

GetActive

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Беговая дорожка
GetActive Run MINI CHANGE
YP-C3



Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство по эксплуатации перед тем, как пользоваться тренажером. Сохраните руководство для дальнейшего использования.



Содержание

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ	3
В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ	5
ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ	6
СБОРКА	9
Разворачивание беговой дорожки	10
ЭКСПЛУАТАЦИЯ И НАСТРОЙКА	11
Складывание беговой дорожки	11
Поднимание и укладывание беговой дорожки.....	12
ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ	13
Инструкция по эксплуатации в обычном ручном режиме	13
Подключение динамика Bluetooth	14
Окна дисплея	14
ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ	16
ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД	18
Смазывание беговой дорожки	18
Регулировка ленты беговой дорожки.....	19

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Безопасность тренажера можно поддерживать, только если он регулярно проверяется на предмет повреждений и износа. Особое внимание должно быть уделено крышкам/колесикам основания, педалям, ручкам и движущимся элементам.
- Если вы передаете тренажер для пользования другому лицу, убедитесь, что пользователь знает содержание данного руководства.
- Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
- Перед началом пользования, а затем через равные промежутки времени, проверяйте, что все винты, болты и другие соединения надежно закреплены.
- Перед началом тренировки обеспечьте, чтобы поблизости от тренажера не было острых предметов.
- Тренируйтесь на тренажере только если он работает правильно.
- Дефектные части должны быть немедленно заменены. Тренажером можно пользоваться только если проводится его регулярное техническое обслуживание.
- Родители должны осознавать, что, из-за естественной любознательности ребенка и его (ее) способности экспериментировать, дети могут столкнуться с ситуациями, для которых тренажер не предназначен.
- Если у вас есть дети, которые обучены пользоваться данным тренажером, вы должны учитывать их уровень развития и, прежде всего, их темперамент. При необходимости вы должны присматривать за детьми и показывать, как правильно пользоваться тренажером. Тренажер не может использоваться в качестве игрушки.
- При установке тренажера убедитесь, что со всех сторон от него достаточно свободного пространства.
- Дети не должны находиться рядом с тренажером без присмотра, так как они могут использовать его для игр, для которых он не предназначен, а это может стать причиной несчастных случаев.
- Пожалуйста, примите во внимание, что неправильная и чрезмерная тренировка может повредить вашему здоровью.
- Пожалуйста, обратите внимание, что рычаги и другие регулировочные механизмы могут ограничивать диапазон движения во время тренировки.
- При настройке тренажера убедитесь, что он надежно стоит на ровной поверхности.
- Для тренировки всегда надевайте подходящие одежду и обувь. Одежда должна быть такой, чтобы она не могла нигде застрять или зацепиться во время тренировки. Обувь должна подходить для тренировки, надежно держать ногу и иметь нескользящую подошву.
- Как правило, вам следует проконсультироваться с врачом перед началом тренировок. Он может предоставить вам конкретную информацию об интенсивности

нагрузки, которая подходит для вас, и дать вам советы по тренировкам и питанию.

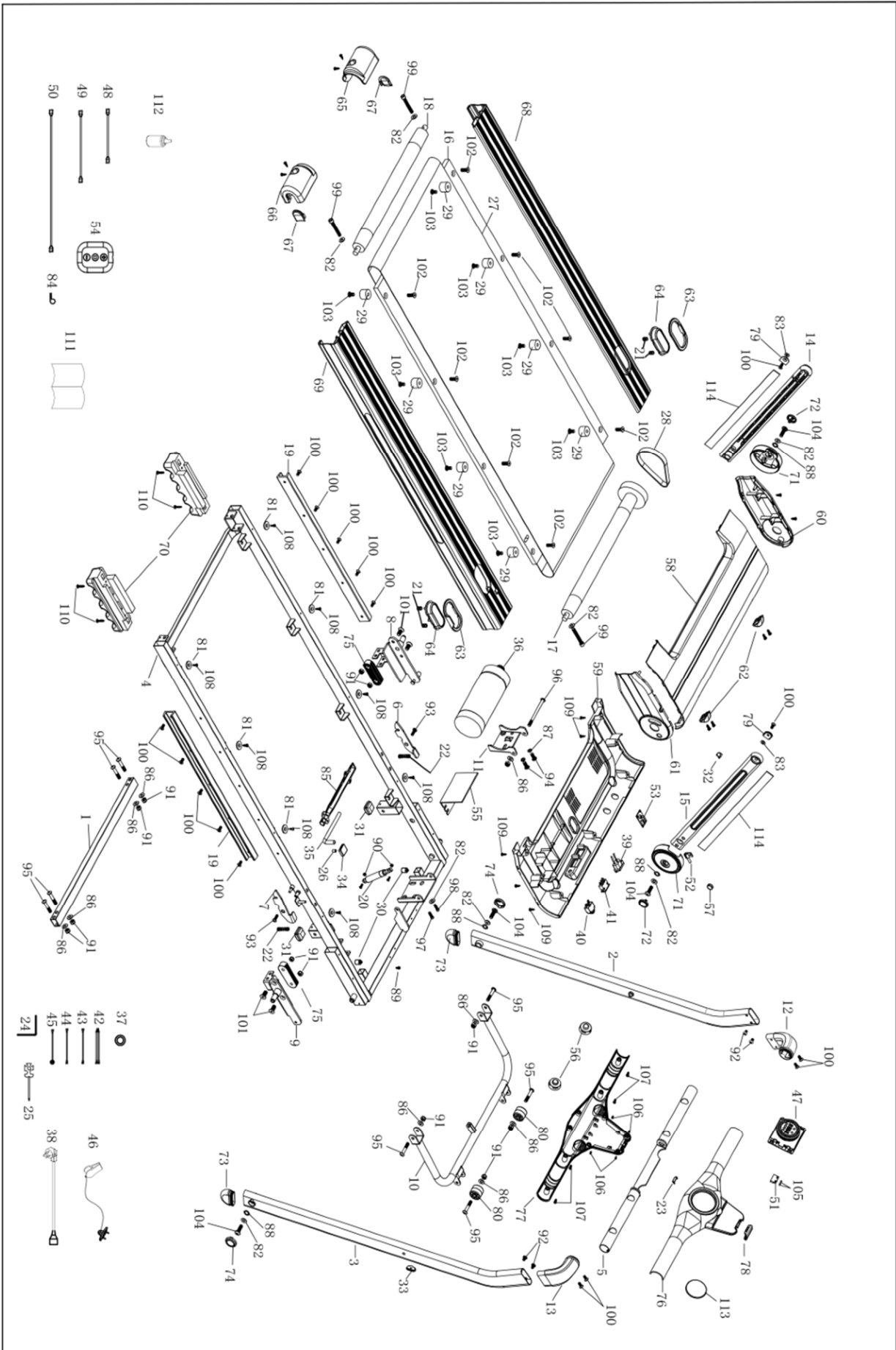
Пожалуйста, перед началом сборки внимательно прочитайте инструкцию!

