Инструкция по сборке и эксплуатации

Реабилитационная беговая дорожка



T56 Pro | SH-T5600-T2
智能跑步机 使用说明书 **Арт. 4363-0001**

ШАГИ СБОРКИ

Откройте картонную коробку и выньте из нее указанные детали. И поставьте тренажер на землю.

Напоминание : во избежание несчастных случаев при подъеме тренажера из упаковочной коробки рекомендуется два человека для сборки. (При подъеме нужно держать обеими руками боковую часть основной рамы)

ШАГ 1:

А) Поместите раму колонны (02) близко к передней части основной рамы (01) и вставьте соответствующие провода в основную раму (01) и раму колонны (02). Потом вставьте соединительный провод в отверстие железной трубы основной рамы (01), затем установите раму колонны 02 в основную рамку 01 (отверстия необходимо совместить);

No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
01	Основная рама	1	07	Консоль	1
02	Рама колонны	1	08	Ключ безопасности	1
03	Соединительные трубы левого подлокотника	1	09	Болт M 10*75	2
04	Соединительные трубы правого подлокотника	1	10	Болт M8*45	1
05	Трубка левого подлокотника	1	11	Болт M8*15	14

06 Трубка правого подлокотника 1 12 Плоская шайба 3 **Инструменты для сборки:**

шестигранные ключи на 6 и 5 мм

В) Используйте внутренний шестигранный ключ на головке #5, чтобы предварительно соеденить раму колонны (02) с основной рамой (01) деталями 10, 11 и 12, затем используйте внутренний шестигранник на головке #5.

Список деталей сборки



Соединительная труба левого подлокотни

左扶手连管组



右扶手管

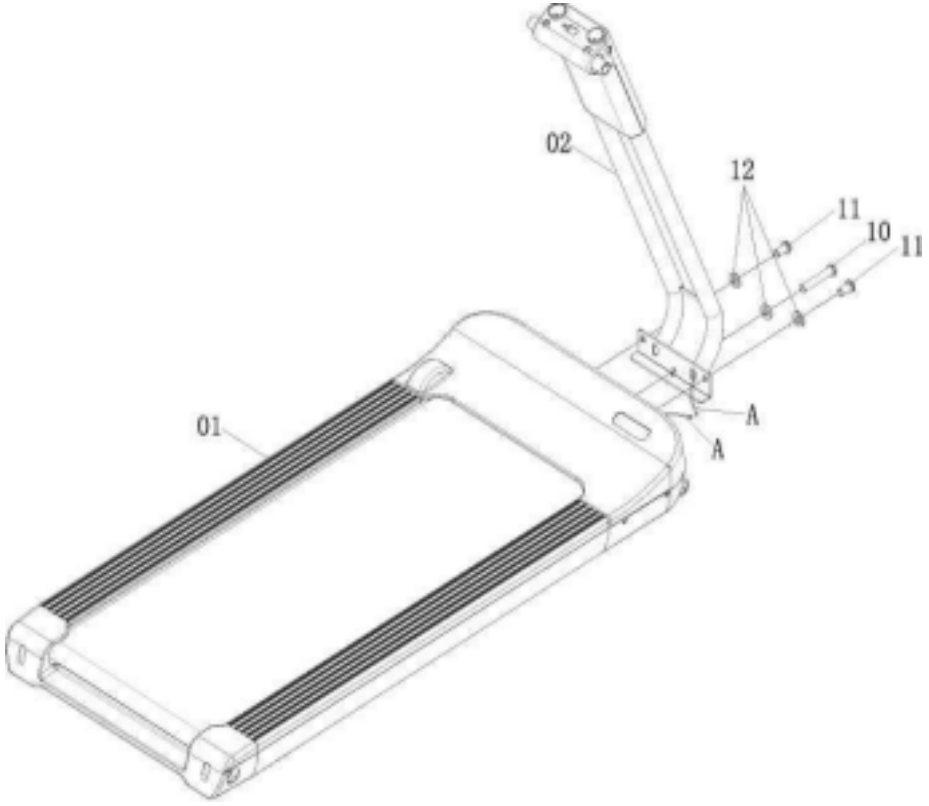
Основная рама **Рама колонны** **Трубка левого подлокотника**

