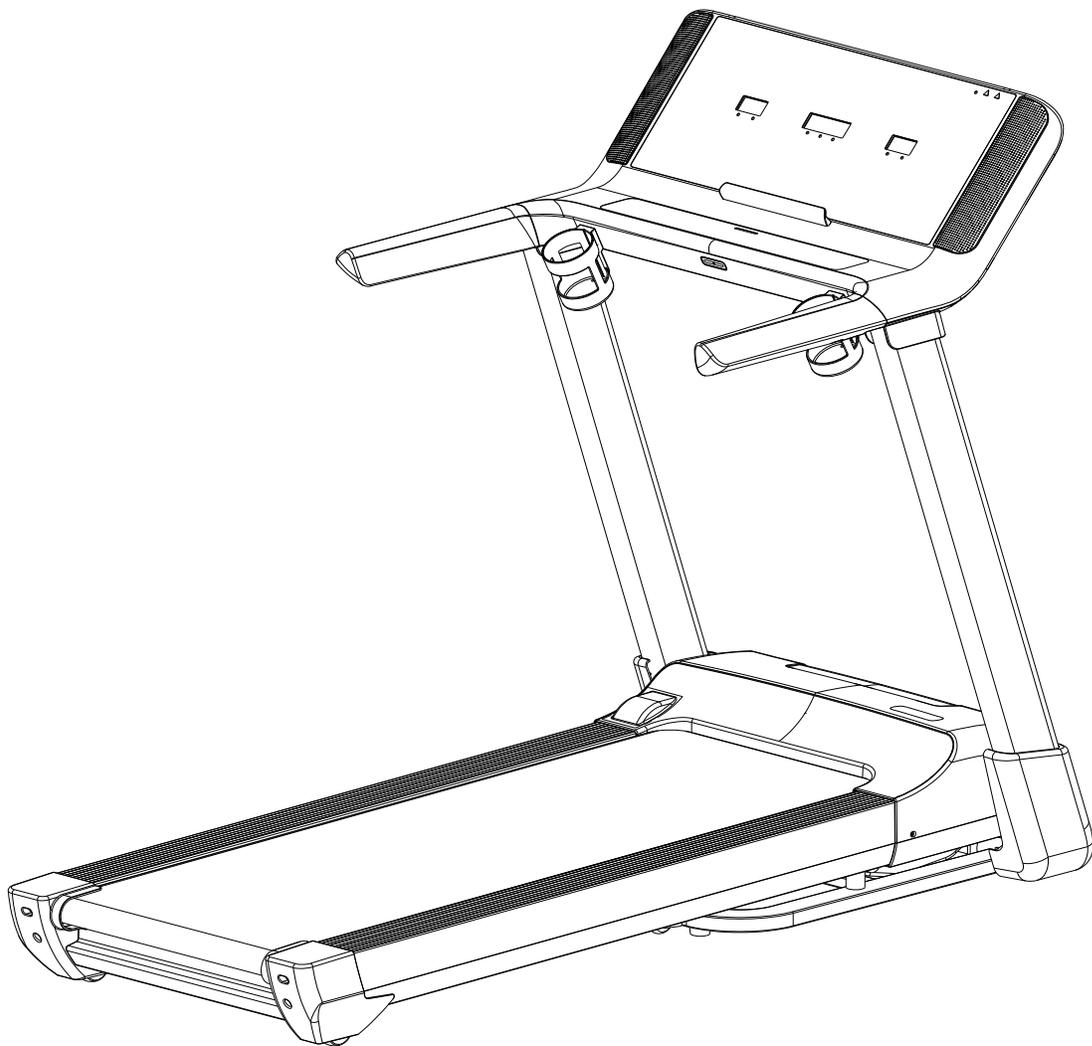


Электрическая беговая дорожка



SH-T5100A

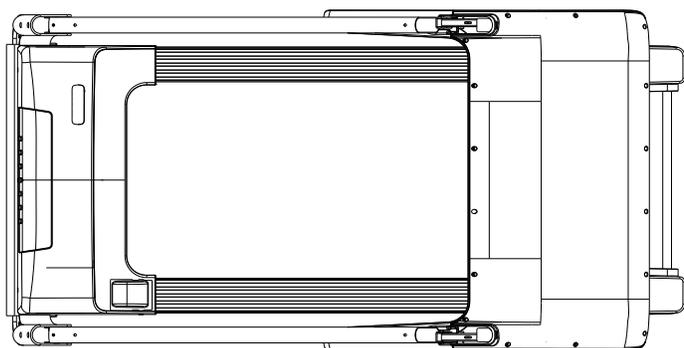
Оглавление

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	3
Список комплектующих	3
Инструменты необходимые для сборки	4
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	10
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	12
Перед началом тренировок	12
Упражнения для растяжки:	13
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ	14
О СПОРТИВНОМ ПРИЛОЖЕНИИ SHUNUA	20
Предупредительные меры	22
Обслуживание	22
Технология обработки оборудования смазкой на силиконовой основе	23
ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЛУЖИВАНИЮ	24
Регулировка	24
Центровка бегового полотна	24
Регулировка клиновидного приводного полотна	25
ТИПИЧНЫЕ НЕИСПРАВНОСТИ И ИХ УСТРАНЕНИЕ	26

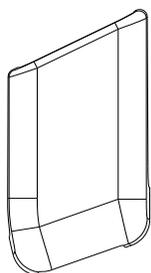
Инструкция по сборке

Список комплектующих

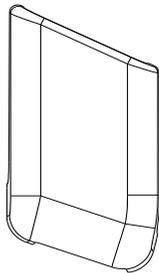
Деталь #	Название	Кол-во	Характеристика.
1	Основной корпус	1	
2	Покрытие левой стойки	1	
3	Покрытие правой стойки	1	
4	Ключ безопасности	1	
5	Держатель бутылки	2	
1	Болт с шестигранной головкой	4	M8*16
7	Болт с шестигранной головкой	2	M8*15



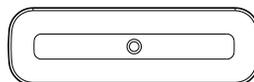
Основной корпус



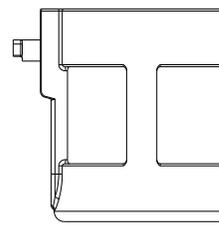
Покрытие левой стойки



Покрытие правой стойки



Ключ безопасности



Держатель бутылки

Инструменты необходимые для сборки

✓ Торцовый ключ $\varnothing 6\text{mm}$ (предоставлен в качестве запасных частей)

✓

Этапы сборки

1. Откройте коробку и выньте вышеуказанные детали, аккуратно расположите их на ровной поверхности, как показано на рисунке 1. Поднимите стойку и раму консоли, как показано на рисунке

Напоминание: Тренажер очень тяжелый и во избежание травм для его перемещения основного корпуса требуется 2 человека.

