

## **ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ**

Благодарим вас за покупку этого продукта. Он поможет вам оставаться в форме, быть здоровым и улучшать свое самочувствие очень простым способом.

### **Руководство пользователя**

1. Всегда подключайте шнур питания к розетке с заземленной цепью. Розетка также должна иметь отдельную цепь, чтобы избежать совместного использования с другими электрическими устройствами.
2. Перед использованием убедитесь, что беговая дорожка устойчиво стоит на земле.
3. Перед началом бега проверьте, работает ли она нормально.
4. Становитесь на два боковых перила, когда беговая дорожка начинает работать
5. Закрепите ключ безопасности к вашей одежде, чтобы в случае чрезвычайной ситуации иметь возможность контролировать дорожку.
6. Нажмите кнопку "start" (старт), чтобы запустить беговую дорожку.
7. Перед тестовым запуском сделайте предварительные движения левой ногой, следуя беговой дорожке. Только когда вы почувствуете, что можете бежать, вы можете встать на беговую дорожку и делать это с правильной осанкой. На беговой дорожке разрешено заниматься только одному человеку, а перегрузка строго запрещена.
8. При необходимости вы можете регулировать скорость
9. По окончании бега остановите беговую дорожку, вынув ключ безопасности или нажав кнопку "стоп".
10. Помните выключить питание и выдернуть штепсель из розетки по окончании тренировки

### **Меры предосторожности:**

- ◆ Разместите беговую дорожку в помещении, чтобы избежать попадания воды. Не размещайте на ней тяжелые предметы.
- ◆ При использовании фитнес-устройства носите удобную одежду, предпочтительно спортивную или аэробную обувь.
- ◆ Держите детей подальше от беговой дорожки, чтобы предотвратить возможные несчастные случаи.
- ◆ Не перегружайте беговую дорожку, чтобы не повредить двигатель, контроллер, ролик и беговое полотно. Проводите регулярное техническое обслуживание беговой дорожки.
- ◆ Следите за чистотой помещения и поддерживайте определенный уровень влажности, чтобы избежать помех работы пульта управления и контроллера.

- ◆ Непрерывно использовать домашнюю беговую дорожку можно не более 2 часов.
- ◆ Обеспечьте хорошую циркуляцию воздуха при беге.
- ◆ В конце беговой дорожки должно быть свободное пространство размером 2000x1000 мм.
- ◆ Прекратите бег, если появятся какие-либо неприятные ощущения, и проконсультируйтесь с врачом.
- ◆ Сохраняйте флакон с силиконовым маслом в месте, недоступном для детей, чтобы избежать серьезных ошибок.
- ◆ Запрещается прыгать с беговой дорожки непосредственно после использования.
- ◆ Аккуратно вынимайте штепсель из розетки.
- ◆ Остановите устройство, если что-то пошло не так, и немедленно отключите питание.
- ◆ Обратитесь к местному дистрибьютору для решения любых проблем или получения сервиса. Разбирать компоненты самостоятельно запрещено.

## **ОПАСНОСТЬ!**

Для предотвращения несчастных случаев и вреда, пожалуйста, соблюдайте следующие правила.

- ◆ Убедитесь, что ваша одежда застегнута на молнию перед началом бега.
- ◆ Не носите одежду, которая может зацепиться.
- ◆ Держите шнур питания вдали от горячих объектов.
- ◆ Держите детей подальше от беговой дорожки.
- ◆ Если что-то идет не так, удерживайтесь за поручень, чтобы подняться и покинуть беговое полотно.
- ◆ Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе.
- ◆ Отключите питание перед перемещением беговой дорожки.
- ◆ Не открывайте кожух двигателя и ролика без участия специалистов.
- ◆ Это устройство может использоваться только в сети с номинальным током 10А.
- ◆ Убедитесь, что фитнес-устройство используется только одним человеком одновременно.
- ◆ Результаты тестирования HRC могут не быть такими точными, как у медицинских устройств, поэтому они служат только для справки.
- ◆ Немедленно прекратите занятия, если вы почувствуете себя плохо или ощутите боль в суставах или мышцах. Особенно следите за реакцией вашего организма на программу тренировок. Головокружение является признаком того, что вы слишком интенсивно занимаетесь с устройством. При первых признаках головокружения лягте на землю и дождитесь улучшения самочувствия.

## **Предупреждения и запреты!**

◆ Следующим пациентам, находящимся на лечении, разрешается использование беговой дорожки только после одобрения врача.

1) Людям, страдающим от боли в спине или имеющим травмы ног, поясницы, шеи. Тем, у кого онемение ног, поясницы, шеи и рук (у тех, у кого есть хронические заболевания, такие как грыжа межпозвонкового диска, спондилолистез, выпадение шейного позвонка и др.)

2) Пациентам с деформационным артритом, ревматизмом или подагрой.

3) Пациентам с остеопорозом.

4) Пациентам с нарушениями циркуляторной системы, такими как сердечные заболевания, нарушения сосудов и артериальная гипертония.

5) Пациентам с нарушениями дыхания.

6) Пациентам с проблемами искусственного сердечного ритма.

7) Пациентам со злокачественными опухолями.

8) Пациентам с тромбозом.

9) Пациентам с нарушением чувствительности, вызванным диабетом.

10) Людям с повреждением кожи.

11) Пациентам с высокой температурой выше 38°C.

12) Людям с искривленной спиной.

13) Беременным женщинам или женщинам в периоде (менструации).

14) Людям, испытывающим дискомфорт.

15) Людям, находящимся в очень плохом состоянии.

16) Людям, занимающимся с целью реабилитации.

17) Людям с аномальными физическими особенностями.

- Вышеуказанные случаи могут вызвать несчастный случай или плохое состояние здоровья.

◆ Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете себя плохо. Например, боль в суставах или мышцах, головокружение, онемение, неправильное сердцебиение. В таком случае как можно скорее обратитесь к врачу.

◆ Держите детей подальше от этого изделия.

Дети могут пострадать, если вы не обратите на это внимание.

◆ Сообщите детям, что это не игрушка.

Дети могут пострадать, если вы не обратите на это внимание.

◆ Во время использования, сборки, возвращения или перемещения этого изделия, убедитесь, что рядом нет людей и животных.

◆ Прекратите использование этого изделия, если крышка треснула (внутренние детали вывалились) или отвалились сварные соединения.

Это может вызвать опасность или травму.

- ◆ Не прыгайте вверх или вниз с беговой дорожки во время бега.

Вы можете упасть или получить травмы.

- ◆ Не используйте или не храните беговую дорожку на открытом воздухе или рядом с ванной комнатой, чтобы избежать попадания воды.

- ◆ Не используйте или не храните беговую дорожку в местах, подверженных прямому солнечному свету, и избегайте мест с высокой температурой, таких как электроодеяло и обогреватель.

Это может вызвать короткое замыкание или пожар.

- ◆ Не используйте, если провод питания или вилка повреждены, а гнездо не надежно.

Это может вызвать удар током, короткое замыкание или пожар.

- ◆ Не повреждайте или перекручивайте шнур питания, также не кладите на него тяжелые предметы.

Это может вызвать пожар или удар током.

- ◆ Беговая дорожка только для использования только одним человеком, предупредите окружающих, чтобы не подходили слишком близко.

Вы можете упасть или получить травмы.

- ◆ Люди, не находящиеся в сознании или не способные самостоятельно управлять дорожкой, не могут использовать беговую дорожку.

Это может вызвать несчастный случай или получение травмы.

- ◆ Абсолютно запрещено самостоятельно разбирать, ремонтировать или изменять компоненты.

Это может привести к поломке механизма и получению травмы.

**ИЗБЕГАЙТЕ ПОПАДАНИЯ ВОДЫ!!**

- ◆ Основное тело и управляющие элементы не должны контактировать с водой или напитками.

Это может вызвать удар током и пожар.

- ◆ Не занимайтесь чрезмерными нагрузками, если вы не являетесь регулярным спортсменом.

- ◆ Не используйте беговую дорожку после еды или когда чувствуете усталость.

Это может навредить вашему здоровью.

- ◆ Это изделие предназначено для использования дома. Его нельзя использовать в школах или спортзалах, где много пользователей без специфической подготовки.

Это может привести к получению травмы.

- ◆ Не используйте изделие во время еды или других деятельности.

- ◆ Не используйте изделие, если после употребления алкоголя ваше тело замедляется.

Это может вызвать несчастный случай или получение травмы.

- ◆ Не используйте изделие, если у вас есть твердый предмет в кармане.

Это может вызвать несчастный случай или получение травмы.

- ◆ Штепсель не должен контактировать с иглами, отходами или водой.

Это может вызвать удар током, короткое замыкание и пожар.

- ◆ Не вынимайте вилку или не переключайте питание на "выкл." во время работы.

Это может привести к получению травмы.

### **Не пользуйтесь дорожкой с мокрыми руками!**

- ◆ Не вынимайте или вставляйте вилку с мокрыми руками.