Соединительная труба левого подлокотника

Трубка правого подлокотника

Консоль

Ключ безопасности

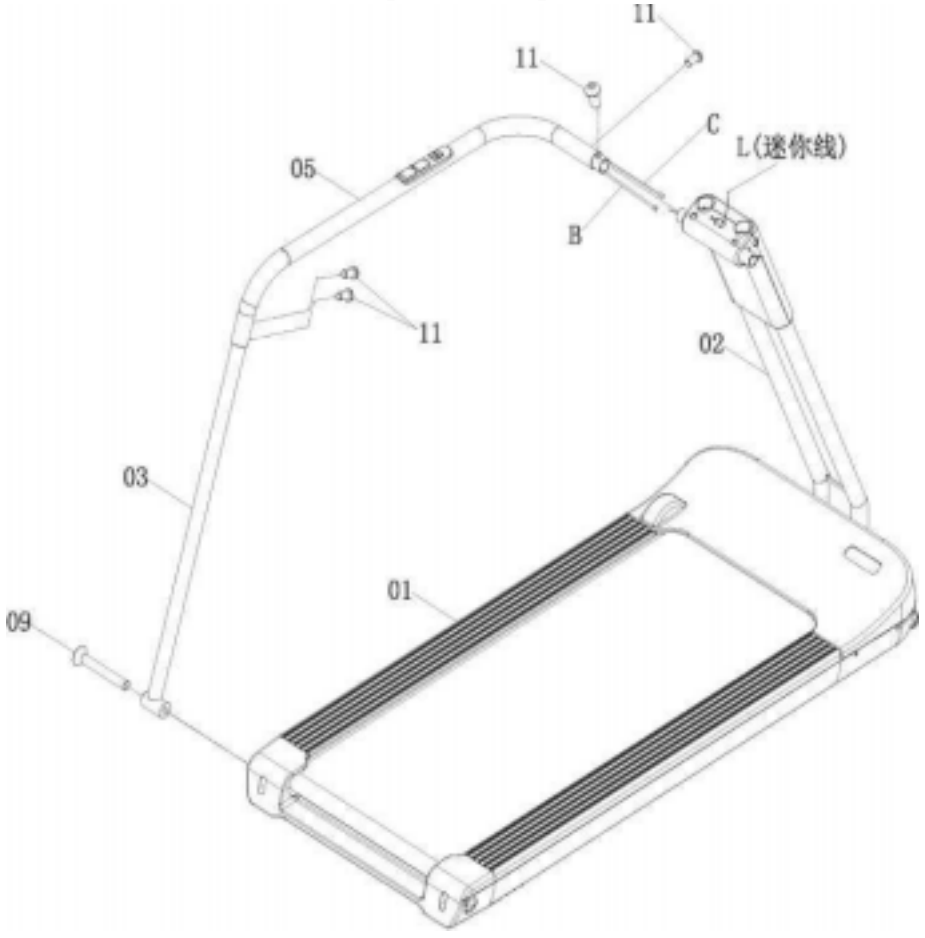


ШАГ 2:

A. Вставьте комплект соединительных трубок (03) левого подлокотника в трубку левого подлокотника (05), прикрепить с помощью болта (11).

B. Проведите соединительные линии B и C в пластик рамы стойки (02) через мини-линию (L) и одновременно вставьте группу соединительных трубок (03) левого подлокотника и трубку (05) левого подлокотника в раму стойки (02) и основную раму (01).

C. Используйте шестигранный ключ с головкой № 6, чтобы предварительно зафиксировать соединительную трубку левого подлокотника (03) на основной раме (01) при помощи болта (09).



Шаг: 3 A. Вставьте группу соединительных трубок (04) правого подлокотника в трубку (06) правого подлокотника и предварительно зафиксируйте болтами 11;

B. Пропустите соединительные провода B и D в пластиковые отверстия рамы колонны 02 через мини-линию L и одновременно вставьте группу соединительных трубок (04) правого

подлокотника и трубку (06) правого подлокотника в раму колонны (02) и основную раму (01).

