БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

PH-DC1535WIN-M

Внимательно прочитайте все инструкции перед использованием этого продукта.
Сохраняйте данное руководство пользователя для использования в будущем

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ
ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПЕРЕД СБОРКОЙ И ЭКСПЛУАТАЦИЕЙ ТРЕНАЖЕРА.

Собирайте тренажер только так, как описано это в данном руководстве.
Проверьте все винты, гайки и другие соединения, прежде чем использовать машину в первый раз и убедитесь, что тренажер находится в безопасном состоянии.
Установите тренажер в сухом месте, оградив его от доступа излишней влажности и воды.
Установите под тренажер подходящую основу (например, резиновый коврик, деревянную плиту и т.д.) в области сборки, чтобы избежать грязи и т.д.
Перед началом тренировки рекомендуется убрать все предметы в радиусе двух метров от
Не используйте агрессивные чистящие средства. Используйте только специализированные инструменты для того, чтобы самостоятельно собрать машину или отремонтировать какую-либо деталь машины. Необходимо удалять капли пота с машины сразу по окончании
Неправильные или чрезмерные нагрузки могут негативно повлиять на ваше здоровье. Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок. Он поможет определить максимальное значение (Пульс (Вт); продолжительность тренировок и т.д.), при которых вы можете самостоятельно тренироваться и получать точные данные во время тренировки.
Данная машина не подходит для терапевтических целей.
Используйте машину только в том случае, если она работает корректно. Используйте только оригинальные запасные части для необходимого ремонта.
Данная машина может служить только для тренировки одного человека единовременно.
Надевайте тренировочную одежду и обувь, которые подходят для оздоровительной тренировки на тренажере.
Если у вас появилось чувство головокружения, тошнота и другие болезненные симптомы, пожалуйста, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
Дети и инвалиды могут использовать машину только в присутствии взрослого человека, способного оказать помощь и дать совет.
Мощность машины увеличивается с ростом скорости, и наоборот. Машина оснащена специальной регулировочной ручкой, которая может регулировать сопротивление. Уменьшите сопротивление, повернув ручку к уровню 1 и увеличьте сопротивление, повернув ручку к
Максимальный вес пользователя 110кг, тренажер предназначен только для домашнего использования.
ВНИМАНИЕ: уровень безопасности оборудования может быть сохранен, только если оно регулярно проверяется на наличие повреждений и износа, например, тросы, шкивы,
Внимательно проверяйте оборудование перед его использованием, особенно компоненты, наиболее подверженных износу, например, руль, заглушки и винты, которые часто касаются пола или точек соединения.
Немедленно прекратите использование оборудования при любой неисправности компонентов и и не используйте тренажер до замены компонентов или ремонта уполномоченным представителем.
Не оставляйте детей без присмотра рядом с тренажером.
Регулировочная ножка: вы можете изменить угол наклона с помощью регулировочной ножки.

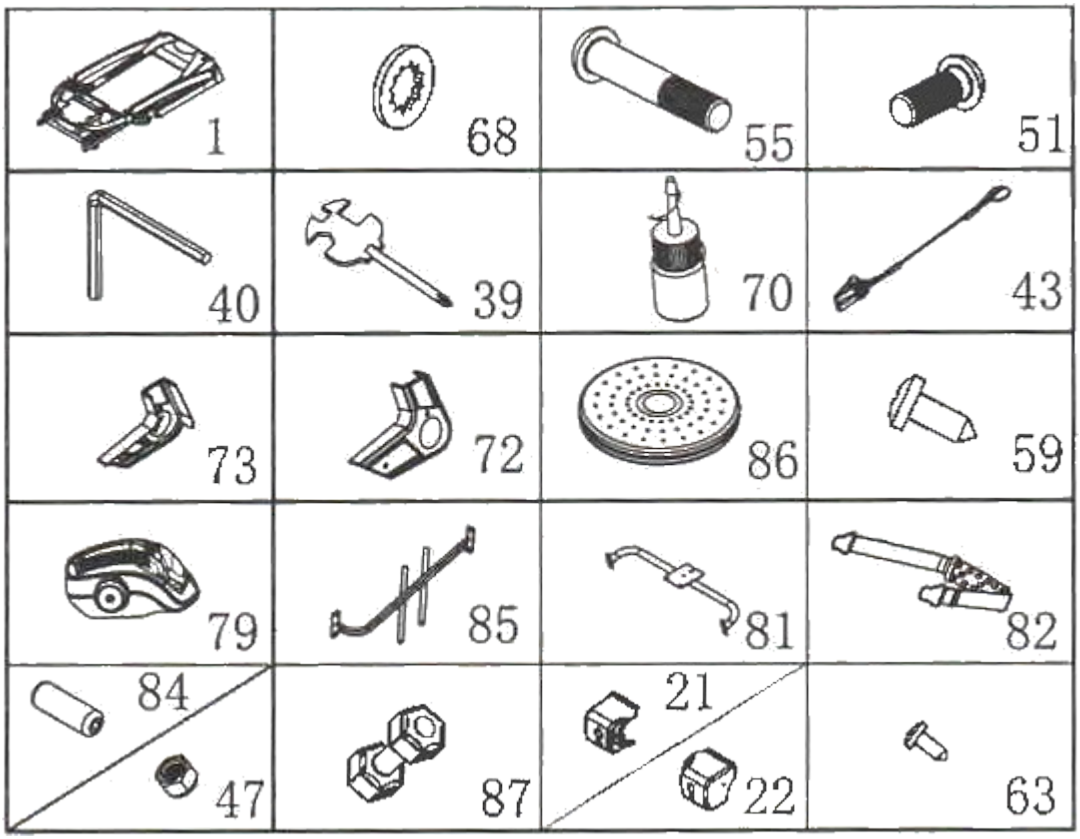
ВНИМАНИЕ! Система мониторинга ЧСС может быть неточной. Чрезмерная тренировка может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете слабость, немедленно прекратите тренировку.