Может вызвать удар током или получение травмы.

### **Не забудьте вынуть вилку !**

- ◆ Не забудьте вынуть вилку, когда не используете изделие.

Пыль и влага могут повредить изоляцию, что приведет к короткому замыканию или пожару.

- ◆ Вынимайте вилку при проведении обслуживания.

Может вызвать удар током и получение травмы.

- ◆ Немедленно прекратите использование, если изделие не может запускаться или есть какие-либо необычные явления, вынимайте вилку из розетки и вызывайте специалиста.

Может вызвать удар током и получение травмы.

- ◆ Вынимайте вилку из розетки при внезапном отключении электроэнергии.

Может вызвать несчастный случай и получение травмы при восстановлении питания.

- ◆ При вынимании вилки держитесь за саму вилку, а не за провод.

Может вызвать короткое замыкание, удар током или пожар.

Инструкция по заземлению!

- ◆ Изделие должно быть подключено к заземлению. Заземляющее соединение обеспечивает канал с наименьшим сопротивлением для тока при неисправности изделия и тем самым снижает опасность удара током.

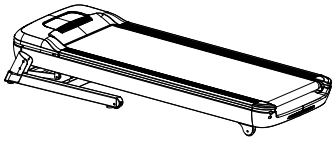
- ◆ Изделие оснащено заземляющим проводом и заземляющей вилкой. Вилку следует вставить в розетку, соответствующую местным нормам.

### **Опасно !**

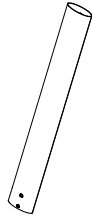
- ◆ Неправильное подключение заземляющего проводника может привести к удару током. Если вы не уверены в заземляющем соединении, обратитесь к профессиональному электрику для проверки. Если вилка изделия не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику, чтобы установить правильную розетку.

- ◆ Изделие имеет заземляющую вилку. Пожалуйста, убедитесь, что у вас есть подходящая розетка. Использование адаптера для розетки не разрешается.

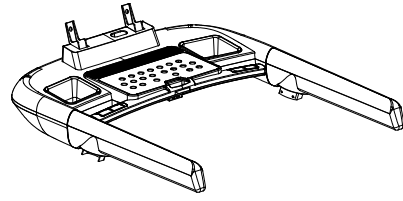
## Содержимое



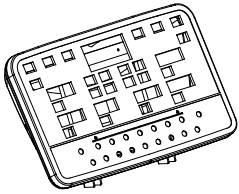
Дорожка



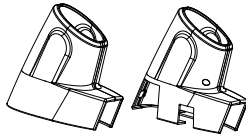
Вертикальная стойка (правая и левая)



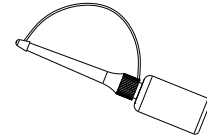
Задняя крышка консоли



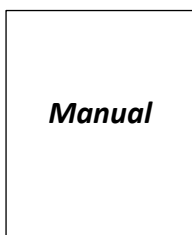
Консоль



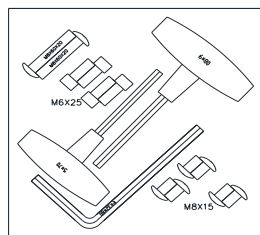
Крышка основания



Силиконовое масло



Инструкция

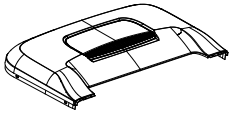


Сумка с деталями

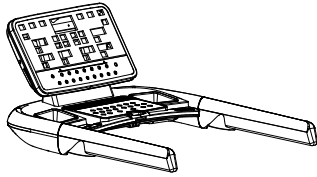


Ключ безопасности

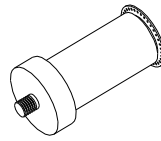
## Основные части



Крышка двигателя



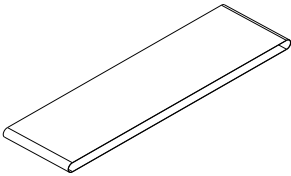
Консоль



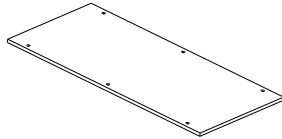
Двигатель



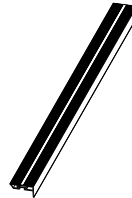
Ремень двигателя



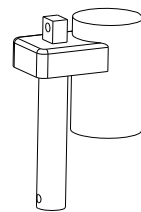
Беговое полотно



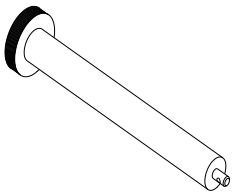
Беговая платформа



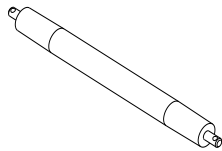
Боковой рельс



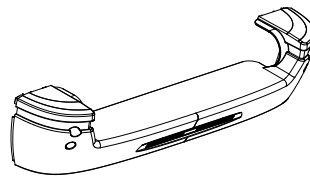
Двигатель наклона



Передний ролик

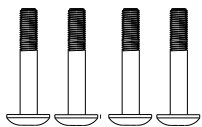


Задний ролик

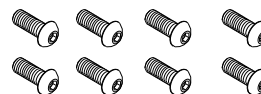


Задняя крышка

## Список запчастей



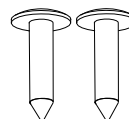
Винт Allen С.К.С с половинной резьбой (M8 \* 65 \* 20) 4 шт.



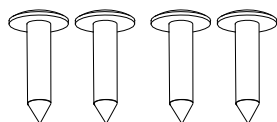
Винт Allen С.К.С с полной резьбой (M8 \* 15) 8 шт.



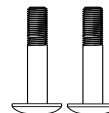
Винт Allen С.К.С с полной резьбой (M8\*20) 2 шт.



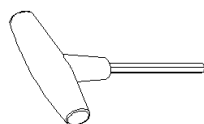
Саморез (ST4\*12) 2 шт.



Саморез (ST4\*16) 4 шт.



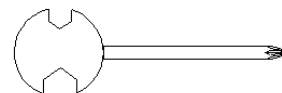
Винт Allen С.К.С с половинной резьбой (M8 \* 30 \* 20) 2 шт.



Т-образный ключ (S6) 1 шт.



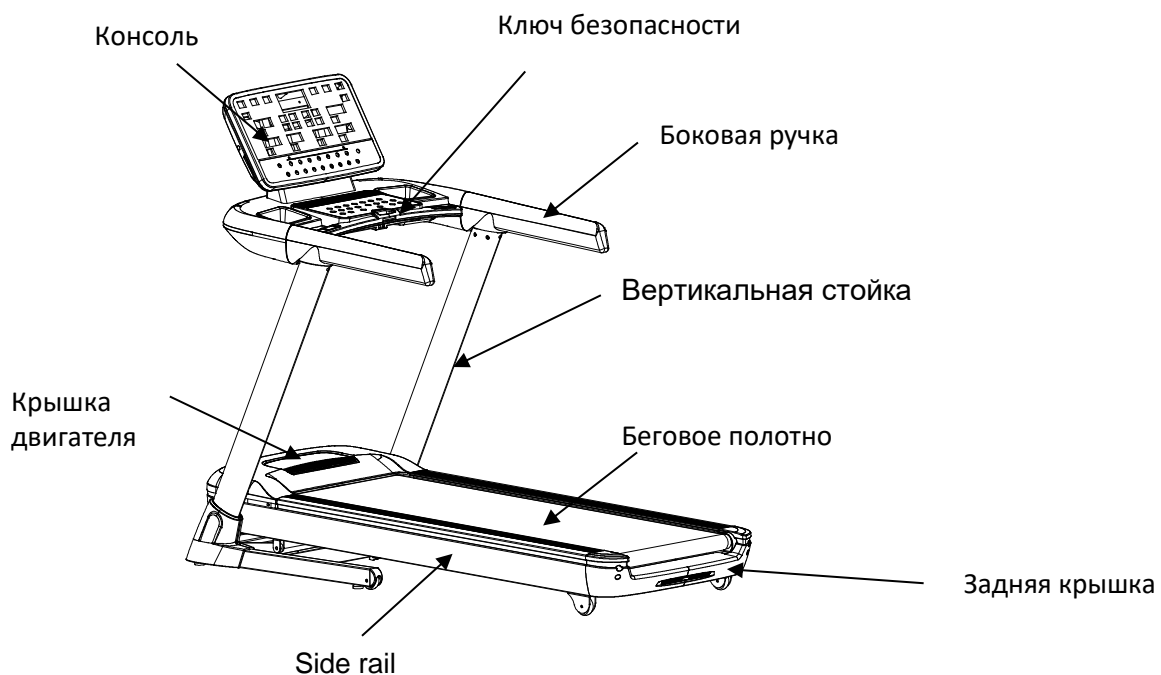
Г-образный ключ 6×35×80 1 шт.



Крестовой ключ 1 шт.