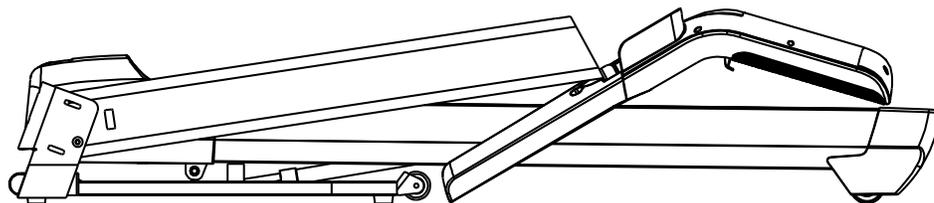


Рисунок 1

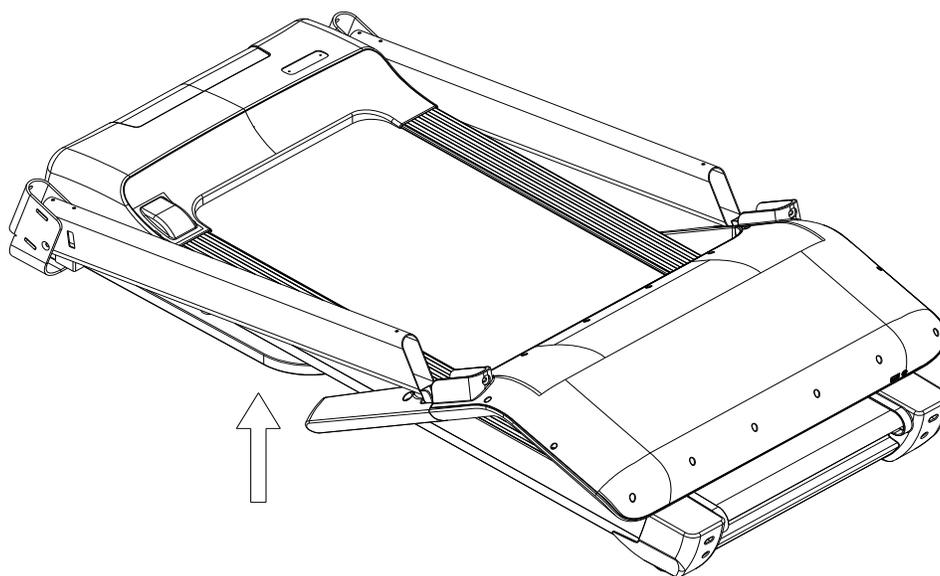


Рисунок 2

1. Установите стойку, как показано на рисунке. Используя болт с шестигранной головкой (6) вкрутите их в основание беговой дорожки (не затягивая сильно), как показано на рисунке 3.

2.

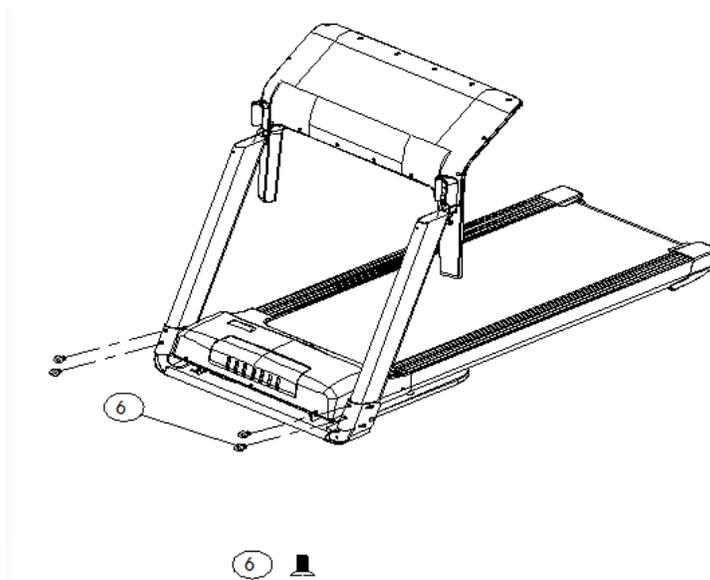


Рисунок 3

3. Установите консоль, как показано на рисунке, используйте шестигранный болт (7), чтобы плотно прикрутить консоль к стойке, как показано на рисунке 4

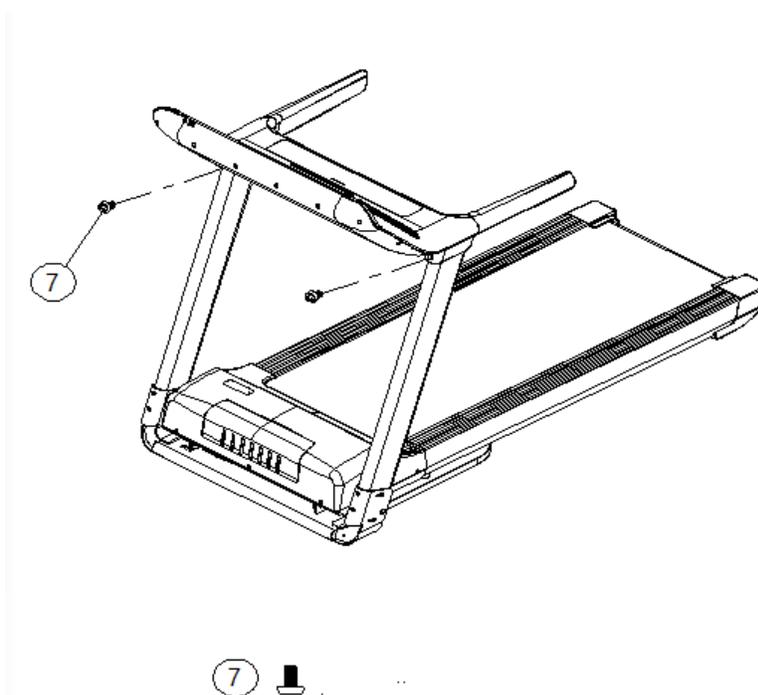


Рисунок 4

4. Снимите крышку левой стойки 2 и крышку правой стойки 3, как показано на рисунке.

Установите его в основание беговой дорожки, как показано на рисунке 5; установите крышку, как показано на рисунке 6

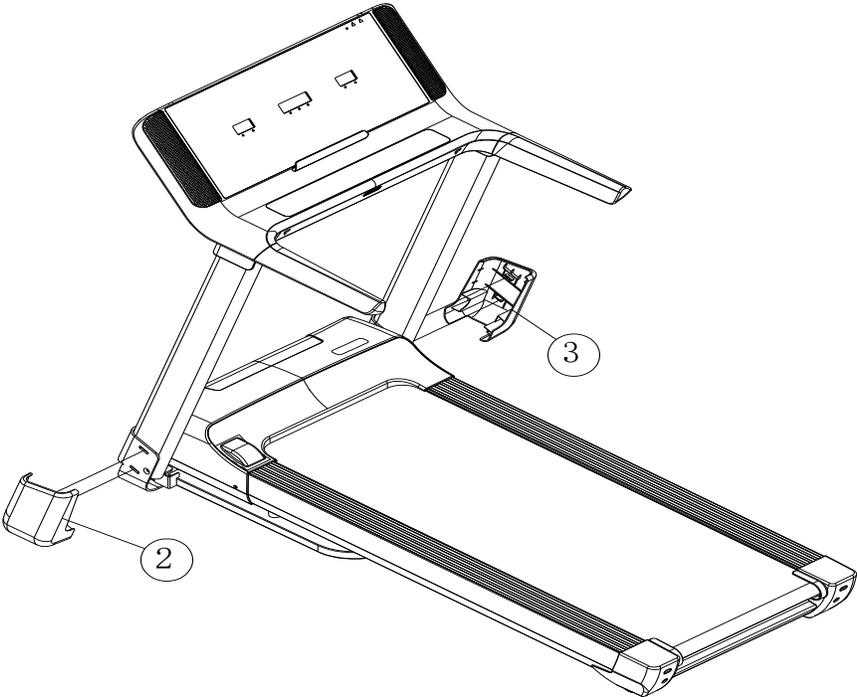


Рисунок 5

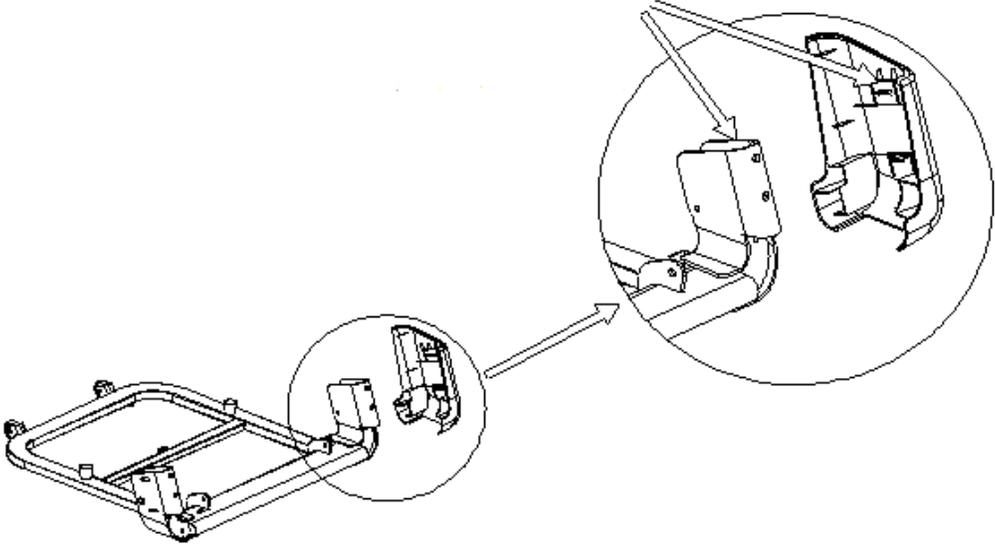


Рисунок 6

5. Извлеките защитный ключ 4, установите его в консоль, как показано на рисунке. Вставьте из коробки держатель для воды, установите его в раму консоли, как показано на рисунке 7

