

WATSON
D Y N A M I C S

Электрическая беговая дорожка
**«Watson Dynamics
Pro 100»**



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	19
VIII. Меры предосторожности	20
IX. Ежедневное обслуживание и уход за электрической беговой дорожкой	22
X. Методы устранения распространенных неисправностей	25
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 спрыгивания: если в процессе движения возникает аварийная ситуация и беговое полотно не останавливается, возьмитесь руками за поручни, чтобы поддержать тело, и оторвите ноги от поверхности бегового полотна, встаньте на степпинг-платформу с двух сторон, а затем сойдите с беговой дорожки с одной стороны.
11. За беговой дорожкой должна быть отделена зона безопасности размером 2000 мм × 1000 мм, чтобы предотвратить несчастный случай во время работы беговой дорожки.

Примечание!

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

Ограничение по весу указано на этом продукте. Если вес вашего тела превышает 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: 10.2A
3. Рабочая температура окружающей среды: 0~40°C
4. Мощность двигателя: 1850W
5. Диапазон рабочих скоростей: 1~16 (км/ч)
6. Диапазон регулировки наклона: 0-15%
7. Область отображения времени: 0.00~99.59 (мин: с)
8. Область отображения расстояния: 0.00~99.9 (км)
9. Диапазон частоты сердечных сокращений: 50~200 (уд/мин)
10. Область отображения сожженных калорий: 0~999 (калории)
11. Занимаемая площадь: 181×78×137см
12. Эффективная занимаемая площадь пола: 130×46 см

Функции

1. Двигатель постоянного тока с низким уровнем шума мощностью 1850 Вт
2. Индивидуальное защитное устройство может автоматически останавливаться после 120 секунд работы без нагрузки и является безопасным, энергосберегающим и экологически чистым.
3. Машина имеет модный внешний вид, массивная и гладкая, снабжена удобным подлокотником из полиуретана.
4. Высокочувствительное измерение сердечного ритма, регулировка скорости с помощью рукоятки/регулировка наклона с помощью рукоятки.
5. ЖК-дисплей с синей подсветкой и 12 интеллектуальными беговыми программами.
6. Новая опорная рама для планшетного ПК позволяет смотреть фильмы во время занятий.
7. Функция высококачественного стереофонического и аудиовхода MP3.
8. Умный вентилятор подает больше кислорода во время аэробных упражнений и ускоряет циркуляцию воздуха в помещении.
9. Используйте энергосберегающую и экологически чистую нетрансформаторную технологию электрического управления с более низким энергопотреблением, для которой диапазон подходящего напряжения шире.
10. Устойчивое и удобное второе поколение новой многосоставной суперамортизаторной системы Conlip и двойной беговой платформы.
11. Новая функция индивидуальной настройки одной кнопкой (расслабление, разминка и т. д. одной кнопкой) удовлетворяет фитнес-желания и различные требования разных групп населения.

12. Эффект движения и защита безопасности могут быть научно и эффективно продвинуты с помощью статистики подсчета шагов и мониторинга частоты сердечных сокращений в реальном времени (можно получать беспроводные сигналы частоты сердечных сокращений Bluetooth).

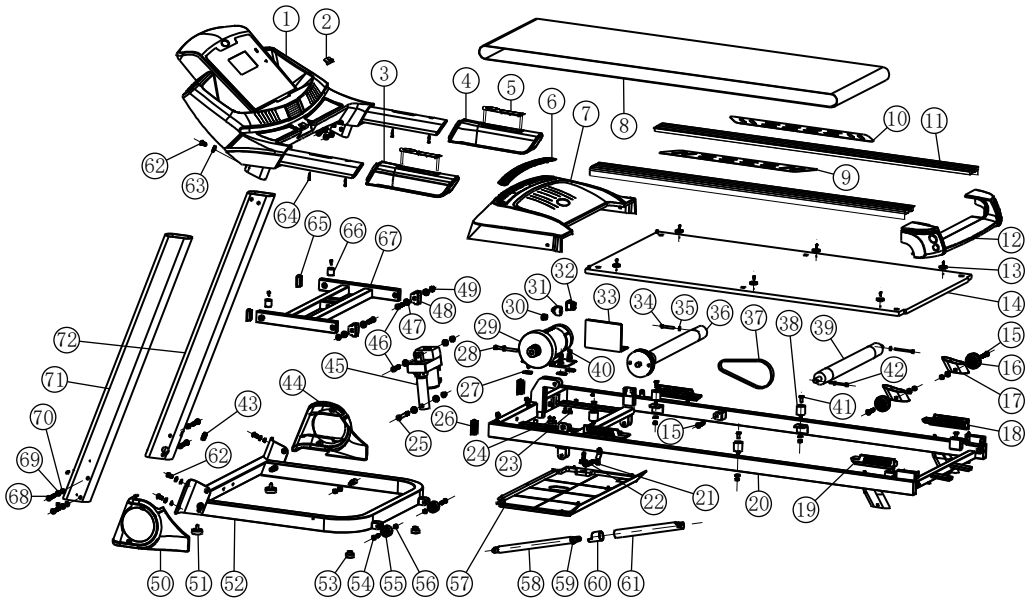
13. Беговая дорожка, связанная со смарт-объектами, позволяет получать удовольствие от бега (обмен данными о беге, совместное взаимодействие, а также участие в онлайн-соревнованиях по бегу в режиме реального времени).