## Инструкция по беговой дорожке

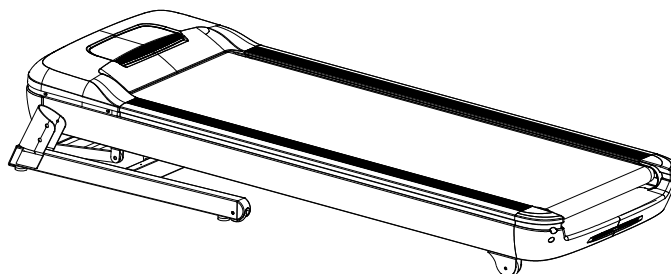


## Техническая информация

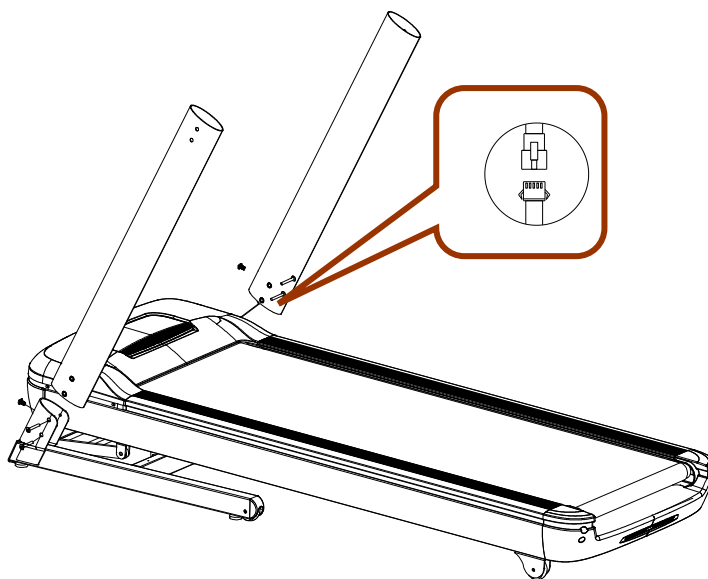
|                     |   |
|---------------------|---|
| Размер              | Разложенная::<br>1925*925*1470mm<br>Сложенная:<br>1402*925*1541mm |
| Беговая поверхность | 1530*550mm  |
| Скорость            | 0.5—20.0km/h  |

**ПРИМЕЧАНИЕ: МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ИЗМЕНЯТЬ ПРОДУКТ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

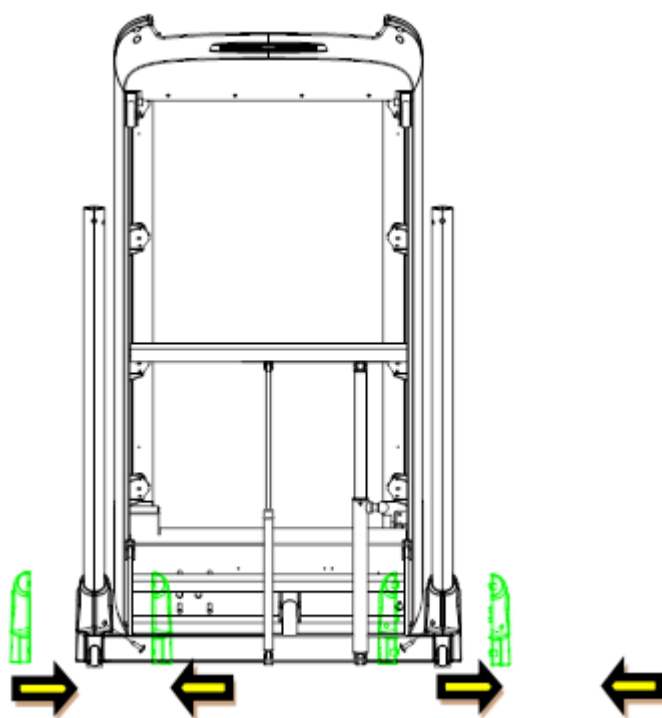
## РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ



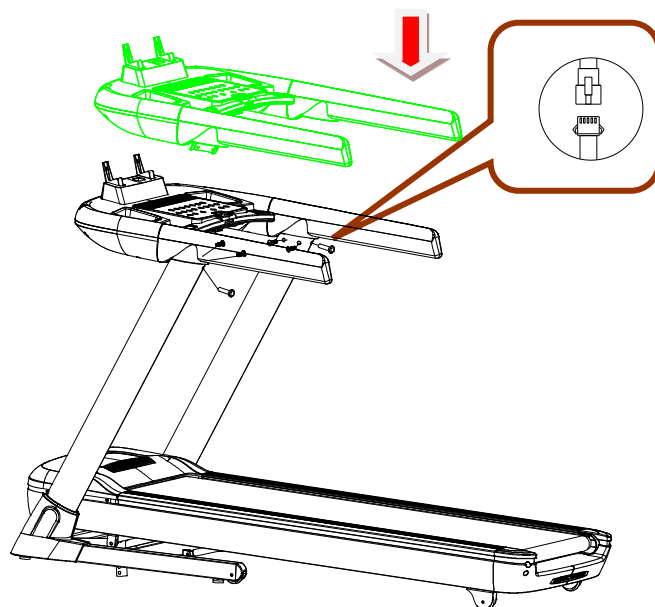
**Шаг 1:** Выньте дорожку из коробки и положите ее на ровный пол.



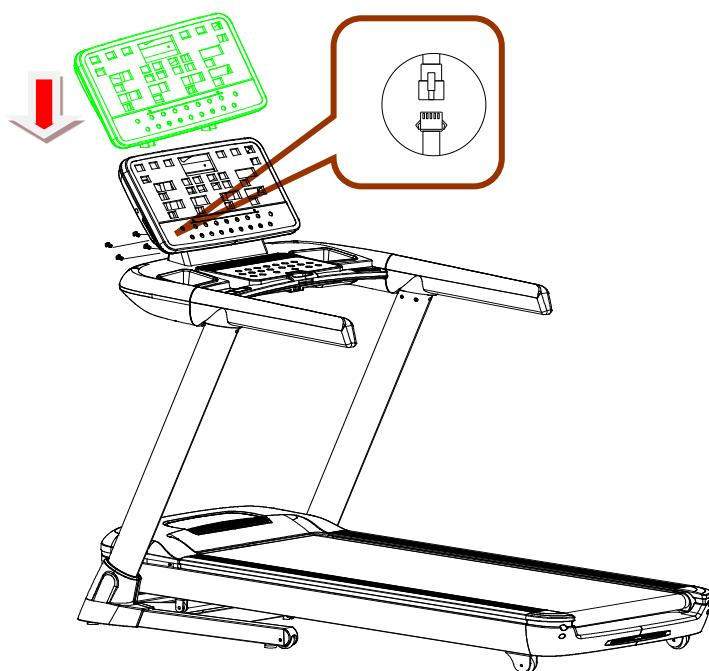
**Шаг 2:** Соедините провод связи консоли с правой стойкой. Вставьте левую и правую вертикальные стойки в основание, а затем закрепите каждую вертикальную стойку с помощью 2 винтов M8\*65\*20 и 1 винта M8\*20.



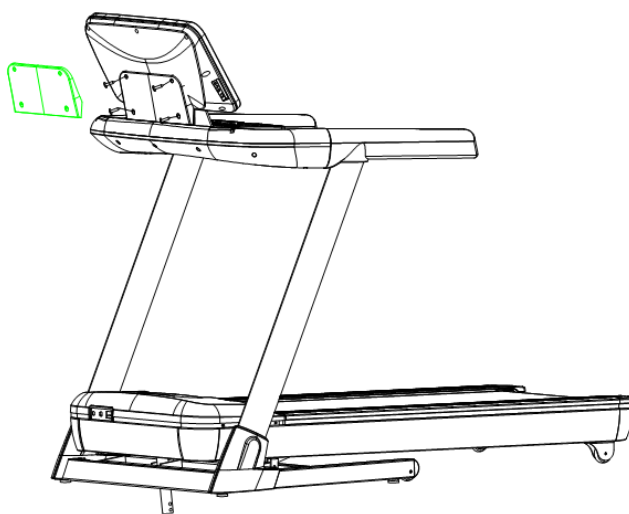
**Шаг 3:** Сложите беговую дорожку. (Примечание: перед сборкой, пожалуйста, убедитесь, что винты главной рамы и вертикальных стоек полностью закреплены.) Положите крышки главной рамы на левую и правую стороны вертикальных стоек, затем соедините их защелкой. Закрепите крышки с помощью 2-х винтов ST4\*12.