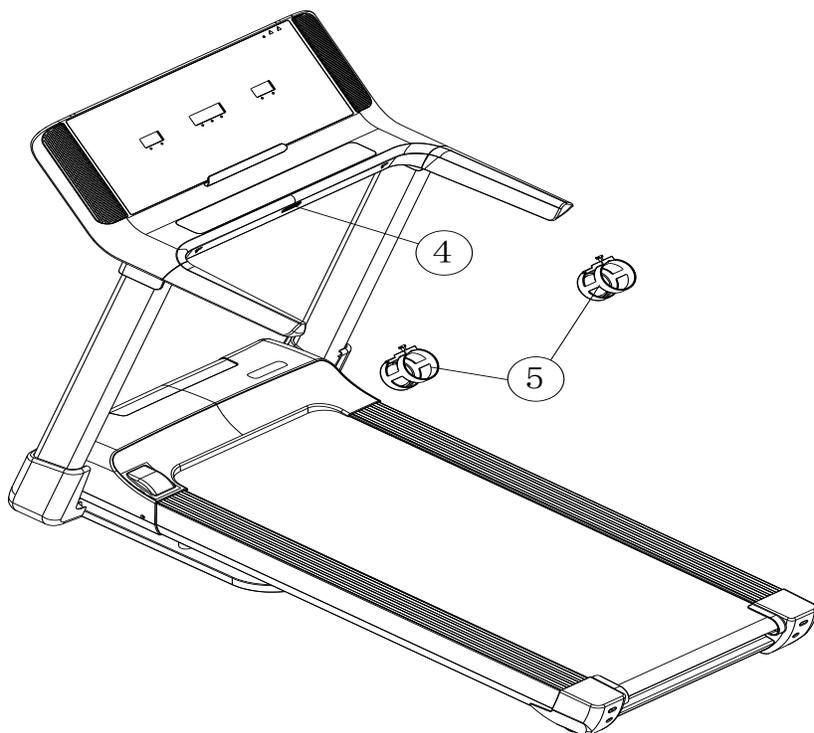


Рисунок 7

6. Завершите установку, как показано на рисунке 8.



Рисунок 8

Предупреждение!

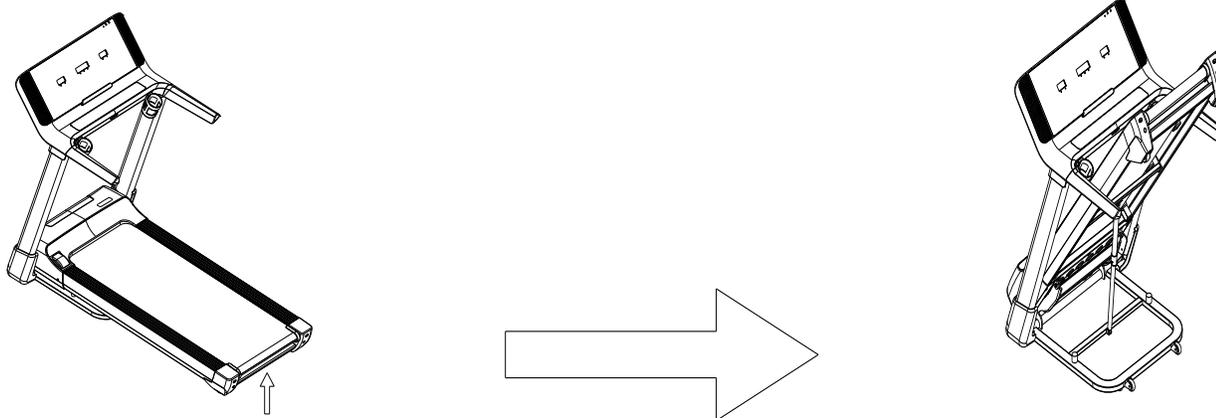
- ✓ Убедитесь, что сборка завершена правильно, как описано выше, прежде чем подключать оборудование к электросети.
- ✓ Внимательно ознакомьтесь с приведенными ниже инструкциями перед началом тренировок на беговой дорожке.

Складывание, раскладывание и транспортировка тренажера

Складывание

1. Для легкого и быстрого складывания беговой дорожки предусмотрена гидравлическая складная система
2. Двигайте полотно по указанию стрелки пока не услышите щелчок, что указывает на то что тренажер сложен надлежащим образом.

Примечание: Перед тем как сложить беговую дорожку, убедитесь, что устройство уже остановлено, и двигатель наклона вернулся в исходное положение, то есть угол наклона 0. В противном случае, применив силу, вы причините себе вред либо повредите дорожку.

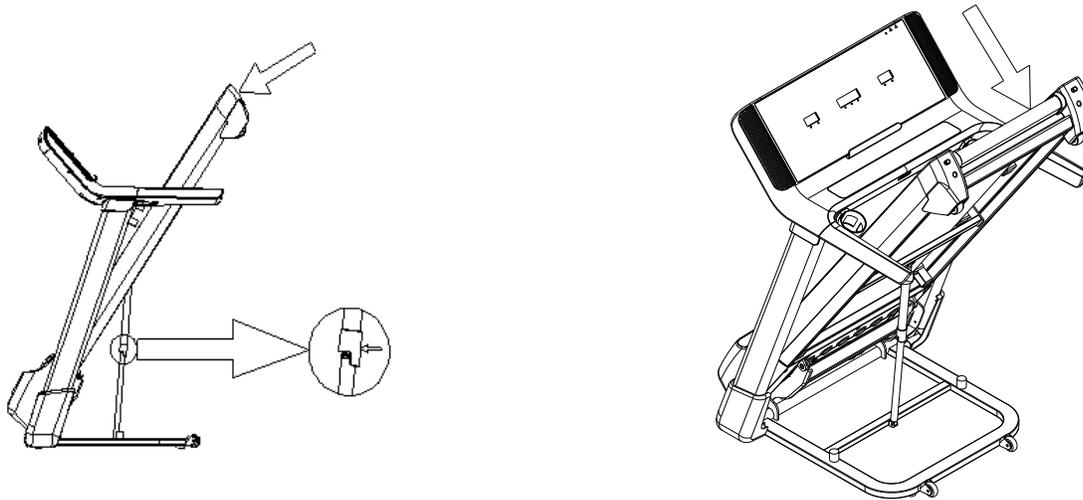


Раскладывание

1 Когда опустите беговое полотно, пожалуйста, встаньте в середину и держите ручку L / R, чтобы двинуть его в положение указывающей стрелкой.

2 Слегка потяните беговой полотно и встаньте рядом с беговой дорожкой. Дорожка медленно опустится.

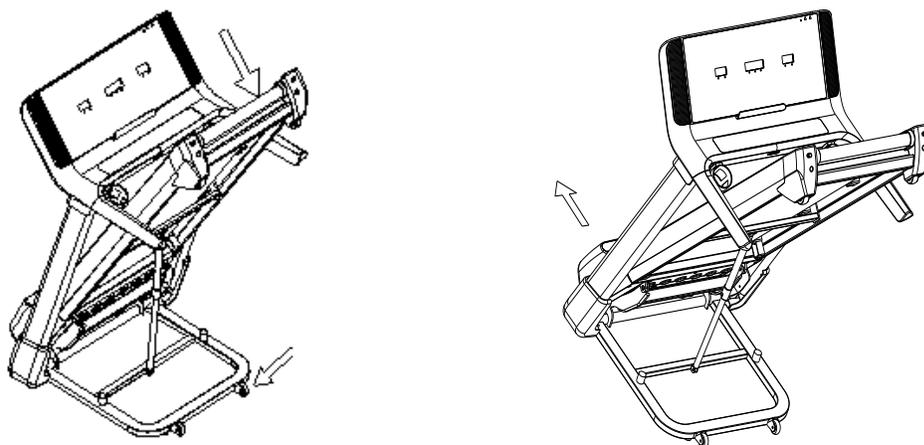
Примечание. Поскольку устройство тяжелое, убедитесь, что за беговой дорожкой нет детей или препятствий, чтобы не повредить беговую дорожку.



