

WATSON

D Y N A M I C S

Моторизованная беговая дорожка
**«Watson Dynamics
Pro 200»**



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	18
VIII. Меры предосторожности	19
IX. Ежедневное обслуживание и уход за электрической беговой дорожкой	20
X. Методы устранения распространенных неисправностей	24
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. 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 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.
12. В целях безопасности используйте следующие функции, когда беговая дорожка находится в режиме ожидания: «Беспроводная сеть», «Bluetooth», «Приложение», «Часовой пояс», «Видео», «Музыка». Когда беговая дорожка работает, используйте настоящие кнопки на панели управления для выполнения необходимых задач.

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 135 кг (297 фунтов), это может повлиять на срок службы беговой дорожки.

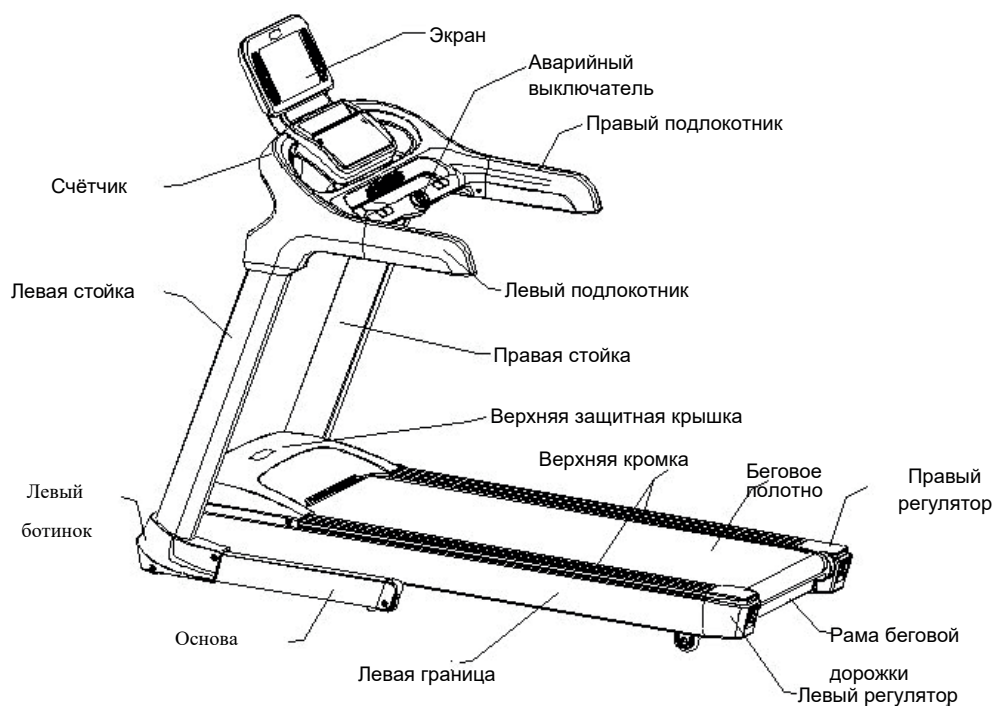
Основные технические параметры:

1. Входное напряжение питания: AC220V-240V (50/60 Гц)
2. Номинальное напряжение:14.5A
3. Рабочая температура окружающей среды:0~40°C
4. Мощность двигателя:2600W
5. Диапазон рабочих скоростей: 1~18 (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: 188×89×150 см
12. Эффективная занимаемая площадь пола: 140×50 см

