

WATSON

D Y N A M I C S

Моторизованная беговая дорожка

«Watson Dynamics Slim Pro Plus»



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	17
VIII. Меры предосторожности	18
IX. Ежедневное обслуживание и уход за электрической беговой дорожкой	19
X. Методы устранения распространенных неисправностей	23
XI. Меры предосторожности при занятиях спортом	26

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. Несовременные 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 прыгивания: 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.
- Ограничение по весу указано на этом продукте. Если вес вашего тела превышает 135 кг, это может повлиять на срок службы 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.

Основные технические параметры:

1. Входное напряжение питания: AC220V±10% (50/60 Гц)
2. Номинальное напряжение: 10.2A
3. Рабочая температура окружающей среды: 0~40
4. Мощность двигателя: 1850W
5. Диапазон рабочих скоростей: 1~16 км/ч
6. Диапазон регулировки наклона: фиксированный
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: 158×76×119 см
12. Эффективная занимаемая площадь пола: 130×46 см
13. Размер в сложенном виде: 22×76×158 см

Функции

1. Малошумный двигатель постоянного тока мощностью 1850 Вт.
2. Складная конструкция для удобства хранения.
3. Оснащен двойными роликами, которые удобно перемещать, он удобен и легок в перемещении.
4. Не требует установки и может использоваться после распаковки и развертывания, что позволяет избежать сложного процесса установки.
5. Складная вертикальная стойка, откидная шкала.
6. Гуманизированное защитное устройство с двойной функцией защиты от аварийной остановки и медленной остановки.
7. Функция энергосбережения, автоматическое отключение через 5 минут без нагрузки, безопасность, энергосбережение и защита окружающей среды.
8. Линии всей машины простые и плавные, а внешний вид новый и модный.
9. Возьмите с собой мобильный телефон или планшет и наслаждайтесь бесплатными развлечениями во время бега.
10. Использование многооконного экрана с белым светом, полное представление спортивных данных и 12 предустановленных интеллектуальных беговых программ.
11. Акриловая панель высокой яркости и высокочувствительные сенсорные кнопки делают работу более удобной.
12. Благодаря высокочувствительным ручным поручням для измерения частоты сердечных сокращений пульс можно отслеживать во времени.

13. Применяется бестрансформаторная технология электрического управления с более низким энергопотреблением, энергосбережением и защитой окружающей среды, а применимый диапазон напряжения шире.

14. Эргономичные, удобные, безопасные и экологичные поручни из полиуретана.

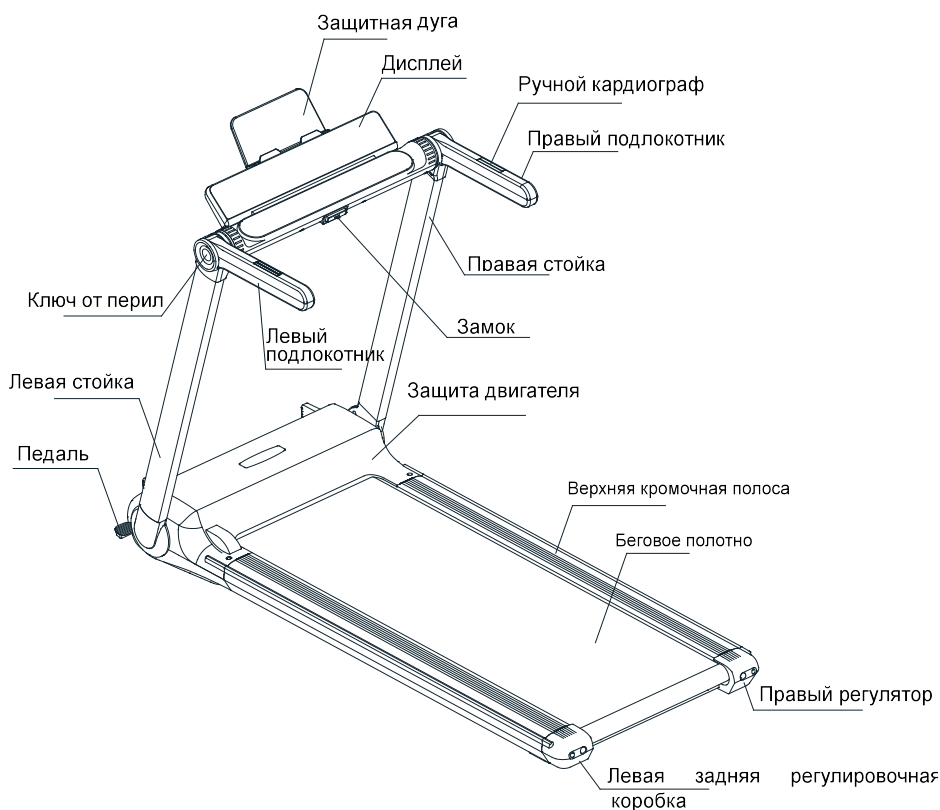
15. Он оснащен музыкальным входом Hi-Fi и Bluetooth.

