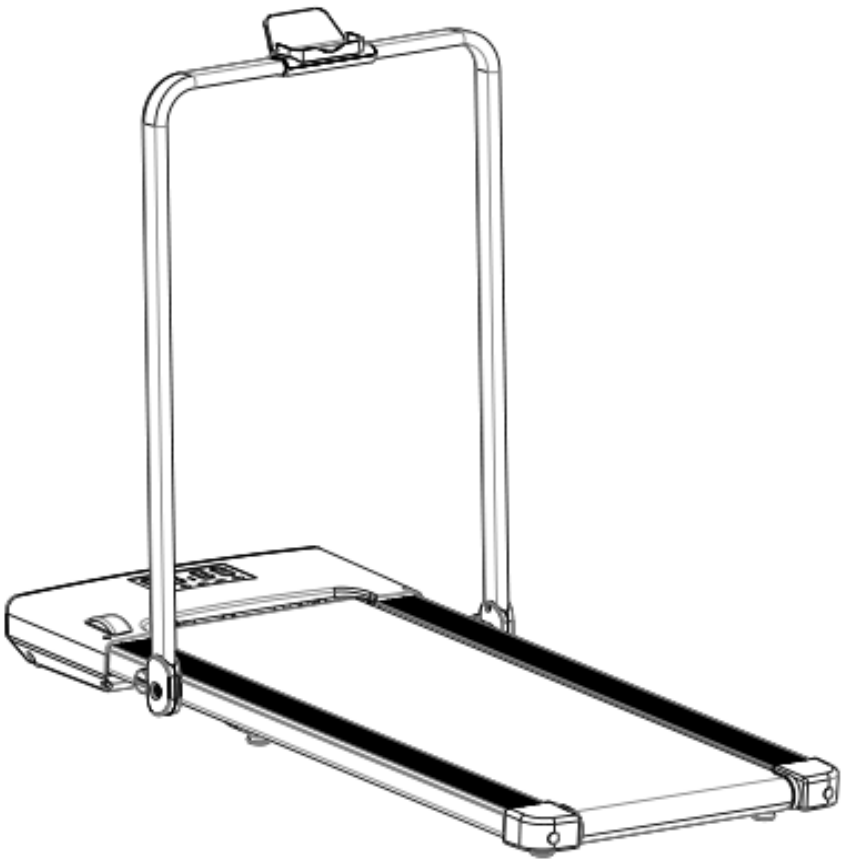
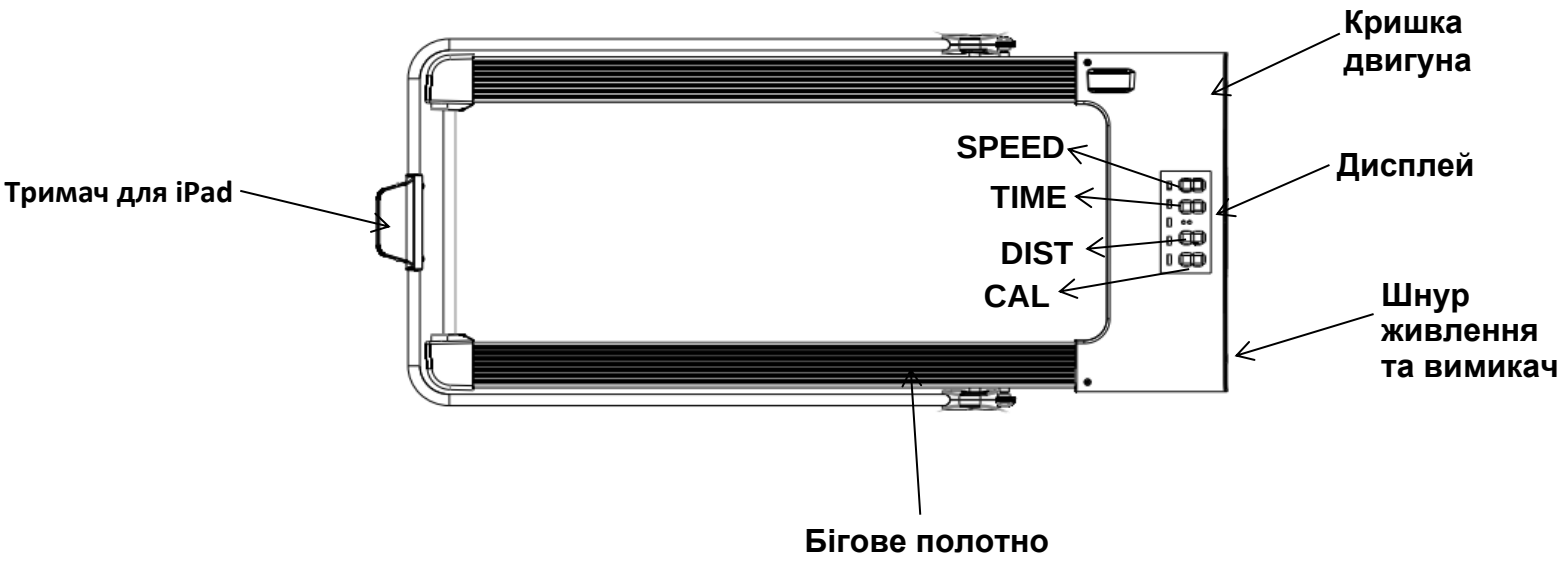
Інструкція з використання бігової доріжки