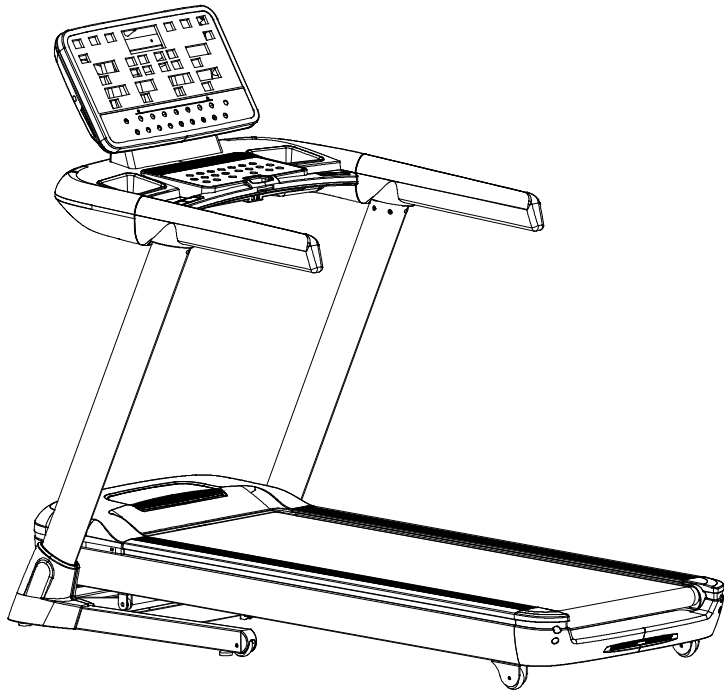
**Шаг 4:** Поставьте консоль на вертикальные стойки. Используйте картинку выше. (Примечание: пожалуйста, подключите коммуникационные кабели в правой рукоятке и вертикальной стойке, избегайте повреждения кабеля.) Используйте 2 винта M8\*15 для закрепления на каждой вертикальной стойке, затем используйте винт M8\*30\*20 для закрепления отверстия под каждой рукояткой. (Примечание: Винт M8\*30\*20 служит для регулировки рукоятки, его нельзя зажимать слишком сильно, иначе труба будет повреждена.)



**Шаг 5:** Поместите дисплей на консоль и соедините две части вместе с помощью 4 винтов M8 \* 15.



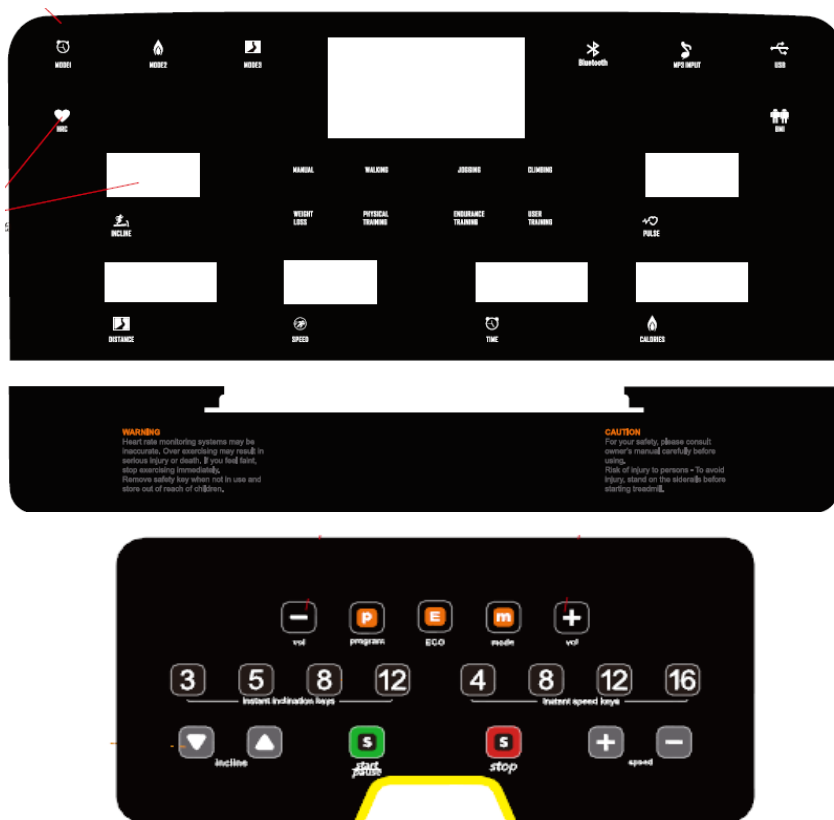
**Шаг 6:** Поместите заднюю крышку на заднюю часть консоли, закрепите ее 4 шт. саморезами ST4\*16 с плоской головкой и крестообразным пазом.



**Последний шаг:** Проверьте, все ли винты были закреплены правильно. Убедитесь, что беговая дорожка стоит устойчиво.

## Инструкция по функциям консоли

### Кнопки и окна дисплея



### Описание функций консоли:

- 1.1 P0 - режим ручной программы, P1-P36 - встроенные автоматические тренировочные программы, 3 режима упражнений, HRC1~HRC3, FAT;
- 1.2 Один экран с LED-матрицей, 6 цифровых экранов и 19 кнопок управления;
- 1.3 Диапазон скорости: 0.5-20 км/ч; Диапазон наклона: 0-15%; Максимальная скорость: 4700 об/мин;
- 1.4 Системная самодиагностика и предупреждение об аномалиях;
- 1.5 Функция переключения системы измерения скорости и расстояния;
- 1.6 Функция MP3 (опционально);
- 1.7 Функция вентилятора (опционально);
- 1.8 Энергосберегающие функции.

### Инструкция по окнам дисплея:

1. Окно "SPEED": отображает данные о скорости;
2. Окно "TIME": отображает данные о времени;
3. Окно "DISTANCE": отображает данные о расстоянии;
4. Окно "CALORIES": отображает данные о сожженных калориях;
5. Окно "PULSE": отображает данные о пульсе;
6. Окно "INCLINE": отображает данные о наклоне.

## Описание ключа безопасности

Ключ безопасности состоит из сенсорного переключателя, прищепки и нейлоновой веревки, обеспечивающих аварийное отключение. В любом состоянии, если ключ безопасности вынут из положения, беговая дорожка остановится, клавиатура консоли не будет выполнять операции, а на экране появляется надпись "E-07" с звуковым сигналом. При повторном установлении ключа безопасности система войдет в режим по умолчанию.

## Инструкция по работе с MP3 (опционально):

Консоль оснащена встроенной функцией MP3. Подключите аудио адаптер к источнику аудиосигнала и входному порту MP3 на консоли, и MP3 начнет работать.

## Safe Use Guide:

1. Подключите сетевой кабель в 10-амперную розетку с заземлением, включите переключатель питания. На экране консоли отобразится информация, прозвучит звуковой сигнал. После этого проверьте наличие ключа безопасности;
2. Разместите ключ безопасности в соответствующем отверстии на консоли, закрепите его на одежде в области груди, и через 2 секунды большой дисплей перейдет в режим работы по умолчанию. В этом режиме все счетчики обнуляются, и беговая дорожка находится в ручном режиме P0

3. Нажмите кнопку "PROG" для выбора программы: P0 - P36, U1, U2, U3, HRC1 - HRC3, FAT;

А) "P0" - программа, определяемая пользователем. Нажмите кнопку "MODE" для переключения между четырьмя режимами тренировки. Пользователь задает скорость и наклон. Значение по умолчанию: скорость 1.0 км/ч, наклон 0%.

Режим тренировки 1: отсчет времени, расстояния и калорий, функция настройки отключена;

Режим тренировки 2: Обратный отсчет времени. В состоянии настройки мигает окно времени.

Нажимайте кнопки "+" и "-", чтобы изменить заданное значение.

Диапазон настройки: 5–99, значение по умолчанию: 30:00;

Режим тренировки 3: Расход калорий. В состоянии настройки мигает окно калорий. Нажимайте кнопки "+" и "-", чтобы изменить заданное значение.

Диапазон настроек: 20–999 кал, значение по умолчанию: 50 кал;

Режим тренировки 4: Обратный отсчет расстояния. В состоянии настройки мигает окно расстояния. Нажимайте кнопки "+" и "-", чтобы изменить заданное значение.

Диапазон настроек: 1.0–99.0 км, значение по умолчанию: 1 км;

В) "P1-P36" - программа системных настроек, работающая только в режиме обратного отсчета. В состоянии настройки мигает окно времени, нажимайте кнопки "+" и "-", чтобы изменить заданное значение, нажмите кнопку "MODE" для сброса на значение по умолчанию. Диапазон настроек: 5–99 минут, значение по умолчанию: 30:00;

4. После настройки режима тренировки нажмите кнопку "START", на дисплее будет отображаться обратный отсчет в течение 5 секунд, сопровождаемый 5 звуковыми сигналами. По завершении обратного отсчета, беговая дорожка плавно начнет работу, медленно ускоряясь до установленной скорости и затем равномерно функционируя на постоянной скорости.