14. Гидравлическое устройство блокировки складного ремня.

II. Инструкция к продукту



III. Схема распаковки продукта



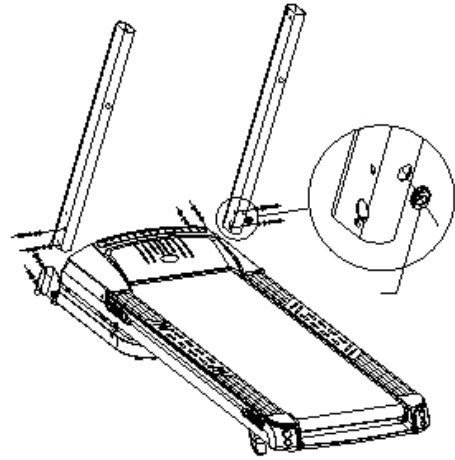
IV. Контрольный лист схемы распаковки

S/N	Наименование	Qty.	S/N	Наименование	Qty.
1	Электронный счетчик	1	37	19-дюймовый ремень	1
2	Аварийный выключатель	1	38	Носок	4
3	Левый подлокотник	1	39	Задний ролик	1
4	Правый подлокотник	1	40	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником М8×30	4
5	Ручка для измерения пульса	2	41	Винт с потайной головкой М8×20 с крестообразным шлицем	6
6	Вставка защитного кожуха	1	42	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником М6×65	2
7	Крышка двигателя	1	43	Вилка шнура	2
8	Беговое полотно	1	44	Правый ботинок	1
9	Нескользящая полоска для левой ноги	1	45	Подъемный двигатель	1
10	Нескользящая полоска для правой ноги	1	46	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ М10×45	3
11	Двухцветная кромка	2	47	Малая плоская шайба М10(Ф20×1,5)	8
12	Задняя регулировочная коробка	1	48	Складная амортизирующая подушка	2
13	Пряжка для фиксации	6	49	Контргайка М10	4
14	Бегающая пластина	1	50	Левый ботинок	1
15	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ М8×45	5	51	Подушка для ног	2
16	Задний ролик	2	52	Сварка деталей несущей рамы	1
17	Манжета для задней ноги	2	53	Подушка для ног	2
18	Левый амортизатор	2	54	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ М8×40	2
19	Правый амортизатор	2	55	Ролик Ф36	2
20	Сварка деталей ходовой рамы	1	56	Контргайка М8	12
21	Зажим против потери мощности	1	57	Нижняя крышка двигателя	1
22	Гофрированный шланг	1	58	Пневматическая пружина	1
23	Зажим для проволоки (маленький)	1	59	Весенний лист	1
24	Магнитный индуктор	2	60	Манжета для ног	1
25	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ М10×80	1	61	Корпус пневматической пружины	1
26	Переборка (25×50)	2	62	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ М8×16	10
27	Буферная подушка двигателя	4	63	Малая дуговая шайба М8(Ф24×2,0)	2
28	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником М8×80	1	64	Саморез М4×25 с большой плоской головкой и крестообразным шлицем	4
29	Двигатель постоянного тока	1	65	Квадратная перегородка (20×40)	2
30	Вилка шнура питания (маленькая)	1	66	Распорка подъемной рамы	2
31	Защита от перегрузки по току	1	67	Сварка деталей подъемной рамы	1
32	Выключатель	1	68	Винт с шестигранной головкой под торцевой ключ М8×50	4
33	Нижняя электрическая панель управления	1	69	М8(Ф16×1,2) малая плоская шайба	24
34	Винт с цилиндрической головкой с внутренним шестигранником М6×45	1	70	Пружинная шайба М8	12
35	М6 (Ф11,5×1,0) малая плоская шайба	9	71	Сварка деталей левой стойки	1
36	Передний рулон	1	72	Сварка деталей правой стойки	1

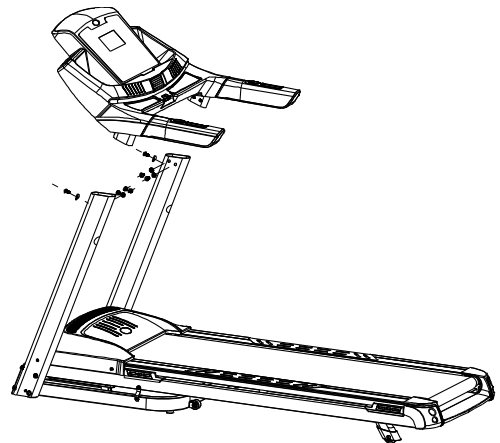
V. Пошаговая сборка

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.