Система регулируется.

Не для коммерческого использования.

ВНИМАНИЕ: ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 35 ИЛИ ИМЕЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЮБОГО СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ.

Когда вы раскроете коробку, вы найдете внизу запасные части:



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ：

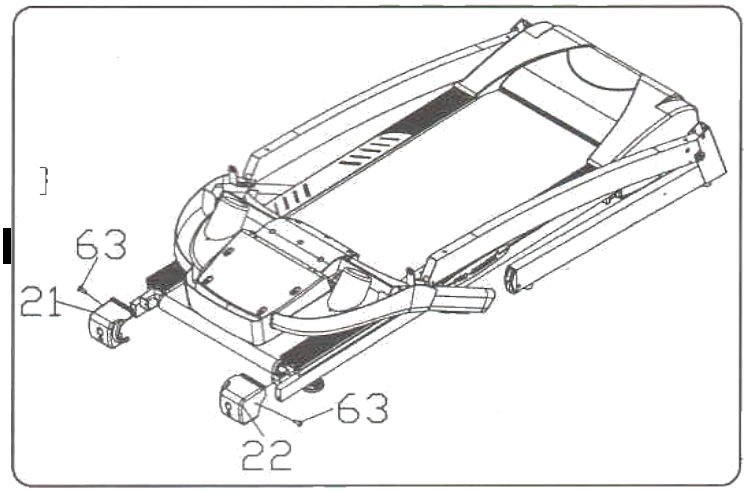
No.	Предмет	Спецификация	шт		No.	Предмет	Спецификация	No.
1	Главная рама		1		63	Шуруп	St-4.2*19	2
51	Болт	M8*16	4		59	Шуруп	St-4.2*19	4
68	Шайба	8	6		79	Узел массажной головки		1
39	Гаечный ключ с отверткой	S=13、14、15	1		85	Зажим массажной головки		1
40	5# шестигранный ключ	5мм	1		47	Болт	M18	1
55	Болт	M8*45	1		21	Левая задняя крышка		1
70	Бутылка Масла		1		22	Правая задняя крышка		1
43	Ключ Безопасности		1		81	Рама массажера		1
73	Левая вертикальная крышка		1		82	Ремень Массажерера		1

КРЕПЕЖНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

5# шестигранный ключ S=13、14、15 1шт

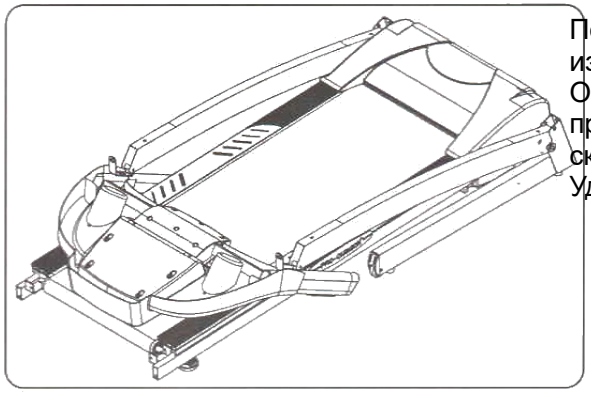
Обратите внимание: не включайте питание до завершения сборки

шаг1：



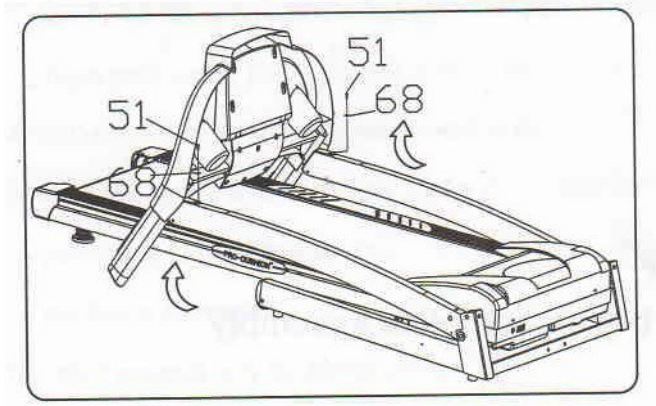
Раскройте коробку, выньте все вышеуказанные запасные части, положите полотно на ровную поверхность.

шаг 2 :



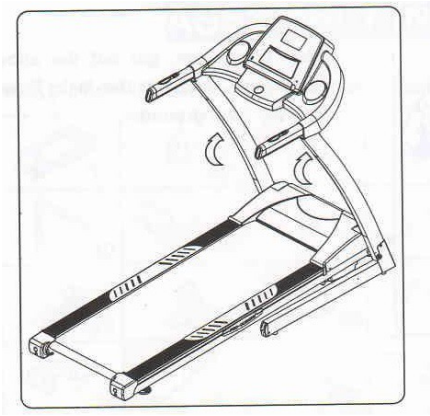
Поднимите ручки вверх вертикально, как указано на изображении
Обратите внимание: перед установкой убедитесь, что провода в обеих стойках хорошо соединяются при складывании.
Удерживайте раму во избежание падения

шаг 3 :



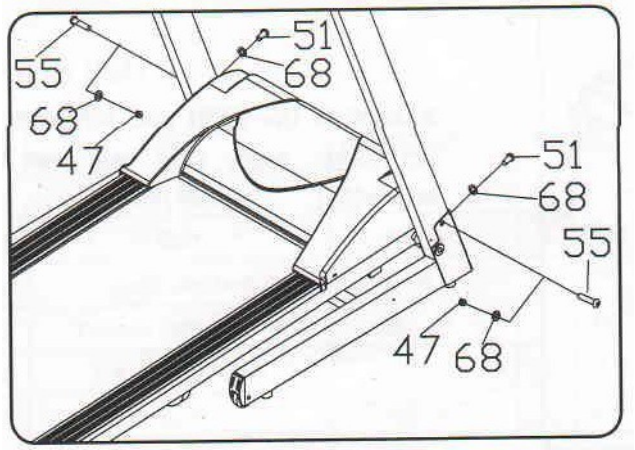
Во-первых, открутите болт M8 " 16(51)
Справа, вертикально. Подымайте вверх за раму компьютера.
Используйте гаечный ключ 5# ,
Болт M8*16 (51),стопорная шайба (68) зафиксируйте компьютерную раму справа и слева на вертикальные стойки.