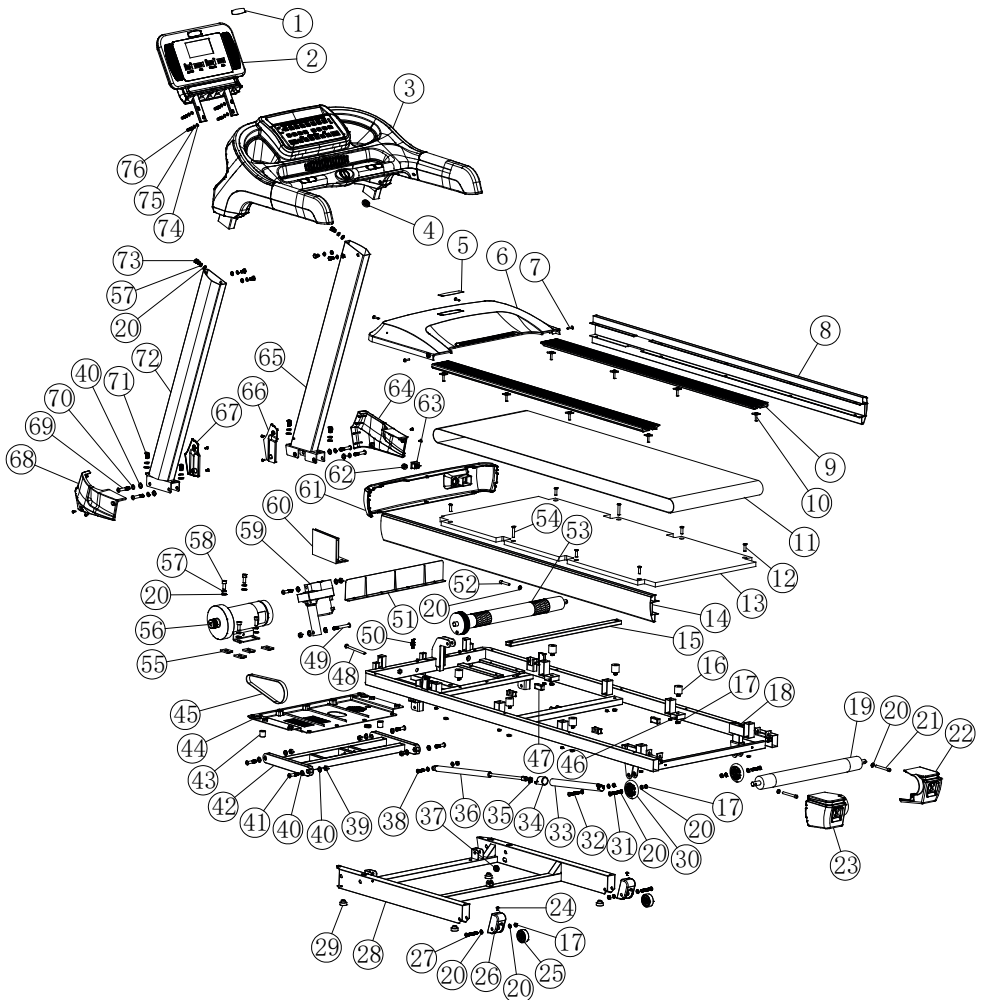
Функции

1. Двигатель переменного тока мощностью 2625 Вт.
 2. Функции двойной защиты с аварийным выключением и плавной остановкой.
 3. Многооконный светодиодный дисплей.
 4. Предустановлено 12 интеллектуальных программ бега, 3 пользовательских режима.
 5. Функция настройки программы одной кнопкой легко удовлетворяет различные потребности в фитнесе для всех типов людей.
 6. Мощная Hi-Fi система; Аудиовход MP3.
 7. Умный вентилятор обеспечивает дополнительный кислород за счет увеличения циркуляции воздуха.
 8. Интеллектуальное приложение поддерживает несколько платформ и несколько языков.
 9. Интеллектуальная интернет-беговая дорожка приносит вам массу удовольствия, обмениваясь данными о фитнесе, взаимодействуя, посещая онлайн-забеги и т. д.
- Профессиональный и простой пользовательский интерфейс; Кнопки быстрого доступа для скорости, наклона и программы.
10. Гуманитарное управление настройкой системы.
 11. Новый дизайн скрытого кронштейна для мобильного устройства.
 12. Многослойная система амортизации.
 13. Гидравлическое складывание с замком.

