрів програми. Потім ви можете встановити перший період часу, використовуючи «speed+», «speed -» або кнопки швидкого доступу для встановлення швидкості, та «incline+», «incline -» або кнопки швидкого доступу для встановлення нахилу. Натисніть кнопку «mode», щоб завершити налаштування першого періоду часу та увійти в стан налаштування другого періоду часу, доки не будуть встановлені всі 10 періодів часу. Після налаштування дані будуть збережені назавжди, доки ви не скинете їх наступного разу, і ці дані не будуть втрачені через збій живлення.

2. Запуск програми користувача:

У режимі очікування натискайте кнопку «PROG» безперервно, доки не дійдете до програми користувача U1, U2, U3, яку ви хочете запустити, і після встановлення часу роботи натисніть кнопку «start», щоб почати.

3. Інструкції з налаштування програми користувача:

Кожна програма ділить час роботи на 10 періодів часу. При налаштуванні ви повинні завершити налаштування швидкості, нахилу та часу роботи для 10 періодів часу, перш ніж ви зможете натиснути кнопку «start», щоб запустити бігову доріжку.

I. Діапазон відображення кожного значення:

Додаток 3: Діапазон відображення значень				
Параметри налаштування	початковий	Встановлення початкових значень	Діапазон налаштування	Діапазон відображення
Час	0	10 :00	5:00 (хвилини:секунди)	0: 00

(хвилини: секунди)			- 99 : 00 (хвилини:секунди)	(хвилини:секунди) - 18 : 20 (години: хвилини)
Нахил (секція)	0	0	0--18	0--18
Швидкість (км/год)	1,0 км/год	1,0 км/год	1,0-20,0 км/год	1,0-20,0 км/год
Відстань (км)	0	1.0	0. 5 -- 99 .90	0.0 --999 . 9
Пульс (ударів/хвилину)	P	/	/	50 -- 200
Калорії (ккал)	0	50 .0	10 .0 — 999	0- 999

J. Тест на вміст жиру в організмі:

У режимі очікування натискайте кнопку «Mode» безперервно, щоб увійти до функції визначення індексу жиру в організмі (FAT). Натисніть клавішу «mode», щоб увійти в інтерфейси F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 — стать, F-2 — вік, F-3 — зріст, F-4 — вага, F-5 — визначення фізичної підготовленості). Натисніть кнопки «speed+» та «speed-», щоб встановити параметри 01-04 (параметри наведені в наступній таблиці). Після налаштування натисніть кнопку «mode» ще раз, щоб увійти в інтерфейс визначення фізичної підготовленості F-5. У цей час тримайте датчик пульсу на поручні обома руками протягом 2-3 секунд, щоб відобразити ваш індекс жиру в організмі та перевірити, чи пропорційні ваша вага та зріст. Індекс жиру в організмі (FAT) вимірює співвідношення між зростом і вагою людини, а не пропорції тіла. FAT підходить для будь-якого чоловіка чи жінки і разом з іншими показниками здоров'я надає людям основу для коригування своєї ваги. Ідеальний FAT повинен бути в межах від 20 до 25. Якщо він менше 19, це означає занадто худий, якщо він між 25 і 29, це надмірна вага, а якщо він перевищує 30, це вважається ожирінням. (Ці дані є лише для довідки і не можуть розглядатися як медичні дані.

F-1	стать	01Чоловік	02Жінка
F-2	вік	10----99	
F-3	зріст	100----200 (см)	
F-4	вага	20-----150 (кг)	
F-5	ЖИР	≤19	Тонкий
	ЖИР	=(20---25)	нормальний
	ЖИР	=(26---29)	Жир
	ЖИР	≥30	ожиріння

K. Функція ключа безпеки:

У будь-якому стані бігову доріжку можна екстрено зупинити, витягнувши ключ безпеки. Коли бігова доріжка екстрено зупиняється, на всіх вікнах відображається «— — —», а зумер видає тривожний сигнал «ББ» тричі. У цей час бігова доріжка не може виконувати жодних інших операцій, крім вимкнення.