A) В режиме работы нажимайте кнопки "+", "-", или "QUICK SPEED", чтобы регулировать скорость беговой дорожки;

B) В программе P1-P36 скорость и наклон каждой программы разделены на 16 сегментов, и каждый сегмент делится поровну в соответствии с заданным временем. Регулируемая скорость и наклон применимы только в текущем сегменте, и за три секунды до переключения между сегментами будет издано три звуковых сигнала. При достижении полного прохождения 16 сегментов программа автоматически останавливается со звуковым сигналом;

C) Повторно нажмите кнопку "START", когда двигатель находится в работе, чтобы переключить его между режимами паузы и работы. При повторном старте дорожки сохраняются записанные данные о пройденном пути и прогрессе;

5. Во время работы двигателя, нажмите кнопку "STOP", и двигатель замедлится до полной остановки. Все настройки вернуться к значениям по умолчанию;

6. В любом состоянии, когда вы снимите ключ безопасности, на дисплее будет отображаться "E-07" со звуковым сигналом, и беговая дорожка остановится;

7. Электронная система управления постоянно находится под наблюдением в целях безопасности. При обнаружении каких-либо неисправностей беговая дорожка аварийно останавливается. На дисплее будет отображаться информация об ошибке со звуковым сигналом.

8. Метод тестирования процента жира в организме: нажмите кнопку "PROG", чтобы выбрать программу FAT, в окне "DISTANCE" отобразится и установится номер параметра, затем нажмите кнопку "MODE", чтобы выбрать номер параметра; Окно "TIME" справа отобразит параметры для установки. Нажимайте кнопки "+" и "-", чтобы установить параметры.

A) Последовательный номер F1 (Пол): обозначает пол; Диапазон параметров: 1–2, "1" означает мужской, "2" означает женский, значение по умолчанию: 1;

B) Последовательный номер F2 (Возраст): обозначает возраст; Диапазон параметров: 1–99 лет, значение по умолчанию: 25 лет;

C) Последовательный номер F3 (Рост): обозначает рост; Диапазон параметров: 100–220 см, значение по умолчанию: 170 см;

D) Последовательный номер F4 (Вес): обозначает вес; Диапазон параметров: 20–150 кг, значение по умолчанию: 70 кг;

E) Последовательный номер F5 (ИМТ): указывает, что вы завершили настройку параметров и вошли в состояние тестирования процента жира в организме. Пожалуйста, положите руки на сенсорные панели пульса на левой и правой ручках и подождите 8 секунд. Окно параметров отобразит процент жира в организме (ИМТ) испытуемого; Для азиатов, процент жира менее 18



считается низким, от 18 до 24 - идеальным, от 25 до 28 - избыточным, более 29 - ожирением.  
Значение по умолчанию: 24 (эти данные предназначены только для ориентировочной оценки).

### **Инструкция по использованию кнопок:**

- 1 "PROG": выбор программы P0 - P36, U01, U02, U03, HRC1 - HRC3, FAT
- 2 "MODE": при выборе начального состояния ручного режима, клавиша MODE переводит в обычный режим. Нажимайте кнопку MODE для циклического выбора режима обратного отсчета в ручном режиме -> обратный отсчет калорий -> обратный отсчет расстояния -> прямой режим таймера; В программе P1-P36 это кнопка сброса со значением по умолчанию (30 минут) для обратного отсчета.
- 3 "START": кнопка старт/пауза. Запускает беговую дорожку в состоянии остановки; во время работы дорожки, приостанавливает её работу.
- ☆ "STOP": кнопка Стоп; Во время работы дорожки, останавливает её;
- 4 "+": используйте кнопку для увеличения скорости, для установки параметров в состоянии остановки или во время настройки измерения процента жира в организме.
- 5 "-": используйте кнопку для уменьшения скорости, для установки параметров в состоянии остановки или во время настройки измерения процента жира в организме.;
- 6 "QUICK SPEED": 4, 8, 12, 16, кнопки-ярлыки для скорости. Во время работы беговой дорожки используйте их для быстрой настройки скорости.
- 7 "▲": кнопка увеличения наклона.;
- 8 "▼": кнопка уменьшения наклона.;
- 9 "QUICK INCLINE" : 3, 5,8, 12 кнопки-ярлыки для наклона. Во время работы беговой дорожки используйте их для быстрой настройки значения наклона дорожки.

### **Функция конвертации метрической системы и режима дюймов**

1. Извлеките ключ безопасности и одновременно нажмите кнопки "PROGRAM" и "MODE". На LED-дисплее появится "M", что означает перевод километров в мили.
2. Извлеките ключ безопасности и одновременно нажмите кнопки "PROGRAM" и "MODE". На LED-дисплее появится "KM", что означает перевод миль в километры.

### **HRC программа:**

- 1) HRC имеет три части: HRC1 ограничивает скорость до 9 км/ч, HRC2 ограничивает скорость до 11 км/ч, HRC3 ограничивает скорость до 13 км/ч.
- 2) Используйте метод настройки HRC для определения последовательности и диапазона параметров. Нажмите кнопку программы, чтобы отобразить HRC, затем нажмите кнопку режима для подтверждения и перехода к следующей настройке. Используйте кнопки скорости для регулировки скорости. Наконец, установите последние параметры и запустите процесс.
- 3) Диапазон настройки возраста: 15-80 лет, значение по умолчанию: 25 лет.
- 4) Целевое значение THR по умолчанию:  $(220 - \text{Возраст}) * 0.6$ .

- 5) Целевая частота сердечных сокращений может быть изменена, диапазон: 80-180.
- 6) Настройка времени: значение по умолчанию - 30 минут, диапазон изменения: 5-99 минут.
- 7) Зависимость изменения скорости:
- А: Частота изменений - HRC проверяет данные пульса каждые 30 секунд (данные пульса отображаются).
  - В: Когда пульс пользователя ниже целевой частоты пульса на 30 ударов в минуту, скорость увеличивается на 2,0 км/ч.
  - С: Когда пульс пользователя ниже целевой частоты пульса на 6-29 ударов в минуту, скорость увеличивается на 1,0 км/ч.
  - Д: Когда пульс пользователя превышает целевую частоту пульса на 30 ударов в минуту, скорость уменьшается на 2,0 км/ч.
  - Е: Когда пульс пользователя превышает целевую частоту пульса на 6-29 ударов в минуту, скорость уменьшается на 1,0 км/ч.
  - Г: Когда пульс пользователя выше или ниже целевой частоты пульса на 0-5 ударов в минуту, скорость остается неизменной.
- 8) Если возникают следующие условия, беговая дорожка замедляется до минимальной скорости в течение 20 секунд, а затем останавливается на минимальной скорости и издает звуковой сигнал каждую секунду:
- А: Два последовательных значения пульса не могут быть обнаружены.
  - В: Пульс приводит к замедлению скорости до 1 км/ч (0,6 миль/ч) .
  - С: Когда пульс превышает (220 - установленный возраст).

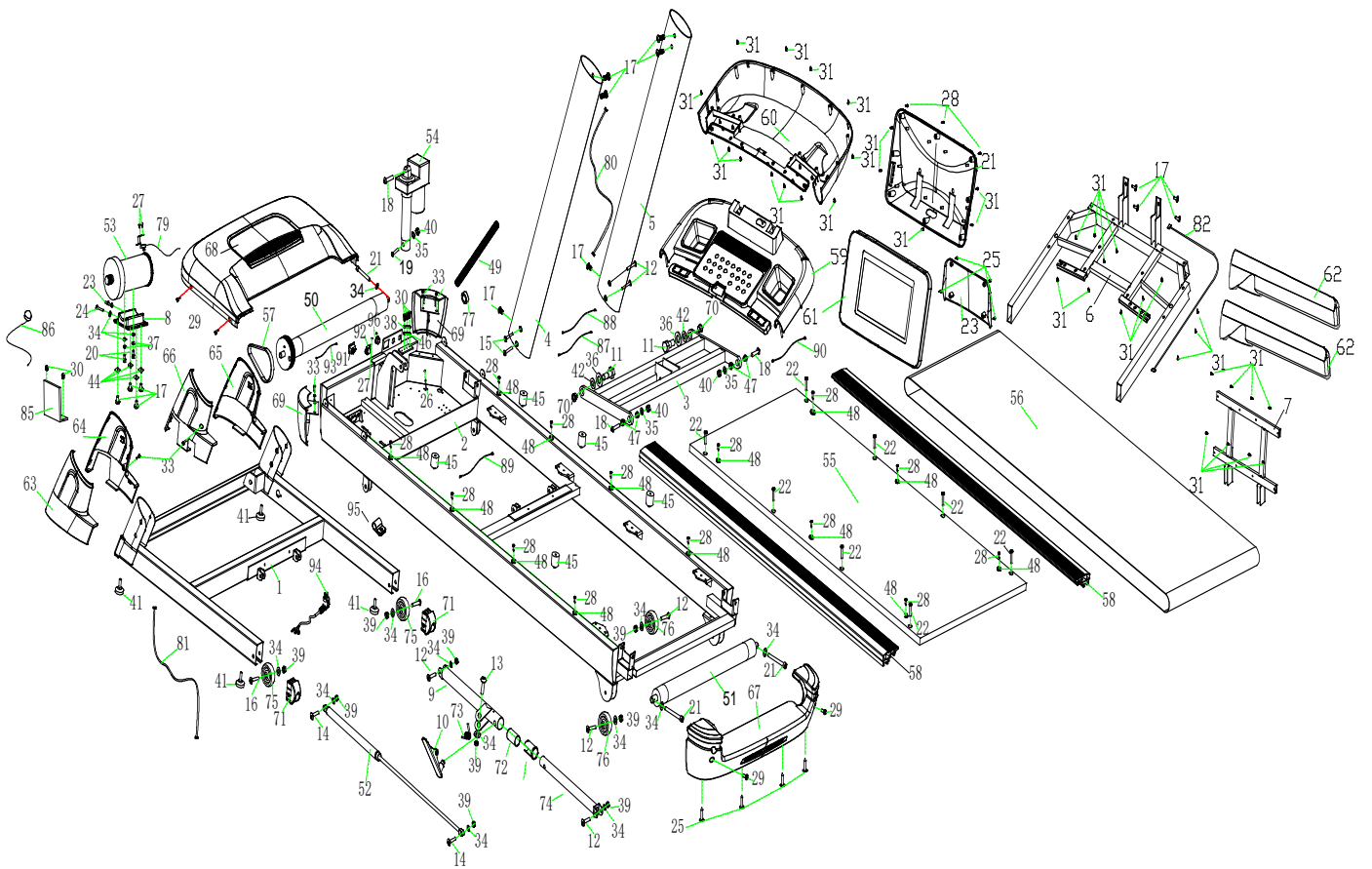
Наклон не изменяется во время бега, его можно настроить вручную. Расчет начнется через 1 минуту.