II. Инструкция к продукту



III. Схема распаковки продукта



IV. Контрольный лист схемы распаковки

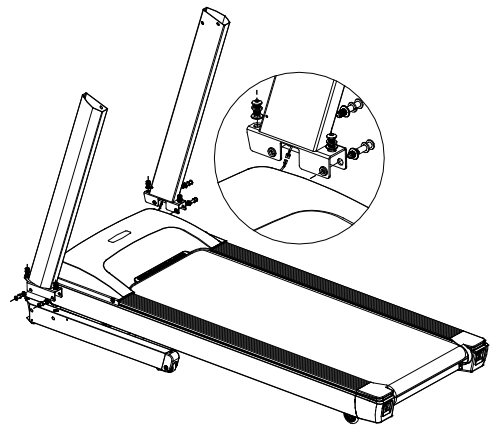
S/N	Наименование	Qty.	S/N	Наименование	Qty.
1	Маленький логотип	1	40	Малая плоская прокладка M10	25
2	Экран	1	41	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником M10X45	5
3	Электронный счетчик	1	42	Сварка деталей эректора	1
4	Безопасный переключатель	1	43	Опорная площадка монтажника	2
5	Большой логотип	1	44	Базовая плита двигателя	1
6	Защитный кожух двигателя	1	45	Пояс	1
7	Большой крестообразный винт с плоской головкой	4	46	Контргайка M8	8
8	Полоса правого края	1	47	Переборка	4
9	Верхняя кромка	2	48	Винт с шестигранной головкой M10X50	1
10	Неподвижная часть кромочной полосы	8	49	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником M10X85	1
11	Беговое полотно	1	50	Зажим линии	1
12	Винт с потайной головкой M8X25 с крестообразным шлицем	6	51	Суперобложка	1
13	Беговая пластина	1	52	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ M8X55	1
14	Левая крайняя полоса	1	53	Передний барабан	1
15	Опорная колонна ходовой плиты	1	54	Винт с потайной головкой M8X45 с крестообразным шлицем	2
16	Амортизатор	6	55	Амортизатор	4
17	Контргайка M8	10	56	Мотор	1
18	Сварка деталей ходовой части	1	57	Проволочная губка	12
19	Задний барабан	1	58	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ M10X35	4
20	Плоская шайба M8	17	59	Подъемный двигатель	1
21	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ M8X75	2	60	Преобразователь частот	1
22	Правая регулирующая коробка	1	61	Передняя защитная крышка беговой дорожки	1
23	Левая регулирующая коробка	1	62	Разъем питания	1
24	Большой крестообразный винт с плоской головкой	10	63	Выключатель	1
25	54 колесо	2	64	Правый ботинок	1
26	Крышка ролика	2	65	Сварка деталей правой вертикальной стойки	1
27	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником M8X55	2	66	Правый бахил	1
28	Сварка деталей подрамника	1	67	Левый бахил	1
29	Подушка для ног	4	68	Левый ботинок	1
30	Ролик беговой дорожки	2	69	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником M10X55	4
31	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником M8X45	2	70	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником M10X30	4
32	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником M8X55	1	71	Сварка деталей левой вертикальной стойки	1
33	Корпус газовой пружины	1	72	Проволочная губка	6
34	Втулка педали	1	73	Винт с шестигранной головкой M8X	6
35	Маленькая шrapнель	1	74	Плоская шайба M6	4
36	Газовый грифон	1	75	Проволочная губка	4

37	Затычка	2	76	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ M6X25	4
38	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником M8X55	1			
39	Самоконтрящаяся гайка M10	6			

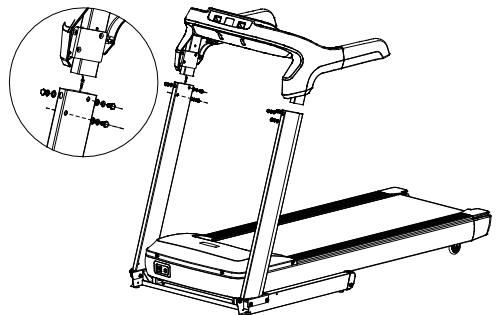
V. Пошаговая сборка

Все части электрической беговой дорожки были тщательно собраны и отлажены перед отправкой на завод. Электрическая беговая дорожка может быть легко собрана, если установка осуществляется с соблюдением следующих шагов.

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 шайбой), 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.



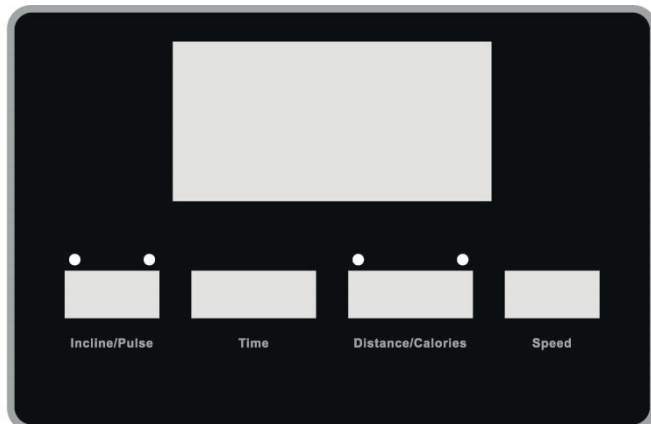
Шаг IV: установите башмаки вертикальных стоек и декоративные детали в соответствии со следующей таблицей: закрепите башмаки снаружи левой и правой вертикальных стоек на основании четырьмя большими винтами с плоской головкой М8×10 с крестообразным шлицем, закрепите башмаки внутри левой и правой вертикальных 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; превагирует 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:



6.1.1 Окно «Наклон/ЧСС»:

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

6.1.2 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.