Транспортировка

1. Сложите беговое полотно в соответствии с «ШАГ 1»
2. Убедитесь, что беговое полотно зафиксировано и встаньте в середине прямо за беговой дорожкой, а руками держите ручки, ступая куда указывает стрелка, одновременно нажимая на стойку для фиксирования полотна под определенным углом.
3. Продвиньте беговую дорожку в положение, в которое вы хотите ее поставить.

Примечание. Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что тренажер отключен от питания сети, иначе ваши действия повредят вилку и розетку. Мы не рекомендуем переносить беговую дорожку по деревянному полу, чтобы не поцарапать пол



Технические характеристики

Размеры в разложенном состоянии (мм)	1712*864*1317	Мощность	220В~240В питание в переменном токе
Размеры в складном состоянии (мм)	1070*864*1493	Номинальная мощность	930Вт
Размеры бегового полотна (мм)	1350*500	Наклон	0-12%
Вес нетто	86 кг	Скорость	1.0—18 км/ч
Вес брутто	97 кг	Температура окружающей среды	0—40°C
Максимальный вес пользователя	≤126 Кг	Тип	НА
Показатели консоли	SPEED (СКОРОСТЬ), TIME (ВРЕМЯ), DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), CALORIES (КАЛОРИИ), PULSE (ЧАСТОТА ПУЛЬСА), INCLINE (НАКЛОН ПОЛОТНА)		
Безопасность	<p>Ключ безопасности (красного цвета) на компьютере.</p> <p>От перепадов сетевого напряжения защищает кнопка-предохранитель на передней части опорной рамы тренажера. Дополнительно предусмотрен предохранитель на контрольной панели в основании тренажера.</p>		

Продукт соответствует следующим стандартам

1. GB17498.1-2008/ISO20957-1:2005 общие требования безопасности и методы испытаний
2. GB17498.6-2008/ISO20957-6:2013 дополнительные требования безопасности и методы испытаний
3. GB5296.7-2008 рекомендации по продаже спортивных товаров

Наша компания оставляет за собой право улучшать свою продукцию и технические параметры.

Product Function Description

- ✓ Высокая прочность, высокая плотность, стойкость к истиранию.
- ✓ Антистатический, износостойкий, противоскользящее беговое полотно
- ✓ Безопасная установка в стиле STEP, легко складывается.
- ✓ Передний и задний ролики толщиной 3,0 с конусом 1,5 градуса.
- ✓ Функции автоматического уменьшения давления при приземлении тренажера, таким образом безопасность увеличивается когда тренажер опущен или сложен.

- ✓ MP3 и USB вход для передачи данных и для зарядки мобильного телефона (5v-500ma).
- ✓ Светодиодный дисплей, всестороннее отображение данных о состоянии здоровья, частоту сердечных сокращений, наклон, шаги, время, калории, расстояние, скорость, таким образом дисплей отображает физическое состояние вашего тела.
- ✓ Датчик пульса позволяет определять частоту сердцебиения, и регулировать интенсивность упражнений
- ✓ Регулировка скорости, быстрая функция, простота управления, изменение интенсивности движения
- ✓ С функцией регулировки громкости.
- ✓ На панели можно размещать книги и планшетные компьютеры, что позволит наслаждаться бегом еще больше.
- ✓ Существует функция автоматической остановки дорожки, более интеллектуальная, более энергосберегающая.
- ✓ С функцией шага легко понять количество шагов во время тренировки.
- ✓ Комфортное покрытие дисплея, улучшающая вид и срок службы тренажера.
- ✓ Тренажер оборудован устройствами защиты от избыточного напряжения или силы тока, от недостаточного напряжения и перегрузок электросети.

Важная информация о безопасности

Спасибо, что выбрали нашу беговую дорожку! Внимательно прочтите инструкцию перед использованием. Сохранность и эффективное использование тренажера возможны только в случае его правильной сборки, технического обслуживания и применения исключительно по назначению. Ознакомьтесь с инструкцией по безопасности и информацией о мерах предосторожности, а так же ознакомьте всех пользователей данного тренажера. Руководство подлежит хранению и использованию в качестве справочного материала.

- Подключать беговую дорожку к электрическому питанию только после правильной сборки в соответствии с инструкцией по сборке. Пожалуйста, убедитесь, что розетка не закрыто самой беговой дорожкой. Таким образом, вы сможете легко найти розетку для питания.
- Во избежание электростатических помех, обязательно вставьте вилку в розетку с заземляющим проводом. Розетка с плохим заземлением может привести к нестабильной работе компьютера и даже к его повреждению. Штекер ил упаковки тренажера предназначена исключительно для беговой дорожки. В случае повреждения, пожалуйста, купите у нашего продавца или свяжитесь с нами напрямую.
- Во избежание помех в цепи не используйте другие электрические приборы вместе с розеткой от тренажера. Так как это может привести к нестабильной работе или повреждению обоих приборов.
- Данный тренажер предназначен для бытового использования в закрытом помещении и не предназначен для использования в коммерческих целях и на открытом воздухе. Не помещайте оборудование на толстый ковер или другой материал, так как влажность и пыль могут негативно повлиять на механизм.
- При занятиях носите удобную одежду и соответствующую спортивную обувь. Не надевайте свободную одежду, которая может попасть в движущиеся части тренажера.
- Пожалуйста, не снимайте защитный корпус без надобности, если только это требуется для технического обслуживания или ремонта, в этом случае, сначала вытащите вилку.
- Во время работы беговой дорожки дети должны находиться на безопасном расстоянии.
- При эксплуатации тренажера детьми необходим тщательный контроль взрослыми или профессиональным тренером.
- Если вы впервые занимаетесь на беговой дорожке, то всегда держитесь за оба поручня. Отпускать поручни

рекомендуется только в том случае, если вы уже адаптировались и чувствуете себя уверенно на тренажере.

- На консоли своего тренажера вы найдете гнездо для ключа безопасности. Шнур от него тянется к одежде и надежно на ней закрепляется. Если вы резко оступитесь, то шнур выдернет ключ из гнезда и движение бегового полотна автоматически остановится.
- Отключите питание, выньте вилку и отложите ее в безопасное место.
- Не прикасайтесь руками к движущимся частям дорожки, когда она включена.
- Данный тренажер не относится к медицинскому оборудованию, множество факторов может повлиять на точность его показателей, используйте его только как вспомогательное средство.
- Если вы чувствуете какую-либо опасность во время тренировок, держитесь за поручни с обеих сторон, прыгивайте по бокам бегового полотна.
- Во время тренировок обеспечьте свободное пространство около 2000мм*1000мм, в случае непредвиденных обстоятельств вы можете спрыгнуть с тренажера.
- Для безопасной работы во время тренировки требуется свободное пространство до 2000 мм (длина) * 1000 мм (ширина) * 2250 мм (высота).
- Данная беговая дорожка является своего рода оборудованием для фитнеса в помещении, пожалуйста, не используйте ее на открытом воздухе. Применяется для аэробных кардио упражнений, главным образом для увеличения работы сердца и легких, тренировки мышц.
- Запрещается переоборудование беговой дорожки за пределы ее первоначального дизайна и назначения.

Руководство Пользователя

Если вы впервые тренируетесь на беговой дорожке, настоятельно рекомендуем внимательно прочитать все информацию представленную ниже.

Перед началом тренировок

Перед тренировкой вы должны знать о состоянии своего здоровья и составить наилучший план упражнений. Рекомендуем вам для составления более эффективного плана тренировок проконсультироваться с врачом или специалистом.