### **Функция ESO:**

Нажмите кнопку "ЕСО", чтобы войти в режим ЕСО. Беговая дорожка увеличит наклон на 3 уровня от текущего уровня наклона. Минимальный уровень наклона - 3. Нажмите кнопку "ЕСО" снова, чтобы выйти из режима ЕСО. Беговая дорожка уменьшит наклон на 3 уровня от текущего уровня наклона, минимальный уровень наклона - 0. По умолчанию беговая дорожка не находится в режиме ЕСО при каждом использовании.



# ЧЕРТЕЖ В СБОРЕ



| Номер | Название   | Количество |
|-------|--|------------|
| 1     | Базовая рама   | 1          |
| 2     | Каркас платформы   | 1          |
| 3     | Наклонная рама   | 1          |
| 4     | Вертикальная стойка (Левая)                                      | 1          |
| 5     | Вертикальная стойка (Правая)                                     | 1          |
| 6     | Консольная рама  | 1          |
| 7     | Рамка дисплея  | 2          |
| 8     | Панель установки двигателя                                       | 1          |
| 9     | Внешняя телескопическая труба                                    | 1          |
| 10    | Педаль   | 1          |
| 11    | Винт с полукруглой шестигранной головкой M12×Φ14×35×19           | 2          |
| 12    | Аллен винт с половинной резьбой M8×40×20                         | 4          |
| 13    | Аллен винт с половинной резьбой M8×45×20                         | 1          |
| 14    | Аллен винт с половинной резьбой M8×30×20                         | 2          |
| 15    | Аллен винт с половинной резьбой M8×65×20                         | 4          |
| 16    | Аллен винт с половинной резьбой M8×50×20                         | 2          |
| 17    | Аллен винт полно резьбовой винт M8×15                            | 10         |
| 18    | Аллен винт с половинной резьбой M10×35×20                        | 3          |
| 19    | Аллен винт с половинной резьбой M10×65×20                        | 1          |
| 20    | Винт Allen Column с полной резьбой M8×15                         | 2          |
| 21    | Винт Allen Column с полной резьбой M8×75                         | 3          |
| 22    | Винт с потайной шестигранной головкой и полной резьбой M6×30×Φ16 | 8          |
| 23    | Моторный болт -1 M8×65   | 1          |
| 24    | Винт с шестигранной головкой M8×75                               | 1          |
| 25    | Саморез Phillips ST4×16  | 8          |
| 26    | Саморез Phillips ST4×40  | 2          |
| 27    | Саморез с потайной головкой Phillips ST3×10                      | 4          |
| 28    | Саморез с потайной головкой Phillips ST4×15                      | 22         |
| 29    | Винт с полной головкой Phillips M5×10                            | 6          |
| 30    | Винт с полной головкой Phillips M4×10                            | 9          |
| 31    | Саморез Phillips ST4×15  | 35         |
| 33    | Саморез Phillips ST4×12  | 14         |
| 34    | Плоская шайба Φ8   | 19         |
| 35    | Плоская шайба Φ10  | 3          |
| 36    | Плоская шайба Φ14  | 2          |
| 37    | Пружинная шайба Φ8   | 2          |
| 38    | Пружинная шайба Φ5   | 3          |
| 39    | Гайка с шестигранной головкой M8                                 | 9          |
| 40    | Гайка с шестигранной головкой M10                                | 3          |
| 41    | Регулировка подушечки ножек Φ35×37×12×M8                         | 4          |
| 44    | Подушечка 35×35×t5.0×Φ8  | 4          |
| 45    | Подушечка Φ30×30×M6×6  | 6          |
| 46    | Зубчатые стопорные шайбы Φ5                                      | 3          |
| 47    | Наклонная ось Φ25×Φ17×Φ10×6×1                                    | 4          |
| 48    | Боковые направляющие Φ25×Φ5×4,5                                  | 16         |
| 49    | Проволочный протектор  | 1          |

|    |  |   |
|----|--|---|
| 50 | Передний ролик                           | 1 |
| 51 | Задний ролик                             | 1 |
| 52 | Цилиндр                                  | 1 |
| 53 | Мотор                                    | 1 |
| 54 | Наклонный двигатель                      | 1 |
| 55 | беговая дорожка                          | 1 |
| 56 | Беговое полотно                          | 1 |
| 57 | Ремень двигателя                         | 1 |
| 58 | Боковая направляющая                     | 2 |
| 59 | Верхняя крышка консоли                   | 1 |
| 60 | Нижняя крышка консоли                    | 1 |
| 61 | Панель                                   | 1 |
| 62 | Ручка                                    | 2 |
| 63 | Нижняя крышка (левая) -1                 | 1 |
| 64 | Нижняя крышка (левая)-2                  | 1 |
| 65 | Крышка основания (правая)-1              | 1 |
| 66 | Крышка основания (правая)-2              | 1 |
| 67 | Торцевая крышка                          | 1 |
| 68 | Крышка двигателя                         | 1 |
| 69 | Передняя крышка основной рамы            | 2 |
| 70 | Powder Metallurgy set                    | 2 |
| 71 | Заглушка изогнутой трубы                 | 2 |
| 72 | Заглушка для полых труб                  | 1 |
| 73 | Пружина                                  | 1 |
| 74 | Внутренняя телескопическая труба -1      | 1 |
| 75 | Колесо                                   | 2 |
| 76 | Колесо                                   | 2 |
| 77 | Магнитное кольцо                         | 1 |
| 78 | консольный набор                         | 1 |
| 79 | Датчик скорости                          | 1 |
| 80 | Провод                                   | 1 |
| 81 | Провод                                   | 1 |
| 82 | Провод                                   | 1 |
| 84 | Ручка провода пульса                     | 2 |
| 85 | контроллер                               | 1 |
| 86 | Ключ безопасности                        | 1 |
| 87 | Шнур питания                             | 1 |
| 88 | Шнур питания                             | 1 |
| 89 | Провод (провод заземления)               | 1 |
| 90 | Провод (провод заземления)               | 2 |
| 91 | Перекидной переключатель                 | 1 |
| 92 | Автомобильный переключатель              | 1 |
| 93 | Шнур питания                             | 2 |
| 94 | Затычка                                  | 1 |
| 95 | Кабельный зажим                          | 2 |
| 96 | Зажим для проводов                       | 1 |
| 97 | Аллен винт с половинной резьбой M8×30×20 | 2 |
| 98 | Аллен винт с половинной резьбой M8×20    | 2 |
|    |  |   |

## Разминка/упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями на охлаждение и расслабление. Эти разогревающие упражнения готовят ваше тело к последующим требованиям, предъявляемым к нему. Период охлаждения / релаксации после тренировки гарантирует, что у вас не возникнет проблем с мышцами. Далее вы найдете инструкции по растяжке для разминки и для охлаждения и расслабления.