шаг 4 :



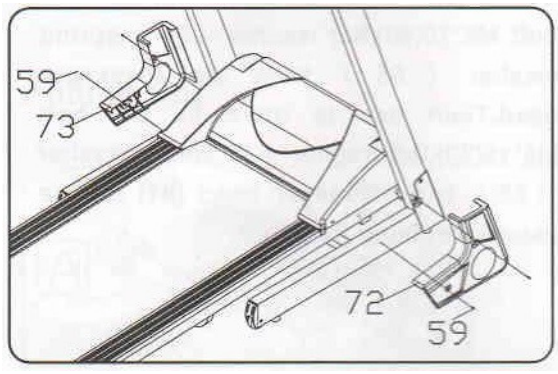
Сложите стойки вверх

шаг 5 :



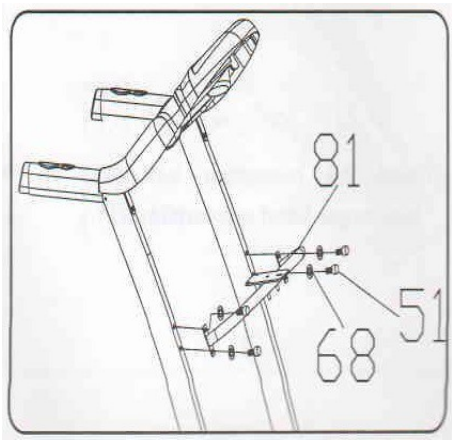
Используйте гаечный ключ 5#, зафиксируйте левую
стойку на низкопробную рамку
Винтом M8*45 (55), стопорная шайба (68)'
и болтом МБ (47). Затем закрепите болт
M8*16 (51) и стопорную шайбу (68) с
левой стойкой на базовой раме.
Правая стойка собирается подобным методом.
Обратите внимание: поддержите вертикальное положение рукой, предотвритите падение поручня.

шаг 6 :



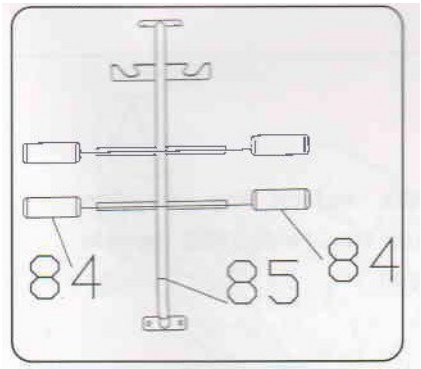
Используйте отвертку гаечного ключа (39)'
Зафиксируйте перемычку ST4.2.19 и винт(C9) , Соберите правую и левую крышки (72,73) на правую и левую сторона низкопробной рамки

Шаг 7



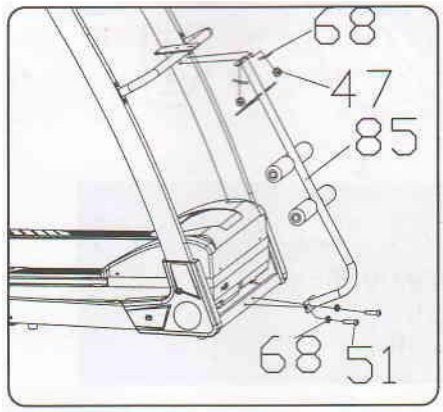
Закрепите массажную фиксирующую рамку (81) на стойки с гаечным ключом 5# (40),болт M8*1 6 (51),стопорная шайба (68).

Шаг 8



Установите ручки (84) на массажную раму (85)

шаг 9



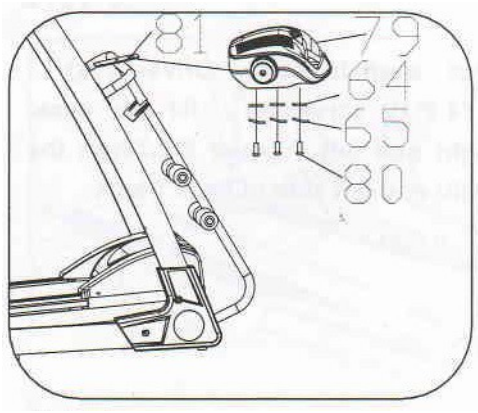
1. Закрепите опорную раму массажера (85) болтом (47) и стопорная шайба(68),

2. Используйте 5# гаечный ключ, зафиксируейте болт

M8. 16 (51) и стопорную шайбу (68) зафиксируйте

массажер

шаг 10



1. Используйте отвертку

болт M8*16 (80), плоскую шайбу (64), пружиную

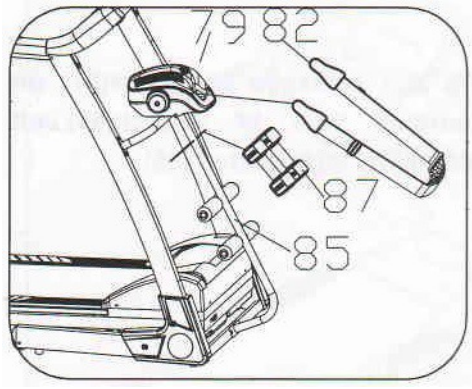
шайбу (65) от массажера.

