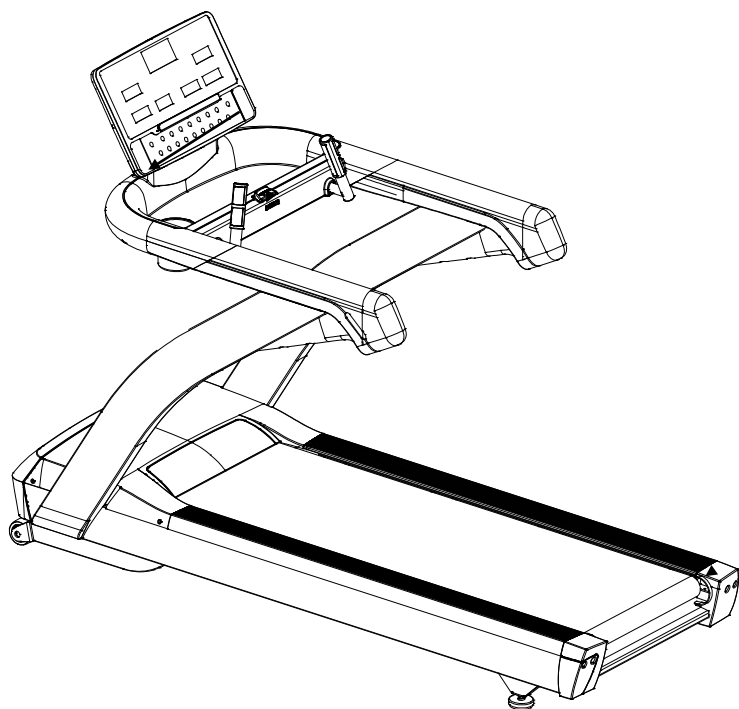


Instrukcja



**Instrukcję obsługi należy zachować na przyszłość.
Przeczytaj i postępuj zgodnie ze wszystkimi jej zaleceniami.**

DZIĘKUJEMY

Dziękujemy za zakup naszej bieżni. Dzięki temu urządzeniu możesz zachować dobrą formę, zdrowie oraz zgrabną sylwetkę w prosty i przyjemny sposób.

Sposób użycia

- Zawsze podłączaj urządzenie do gniazdka z uziemionym obwodem i nie podłączaj do niego żadnych innych urządzeń. Nie zaleca się używania przedłużaczy.
- Upewnij się, że bieżnia stoi stabilnie na podłodze.
- Sprawdź poprawność działania przed bieganiem.
- Stań na bocznych podestach zanim naciśniesz przycisk "start".
- Podepnij sznur klucza bezpieczeństwa z odzieżą podczas biegania, aby kontrolować każdą sytuację awaryjną.
- Aby rozpocząć trening naciśnij przycisk "start".
- Gdy będziesz gotowy/a wejdź ostrożnie na bieżnię podpierając się poręczą.
- W trakcie treningu na bieżni nie może znajdować się więcej niż jedna osoba.
- Dostosuj odpowiednią dla siebie prędkość.
- Po bieganiu wyciągnij klucz bezpieczeństwa lub naciśnij przycisk „stop”, aby zatrzymać bieżnię. Po treningu pamiętaj o wyłączeniu zasilania i wyciągnięciu wtyczki.
- W razie pogorszenia się samopoczucia w czasie biegania należy natychmiast zatrzymać bieżnię i przerwać trening. W razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem.
- W trakcie składania i treningu upewnij się, że przy bieżni nie stoją przypadkowe osoby, dzieci lub zwierzęta.

Środki bezpieczeństwa

- Ustaw bieżnię wewnątrz budynku, aby nie narażać jej na deszcz lub inne warunki atmosferyczne.
- Na trening ubieraj się w sportową odzież i odpowiednie obuwie do biegania.
- Gdy bieżnia jest włączona upewnij się, że w pobliżu nie przebywają dzieci lub zwierzęta.
- Utrzymuj bieżnię i jej otoczenie w czystości.
- Pamiętaj o regularnym smarowaniu blatu!
- Chron bieżnię przed przypadkowym oblaniem jakimkolwiek płynem.
- Bieżnia nie powinna pracować jednorazowo dłużej niż 2 godziny.
- W trakcie treningu dbaj o prawidłową cyrkulację powietrza w pomieszczeniu.
- Bieżnia powinna stać na bezpiecznej, niczym nieograniczonej powierzchni o wymiarach 200x100 cm.
- Preparat do smarowania bieżni trzymaj w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Wtyczkę od zasilania należy ostrożnie wyjmować z gniazdka.
- W razie niepokojących objawów podczas pracy bieżni wyłącz zasilanie i odłącz wtyczkę z gniazdka
- Jeśli zaobserwujesz jakiegokolwiek zakłócenia w poprawnym działaniu urządzenia, skontaktuj się ze sprzedawcą lub wezwij serwis. Nie naprawiaj bieżni we własnym zakresie.

Zagrożenia!

zapoznaj się z poniższymi wskazówkami, aby zminimalizować prawdopodobieństwo wypadku i uszczerbku na zdrowiu.

- ◆ Pozapinaj suwaki ubioru i zawiąż dobrze buty.
- ◆ Nie nakładaj na trening ubrań, które łatwo o coś zaczepić.
- ◆ Chroń przewód zasilający przed uszkodzeniem.
- ◆ Gdy czujesz, że w trakcie biegania dzieje się coś niedobrego, chwyć za poręcz, zejść z pasa bieżni i stań na panelach bocznych.
- ◆ Wciśnij przycisk "Stop" przed zejściem z bieżni.
- ◆ Nie należy samodzielnie rozkręcać bieżni. W razie potrzeby wezwij serwis.
- ◆ To urządzenie może być używane w obwodzie pod obciążeniem do 10 A.
- ◆ Pomiary pulsu na poręczach nie dają tak dokładnych pomiarów jak urządzenia medyczne.

Przerwij ćwiczenia natychmiast, jeśli poczujesz się źle lub jeśli poczujesz ból w stawach lub mięśniach. W szczególności obserwuj, jak twoje ciało reaguje na program ćwiczeń. Zawroty głowy oznaczają, że ćwiczysz zbyt intensywnie. Przy pierwszych oznakach zawrotów głowy połóż się na ziemi, aż poczujesz się lepiej.

Wymagania zdrowotne

Osoby cierpiące na któreś z poniższych schorzeń lub przeszły jego leczenie, powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem treningu na bieżni.

- ◆ Bóle pleców lub kontuzje kręgosłupa oraz stawów.
- ◆ Deformacja stawów lub ich stany zapalne.
- ◆ Osteoporoza.
- ◆ Choroby układu krążenia takie jak niewydajność naczyniowa lub nadciśnienie.
Zakłócenia układu oddechowego.
- ◆ Osoby po przeszczepach.
- ◆ Choroby nowotworowe.
- ◆ Zakrzepica .
- ◆ Zaburzenie percepcyjne spowodowane cukrzycą.
- ◆ Schorzenia skórne.
- ◆ Stan podgorączkowy powyżej 37C.
- ◆ Skrzywienie kręgosłupa.
- ◆ Cięża.