Після правильного повторного встановлення ключа безпеки бігова доріжка знову перейде в режим очікування і чекатиме на входні інструкції.

L. Режим енергозбереження:

Система має функцію енергозбереження. У режимі очікування, якщо протягом 10 хвилин не буде введено жодної кнопки, система перейде в режим енергозбереження та автоматично вимкне дисплей. Натисніть будь-яку кнопку, щоб знову активувати систему.

М. Функція зарядки через USB (опціонально):

Коли мобільний пристрій підключено до порту USB, реалізується функція зарядки мобільного пристрою. Коли його від'єднано, зарядка припиняється. Він підходить для більшості мобільних пристроїв на ринку.

Н. Функція відтворення аудіо(може відрізнятись залежно від конфігурації тренажера)

Після увімкнення живлення виробу його можна підключити до вбудованого музичного Bluetooth через мобільний телефон або інший аудіопристрій Bluetooth для встановлення функції бездротового відтворення музики.

Гучність звуку регулюється на аудіо пристрої. Будь ласка, зверніть увагу на регулювання гучності звуку, щоб не впливати на якість звуку та вбудовану аудіо схему.

О. Вимкнення:

Бігову доріжку можна вимкнути в будь-який час, вимкнувши вимикач живлення, не пошкоджуючи бігову доріжку.

Р. Примітки:

1. Перевірте, чи підключено живлення перед тренуванням; Перевірте, чи ефективний замок безпеки.
2. Якщо під час тренування виникає будь-яка ненормальна ситуація, ви можете витягнути ключ безпеки, і бігова доріжка швидко сповільниться до зупинки; потім знову вставте ключ безпеки, пристрій скинеться і чекатиме на вхідні інструкції.
3. Якщо з тренажером виникли проблеми, зверніться до дилера. Непрофесіоналам, будь ласка, не намагайтеся розбирати або ремонтувати, щоб уникнути пошкодження обладнання.

Q. Прості методи усунення несправностей електричної бігової доріжки:

1. На консолі немає зображення після увімкнення живлення
 - a) Спочатку перевірте, чи не спрацював захист від перевантаження. Якщо так, натисніть його;
 - b) Перевірте, чи правильно підключені вимикач живлення, захист від перевантаження, шнур живлення та трансформатор на драйвері;
 - c) Перевірте, чи правильно підключений шнур живлення від консолі до драйвера. Зніміть стійку та перевірте кожну секцію з'єднувального дроту від консолі до драйвера, щоб переконатися, що кожне жило дроту повністю вставлено, або комунікаційний шнур живлення несправний (пошкоджений або обірваний) і потребує повторного підключення або заміни.
 - d) Трансформатор зламаний, замініть його.
2. Після увімкнення живлення на консолі відображається «E01» — консоль не може зв'язатися з драйвером

- a) Зв'язок між консоллю та драйвером заблокований. Перевірте кожне з'єднання комунікаційної лінії від консолі до драйвера, щоб переконатися, що кожне жало дроту повністю вставлено; перевірте, чи не пошкоджена з'єднувальна лінія між консоллю та драйвером, і замініть комунікаційну з'єднувальну лінію.
- b) Комунікаційна лінія на консолі ненормальна, компоненти пошкоджені, і консоль слід замінити;
- c) Замініть трансформатор;

3. Якщо на консолі після роботи відображається «E02», це означає захист від вибуху або несправність двигуна

- a) Перевірте, чи правильно підключений кабель двигуна, підключіть кабель двигуна знову, і якщо це не допомогло, замініть двигун;
- b) Перевірте, чи є запах у контролері, IGBT пробитий і закорочений, замініть драйвер;
- c) Перевірте, чи напруга живлення нижча за 50% від нормальної напруги, і повторіть тест, використовуючи правильні характеристики напруги;

4. Якщо на консолі після запуску відображається «E03», немає сигналу датчика.