16. Приложение Intelligent Health Cloud Management Campaign, которое поддерживает несколько платформ и языков (поддерживаются системы IOS и Android).

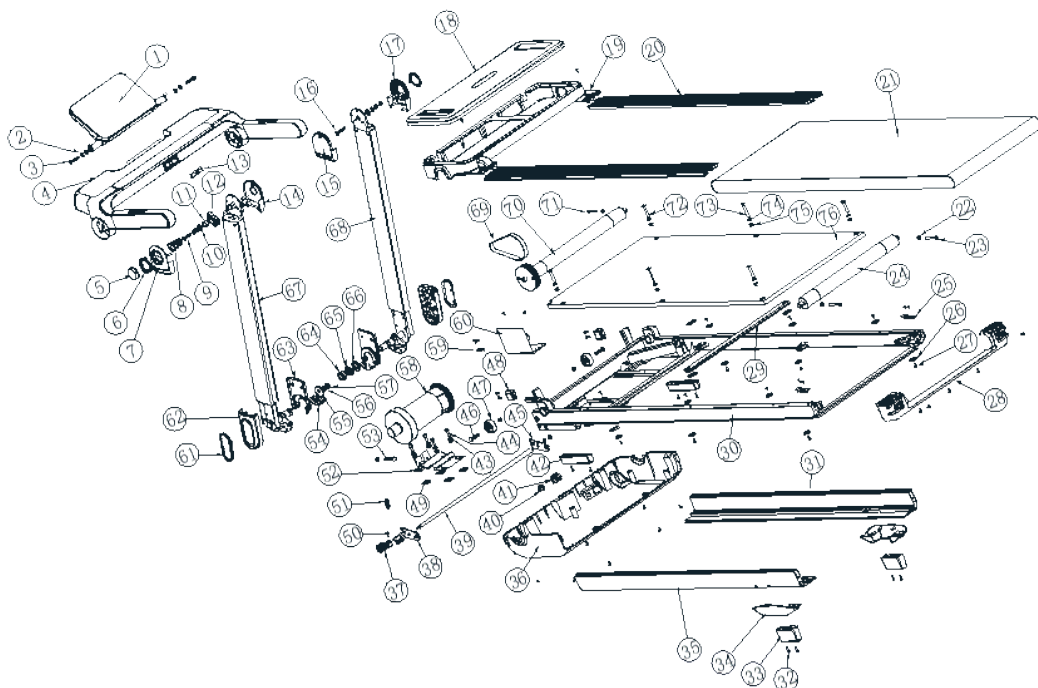
17. Интеллектуальная беговая дорожка Интернета вещей, которая превращает процесс бега в удовольствие (обмен данными о беге, общение с друзьями и участие в онлайн-соревнованиях по бегу).

18. Подсчет шагов и мониторинг в реальном времени могут научно и эффективно улучшить спортивный эффект и защиту безопасности.

II. Инструкция к продукту



III. Схема распаковки продукта



IV. Контрольный лист схемы распаковки

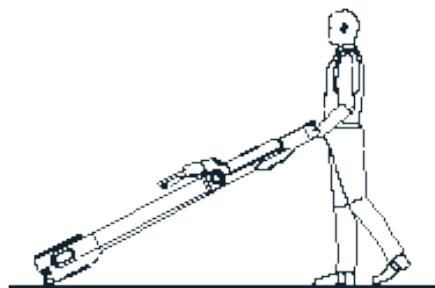
Серийный номер	Название детали	Кличество	Серийный номер	Название детали	Кличество
1	Экран монитора	1	39	Вал крепления звена	1
2	Пружинная прокладка	2	40	Вилка шнура питания (маленькая)	1
3	Винт с внутренним шестигранником М8х25 с цилиндрической головкой	2	41	Выключатель	1
4	Электронный датчик	1	42	Передняя подушечка для ног	2
5	Ключ	1	43	Пружинная прокладка М8	4
6	Круг	2	44	Винт с внутренним шестигранником М8Х20 с цилиндрической головкой	4
7	Левая внешняя обшивка	1	45	Правая регулировка сварки	1
8	Башенный источник	1	46	Винт с наружной шестигранной головкой М8Х	2
9	Винт с шестигранной головкой М8Х35 с цилиндрической головкой	1	47	Ролики ф48	2
10	Лист против вращения	2	48	Подушечка для ног	2
11	Рукав для позиционирования подлокотника	1	49	Подушка двигателя	4
12	Подвижная часть регулировки	1	50	Крестообразный винт М6Х15 с плоской головкой	1
13	Выключатель безопасности	1	51	Пружина натяжения ремня	1
14	Левая внутренняя отделка	1	52	Моторная база (Чжунъян)	2
15	Правая внутренняя отделка	1	53	Винт с наружной шестигранной головкой М8Х50	1
16	Винт с внутренним шестигранником М8Х40 с полукруглой головкой	1	54	Нижняя обшивка внутри вертикальной стойки	2
17	Правая внешняя отделка	1	55	Шайба грибовидная М10 (40 × 3,0)	1
18	Корпус крышки двигателя	1	56	Стандартная пружинная шайба М10	1
19	Крышка двигателя	1	57	Стопорная гайка М10	1
20	Верхний кант	2	58	Двигатель постоянного тока	2
21	Беговое полотно	1	59	Код линии прессования пластика	1
22	Плоская прокладка М6	3	60	Электрическая плата управления постоянного тока	1
23	Винт с внутренним шестигранником М6Х60 с цилиндрической головкой	2	61	Небольшая отделка вертикального столба	2
24	Задний барабан	1	62	Внешняя отделка вертикального столба	2
25	Стопор верхней кромки	2	63	Внутренняя отделка вертикального столба	2
26	Пряжка	12	64	Самоконтрящаяся гайка М20	1