Затем зафиксируйте болтом

M8. 16 (80), плоской шайбой 64), пружинной шайбой

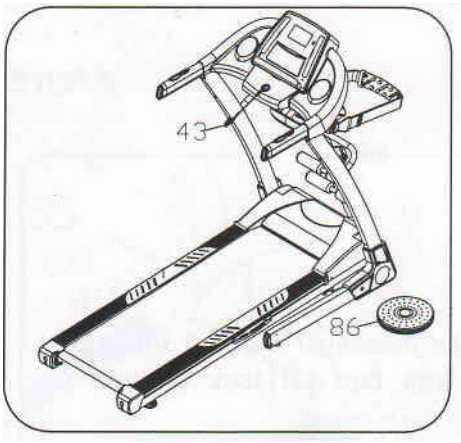
(65) массажер (81) на раме массажера.

Шаг 11



Установите пояс массажера (82) на агрегат головки массажера (79).

Шаг 12

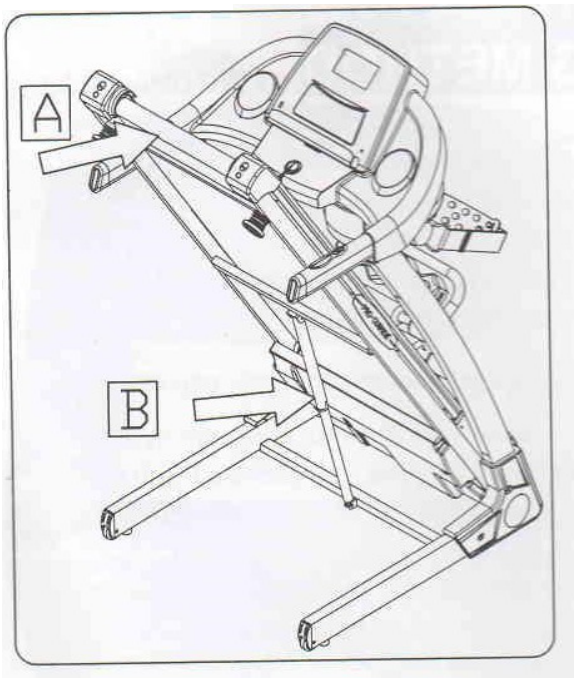


Установите ключ безопасности в консоль, Твист можно использовать рядом с беговой дорожкой.

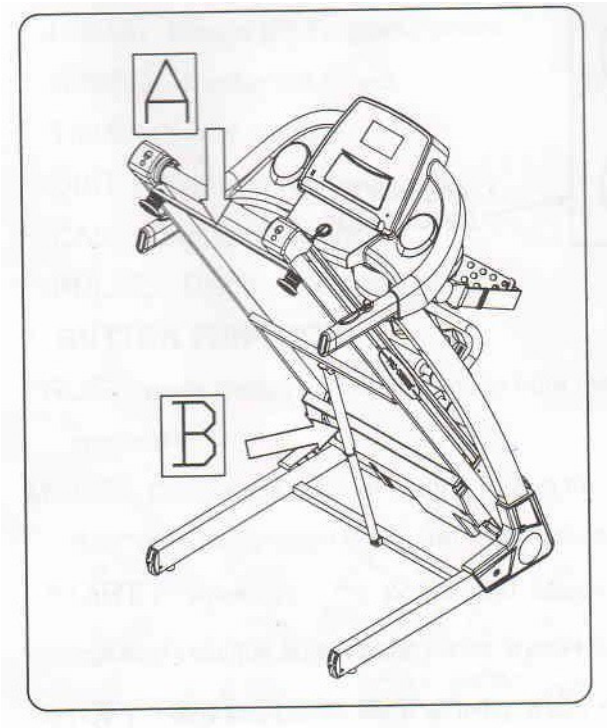
Внимание:пожалуйста, подтвердите полную сборку, как требуется выше, и зафиксируйте болт. Перед использованием беговой дорожки внимательно прочитайте инструкцию.

1. Держите руками и поднимите раму до тех пор, пока между рамой и полом не появится угол 90 градусов.
2. Удерживая основную раму одной рукой, поверните неподвижную пластину (63) вправо, как на левом рисунке А-А. Устанавливая тренажер убедитесь, что задняя часть хорошо опирается на стену.

Складывание



Раскладывание



1. Держите основную раму одной рукой, поверните неподвижную пластину (влево. как на левой картинке. Держите руками и опустите основную раму. Когда рама окажется на полу, отпустите руки.

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Тренажер должен быть заземлен. Если он выйдет из строя или возникнут поломки, заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Это изделие оснащено шнуром, имеющим заземляющий проводник и заземляющая вилка. Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, которая правильно установлена. устанавливается и заземляется в соответствии со всеми местными кодексами и постановлениями.

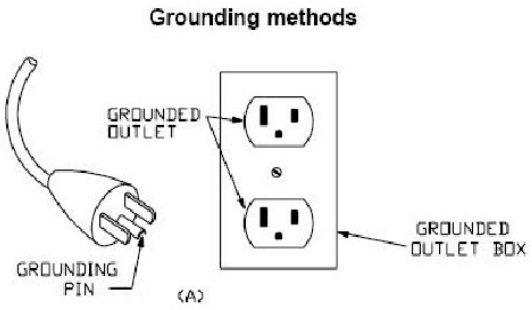
Опасность - неправильное подключение оборудования может привести к

опасному поражению электрическим током. Если вы сомневаетесь, обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по обслуживанию
что касается того, правильно ли заземлен тренажер. Не изменяйте вилку, входящую в комплект поставки устройства.
Если провод не подходит к розетке, установите соответствующую розетку квалифицированным электриком.
Этот продукт предназначен для использования в номинальной цепи 220-240 / 100-120

вольт и имеет заземляющую вилку, которая выглядит как плагин, проиллюстрированный в эскизе A на следующем рисунке. Сделайте так, чтобы продукт был подключен к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. Никакой адаптер не должен использоваться с этим продуктом. (Следующее Для справки.)