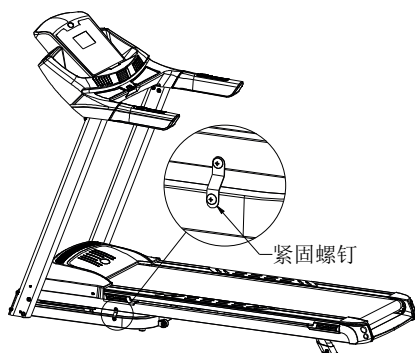
Шаг I: Установка вертикальной стойки: выньте беговую дорожку, вставьте левую стойку (в вертикальной стойке нет линии управления) в левую нижнюю часть рамы и используйте 2 M8×50 и 2 M8×16 крышки с шестигранной головкой под торцевой ключ и винты (с прокладками) для фиксации. Затем соедините линию правой вертикальной стойки (в вертикальной стойке есть линия управления) и подрамник, вставьте линию в правый конец подрамника и используйте 2 винта с шестигранной головкой под ключ M8×50 и 2 M8×16 (с прокладками) для блокировки. Затем вставьте разъем линии управления в вертикальную стойку и установите вилку шнура в U-образный паз вертикальной стойки, как показано на рисунке.



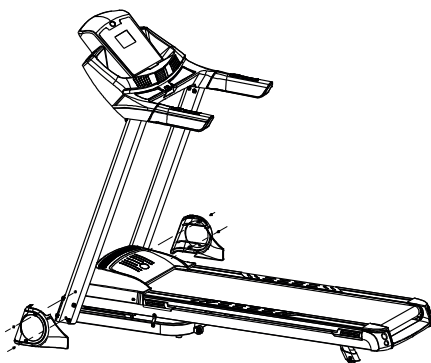
Шаг II: Установка электронного счетчика. Соедините линию в вертикальном столбе с линией измерителя, затем вставьте компоненты электронного счетчика в левый и правый вертикальный столб; используйте 6 винтов с шестигранной головкой под торцевой ключ M8×16, чтобы закрепить раму измерителя на левой и правой вертикальных стойках, как показано на рисунке.



Шаг III: Ослабьте и выньте крепежный винт на зажиме, препятствующем ослаблению, и позаботьтесь о нём. Если после того, как вы сложите платформу для бега, вы обнаружите, что она лежит в центре левого и правого подлокотников, ослабьте винты, описанные выше, и затяните винты один за другим после того, как вы отрегулируете равные расстояния между платформой для бега и левым подлокотником, а также между беговой площадкой и правым подлокотником, как показано на рисунке.



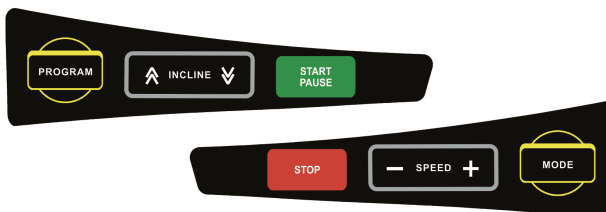
Шаг IV: Установка стоячих ботинок. Используйте 4 винта с крестообразной головкой M4×8, чтобы зафиксировать левый и правый стойки в соответствии с положением координат, как показано на рисунке.



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; если превалирует 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

1. Окно электронного счетчика и функции беговой дорожки



2. Описание окна электронного счетчика

2.1 Окно «Скорость»: «P01-P12-FAT» отображаются в состоянии настройки, а текущие значения скорости отображаются в рабочем состоянии с диапазоном отображения скорости: 1,0 км/ч — 16 км/ч. Отображение 3-секундного обратного отсчета во время запуска; Индикация «- -» при отключении предохранителя;

2.2 Окно «Вкл.»: отображает текущее значение уклона с отображаемым значением уклона: 0-15%.

2.3 Окно «Время»: отображение времени движения. В ручном режиме окно начинает отсчитывать время с 0:00 до 99:59, беговая дорожка прекращает работу путем постоянного замедления, когда окно досчитывает до 99:59, а в окне скорости также отображается «Конец» переходит в выключенное состояние через 5 с после полной остановки. Окно начинает отсчет времени от 0:00 до 99:59 в дистанционно-калорийном режиме и останавливается; беговая дорожка продолжает работать после того, как окна досчитают до 99:59.

Обратный отсчет уменьшается до 0 с установленного времени; при обратном отсчете до 0:00 беговая дорожка перестает работать, постепенно замедляясь и отображая «Конец», а также переходит в выключенное состояние через 5 секунд после полной остановки.