- a) Якщо двигун починає працювати протягом 5-8 секунд і відображає «E03», це означає, що сигнал датчика швидкості не був виявлений. Перевірте, чи не підключений належним чином штекер датчика, чи не зламаний або пошкоджений магнітний датчик, і підключіть його або замініть магнітний датчик.
- b) Схема сигналу датчика на нижньому контролері ненормальна, замініть драйвер;

5. Якщо на консолі після запуску відображається «E04», це означає, що навчання або самоперевірка не вдалися.

- a) Перевірте, чи правильно підключена сигнальна лінія двигуна нахилу, і повторно підключіть та відключіть роз'єм сигнальної лінії, щоб зробити його надійним;
- b) Перевірте, чи правильно підключена лінія змінного струму двигуна нахилу, і чи правильно підключена лінія змінного струму двигуна нахилу з міткою на контролері;
- c) Перевірте, чи не пошкоджені або обірвані з'єднувальні дроти двигуна, замініть з'єднувальні дроти або двигун нахилу;
- d) Замініть драйвер;
- e) Після перевірки всього натисніть кнопку навчання на драйвері, щоб повторити навчання.

6. Якщо на електронному лічильнику після роботи відображається «E05», це вказує на захист від перевантаження по струму.

- a) Можливою причиною є занадто високий струм через перевищення номінального навантаження. Система само захищається і може бути перезапущена.
- b) Певна частина бігової доріжки застрягла, через що двигун не обертається, навантаження занадто велике, а струм занадто високий. Система може захистити себе, відрегулювавши бігову доріжку та перезапустивши її або додавши мастило.

- с) Перевірте, чи є запах перевантаження по струму або горілого, коли двигун працює, якщо так, замініть двигун;
- д) Перевірте, чи є запах горілого на приводі, якщо так, замініть його;

7. Неможливо запустити: Після натискання кнопки «start» час працює нормально, двигун не працює, і немає кодів несправностей.

- а) Неправильне підключення двигуна керування, перевірте, чи правильно та належним чином підключено проводку двигуна керування;
- б) Запобіжник приводу пошкоджений або від'єднаний. Перевірте, чи цілий запобіжник на приводі, і встановіть або замініть його;
- с) IGBT на драйвері згорів. Використовуйте мультиметр, щоб виміряти, чи згорів IGBT на нижньому контролері, замініть IGBT на драйвері або замініть драйвер.

Заходи безпеки під час тренувань

Перед тренуванням, будь ласка, проконсультуйтеся з професіоналом. Він/вона може порекомендувати частоту, інтенсивність та час тренувань, що відповідають вашому віку та фізичному стану. Якщо ви відчуваєте стиснення або біль у грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або інший дискомфорт під час тренування, негайно припиніть! Проконсультуйтеся з професіоналом перед продовженням тренувань.

Якщо ви часто використовуєте електричну бігову доріжку, при виборі швидкості ви можете вибрати швидкість для звичайної ходьби або бігу підтюпцем. Якщо у вас немає досвіду або ви не можете визначити найбільш підходящу швидкість тестування, ви можете звернутися до наступних рекомендацій:

1,0-3,0 км/год	Люди з поганою фізичною підготовкою
3,0-4,5 км/год	Люди, які ведуть сидячий спосіб життя або не займаються спортом часто
4,5-6,0 км/год	Ходуни з нормальною швидкістю
6,0-7,5 км/год	Швидкі ходуни
7,5-9,0 км/год	Бігуни підтюпцем
9,0-12,0 км/год	Бігуни із середньою швидкістю
12,0-14,5 км/год	Досвідчені бігуни
14,5-18,0 км/год	Відмінні бігуни

Зверніть увагу: для пішоходів більш доречною є швидкість менше або рівна 6,0 км/год; для бігунів більш доречною є швидкість більше або рівна 8,0 км/год.

Догляд за доріжкою

! Чищення

Перед чищенням або обслуговуванням виробу обов'язково відключіть електричну бігову доріжку від мережі.