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Окно дисплея:



SPEED
16
14
11
8
5
2
18
15
12
9
6
3
PROGRAMS
Caution
SPEED
SPEED
PROG.
START
STOP
MODE

SPEED
16
14
11
8
5
2
SPEED
18
15
12
9
6
3
PROGRAMS

2.LCD Дисплей:

TIME： Показывает время тренировки；
DIST. Пройденная дистанция；
SPEED：Показывает скорость；
CALO. Затраченные калории ；

3．Функции кнопок:

1. Кнопка программ: Нажимая эту кнопку вы выбираете список программ от 1 до 12.
2. Кнопка режим тренировки: Нажмите эту кнопку, чтобы установить данные обратного отсчета: ручной режим, обратный отсчет, времени, расстояния, затраченных калорий;
3. Кнопка Пуск: Нажатие кнопки запускает тренажер в программе по умолчанию после 3 секунд;
4. Кнопка стоп: Плавно останавливает полотно;
5. Кнопка скоростной режим: Позволяет регулировать скорость скорость.

4．основная функция：

Включите питание, все окна горят 2 секунды, затем войдите в ручной режим.

4．1 БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (ВРУЧНУЮ)：

Установите замок безопасности, нажмите кнопку пуск, в 3 секундах, начнется движение полотна от самой низкой скорости, скорость полотна регулируется кнопкой . Чтобы остановить полотно необходимо воспользоваться кнопкой стоп, или вынуть ключ с зомка безопасности..

5. Пульс:

Обеими руками возьмитесь за датчики пульса, в течении примерно 5-30 секунд, после этого дисплей отобразит ваши значения пульса. Данные показания не являются медецинскими..

6..Функция жировых отложений:

В режиме ожидания, отожмите кнопку" программы", выберете функцию "вес", необходимо выбрать параметры ("пол", "возраст", "пол,). В соответствующем окне появится
"-F1-", "-F2-", "-F3-" -F+" – установите необходимый параметр, затем установите " скорость кнопка " + " . При настройке всех параметров нажмите клавишу " MODE.

Удерживайте руки на датчиках примерно через 5 секунд, в соответствующем окне отображается индекс жировых отложений.

Дисплей 6.1 входные параметры и диапазон сефтинга

Параметры	Значение по умолчанию	Диапазон установок	Заметки
Пол (-1-)	1 (мужчина)	1-2	1мужчина,2 женщина
Возраст (-2-)	25 лет	10-99лет	
Рост (-3-)	170 см	100-220см	
Вес (4-)	70кг	20-150кг	

6.2 показания веса

Показания	Степень полноты
До 19	Худоба
19-26	Норма
26-30	Лишний вес
Более 30	Ожирение

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА:

Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать: обратный отсчет времени, расстояния, калорий, результаты будут отражаться в окне дисплея. Нажмите кнопку скорость , выберите нужный режим. Затем нажмите кнопку запуска, тренажер будет работать на низкой скорости, через 3 секунды, нажмите скорость быстро и медленно, чтобы отрегулировать скорость. Когда дата отсчитывается до 0, тренажер плавно остановится. Нажмите кнопку стоп или выньте ключ безопасности

НАСТРОЙКА ВНУТРЕННЕЙ ПРОГРАММЫ：

Нажмите кнопку" программа " окно скорости отображает список программ P1-P6，

Установка времени работы ， нажмите кнопку "скорость", чтобы настроить время тренировки.

Внутренняя программа установки делится на 20 сек, каждое упражнение время=времени установки/20. Отожмите кнопку" старта", бег беговой дорожки на начальной скорости после отсчета времени 3 секунды. Когда закончите эту секцию, автоматически введите следующий период работы, автоматически отрегулируйте значение для сегмента. Закончен запуск всех сегментов. Программа закончилась, медленное торможение остановило беговую дорожку.

Во время работы скорость можно отрегулировать вверх и вниз. Но в следующем периоде программа будет автоматически настроена на значения по умолчанию. Движение можно прекратить сразу вынув ключ стопа из замка безопасности. Встроенные данные программы, см. таблицу.5.

Спящий режим

После остановки больше чем 10 минут без любой деятельности, система выключится автоматически. Нажмите любую клавишу, чтобы возобновить работу .

Настройка параметров

	Показания	Режим по умолчанию	Проф. режим	Установки
Скорость (KM/Ч)	0.8KM.Ч—18KM.Ч	--------	--------	0.8KM.Ч—18KM.Ч
ВРЕМЯ	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Дистанция	0.00KM—99.9KM	1.0KM	--------	1.5KM—99.5KM
Калории	0Kcl—999Kcl	50Kcl	--------	20Kcl—995Kcl

Прилагаемая таблица:

время программы		установленное время / 10 = время продолжительность каждого периода времени																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	скорость	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	5	8	8	5	5	4	3
P12	скорость	3	4	8	8	5	8	5	8	5	8	7	5	5	7	8	8	5	7	6	3

Готовность

Если вы старше 35 лет, или не очень здоровы, это ваше первое упражнение, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом.

Перед использованием беговой дорожки внимательно изучите инструкцию.

Встаньте на противоскользящую подушку с обеих сторон и возьмитесь за ручку обеими руками. Держите машину на низкой скорости около 1.6~3.2 км/х, до тех пор пока не привыкните, далее можете увеличивать скорость до нужного предела.

Внимание:

1 Мы рекомендуем сохранять медленную скорость в начале тренировки и удерживать поручни до тех пор, пока вы не почувствуете себя комфортно и уверенно на беговой дорожке.

2 Закрепите магнитный конец ключа безопасности на консоли. А так же прикрепите зажим шнурка безопасности на одежде.

3 Для безопасного завершения тренировки нажмите кнопку STOP или вытащите ключ безопасности, потянув за шнурок, чтобы беговая дорожка немедленно остановилась.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАНЯТИЯМ

1 Разогревающая разминка

Этот этап помогает ускорить кровообращение и подготовить мышцы к нагрузкам. Разминка также сокращает риск судорог и травм. Рекомендуем выполнить несколько упражнений на растяжку, показанных ниже. Каждое упражнение стоит выполнять в течение примерно 30 секунд, не прикладывайте усилий или не надрывайте мышцы – если чувствуете боль, ОСТАНОВИТЕСЬ.