2.4 «Дисплей». Отображает расстояние движения до числа отсчетов от 0:00 до 0,00-99,9 и продолжает работать после остановки; когда окно подсчитывает число, оно ведет обратный отсчет от установленного значения до 0; когда окно начинает обратный отсчет до 0, беговая дорожка перестаёт работать, постепенно замедляясь и отображая «Конец», а также переходит в выключенное состояние через 5 с после полной остановки.

2.5 Окно «ПУЛ./CAL»: отображает частоту сердечных сокращений и значение расхода калорий спортсменами; при отображении значения расхода калорий окно начинает считать число от 0 до 999 и продолжает работу после остановки переполнения; когда окно подсчитывает число, оно ведёт обратный отсчет от установленного значения до 0; когда окно начинает обратный отсчет до 0, беговая дорожка перестаёт работать, постепенно замедляясь и отображая «Конец», а также переходит в выключенное состояние через 5 с после полной остановки. Когда спортсмены держат ручку индукции сердцебиения двумя руками, система может автоматически определять частоту сердечных сокращений спортсменов и отображать ее в этом окне. Диапазон отображения значения сердцебиения: 50-200 раз/мин. (Данные приведены только для справки и не могут выступать в качестве медицинских данных).

3. Ключевые функции:

3.1 Клавиша «Старт/Пауза»: при условии, что источник питания и защитный замок открыты, вы можете нажать эту клавишу в любое время, чтобы запустить беговую дорожку. В ручном режиме, нажав эту кнопку, вы можете пропустить разминку во время разминки и приостановить движение, когда она не прогрета.

3.2 Кнопка «Стоп»: во время движения, нажав эту кнопку, вы можете остановить работу беговой дорожки, а также сбросить и остановить.

3.3 Клавиша «Program Switch (Программа)»: в выключенном состоянии, нажав эту кнопку, вы можете повторно выбрать встроенную фиксированную программу «P1-P2-...-P12-U01-U03-FAT».

3.4 Кнопка «Установка цели (режим)»: Нажимая эту кнопку, вы можете повторно выбрать «0:00», «15:00», «1,00» и «50,0» («0:00» — ручной режим; «15». «:00» — режим обратного отсчета времени; «1,00» — режим обратного отсчета расстояния; «50,0» — режим обратного отсчета калорий.) Когда вы выбираете различные режимы, клавиши добавления и вычитания скорости и наклона можно использовать для установки соответствующих значений обратного отсчета. После успешной настройки вы можете запустить беговую дорожку, нажав кнопку «Старт».

3.5 «Speed+» и «Speed-» (SPEED) являются клавишами добавления/вычитания скорости: в выключенном состоянии их можно использовать для регулировки заданного значения. После запуска они используются для регулировки скорости; диапазон регулировки составляет 0,1 каждый раз. Когда вы продолжаете нажимать их более 0,5 секунды, они могут автоматически и постоянно увеличиваться или уменьшаться.

3.6 «Slope+» и «Slope-» (INCLINE) являются клавишами добавления/вычитания уклона: в выключенном состоянии их можно использовать для регулировки заданного значения. После запуска они используются для регулировки наклона; диапазон регулировки составляет 1 секция/время. Когда вы продолжаете нажимать их более 0,5 секунды, они могут автоматически и постоянно увеличиваться или уменьшаться.

3.7 «Скорость: 3, 6, 9 и 12, 15» — это клавиши быстрого доступа: они позволяют быстро установить скорость.

3.8 «Наклон: 3 %, 6 %, 9 % и 12 %, 15 %» — это клавиши быстрого доступа для наклона: они позволяют быстро установить наклон.

3.9 «Мобильное соединение (MODS)» — это клавиша Bluetooth: начальное значение по умолчанию — закрытие. Когда вы запускаете его и ждете подключения к сети, индикатор Bluetooth мигает; он может автоматически останавливаться через 5 минут, когда приложение не находится в сети. После выхода из приложения индикатор Bluetooth всегда мигает.

3.10 «Громкость -, Переключатель динамиков и Громкость + » являются клавишами управления громкой связью.

3.11 Клавиша «Программа разминки (WarmUp)»: Нажав эту кнопку, вы можете запустить трёхминутную (временное окно мигает) разминку, беговая дорожка работает со скоростью 1,0 км/ч; скорость постепенно увеличивается до 6 км/ч в течение трех минут; максимальная скорость 6.0 км/ч. Беговая дорожка работает в соответствии с выбранным режимом через 3 минуты. В рабочем состоянии менее 6,0 км/ч при нажатии этой кнопки беговая дорожка переходит в трёхминутный рабочий режим прогрева.

3.12 Клавиша «Похудение»: в режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы напрямую выбрать программу «Похудение».

3.13 Кнопка «Сжигание жира»: в выключенном состоянии нажмите эту кнопку, чтобы напрямую выбрать программу сжигания жира.