Регулярно видаляйте пил, щоб підтримувати компоненти в чистоті. Обов'язково очищайте відкриті частини по обидва боки бігового полотна, що зменшить накопичення домішок під біговим полотном. Переконайтеся, що спортивне взуття чисте, і уникайте потрапляння сторонніх предметів під бігове полотно, щоб не зношувати бігову деку та бігове полотно. Поверхню бігового полотна слід протирати вологою ганчіркою, змоченою в мильному розчині. Будьте обережні, щоб вода не потрапила на електричні компоненти та під бігове полотно.

Попередження

Будь ласка, переконайтеся, що ви від'єдали вилку живлення електричної бігової доріжки, перш ніж переміщати захисну кришку двигуна. Відкривайте захисну кришку двигуна та пилюсьте двигун принаймні раз на рік.

Бігові полотна та спеціалізовані мастила для електричної бігової доріжки

Бігове полотно та бігова дека цієї електричної бігової доріжки попередньо змащені. Тертя між біговим полотном та біговою декою має великий вплив на термін служби та продуктивність електричної бігової доріжки, тому необхідно регулярно її змащувати. Ми пропонуємо проводити регулярні огляди поверхні деки. Якщо поверхня деки пошкоджена, зверніться до нашого центру обслуговування клієнтів.

Ми рекомендуємо наносити мастило між біговим полотном та біговою декою електричної бігової доріжки відповідно до наступного графіка:

Раз на рік для користувачів з невеликою вагою (використання менше 3 годин на тиждень)

Раз на 6 місяців для середніх користувачів (використання 3-5 годин на тиждень)

Раз на 3 місяці для користувачів з великою вагою (використання понад 5 годин на тиждень)

Ми пропонуємо вам придбати мастило у вашого місцевого дистриб'ютора або звернутися безпосередньо до нашої компанії.

1. Щоб краще обслуговувати вашу електричну бігову доріжку та продовжити її термін служби, ми рекомендуємо вимикати живлення та давати тренажеру відпочити протягом 10 хвилин після безперервного використання протягом 2 годин, перш ніж використовувати його знову.

2. Якщо бігове полотно занадто вільне, під час бігу може виникати прослизання; якщо воно занадто туге, це може знизити продуктивність двигуна та збільшити знос ролика та бігового полотна. Коли бігове полотно належним чином натягнуте, ви можете підняти обидві сторони бігового полотна приблизно на 50-75 мм від бігової деки рукою.

Регулювання центрування та натягу бігового полотна

Щоб краще використовувати бігову доріжку та забезпечити її кращу роботу, необхідно відрегулювати бігове полотно до найкращого стану.

Центрування бігового полотна

- Розмістіть електричну бігову доріжку на рівній поверхні. Запустіть електричну бігову доріжку на швидкості приблизно 6-8 км/год.
- Якщо бігове полотно відхиляється вправо, поверніть регулювальний болт праворуч за годинниковою стрілкою на 1/2 оберту, а потім поверніть регулювальний болт ліворуч проти годинникової стрілки на 1/2 оберту. Див. Малюнок А.
- Якщо бігове полотно відхиляється вліво, поверніть лівий регулювальний болт за годинниковою стрілкою на 1/2 оберту, а потім поверніть правий регулювальний болт проти годинникової стрілки на 1/2 оберту. Див. Малюнок В.

