

# **WATSON**

**D Y N A M I C S**

Моторизованная беговая дорожка

## «Watson Dynamics Pro»





---

## Содержание

I. Основные технические параметры и особенности	2
II. Инструкция к продукту	4
III. Схема распаковки продукта	5
IV. Контрольный лист схемы распаковки	6
V. Пошаговая сборка	7
VI. Дисплей и работа функций электронного счетчика	9
VII. Правила эксплуатации и защита беговой дорожки	15
VIII. Меры предосторожности	17
IX. Ежедневное обслуживание и уход за электрической беговой дорожкой	18
X. Методы устранения распространенных неисправностей	22
XI. Меры предосторожности при занятиях спортом	24

**Большое спасибо за выбор нашей продукции. Перед установкой и использованием внимательно прочитайте инструкцию.**

---

## I. Основные технические параметры и особенности

### Внимание!

1. Когда вы используете беговую дорожку, не позволяйте детям приближаться к ней. Несовершеннолетние не должны использовать беговую дорожку без сопровождения взрослых во избежание несчастных случаев.
2. Перед использованием беговой дорожки закрепите предохранительный выключатель на одежде. Пожалуйста, отключите защитный выключатель, если вы не намерены его использовать.
3. Блок питания беговой дорожки должен быть хорошо заземлен. Беговая дорожка может быть повреждена при использовании розетки без хорошего заземления, и Производитель не предоставляет на это гарантию! После тренировки остановите беговую дорожку и отключите питание.
4. Непрофессионалы не должны открывать переднюю крышку беговой дорожки и настраивать электронное управление без согласования, чтобы избежать ненужных неприятностей.
5. В целях продления срока службы беговой дорожки и обеспечения вашей безопасности запрещается использовать беговую дорожку лицам с избыточным весом (превышающим норму веса), а также одновременно использовать одну беговую дорожку двум и более лицам.
6. Пожалуйста, не поднимайтесь и не спускайтесь по беговой дорожке сзади, чтобы не пораниться о тренажер.
7. Во время работы беговой дорожки не касайтесь бегового полотна руками и не бегайте по беговой дорожке босиком.
8. Мониторинг сердечного ритма предназначен только для справки и не может использоваться в качестве медицинских данных; Гипертоники не должны использовать беговую дорожку в одиночку, чтобы предотвратить несчастный случай.
9. Если во время использования беговой дорожки вы чувствуете стеснение в груди и головокружение, немедленно прекратите движение, так как чрезмерные тренировки могут привести к серьезным травмам или несчастному случаю.
10. Метод аварийного спрыгивания: если в процессе движения возникает аварийная ситуация и беговое полотно не останавливается, возьмитесь руками за поручни, чтобы поддержать тело, и оторвите ноги от поверхности бегового полотна, встаньте на степпинг-платформу с двух сторон, а затем сойдите с беговой дорожки с одной стороны.
11. За беговой дорожкой должна быть отделена зона безопасности размером 2000 мм x 1000 мм, чтобы предотвратить несчастный случай во время работы беговой дорожки.

### Примечание!

Для здоровья и безопасности вашей семьи, пожалуйста, прочитайте инструкции по эксплуатации и меры предосторожности, прежде чем начать тренироваться на беговой дорожке, чтобы вы могли получить больше удовольствия от тренировок.

Ограничение по весу указано на этом продукте. Если вес вашего тела превышает 110 кг, это может повлиять на срок службы беговой дорожки.

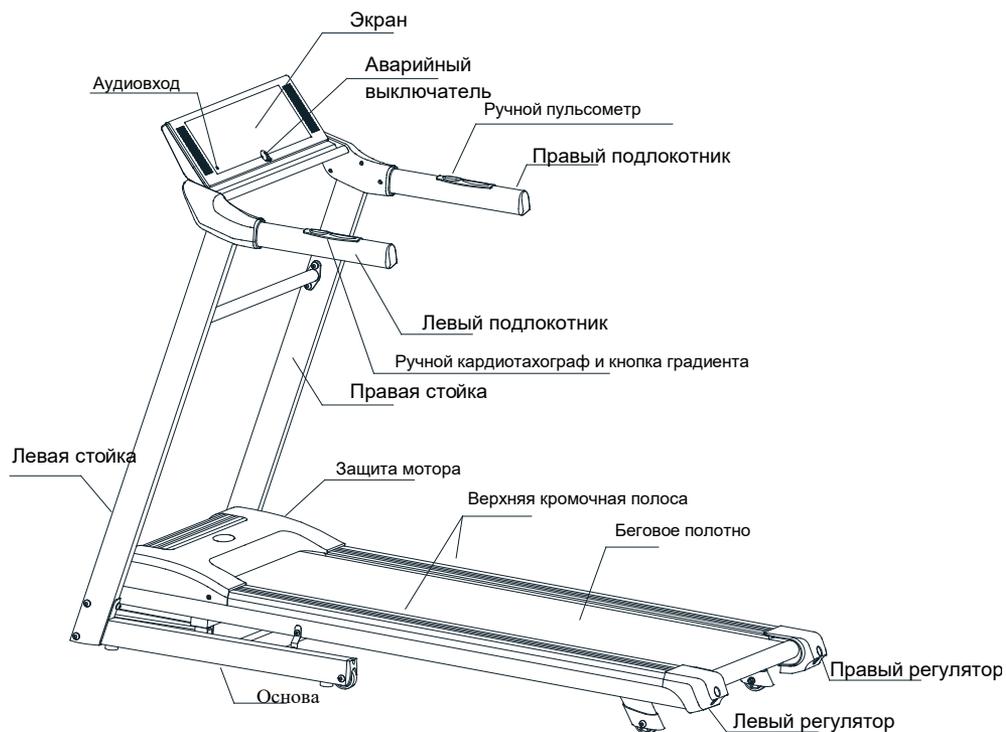
**Основные технические параметры:**

1. Входное напряжение питания: AC220V-240V (50/60 Гц)
2. Номинальное напряжение: 7.2A
3. Рабочая температура окружающей среды: 0~40°C
4. Мощность двигателя: 1300W
5. Диапазон рабочих скоростей: 1~12 (км/ч)
6. Диапазон регулировки наклона: 0-15%
7. Область отображения времени: 0:00~99:59 (мин:с)
8. Область отображения расстояния: 0.00~99.99 (км)
9. Диапазон частоты сердечных сокращений: 50~200 (уд/мин)
10. Область отображения сожжённых калорий: 0~999.9 (калории)
11. Занимаемая площадь: 155×70×120 см
12. Эффективная занимаемая площадь пола: 120×40 см