Перед первым использованием беговой дорожки, пожалуйста, внимательно изучите ее, как ею управлять - например, запуск, остановка, регулировка скорости и так далее. После того, как вы овладеете очень хорошо навыками, необходимыми для правильной эксплуатации тренажера, вы можете начать пользоваться ею. Затем встаньте на противоскользящую пластиковую доску с двух сторон беговой поверхности, возьмитесь за поручни двумя руками и отрегулируйте скорость беговой дорожки до 1,60-3,20 км / ч. Перед тренировкой необходимо разомнуться. Затем встаньте на беговую дорожку, тренируясь. После адаптации к ритму тренажера, медленно увеличивайте скорость до 3-5 км / ч. Оставаясь на этой скорости, тренируйтесь около десяти минут, затем дайте тренажеру медленно остановиться. При первом использовании беговой дорожки не устанавливайте высокую скорость, чтобы избежать падения

Тренировки на беговой дорожке

Пройдя около одного километра в обычном темпе, измеритель беговой дорожки запишет время тренировки. Это займет около 15-25 минут. Ходите со скоростью 4,8 км / ч, один километр займет около 20 минут. После того как вы почувствуете что вам это дается легко, вы можете постепенно увеличивать скорость. Для хорошего

результат достаточно тренироваться примерно 30 минут. Перед следующим упражнением, пожалуйста, не спешите.

Частота тренировок

Рекомендуется повторять упражнения 3-5 раз в неделю, каждое упражнение 15-60 минут. В зависимости от вашего физического состояния, выберите соответствующую встроенную программу для разработки графика упражнений, вы также можете настроить уровень нагрузки и время упражнений, для контроля интенсивности упражнений.

Интенсивность тренировок

Режим ускоренной тренировки -----Данный режим позволяет тренироваться 15-20 минут эффективно экономя время.

Обязательно сделайте разминку в течении 5 минут, со скоростью - 4.8 км/ч, затем увеличивайте скорость на 0.3 км/ч каждые две минуты.

Выше сказанное лишь рекомендации, перед тренировками, пожалуйста,

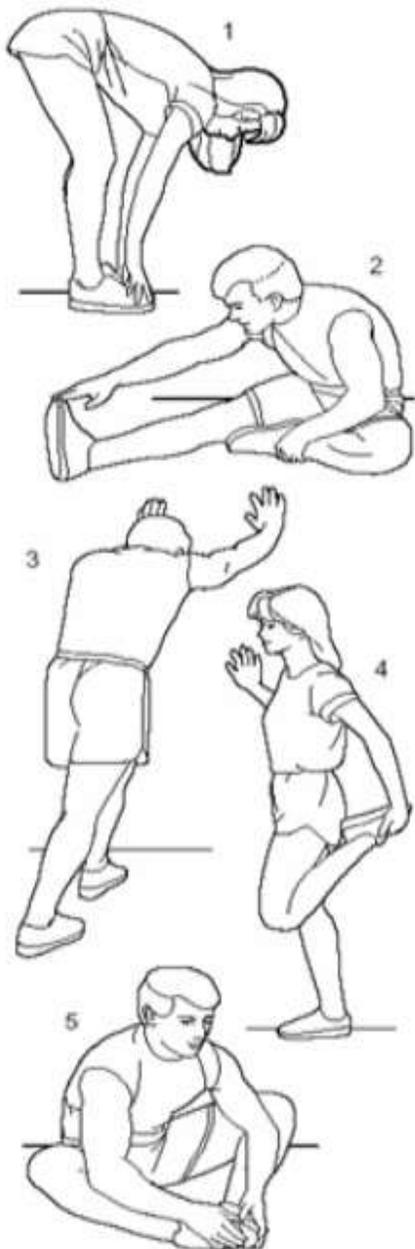
Одежда для тренировок

Для тренировок вам необходима пара подходящей и удобной обуви для занятий спортом. Нижняя часть обуви не должна прилипать к другим вещам, которые могут привести к износу беговой дорожки. Одежда должна быть удобной.

Упражнения для растяжки:

Независимо от того, с какой скоростью вы идете, вы должны сначала выполнить упражнение на растяжку.

Тогда мышцы будут растягиваться легче. Итак, сначала пройдитесь 5-10 минут, чтобы разогреться, затем остановитесь и сделайте упражнение на растяжку в соответствии со следующими методами пять раз. Упражнения выполняйте каждое упражнение по 10 минут или даже больше. Рекомендуем повторить упражнение после окончания тренировки.



● Наклоны вниз

Колени слегка сгибаются, тело медленно наклоняется вперед. Расслабьте спину и плечи, обе руки стараются дотронуться до пальцев ног. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов, а затем расслабьтесь. Повторите три раза. Рисунок 1.

● Растяжка сухожилия стопы

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги. Повторите три раза. Рисунок 2.

● Растяжка сухожилия голени и пятки

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой. и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол;

затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 счетов. Повторите три раза. Рисунок 3:

- **Растяжка четырехглавой мышцы**

Левой рукой касаясь стены или стола, чтобы контролировать равновесие тела, а правую руку вытяните назад и возьмитесь за правую лодыжку, затем медленно потяните ее к ягодицам, пока не почувствуете, что передняя мышца бедра натянута. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов, а затем расслабьтесь. Каждая нога повторяет это упражнение три раза. Рисунок 4.

- **Растяжка внутренних мышц бедра**

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Повторите упражнение три раза. Рисунок 5.

Инструкция по эксплуатации



Напоминание: пожалуйста, проверьте ключ безопасности перед началом тренировок

Панель дисплея

1. Окна «TIME», «CAL», «STEP»: отображение времени / калорий / шагов во время тренировки через 5 секунд. Когда дисплей отображает время, время составляет от 0: 00-99: 59, когда оно больше 99:59, данные перезапускаются. Время будет уменьшено до нуля в режиме обратного отсчета. Беговая дорожка замедлится до остановки, когда обратный отсчет достигнет 0:00. Когда дисплей отображает cal, прямой расчет будет 0-9999, когда значение больше, чем 9999 данные очистятся. Есть режим обратного расчета, до 0. Беговая дорожка замедлится и остановится, когда значение достигнет 0. Отображение шагов- диапазон 0-99999 (обратите внимание: функция шагов может иметь разницу для упражнений со скоростью ниже 2 км / ч

2. Окно «DIS», «Скорость»: отображает расстояние / скорость через 5 секунд во время тренировки. Экран показывает расстояние и скорость в течение 5 секунд в режиме тренировки. Отчет начинается от 0,00-99,9 при переключении на расстояние значения очищаются.

3. Окно «Pulse», «INC»: отображает частоту пульса или наклона; Диапазон наклона составляет 0-15%. (частота сердечных сокращений)

4. Окно: отображение беговой дорожки и другой информации.

Функции кнопок

1. Клавиша «Программа»: в режиме ожидания нажмите клавишу, чтобы выбрать «0:00», «15:00», «1,00», «50,0», «P01-P02-... P08» («0:00»). в ручном режиме, «15:00» - в режиме обратного отсчета времени, «1,00» - в режиме обратного отсчета расстояния, «50,0» - в режиме обратного отсчета калорий)

2. Кнопка Start/Pause”(Старт / Пауза)“: под кнопкой включения и блокировкой ключа безопасности, нажмите эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку. Во время тренировок нажмите эту клавишу, чтобы приостановить беговую дорожку

3. “Кнопка “Stop”(Стоп): Вы можете остановить дорожку во время тренировки.

4. Кнопки “SPEED+”, “SPEED-”: В режиме ожидания регулирует установленное значение. И также регулирует скорость после запуска.

5. Кнопки “INCLINE+”, “INCLINE-”: В режиме ожидания регулирует установленное значение. И также регулирует степень наклона после запуска.

6. Кнопки“Volume + »,« Volume- »: регулировка громкости звука.

7.“3、 6、 9” клавиша быстрого доступа для регулирования наклона и скорости.

1. Функция ключа безопасности

При любых обстоятельствах разблокировка ключа безопасности может остановить беговую дорожку. Окно отображает «--- / ----» с 3 «BB» тревожным звуком. У ключа безопасности только одна функция - выключение беговой дорожки.

1. Беспроводная функция сердечного ритма

Носите оборудованный измеритель частоты пульса и в окне отобразится частота пульса (информация только для справки, а не для медицинских данных).