Ważne!

Nie używaj bieżni w następujących przypadkach, ponieważ doprowadzi to do pożaru lub jej uszkodzenia.

- ◆ Nie używaj urządzenia, gdy jakaś pokrywa lub wewnętrzny element nie jest kompletny lub dokręcony.
- ◆ Nie wolno wskakiwać na bieżnię lub z niej zeskakiwać.
- ◆ Chroń urządzenie przed zamoczeniem i przed zewnętrznymi warunkami atmosferycznymi, jak deszcz, słońce lub wysokie temperatury.
- ◆ Urządzenie jest przeznaczone tylko do użytku domowego, nie komercyjnego.
- ◆ Nie używać, gdy przewód zasilający jest uszkodzony lub poluzowany.
- ◆ Nie skręcaj przewodu zasilającego i unikaj przygnięcia.
- ◆ Nie dopuszczaj, aby na bieżni ćwiczyły osoby niezdolne do samodzielnej obsługi.

Zalecenia dodatkowe

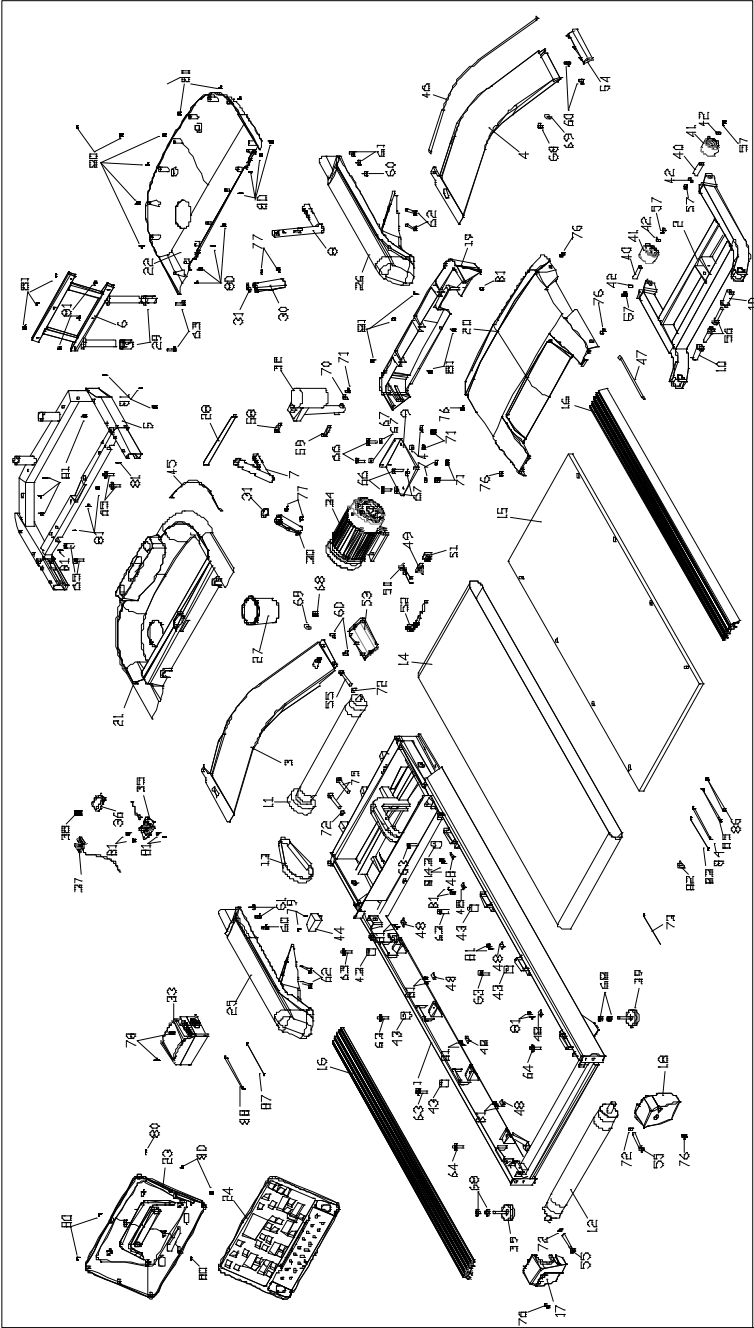
- ◆ Nie podejmuj się ostrych treningów, jeśli danego dnia nie czujesz się na siłach.
- ◆ Unikaj treningów zaraz po jedzeniu.
- ◆ Nie biegaj po spożyciu alkoholu.
- ◆ Nie biegaj z twardym przedmiotem w kieszeni.
- ◆ Zwracaj uwagę, aby wtyczka od przewodu zasilającego była zawsze czysta.
- ◆ Nie obsługuj urządzeń elektrycznych mokrymi dłońmi.
- ◆ Staraj się nie szarpać za przewód zasilający.

Zasilanie

W następujących przypadkach wyciągnij przewód zasilający z gniazdka, w przeciwnym razie może dojść do pożaru, ponieważ kurz i wilgoć pogorszą izolację przewodu zasilającego i możesz doznać obrażeń lub porażenia prądem.

- ◆ Bieżnia nie jest używana
- ◆ W trakcie czyszczenia urządzenia.
- ◆ Nie może wystartować lub działa niepoprawnie.
- ◆ Pojawił się problem z zasilaniem.
- ◆ Podczas odłączania przewodu zasilającego należy trzymać za wtyczkę, a nie za kabel.
- ◆ Bieżnia musi być uziemiona, aby uniknąć porażenia prądem. Należy postępować zgodnie z lokalnymi przepisami, aby prawidłowo zamontować gniazdo i wtyczkę. Możesz też poprosić profesjonalnego technika o pomoc w podłączeniu.