27	Винт с плоской головкой М4Х10	34	65	Пружинная шайба М20	1
28	Задняя регулировочная коробка	1	66	Прокладка М20	1
29	Ходовая опорная трубка	1	67	Левая боковая сварка	1
30	Ходовая рама	1	68	Сварка правой боковой балки	1
31	Правая окантовка	1	69	Пояс	1
32	Винт с плоской головкой М4Х16	12	70	Передний барабан	1
33	Задняя подножка	2	71	Винт с внутренним шестигранником М6Х45 с цилиндрической головкой	1
34	Задние сапоги	2	72	Винт с потайной головкой М8Х50 с крестообразным шлицем	4
35	Левая окантовка	1	73	Винт с потайной головкой М8Х55 с крестообразным шлицем	2
36	Нижняя крышка двигателя	1	74	Плоская шайба М8 (16 × 1,2)	17
37	Резиновая часть педали	1	75	Самоконтрящаяся гайка М8	11
38	Левая регулировочная сварка	1	76	Подножка	1

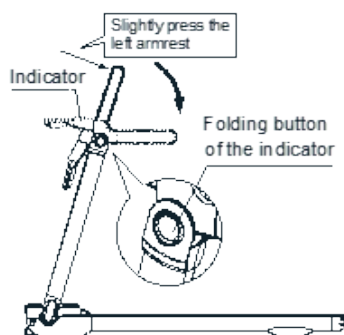
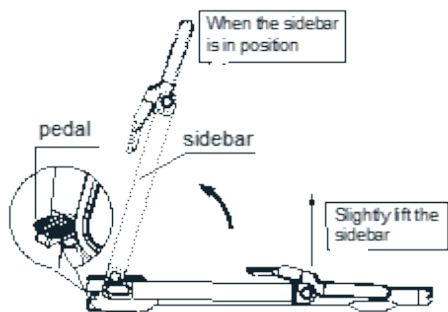
V. Пошаговая сборка

Достаньте беговую дорожку из упаковочной коробки и удалите защитные материалы упаковки. Беговая дорожка разработана с двойными роликами, которые удобно перемещать, имеет функцию складывания без установки и может быть размещена горизонтально или стоя для удобства хранения. Поместите её к стене. Существует риск падения после, будьте внимательны. Пожалуйста, держите детей подальше от дорожки, чтобы избежать ненужных травм.

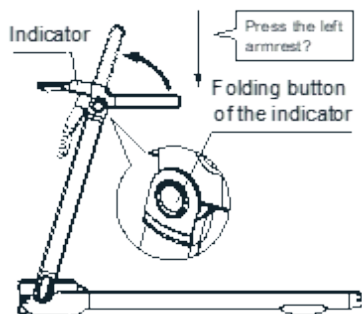
1. Движение беговой дорожки: пользователь встает на задний конец беговой дорожки, берёт поперечину на заднем конце беговой дорожки обеими руками, поднимает ее на 35°, толкает беговую дорожку в подходящее место и кладёт ее горизонтально. . За беговой дорожкой должна быть зарезервирована зона безопасности размером не менее 2000 мм × 1000 мм, чтобы избежать несчастных случаев при использовании беговой дорожки.