3.14 Клавиша «Полумарафон (Полумарафон)»: в выключенном состоянии нажатием этой кнопки можно начать бег полумарафона; расстояние 21,1 км.

3.15 Клавиша «Программа охлаждения (CoolDown)»: в ручном режиме при нажатии этой кнопки, если текущая скорость ≥ 8 км/ч, время закрытия с восьми километров составляет всего три минуты (окно времени мигает); если текущая скорость находится в диапазоне от < 8 км/ч до $\geq 2,5$ км/ч, время закрытия может составлять две минуты, а скорость постепенно снижается до остановки; если текущая скорость $< 2,5$ км/ч, время закрытия может составлять 18 секунд.

При нажатии клавиши «Программа восстановления» окно времени мигает и отображается, и скорость может только уменьшаться, но не увеличиваться.

3.16 Клавиша «Вентилятор»: когда вентилятор выключен, нажмите эту клавишу, чтобы запустить вентилятор на средней скорости; нажмите ее еще раз, чтобы запустить вентилятор на высокой скорости; в высокоскоростном режиме нажмите клавишу, чтобы закрыть вентилятор.

3.17 В выключенном состоянии, нажав клавиши «Скорость +» и «Скорость-» в течение трех секунд, вы можете войти в проверку общего пробега.

3.18 В выключенном состоянии безопасности, нажав «Переключатель программ (Программа)» и «Установка цели (Режим)» в течение трех секунд, вы можете переключить метрическую и дюймовую систему.

3.19 В выключенном состоянии одновременно нажмите клавиши «Speed-» и «Program Switch (Program)». Если беговая дорожка издает один длинный звук, это означает закрытие на 120 секунд и без функции остановки движения; если беговая дорожка издает два коротких звука, это означает запуск в течение 90 секунд и без функции остановки движения.

3.20 В выключенном состоянии нажмите кнопку «Скорость +» и удерживайте ее в течение трех секунд. Если беговая дорожка издаст один длинный звук, это означает прекращение фактического бега; если беговая дорожка издает два коротких звука, это означает запуск фактической функции бега. После открытия фактического бега, если спортсмены не бегают на платформе тренажера, беговая дорожка может не рассчитывать расстояние и калории. По умолчанию функция закрывается. После настройки выполните сохранение при отключении питания. Примечание: если применяется онлайн-приложение, фактический запуск может быть принудительно открыт. После работы и остановки настройки по умолчанию могут восстановиться.

4. Основные функции:

Отключите источник питания, беговая дорожка может войти в ручной режим и быстрый запуск (ручной режим) после того, как все окна будут мигать в течение двух секунд.

4.1 Разомкните выключатель питания и правильно закрепите магнитный предохранительный замок в положении предохранительного замка под панелью.

4.2 При нажатии клавиши «Старт» система переходит в трёхсекундный отсчёт (в окне отображается 3-2-1); зуммер издает звук «БИ-БИ-БИ», и в то же время в окне скорости отображается значение обратного отсчета. После трёхсекундного обратного отсчёта беговая дорожка начинает работать со скоростью 1,0 км/ч.

4.3 После запуска вы можете отрегулировать скорость беговой дорожки с помощью клавиш «Скорость +» и «Скорость-» в соответствии с требованиями или напрямую отрегулировать скорость беговой дорожки с помощью «правой клавиши подлокотника».

4.4 После запуска вы можете отрегулировать наклон беговой дорожки с помощью кнопок «Slope+» и «Slope-» в соответствии с требованиями или напрямую отрегулировать наклон беговой дорожки с помощью «клавиши на левом подлокотнике».

5. Обучение работе дорожки

5.1 Нажатие клавиши уменьшения скорости может уменьшить скорость бега беговой дорожки, а нажатие клавиши увеличения скорости может увеличить скорость бега.

5.2 Нажатие клавиши уменьшения наклона может уменьшить наклон беговой дорожки, а нажатие клавиши увеличения наклона может увеличить наклон.

5.3 Скорость можно отрегулировать напрямую, нажав клавишу быстрого доступа Speed, а наклон можно отрегулировать напрямую, нажав клавишу быстрого доступа Slope.

5.4 Беговая дорожка может замедлиться до полной остановки, нажав кнопку «Стоп» или напрямую отключив защитный замок.

5.5 Когда тренирующийся держит датчик сердцебиения обеими руками, данные о сердцебиении могут сместиться примерно через 5 с.

6. Ручной режим

6.1 В выключенном состоянии нажмите кнопку «Пуск», и беговая дорожка начнет работать со скоростью 1,0 км/ч; окно начинает считать число положительно с 0. Кроме того, скорость можно изменить, нажав клавиши «Ускорение» и «Уменьшение скорости» или «Кнопку быстрого доступа скорости», а наклон можно изменить, нажав «Наклон вверх», клавиша «Slope-down» или «Slope Shortcut»; двигатель можно остановить, нажав кнопку «Стоп» во время работы двигателя.