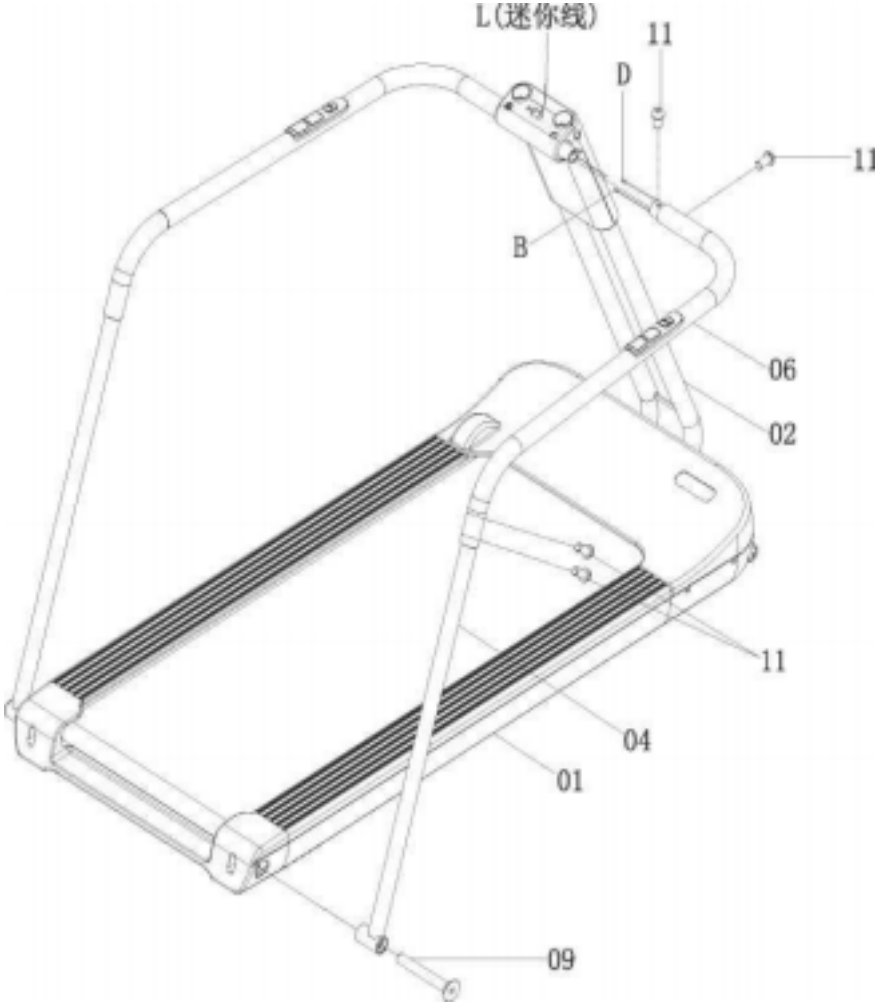
C. Используйте шестигранный ключ с головкой №6, чтобы предварительно зафиксировать группу соединительных трубок правого подлокотника (04) с основной рамой (01), болтами (09), и

3 05

L

для предварительного закрепления правой трубки подлокотника (06) на раме стойки (02) используйте болты (11), после того, как все болты (09) и (11) предварительно затянуты на этом этапе, затем нужно соединить мини-провод L.