Schemat urządzenia



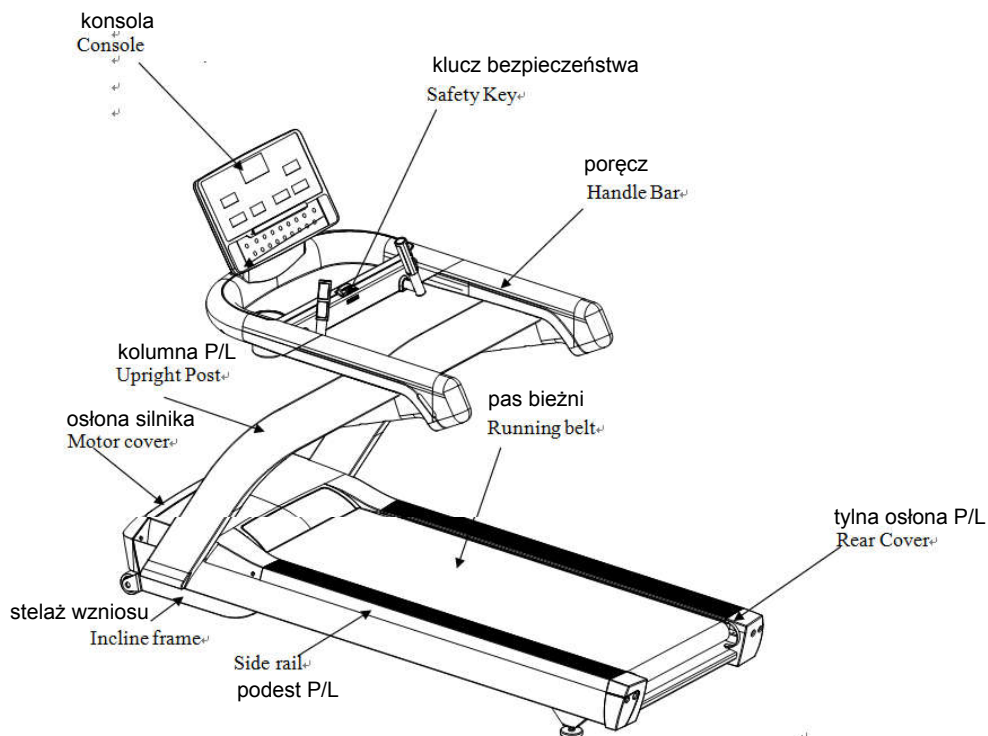
EXPLODED DRAWING CHART

poz.	opis	wymiary	ilość
1	rama urządzenia		1
2	uchwyt silnika wzniosu		1
3	kolumna konsoli lewa		1
4	kolumna konsoli prawa		1
5	rama konsoli		1
6	obramowanie ekranu		1
7	lewa ramka czyt. pulsu (PVC coated)		1
8	prawa ramka czyt. pulsu (PVC coated)		1
9	płytko do mocowania silnika		1
10	rękawa	$\Phi 36 \times \Phi 20 \times \Phi 11 \times 70$	2
11	przednia rolka		1
12	tylna rolka		1
13	pasek silnika		1
14	pas bieżni		1
15	blat bieżni		1
16	boczne stopnie		2
17	lewa osłona rolki tył		1
18	prawa osłona rolki tył		1
19	przednia osłona		1
20	pokrywa silnika		1
21	obudowa konsoli górna		1
22	obudowa konsoli dolna		1
23	tylna osłona wyświetlacza		1
24	panel		1
25	poręcz lewa		1
26	poręcz prawa		1
27	uchwyt na bidon		1
28	uchwyt na tablet		1
29	otwór na wtyczkę	$\Phi 35 \times t1.2$	2
30	czynniki pulsu		2
31	wtyczka	BLF82/ $\Phi 39 \times \Phi 30 \times 27.5$	2
32	silnik wzniosu	92W	1

33	falownik		1
34	silnik		1
35	gniazdo klucza bezpieczeństwa		1
36	przycisk bezpieczeństwa		1
37	klucz bezpieczeństwa		1
38	sprężynka osłonowa	$\phi 11.8 \times \phi 0.8 \times 24$	1
39	tylne nóżki bieżni	$\Phi 74 \times 86 \times M12$	2
40	oś kółka	$\Phi 19 \times 60 \times M6$	2
41	kółka	$\Phi 71 \times t48 \times \Phi 19.2$	2
42	osłony osi	$t1.2 \times \phi 31$	4
43	odbojniki (amortyzacja blayu)	$\phi 30 \times 30 \times M8 \times 8$	6
44	filtr		1
45	przewód komunikacji 1	L-1200mm	1
46	przewód komunikacji 2	L-1700mm	1
47	przewód komunikacji 3	L-800mm	1
48	przewodnica stopni bocznych		8
49	gniazdo zasilania		1
50	gniazdo bezpiecznika		1
51	przełącznik zasilania		1
52	przewód zasilający		1
53	lewa osłona mocowania kolumny		1
54	prawa osłona mocowania kolumny		1
55	gwintowana śruba	M8×80	3
56	w połowie gwintowana śruba	M10×55×20	2
57	nakrętka w pełni gwintowanej śruby	M6×15	4
58	nakrętka	M10×40×20	1
59	nakrętka	M10×70×20 (8.8 level)	1
60	gwintowana śruba	M8×20 (8.8 level)	2
61	gwintowana śruba	M8×75	4
62	w połowie gwintowana śruba	M8×40×20 (8.8 level)	4
63	gwintowana śruba	M8×25	8
64	gwintowana śruba	M8×30	2
65	gwintowana śruba	M8×30×20 (8.8 level)	4
66	gwintowana śruba	M10×40	4

67	podkładka sprężynująca	Φ 10	4
68	śruba zabezpieczająca	M12	6
69	podkładka	Φ 12 × Φ 34 × t2.0	2
70	podkładka	Φ 10	1
71	śruba zabezpieczająca	M10	5
72	podkładka	Φ 8	4
73	przewód uziemienia diagonalny		1
74	podkładka	Φ 10	5
75	śruba gwintowana	M8 × 55	2
76	śruba gwintowana	M5 × 15	6
77	w połowie gwintowana śruba	ST3×25	4
78	śruba gwintowana	M4 × 20	2
79	śruba gwintowana	M4 × 16(钢钉)	8
80	wkręt samogwintujący	ST4 × 15	23
81	wkręt samogwintujący	ST4×16(钢钉)	44
82	pierścień magnetyczny	Φ 35 × Φ 22 × t15.0	1
83	przewód zasilania	L-450mm (czarny)	1
84	przewód zasilania	L-450mm (czerwony)	1
85	przewód zasilania	L-200mm (czerwony)	1
86	przewód zasilania	L-200mm (czarny)	1
87	przewód uziemienia	L-150mm	1
88	przewód uziemienia)	L-200mm	4

TREADMILL STRUCTURE



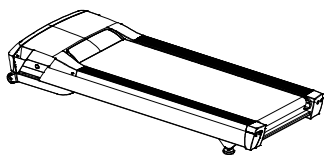
TECHNICAL INFOMATION

Max obciążenie	160kg
Wymiary	2160*880*1535
Powierzchnia biegowa	1550*560
Prędkość	1.0—22.0km/h
Wznios	0-15%

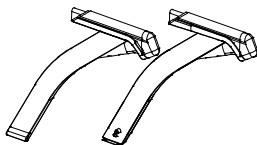
Zastrzegamy sobie prawo do zmian parametrów produktu bez uprzedzenia.