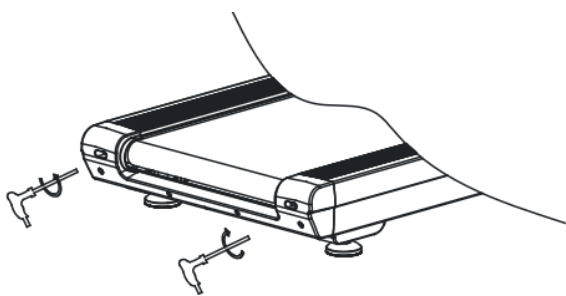


Fig.A Adjusting the Belt to right

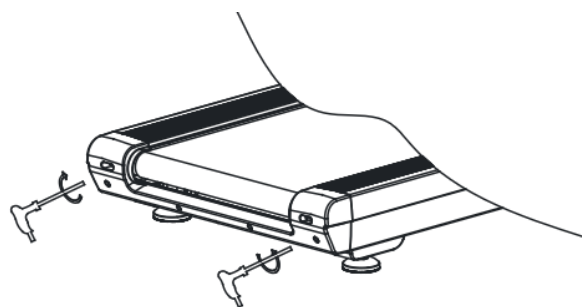


Fig.B Adjusting the Belt to left

Регулювання натягу поліклинового ремня

Після тривалого використання бігової доріжки поліклиновий ремінь може ослабнути через незначний знос або деформацію розтягування. У цей час ви повинні зробити відповідні налаштування для безпечного використання. Метод визначення: якщо ви відчуваєте випадкові паузи, коли ваші ноги торкаються бігової деки під час звичайного бігу, це вказує на те, що бігове полотно або клиновий ремінь дещо ослабли, і необхідне подальше підтвердження. Метод визначення, який

компонент ослаб, полягає в тому, щоб зняти 5 гвинтів на кришці двигуна, запустити бігову доріжку на швидкості 1 км/год, потім стати на бігове полотно, міцно триматися за поручні обома руками і злегка натиснути на бігове полотно обома ногами.

(Ми рекомендуємо використовувати тиск, що створюється власною вагою користувача, щоб наступити на бігове полотно.)

- а) Якщо миттєвий тиск не може зупинити обертання бігового полотна, це вказує на те, що еластичність поліклинового ремня та бігового полотна є належною.
- б) Якщо ви спостерігаєте, що миттєвий тиск призводить до зупинки обертання бігового полотна, тоді як поліклиновий ремінь і передній ролик все ще обертаються, це вказує на те, що бігове полотно дещо ослабло і його необхідно належним чином відрегулювати для безпечного використання. (Відрегулюйте натяг бігового полотна відповідно до посібника з технічного обслуговування на попередній сторінці)
- с) Якщо ви спостерігаєте, що миттєвий тиск призводить до зупинки обертання бігового полотна та поліклинового ремня, тоді як електродвигун все ще обертається, це вказує на те, що поліклиновий ремінь дещо ослаб і його необхідно належним чином відрегулювати для безпечного використання.