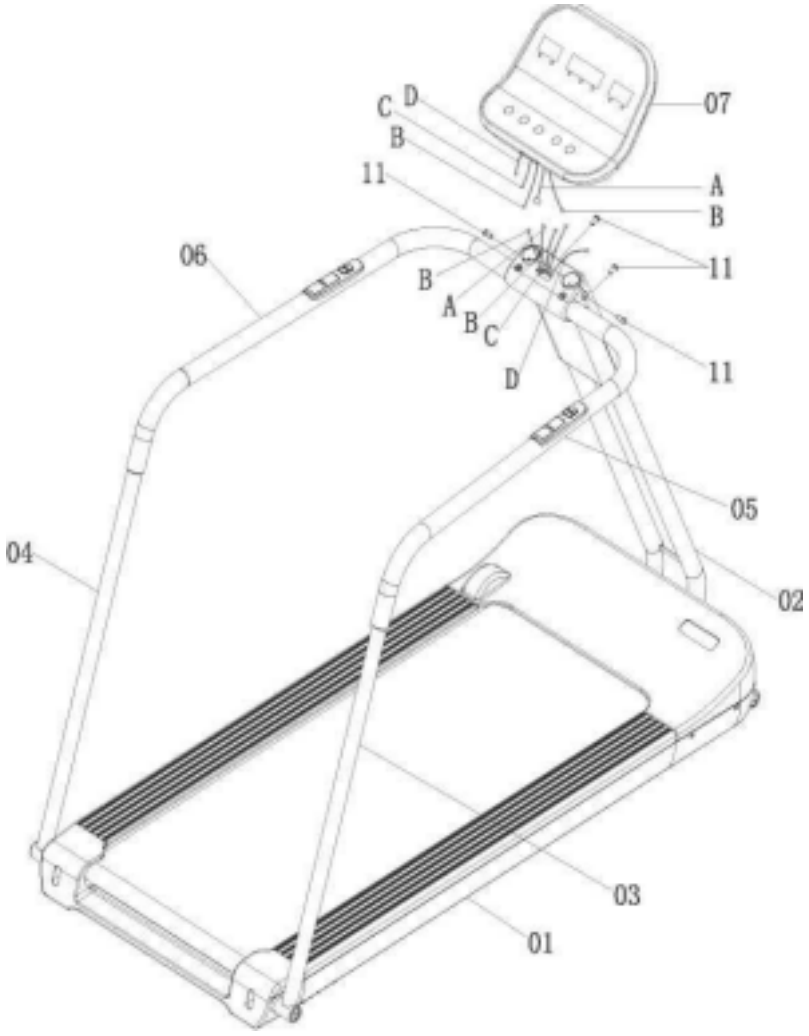
Примечание: Мини-линия L соединитяет кабель B,D с рамой колонки (02).



ШАГ 4:

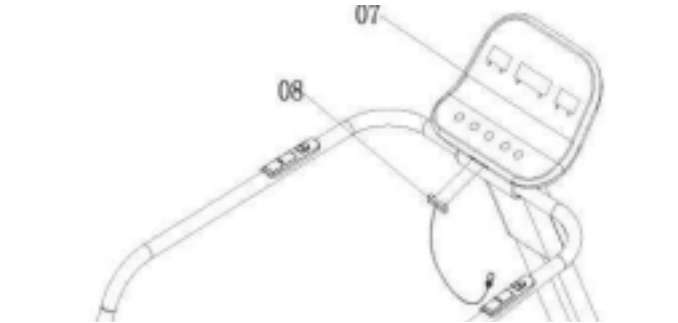
a. Вставьте соединительные линии A, B, C, D в консоль (07), вставьте в пластиковое отверстие держателя колонны 02).;

b. Установите консоль (07) в колонку (02), используйте шестигранный ключ на головке №5 для предварительной фиксации консоли четырьмя болтами (11).



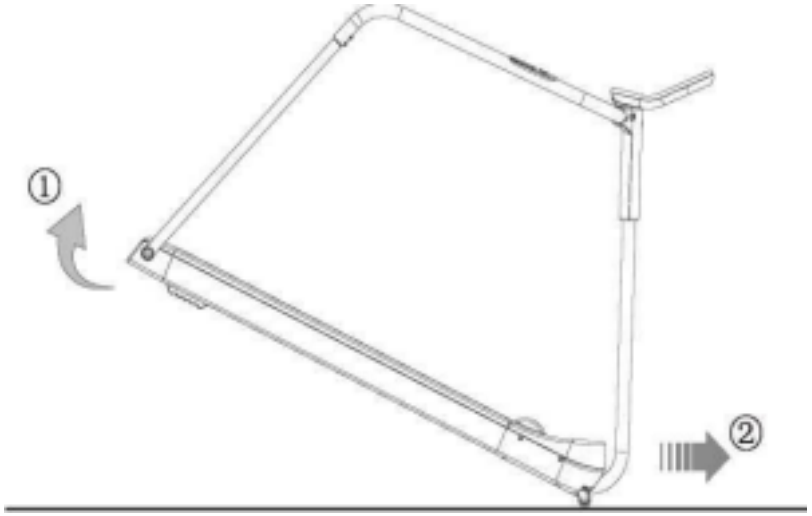
ШАГ 5:

Возьмите ключ (08) и вставьте его в консоль (07), как показано на рисунке.