6.2 В выключенном состоянии нажмите кнопку «Установка цели», чтобы войти в режим обратного отсчета. Отображается и мигает окно «Время», начальное время «30:00», и нажатием кнопки увеличения и уменьшения скорости и наклона можно установить время работы. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00.

6.3 В выключенном состоянии нажмите кнопку «Установка цели», чтобы войти в режим обратного отсчета расстояния; начальное отображаемое расстояние составляет 1,00 км, и расстояние можно установить, нажимая клавиши увеличения и уменьшения скорости и наклона, диапазон настройки составляет 0,50-99,9 (при подключении Bluetooth он может достигать максимум 60,0 км и может быть увеличен или уменьшен с помощью 0,1 км).

6.4 В выключенном состоянии нажмите кнопку «Установка цели», чтобы войти в режим обратного отсчета калорий, и начальное отображаемое количество калорий составляет 50,0 ккал; Калорийность можно установить, нажимая клавиши «Скорость» и «Подъем вверх» и «Вниз», а диапазон настройки составляет 10,0–999 ккал и может каждый раз увеличиваться или уменьшаться на 1 ккал.

6.5 В режиме обратного отсчета, когда время настройки уменьшается до нуля, или настройка калорий уменьшается до нуля, или настройка расстояния уменьшается до нуля, зуммер издает короткий голос «Би-Би-Би»; скорость снижается до упора, а зуммер издает протяжный голос «Би-Би-Би»; когда «Конец» отображается в окне «Расстояние», он возвращается в выключенное состояние через 5 с, зуммер издает протяжный голос «Би-Би».

6.6 Неустановленный параметр накапливается вверх и при достижении максимального диапазона отображения сбрасывается и продолжается; в ручном режиме он автоматически отключается, когда время превышает 99,59.

7. Способы подключения приложения Bluetooth (опционально):

Беговая дорожка может быть подключена к приложению Bluetooth, а конкретная операция относится к «Running Everyday». Если сотовый телефон iPhone 4S или выше, загрузите приложение Running Everyday APP (наберите «ttpaobu» или «Running Everyday»); и если ваш мобильный телефон выше Android 4.4 (поддерживает BLE 4.0), перейдите на <http://www.ttpaobu.com/>, чтобы загрузить новейшую версию программного обеспечения APP. Вы также можете установить приложение Running Everyday, отсканировав следующий двухмерный код:



Если во время работы Bluetooth автоматически отключается после установления соединения между приложением Running Everyday для Android и BLE, перезагрузите мобильный телефон (или выключите его и запустите снова, приложение Running Everyday работает нормально).

8. Пользовательская программа:

За исключением 12 систематических встроенных программ беговой дорожки, имеется 3 пользовательских набора программ, позволяющих пользователю устанавливать их в соответствии с индивидуальными требованиями: U01, U02 и U03.

8.1 В выключенном состоянии нажимайте кнопку «Переключатель программ» до тех пор, пока не будет выбрана программа, определяемая пользователем, и не появится окно «U01-U03»; Нажмите кнопку Целевая установка (режим) для входа в настройки, в окне отобразится «S-01...S-16», а в окне «Скорость» и «Наклон» отобразится соответствующий раздел с соответствующими данными. Вы можете установить в каждом временном интервале, используя «Скорость +» и «Скорость -» при установке скорости и «Наклон +» и «Наклон -» при установке наклона; нажатие клавиши «Установка цели (режим)» завершает настройку этого раздела и переходит в состояние настройки следующего временного интервала, пока не будут завершены все 16 настроек временных интервалов; данные после настройки могут храниться постоянно, пока вы не установите их снова в следующий раз, и эти данные не могут быть потеряны из-за отключения питания.

8.2 В выключенном состоянии нажимайте кнопку «Переключатель программ» до тех пор, пока не появится ожидаемая рабочая программа, определяемая пользователем (U01-U03), и нажмите кнопку «Пуск», чтобы начать после завершения настройки времени работы.

9. Встроенная программа

Нажмите клавишу «Programming Cut» и выберите одну из P1-P12 в качестве встроенной программы. В это время окно времени отображает значение по умолчанию и мигает. Нажатие кнопки «Скорость» или «Наклон» вверх и вниз регулирует скорость до требуемого значения. Нажмите кнопку «Старт», и беговая дорожка начнет работать со скоростью и наклоном первой секции за 3 секунды.

Встроенная программа разделена на 16 разделов. Время работы в каждой секции равно 16, делённому на время схватывания. Беговая дорожка автоматически переходит к следующему участку, и скорость и наклон автоматически меняются на скорость на этом участке после завершения последнего участка. После того, как все разделы закончены, а именно завершена программа; беговая дорожка замедляется до полной остановки.