Он отображает «FAT» в состоянии выбора программы.

6.1.3 Окно «Расстояние/калории»:

Отображение «P01-...-P12-U01-...-U03» и расстояние тренировки в состоянии выбора программы;

Положительный обратный отсчет составляет 0,00-99,00, и он сбрасывается и продолжает работать после переполнения. Время обратного отсчета постепенно уменьшается от установленного времени до 0, и когда оно начинает обратный отсчет до 0, беговая дорожка неуклонно замедляется, прекращает работу и отображает «Конец». Он переходит в режим ожидания, когда полностью прекращает работу в течение 5 секунд.

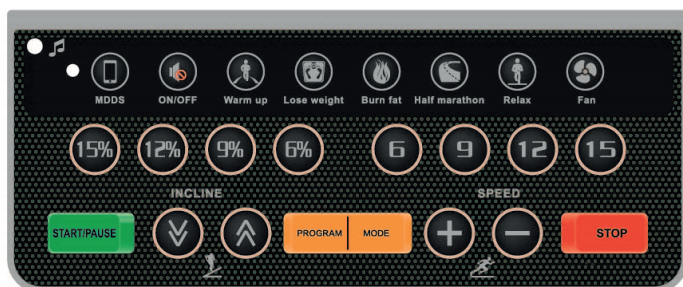
Отображение калорийности упражнений. Положительный обратный отсчет составляет 0,0-999,0, и он сбрасывается и продолжает работать после переполнения; во время обратного отсчета он считает до 0, а когда он считает до 0, беговая дорожка неуклонно замедляется, останавливает работу и отображает «Конец». Он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

6.1.4 Окно «Скорость»:

Отображение текущего значения скорости в рабочем состоянии, диапазон отображения метрической скорости: 1,0-18,0 км/ч; диапазон дюймовой скорости составляет 0,6-11,2 миль в час.

6.1.5 Решетчатое окно: отображение программных диаграмм скорости и наклона во время работы, работа в режиме режима, отображение ВПП 400 м.

6.2 Основные функции и операции:



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 Клавиша «Полумарафон»: в режиме ожидания нажмите эту клавишу, чтобы начать полумарафон с дистанцией 21,1 км.

6.2.3 «Установка цели» — это клавиша выбора режима: нажмите эту клавишу, чтобы по кругу выбрать «Обратный отсчет времени», «Обратный отсчет расстояния», «Обратный отсчет калорий», «Ручной режим» («30:00» режим обратного отсчета времени, «1.00» — режим обратного отсчета расстояния, «50.0» — режим обратного отсчета калорий, «0:00» — ручной режим). При выборе различных режимов «Скорость+», «Скорость -» и «Наклон», «Наклон» можно использовать для установки соответствующих значений обратного отсчета. После завершения настройки нажмите кнопку «Старт», чтобы запустить беговую дорожку.

6.2.4 Клавиша «Программа прогрева»: в режиме ожидания нажмите эту клавишу для трехминутного (мигает временное окно) прогрева. Беговая дорожка работает со скоростью 1,0 км/ч. нажмите трехминутный обратный отсчет времени и постепенно увеличьте скорость до 6 км/ч (максимальная скорость 6,0 км/ч). После завершения обратного отсчета беговая дорожка медленно выключается. Когда он находится в состоянии «Программа прогрева», нажмите кнопку «Старт/Пауза» и перепрыгните через «Программу прогрева». Когда он не находится в состоянии «Программа разогрева», нажмите кнопку «Старт/Пауза», чтобы приостановить упражнение.

6.2.5 Клавиша «Программа релаксации»: нажмите эту клавишу в рабочем состоянии. Если текущая скорость ≥ 8 км/ч, полностью тратится три минуты (мигает временное окно) от 8 км до выключения; Если текущая скорость < 8 км/ч и $\geq 2,5$ км/ч, он выключится через 2 минуты, и скорость изменится от высокого значения до прекращения; если текущая скорость $< 2,5$ км/ч, он выключится через 18 секунд. Нажмите кнопку «Программа релаксации», на дисплее замигает окно времени. Скорость можно только уменьшить, кроме как увеличить. В этом состоянии нажатие клавиши «Пауза» не действует.