Обратите внимание: питание можно включить только после того, как все шаги будут завершены в соответствии с вышеуказанными требованиями. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с соответствующими инструкциями по эксплуатации и использованию беговой дорожки.

Передвижение беговой дорожки



1. Наклоните беговую дорожку вперед как показано на рисунке.

Примечание. Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что шнур питания беговой дорожки отключен, иначе вилка и розетка могут быть повреждены. Чтобы не поцарапать деревянный пол, не рекомендуется перемещать ее по деревянному полу.

ХАРАКТЕРИСТИКИ

Размеры (мм)	1590 x 775 x 1230	**Мощность**	220V–240V
Складная конструкция	Нет	**Частота**	50Hz
Полотно беговой дорожки	480 x 1200 мм	**Номинальная мощность**	1100W
N. W.	53 кг	**Номинальный ток**	5.5A
G.W.	62 кг	**Диапазон скоростей движения вперед**	0.5–14км/ч
Наклон	Нет	**Диапазон скоростей движения назад**	0.5–3 км/ч
Макс. нагрузка	<126 кг	**Окружающая температура**	0–40°C
Класс	HA (для дома)		
Показания дисплея	Частота сердечных сокращений, время, калории, шаги, скорость дистанции		
Защита безопасности	**А.** Красный аварийный выключатель на консоли. **Б.** Страхование сверхтока на внутренней панели управления беговой дорожки.		

ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ

1. Используется высокопрочная, износостойкая подножка с высокой плотностью, чтобы обеспечить более безопасный и комфортный бег.

2. Используется высококачественноое антистатические, износостойкие, нескользящее беговое полотно.

3. На переднем и заднем роликах используются тонкие всасывающие трубки, а оба конца имеют конус L5 градусов. Когда беговое полотно регулируется посередине, оно может отклоняться и автоматически сбрасываться.

4. Беговая дорожка оснащена сверхмягким амортизатором для снижения вибрации и шума.

5. Приводная часть представляет собой бесщеточный двигатель с номинальной мощностью L5HP, что снижает вибрацию, снижает уровень шума, увеличивает срок службы и больше крутящий момент..

6. Консоль отображает три функциональных окна и она оснащена 6 профессиональными программами, а также 3 пользовательскими программами.

7. LED дисплей отображает: частота сердечных сокращений, шаги, время, скорость, расстояние, диапазон скорости ходьбы вперед составляет 0,5-14 км / ч, скорость ходьбы назад 0,5-3,0 км / ч.

8. Благодаря функции удержания сердцебиения, узнавайте какая скорость и наклон вам нужна для фактической частоты пульса. 9. С удлиненными подлокотниками движение становится более безопасным.

10. Рама колонны и подлокотников выполнены из краски из титанового сплава.

11. Беговая дорожка имеет различные функции защиты, такие как перенапряжение, перегрузка по току, пониженное напряжение и перегрузка.

12. Эта беговая дорожка имеет функцию обратной ходьбы, напоминание о том, что при использовании функции обратной ходьбы

вам нужно держаться за поручни обеими руками.

13. Она имеет функцию автоматического выключения, когда никто не работает (5 минут). В режиме ожидания, если в течение 10 минут нет ввода ключевой команды, система переходит в режим энергосбережения и автоматически выключает дисплей. Нажмите любую клавишу, чтобы снова разбудить систему, которая является более интеллектуальной и более энергоэффективной прочих тренажеров такого же класса.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Спасибо вам за покупку нашей продукции. Правильно использовать беговую дорожку - это ваша безопасность и здоровье. Перед упражнением внимательно прочтите следующую информацию.