Zawartość opakowaniaS

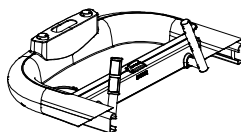
A Rama główna



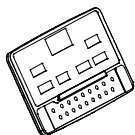
B Kolumny



C Stelaż konsoli



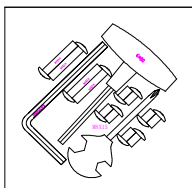
D Konsola



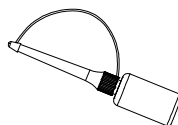
E Uchwyt na napój



F Opakowanie ze śrubami



G Olej sylikonowy



H Instrukcja



Śruby, podkładki, narzędzia



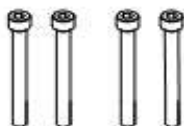
Nakrętka zaciskowa M12 Φ



$\Phi 2 \times 34$ podkładka



Śruba na klucz imbusowy M8*25



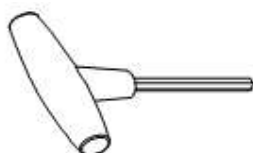
Śruba na klucz imbusowy (pół gwintu) M8*75



Śruba M8*75



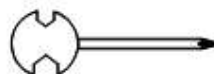
$\Phi 8$ podkładki



Klucz imbusowy T



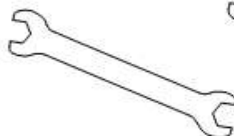
Klucz imbusowy L



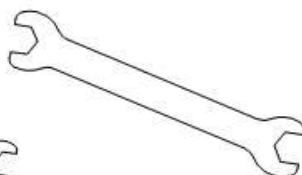
Klucz płaski dwufunkcyjny



Olej silikonowy

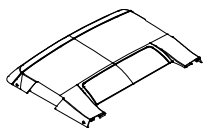


Klucz płaski 14

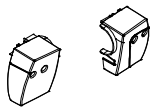


17-19 Klucz płaski

Części główne



Pokrywa silnika



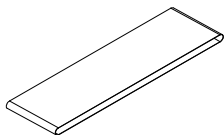
Osłony tylne



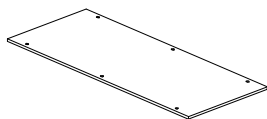
Pasek napędowy



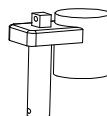
Silnik



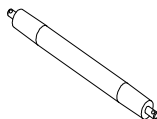
Pas bieżni



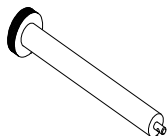
Błat bieżni



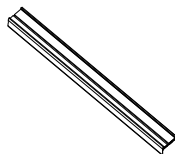
Silnik wzniosu



Walek tylny

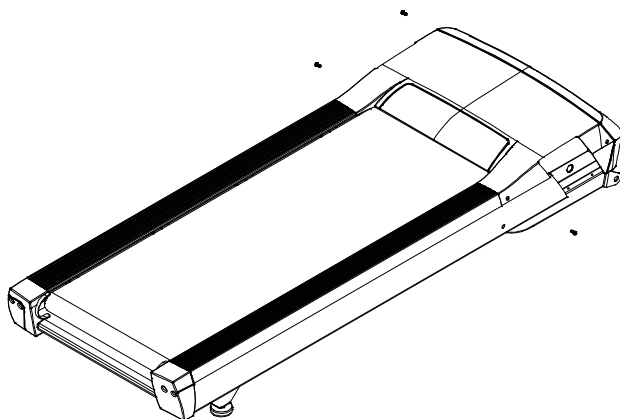


Walek przedni

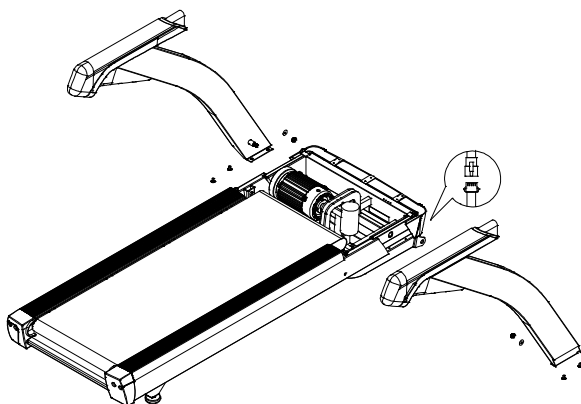


Boczny stopień

Instrukcja składania

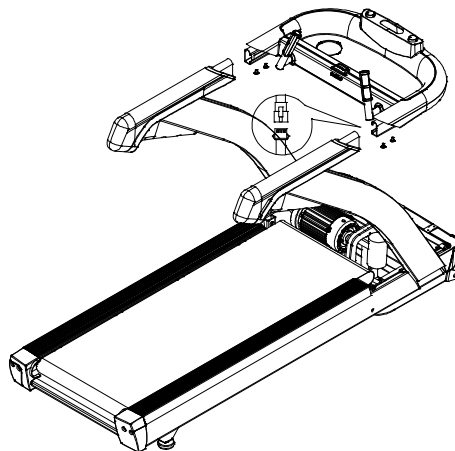


Krok 1, Wyjmij maszynę z pudełka i połóż ją na podłodze (jak na rysunku). Odkręć 4 szt. Śrub z górnej pokrywy silnika, a następnie zdejmij górną pokrywę silnika.

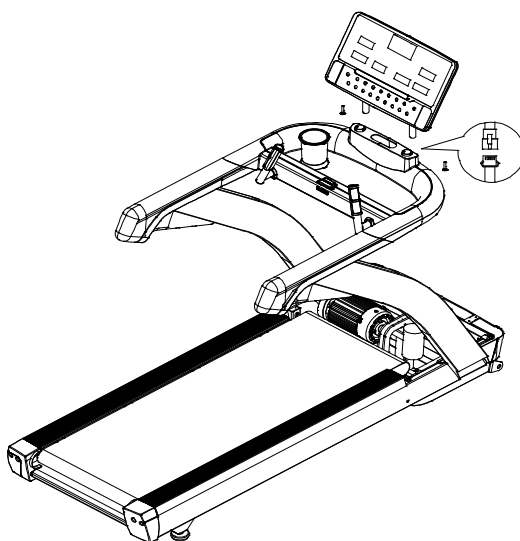


Krok 2, Podłącz przewody komunikacyjne (po prawej) do prawej kolumny. Włóż okrągły wałek do okrągłego otworu ramy głównej i przymocuj go podkładką nakrętką M12 do ramy głównej, kolejne 2 sztuki M8 * 20 u podstawy p.kolumny. Zamontuj lewy pionowy słupek tą samą metodą.