Во время работы скорость можно регулировать, нажимая кнопки «Увеличение скорости» и «Уменьшение скорости», а наклон можно регулировать, нажимая кнопки «Увеличение скорости» и «Уменьшение скорости». Однако, когда программа переходит к следующему разделу, скорость и наклон могут автоматически измениться на значения по умолчанию. Во время работы беговую дорожку можно остановить, нажав кнопку «Стоп» или отключив защитный замок.

См. прилагаемую таблицу для данных встроенной программы.

Программа \ Время		Время работы в каждом временном интервале равно 16, делённому на время схватывания.															
		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- Жиросжига ние	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- Комбини рованный бег	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- Для пожилых людей	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

10. Измерение сердцебиения:

Держите удерживающий стальной лист обеими руками. Значение сердцебиения может отображаться в окне сердцебиения через 5 с. Чтобы получить точное значение пульса, его следует измерять в момент остановки беговой дорожки. Данные измерения тепловых ударов при удержании используются только в качестве эталона степени физической нагрузки, а не медицинских данных.

11. Звуковые функции

Когда внешнее аудиоустройство (например, MP3) подключено к аудиовходу через аудиокабель, музыка может воспроизводиться. Громкость можно отрегулировать клавишами Громкость - « » и Громкость + « »; звук можно открывать и закрывать нажатием клавиши.

12. Режим ожидания и функция автоматической остановки

Если беговая дорожка не используется более 10 минут, она переходит в режим ожидания и может быть перезапущена нажатием любой кнопки; и он может войти в режим паузы, когда он не загружен и не работает в течение 120 с.

13. Функция блокировки безопасности:

В любом состоянии удаление предохранителя может аварийно остановить двигатель, в окне отображается «--» или «-», а зуммер издает короткий звук «Би-Би-Би».

Если двигатель работает, он может аварийно остановиться.

14. Неисправность

Беговую дорожку можно выключить в любое время, это не повредит ей.

15. Отображение параметров и диапазон настройки:

	Исходные данные	Установка начального значения	Диапазон настройки	Диапазон отображения
Время (мин:с)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость (км/ч)	0.0	1.0	1.0-16.0	0.0—16.0
Наклон (раздел)	0	0	0-15	0-15
Дистанция (км)	0.0	1.00	0.50-99.9	0.00-99.9
Калории (кал)	0	50.0	10.0-999	0.0—999

16. Тест на состояние тела

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку «Программный переключатель (программа)», чтобы запустить функцию обнаружения физических индексов (FAT), нажмите кнопку «Настройка цели (режим)», 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-вес и F-5-физическое обнаружение). Параметры для 01-04 устанавливаются нажатием клавиш «Скорость +», «Скорость -», «Наклон -» и «Наклон +» (параметры показаны в следующей таблице). После настройки нажмите клавишу «Установка цели (режим)», чтобы войти в интерфейс физического обследования F-5. В это время вы должны держать обеими руками пластину для измерения частоты сердечных сокращений. Ваши физические показатели могут отображаться через 5-6 секунд. Проверьте, соответствуют ли отображаемые значения вашему весу и росту. Физические индексы (FAT) используются для отображения соотношения между массой тела и ростом, а не пропорций тела. FAT применим к любому мужчине и женщине и может служить основой для корректировки веса людей наряду с другими показателями здоровья. Идеальный FAT должен быть в диапазоне 20-24. Это означает чрезмерную стройность, когда значение ниже 19, избыточный вес, когда значение находится в диапазоне 25-29, и ожирение, когда значение превышает 30. (Упомянутые данные используются для справки и не могут использоваться в качестве 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

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.

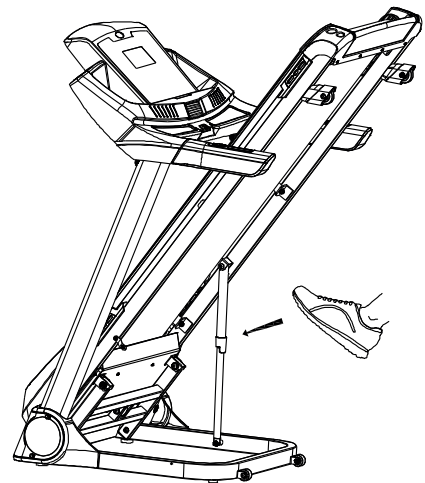
2.2 Установите предохранитель и нажмите кнопку «Старт», после чего беговое полотно может работать медленно (скорость около 1 км/ч). Скорость в час отображается на счетчике.

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 не достаточно туго, 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.



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 застревает, двигатель может остановиться примерно через 3 с.

VIII. Меры предосторожности

1. Схема

1.1 Избегайте использования других электроприборов в той же цепи электропитания. Цепь питания должна обеспечивать ток более 10,2 А.