1. Внимание! Питание может быть подключено после правильной сборки беговой дорожки в соответствии с инструкцией по сборке. **2.** Внимание! Вставьте вилку шнура питания в розетку с предохранительным заземлением, чтобы предотвратить статическое электричество, в противном случае статическое электричество может помешать работе компьютера, даже повредить компьютер. Вилка беговой дорожки является эксклюзивной. Если она сломалась, пожалуйста, купите ее у наших дилеров или свяжитесь с нами напрямую.

3. Внимание! Не используйте другие приборы на той же линии электропередачи, чтобы избежать помех в цепи. Это может привести к повреждению беговой дорожки идругих электроприборов.

4. Внимание! Место установки беговой дорожки должно быть аккуратным, ровным и влагонепроницаемым. Пожалуйста, не ставьте беговую дорожку на толстый ковер или похожие материалы, чтобы воздух мог проходить через нижнюю часть беговой дорожки. Беговая дорожка - это эксклюзивное оборудование для фитнеса, пожалуйста, не используйте ее для других целей.

5. Во время тренировки, пожалуйста, не носите длинную и свободную одежду, чтобы избежать возникновения каких-либо несчастных случаев. Лучше всего надеть кроссовки илиспортивную обувь.

6. Пожалуйста, не разбирайте защитную крышку просто так, но если для технического обслуживания, тогда сначала вытащите вилку. **7.** Предупреждение! Во время использования беговой дорожки не позволяйте детям играть около нее, чтобы избежать несчастного случая. **8.** Если на беговой дорожке пользуются несовершеннолетние, их должен

сопровождать взрослый.

9. Если вы впервые используете беговую дорожку, пожалуйста, не забывайте хвататься за ручки двумя руками. Пока вы не приспособитесь к скорости.

10. Внимание! В верхней части компьютера есть кнопочный выключатель аварийной остановки (красный). Если электронная система неисправна, немедленно нажмите эту аварийную кнопку, чтобы остановить беговую дорожку. Если вы хотите запустить ее снова, поверните переключатель аварийной остановки по часовой стрелке, пока он не вернется в исходное состояние.

11. Зафиксируйте провод ключа безопасности (красный) в соответствующем месте одежды, чтобы вы могли остановить беговую дорожку в случае каких-либо несчастных случаев во время тренировки.

12. Когда беговая дорожка не используется, вилку следует вытащить. **13.** Не прикасайтесь к работающим деталям.

14. Датчик частоты пульса не относится к медицинскому оборудованию, поэтому многие причины могут привести к неточному показателю, результаты теста приведены только для справки.

15. Внимание! Если вы чувствуете опасность во время тренировки, вам необходимо спрыгнуть на землю, держась за оба боковые поручня или спрыгнуть на платформу.

16. Внимание! Вокруг беговой дорожки должна быть зона безопасности 2000 x 1000 мм, чтобы убедиться, что вы можете спрыгнуть в пространство, когда произойдет какая-либо авария.

17. Во время упражнения вам потребуется 2000 мм (Д) * 1000 мм (Ш) * 2250 мм (В).

18. Предупреждение! Беговая дорожка - это оборудование для помещений, не используйте на открытом воздухе, она применяется для аэробных кардио упражнений, которые улучшают работу сердца и легких, дополняется тренировкой мышц.

Элементарное руководство:

Если вы впервые пользуетесь беговой дорожкой, пожалуйста, внимательно прочтите приведенную ниже информацию:

Подготовиться:

Перед упражнением вы должны узнать о состоянии своего здоровья и составить подходящий план упражнений. Проконсультироваться с врачом или профессионалами.

Перед первым использованием беговой дорожки встаньте рядом и ознакомьтесь с тем, как ею управлять, например, запускать, останавливать, регулировать скорость и т. д. После того, как вы хорошо овладеете навыком, вы сможете ее использовать. Затем встаньте на нескользящую пластиковую доску с двух сторон беговой поверхности, возьмитесь за ручки двумя руками и отрегулируйте скорость беговой дорожки от 1,6–3,2 км / ч.

Перед тренировкой постарайтесь как можно скорее расслабиться. Почувствовав адаптацию к ситуации, увеличьте скорость до 3-5 км / ч. Оставайтесь в этом ритме примерно 10 минут, затем дайте машине медленно остановиться. При первом использовании

беговой дорожки не устанавливайте высокую скорость, чтобы избежать падения.