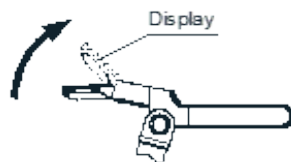
2. Складывание стойки беговой дорожки: пользователь стоит с левой стороны беговой дорожки, правой рукой держит стойку и слегка приподнимает её, левой ногой наступает на педаль в передней части беговой дорожки, медленно поднимает вертикальную стойку, оставляя педаль левой ногой, и издает звук «щелчка», когда вертикальная стойка вращается на месте, показывая, что она зафиксирована на месте. Встряхните, проверьте и убедитесь, что он заблокирован, прежде чем отпустить. При складывании держите стойку правой рукой, наступайте на педаль в передней части беговой дорожки левой ногой, медленно опускайте стойку и отпускайте педаль левой ногой. Когда стойка поворачивается на месте, она издаёт звук «щелчка», указывающий на то, что она зафиксирована на месте. Примечание. Не наступайте на педаль, не удерживая вертикальную стойку, чтобы предотвратить удар. Когда беговая дорожка сложена, обратите внимание на вращающиеся части, чтобы предотвратить защемление.



3. Раскладывание индикатора. Нажмите на кнопку складывания индикатора левой рукой и слегка нажмите на подлокотник правой рукой. Поверните индикатор до упора вниз. Если звука «щелчка» нет, Слегка нажмите вниз на левый подлокотник, когда появится звук «щелчка», индикатор зафиксируется в этом положении.



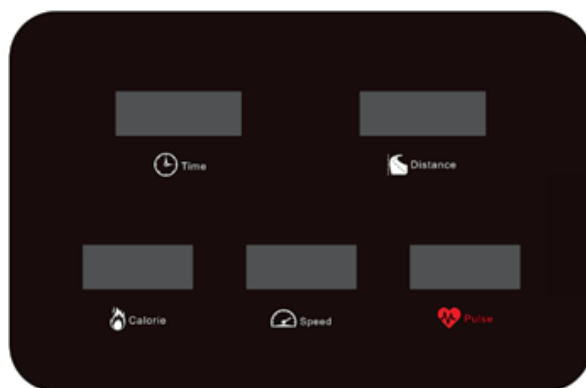
4. Складывание поручня беговой дорожки: слегка приподнимая поручень беговой дорожки, нажмите кнопку круглого поручня сбоку, в это время поручень может вращаться, а после поворота на определенный угол кнопку можно отпустить, и после вращения на месте он издаст звук «щелчка», указывая на то, что он зафиксирован на месте.



5. Складывание экрана дисплея беговой дорожки: Держите экран дисплея обеими руками, с небольшим усилием сдвиньте экран дисплея вперед и поверните его на место.

VI. Дисплей и работа функций электронного счётчика

6.1 Окно электронного счетчика и функции беговой дорожки:



6.1.1 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 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.

6.1.3 Окно "Пульс":

для отображения частоты сердечных сокращений бегунов. Когда бегуны держат ручку датчика сердцебиения, беговая дорожка может автоматически определять и записывать их частоту сердечных сокращений и отображать ее в этом окне. Диапазон отображения сердцебиения 50-200 раз в минуту (Эти данные приведены только для справки и не могут использоваться в качестве медицинских данных.)

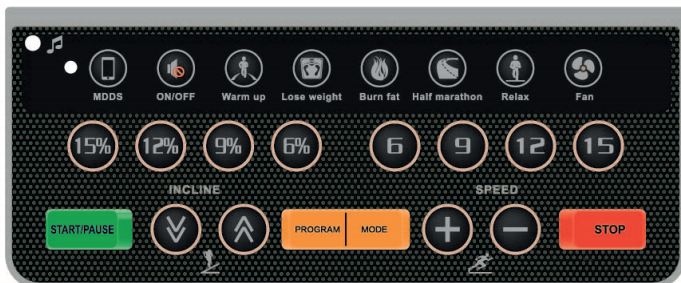
6.1.4 Окно скорости:

«Скорость» отображается по умолчанию, а диапазон отображения скорости составляет 1,0–16,0 км/ч.

6.1.5 Окно "Калорий":

Отображение значения потребления тепла в диапазоне от 0 до 999 при прямом счете и сброс его после переполнения для продолжения работы; при обратном отсчете он будет отсчитываться от установленного значения до 0. При обратном отсчете до 0 беговая дорожка плавно замедляется и останавливается, и отображается «Конец». После полной остановки он перейдет в режим ожидания через 5 секунд.

6.2 Основные функции и операции:



6.2.2 «Км/ч» — это сокращение скорости: когда беговая дорожка работает, скорость можно быстро установить.

6.2.3 «Старт» — это клавиша запуска: когда питание включено и блокировка безопасности включена, нажмите эту клавишу, чтобы запустить беговую дорожку.

6.2.4 «Стоп» — это кнопка остановки: во время тренировки нажатие этой кнопки может остановить беговую дорожку и сбросить ее на ноль.