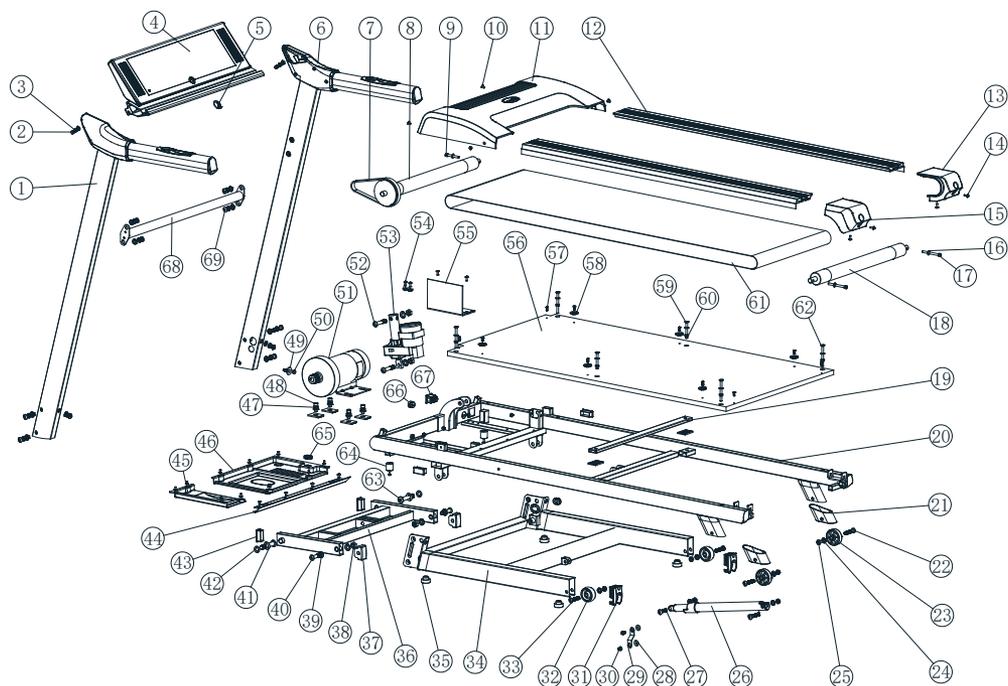
**Функции**

1. Двигатель постоянного тока 1,75 л.с.
2. Функции двойной защиты с аварийным выключением и плавной остановкой.
3. Стильный и модный внешний вид.
4. Высокочувствительный пульсометр, управление старт/стоп и контроль скорости в ручную.
5. Многооконный светодиодный дисплей.
6. Предустановлено 12 интеллектуальных программ бега, 3 пользовательских режима.
7. Скрытый кронштейн для мобильных устройств.
8. Мощная Hi-Fi система; Аудиовход MP3.
9. Профессиональный и простой пользовательский интерфейс.
10. Гидравлическое складывание с замком.

## II. Инструкция к продукту



### III. Схема распаковки продукта



## IV. Контрольный лист схемы распаковки

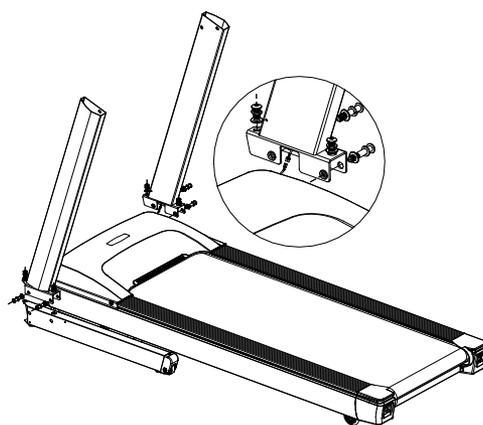
S/N	Наименование	Qty.	S/N	Наименование	Qty.
1	Модули левой стойки	1	36	Сварка деталей эректора	1
2	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ М6Х25	2	37	Складная амортизирующая подушка	2
3	Плоская шайба М6	2	38	Контргайка М10	4
4	Заголовок	1	39	М10 Плоская шайба	6
5	Выключатель безопасности	1	40	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником М10Х45	2
6	Правый вертикальный столб	1	41	М12(ф24×1,5) Плоская шайба	2
7	Резиновый ремень привода	1	42	Изолирующая прокладка	2
8	Передний барабан	1	43	Квадратная Пыльник	4
9	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ М6Х45	1	44		1
10	Большой самонарезающий винт М4Х8 с плоской головкой	18	45	Левая нижняя крышка мотора	1
11	Защитный кожух двигателя	1	46	Правая нижняя крышка мотора	1
12	Верхняя кромочная полоса	1	47	Пружинная шайба М8	14
13	Правая регулирующая коробка	1	48	Винт с внутренним шестигранником М8Х20	4
14	Большой самонарезающий винт М4Х12 с плоской головкой и крестообразной головкой	19	49	М8(ф24×2) Плоская шайба	1
15	Левая регулирующая коробка	1	50	Винт с внутренним шестигранником М8Х40 с головкой под торцевой ключ	1
16	Плоская шайба М6	11	51	Двигатель постоянного тока	1
17	Винт с шестигранной головкой М6Х65 с внутренним шестигранником	2	52	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником М10Х55	2
18	Задний барабан	1	53	Подъемный двигатель	1
19	Опорная труба ходовой	1	54	Пластиковый зажим для лески	1
20	Рама беговой дорожки	1	55	Электронная панель	1
21	Задний рукав для ног	2	56	Бегущая пластина	1
22	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником М8Х45	7	57	Большой самонарезающий винт М4Х12 с плоской головкой и крестообразной головкой	10
23	Задний ролик	2	58	Позиционирование кромочной	6
24	М8(ф16×1,2) малая плоская шайба	20	59	Винт с потайной головкой М6Х55 с крестообразным	2
25	Контргайка М8	6	60	Контргайка М6	6
26	Модули газовых пружин	1	61	Монтажная пластина двигателя	1
27	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником	1	62	Винт с потайной головкой М6Х70 с крестообразным	4
28	Изолирующая прокладка	2	63	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником М12Х68	2
29	Зажим против потери	1	64	Опорная площадка монтажника	2
30	Большой самонарезающий винт М6Х10 с плоской головкой и крестообразной головкой	2	65	Вилка шнура	2
31	Заглушка подрамника	2	66	Вилка шнура питания	1
32	ролик ф48	2	67	Выключатель	1

33	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником M8X40	2	68	Приварка крепления массажной головки	1
34	Сварка деталей подрамника	1	69	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником	6
35	Подушка для ног	4			

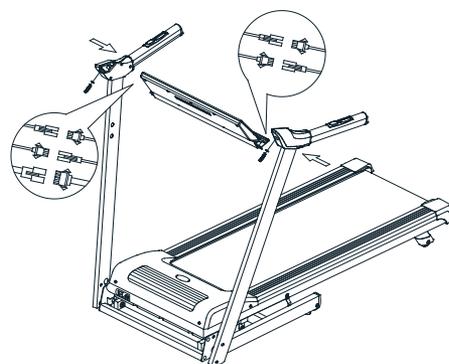
## V. Пошаговая сборка

Каждая часть электрической беговой дорожки была строго собрана и отлажена перед отправкой с завода. Пока они установлены в соответствии со следующими шагами, электрическая беговая дорожка будет легко установлена.