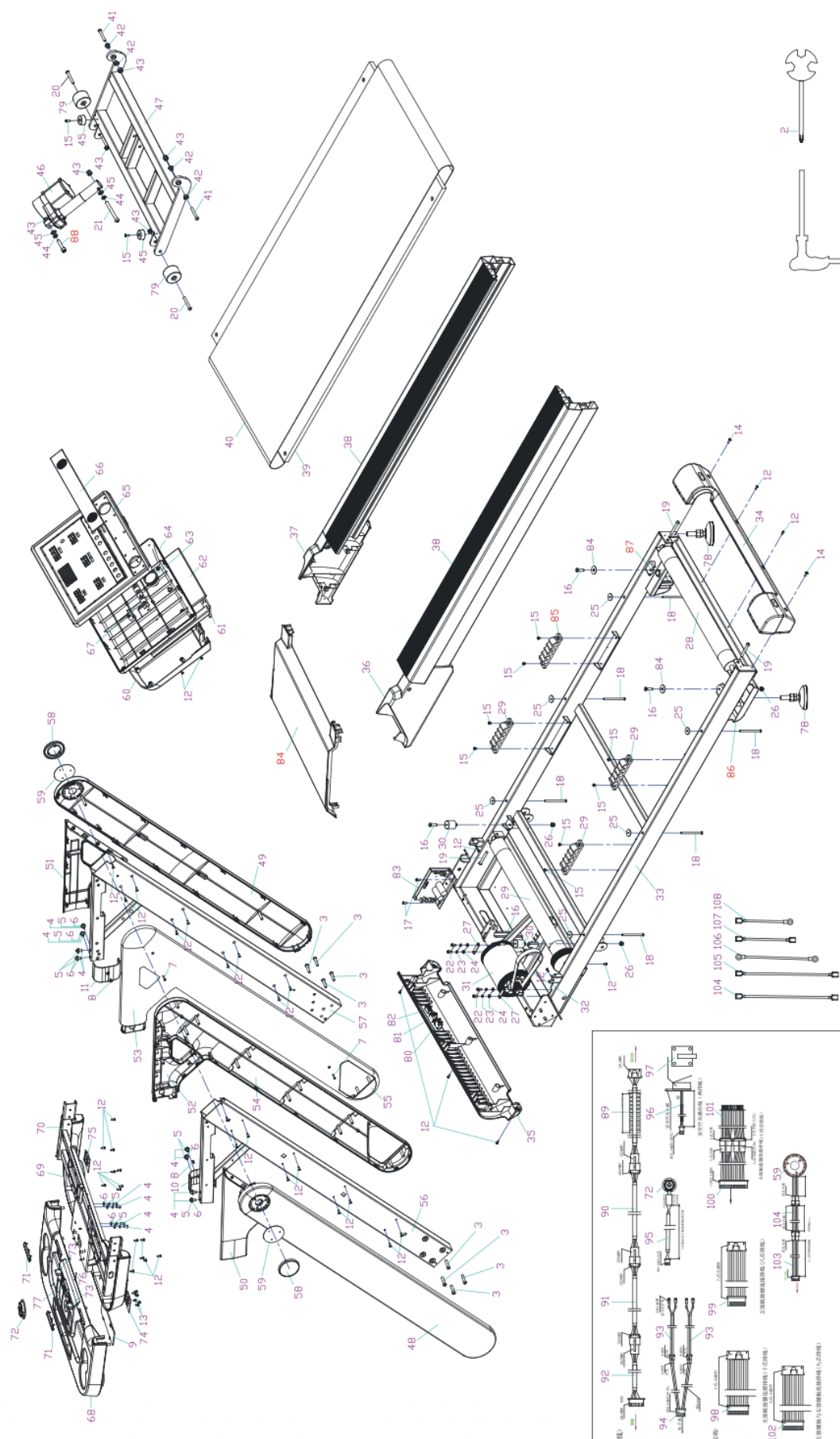
Метод регулювання

Крок 1: Спочатку зніміть 5 гвинтів на верхній кришці двигуна бігової доріжки, а потім зніміть верхню захисну кришку.

Крок 2: Послабте (але не знімайте) регулювальний болт (M8X45) переднього ролика, а потім за допомогою шестигранного ключа відрегулюйте ремінь двигуна за потребою. Водночас обережно переверніть поліклиновий ремінь між валом двигуна та переднім роликом рукою. Якщо він занадто вільний, ви можете перевернути поліклиновий ремінь на 100%; якщо він занадто тугий, кут, на який ви можете перевернути поліклиновий ремінь, дуже обмежений; більш доцільно перевернути поліклиновий ремінь на 80% після регулювання. Будь ласка, відрегулюйте еластичність поліклинового ремня до стану, коли його можна перевернути на 80%.

Крок 3: Встановіть захисну кришку.

Схема Доріжки в Розібраному вигляді



Список Деталей

Серійний номер	Назва	Специфікація	Кількість
1	Шестигранний ключ Allen	5#	1
2	Хрестоподібний ключ		1
3	Гвинти з шестигранною головкою	M8X50	8
4	Гвинти з шестигранною головкою	M8X15	12
5	Пружинна шайба	8	12
6	Плоска шайба	8	12
7	Гвинти самонарізні з потайною головкою	ST4.2X25	2
8	Гвинти самонарізні з потайною головкою	ST3.5X10	4
9	Мала нижня кришка	ABS	1
10	Ліва бічна кришка малого поручня	ABS	1
11	Права бічна кришка малого поручня	ABS	1
12	Гвинти самонарізні хрестоподібні	ST4.2X12	62
13	Гвинти самонарізні хрестоподібні	ST3.5*12	10
14	Гвинт з хрестоподібною головкою	M5X10	4
15	Гвинт з хрестоподібною головкою	M5X15	8
16	Гвинт з шестигранною потайною головкою	M8X25	4
17	Хрестоподібний гвинт з вставкою (білий цинк)	M5X10	2
18	Гвинт з шестигранною головкою	M6X95	6
19	Гвинт з шестигранною головкою	M8X65	3
20	Гвинт з шестигранною головкою	M10X70	2
21	Гвинт з шестигранною головкою	M10X95	1
22	Гвинт з шестигранною головкою	M6X12	4
23	Пружинна шайба	6	4
24	Шайба	6	4
25	Фіксуєча гайка бічної направляючої	Q235	6
26	Контргайка	M8	4
27	Пресувальна пластина мотора	Q235	2
28	Задній ролик	Збірка	1
29	Передній ролик	Збірка	1
30	Зубчаста амортизуюча гума	Збірка	4
31	Безщітковий мотор	2.0HP	1
32	Еластична стрічка	200J	1