6.2.6 «Скорость+» — это клавиша быстрого доступа: в режиме ожидания она используется для регулировки заданного значения. Он используется для регулировки скорости после запуска, и его амплитуда регулировки составляет 0,1 каждый раз, и она будет автоматически и непрерывно увеличиваться, когда она непрерывно нажимается более 0,5 секунды.

6.2.5 «Настройка» — это клавиша настройки: нажмите ее, чтобы циклически выбрать 0:00, 30:00, 1,00, 50,0, P01-...-P12-U01-U03-FAT. При выборе различных режимов вы можете использовать «Скорость +», «Скорость», чтобы установить соответствующее значение обратного счета. Нажмите кнопку «Старт», чтобы запустить беговую дорожку после завершения настройки.

«30:00» — режим обратного подсчета времени, «1,00» — режим обратного подсчета расстояния, а «50,0» — режим обратного подсчета калорий. При выборе различных режимов вы можете использовать клавиши «Скорость +» и «Скорость-», чтобы установить соответствующие значения обратного счета. После завершения настройки нажмите кнопку «Старт», чтобы запустить беговую дорожку.

6.3 Быстрый запуск (ручной режим):

Нажмите на выключатель питания беговой дорожки и правильно установите предохранитель в положение блокировки беговой дорожки. Нажмите кнопку «Пуск», система введет обратный отсчет 3 секунды, беговая дорожка издаст звуковой сигнал, а в окне времени отобразится обратный отсчет 3, 2 и 1.

После обратного отсчета беговая дорожка начнет работать с скоростью 1 км/ч. После запуска пользователь может отрегулировать скорость беговой дорожки с помощью клавиш «Скорость+» и «Скорость-» по мере необходимости. Неустановленные параметры во время работы беговой дорожки будут накапливаться. Когда значение будет достигнуто в максимальном диапазоне отображения, оно будет очищено, и подсчет продолжится. В ручном режиме машина автоматически останавливается после того, как накопленное время превысит 99:59 (100 минут).

6.4 Работа во время движения:



6.4.1 Нажатие кнопки «Скорость-» замедлит скорость беговой дорожки.



6.4.2 Нажатие кнопки «Скорость+» увеличивает скорость беговой дорожки.



6.4.3 Нажатие кнопки «Стоп» замедлит бегунок, чтобы он остановился.



6.4.4 Когда тренирующийся держит рукоятку сердцебиения обеими руками, беговая дорожка считывает данные сердцебиения, отображаемые в течение примерно 3 секунд. (Данные о сердцебиении можно использовать только в качестве справочных данных для физических упражнений, а не в качестве 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 », кнопку «Наклон », 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 », кнопку «Наклон », 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 », кнопку «Наклон », 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 », кнопку «Наклон », кнопку «Скорость +», кнопку «Скорость -», чтобы установить калории, и диапазон настройки калорий: 10,0–999,0.

6.5.5 Нажмите кнопку запуска после выбора одного из трёх режимов обратного отсчета. Беговая дорожка начинает работать после обратного отсчета в течение 3 секунд.

Нажмите клавиши «Скорость +» и «Скорость-», чтобы отрегулировать скорость.

Нажмите кнопку «Стоп», и беговая дорожка остановится.

6.5.6 В режиме обратного отсчета, при уменьшении установленного времени до нуля, или при уменьшении установленного времени до нуля, или при уменьшении установленного расстояния до нуля, пиковый свисток издаст короткий звук Би-Би-Би, а скорость будет медленно уменьшаться, пока не остановится. Зуммер издаст протяжный звук Би-Би-Би, а в окне скорости появится надпись End. Через 5 секунд пиковый свисток вернется в режим ожидания, а зуммер издаст протяжный звук Би-Би.

В дополнение к 12 встроенным программам беговая дорожка также имеет 3 определяемые пользователем программы, которые пользователи могут устанавливать в соответствии со своими личными условиями: U01, U02 и U03.

6.6 Встроенная фиксированная программа:

Нажмите кнопку «Программа», чтобы выбрать любую встроенную программу от P01 до P12. Окно показывает номера программ P01~P12; окно «Время» отображает время тренировки по умолчанию и мигает. Нажимайте клавиши «Скорость+» и «Скорость-», чтобы настроить необходимое время тренировки. (Встроенная программа разделена на 16 сегментов, и время работы каждого сегмента равно установленному времени, деленному на 16.)

Нажмите кнопку «Старт», и после того, как система войдет в обратный отсчет «3, 2, 1», она начнет работать в соответствии со скоростью первого сегмента встроенной фиксированной программы. Когда предыдущий сегмент завершает работу, он автоматически запускает следующий сегмент, и скорость автоматически настраивается на значение этого сегмента одновременно. Во время бега вы можете нажимать клавиши «Скорость+» и «Скорость-», чтобы регулировать скорость. Однако при вводе следующего абзаца он автоматически настраивается на программу по умолчанию. После выполнения всех сегментов программа завершается, и беговая дорожка медленно замедляется до полной остановки. Во время тренировки пользователь может в любой момент нажать кнопку «Стоп» или отключить «блокировку безопасности», чтобы остановить беговую дорожку.