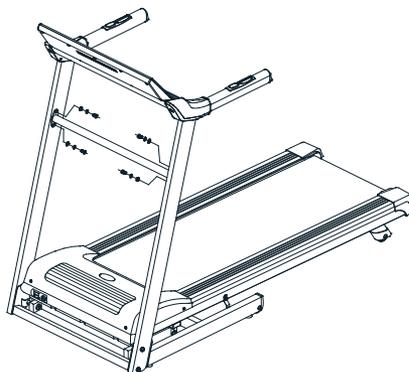
**Шаг I:** Установите вертикальный столб. Откройте упаковочную коробку беговой дорожки и поднимите беговую дорожку. Зафиксируйте левую стойку на беговой дорожке двумя винтами с внутренним шестигранником M10x30 и двумя винтами с внутренним шестигранником M10x60 (с пружинной шайбой и плоской шайбой). Подсоедините правую стойку (линия управления внутри стойки) к зарезервированной линии управления беговой дорожки, вставьте соединение линии управления в верхнее отверстие подрамника и зафиксируйте правую стойку на беговой дорожке двумя винтами с шестигранной головкой M10x30 и два винта с внутренним шестигранником M10x60 (с пружинной шайбой и плоской шайбой), как показано на рисунке.



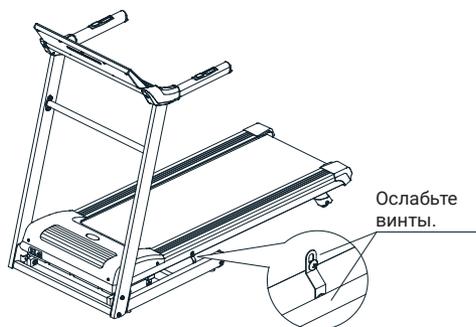
**Шаг II:** Установите счетчик, снимите счетчик. Соедините линию управления правой стойки и линию управления нижнего правого конца счетчика, вставьте их в левую и правую стойки, зафиксируйте счетчик на левой и правой стойках 6 винтами с шестигранной головкой M8x16 (с пружинной шайбой и плоской шайба), как показано на рисунке.



Шаг III: установите экран дисплея: откройте упаковочную коробку экрана дисплея, выньте экран дисплея, соответственно соедините линии на экране дисплея и линии на счетчике, подключите экран дисплея к счетчику, зафиксируйте его на счетчике четырьмя Винты с внутренним шестигранником М6×20 (с пружинной и плоской шайбами), как показано на рисунке.



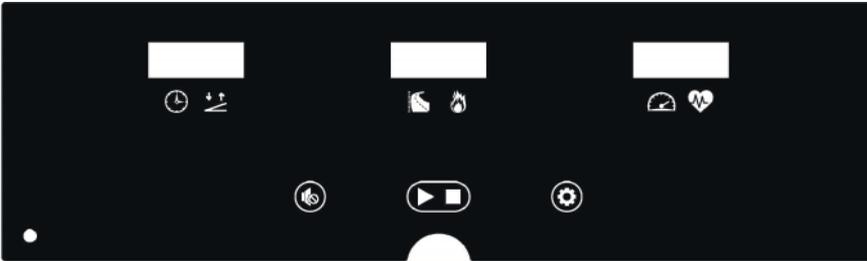
Шаг IV: установите башмаки вертикальных стоек и декоративные детали в соответствии со следующей таблицей: закрепите башмаки снаружи левой и правой вертикальных стоек на основании четырьмя большими винтами с плоской головкой М8×10 с крестообразным шлицем, закрепите башмаки внутри левой и правой вертикальных стоек на вертикальных стойках. и основание с помощью четырех больших винтов с крестообразной головкой М4×10, закрепите декоративные детали на левой и правой сторонах счетчика на декоративных частях на внешней стороне счетчика с помощью восьми самонарезающих винтов М4×10 с круглой головкой, как показано на рисунке.



Шаг V: Внимательно осмотрите крепление каждой части беговой дорожки; запустите беговую дорожку на низкой скорости и проверьте гибкость вращения каждой части бегового полотна и натяжение бегового полотна; преваляется отсутствие смещения и проскальзывания бегового полотна (см. «Ежедневное обслуживание и уход за электрической беговой дорожкой»). После осмотра переместите беговую дорожку в правильное положение для использования.

## VI. Дисплей и работа функций электронного счётчика

### 6.1 Окно электронного счетчика и функции беговой дорожки:



6.1.2 Окно «Время»: отображение времени тренировки. Положительный обратный отсчет в ручном режиме составляет 0:00-99:59, а при обратном отсчете до 99:59 беговая дорожка неуклонно замедляется и останавливает работу, а в окне скорости отображается «Конец». Он переходит в режим ожидания, когда полностью прекращает работу в течение 5 секунд; режим положительного отсчета дистанции и калорий 0:00-99:59, а при обратном отсчете до 99:59 сбрасывается и продолжает работать; время обратного отсчета постепенно уменьшается от установленного времени до 0, и когда оно начинает обратный отсчет до 0:00, беговая дорожка неуклонно замедляется, прекращает работу и отображает «Конец». Он переходит в режим ожидания, когда полностью прекращает работу в течение 5 секунд.

6.1.2 "  " Окно «Наклон/ЧСС»:

Отображение текущего значения наклона, диапазон отображения наклона: секция 0-15.

6.1.3 "  " Окно расстояния: для отображения расстояния тренировки. Окно считает от 0,00 до 99,90 вперед, и когда достигает 99,90, сбрасывается. Она считает от установленного значения до нуля в обратном порядке. Когда запись равна 0, беговая дорожка неуклонно замедляется и останавливается, а в окне скорости отображается «Конец». После остановки беговой дорожки на 5 секунд беговая дорожка переходит в режим ожидания.

6.1.4 "  " Окно калорий: отображение калорийности упражнений. Положительный обратный отсчет составляет 0,0-999,0, и он сбрасывается и продолжает работать после переполнения; во время обратного отсчета он считает до 0, а когда он считает до 0, беговая дорожка неуклонно замедляется, останавливает работу и отображает «Конец». Он переходит в режим ожидания, когда полностью прекращает работу в течение 5 секунд.

6.1.5 "  " Окно скорости. Отображение текущего значения скорости в рабочем состоянии в диапазоне: 1.0-12.0KM/h.

6.1.6 "  " Окно пульсометра. Когда спортсмен держит рукоятку для индукции сердцебиения обеими руками, система может автоматически определять частоту сердцебиения, которая отображается в окне, отображая диапазон значений сердцебиения: 50-200 раз/мин. (Данные сердцебиения могут быть только справочными, кроме медицинских данных.)

## 6.2 Основные функции:

6.2.1 "  " Клавиша «Переключение программ» является программной клавишей: последовательно нажимайте эту клавишу для циклического выбора встроенной фиксированной программы «P1-P2...-P12-U01-...-U03-FAT».