Режимы

1. Нормальный режим

В режиме ожидания нажмите кнопку запуска, чтобы запустить беговую дорожку; скорость от 0,5 км; нажмите SPPEED +/- для регулировки скорости; нажмите клавишу остановки, чтобы остановить беговую дорожку.

Ручной режим

1. В режиме ожидания нажмите кнопку «Пуск», и беговая дорожка работает со скоростью 0,5 км / ч. Отрегулируйте наклон и скорость с помощью «INCLINE +», «INCLINE-», «SPEED +», «SPPEED-».

2. В режиме ожидания нажмите кнопку «mode» для входа в режим обратного отсчета времени; в окне «TIME» отобразится «15:00» и мигнет; Нажмите «INCLINE +», «INCLINE -», «SPEED +», «SPEED -», чтобы установить время тренировки, диапазон времени 5: 00-99: 00.

3. В режиме обратного отсчета времени нажмите клавишу «mode» для входа в режим обратного отсчета расстояния, в окне «DIS» отобразится «1,00» и мигнет; Нажмите «INCLINE +», «INCLINE -», «SPEED +», «SPEED -», чтобы установить дистанцию тренировки, диапазон расстояний составляет 0,50-99,90.

4. В режиме обратного отсчета расстояния нажмите кнопку «mode» для входа в режим обратного отсчета калорий, в окне «CAL» отобразится «50.0» и мигнет; Нажмите «INCLINE +», «INCLINE -», «SPEED +», «SPEED -», чтобы установить калорийность, диапазон калорий составляет 10.0-9999.0.

5. Выберите один из 3 режимов обратного отсчета и установите ключ запуска, беговая дорожка запускается через 3 секунды. Нажмите «INCLINE +», «INCLINE -», «SPEED +», «SPEED -» для регулировки скорости и наклона; Нажмите клавишу остановки, беговая дорожка перестает работать.

2. Режим отсчета

В режиме ожидания нажмите программную клавишу, чтобы выбрать режим обратного отсчета времени, расстояния или калорий.;

Встроенная программа: P1-P8

Эта система имеет 8 встроенных программ P1-P8. В режиме ожидания нажмите клавишу «program», в окне расстояния вспомогательного окна отобразится «P1-P8», выберите понравившуюся программу. После этого замигает окно «Время»; для отображения заданного времени 10:00 нажмите «INCLINE +», «INCLINE -», «SPEED +», «SPEED -» для желаемого движения времени; А затем нажмите кнопку «Start», чтобы запустить встроенное время / 16. При переходе на следующую стадию система издает 3 тона «Bi ---» для индикации. Скорость и наклон системы изменяются по мере изменения программы, и она регулируется с помощью

«INCLINE +», «INCLINE -», «SPEED +», «SPEED -». Когда программа переходит на следующую стадию, скорость и наклон изменяются. Система издает 3 тона «Ві ---» для индикации завершения одной программы. Скорость беговой дорожки медленно снижается, и в окне отображается «End», 5 секунд в режиме ожидания, когда беговая дорожка неподвижна.

Программы:

Скорость означает скорость, наклон обозначает шаг (всего 15 шагов, каждый шаг равен 1/15). Время делится на 16 частей для каждой программы, соответствующие скорости и шага для каждого времени.

Время Программа	Установленное время/16																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
P01 Прогулка	S	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	4	3	2
	I	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
P02 Легкий бег	S	2	5	6	8	9	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	3
	I	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1
P03 Подъем на холм	S	2	4	6	6	9	10	10	9	6	6	9	9	9	7	5	3
	I	1	2	3	4	5	5	4	4	5	5	3	3	6	6	3	2
P04 Неупорядоченный	S	2	6	7	7	11	11	11	9	9	9	9	6	6	6	4	2
	I	4	5	6	6	3	3	7	8	6	4	5	6	7	7	4	2
P05 Потеря веса	S	4	5	7	8	9	10	10	8	8	9	9	9	9	6	4	3
	I	1	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	1
P06 Кардио	S	3	6	6	6	8	8	8	8	10	10	10	11	11	8	5	3
	I	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P07 Гонка	S	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	I	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
P08 Бег на короткую дистанцию	S	2	6	6	9	9	11	11	11	11	11	6	6	6	5	4	2
	I	4	5	6	7	8	9	10	10	9	9	5	6	7	8	5	2

Прим.: P - программа

Энергосберегающий режим

В режиме ожидания, если пользователи не нажимают никакие клавиши в течение 10 минут, система автоматически переходит в режим энергосбережения. Но нажмите любую клавишу, чтобы запустить систему, умную и энергосберегающую.

5. Безопасный режим: при любых обстоятельствах разблокировка ключа безопасности может остановить беговую дорожку. Окно отображает «--- / ----» с 3 «ВВ» тревожным звуком. Там нет работоспособных операций, кроме выключения беговой дорожки. У ключа безопасности только одна функция - выключение беговой дорожки.

6. Сброс режима загрузки: в режиме ожидания нажмите скорость -, затем нажмите программную кнопку в течение 2 секунд со звуковым сигналом ВВ. Через 5 минут беговая дорожка остановится автоматически.

Выключение

Можно выключить питание в любое время, чтобы выключить беговую дорожку данное действие не приведет к повреждению беговой дорожки.

Уведомление

1. Пожалуйста, проверьте питание перед тренировкой; Проверьте ключ безопасности.
2. Если во время тренировки что-то не так, выньте защитный ключ. Беговая дорожка быстро снизит скорость и остановится; Снова заблокируйте ключ безопасности, ожидая направления ввода.
3. Если беговая дорожка не работает, обратитесь за помощью к профессионалам.

Диапазон отображаемых значений

Регулируемые данные	Старт	Установленное начальное значение	Установленный диапазон	Отображаемый диапазон
Время	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
Наклон (%)	0	0	0-12	0-12
Скорость (КМ/ч)	0.0	0.5	0.5-16.0	0.0-16.0
Расстояние(КМ)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00 - 99.9
Пульс(ударов/мин)	P	N/A	N/A	50-200
Калории (кал)	0.0	50.0	10.0-9999	0.0 - 9999
Шаги	0	--	--	99999

Ошибки дисплея

Ошибки дисплея

Дисплей	Информация об ошибке
---Or- -	Выпал ключ безопасности
E2	Защита от перенапряжения
E4	Неисправности двигателя
E5	Ошибка связи
E6	Ошибка в силовой трубке или реле
E7	Ошибка проверки наклона.

Программа персональных тренировок

1. Максимальная скорость и максимальный шаг определяются в зависимости от возраста и пола. Значения ИМТ (индекс массы тела) основаны на программе и времени тренировки. Если скорость и шаги программы превышают максимальную скорость и максимальный шаг для данного возраста, то значения регулируются для определенного возраста. В итоге, вы сможете с помощью возраста рассчитать время тренировки.

2. Формула расчета спортивной программы

а. Гендерный фактор: максимальная скорость (SM) и максимальное кол-во шагов (PM)

Возраст	Мужчина		Женщина	
	(SM)	(PM)	最 (SM)	(PM)
10-15	8	10	8	8
16-39	12	12	12	10
40-49	10	10	9	8
50-59	10	8	8	6
60-69	8	6	7	5
70-79	6	4	6	4
79-89	4	3	5	3
90-99	3	0	3	0

б. Значения индекс массы тела и эквивалентная программа P**

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА	Телосложение.	Программа	Время	P**															
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<15	Чрезвычайно низкий вес	P01	30	Скорость	2	4	6	8	10	12	12	12	10	10	8	8	6	4	2
				Наклон	2	6	4	6	8	10	10	10	8	8	6	5	6	2	2
15-18.4	низкий вес	P02	30 + (И	Скорость	2	4	6	8	10	10	12	12	10	10	8	8	6	4	2
				Наклон	2	4	4	6	6	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
18.5-21.2	Нормальный 1	P03	НД ЕК С	Скорость	2	6	10	12	8	6	8	12	10	8	8	6	6	4	2
				Наклон	1	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	1	0
21.3-23.9	Нормальный 2	P04	МАСЫ ТЕ	Скорость	2	6	10	10	10	8	8	8	10	10	10	8	6	4	2
				Наклон	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	0
24-25.5	избыточный вес	P05	ЛА -	Скорость	2	4	6	6	8	8	8	8	6	6	6	4	3	2	
				Наклон	0	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	0
25.6-	Предпос	P	15)	Скорость	1	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	2	1	1

26.9	ылки к переизб ыточно му весу	0 6	* 60 / 35	Наклон	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	
27- 29.9	I Переизб ыточно й вес	P 0 7		Скорость	1	2	2	3	3	5	5	7	7	8	6	4	2	1	1
				Наклон	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
30-40	II Переизб ыточно й вес	P 0 8		Скорость	1	2	2	4	4	2	2	6	6	7	5	3	2	2	1
			Наклон	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
40-50	III Переизб ыточно й вес	P 0 9	Скорость	1	1	2	2	4	5	6	6	6	6	4	3	2	1	1	
			Наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
>50	IV Переизб ыточно й вес	P 1 0	90	Скорость	1	1	1	3	3	5	5	5	6	6	4	2	1	1	1
				Наклон	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

PS: P – программа.;

Функция Bluetooth: можно подключить к вашему смартфону.