Описание программы:

Программа		Время	Время работы каждой секции= время настройки															
			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	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:

В дополнение к 12 встроенным программам беговая дорожка также имеет 3 пользовательские программы: U01, U02 и U03, которые позволяют пользователям устанавливать свои собственные программы в соответствии со своими личными ситуациями.

6.7.1 Пользовательские настройки программы:

Нажмите кнопку «Настройки» по очереди в режиме ожидания, и в окне расстояния отобразится U01 ~ U03 как пользовательская программа. Нажмите и удерживайте кнопку «Настройки», чтобы войти в настройку, в окне «Время» отобразятся S-01 ~ S-16, а в окне «Скорость» отобразятся соответствующие данные соответствующего сегмента. Затем можно установить каждый период времени, а скорость можно установить с помощью клавиш «Скорость +», «Скорость-» или клавиш быстрого доступа «4 км/ч», «8 км/ч» и «12 км/ч». Нажмите кнопку «Настройки», чтобы завершить настройку этого периода времени и войти в состояние настройки следующего периода времени, пока не будут установлены все 16 периодов времени. После завершения настройки данные будут постоянно сохранены до тех пор, пока вы не сбросите их в следующий раз. Эти данные никогда не будут потеряны из-за сбоя питания.

6.7.2 Активация пользовательской программы:

а. Нажмите и удерживайте кнопку «Настройки» в режиме ожидания, пока не будет установлена определяемая пользователем программа (U01 ~ U03), которую вы хотите запустить, а затем нажмите кнопку «Пуск» для запуска.

б. Нажмите кнопку «Пуск» после того, как пользовательская программа и время работы установлены, и ее можно запустить немедленно.

6.7.3 Инструкции по настройке пользовательской программы:

Каждая программа делит время тренировки на 16 периодов времени. При настройке скорость и время работы всех 16 периодов времени должны быть установлены до нажатия кнопки «Старт», 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 интерфейсы 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 Диапазон отображения каждого значения:

Параметр	Исходный	Установить начальное значение	Установить диапазон	Диапазон индикации
Время (мин:с)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Уклон	1.0	1.0	1.0-16	1.0-16.0
Скорость (км/ч)	0.00	1.00	0.50-99.90	0.00-99.99
Дистанция (км)	-	-	-	50-200
Пульс (уд/мин)	0	50	10-999	0-999

6.10 Функция блокировки безопасности:

В любом состоянии 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 Аудиофункция Bluetooth:

Беговую дорожку можно подключать к мобильным телефонам, планшетным компьютерам и другим устройствам для воспроизведения музыки.

Использование: Включите переключатель Bluetooth на внешнем устройстве, найдите и подключите Bluetooth беговой дорожки (название Bluetooth беговой дорожки: SYMK), и после успешного сопряжения беговая дорожка издаст звуковой сигнал. При воспроизведении звука с внешнего устройства громкость звука контролируется внешним устройством.

Примечание. После успешного подключения и сопряжения пользователя 1, если пользователь 1 не отменит сопряжение, пользователь 2 не сможет подключиться с помощью сопряженного Bluetooth.

Когда внешнее устройство находится далеко от беговой дорожки, оно автоматически отключается, а когда внешнее устройство возвращается в радиус действия беговой дорожки, беговая дорожка автоматически подключается.

6.13 Функции взаимосвязи и взаимодействия:

Беговая дорожка обеспечивает функцию подключения к «приложению для спортивного шоу», которое может управлять беговой дорожкой по беспроводной сети, и в то же время «приложение для спортивного шоу» записывает и сохраняет спортивные данные пользователей, что удобно для спортсменов. советуйтесь и делитесь.

Применение:

6.13.1 В смартфоны на Android можно загрузить и установить, выполнив поиск «спортивное шоу» или «Fitshow» непосредственно в магазине приложений или отсканировав QR-код справа. Требования к установке приложения для спортивных шоу: для мобильного телефона марки Apple требуется версия 4S или выше, для мобильного телефона Android требуется версия 5.0 или выше. Примечание. Любое «приложение для спортивных шоу» предполагает коммерческую деятельность, такую как членство и оплата, и не имеет ничего общего с производителями беговых дорожек.



6.13.2 Если во время тренировки возникает нештатная ситуация, предохранитель можно снять, и скорость бега быстро замедлится до полной остановки; затем установите предохранитель, перезагрузите оборудование и дождитесь ввода команды.