6.2.2 "  " Кнопка «Старт/Стоп»: во время тренировки питание включено, а предохранитель закрыт, нажмите эту кнопку в любое время, чтобы запустить беговую дорожку. Во время работы беговой дорожки нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку и сбросить ее.

6.2.3 "  " Клавиша управления усилителем мощности: для управления музыкальным переключателем (вкл./выкл.).

6.2.4 «Скорость +», «Скорость-»: используются для регулировки заданных значений в режиме ожидания; и для регулировки скорости в рабочем состоянии, из которых диапазон регулировки составляет 0,1 один раз. Когда они нажимаются и удерживаются более 0,5 с, скорость может непрерывно увеличиваться или уменьшаться.

6.2.5 «Градиент » и «Градиент »: используются для настройки установленных значений в режиме ожидания; и для регулировки градиента в рабочем состоянии, из которых диапазон регулировки составляет 1 секцию/каждый раз. Когда они нажимаются и удерживаются более 0,5 с, градиент может непрерывно увеличиваться или уменьшаться.

## 6.3 Быстрый старт (ручной режим):

Разомкните выключатель питания беговой дорожки, правильно установите предохранитель в положение безопасного замка беговой дорожки. Нажмите кнопку «Старт/Пауза», система перейдет к трехсекундному обратному отсчету, и беговая дорожка отправит звуковую подсказку. При этом в окне скорости отображается обратный отсчет 3, 2 и 1. После обратного отсчета беговая дорожка начинает работу со скоростью 1 км/ч. после запуска пользователь может использовать клавиши «Скорость +» и «Скорость -» для регулировки скорости беговой дорожки; используйте кнопку «Градиент » и кнопку «Градиент », чтобы отрегулировать наклон беговой дорожки по мере необходимости.

## 6.4 Работа во время тренировки:

6.4.1 Нажмите кнопку «Скорость -», чтобы уменьшить рабочую скорость беговой дорожки.

6.4.2 Нажмите кнопку «Скорость +», чтобы увеличить рабочую скорость беговой дорожки.

6.4.3 Нажмите кнопку «Наклон », чтобы уменьшить наклон беговой дорожки.

6.4.4 Нажмите кнопку «Наклон », чтобы увеличить наклон беговой дорожки.

6.4.5 Нажмите кнопку «Стоп», чтобы беговая дорожка замедлилась и прекратила работу.

6.4.6 Беговая дорожка отображает данные сердцебиения, считывая 3 секунды, когда спортсмен держит рукоятку сердцебиения обеими руками. (Данные о сердцебиении могут относиться только к упражнениям, кроме медицинских данных.)

## 6.5 Ручной режим:

6.5.1 Нажмите кнопку «Старт/Пауза» в режиме ожидания, беговая дорожка работает со скоростью 1,0 км/ч и наклоном 0. Другие окна ведут обратный отсчет с 0.

Нажмите кнопку «Наклон  $\curvearrowright$ », кнопку «Наклон  $\curvearrowleft$ », Клавиша «Скорость +», клавиша «Скорость -» для изменения наклона и скорости.

6.5.2 Нажмите «Настройка цели», чтобы войти в режим обратного отсчета времени в режиме ожидания, окно «Время» отображает «30:00» и мигает. Нажмите кнопку «Наклон $\curvearrowright$ », кнопку «Наклон $\curvearrowleft$ », кнопку «Скорость +», кнопку «Скорость -», чтобы установить время тренировки, диапазон настройки: 5:00–99:00.

6.5.3 В режиме обратного отсчета времени нажмите «Настройка цели», чтобы войти в режим обратного отсчета расстояния, в окне «Расстояние/калория» отображается «1,00» и мигает. Нажмите кнопку «Наклон $\curvearrowright$ », кнопку «Наклон $\curvearrowleft$ », кнопку «Скорость +», кнопку «Скорость -», чтобы установить расстояние для упражнений, и диапазон настройки расстояния: 0,50–99,9.

6.5.4 В режиме обратного отсчета расстояния нажмите «Настройка цели», чтобы войти в режим обратного отсчета калорий, в окне «Расстояние/калория» отображается «50,0» и мигает. Нажмите кнопку «Наклон $\curvearrowright$ », кнопку «Наклон $\curvearrowleft$ », кнопку «Скорость +», кнопку «Скорость -», чтобы установить калории, и диапазон настройки калорий: 10,0–999,0.

В режиме обратного отсчета, когда установленное время, калории и дистанция уменьшатся до нуля, беговая дорожка издаст предупреждающий сигнал: Би-Би-Би. Скорость будет уменьшаться до тех пор, пока беговая дорожка не перестанет работать. В окне отображается «Конец». Через 5 секунд беговая дорожка вернется в режим ожидания, и зуммер издаст длинный предупредительный сигнал: Би-Би.

В ручном режиме, если время накапливается и превышает 99: 59 (100 минут), беговая дорожка автоматически останавливается.

## 6.6 Встроенная фиксированная программа:

а. Начальное время установлено на 30 минут, и в этом режиме можно установить только время. Диапазон времени – 5:00–99:00. Клавиши «Скорость +/-» и «Подъем +/-» могут использоваться для регулировки заданного значения.

б. Нажмите кнопку запуска, и двигатель начнет работать. Скорость будет медленно увеличиваться до скорости, отмеченной в первой части автоматической программы (подробности на листе значения программы). "Speed+/-" можно использовать для регулировки скорости.

в. Клавиша «Подъем +/-» может использоваться для регулировки градиента.

д. Каждая программа состоит из 16 разделов, а время работы каждого раздела равно заданному времени, деленному на 16.

е. При переходе на другую секцию беговая дорожка издаст предупреждающий сигнал: Би.

ф. Когда установленное время уменьшается до нуля, скорость замедляется до тех пор, пока беговая дорожка не остановится. Зуммер издаст короткий предупредительный сигнал: Би-Би-Би. Скорость снижается до тех пор, пока беговая дорожка не остановится. В окне отображается «Конец», и через 5 секунд беговая дорожка возвращается в режим ожидания.