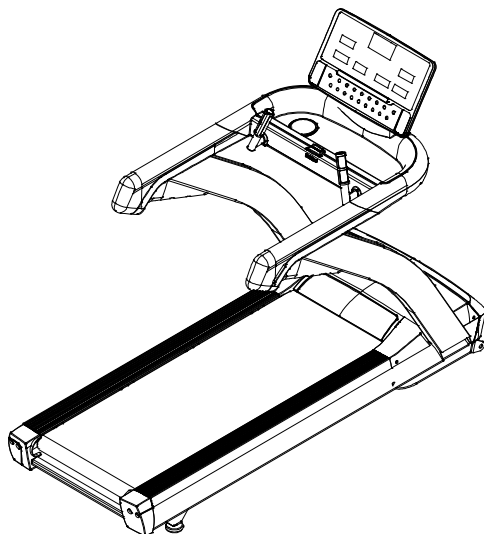
φ12



Krok 3, Podłącz przewody komunikacyjne głównej ramy (prawa strona) prawą kolumną, połącz ramę konsoli z lewą i prawą poręczą, a następnie przymocuj za pomocą 4 sztuk śrub M8 * 15 z dwóch stron.



Krok 4: Podłącz przewody komunikacyjne wyświetlacza i ramy konsoli, umieść konsolę w ramie konsoli, a następnie przymocuj 2 śrubami M8 * 25 u dołu, a następnie włóż uchwyt na bidon do lewego okrągłego otworu ramy konsoli.



Krok 5: Przykręć wszystkie powyższe śruby, zamontuj górną pokrywę silnika z powrotem w pierwotnym położeniu ramy głównej, ponownie przykręć górną pokrywę silnika za pomocą wykręconych śrub. Montaż zostanie zakończony.

Zalecenia treningowe

Rozgrzewka

Rozgrzej się przez co najmniej 5–10 minut przed każdym ćwiczeniem.

Oddychanie

Upewnij się, że oddychasz regularnie, właściwie i spokojnie podczas ćwiczeń.

Częstotliwość ćwiczeń

Zalecamy 48 godzin odpoczynku między treningami.

Obciążenie

Trenuj według własnych upodobań, nie przeciążając się. Początkowy ból mięśni (zakwasy) powinien szybko minąć po początkowej fazie trenowania.

Odpoczynek po treningu

Pamiętaj o 5 minutach odpoczynku po treningu, zanim przystąpisz do rozciągania.

Posiłki i jedzenie

Pamiętaj o godzinnej przerwie po posiłku i nie spożywaniu dużych ilości wody przed treningiem. Należy też oszczędnie uzupełniać płyn w trakcie treningu.

Ćwiczenia rozciągające

Udana sesja ćwiczeń rozpoczyna się od ćwiczeń rozgrzewających, a kończy na ćwiczeniach mających na celu ochłodzenie i relaks. Te ćwiczenia rozgrzewające przygotowują twoje ciało do stawianych mu później wymagań. Okres ochładzania / relaksacji po sesji ćwiczeń zapewnia, że nie wystąpią problemy z mięśniami. Poniżej znajdziesz instrukcje dotyczące ćwiczeń rozciągających na rozgrzanie i ochłodzenie. Proszę zwrócić uwagę na następujące punkty:

1. Skłony

Zegnij powoli tułów do przodu i spróbuj dotknąć stóp dłońmi. Sięgnij jak najdalej do stóp. Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, jeśli to możliwe, i zrelaksuj się. Powtórz trzy razy. Patrz rys. 1

2 ĆWICZENIA NA KOLANA

Usiądź na podłodze i połącz stopy w taki sposób, aby twoje kolana były skierowane na zewnątrz. Pochyl się na 10-15 sekund jeśli to możliwe. Powtórz trzy razy. Zobacz rys. 2

3. Ćwiczenie rozciągające ścięgna achillesa

Położ obie ręce na ścianie i oprzyj ciężar ciała. Następnie przesun lewą nogę do tyłu stawiając obie stopy na płasko (lewa noga prosta, prawa lekko zgięta w kolanie). Rozciąga tylną część nogi. Utrzymaj tę pozycję przez 10-15 sekund, jeśli to możliwe. Miednica prosto i napięte mięśnie brzucha. Po 2 powtórzenia na nogę.

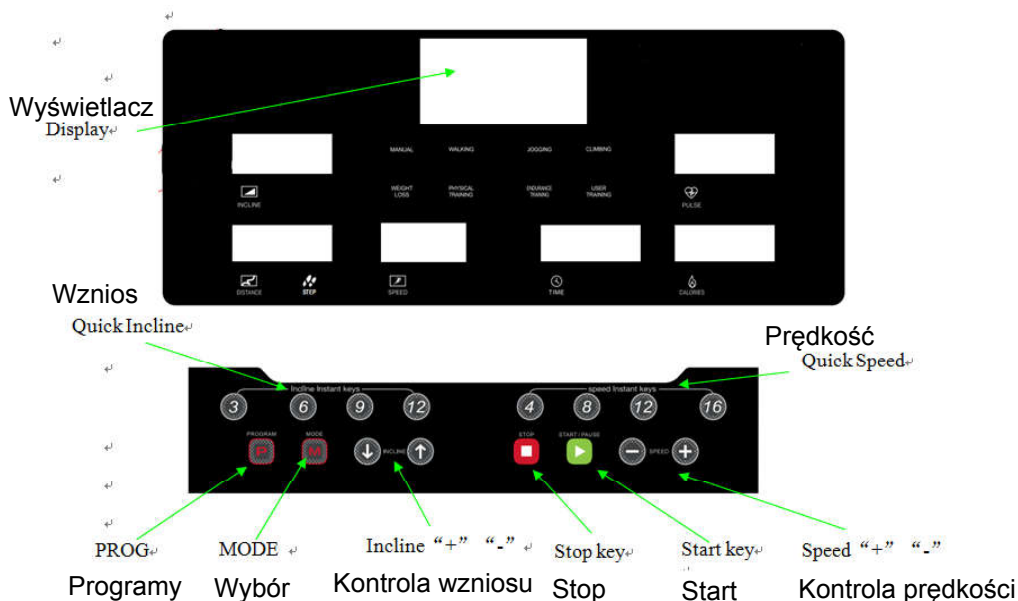
4. Ćwiczenia rozciągające mięśnie czterogłowe uda.

Stań na jednej nodze opierając się prawą dłoń o ścianę. Po zgięciu lewej nogi w kolanie przyciągnij lewą ręką lewą stopę do pośladków, aż poczujesz napięcie mięśni. Miednica prosto, mięśnie brzucha napięte. Po dwa powtórzenia na stronę po 15 sekund.

5. Rozciąganie tylnej części nóg i pośladków na podłodze

Siądź na podłodze prostując prawą nogę i zginając lewą nogę i przyciągając stopę do pośladka. Pochyl się przyciągając tułów do prawej nogi i złap za stopę rękoma. Przytrzymaj przez 15 sekund, po 3 razy na stronę.

INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA



1.1: P0: Tryb użytkownika; P1-P36 Dostępne programy; U01-U03, (Zapamiętane programy użytkownika), BMI pomiar.