Будь ласка прочитайте посібник перед використанням та зберігайте на майбутнє



Попередження:

Перед монтажем бігової доріжки, уважно прочитайте інструкцію. Якщо Ви зіткретеся з будь якими труднощами під час монтажу бігової доріжки, будь ласка, зв'яжіться з нашою гарячею лінією.
Якщо бігова доріжка пошкоджена внаслідок неправильної роботи, причиною чого стала людська діяльність, виріб поверненню не підлягає.

Для забезпечення Вашої безпеки та уникнення нещасних випадків, суворо заборонено торкатися машину під час роботи тренажера. Інакше, у разі травмування Ваших пальців чи інших частин тіла, компанія не нестиме відповідальності за цю травму.

Список деталей:

NO.	Деталь	Одиниця	Кількість
1	Рама	Набір	1
2	Інструкція + пакет з гвинтами	Набір	1

Запасні частини:

NO.	Деталь	Кількість	NO.	Деталь	Кількість
01	5# гайковий ключ	1	05	Тримач для iPad	1
02	Пульт	1	06	M5*12 Гвинт	2
03	Мастило	1	07	Ручка	2
04	Інструкція	1			

Технічні характеристики:

Модель	ES-T2002
Напруга	AC220V~50Hz/60HZ
Максимальна вага користувача	100 кг
Розмір	1440*660*1070 MM
Бігова поверхня	1100*430 MM
Потужність двигуна	2.0HP
Безперервна вихідна потужність	500W

Заходи безпеки та попередження

Попередження

- Будь ласка, не використовуйте цей прилад при наявності захворювань, відчуття втоми чи в нетверезому стані.
- Діти повинні користуватися цим тренажером лише під наглядом дорослих.
- Будь ласка, під час використання цього пристрою, носіть зручний одяг, уникайте такого одягу як шльопанці та спідниця.
- Будь ласка, починайте з відповідного Вам рівня спортивної підготовки, оскільки надмірні фізичні навантаження можуть негативно вплинути на здоров'я.
- Вантажопідйомність пристрою 100 кг, перевантаження може спричинити травму.

Увага

- Це пристрій лише для домашнього використання, не використовуйте в комерційних цілях.
- Будь ласка, уникайте використання цієї машини біля джерела вогню.
- Будь ласка, займайтеся в просторому приміщенні без явно помітних небезпек.
- Використовуючи пристрій на підлозі, будь ласка, використовуйте килим, щоб не пошкодити підлогу.
- Коли тренажер не використовується, будь ласка, не зберігайте його таким чином:
  A. В надто холодних/гарячих місцях.
  B. На відкритому повітрі під прямими сонячними променями.
  C. Біля газової плити/каміна.
  D. В холодному вологому місці.
  E. В досяжному для дітей місці.
  F. Поблизу сажі чи водяної пари
- Не використовуйте цей пристрій на нерівній поверхні.