**Описание программы:**

Время		Время работы каждой секции= время настройки															
Программа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01- Похудение	Скорость	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	Наклон	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P02- Жиросжигание	Скорость	5	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	Наклон	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
P03- Подъём в гору	Скорость	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	Наклон	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
P04- Бег	Скорость	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	Наклон	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
P05- Гонка	Скорость	3	5	6	8	12	8	6	5	6	8	12	8	6	8	6	3
	Наклон	3	6	5	3	1	3	5	6	5	3	1	3	5	3	5	2
P06- Медленная прогулка	Скорость	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	3
	Наклон	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P07- Быстрая прогулка	Скорость	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	Наклон	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	2	2
P08- Случайная тренировка	Скорость	5	10	6	11	7	11	8	11	9	6	10	7	11	9	6	3
	Наклон	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P09- Бег	Скорость	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	9	8	6	5
	Наклон	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P10- Спринт	Скорость	2	6	7	8	9	10	10	11	11	11	10	9	8	6	4	2
	Наклон	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	9	5	7	5	2
P11- Наращивание нагрузки	Скорость	3	4	5	6	7	7	5	6	7	7	5	7	6	5	4	3
	Наклон	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2
P12- Обучение	Скорость	3	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	4	3	3
	Наклон	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1

## 6.7 Пользовательская программа:

### 6.7.1 Настройка пользовательской программы:

Последовательно нажимайте кнопку «Переключение программ», пока не отобразится пользовательская программа. В окне расстояния отображается «U01-U03», нажмите «Настройка цели», чтобы войти в настройку, в окне времени отображается «S-01...S-16», в окнах скорости и наклона отображаются соответствующие данные соответствующего раздела. А затем установить каждый временной раздел. Во время настройки используйте клавишу «Скорость +», клавишу «Скорость -» или клавишу быстрого доступа, чтобы установить скорость, используйте клавишу «Наклон  $\approx$ », клавишу «Наклон  $\approx$ », чтобы установить наклон, нажмите клавишу «Настройка цели», чтобы завершить настройку этого временной раздел и введите следующий временной раздел для установки состояния, пока не будут завершены настройки 16 временных разделов; после завершения настроек данные будут храниться постоянно, пока вы не сбросите их снова. Данные не будут потеряны из-за сбоя питания.

### 6.7.2 Запуск определяемой пользователем программы:

а. Непрерывно нажимайте кнопку «Переключение программ» для выбора желаемой рабочей программы, определяемой пользователем (U01-U03) в режиме ожидания, установите время работы и нажмите кнопку «Старт» для запуска.

б. После установки пользовательской программы и времени работы нажмите кнопку «Стоп/Пауза», чтобы немедленно запустить ее.

### 6.7.3 Описание настроек определяемой пользователем программы:

Каждая программа делит время работы на 16 временных отрезков. Во время настройки завершите настройку скорости, времени подъема и времени работы для 16 временных отрезков, чтобы можно было нажать кнопку пуска, чтобы запустить беговую дорожку.

## 6.8 Измерение жира в организме:

Непрерывно нажимайте кнопку «Переключение программ» в режиме ожидания. «Временное окно» указывает, что «FAT» является функцией определения индекса телесного жира (FAT). нажмите клавишу «Настройка цели», чтобы войти в интерфейс F-1, F-2, F-3, F-4 и F-5 (F-1—пол, F-2—возраст, F-3—рост, F-4—масса тела, F-5—обнаружение жира), нажмите «Скорость +», «Скорость -», «Наклон  $\approx$ », «Наклон  $\approx$ » для установки параметров 01—04 (параметры как показано на следующую таблицу). После настройки нажмите кнопку «Настройка цели», чтобы войти в интерфейс обнаружения жира F-5. Табличка сердечного ритма отобразит ваш индекс телесного жира после того, как вы подержите ее обеими руками в течение 5-6 секунд, а затем вы сможете проверить, соответствует ли ваш вес тела вашему росту. Индекс телесного жира (FAT) предназначен для измерения отношения роста и массы тела, что не означает пропорции тела. FAT подходит любому мужчине и женщине и дает людям возможность регулировать массу тела. Идеальная FAT должна быть в пределах 20—24. Если меньше 19, значит пользователь слишком худой; если он находится в пределах 25 и 29, у пользователя лишний вес; но если больше 30, пользователь толстый. (Данные приведены только для справки, не для медицинских данных.)

F-1	Пол	01 Мужской	02 Женский
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----150	
F-5	Физический индекс	≤19	Очень худой
	Физический индекс	=(20---24)	Идеальный
	Физический индекс	=(25---29)	Избыточный
	Физический индекс	≥30	Ожирение

### 6.9 Отображение параметров и установленный диапазон:

Параметр	Исходное Значение	Установка начального значения	Диапазон настройки	Диапазон отображения
Время (мин:с)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Уклон	0.0	1.0	1.0-12.0	0.0—12.0
Скорость (км/ч)	0	0	0-15	0-15
Дистанция (км)	0.0	1.00	0.50-99.90	0.00-99.90
Пульс (уд/мин)	0	50.0	10.0-999.0	0.0—999.0
Калории (кал)				

### 6.10 Функция блокировки безопасности:

В любой момент тренировки нажмите защитную блокировку, чтобы срочно остановить работу беговой дорожки. После экстренной остановки беговой дорожки в «Окне скорости» отображается «---», беговая дорожка посылает три предупреждающих сигнала «ВВВ»; в то же время беговая дорожка не может выполнять никаких действий, кроме выключения. После того, как безопасный замок снова правильно собран, беговая дорожка снова переходит в режим ожидания и ожидает ввода команды.

### 6.11 Режим энергосбережения:

Система имеет функцию энергосбережения. Если в течение 10 минут в режиме ожидания не будет нажата ни одна клавиша, система беговой дорожки перейдет в режим энергосбережения с отображением автоматического выключения, нажмите любую клавишу, чтобы снова запустить беговую дорожку.

### 6.12 Функция MP3:

После включения питания и подключения MP3 или другого аудиооборудования беговая дорожка может воспроизводить музыку. Громкость можно регулировать с помощью звукового оборудования. Обратите внимание на контрольную громкость в случае влияния на качество звука беговой дорожки и встроенной аудиосхемы.

### **6.13 Выключение:**

Беговую дорожку можно выключить, выключив питание или беговую дорожку в любое время, что не повредит ее.

### **6.14 Меры предосторожности:**

6.14.1 Перед тренировкой проверьте, подключена ли беговая дорожка к источнику питания; действителен ли предохранительный замок.

6.14.2 Наличие или отсутствие ненормальных условий во время занятий спортом; беговая дорожка может быстро замедлиться до полной остановки, сняв предохранитель; снова установите предохранитель на место и перезагрузите оборудование, ожидающее ввода заказа.

6.14.3 Если у вас есть какие-либо вопросы о беговой дорожке, обратитесь к дистрибьютору. Непрофессионалам запрещается разбирать или обслуживать беговую дорожку из-за боязни повредить беговую дорожку.

## **VII. Правила эксплуатации и защита беговой дорожки**

### **1. Отладка беговой дорожки**

1.1 После завершения установки установите предохранитель в соответствующее положение электронного счётчика.

1.2 Перед подачей питания проверьте, хорошо ли заземлён провод питания, и потяните беговое полотно руками, чтобы проверить, может ли оно двигаться гибко без каких-либо ненормальных звуков.

1.3 Подключите блок питания и откройте замок блока питания. Затем все окна электронного счётчика показывают исходные значения, а беговое полотно останавливается.

1.4 Нажмите кнопку «Старт», и беговая дорожка начнет работать на низкой скорости (рабочая скорость 1 км/ч). Проверьте, могут ли беговая дорожка и электронный счетчик работать нормально.