1.2: 1 Kolorowy wyświetlacz , 6 Ekranów ciekłokrystalicznych and 16 przycisków .

1.3: Zakres prędkości: 1.0~22.0KM/H. Zakres wzniosu: 0~15 %.

1.4: System autodiagnozy i dźwięki ostrzegawcze .

1.5: Prędkość, Dystans, Wybór KM/H, MPH.

1.6: MP3 (Optional)

1.7: HRC (Optional)

Komunikaty (6 okienek LCD)

2.1: Prędkość.

2.2: Czas.

2.3: Dystans.

2.4: Kalorie.

“

2.5: Puls.

2.6: Wznios.

Funkcje przycisków

3.1: “PROG”: Przycisk wyboru programu: gdy bieżnia jest zatrzymana, wybierz cykl z programu ręcznego między “PQ-P36, U1~U3, BMI” według uznania.

3.2: “MODE” : Przycisk wyboru trybu Gdy bieżnia jest zatrzymana, ustaw Tryb zgodnie z własnymi preferencjami.

→

Możesz ustawić limit: czasowy, kalorii lub dystansu.

Dla trybów P1-P36 domyślny czas wynosi 30 min.

3.3: “START” key: When the treadmill is stopped, press the START key to turn on the treadmill. Press “START” key when running, it will pause.

3.4: Klawisz „STOP”, gdy bieżnia jest uruchomiona, powoli zatrzymaj bieżnię, naciskając klawisz STOP jeden raz. Gdy okno LCD pokazuje komunikat o błędzie, naciśnij klawisz stop, aby usunąć komunikat błędu. Gdy bieżnia jest uruchomiona, naciśnij dwa razy przycisk „STOP”, aby ją natychmiast zatrzymać.

3.5: “+”: zwiększ prędkość podczas biegu. Zwiększ parametr w ramach testu BMI.

3.6: “-”: zmniejsz prędkość podczas biegu. Zmniejsz parametr w ramach testu BMI.

3.7: Szybki wybór prędkości: gdy bieżnia jest uruchomiona, Przyspiesz bezpośrednio, naciskając klawisz 3, 6, 9, 12, 14, 16, 18, 20.

3.8: “  Zwiększenie wzniosu

3.9: “  Zmniejszenie wzniosu

3.10: „Szybki wybór wzniosu: bezpośrednio zwiększ nachylenie, naciskając klawisz szybkiego nachylania 2, 4, 6, 8, 10, 12, 15

Zmiana systemu metrycznego i imperialnego

Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i naciśnij jednocześnie „Program” i „Tryb”, na ekranie M pojawi się zmiana z systemu metrycznego na system imperialny.

Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i naciśnij jednocześnie „Program” i „Tryb”, na ekranie pojawi się KM, aby pokazać zmianę z systemu imperialnego na system metryczny.

Klucz bezpieczeństwa funkcje:

Klucz bezpieczeństwa składa się z przełącznika dotykowego, zacisku i sznurka nylonowego do funkcji zatrzymania awaryjnego.

W każdym momencie wyciągnij klucz bezpieczeństwa, okno wyświetla: „E7” i wydaje dźwięk „DI-DI-DI”. Następnie włóż klucz bezpieczeństwa, wszystkie ekrany podświetlą się przez 2 sekundy, a następnie przejdź do trybu ręcznego uruchamiania (odpowiednik resetowania kasowania).

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA

1.1: Włóż przewód zasilający do gniazdka elektrycznego (oporność 10A). Ustaw ten przełącznik w pozycji „ON”. Ekran świeci szybkim dźwiękiem.

1.2: Umieść klucz bezpieczeństwa we właściwej pozycji i połącz sznur klucza bezpieczeństwa z ubraniem, a następnie włącz zasilanie, lampka okna LCD świeci się i słychać „bee”, bieżnia wchodzi w tryb normalny P0.

1.3: Naciśnij przycisk „PROG”, aby cyklicznie wybrać program P0-P36, U01, U02, U03, BMI.

a) P0” Program zdefiniowany przez użytkownika. Naciśnij cykl „MODE”, aby wybrać cztery tryby treningu. Użytkownik może wybrać prędkość i nachylenie. Domyślna prędkość to 1,0 km / h, domyślna nachylenie to 0%.

Tryb treningowy 1: Liczenie. Czas, dystans, kalorie. Funkcja wyboru jest zamknięta. Tryb treningu

2: Odliczanie czasu. W trakcie wyboru migotanie okna czasowego naciśnij „+” „-”, aby

zmodyfikować wartość. Zakres wynosi 5-99 minut. Domyślnie jest to 30:00

Tryb treningu 3: Odliczanie kalorii. Po wybraniu miga okno kalorii, naciśnij „+” „-”, aby zmienić wartość. Zakres wynosi 20-9990CAL. Domyślnie jest to 50CAL

Tryb treningu 4: Odliczanie dystansu. Po wybraniu opcji Okno migania okna odległości naciśnij „+” „-”, aby zmienić wartość. Zasięg wynosi od 1,0 do 99,0 km. Domyślnie jest to 1,0 km.

b) Program „P1 – P36”. Tylko w trybie odliczania czasu. W trakcie wybierania migocze okno czasowe, naciśnij „+” „-”, aby wybrać. Zakres wynosi 5-99 minut. Domyślnie jest to 30:00. Naciśnij przycisk „MODE”, aby powrócić do ustawień domyślnych.

1.4: Naciśnij „START” po ustawieniu trybu treningowego, wyświetlacz pokaże ekran. Po 5 sekundach odliczania, któremu towarzyszy pięć dźwięków sygnałowych, bieżnia zacznie się łagodnie przyspieszać, a następnie płynnie pracować ze stałą prędkością.

a) Podczas biegu naciśnij „+”, „-” lub „klawisz szybkiego wybierania”, aby ustawić żądaną prędkość.

b) W przypadku P1 – P36 prędkość i nachylenie są podzielone na 16 segmentów. Każdy segment ma ten sam czas. Prędkość po wybraniu będzie dostępna w bieżącym segmencie. Po przejściu do następnego segmentu usłyszysz 3 sygnały informujące. Po zakończeniu 16 segmentów silnik zatrzyma się z długim sygnałem dźwiękowym.

c) Naciśnij przycisk „START” podczas pracy, spowoduje to pauzę. Naciśnij ponownie przycisk „START”, uruchomi się, dane zapisu będą włączone

1.5: Naciśnij przycisk „STOP” podczas biegu, bieżnia będzie powoli się zatrzymywać. Wszystko powróci do stanu domyślnego.

1.6: W każdym momencie możesz wyciągnąć klucz bezpieczeństwa: pojawi się na wyświetlaczu E7 i usłyszysz sygnał dźwiękowy. Bieżnia zatrzyma się od razu.