Поради щодо вправ та вказівки

Розминка

Кожне тренування вимагає попередньої розминки тривалістю 5-10 хвилин.

Частота

Вправа на м'язи повинна мати 48 годин відпочинку, це означає, що тренуватись слід через день.

Обсяг тренувань базується на ситуації особистої фізичної підготовки, потім вправи за принципом прогресивного плану тренувань.

Біль м’язів є нормальною на початку тренувань. Поки ви продовжуєте займатися, болючість може зникнути.

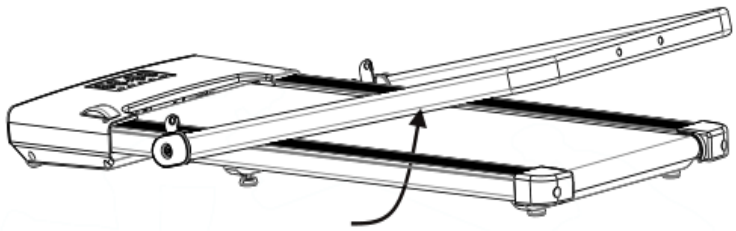
Дієта

Для захисту травної системи фізичні вправи можна робити не раніше як за годину після прийому їжі. Після тренування слід почекати принаймні 30 хвилин перед прийомом їжі. Пийте менше води під час фізичних вправ, щоб не збільшити навантаження на серце та нирки.

Інструкція з монтажу

1. Двоє людей виймають бігову доріжку з коробки і кладуть її на рівну поверхню (не забудьте залишити безпечне місце 1 м спереду та ззаду пристрою).

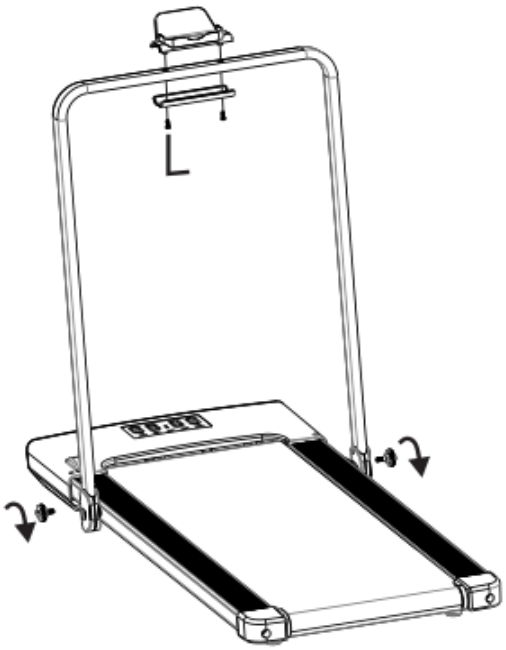
Тримайте основну раму лівою рукою, а правою тягніть за поручень до упору.



2. Закріпіть поручень на головній рамі двома ручками з пакету з гвинтами відповідно.

3. Закріпіть верхню та нижню кришки тримача Ipad на поручні гвинтами M5, як показано нижче.