1.5 Нажмите кнопку «ускорение» и «уменьшение скорости», чтобы проверить, нормально ли работает регулирование.

1.6 Нажмите кнопку «Стоп» или потяните за предохранитель, и беговая дорожка может перестать работать. Нажмите выключатель питания и отсоедините блок питания.

### **2. Инструкции по эксплуатации:**

После отладки электрическую беговую дорожку можно использовать:

2.1 Включите блок питания в бытовую розетку 220В. Розетка должна быть снабжена соответствующим заземляющим проводом.

2.2 Установите предохранитель и нажмите кнопку «Старт», после чего беговое полотно может работать медленно (скорость около 1 км/ч). Скорость в час отображается на счетчике.

2.3 Если беговую дорожку необходимо ускорить, нажмите кнопку «Ускорение», и «Тик» зуммера укажет на один уровень вверх. Максимальная скорость в час составляет 16 км/ч.

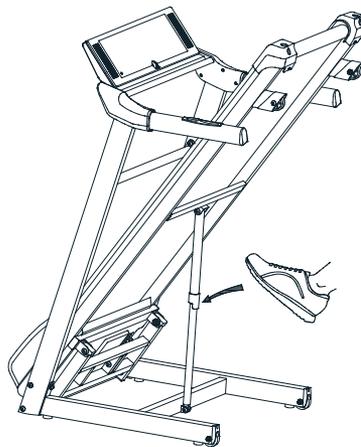
2.4 Если вы не можете дождаться замедления во время бега на беговой дорожке на высокой скорости, вы можете вытащить предохранитель, и беговая дорожка немедленно остановится.

2.5 Нажмите «Стоп» после бега, и беговая дорожка замедлится до полной остановки.

2.6 Операция складывания: во время операции складывания сначала выключите источник питания, отсоедините источник питания в передней части беговой дорожки и поднимите задний конец рамы беговой дорожки руками. Пожалуйста, убедитесь, что запирающее устройство недостаточно тугое, пока не раздастся щелчок из защитного устройства крючкового типа. После блокировки переместите беговую дорожку или покиньте ее.

Когда беговая дорожка опущена, поднимите раму беговой дорожки руками, прижмите кожух пневматической пружины, чтобы пневматическая пружина могла втянуться в кожух, и медленно установите беговую дорожку в нужное положение.

Штамповка корпуса пневматической рессоры показана на рисунке.



### 3. Защита беговой дорожки.

3.1. В любой чрезвычайной ситуации, пока тренирующийся снимает предохранитель, беговая дорожка может быть отключена. Поэтому, когда вы тренируетесь, обязательно закрепите предохранительный замок в соответствующем месте на одежде, чтобы обеспечить безопасность.

3.2. Когда беговое полотно проскальзывает или беговое полотно застревает, двигатель может остановиться примерно через 3 с.

## **VIII. Меры предосторожности**

### **1. Схема**

- 1.1 Избегайте использования других электроприборов в той же цепи электропитания. Цепь питания должна обеспечивать ток свыше 7,2 А.
- 1.2 Требуется, чтобы рабочее напряжение было в диапазоне 220В-240В. Напряжение за пределами этого диапазона может привести к неправильной работе.
- 1.3 Проверьте, включено ли питание, прежде чем заниматься спортом; проверьте, эффективен ли предохранитель или нет.
- 1.4 Имеются ли ненормальные условия во время занятий спортом; беговая дорожка может быстро замедлиться до полной остановки, сняв предохранитель; снова установите предохранитель на место и перезагрузите оборудование, ожидающее ввода заказа.
- 1.5 После использования беговую дорожку следует немедленно отключить от сети.
- 1.6 Зимой в помещении следует поддерживать определенную влажность, чтобы избежать сильного статического электричества.
- 1.7 Если шнур питания поврежден после использования, обратитесь к указанному дистрибьютору для замены или покупки.
- 1.8 Если у вас есть какие-либо вопросы о беговой дорожке, обратитесь к дистрибьютору. Непрофессионалам запрещается разбирать или обслуживать беговую дорожку из-за боязни повредить беговую дорожку.

### **2. Размещение среды**

- 2.1 Беговую дорожку следует размещать только в помещении для защиты от влажности. Запрещено брызгать водой на беговую дорожку. Запрещается размещать или вставлять в беговую дорожку какие-либо посторонние предметы.
- 2.2 Во время работы беговой дорожки двигатель может генерировать небольшое количество искр, поэтому беговую дорожку следует размещать на сквозняке и вдали от взрывчатых веществ.
- 2.3 При использовании беговой дорожки убедитесь, что ее передняя и задняя опоры надежно соприкасаются с землей. Если поверхность земли неровная, ее следует надежно застелить ковром или резиновой плитой.
- 2.4 Обратите внимание на внутреннюю гигиену, как правило, для уменьшения пыли в помещении, поскольку на ее чувствительность может влиять пыль, прилипшая к электронным компонентам.

### **3. Меры предосторожности до или во время тренировки**

- 3.1 В целях безопасности при использовании беговой дорожки надевайте спортивную одежду и подбирайте подходящую спортивную обувь. Категорически запрещается заниматься на беговой дорожке босиком.
- 3.2 Запрещается выполнять упражнения на беговой дорожке одновременно двум и более лицам.
- 3.3 Подготовьте полотенце перед бегом, чтобы пот не попал на беговое полотно и не попал в ограждение, что может привести к повреждению электроприбора.
- 3.4 Новичок может встать на беговую дорожку только после того, как он несколько раз встанет на край для проверки одной ногой и почувствует себя способным не отставать от скорости бегового полотна.

3.5 Двигатель беговой дорожки имеет достаточную мощность. В принципе, нулевой старт можно реализовать, но для продления срока службы беговой дорожки рекомендуется вставать на оба края беговой дорожки и вставать на нее для тренировки после нормального старта.

3.6 Категорически запрещается садиться и слезать с задней части, так как люди могут очень легко упасть таким образом.

3.7 Сила должна быть одинаковой, когда руки находятся на подлокотниках и бегут по ним прямо во избежание прогиба ремня.

3.8 Когда люди бегут в обычном состоянии, обе руки должны быть сняты с подлокотников. Руки можно смело размахивать, чтобы результат упражнения был лучше.

3.9 Блокировка остановки должна быть нажата при выходе из беговой дорожки. Не слезайте с беговой дорожки, пока беговое полотно полностью не остановится.

3.10 Держите ребенка подальше от работающей беговой дорожки из опасения, что рука или одежда могут быть зажаты беговым полотном, что может привести к серьезной травме.

3.11 Категорически запрещается прикасаться руками к рабочему беговому полотну.

#### **4. Дополнительные меры предосторожности**

4.1 Кардиобольной не должен использовать электрическую беговую дорожку в одиночку.

4.2 Определите скорость бега в соответствии со своими физическими данными; и больные не должны использовать беговую дорожку или использовать ее по указанию врача.