2 Тренировка

На этом этапе вы будете прикладывать усилия. После регулярного использования мышцы станут сильнее. Это необходимо для поддержания активного темпа. Интенсивность тренировки должна быть такова, чтобы ваш пульс достиг целевой зоны, показанной на диаграмме ниже. Этот этап должен длиться, как минимум, 12 минут.

3 Заминка

Этот этап стабилизирует работу сердечно-сосудистой системы и мышц. Это повторение разминки, т.е. замедление темпа, продолжительностью примерно 5 минут. Упражнения из разминки необходимо повторить, но не прикладывайте усилий или не надрывайте мышцы. Если ваше тело тренированное, вам может понадобиться более долгие и высокие нагрузки. Желательно тренироваться не менее трех раз в неделю, и по возможности распределять их равномерно в течение недели.

Интенсивность упражнения :

Разогрейтесь на скорости 4,8 км / ч за 2 минуты, затем прибавьте скорость до 5,3 км/ч и 5,8 км / ч продолжайте идти каждые 2 минуты. После этого прибавляйте по 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не начнется учащенное дыхание, но не почувствуете дискомфорта. Продолжайте выполнять упражнение на этой скорости, притормозите на 0,3 км / ч, если чувствуете дискомфорт. Оставьте на 4 минуты, чтобы замедлить скорость. Если вы чувствуете, что трудно выполнять силовые упражнения с увеличением скорости, то попробуйте увеличить наклон медленно.

Сжигание калорий- эффективный способ

Разминка в течение 5 минут по скорости: 4-4, 8 км / ч, затем медленно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч / 2 минуты ,пока не достигнете стабильной скорости, которая вам удобна для 45 минут. Для улучшения интенсивности движения, вы можете поддерживать скорость в течение 1 часа телевизионной программы, а затем увеличить скорость на 0,3 км/ч каждый интервал времени, после чего вернуться к исходной скорости . Вы можете ознакомиться с лучшей эффективностью тренировки для сжигания калорий в течение времени и последующего увеличения частоты сердечных сокращений. В конце оставьте 4 минуты, чтобы замедлить скорость .

Частота упражнений :

Цель: 3-5раз в неделю, 15-60 минут . Составьте расписание тренировок по-научному, а не только для вашего хобби.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки.

Мы предлагаем вам сначала не устанавливать наклон; улучшение наклона-это эффективный способ усилить интенсивность упражнения.

Проконсультируйтесь с вашим врачом или медицинским работником перед началом тренировки. Профессиональные люди могут помочь вам составить подходящую временную диаграмму упражнений в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость движения, интенсивность упражнений. Пожалуйста, остановитесь сразу, если вы чувствуете стеснение в груди, Боль в груди, нерегулярное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт во время тренировки. Вы должны проконсультироваться с вашим врачом или медицинским работником, как продолжать идти.
Вы можете выбрать нормальную скорость ходьбы или скорость бега, Если вы всегда тренируетесь с беговой дорожкой.
Если вы не имеете достаточные опыты или не подтверждаете скорость испытания ,то вы можете следовать инструкцией :
Скорость 1-3. 0 км / ч не вполне физическая
Скорость 3.0-4.5 км / ч меньше движения и тренировки
Скорость 4,5-6,0 км / ч обычная ходьба
Скорость 6.0-7.5 км / ч быстрая ходьба
Скорость 7.5-8.0 км/ч бег трусцой
Внимание: скорость движения ≤ 6 км / ч , нормальная ходьба; скорость движения ≥ 8,0 км/ч, бег..

Перед тренировкой, лучше делать упражнения на растяжку . Прямые мышцы растягиваются легче, поэтому первые 5 ~ 10 минут их нужно разогреть. Затем в соответствии со следующими приемами остановиться и сделать упражнения на растяжку, делать пять раз, каждой ногой каждый раз по 10 секунд и более.

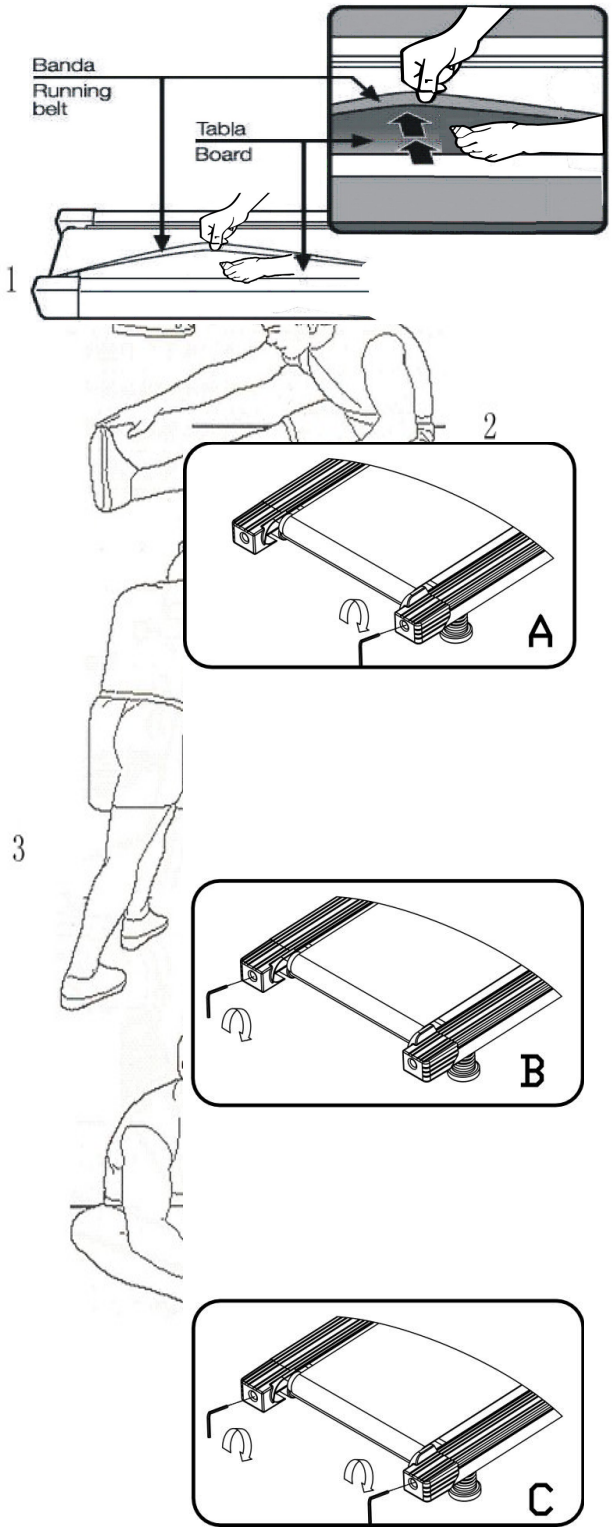
1. Тянитесь вниз: колени слегка согнуты, тело медленно наклоняйте вперед, так чтоб спина и плечи были расслаблены, руками старайтесь дотянутся до пальцев ног. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (см. Рисунок I).