Проверка наклона: В режиме ожидания нажмите вместе кнопки speed +/-, incline +/- и удерживайте в течение 3 секунд, чтобы проверить, работает наклон или нет.

Функция MP3: с функцией MP3, можно подключить к телефону для отображения музыки.

Функция зарядки USB: порт USB позволяет заряжать телефон через кабель передачи данных (5 В - 500 мА). Обратите внимание, что вы не сможете воспроизвести музыку телефона при зарядке телефона.

О спортивном приложении Shuhua

Спортивное приложение Shuhua - это прикладное программное обеспечение, разработанное нашей компанией для интеллектуальных видов спорта, бега в помещении и на улице, а также для управления персональными спортивными данными. Беговая дорожка может быть подключена через Bluetooth для синхронного сбора данных об упражнениях, управления и обмена результатами упражнений, а также составления личных планов для правильных и эффективных тренировок.

Интеллектуальное управление: личные данные упражнений и план упражнений.

Примечание: запишите подробную информацию о личных упражнениях, научитесь управлять своим планом физических упражнений.

Интеллектуальное взаимодействие: обмен и рейтинг.

Примечание: после окончания тренировки вы можете просмотреть детали и диаграмму частоты движения, а также

сделать фотографии (водяной знак может быть выбран после фотографий), чтобы поделиться данными движения. Все данные движения можно просмотреть в истории.

Скачать приложение и просмотреть руководство по установке.



Спасибо за использование умной беговой дорожки Shuhua. Прежде всего, пожалуйста, отсканируйте qr-код спортивного приложения shuhua со своим мобильным телефоном для загрузки и установки (вы также можете выполнить поиск «shuhua sports» в Android App Store для мобильных телефонов и Apple APP Store для загрузки и установки).

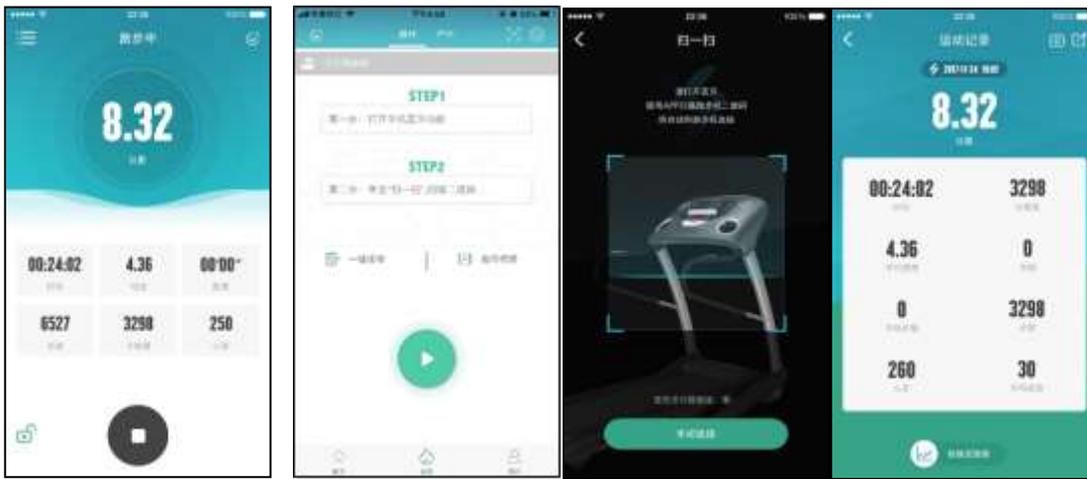
Процесс установки: сканирование мобильного телефона shuhua спортивное приложение скачать и установить → быстро зарегистрировать личную информацию → отсканировать код qr на беговой дорожке или вручную подключиться к Bluetooth → подключиться.

Примечание: в настоящее время приложение поддерживает телефоны Android с Bluetooth 4.0 на Android 5.0 и выше. iPhone с 4.0 Bluetooth в IOS 8.0 или выше. Взломанные телефоны не поддерживают данное приложение.

Как подключить приложение к беговой дорожке

Примечание: убедитесь, что сеть мобильного телефона разблокирована и Bluetooth включен при использовании приложения.

1. Войдите интерфейс спортивного приложения Shuhua (как показано на рисунке 1) и нажмите «Сканировать» в правом верхнем углу, чтобы войти в интерфейс сканирования (как показано на рисунке 2).
2. Пожалуйста, поместите qr-код устройства в поле видоискателя для операции привязки или выберите функцию подключения устройства вручную (выберите название bluetooth беговой дорожки, который необходимо подключить) (как показано на рисунке 2)
3. Нажмите кнопку запуска приложения (рисунок 1) или кнопку запуска устройства, чтобы войти в интерфейс в движении (рисунок 3).
4. Нажмите кнопку остановки приложения (рисунок 3) или кнопку остановки устройства, чтобы войти в интерфейс сведений о движении (рисунок 4).



Предупредительные меры

Пожалуйста, проконсультируйтесь с профессионалом перед тренировкой. Он / она может порекомендовать подходящее время, частоту и интенсивность упражнений в зависимости от вашего возраста и состояния тела. Если вы чувствуете боль в груди или боль, нарушение сердечного ритма, одышку или тошноту во время тренировок, пожалуйста, немедленно прекратите тренировку. И перед их возобновлением вам лучше проконсультироваться со специалистом.

Обслуживание

Внимание!

Пожалуйста, убедитесь, что питание было отключено перед обслуживанием данного устройства.

Чистка беговой дорожки

- Тщательная очистка может продлить срок службы оборудования. Регулярно очищайте пыль, особенно пыль, накапливающуюся возле полотна беговой дорожки, чтобы избежать накопления под ним.
- Убедитесь, что ваша обувь чистая, чтобы избежать посторонних предметов истирающих беговую дорожку.
- Поверхность полотна беговой дорожки рекомендуем чистить влажной тряпкой с мылом. Пожалуйста, избегайте попадания воды на электрические части и полотно.

Внимание

Пожалуйста, извлеките вилку из розетки, прежде чем двигать крышку двигателя беговой дорожки. Пожалуйста,

протищайте пыль на двигателе один раз в год.

Полотно и силиконовая смазка

В беговой дорожке уже есть смазочное масло между беговой платформой и беговым полотном. Трение между беговым полотном и беговой платформой оказывает большое влияние на срок службы и производительность. Вот почему нам нужно регулярно смазывать беговую дорожку. Мы предлагаем регулярную проверку тренажера. Если беговая дорожка износилась, пожалуйста, свяжитесь с нашим центром обслуживания клиентов.

Мы предлагаем владельцу смазывать беговую дорожку в соответствии с нижеприведенным рекомендациям.