1.7: Trening pod kontrolą - ćwicz zawsze z kluczem bezpieczeństwa przypiętym do ubrania. W razie wypadku, bieżnia zatrzyma się.

Funkcja BMI

Gdy bieżnia jest zatrzymana, naciskaj przycisk „PROG”, aż wybierzesz „BMI” i wejdź w funkcję BMI, a następnie naciśnij przycisk „MODE”, aby ustawić parametry. Możesz także sprawdzić „Odległość” i „Czas”, klawiszem „-”.

- F1 oznacza płeć, 1 (mężczyzna), 2 (kobieta). Wartość domyślna jako 1.
- F2 oznacza Wiek, zakres wynosi 1-99, a wartość domyślna to 25.
- F3, oznacza wysokość, zakres wynosi 100-220 cm (39-87 cali), wartość domyślna to 170 cm (67 cali)
- F4, oznacza wagę, zakres wynosi 20-150 kg (44-330 funtów), wartość domyślna to 70 kg (154 funtów)
- F5, oznacza BMI, oznacza, że ukończyłeś ustawiony element i wchodzisz w funkcję BMI. Połóż dwie ręce na kierownicy, poczekaj 8 sekund, a okno pokaże BMI. Pod spodem przykład dla społeczeństwa azjatyckiego: dane mają jedynie charakter poglądowy.

BMI poniżej 18 to niedowaga;

BMI między 18 a 24 to normalna waga;

BMI między 25 a 28 jest nadwagą; BMI

Ponad 29 to otyłość

Funkcje MP3 (opcja)

1.1 konsola zawiera głośnik dwudrożny z funkcją wyciszenia "MUTE". Po podłączeniu odtwarzacza audio do portu słuchawkowego, przy pomocy przewodu znajdującego się na wyposażeniu, bieżnia może odtwarzać dźwięk.

HRC Program

Domyślną wartością HRC są trzy poziomy; ograniczenie prędkości HRC1, HRC2, HRC3 wynosi 9 km / h 11 km / h 13 km / h.

Po naciśnięciu przycisku programu w celu wyświetlenia HRC, naciśnij "MODE", aby potwierdzić i przejść do ustawień. Można go uruchomić po naciśnięciu przycisku prędkości w celu zatwierdzenia ostatecznych parametrów.

A: Przedział wiekowy 15-80 lat, domyślnie 25 lat.

B: Docelowe tętno: (220-letni) * 0,6

C: Zakres korekcji docelowego tętna: 80-180

D: Domyślny czas to 30 minut. Zakres korekcji: 5-99 minut.

Zmiana prędkości

A. Zmieniając częstotliwość, HRC sprawdza tętno raz na 30 sekund.

B: Gdy tętno użytkownika jest niższe niż docelowe tętno 30 uderzeń / min, prędkość wzrasta o 2,0 km / h.

C: Gdy tętno użytkownika jest niższe niż docelowe tętno 6-29 uderzeń / min, prędkość wzrasta o 1,0 km / h.

D: Gdy tętno użytkownika jest wyższe niż docelowe tętno 30 uderzeń / min, prędkość jest zmniejszana o 2,0 km / h.

E: Gdy tętno użytkownika jest wyższe niż docelowe tętno 6-29 uderzeń / min, prędkość spada o 1,0 km / h.

F: Gdy tętno użytkownika jest wyższe lub niższe niż docelowe tętno 0-5 uderzeń / min, prędkość się nie zmienia.

Zgodnie z następującą sytuacją bieżnia zwolni do najniższej prędkości za 20 sekund, a następnie zatrzyma się po uruchomieniu 15 sekund przy najniższej prędkości i będzie emitować dźwięk raz na sekundę.

A. Sprawdzane jest tętno co 30 sekund, ale nie jest wyczuwalne.

B: Biegniesz 1 km / h, tętno doprowadzi do zmniejszenia prędkości.

C: Tętno jest wyższe niż 220 bpm..

Gdy biegasz z prędkością większą niż 1 km / h, prędkość nie może być mniejsza niż 1 km / h. Na przykład najniższa prędkość domyślnie wynosi 1 km / h. A gdy biegniesz z prędkością 1,6 km / h Tętno obniża prędkość do 1 km / h, następnie prędkość zostanie dostosowana do 1 km / h.

Nachylenie nie jest kontrolowane przez tętno, ale można je regulować ręcznie. W początkowych minutach bieżnia nie jest kontrolowana przez tętno.

Program P1-P36 (Ustawienie prędkości i wzniosu)

segment Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12

P27	SPEED	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Powszechne problemy i ich rozwiązania

Problem	Przyczyna	Rozwiązanie
Bieguny nie wytwarzają siły	Nie podłączony przewód zasilający	Podłącz przewód zasilający
	Nie umieszczony klucz bezpieczeństwa	Umieść poprawnie klucz w gnieździe
	Zepsuty lub nie podłączony transformator.	Podcpnij lub wymień transformator
	Przerwanie obwodu	Sprawdź dokładnie przewód zasilający. Upewnij się, że został poprawnie podłączony.
Nagle zatrzymanie bieżni	Wypadnięcie klucza bezpieczeństwa z gniazda	Umieść z powrotem klucz bezpieczeństwa w gnieździe.
	Problem z elektroniką	Poproś serwis o pomoc
Problem z kluczem bezpieczeństwa	Uszkodzony klucz	Należy wymienić klucz
	Klucz nie kontaktuje	Wymiana gniazda Wymiana klucza Naprawa konsoli
	przewód silnika i sterownik nie są dobrze podłączone	sprawdź ich połączenie lub wymień kontroler.
E07	komputer nie może przetestować sygnału klucza bezpieczeństwa	Sprawdź klucz bezpieczeństwa i poprawność podpięcia
Brak pomiaru pulsu	Czytnik pomiaru pulsu nie został poprawnie podłączony	Popraw połączenie lub zmień przewód
	Układ scalony konsoli zniszczony	Wymień konsolę

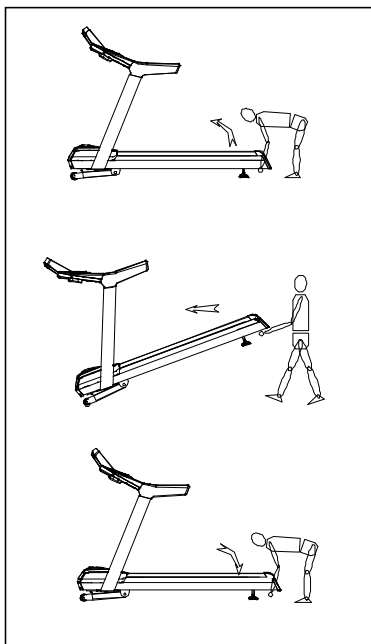
Zakłócenia na wyświetlaczu	Poluzowany przewód	Popraw podłączenie
	Uszkodzenie konsoli	Wymiana konsoli
E01	Usterka falownika	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem
E02	Usterka czujnika temperatury	Wymiana czujnika/kontakt z serwisem
E04	Usterka falownika - zabezpieczenie przed dalszą awarią	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem
E06	Usterka falownika - zabezpieczenie przed zwarceniem	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem
E08	Problem z uziemieniem	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem
E09	Zabezpieczenie przed przegrzaniem	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem
E21	flash program problem	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem
E22	Błąd programu	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem
E23	Niskie napięcie	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem
E25	Awaryjne zatrzymanie	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem
E0A	przeciążenie silnika	Wymiana silnika lub falownika/ kontakt z serwisem
E0B	Przeciążenie falownika	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem
E0C	Przeciążenie systemu	Wymiana falownika/ kontakt z serwisem

Zmiana ustawienia bieżni

Przed przeniesieniem bieżni upewnij się, że podstawa znajduje się w najniższym punkcie i wyłącz wtyczkę z gniazdka.