6.13.3 При возникновении каких-либо проблем с машиной обратитесь к дилеру. Непрофессионалы, пожалуйста, не пытайтесь разбирать или ремонтировать его, чтобы избежать повреждения оборудования.

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. Инструкция 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.

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

8.1. Избегайте использования других электроприборов в той же цепи электропитания. Цепь питания должна обеспечивать ток свыше 10.2А.

8.1.2 Требуется, чтобы рабочее напряжение было в диапазоне 220V ± 10%. Напряжение за пределами этого диапазона может привести к неправильной работе.

8.1.3 Проверьте, включено ли питание, прежде чем заниматься спортом; проверьте, эффективен ли предохранитель или нет.

8.1.4 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.

8.1.5 После использования беговую дорожку следует немедленно отключить от сети.

8.1.6 Зимой в помещении следует поддерживать определенную влажность, чтобы избежать сильного статического электричества.

8.1.7 Если шнур питания поврежден после использования, обратитесь к указанному дистрибьютору для замены или покупки.

8.1.8 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.

8.2 Размещение дорожки

8.2.1 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.

8.2.2 Во время работы беговой дорожки двигатель может генерировать небольшое количество искр, поэтому беговую дорожку следует размещать на сквозняке и вдали от взрывчатых веществ.

8.2.3 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.

8.2.4 Обратите внимание на внутреннюю гигиену, как правило, для уменьшения пыли в помещении, поскольку на ее чувствительность может влиять пыль, прилипшая к электронным компонентам.

8.3 Меры предосторожности до или во время тренировки

8.3.1 В целях безопасности при использовании беговой дорожки надевайте спортивную одежду и подбирайте подходящую спортивную обувь. Категорически запрещается заниматься на беговой дорожке босиком.

8.3.2 Запрещается выполнять упражнения на беговой дорожке одновременно двум и более лицам.

8.3.3 Подготовьте полотенце перед бегом, чтобы пот не попал на беговое полотно и не попал в ограждение, что может привести к повреждению электроприбора.

8.3.4 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.

- 8.3.5 Двигатель беговой дорожки имеет достаточную мощность. В принципе, нулевой старт можно реализовать, но для продления срока службы беговой дорожки рекомендуется вставлять на оба края беговой дорожки и вставлять на нее для тренировки после нормального старта.
- 8.3.6 Категорически запрещается садиться и слезать с задней части, так как люди могут очень легко упасть таким образом.
- 8.3.7 Сила должна быть одинаковой, когда руки находятся на подлокотниках и бегут по ним прямо во избежание прогиба ремня.
- 8.3.8 Когда люди бегут в обычном состоянии, обе руки должны быть сняты с подлокотников. Руки можно смело размахивать, чтобы результат упражнения был лучше.
- 8.3.9 Блокировка остановки должна быть нажата при выходе из беговой дорожки. Не слезайте с беговой дорожки, пока беговое полотно полностью не остановится.
- 8.3.10 Держите ребенка подальше от работающей беговой дорожки из опасения, что рука или одежда могут быть зажаты беговым полотном, что может привести к серьезной травме.
- 8.3.11 Категорически запрещается прикасаться руками к рабочему беговому полотну.

8.4. Дополнительные меры предосторожности

- 8.4.1 Кардиобольной не должен использовать электрическую беговую дорожку в одиночку.
- 8.4.2 Определите скорость бега в соответствии со своими физическими данными; и больные не должны использовать беговую дорожку или использовать ее по указанию врача.
- 8.4.3 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.

9. Держите беговую дорожку в чистоте

- 9.1.1 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.
- 9.1.2 Беговое полотно можно протирать мягкой тканью, смоченной мыльной пеной. Не допускайте попадания воды на нижнюю часть бегового полотна и на защитный экран.
- 9.1.3 Регулярно проверяйте каждый болт и гайку. Пожалуйста, затяните и немедленно закрепите их с помощью инструментов, если они ослаблены.
- 9.1.4 Регулярно проверяйте чистоту канавки ремня двигателя. Если есть остатки, их необходимо очистить, чтобы избежать ненужной вибрации при использовании.
- 9.1.5 Регулярно очищайте электрическую систему управления и пыль вокруг двигателя, чтобы обеспечить нормальную работу беговой дорожки.

9.2. Смазка

9.2.1 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)

9.2.2 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.

9.2.3 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!

9.3. 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:

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

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

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

9.4. Регулировка натяжения бегового полотна:

9.4.1 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.

9.4.2 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.

9.4.3 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.

9.5. Регулировка прогиба бегового полотна:

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

9.5.1 Корпус беговой дорожки расположен неровно.

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

9.5.3 Сила ног пользователя неравномерна.

9.5.4 Регулировка прогиба: Восстановление искусственного прогиба при работе на холостом ходу занимает всего несколько минут. Что касается неустраняемого 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. Прогобы бегового полотна в основном обслуживаются и ремонтируются пользователем. Поскольку отклонение может серьезно повредить беговое полотно, необходимо своевременно устранить отклонение, если таковое имеется.