33	Основна рама	Зварні деталі	1
34	Задня торцева кришка	ABS	1
35	Передня кришка мотора	ABS	1
36	Ліва бічна кришка мотора	ABS	1
37	Права бічна кришка мотора	ABS	1
38	Бічна направляюча		1
39	Бігова платформа		1
40	Бігове полотно		1
41	Гвинт з шестигранною головкою	M10X50	2
42	Проміжна втулка	латунь	4
43	Контргайка	M10	6
44	Пружинні шайби	10	2
45	Шайба	10	2
46	Мотор нахилу		1
47	Рама нахилу	Зварні деталі	1
48	Зовнішня кришка стійки 1L	ABS	1
49	Зовнішня кришка стійки 1R	ABS	1
50	Зовнішня кришка стійки 2L	ABS	1
51	Зовнішня кришка стійки 2R	ABS	1
52	Внутрішня кришка стійки 2L	ABS	1
53	Внутрішня кришка стійки 2R	ABS	1
54	Внутрішня кришка стійки 1L	ABS	1
55	Внутрішня кришка стійки 1R	ABS	1
56	Ліва стійка	Зварні деталі	1
57	Права стійка	Зварні деталі	1
58	Абajур	ABS	2
59	Плата освітлення	Плата PCBA	2
60	Задня кришка підтримки панелі	ABS	1
61	Кронштейн підтримки панелі	Зварні деталі	1
62	Передня кришка підтримки панелі	ABS	1
63	Динамік		2
64	Нижня кришка панелі	ABS	1
65	Верхня кришка панелі	ABS	1
66	Сітчаста кришка динаміка	ABS	1
67	Плата кнопок	ABS	1
68	Кришка консолі	ABS	1
69	Нижня кришка консолі	ABS	1
70	Стойка консолі	Зварні деталі	1
71	Пластина датчика пульсу	Нержавіюча сталь	2

72	Модуль бездротової зарядки	електронний	1
73	Медіатор	ABS	1
74	Ліва плата кнопок	PCBA	1
75	Права плата кнопок	PCBA	1
76	Шнурок ключа безпеки		1
77	Ключ безпеки (Safety Key)	ABS	1
78	Регульовані опорні ніжки	Збірка	2
79	Коліщатко для переміщення	Зносостійкий PP	2
80	Захист від перевантаження	10A	1
81	Вимикач живлення		1
82	Роз'єм живлення		1
83	Кабель живлення		1
84	Кришка мотора		1
85	Хвиляста амортизуюча гума		4
86	Ліва декоративна кришка опорної ніжки		1
87	Права декоративна кришка опорної ніжки		1
88	Гвинт з шестигранною головкою	M10X50	1
89	Лінія нижньої секції основної магістралі (з сільфонами)		1
90	Лінія середньої секції основної магістралі		1
91	Лінія секції поручня основної магістралі		1
92	Лінія верхньої секції основної магістралі		1
93	Лінія підключення датчика пульсу		2
94	Лінія датчика пульсу		1
95	Бездротова зарядка		1
96	Індукційна лінія вимикача безпеки		1
97	Мікровимикач		1
98	10-контактний кабель		1
99	8-контактний кабель		1
100	14-контактний кабель		1
101	14-контактний кабель	7 контактів чорний, 7 контактів білий	1
102	9-контактний кабель		1