Teraz po uniesieniu tyłu (plecy proste, zgięcie w kolanach) bieżni możesz ją przesuwać w przód lub w tył.

Opuść powoli tył bieżni w wybranym miejscu (proste plecy, ugięcie w kolanach)



Uziemienie

Bieżnia musi być uziemiona za pomocą odpowiedniego gniazda zgodnego z lokalnymi przepisami. Możesz uzyskać pomoc od serwisu. Napięcie w gniazdku powinno być poniżej 220-240 V

Instrukcja obsługi bieżni

1, Włącz zasilanie, ustaw bieżnię w najniższej pozycji i sprawdź, czy działa normalnie.

2, Przypnij linkę klucza bezpieczeństwa do ubrania.

3, Przed użyciem sprawdź ustawienie i poprawność działania urządzenia

- Stanie na pasie bieżni w podczas uruchomienia nie jest dozwolone.
- Poprawne jest stanięcie okrakiem na bocznych podestach.
- Po wciśnięciu "START" bieżnia ruszy z prędkością 1km/h.
- Po wciśnięciu "+" przyspiesz do 2.5-3.5 km/h . Możesz teraz wejść na bieżnię.

4, Po kilku minutach możesz przyspieszyć, naciskając klawisz „+” lub zwolnić, naciskając klawisz „-”, jednocześnie przytrzymując pasek dłoni.

5, Podczas biegu naciśnij wartość prędkości, możesz wprowadzić żądaną stałą prędkość.

6, Możesz nacisnąć przycisk „stop”, aby szybko zatrzymać silnik.

7, Możesz skorzystać z programów.

- Włącz zasilanie
- Wciśnij "Choose" by wybrać odpowiedni program.
- Wciśnij "start" by zatwierdzić wybrany program .
- Możesz nacisnąć „+” lub „-”, aby zmienić prędkość lub klawisz „stop”, aby zatrzymać.

8, Testowanie HRC: Po włączeniu bieżni trzymaj ręce na metalowych czujnikach pulsu, a następnie możesz zobaczyć wartość pulsu w oknie wyświetlacza.

Po wyciągnięciu klucza bezpieczeństwa bieżnia stanie. Bez klucza konsola nie działa, a na wyświetlaczu pojawi się “__”

Konserwacja urządzenia

Właściwa konserwacja jest bardzo ważna, aby zapewnić nienaganny i sprawny stan bieżni. Niewłaściwa konserwacja może spowodować uszkodzenie bieżni lub skrócić żywotność produktu. Wszystkie części bieżni muszą być regularnie sprawdzane i dokręcane. Zużyte części należy natychmiast wymienić.

Smarowanie

Po pewnym czasie używania pas bieżni potrzebuje oleju silikonowego do smarowania. Sugestie dotyczące smarowania:

Używając <3 godziny / tydzień, smaruj 1 raz co 5 miesięcy

Używając 4-7 godzin / tydzień, smaruj 1 raz co 2 miesiące

Używając >7 godzin / tydzień, smaruj 1 raz co 1 miesiąc

Ważne: Nadmierne smarowanie nie jest wskazane.

1, Jak sprawdzić, czy potrzebne jest smarowanie ?

Możesz podnieść pas bieżni i dotknąć środka tylnej części pasa.

Jeśli twoje ręce są poplamione olejem silikonowym (coś wilgotnego), oznacza to, że nie potrzebujesz więcej oleju silikonowego.

2, Rozprowadź smar, jak na obrazku .

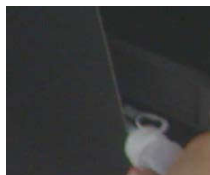
Krok pierwszy: Zatrzymaj pas bieżni i złóż bieżnię.

Krok drugi Podnieś tył pasa bieżni i spryskaj go

smarem silikonowym, zaczynając od środka pasa bieżni, z obu stron.

Krok trzeci: Uruchom prędkość 1 km / h, aby uzyskać jednolite rozprowadzenie smaru.

Krok czwarty: Delikatnie wejdź na pas bieżni. Olej silikonowy zostanie wchłonięty w kilka minut.



3, Ustawianie pasa bieżni

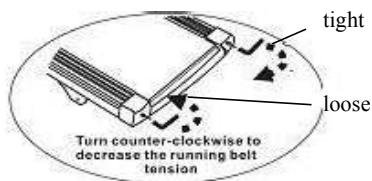
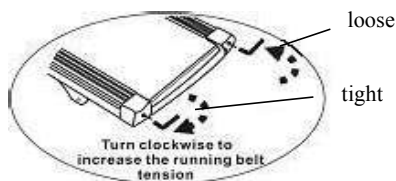
Cały pas bieżni zostanie wyregulowany przed rozpoczęciem pracy. Po pewnym użyciu będzie wyglądał na nierówny lub luźny lub ześlizgujący się z następujących powodów.

- Bieżnia nie stoi równo lub jest niestabilna.
- Podczas biegu nie zawsze stawiamy stopy na środku pasa.
- Różne obciążenie między stopami biegacza.

Prowadzenie bieżni bez obciążenia przez kilka minut może rozwiązać problem przesunięcia.

Jeśli nie, możesz wyregulować pas za pomocą klucza imbusowego 6 mm, tak aby śruba regulacyjna wykonała pół cykli w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara jeśli luzujesz pas, lub zgodnie z ruchem wskazówek zegara, jeśli naciągasz.

- **Kręcąc prawą śrubą w prawo (zgodnie z ruchem wskazówek zegara) pas przesunie się w lewo.**
- **Kręcąc lewą śrubą w prawo (zgodnie z ruchem wskazówek zegara) pas przesunie się w prawo.**



Ważne:

Należy regularnie sprawdzać poprawność naciągu pasa bieżni. Jego uszkodzenie na skutek braku kontroli i regulacji nie podlega gwarancji.

Należy też regularnie czyścić pasek klinowy znajdujący się pod pokrywą silnika i kontrolować jego naciąg.