2. Растяжка подколенного сухожилия: сидя на полу, поставьте одну ногу прямо. Вторую ногу согните в колене по направлению к второй Старайтесь коснуться рукой пальцев ног прямой ноги. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги три раза (см. Рисунок 2).

3. Растяжка сухожилия ног: Обопритесь на стену, одна нога прямая, вторая согнутая в колене, Держите стопы ног прямо выполняя наклоны. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги три раза (см. Рисунок 3).

4. Растяжка ног: облокотитесь на стену или стол а затем протяните правую руку назад, чтобы захватить правую ногу к ягодицам с медленно вытянуть, пока не почувствуете, как напрягаются передние мышцы бедра. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите для каждой ноги, чтобы сделать три раза (см. Рисунок 4).

5. Растяжка внутренних мышц бедра: Сядьте на пол, стопы напротив, колено наружу. Руками возьмитесь за ноги, тяните их к паху. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (см. Рисунок 5).



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УХОДУ

ВНИМАНИЕ: ВСЕГДА ОТКЛЮЧАЙТЕ ПИТАНИ
ПЕРЕД ОЧИСТКОЙ И ОБСЛУЖИВАНИЕМ ТРЕН

ОЧИСТКА

Регулярная очистка тренажёра существенно продлит срок эксплуатации. Периодически
протирайте свою беговую дорожку от пыли.
Тщательно протирайте беговое полотно и
боковые поверхности, чтобы избежать накопления
грязи под полотном.
Поверхность полотна может быть очищена влажной тряпк
Избегайте попадания жидкости
в двигательный отсек тренажёра.
Внимание：Перед снятием кожуха двигателя всегда
выключайте тренажёр из розетки.
Минимум раз в год снимайте кожух двигателя и пылесосьте
двигательный отсек..

维护指南

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ДЕКИ

Дека этой беговой дорожки не требует большого ухода. Тем не менее, трение бегового полотна и деки может уменьшить срок эксплуатации, поэтому их необходимо периодически смазывать. Рекомендуем регулярно проверять деку.

Мы рекомендуем следующую периодичность смазки:

Использование менее 3 часов в неделю раз в год

3-5 часов в неделю каждые 6 месяцев

Более 5 часов в неделю каждые 3 месяца

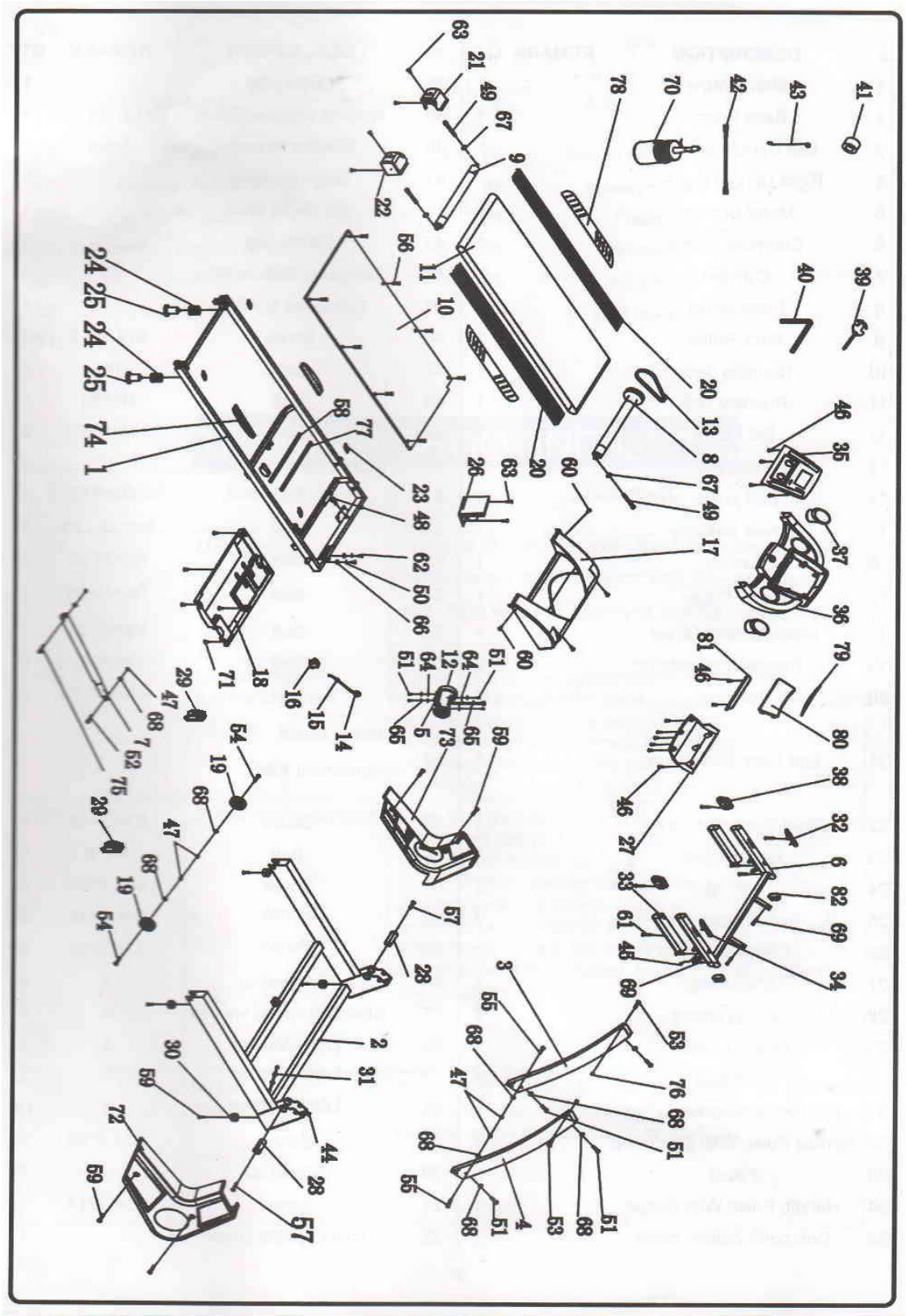
ЦЕНТРИРОВАНИЕ И НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Не натягивайте полотно слишком сильно. Это может помешать работе двигателя и привести к чрезмерному износу роликов.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