1.2 Требуется, чтобы рабочее напряжение находилось в диапазоне 220 В ± 10%. 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 опасности повреждения беговой дорожки.

2. Размещение дорожки

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 надёжно соприкасаются с землёй. Если поверхность земли неровная, ее следует надёжно 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 неё для тренировки после нормального старта.
- 3.6 Категорически запрещается садиться и слезать с задней части, так как велика вероятность падения.
- 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 с беговой дорожки. Не слезайте с беговой дорожки, пока беговое полотно полностью не остановится.
- 3.10 Держите ребёнка подальше от работающей беговой дорожки из опасения, что рука или одежда могут быть зажаты беговым полотном, что может привести к серьёзной травме.
- 3.11 Категорически запрещается прикасаться руками к рабочему беговому полотну.

4. Дополнительные меры предосторожности

- 4.1 Люди с заболеваниями сердца не должны 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 её по указанию врача.
- 4.3 Датчик сердечного ритма не является медицинским оборудованием, 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 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. 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		A. Питание не подключено или нет источника питания	Подключите провода электропередач к сети переменного тока или проверьте розетку переменного тока.
		B. Выключатель питания не включен	Включите питание
		C. Нет питания привода или он поврежден	Снова нажмите на защиту от перегрузки или замените привод
		D. Отключение сигнальных линий электронного счетчика	Замените сигнальные линии и снова подключите их в правильном положении.
		E. Электронный счетчик поврежден	Замените электронный счетчик
		F. Жидкокристаллическая подсветка не работает	Требуется ремонт, проверьте линию подсветки или замените подсветку
Неполное отображение беговой дорожки, отсутствие гребков		A. Диск индикации ложный или неисправен	Требуется ремонт, проверьте наличие сварного шва и снова хорошо проварите
		B. Жидкокристаллический токопроводящий стержень скользит и не фиксируется в положении	Соберите жидкий кристалл
		C. Неисправна микросхема дисплея	Требуется ремонт, приварить новую микросхему привода дисплея
Беговая дорожка работает неровно, трясется или не движется		A. Сопротивление в частях трансмиссии	Отрегулируйте детали трансмиссии или добавьте смазочное масло.
		B. Приводной ремень слишком натянут или ослаблен	Отрегулировать натяжение приводного ремня
		C. Крутящий момент привода слишком мал или слишком велик	Установите потенциометр крутящего момента в правильное положение
Дисплей электронного счетчика	---или---	A. Замок безопасности упал	Поместите предохранитель на пластину для срабатывания или положения вставки карты
		B. Магнетрон неправильно подключён	Установите магнетрон в правильное положение
	E01- ошибка связи (сигнал электронного счетчика не может быть принят приводом); E13- ошибка связи (электронный счетчик не получает сигнал привода)	A. Сигнальные линии электронного счетчика плохо подключены	Подключите линии снова
		B. Сигнальные линии повреждены или имеется короткое замыкание или обрыв цепи	Заменить сигнальные линии
		C. Неисправность линии сигнала электронного счетчика	Замените электронный счетчик
		D. Линейная неисправность привода	Замените диск
	E02-защита от опрокидывания (взрывозащита или неисправность основного двигателя)	A. Линии двигателя плохо подключены или двигатель внутри разомкнут.	Снова подключите линию двигателя или замените двигатель.
		B. Прокол и повреждение привода IGBT	Замените диск
		C. Напряжение внешнего переменного тока слишком низкое	Прекратите использование и позвольте электрику устранить неисправность
	E04-сбой обучения самопроверки подъёма (с подъёмным приводом)	A. Линии двигателя или сигнальные линии плохо подключены	Проверьте, правильно ли подключены линии, снова подключите линии.
		B. Плохой двигатель подъёма	Заменить подъёмный двигатель
		C. Плохой диск	Замените диск
	E05-защита от перегрузки током	A. Перегрузка	Систематическая защита, перезапуск при наличии искусственной блокировки
		B. Детали трансмиссии застряли	Отрегулируйте детали трансмиссии или добавьте смазочное масло.
		C. Двигатель внутри короткого замыкания	Замените двигатель
D. Выгорание диска		Замените диск	
E06-обрыв цепи двигателя	A. Плохо подключена линия двигателя	Подключите моторную линию снова	
	B. Двигатель внутри разомкнут	Замените двигатель	
	C. Двигатель работает на холостом ходу	Отчет об ошибке пониженного тока: Пожалуйста, соберите и проверьте	

E10- пиковое значение момента двигателя является ненормальным и защита от перегрузки по току	A. Крутящий момент привода слишком велик	Установите потенциометр крутящего момента в правильное положение
	B. Двигатель внутри короткого замыкания	Замените двигатель
	C. Детали трансмиссии застряли	Отрегулируйте детали трансмиссии или добавьте смазочное масло

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