9.6. Регулировка ремня двигателя:

9.6.1 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.

9.6.2 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.

9.6.3 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. Электронные часы повреждены.	Замените электронные часы.
Дисплей беговой дорожки неполный и не содержит штрихов		Виртуальная пайка или пайка соединения микросхемы драйвера дисплея.	Требуется ремонт, проверка паяных соединений и повторная сварка на месте.
		B. Токопроводящая полоска скользит и не фиксируется на месте	Соберите токопроводящие полосы.
		C. Плохая микросхема драйвера дисплея	Необходимо отремонтировать и приварить новую микросхему драйвера дисплея.
Движение беговой дорожки не плавное, слабое или дрожащее		A. Сопротивление в передающей части	Отрегулируйте детали трансмиссии или добавьте смазочное масло.
		B. Приводной ремень слишком натянут или ослаблен	Отрегулировать натяжение ремня.
		C. Крутящий момент слишком мал или слишком велик	Установите потенциометр крутящего момента в правильное положение.
Дисплей на электронном счетчике.	--- Og ----	A. Замок безопасности падает	Установите предохранитель в положение всасывания или вставки карты на панель.
		B. Магнетрон не притягивается	Магнетрон установлен в правильном положении.

E01- сбой связи (водитель не получает сигнал электронных часов); E13- сбой связи (электронные часы не принимают сигнал водителя)	A Сигнальная линия электронных часов плохо подсоединена или имеет плохой контакт	Повторно подключите патч - корд.
	B Сигнальная линия электронных часов повреждена, короткое замыкание или обрыв	Замените сигнальную линию.
	C Неисправность сигнальной линии электронных часов	Замените электронные часы.
	D Неисправность сигнальной линии драйвера	Замените диск.
E02- защита от опрокидывания (взрывозащита или ненормальный главный двигатель)	A Провод двигателя не подключен, или двигатель открыт внутри.	Снова вставьте кабель двигателя или замените двигатель.
	B Драйвер IGBT повреждение пробоя	Замените диск.
	C Внешнее напряжение переменного тока слишком низкое	Прекратите использовать его и обратитесь к электрику для устранения неполадок.
E03- Нет сигнала датчика скорости (с драйвером датчика скорости)	A Линия сигнала скорости плохо подсоединена или датчик поврежден.	Снова вставьте линию сигнала скорости или замените датчик
	B Плохая линия датчика драйвера	Замените диск.
E05- защита от перегрузки по току	Перегрузка.	Защита системы, перезапуск, если она заблокирована вручную
	B Детали трансмиссии застряли или заблокированы	Отрегулируйте детали трансмиссии или добавьте смазочное масло.
	C Внутреннее короткое замыкание двигателя	Замените двигатель
	Сгорел диск D.	Замените диск.
E06- обычно обрыв цепи двигателя	A Провод двигателя подключен неправильно	Подсоедините кабель двигателя.
	B Обрыв цепи в двигателе	Замените двигатель
	C Двигатель на холостом ходу	Сообщается об ошибке, когда ток слишком мал, пожалуйста, установите и проверьте

E08- ошибка хранения 24 C02 (с диском 24C02)	Микросхема памяти не вставлена на место (неимпульсный источник питания)	Подключите его обратно к разъему IC и обратите внимание на положение контакта PIN1.
	В Повреждена микросхема памяти или неисправна соответствующая схема.	Замените микросхему памяти или замените диск.
E09- ошибка инверсии (с драйвером инверсии)	Беговая дорожка стоит вертикально или не расположена горизонтально	Отрегулируйте беговую дорожку и установите ее горизонтально.
	В Плохая схема инвертирования драйвера	Замените диск.
E10- обычно мгновенный пиковый ток двигателя ненормальный, и это защита от перегрузки по току.	Чрезмерный крутящий момент привода	Установите потенциометр крутящего момента в правильное положение.
	В Внутреннее короткое замыкание двигателя	Замените двигатель
	С Детали трансмиссии застряли	Отрегулируйте детали трансмиссии или добавьте смазочное масло.
E11- Перенапряжение внешнего переменного напряжения (по требованию заказчика)	Перенапряжение переменного тока: выше 270 В переменного тока; в системе 220В; Более 150 В переменного тока в системе 110 В	Прекратите использовать его и обратитесь к электрику для устранения неполадок.
E14- Пониженное внешнее напряжение переменного тока (согласно требованиям заказчика)	Пониженное напряжение переменного тока: ниже 160 В переменного тока; в системе 220В; Ниже 70 В переменного тока в системе 110 В	Прекратите использовать его и обратитесь к э лектрику для устранения неполадок.

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