Частота тренировок

Неактивный пользователь (меньше 3 раз в неделю)

Активный пользователь (3-5 часов в неделю)

Супер активный пользователь (более 5 часов в неделю)

Смазка

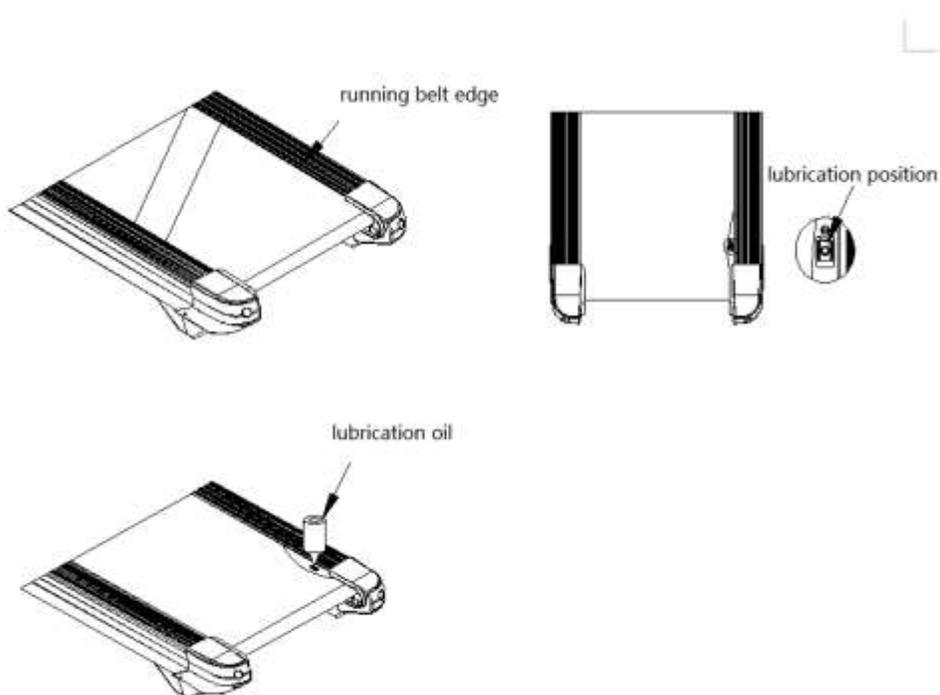
раз в год

раз в 6 месяцев

раз в 3 месяца

Мы предлагаем вам приобрести силиконовые масла у местного поставщика или напрямую связаться с нашей компанией.

Технология обработки оборудования смазкой на силиконовой основе



- ✓ Как показано на рисунке выше, наклоните беговую дорожку под углом около 45 градусов.
- ✓ Поднимите беговую ленту одной рукой, положите немного смазочного масла на беговое полотно, дайте смазочному маслу стечь к другой стороне бегового полотна. Когда масло стечет на середину, установите оборудование в горизонтальном направлении.
- ✓ Включите оборудование, несколько минут медленно походите по беговой дорожке, дайте беговому полотну полностью смазаться смазочным маслом.

Примечание

- ✓ Не наносите сразу много смазочного масла.
- ✓ После смазки используйте тряпку, чтобы очистить лишнее масло на боковой поверхности и поверхности бегового полотна.

Инструкция по техническому обслуживанию

1. Для поддержания электрической беговой дорожки и продления срока службы беговой дорожки рекомендуется, чтобы пользователи отключали питание через два часа использования и оставляли беговую дорожку свободной в течение 10 минут перед использованием.
2. Если беговое полотно слишком ослаблено, он будет скользить во время беговых упражнений. Если он слишком тугой, он снизит работу электродвигателя, сильно изнашивая ролик и приводной ремень. Если вы хотите проверить правильность натяжения бегового полотна, держите на расстоянии 50-75 мм от платформы под беговым полотном.

Регулировка

Регулировка приводного ремня до правильного натяжения

Важно хорошо отрегулировать полотно беговой дорожки, что позволит вам проводить тренировки более эффективно.

Центровка бегового полотна

- Расположите беговую дорожку на ровную поверхность.
- Установите скорость беговой дорожки около 3,5 км / ч.
- Если полотно сдвинуто вправо, поверните правый болт ролика на 1/2 по часовой стрелке, а левый болт ролика – на 1/2 оборота против часовой стрелки. Смотрите рисунок А

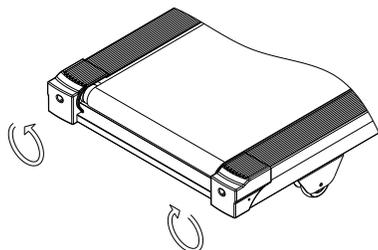


Рис. А

- Если полотно сдвинуто влево, поверните левый болт ролика на 1/2 по часовой стрелке, а правый болт ролика – на 1/2 оборота против часовой стрелки. Смотрите рисунок Б:

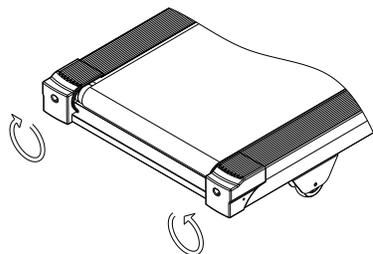


Рис. Б

Регулировка клиновидного приводного полотна

Если после длительных упражнений ремень изнашивается или ослаб. В этом случае вы должны отрегулировать его надлежащим образом в целях безопасности. И так: если во время ваших обычных тренировок на беговой дорожке, ваша ступня ступает на беговое полотно и вы чувствуете, что беговой ремень случайно останавливается, это означает, что беговое полотно или клиновидный приводной ремень немного ослабли, вам следует выполнить следующее. Способ определения того, какие типы компонентов ослаблены: разберите шесть винтов на защитной крышке над полотном, в это время беговая дорожка должна двигаться со скоростью 1 км / ч, затем встаньте на беговое полотно и возьмитесь за поручни и встаньте на него.

- ✓ Если мгновенная сила шага не может остановить движение бегового полотна, это указывает на натяжение клинового ремня и бегового полотна.
- ✓ Если вы обнаружите, что мгновенная сила шага заставляет беговую дорожку остановиться, но клиновидный механизм и передний ролик все еще работают, это указывает на то, что беговое полотно ослаблено, тогда необходимо выполнить соответствующую регулировку для безопасного использования. (О регулировке ходового ремня см. Руководство по обслуживанию)
- ✓ Если вы обнаружите, что мгновенная сила шага приводит к остановке бегового полотна и клиновидного ремня, когда двигатель все еще работает, это означает, что для обеспечения безопасности необходимо выполнить соответствующую регулировку.

Метод регулировки:

- **Шаг 1:**
Удалите шесть винтов крышки переднего корпуса беговой дорожки, чтобы снять ее.
- **Шаг 2:**

Ослабьте (но не снимайте) четыре винта неподвижного основания двигателя, затем отрегулируйте болт с помощью гаечного ключа. Аккуратно поворачивая клиновидный ремень между валом двигателя и передним роликом, если он слишком ослаблен, вы можете повернуть клиновидный ремень на 100%; если он слишком тугой, вы можете повернуть на очень ограниченный угол; После этой регулировки плотность должна быть достаточной, если ее можно повернуть на 80%.

● **Шаг 3:**

Закройте основание двигателя защитной крышкой.

Типичные неисправности и их устранение

Неисправность	Причина	Устранение неисправностей
Беговая дорожка не запускается	1. Вилка не была подключена или переключатель не был открыт. 2. Защита от перегрузки по току беговой дорожки отключена 3. Внутренняя защита от перегрузки по току отключена 4. Ключ безопасности отключен	1. Вставьте вилку или включите питание 2. Замените предохранитель или нажмите кнопку защиты 3. Перезагрузить тренажер 4. Поместите ключ безопасности в нужное место
Проскальзывает полотно	Полотно не затянуто	Отрегулируйте натяжение полотна (см. Метод регулировки)
Клиновидный ремень скользит	Ремень не затянут	Отрегулируйте натяжение клиновидного ремня (см. Метод регулировки)
Беговое полотно не расположено по центру	Степень баланса ролика не была правильно отрегулирована	Отрегулируйте полотно по оси вращения (см. Метод регулировки)
Дорожка издает странные звуки	Гайки ослаблены	Затяните либо замените гайки

Если ваши неисправности беговой дорожки выходят за рамки вышеуказанного, пожалуйста, свяжитесь с нашим сервисным центром или позвоните нам напрямую, мы обещаем, что мы предложим вам наилучшее обслуживание.

Если есть изношенные запасные части, немедленно прекратите использование продукта. И продолжайте использовать его только после замены на оригинальные заводские детали.