Упражнение:

Пройдите около 1 км в обычном темпе, затем запишите время выполнения. Это займет около 15-25 минут. Ходьба со скоростью 4,8 км / ч на 1,0 км займет около 20 минут. После того, как несколько раз почувствуете легкость достижения этой цели, вы можете постепенно увеличивать скорость. Выполняя такие упражнения около 30 минут, вы получите хорошую тренировку. Пожалуйста, не торопитесь перед следующим упражнением.

Частота упражнений:

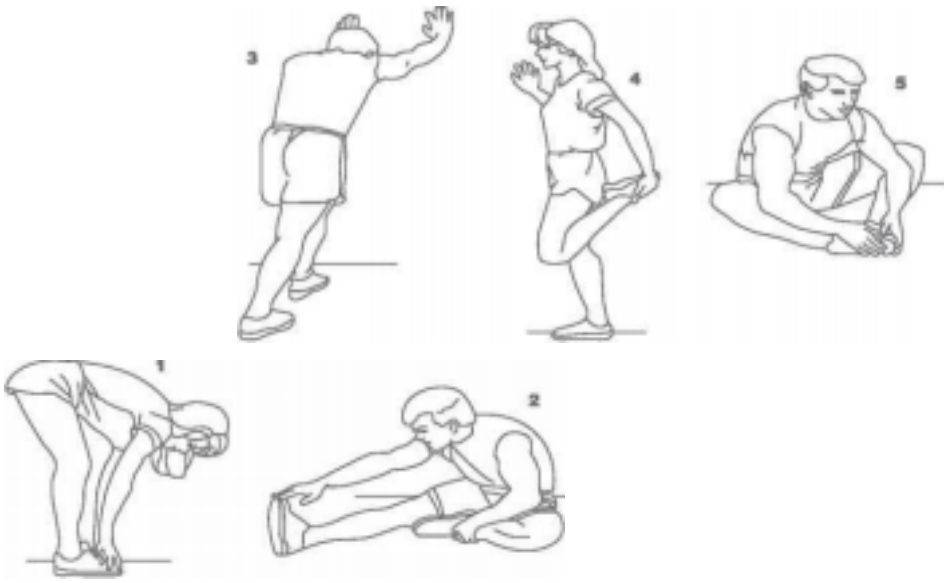
Целевой показатель: 3-5 тренировок в неделю. Каждый раз примерно 15-60 минут. Вы должны составлять расписание в соответствии с состоянием здоровья, но не в соответствии с вашими интересами. Вы можете контролировать уровень тяжелых упражнений, регулируя скорость и время выполнения упражнений.

Одежда:

Предлагаем использовать кроссовки или спортивную обувь. Подошва обуви не должна прилипать к другим предметам, которые могут привести к износу беговой деки и бегового полотна. Одежда должна быть удобной и подходящей для занятий спортом, рекомендуется носить хлопчатобумажную вентиляционную спортивную одежду.

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

07 操作指南





Напоминание: перед запуском беговой дорожки проверьте, вставлен ли ключ безопасности.

Инструкция к дисплею:

1 Функциональные клавиши: Пуск / Пауза, Стоп, программа, скорость, обратный ход.

2 **Описание функций кнопок:**

2.1. Start/Pause: это кнопка запуска / паузы, нажмите эту кнопку, чтобы запустить беговую дорожку.

2.2 Stop: - это кнопка стоп. Когда беговая дорожка работает, нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку; когда

беговая дорожка остановлена, нажмите эту кнопку, чтобы вернуться к упражнениям.

2.3 «Программа» - это клавиша переключения программ. Когда беговая дорожка находится в робочем режиме, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать режим обратного отсчета времени / режим обратного отсчета расстояния / режим обратного отсчета калорий / фиксированную программу.

2.4 Speed +/- keys: это клавиши скорости плюс и минус, используемые для регулировки скорости или установки параметров, регулировки скорости после запуска.

2.5 "Reverse" - это режим ходьбы в обратном направлении. В рабочем режиме беговой дорожки нажмите кнопку, чтобы перейти в режим ходьбы в обратном направлении. На окне горит индикатор ходьбы в обратном направлении, затем нажмите кнопку пуска / паузы, чтобы перейти в режим ходьбы в обратном направлении.