4.3 Датчик сердечного ритма не является медицинским учреждением, и результаты обнаружения носят справочный характер.

## **IX. Ежедневное обслуживание и уход за электрической беговой дорожкой**

При ежедневном использовании беговой дорожки необходимо соблюдать следующие правила технического обслуживания.

### **1. Держите беговую дорожку в чистоте**

1.1 Срок службы беговой дорожки можно значительно продлить, поддерживая ее в чистоте. Часто протирайте подножку с двух сторон бегового полотна.

Уменьшите долговременное накопление пыли и грязи под беговым полотном.

1.2 Беговое полотно можно протирать мягкой тканью, смоченной мыльной пеной. Не допускайте попадания воды на нижнюю часть бегового полотна и на защитный экран.

1.3 Регулярно проверяйте каждый болт и гайку. Пожалуйста, затяните и немедленно закрепите их с помощью инструментов, если они ослаблены.

1.4 Регулярно проверяйте чистоту канавки ремня двигателя. Если есть остатки, их необходимо очистить, чтобы избежать ненужной вибрации при использовании.

1.5 Регулярно очищайте электрическую систему управления и пыль вокруг двигателя, чтобы обеспечить нормальную работу беговой дорожки.

## **2. Смазка**

2.1 Флакон со специальной смазкой для подножек прилагается. Поверхность подножки следует регулярно равномерно смазывать специальной смазкой, чтобы избежать повреждения бегового полотна и подножки, вызванного повышением температуры из-за трения между ними, и уменьшить нагрузку на двигатель. (Примечание: ребенок не должен играть с ним)

2.2 После использования беговой дорожки в общей сложности 50 км беговое полотно и подножку необходимо смазать специальной смазкой. Смазка не должна быть чрезмерной. Флакон специального смазочного масла для беговой дорожки объемом 30 мл рекомендуется использовать десять раз.

2.3 Метод смазки: ослабьте правый и левый регулировочные болты на задней части беговой дорожки с помощью специальных инструментов, поднимите беговое полотно примерно на 10–15 см, налейте достаточное количество специального смазочного масла на верхнюю поверхность подножки и смажьте равномерно и натяните беговое полотно. (Метод регулировки см. в разделе «Метод регулировки натяжения бегового полотна»). Следует избегать избыточной смазки. Что касается смазки, то она отнюдь не «чем больше, тем лучше». Пожалуйста, помните: разумная смазка является важным фактором продления срока службы беговой дорожки!

## **3. Информация о трении:**

Сила трения подножки и бегового полотна может увеличиться из-за загрязнения или уменьшения количества смазки, что может привести к повреждению двигателя и панели управления. Избыточная сила трения характеризуется следующим:

3.1 При выключенном питании трудно управлять ремнём ногами, или даже невозможно вести ремень;

3.2 Беговая дорожка работает на средней скорости. Беговое полотно полностью останавливается, как только защитный выключатель выключается;

3.3 Увеличение силы трения может привести к повреждению двигателя или панели управления, короткому замыканию, отключению, перегоранию предохранителя и т. д.

## **4. Регулировка натяжения бегового полотна:**

4.1 Несмотря на то, что все беговые дорожки были отрегулированы на заводе, беговое полотно может ослабнуть после использования беговой дорожки в течение некоторого времени. Техническое обслуживание в основном осуществляется пользователем.

Если беговое полотно слишком ослаблено, беговое полотно и барабан могут проскальзывать, когда вы наступаете на него. Но чрезмерное натяжение также нехорошо, так как это может повредить двигатель, беговое полотно и барабан, увеличить шум беговой дорожки и т. д. В общем случае лучше приподнять две стороны бегового полотна на 5-6 см от рабочей доски.

4.2 Метод оценки натяжения бегового полотна

Отрегулируйте скорость беговой дорожки до 1,5 км/ч, крепко возьмитесь обеими руками за подлокотник и не допускайте движения бегового полотна ногами. В это время, если беговое полотно останавливается, передний барабан продолжает вращаться, но беговое полотно продолжает работать после того, как его отпустили, что указывает на чрезмерное ослабление бегового полотна. Между тем, пользователь может иногда чувствовать остановку, а длительное использование в незакрепленном состоянии может сократить срок службы бегового полотна. Поэтому регулировку следует проводить своевременно.

4.3 Способ регулировки натяжения бегового полотна: После того, как беговая дорожка используется в течение некоторого времени, во время бега на ней может ощущаться остановка, вызванная чрезмерно ослабленным беговым полотном. Затяжной регулируемый болт правой и левой задней регулирующей коробки используется для регулировки натяжения и прогиба. Это основной компонент регулировки всей беговой дорожки. Метод регулировки: (примечание: по часовой стрелке означает натяжение, а против часовой стрелки означает ослабление. Все затяжки и ослабления, как показано ниже, относятся по часовой стрелке и против часовой стрелки соответственно.)

После использования беговой дорожки в течение некоторого времени беговое полотно может немного растянуться. Если вы чувствуете, что беговая ставка проскальзывает, это означает, что беговое полотно слишком ослаблено. Таким образом, затягивайте регулируемые болты задней крышки с обеих сторон одновременно на 1/4 оборота до тех пор, пока во время бега на беговой дорожке не будет ощущаться занос или остановка.

**Особое внимание! Что касается бегового полотна, то чем оно туже, тем лучше. Плотность следует регулировать по мере необходимости. Срок службы бегового полотна может сократиться, если оно слишком натянуто.**

#### **5. Регулировка прогиба бегового полотна:**

Что касается всех беговых дорожек, несмотря на то, что беговое полотно было отрегулировано на заводе, беговое полотно может прогибаться после использования беговой дорожки в течение некоторого времени. Это объясняется следующими причинами:

5.1 Корпус беговой дорожки расположен неровно.

5.2 Во время тренировки на беговой дорожке пользователь не может бежать в центральном положении бегового полотна.

5.3 Сила ног пользователя неравномерна.

5.4 Регулировка прогиба: Восстановление искусственного прогиба при работе на холостом ходу занимает всего несколько минут. Что касается неустранимого прогиба, то регулировочные болты бегового полотна следует отрегулировать с помощью вспомогательного специального инструмента на пол-окружности. Например, если отклонение влево, отрегулируйте левые регулировочные болты по часовой стрелке или правые регулировочные болты против часовой стрелки, а если отклонение вправо, отрегулируйте правые регулировочные болты по часовой стрелке или левые регулировочные болты против часовой стрелки. Прогибы бегового полотна в основном обслуживаются и ремонтируются пользователем. Поскольку отклонение может серьезно повредить беговое полотно, необходимо своевременно устранить отклонение, если таковое имеется.

#### **6. Регулировка ремня двигателя:**

6.1 Как и для всех беговых дорожек, несмотря на то, что ремень двигателя был отрегулирован на заводе, беговое полотно может останавливаться после использования беговой дорожки в течение некоторого времени, потому что ремень двигателя ослабевает.