6.2.6 Клавиша «Похудеть»: в режиме ожидания нажмите эту клавишу, чтобы напрямую выбрать похудение.

6.2.7 Клавиша «Сжигание жира»: в режиме ожидания нажмите эту клавишу, чтобы напрямую выбрать сжигание жира.

6.2.8 Клавиша «Старт/Пауза»: если питание включено и замок безопасности полностью открыт, нажмите эту клавишу, чтобы запустить беговую дорожку в любое время.

6.2.9 Кнопка «Стоп»: во время движения нажмите эту кнопку, чтобы остановить работу беговой дорожки и выполнить сброс.

6.2.10 «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.

6.2.11 «Градиент \approx » и «Градиент \approx »»: 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.

6.2.12 «Скорость: 6, 9, 12, 15» являются клавишами быстрого доступа для регулировки скорости: их можно использовать для быстрой регулировки скорости.

6.2.13 «Наклон: 6, 9, 12, 15» — это кнопки быстрого доступа для регулировки уклона: их можно использовать для быстрой регулировки уклона.

6.2.14 Клавиша «Переключатель звука»: клавиша управления переключателем громкости.

6.2.15 Клавиша «Мобильное соединение»: когда беговая дорожка включена, мобильное соединение по умолчанию отключено по ошибке. Нажмите «Мобильное соединение», дождитесь подключения, индикатор Bluetooth замигает, он будет автоматически закрыт, если ни одно приложение не будет подключено в течение 5 минут.

После подключения к приложению синий свет всегда горит.

6.2.16 Кнопка «Выключатель свежего воздуха»: когда вентилятор закрыт, нажмите эту кнопку, чтобы включить вентилятор, нажмите эту кнопку еще раз, чтобы выключить вентилятор.

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 «Incline \approx » и кнопку «Incline \approx », 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 », 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 (подключение Bluetooth 0,50–60,0).

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 После завершения настройки любого из трех выбранных режимов обратного отсчета беговая дорожка начинает работу после трехсекундного обратного отсчета. Нажмите клавишу «Скорость +», клавишу «Скорость -», клавишу «Наклон », клавишу «Наклон », чтобы отрегулировать скорость и наклон; нажмите кнопку «Стоп», чтобы остановить работу беговой дорожки.

6.6. Встроенные программы:



Нажмите кнопку «переключатель программ», выберите любую из встроенных программ P01–P12.

В это время отображается окно «частота сердечных сокращений/программа»: номер программы P01 — P12;

В «информационном окне» отображаются: схема программы, соответствующая P01–P12;

Нажмите кнопку «Настройка цели», «Окно времени» отобразит время тренировки по умолчанию и начнет мигать. Клавишу « » или клавишу «+ -» можно нажимать, чтобы отрегулировать желаемое время тренировки.

(Каждая встроенная программа включает 16 секций, а время работы каждой секции равно заданному времени/16.)

Нажмите клавишу «Пуск». После того, как система войдет в режим обратного отсчета «3, 2, 1», начните работу в соответствии со значениями скорости и подъема в первом разделе встроенной программы. Когда предыдущая секция заканчивается, она автоматически переходит в следующую секцию, а подъем и скорость могут автоматически регулироваться в соответствии с номерами этой секции. Во время работы нажмите кнопку « », чтобы отрегулировать наклон, и кнопку «+ -», чтобы отрегулировать скорость, но при входе в следующий раздел она может автоматически регулироваться до значений по умолчанию. Когда работа всех секций и программы завершена, беговая дорожка медленно замедляется и, наконец, останавливается. Во время тренировки пользователь может нажать «Стоп» или «Защитный выключатель», чтобы остановить операцию в любое время.

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	10	9	5	7	5	2		
P11- Нарращивание 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:

Кроме 12 системных встроенных программ, беговая дорожка оснащена еще тремя определяемыми пользователем программами, которые позволяют самостоятельно устанавливать в зависимости от ситуации с персоналом: U01, U02 и U03.

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, кроме медицинских данных.)