Пожалуйста, обратите внимание на следующие упражнения:

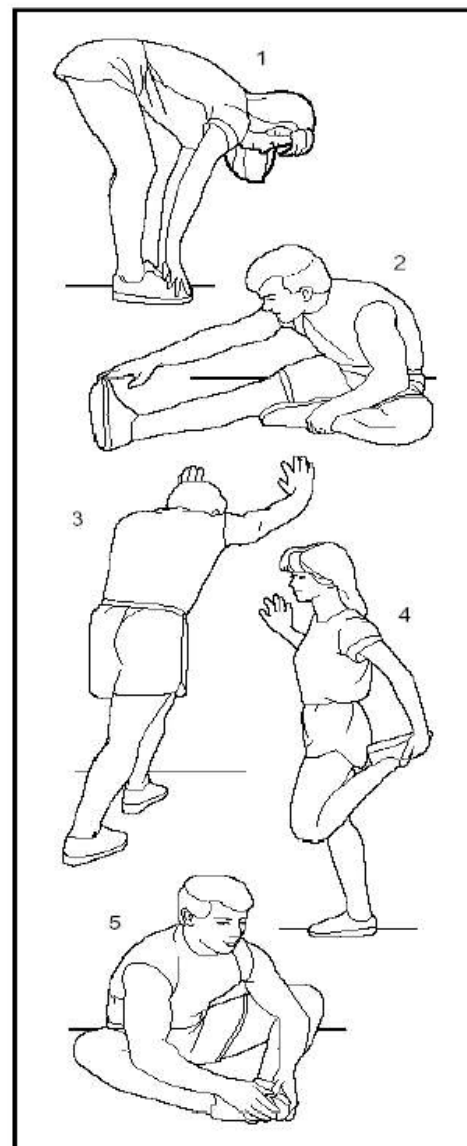
**1) Нисходящая растяжка.** Корпус медленно наклоняется вперед так, чтобы спина и плечи были расслаблены. Делайте так, чтобы руки максимально касались пальцев ног. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 1).

**2) Растяжка голени.** Поставьте одну ногу прямо, другую ногу внутрь. Постарайтесь коснуться пальцев ног, насколько это возможно. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для каждой ноги повторить 3 раза (см. рисунок 2).

**3) Растяжение голени и заживление сухожилий.** Две руки упираются в стену, одна нога стоит в стойке, а другая упирается в пол. Поддерживайте 10–15 секунд, а затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

**4) Растягивание мышц.** Держитесь правой рукой за стену или трос, удерживайте равновесие, затем левой рукой тянитесь назад, чтобы захватить левую лодыжку, и медленно тянете к бедрам, пока вы не почувствуете, как напрягаются передние мышцы бедра. Потяните около 10 ~ 15 секунд, затем расслабьтесь. Для выполнения повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

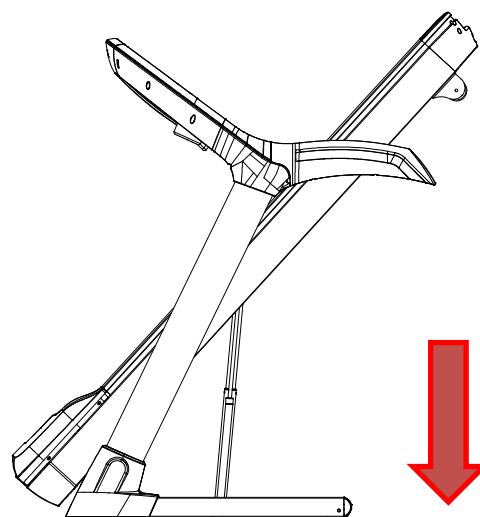
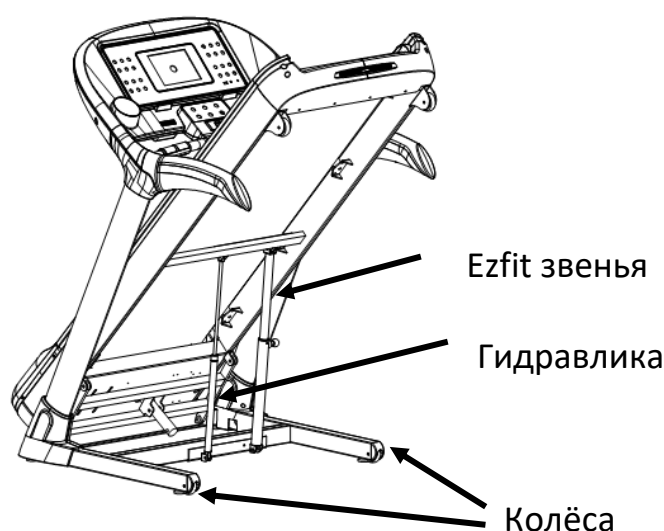
**5) Растяжка портняжной мышцы (мышцы внутренней поверхности бедра).** Состыкуйте подошвы и стопы, колени смотрят наружу. Захватите ноги в направлении паха и медленно тяните. Поддерживайте 10–15 секунд, затем расслабьтесь. Повторяется 3 раза (см. рис. 5)



# Складывание и перемещение беговой дорожки

## 1. Складывание беговой дорожки

- 1) При складывании необходимо отключить питание.
- 2) Убедитесь в том, что наклон беговой дорожки находится в самом низком положении.
- 3) Поднимите беговую дорожку в вертикальное положение, звенья Ezfit автоматически зафиксируются на гидравлическом механизме.;
- 4) Проверьте, чтобы звенья Ezfit надежно зафиксировались на гидравлическом механизме, как показано на рисунке.



## 2. Развертывание беговой дорожки

- 1) Для развертывания беговой дорожки выберите место, находящееся примерно в 1 метре от розетки и с ровной поверхностью без препятствий.
- 2) При развертывании беговой дорожки сначала возьмитесь за нее обеими руками, наступите на звенья Ezfit ногами, и беговая дорожка автоматически медленно опустится на землю; в этот момент пользователь должен удалиться от беговой дорожки примерно на 1 метр до полного развертывания. Как показано на рисунке:

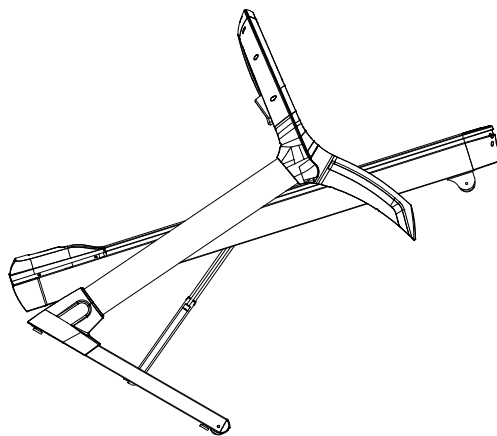


### **3. Перемещение беговой дорожки**

При перемещении необходимо обеспечить следующее:

- 1) Выключить выключатель питания беговой дорожки;
- 2) Выдернуть штепсель из розетки;
- 3) Свернуть раму;

После выполнения вышеуказанных задач, одной рукой удерживайте конец беговой дорожки, а другой рукой — поручень с той же стороны, и медленно перемещайте тренажер, наклонив его на 40-50° к груди. Как показано на рисунке

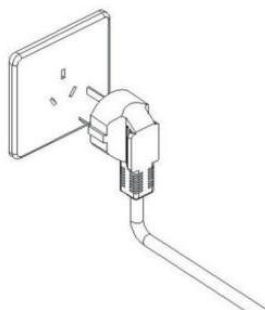


### **Руководство по заземлению**

Этот продукт должен быть заземлен. В случае возникновения ошибок и повреждений беговой дорожки, заземляющий провод может создать цепь с наименьшим сопротивлением. Ток будет направлен в землю, что снизит опасность поражения электрическим током. Этот продукт оснащен кабелем, в котором есть заземляющий провод и заземляющий штекер. Беговая дорожка должна быть заземлена с помощью правильной розетки, совместимой с местными правилами.

**Опасно!** Если вы не знаете, правильно ли заземлено оборудование, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или техническим персоналом. Пожалуйста, не меняйте штекер, прикрепленный к этому продукту без разрешения. Если штекер не соответствует розетке, позвольте квалифицированному электрику установить подходящую розетку.

Напряжение должно быть 220–240В и соответствовать данному типу розетки, как показано.