6.2 Метод оценки натяжения бегового полотна: отрегулировать скорость беговой дорожки до 1,5 км/ч, крепко взяться обеими руками за подлокотник и предотвратить движение бегового полотна ногами. Если беговое полотно перестает двигаться, передний барабан продолжает работать, но беговое полотно продолжает работать после того, как его отпустили, что указывает на чрезмерное ослабление бегового полотна. Между тем, пользователь может иногда чувствовать остановку, а длительное использование в незакрепленном состоянии может сократить срок службы бегового полотна. Поэтому регулировку следует проводить своевременно.

6.3 Решение. С помощью специальных инструментов отрегулируйте по часовой стрелке регулировочные болты ремня двигателя на несколько оборотов, пока пользователь не почувствует остановку. Эта настройка в основном осуществляется пользователем. Метод регулировки ремня двигателя. По часовой стрелке отрегулируйте регулировочные болты ремня двигателя на половину окружности с помощью вспомогательных инструментов.

## Х. Методы устранения распространенных неисправностей

Неисправность		Возможные причины	Способ решения
Нет отображения беговой дорожки Неполное отображение беговой дорожки		A. Питание не подключено или отсутствует блок питания.	Подключите линии электропередач к сети переменного тока или проверьте розетку переменного тока.
		A. Выключатель питания не включен.	Переключите питание на «ВКЛ.».
		C. Нет питания материнской платы или она повреждена.	Нажмите на устройство защиты от перегрузки по току или замените драйвер.
		D. Отключение сигнальных линий электронного счетчика.	Замените сигнальные линии и снова подключите линии
		E. Электронный счетчик поврежден	Замените электронный счетчик
		F. (жидкокристаллический) подсветка не работает	Проверьте и отремонтируйте линии подсветки или замените линии подсветки.
Нет отображения беговой дорожки Неполное отображение беговой дорожки		A. Отображение псевдопайки или непрерывной пайки драйвера IC	Проверьте и отремонтируйте сварные швы и повторите сварку.
		B. Отображение неисправности драйвера IC	Ремонт и повторная сварка драйвера IC
Работа беговой дорожки не плавная, трясущаяся или без усилия.		A. Сопротивление в частях трансмиссии	Отрегулируйте де тали трансмиссии или добавьте смазочное масло.
		B. Приводной ремень слишком натянут или ослаблен	Отрегулировать натяжение приводного ремня.
		C. Крутящий момент привода слишком мал или слишком велик	Установите потенциометр крутящего момента в правильное положение.
Дисплей на электронном счетчике	или	A. Замок безопасности упал	Поместите предохранитель на пластину для срабатывания или положения вставки карты.
		B. Магнетрон подключен неправильно	Установите магнетрон в правильное положение.
	E01- ошибка связи (привод не может принять сигнал электронного счетчика); E13- ошибка связи	A. Сигнальные линии электронного счетчика плохо подключены.	Подключите линии снова
		B. Сигнальные линии повреждены, короткое замыкание или обрыв	Заменить сигнальные линии
	(Электронный счетчик не получает сигнал привода)	C. Неисправность линии сигнала электронного счетчика D. Линейная неисправность привода	Замените электронный счетчик. Замените диск

E02-защита от опрокидывания (взрывозащита или неисправен основной двигатель)	A. Линии двигателя плохо подключены или двигатель внутри разомкнут.	Снова подключите линию двигателя или замените двигатель.
	B. Прокол и повреждение приводного IGBT	Замените диск
	C. Напряжение внешнего переменного тока слишком низкое	Прекратите использование и позвольте электрику устранить неисправность
E04-сбой обучения самопроверки подъема (с подъемным приводом)	A. Линии двигателя или сигнальные линии плохо подключены	Проверьте, неправильно ли подключены линии, снова подключите линии.
	B. Плохой двигатель подъема	Заменить подъемный двигатель
	C. Плохой диск	Замените диск
E05-защита от перегрузки по току	A. Перегрузка	Систематическая защита, перезапуск при наличии искусственной блокировки
	B. Части трансмиссии застряли или заблокированы	Отрегулируйте детали трансмиссии или добавьте смазочное масло.
	C. Внутри двигателя короткое замыкание	Замените двигатель
	D. Перегорание диска	Замените диск
E06-обычно это обрыв цепи двигателя	A. Плохо подключена линия двигателя	Подключите моторную линию снова
	B. Двигатель внутри разомкнут.	Замените двигатель
	C. Двигатель работает на холостом ходу	Отчет об ошибке пониженного тока.
E10-обычно пиковое значение момента двигателя является ненормальным и защита от перегрузки по току	A. Слишком большой крутящий момент привода	Пожалуйста, соберите и проверьте машину.
	B. Внутри двигателя короткое замыкание	Установите потенциометр крутящего момента в правильное положение.
	C. Детали трансмиссии застряли	Замените двигатель

## **XI. Меры предосторожности при занятиях спортом**

**Разминка:** Перед каждым упражнением необходимо в течение 5-10 минут делать разминку, включая разминку (включая степпинг, беговую дорожку, гребной тренажер и велотренажер) и растяжку (растягивание мышц и разминка суставов), чтобы предотвратить спортивную травму.

**Дыхание:** Во время выполнения упражнения нельзя задерживать дыхание. Как правило, вдыхайте при выполнении подготовительных или возвратных действий и выдыхайте через рот при выполнении упражнения. Дыхание должно координироваться с действиями. В случае одышки немедленно прекратите тренировку.

**Частота:** тренировка одной и той же мышцы должна проводиться с интервалом в 48 часов, то есть тренировка одной и той же мышцы должна проводиться через день. **Нагрузка:** каждый должен определить интенсивность тренировки в соответствии со своим физическим состоянием. Упражнения с нагрузкой следует выполнять постепенно. В начальном упражнении вы можете почувствовать мышечную боль. Как только вы продолжите тренироваться с вышеуказанной частотой, боль уменьшится.

**Расслабление:** После каждого упражнения вы должны делать 5-минутные действия по восстановлению, особенно растяжение и расслабление мышц ног, чтобы предотвратить длительный спазм мышц и сохранить эластичность мышц.

**Диета:** Для защиты пищеварительной системы упражнение можно проводить через 1 час после еды и принимать пищу не менее чем через полчаса после упражнения.

Во время тренировки пейте как можно меньше воды. Запрещено глотать много воды из-за боязни нагрузки на сердце и почки.

Если у вас есть какие-либо вопросы о беговой дорожке, обратитесь к дистрибьютору. Непрофессионалам запрещается разбирать или обслуживать беговую дорожку из-за опасности повреждения беговой дорожки.

### **Внимание!**

Право на окончательную интерпретацию внешнего вида, спецификации, модели и т. д. продукции принадлежит нашей компании. Любой продукт может быть изменен без уведомления, а изображения продуктов приведены только для справки!



**WATSON**  
D Y N A M I C S