Вам нужно держаться за поручень беговой дорожки руками, когда вы идет задним ходом.

2.6 Кнопки подлокотника: одна сторона - это увеличение и уменьшение скорости. Другая сторона - это старт / стоп.

Функция проверки частоты сердечных сокращений

Когда беговая дорожка включена, держитесь обеими руками за левый и правый подлокотники, чтобы измерить частоту пульса. (Эти данные носят справочный характер и не могут рассматриваться как медицинские данные.)

Диапазон отображения каждого значения

	Initial value	Set Установленное	Predetermined Заранее	Display Rang
Время(мин/сек)	0:00 Начальное значение	initial value 15:00	range 5:00-99:00 установленный диапазон	Диапазон 0:00-99:59 отображения

| | | |

Коды ошибок

Код	Причина	Решение
—	Ключ безопасности отваливается	1. Просто вставьте ключ безопасности; 2. Замените выключатель предохранителя или магнитный датчик в консоли, если нет, замените консоль.
E01	После включения на электронном счетчике отображается «E01». Электронный счетчик не может связаться с приводом.	1. Проверьте, не ослаблен ли соединительный элемент основного провода электронного счетчика, подключенного к контроллеру, не поврежден ли провод. 2. Контроллер может быть неисправен. Проверить и замените контроллер. 3. Электронная управляющая микросхема не стоит на месте, проверьте и вставьте ее; 4. Трансформатор может быть поврежден, проверьте и замените его.
E02	Взрывозащита или аномальная работа двигателя	1. Убедитесь, что напряжение источника питания ниже 50% от нормального напряжения, пожалуйста, повторите проверку с правильной спецификацией напряжения; 2. Проверьте, правильно ли подключен кабель двигателя, подключите кабель двигателя, если нет, замените двигатель; 3. Проверить, не имеет ли контроллер специфического запаха, закорочен ли IGBT из-за поломки, заменить контроллер.
E05	Защита от перегрузки тока	1. Возможная причина в том, что ток превышает номинальную нагрузку. Система самозащиты и перезапускается; 2. Часть беговой дорожки застряла, из-за чего двигатель не вращается, нагрузка слишком велика, а сила тока слишком велика. Система защитит себя. Просто отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите ее или добавьте смазочное масло; 3. Проверьте, нет ли шума от перегрузки по току или запаха гари при работающем двигателе, замените двигатель; 4. Убедитесь, что контроллер не пахнет гарью, замените контроллер.

СМАЗКА

1. Наклоните беговую дорожку на 45°.

2. Поднимите одну сторону бегового полотна. Налейте немного смазки под центр бегового полотна на верхней поверхности деки. 3.

Бегите по беговой дорожке на медленной скорости в течение 3-5 минут, чтобы равномерно распределить смазку. **ПРИМЕЧАНИЕ:**

Запрещается чрезмерно смазывать рабочую платформу. Вытекающие излишки смазки следует стереть.

Инструкции по техническому обслуживанию

1. Чтобы поддерживать электрическую беговую дорожку и продлить срок ее службы, выключите питание после двух часов работы и дайте беговой дорожке остыть в течение 10 минут перед использованием.

2. Если беговое полотно слишком свободно, оно соскользнет во время бегового упражнения. Если оно будет слишком тугим, это снизит работу электродвигателя, сильно изнашивает ролик, беговую деку и сотрясает всю машину.

Чтобы вы могли использовать беговую дорожку лучше и эффективнее, необходимо отрегулировать беговое полотно до оптимального состояния. Отрегулируйте беговое полотно так, чтобы оно располагалось посередине.

- Запустите беговую дорожку со скоростью около 3,5 КМ/Ч.
- Если беговое полотно наклоняется вправо, поверните правый регулируемый болт на 1/2 цикла по часовой стрелке, а затем поверните левый регулируемый болт на 1/2 цикла против часовой стрелки.

- Если беговое полотно наклоняется влево, поверните левый регулируемый болт на 1/2 цикла против часовой стрелки.