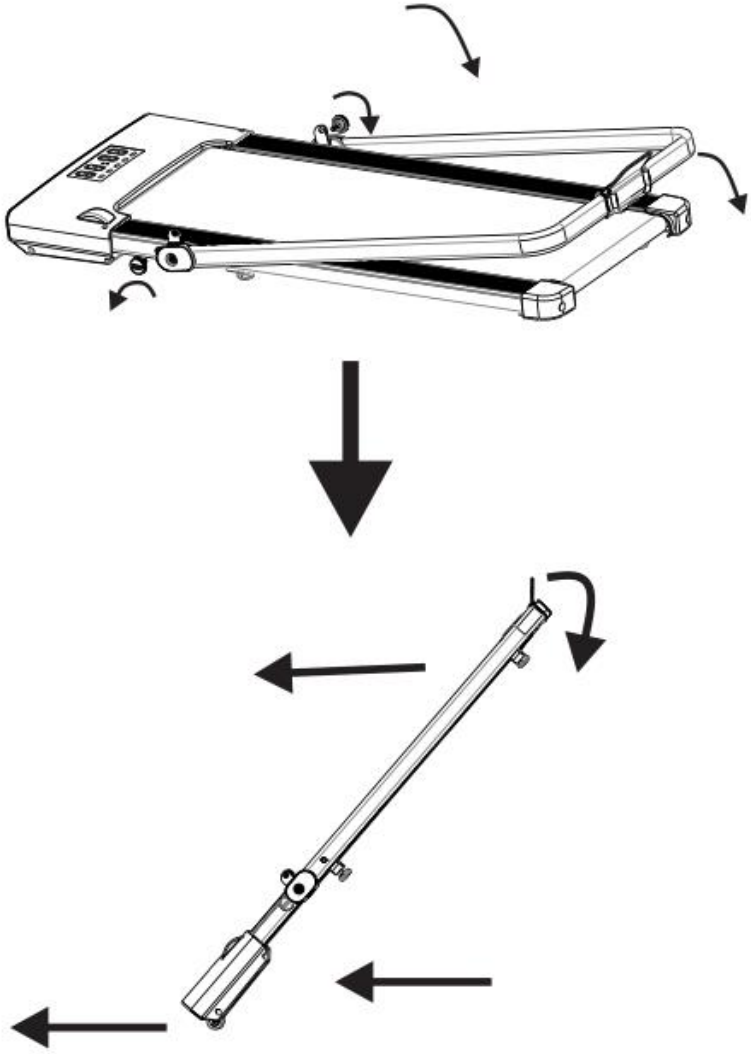
Монтаж пристрою завершено. Встановіть батарею пульта дистанційного керування та підключіть. Увімкніть перемикач, і тоді ви зможете використовувати машину.



4. Складання та переміщення:

Під час складання відкрутіть ручки з обох боків, щоб скласти поручень у напрямку до задньої частини основної рами, поки вона не стане в одній площині з основною рамою.

Коли переднє колесо основної рами знаходиться на землі, його можна штовхати вперед-назад.



Інструкція щодо приладу

Перед початком роботи вставте батарею в пульт дистанційного керування, увімкніть живлення, увімкніть перемикач. Тепер Ви можете використовувати пристрій.

Посібник з експлуатації

Екран дисплея:

Тренажер має лише одне вікно відображення. При запуску на дисплеї відображається відлік часу "3", "2", "1".

Коли пристрій працює, дисплей перемикається кожні 5 секунд автоматично (в порядку "SPEED", "TIME", "DIST", "CAL"), індикатор під вікном змінюється відповідно до дисплея.

Інформація, що відображається в різних вікнах, подана нижче:

1. У вікні "Відображення циклу" виберіть швидкість, час, відстань та калорії.
2. Вікно "Швидкість": поточне значення швидкості відображається в робочому стані, а індикатор швидкості світиться. Діапазон швидкостей 1,0-6,0 км / год.

3. Вікно "Час": на ньому відображається час вправ і світиться індикатор часу. Часовий діапазон - від 0: 00-60: 00. Через 60 хвилин пристрій плавно перестане працювати при стабільному зниженні швидкості. Через 10 хвилин машина переходить у режим очікування.

4. Вікно "Відстань": Тут відображається пройдена відстань та світиться індикатор відстані. Діапазон відстані становить від 0,00-99,00 км, коли відлік досягає 99 км, він починає відраховуватись назад, зменшуючи встановлене значення до нуля. Коли досягне 0, пристрій буде стабільно гальмувати. Через 10 хвилин машина переходить у режим очікування.

5. Вікно "Калорійність": відображається значення калорій, а індикатор калорій світитьс я; діапазон калорій становить від 0,0-990,0. Коли досягнуто максимального значення, пристрій стабільно гальмує і припиняє роботу. Через 10 хвилин машина переходить у режим очікування.