- Расположите тренажёр на ровной поверхности
- Включите беговую дорожку на скорость около 6-8 км/ч
- Если полотно сдвинуто вправо, поверните правый болт ролика на 1/4 по часовой стрелке, а левый болт ролика – на 1/4 оборота против часовой стрелки
- Если полотно сдвинуто влево, поверните левый болт ролика на 1/4 по часовой стрелке, а правый болт ролика – на 1/4 оборота против часовой стрелки

Схема сборки



Список деталей

No.	Наименование	Кол-во	No.	Наименование	Кол-во
1	Основа рамы	1	36	Круговая пробка	1
2	Основная рама	1	37	Гаечный ключ отвертка S=13, 14- 15	1
3	Левый вертикальный кронштейн	1	38	5#Гаечный ключ	1
4	Правый вертикальный кронштейн	1	39	Магнитное кольцо	1
5	Кронштейн Двигателя	1	40	Провод Переменного тока	1
6	Рама монитора	1	41	Ключ безопасности	1
7	Цилиндр	1	42	Крышка монитора верх	1
8	Передний ролик	1	43	Крышка монитора низ	1
9	Задний ролик	1	44	Шуруп sT4.2*I3	9
10	Полотно	1	45	Болт м8	6
11	Беговая дорожка	1	46	Болт м8*30	1
12	Двигатель	1	47	Болт м6*55	3
13	Ремень двигателя	1	48	Стандартная пружинная шайба 5	2
14	Стандартный шнур питания	1	49	Болт м8*16	10
15	Силовая втулка	1	50	Болт M8*25 20	1
16	Выключатель	1	51	Болт M6*37 15	2
17	Крышка двигателя	1	52	Болт M8*40 20	2
18	Нижняя крышка двигателя	1	53	Болт M6*35	8
19	Транспортировочные колеса	2	54	Болт M10*60 35	2
20	Боковой Рельс	2	55	Подножка	1
21	Левая задняя крышка	1	56	Шуруп sT4.2*19	8
22	Правая задняя крышка	1	57	Болт M*8	4
23	Резиновая прокладка	4	58	Шуруп sT4.2*55	4
24	Пружина	2	59	Шуруп sT4.2*12	2
25	Резиновая пусковая площадка ноги	2	60	Шуруп sT4.2*19	6
26	Консоль	1	61	Большая гайка 8	6
27	Чехол	1	62	Стандартная пружинная шайба 8	6
28	Вращающийся кожух	2	63	Крышка шайбы 5	2
29	Крышки колес	2	64	Крышка шайбы 6	3

30	пусковая площадка ноги	2	65	Крышка шайбы 8	12
31	Кольцевая Защитная Проволочная Пробка	1	66	Шуруп sT4.2*20	6
32	Ручка импульсная со стартовым упором	1	67	Масло	1
33	Неопреновые ручки	2	68	Шуруп sT4.2*12	5
34	Датчики пульса и скорости	2	69	Правая вертикальная крышка	1
35	Крышка дисплея компьютера	1	70	Левая вертикальная крышка	1

РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕПОЛАДОК

Код	причина	Причина
E1	Сообщение об ошибке между компьютером и нижней панелью управления	1. Проверьте правильность подключения компьютера и нижней платы управления; 2. Проверьте, включена ли нижняя панель управления, перегрузите консоль 3. Питание на нижней контрольной панели имеет проблему, замените питание консоли.
E2	1. Кабель двигателя не подключен. 2. Пробой силовой трубы	1. Проверьте кабель и подключение ; 2. Замена новой платы управления
E3	Неисправность датчика скорости	1. Проверьте правильность установки датчика скорости 2.Проверьте правильность установки датчика скорости.
E5	Защита от перегрузки напряжения тока	1: напряжение в сети может быть слишком высоким; перезапустите тренажёр. 2: тренажёр может быть частично заблокирован из-за проблемы с двигателем. Смажьте тренажер и перезапустите. 3: проверьте наличие неприятного запаха от двигателя; если он есть, замените двигатель.
E6	Блокировка платы управления	Заменить плату управления
E8	Повреждение EEPROM	Заменить плату управления