F-1	Пол	01Мужской	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	0-15	0-15
Скорость (км/ч)	1.0	1.0	1.0-18	1.0-18.0КМН
Дистанция (км)	0.00	1.00	0.50-99.90	0.00—99.90
Пульс (уд/мин)	P	N/A	N/A	50-200
Калории (кал)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0—999.0

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 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. 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.
- 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 достаточно 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 кожу пневматической пружины, чтобы пневматическая пружина могла втянуться в кожу, и медленно установите беговую дорожку в нужное положение. Штамповка корпуса пневматической рессоры показана на рисунке.

VIII. Меры предосторожности

1. Схема

1.1 Избегайте использования других электроприборов в той же цепи электропитания. Цепь питания должна обеспечивать ток свыше 8,5 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 работает дисплей беговой дорожки		А. Питание не подключено или нет источника питания	Подключите линии электропередач к сети переменного тока или проверьте розетку переменного тока.
		В. Выключатель питания не включен	Включите питание
		С. Нет питания привода или он поврежден	Нажмите на предохранитель от перегрузки или замените драйвер.
		Д. Отключение сигнальных линий электронного счетчика	Замените сигнальные линии и снова подключите линии
		Е. Электронный счетчик поврежден	Заменить электронный счетчик
Неполное отображение беговой дорожки, отсутствие гребков		А. Диск индикации ложный или неисправен	Требуется провести ремонт, проверить сварные швы и снова приварить их на место.
		В. Жидкокристаллический токопроводящий стержень скользит и не фиксируется в положении	Соберите шину
		С. Неисправна микросхема дисплея	Требуется провести ремонт и варить новую микросхему привода дисплея.
Беговая дорожка работает неровно, трясется или не движется		Сопrotивление в частях трансмиссии	Отрегулируйте детали трансмиссии или добавьте смазочное масло.
		В. Приводной ремень слишком натянут или ослаблен	Отрегулировать натяжение приводного ремня
		С. Крутящий момент привода слишком мал или слишком велик	Установите потенциометр крутящего момента в правильное положение.
Дисплей электронного счетчика	Замок безопасности неисправен	Поместите предохранитель на пластину для срабатывания или положения вставки карты.	Поместите предохранитель на пластину для срабатывания или положения вставки карты.
		Установите магнетрон в правильное положение.	Установите магнетрон в правильное положение.
	E01- ошибка связи (сигнал электронного счетчика не может быть принят приводом); E08- ошибка связи (электронный счетчик не получает сигнал привода)	А. Сигнальная линия электронного счетчика плохо подсоединена или имеет плохой контакт	Снова подключите провод штекера
		В. Сигнальная линия электронного счетчика повреждена из-за короткого замыкания или обрыва цепи.	Заменить сигнальную линию
		С. Неисправность сигнальной линии электронного счетчика	Заменить электронный счетчик
		Д. Неисправность сигнальной линии преобразователя частоты	Заменить преобразователь частоты

E13 – антиинверсное действие вкл./выкл.	A. Беговая дорожка установлена или установлена не горизонтально	Отрегулируйте и расположите беговую дорожку горизонтально
	B. Плохая линия из-за инверсии привода	Замените привод
E03- ошибка перенапряжения	Перенапряжение переменного тока: выше 270 В переменного тока	Прекратите использование и обратитесь к электрику для устранения неполадок
E04- Ошибка перегрузки по току E05- Ошибка перегрузки	A. Перегрузка	Защита системы. Его следует перезапустить в случае искусственной блокировки
	B. Положение водителя заблокировано или затруднено	Отрегулируйте положение водителя или добавьте смазочное масло
	C. Внутреннее короткое замыкание двигателя	Заменить двигатель
	D. Перегорание преобразователя частоты	Заменить преобразователь частоты
E07- ошибка перегрева	A. Защита от перегрева или плохой преобразователь частоты	Заменить преобразователь частоты
E12 - ошибка подъема	A. Линия подъемного двигателя или сигнальная линия плохо подсоединены	Проверьте правильность подключения линий и снова подключите линии.
	B. Плохой подъемный двигатель	Заменить подъемный двигатель
	C. Плохой преобразователь частоты	Заменить преобразователь частоты
E06- Неисправность MCU преобразователя частоты E09 - Внутренняя ошибка связи 1 преобразователя частоты E10- Внутренняя ошибка связи 2 преобразователя частоты E14 - отказ фазы по умолчанию E15 - U неисправность датчика тока E16 - W неисправность датчика тока	A. Неисправность преобразователя частоты	Заменить преобразователь частоты

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