Функції кнопок на пульті дистанційного керування:

1. Старт/Стоп "ON/OFF"

Коли пристрій ввімкнено, натисніть цю кнопку, щоб почати роботу машини. Під час руху за допомогою цієї кнопки можна зупинити машину та скинути дані до нуля.

2. "Speed + " кнопка збільшення швидкості:

Збільшуйте швидкість після запуску тренажера; крок регулювання становить 1 км /год.

3. "Speed-" кнопка зменшення швидкості:

Зменшуйте швидкість після запуску тренажера; крок регулювання становить 1 км /год.

4. "Switch M" кнопка щоб переглянути поточну швидкість, час, відстань, дані відображення калорій.

Інше: коли машина працює, вона автоматично перемикає вікно дисплея кожні 5 секунд.

Швидкий старт (ручний режим):

1. Увімкніть перемикач живлення.

2. Натисніть кнопку " Start and Stop "; система вводить 3-секундний зворотний відлік, зумер звучить, поки відображається відлік часу. Через 3 секунди пристрій починає працювати зі швидкістю 1,0 км / год.

3. Після запуску ви можете скористатися клавішами «Speed +» та «Speed-», щоб відрегулювати швидкість тренажера за необхідності.

Експлуатація під час тренування:

1. Натискання клавіші " Speed -" зменшить швидкість.

2. Натискання клавіші " Speed +" збільшить швидкість.

3. Натиснувши кнопку “Start/Stop” пристрій поступово зменшуватиме швидкість поки не зупиниться.

Відображення діапазону кожного значення:

Встановлення параметрів	**Початковий**	**Встановлення початкового значення**	**Встановлення діапазону**	**Діапазон відображення**
Час (хвилина:секунда)	0:00	10:00	5:00-60:00	0:00—60:00
Ухил (відрізок)	N/A	N/A	N/A	N/A
Швидкість (км / год)	1.0	1.0	1.0-6.0	1.0-6.0
Відстань (км)	0.00	1.0	1.0-99.00	0.00—99.00
Калорії (ккал)	0.0	50.0	20.0-990.0	0.0—990.0

Вимкнення:

Ви можете будь-коли вимкнути пристрій, вимкнувши вимикач живлення. Машина не пошкодиться.

Поширені повідомлення про помилки на біговій доріжці

E01: No well connection between console and electric controller (Немає належного зв’язку між консоллю та електричним контролером)

Рішення	Перевірте стан кабелів і переконайтеся, що всі штекери підключені між контролером двигуна та дисплеєм.
	Переконайтеся, що датчик швидкості та магніт правильно вирівняні та що на магніті немає перешкод. (Магніт можна знайти на передньому ролику біля ременя двигуна).
	Якщо ходовий ремінь рухається, тоді консоль відображає помилку E1 через 10 секунд, замініть датчик швидкості.
	Якщо ходовий ремінь не рухається, замініть контролер.

E02: Abnormal detection of voltage (Аномальне виявлення напруги)

Рішення	Переконайтеся, що кабель двигуна або електричний контролер належно підключені.
	Якщо напруги немає або напруга є ненормальною, замініть контролер.
	Перевірте, чи двигун та бігове полотно працюють належним чином, інакше замініть двигун.

E03: No speed signal (Немає сигналу швидкості)

Рішення	Переконайтеся, що всі штекери підключені між контролером двигуна та дисплеєм.
	Якщо бігове полотно не рухається, замініть контролер.
	Переконайтеся, що датчик швидкості та магніт правильно вирівняні та що на магніті немає перешкод.

E05: Current exceeds the rated current (Струм перевищує номінальний струм)

Рішення	Вага навантаження більша, ніж максимальна дозволена вага.
	Перевірте, чи не спостерігається ненормальний опір бігового полотна, ременя двигуна або розпилення мастила на біговій дошці.

E06: Less of normal voltage (Напруга менша за номінальну)

Рішення	Замініть кабель двигуна та дисплей.