## **Инструкция по использованию беговой дорожки:**

1. Подключите питание, поставьте беговую дорожку в самое низкое положение и проверьте, работает ли она нормально.
2. Прикрепите шнур ключа безопасности к вашей одежде.
3. Перед использованием убедитесь в функциональности и стабильности дорожки. Не разрешается стоять на беговом полотне, когда вы запускаете беговую дорожку. Для правильного запуска вам следует сначала стать ногами на правую и левую подножки, при этом держась за ручки. После запуска дорожки можно начинать занятия. Держитесь за ручки при нажатии на кнопку "START", через 5 секунд беговая дорожка начнет работу со скоростью 1,0 км/ч. Затем нажмите кнопку "+", чтобы установить комфортную скорость для бега, 2,5-3,5 км/ч. Обе руки должны удерживать ручки, а ноги последовательно ступать на беговое полотно для начала бега. Бегите в таком же темпе, как и беговая дорожка.
4. Через несколько минут вы можете увеличить скорость, нажимая кнопку "+", или замедлить, нажимая кнопку "-", при этом удерживая ручки.
5. Во время бега можно использовать быстрые клавиши скорости для быстрого изменения требуемой скорости.
6. В любой момент бега нажмите кнопку "Stop", чтобы остановить мотор.
7. Режим предустановки: Нажмите кнопку "Select", чтобы выбрать один из автоматических режимов работы в качестве текущего режима бега. Нажмите кнопку "Start", чтобы запустить беговую дорожку. Дорожка автоматически начнет работать в соответствии с выбранным режимом. Во время работы можно нажать кнопку "speed" "+" или "speed" "-", чтобы изменить текущую скорость на заданный временной период. Нажмите "Stop", чтобы остановить движение.
8. Проверка пульса (HRC) (по желанию): После включения питания беговой дорожки положите руки на металлические датчики пульса, и вы увидите значение пульса на дисплее. (Примечание: это значение не является медицинскими данными и может служить только примерным спортивным ориентиром)

Примечание: когда ключ безопасности вынимается, беговая дорожка немедленно останавливается, а компьютер не может работать, на дисплее появляется надпись E-07”

**СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКЕ И ИХ РЕШЕНИЕ:**

| <i><b>Проблема</b></i>   | <i><b>Причина</b></i>  | <i><b>Решение проблемы</b></i>                               |
|--|--|--|
| Беговая дорожка перестала работать   | A. Не подключено питание.                                      | Подключите источник питания или включите его.                |
|  | B. Неправильно установлен ключ безопасности                    | Правильно установите ключ безопасности.                      |
|  | C. Трансформатор плохо подключен или трансформатор неисправен. | Переподключите трансформатор или замените его.               |
|  | D. Перегорел предохранитель.                                   | Проверьте входной и выходной порт и коммуникационный провод. |
| Беговая дорожка внезапно остановилась  | A. Ключ безопасности выпал.                                    | Переподключите ключ безопасности.                            |
|  | B. Неисправность системы.                                      | Обратитесь к специалисту для ремонта.                        |
| Кнопка не работает   | A. Сломана или неработоспособна кнопка.                        | Замените кнопку.   |
|  | B. Все кнопки сломаны.   | 1. Замените клавиатуру и провода.                            |
|  |  | 2. Замените основную плату.                                  |
| C. Провода двигателя и контроллера плохо подключены или контроллер неисправен. | Переподключите или замените контроллер.                        |  |
| Неисправность дисплея консоли  | A. Ослибился винт, который                                     | Затяните винты.  |
|  | B. Неисправность системы.                                      | Замените консоль.  |
| E7   | Консоль не может обнаружить сигнал ключа безопасности.         | 1. Проверьте, находится ли ключ безопасности на своем месте. |
|  |  | 2. Переподключите ключ безопасности.                         |
|  |  | 3. Замените консоль.   |
| Нет отображения пульса   | A. Провод датчика не вставлен на место или провод повреждён    | Подключите или замените провод датчика.                      |
|  | B. Неисправность схемы консоли.                                | Замените консоль.  |

## СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Беговая дорожка была предварительно смазана ещё на заводе. Тем не менее, рекомендуется регулярно проверять смазку беговой дорожки, чтобы обеспечить ее оптимальную работу.

Рекомендации:

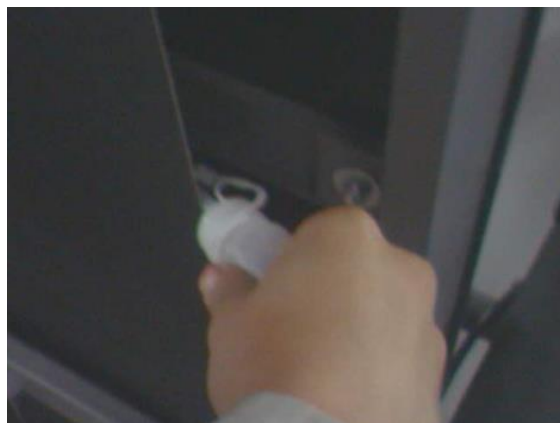
|   |                         |
|---|-------------------------|
| Еженедельное время использования менее 3 часов:   | смазка раз в 5 месяцев. |
| Еженедельное время использования от 4 до 7 часов: | смазка раз в 2 месяца.  |
| Еженедельное время использования более 7 часов:   | смазка раз в месяц.     |

Не смазывайте беговое полотно слишком часто. Примечание: правильная смазка является важным фактором для увеличения срока службы беговой дорожки.

Проверка необходимости смазки бегового полотна осуществляется путем поднятия боковой части беговой дорожки и ощупывания центральной задней части пояса. Если обнаружены следы силиконового спрея, смазка не требуется. Если поверхность сухая, необходима смазка

### . Нанесение смазки на полотно (как показано):

- Остановите беговое полотно и сложите беговую дорожку. Поднимите полотно задней части основной рамы, чтобы масло достигло средней позиции.
- Распылите силиконовое масло на внутреннюю сторону бегового полотна и нанесите масло на обе стороны.
- Запустите беговую дорожку со скоростью 1 км/ч, чтобы равномерно нанести силикон. Пройдитесь легким шагом по беговому полотну слева направо.
- Перед использованием тренажера, подождите несколько минут, чтобы силиконовый спрей распространился по полотну.



## Чистка

Регулярная чистка бегового полотна обеспечивает долгий срок службы продукта.

Предупреждение: для избежания электрических ударов, беговая дорожка должна быть выключена.

Перед началом чистки или обслуживанием необходимо отключить шнур питания из розетки.

- После тренировки: протрите консоль и другие поверхности чистой мягкой влажной тканью, чтобы удалить остатки пота.  
*Предостережение:* не используйте абразивные средства или растворители. Чтобы избежать повреждения компьютера, держите жидкости подальше. Не подвергайте компьютер прямому солнечному свету.
- Еженедельно: чтобы упростить процесс чистки, рекомендуется использовать коврик для беговой дорожки. Обувь может оставлять грязь на беговом полотне, которая может попасть под дорожку. Очищайте коврик под беговой дорожкой раз в неделю.

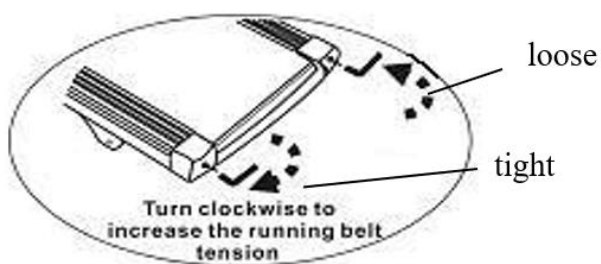
**Хранение:** храните свою беговую дорожку в чистой и сухой среде. Убедитесь, что главный переключатель выключен, а дорожка отключена от розетки.

## Регулировка отклонения полотна:

Беговое полотно этой дорожки правильно установлено ещё на заводе во время сборки. Однако после некоторого времени полотно может сместиться. Причины могут быть следующими:

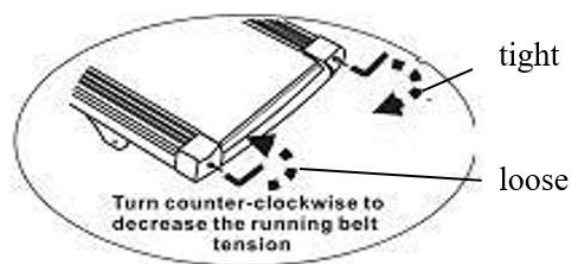
1. Беговая дорожка нестабильна.
2. Ноги не находятся в центре бегового полотна при беге.
3. Ноги оказывают неравномерное усилие.

Постепенно регулируйте полотно на пол-оборота с помощью шестигранного ключа 6 мм



Например, при смещении полотна беговой дорожки влево.

Поверните левый винт по часовой стрелке или правый винт против часовой стрелки.



Например, при смещении полотна беговой дорожки вправо.

Поверните правый винт по часовой стрелке или левый винт против часовой стрелки.

Отклонение бегового полотна не покрывается гарантией и, в основном, поддерживается пользователем в соответствии с инструкциями. Отклонение бегового полотна может серьезно повредить его. Оно должно быть обнаружено и исправлено вовремя

### Регулировка ремня мотора

Ремень мотора этой дорожки правильно установлен ещё на заводе во время сборки. Однако после некоторого времени он может сместиться или ослабиться.

Шаги регулировки:

- ① Поверните регулировочный винт против часовой стрелки с помощью гаечного ключа.
- ② Регулировка должна быть выполнена так, чтобы ремень надежно удерживал нагрузку, не скользя.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** регулярно проводите очистку ремней и канавок шкивов.