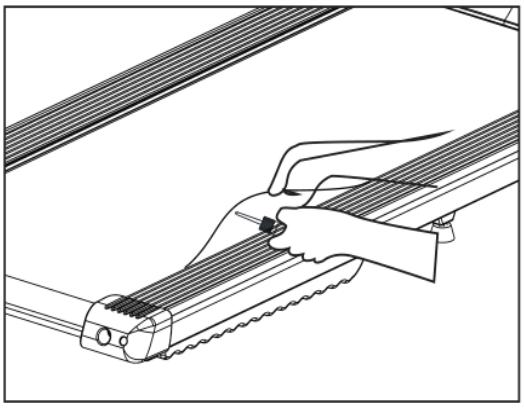
E07: Safety key not in the position (Ключ безпеки не в положенні)

Рішення	Поставте ключ безпеки в положення в правильне положення.

Технічне обслуговування пристрою:

1. Змащення

Після того, як бігове полотно використовується певний час, його потрібно змастити спеціальним комбінованим метилсиліконовим маслом.



Пропозиції:

Менше 3 годин використання на тиждень - змащування кожні 5 місяців.

Щотижневе використання 4-7 годин - змащування 1 раз на 2 місяці.

Більше 7 годин використання на тиждень - змащення 1 раз на місяць.

Не змащуйте надмірно. Пам'ятайте: розумне змащення є важливим фактором для продовження терміну служби пристрою.

2. Спосіб змащення

Щоб перевірити, чи потрібно повторно змащувати, просто візьміть біговий ремінь, торкніться рукою якомога далі до центру задньої частини бігового ременя, якщо біговий ремінь забарвлений силіконом (трохи вологим), це означає, що не потрібно змащувати знову; якщо бігова дошка суха і на біговій стрічці не відчувається силікону, потрібно додати мастило.

Після нанесення мастила запустіть тренажер зі швидкістю 1 км / год, щоб рівномірно нанести силікон, і обережно наступайте на ходовий ремінь зліва направо. Приблизно через кілька хвилин біговий ремінь може повністю поглинути силікон.

3. Відрегулюйте еластичність бігового ременя

Бігове полотно усіх машин було відрегульоване перед виходом з заводу та після встановлення, але після періоду використання відбудеться явище послаблення. Наприклад: користувач відчуває затримку та ковзання під час роботи. Коли це відбувається, відрегулюйте регулювальні болти ходового ременя з правого боку за годинниковою стрілкою в півоберта. Якщо бігове полотно і далі занадто вільне, тобто коли ви біжите по ньому, бігове полотно і ролик зісковзують - повторіть попередні дії. Якщо бігове полотно занадто туге, це теж не добре, це шкідливо для двигуна, бігового полотна та ролика тощо.

4. Регулювання відхилення бігового полотна

Усі вироби повинні бути відрегульовані до та після установки, але після періоду використання ремінь відключається, причини наведені нижче:

1. Машина розміщена нерівно;

2. Ноги користувача не знаходяться в центрі бігового полотна під час вправи;

3. Нерівномірне навантаження, спричинене двома ногами користувача, призводить до відхилення. Його можна відновити до нормального стану через кілька хвилин обертання без навантаження. Для відхилення, яке неможливо відновити автоматично, використовуйте шестигранний ключ 5 # / 6 # для поступового регулювання по чверті кола. Відхилення бігового полотна не належить до обсягу гарантії. Користувач може підтримувати його відповідно до інструкції. Відхилення пошкодить бігове полотно, тому його слід вчасно виявити та вчасно відрегулювати.



Коли бігове полотно нахиляється вліво, відрегулюйте гвинт зліва на 1-2 оберти за годинниковою стрілкою. Потім запустіть пристрій на протестуйте. Якщо ремінь все ще нахиляється вліво, повторіть наведені вище кроки до повернення до центру.

Коли бігове полотно нахиляється вправо, відрегулюйте гвинт справа на 1-2 оберти за годинниковою стрілкою. Потім запустіть пристрій на протестуйте. Якщо ремінь все ще нахиляється вправо, повторіть наведені вище кроки до повернення до центру.