При затягивании резьбовых соединений следите за тем, чтобы не затянуть их чрезмерно.

Подвижные части (подшипники скольжения и т. д.) время от времени следует смазывать стандартной смазкой.

- Устанавливайте тренажер в соответствии с инструкциями, и используйте только те детали, которые поставлены с тренажером. Перед сборкой проверьте комплектность поставки, используя список деталей в инструкции по сборке и эксплуатации.
- Разместите тренажер на сухой, ровной поверхности и защитите его от влаги. Если вы хотите защитить поверхность, особенно от точек давления, грязи и т. п., рекомендуем поместить под тренажер подходящий нескользкий коврик.
- Спортивный инвентарь – это не игрушка. Поэтому он может использоваться только в соответствии с правилами, и надлежащим образом проинформированными или проинструктированными лицами.
- Если вы испытываете головокружение, тошноту, боль в груди или другие ненормальные симптомы, прекратите тренировку и немедленно обратитесь к врачу.
- Такие лица, как дети и инвалиды, должны пользоваться тренажером только в присутствии другого человека, который может оказать помощь.
- Обеспечьте, чтобы вы и другие люди никогда не находились около движущихся частей тренажера и не трогали их.
- При регулировке регулируемых деталей соблюдайте их правильное положение или отмеченное максимальное положение регулировки.
- Никогда не тренируйтесь сразу после еды!
- Перед каждым использованием проверяйте тренажер: все ли детали надежно закреплены.
- Размещайте тренажер только на неподвижных поверхностях.
- Не пользуйтесь тренажером, если вы весите более 130 кг.

В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



ПЕРЕЧЕНЬ ДЕТАЛЕЙ

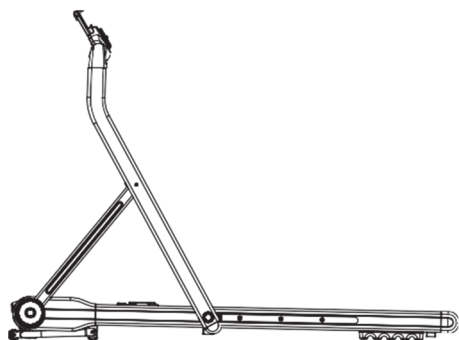
№	Описание	К-во
1	Соединительная трубка салазок	1
2	Левая стойка	1
3	Правая стойка	1
4	Основная рама	1
5	Держатель панели управления	1
6	Комплект левой опоры	1
7	Комплект правой опоры	1
8	Комплект левого соединения	1
9	Комплект правого соединения	1
10	Гнутая опорная рамка	1
11	Основание двигателя	1
12	Алюминиевые крепежи левого поручня	1
13	Алюминиевые крепежи правого поручня	1
14	Левая алюминиевая рамка	1
15	Правая алюминиевая рамка	1
16	Беговая площадка	1
17	Передний ролик	1
18	Задний ролик	1
19	Алюминиевые салазки	2
20	Пневмо-амортизатор	1
21	Нижняя пружина давления 8*1*13.5 покрытая белым цинком	4
22	Нижняя пружина давления 8*1*40 покрытая белым цинком	2
23	Железная деталь замка безопасности	1
24	Г-образный 6-гранный ключ 6 мм	1
25	Крестовый гаечный ключ 5 мм 10-13-14-15-17 покрытый белым цинком	1
26	Трубчатая втулка	1
27	Лента беговой дорожки	1
28	Ремень	1
29	Подушка беговой площадки 25*h22*m8	8

№	Описание	К-во
31	Коврик рамы	2
32	Пробка алюминиевой рамки	1
33	Пробка трубопровода	1
34	Емкость силиконового масла	1
35	Трубка для силиконового масла	1
36	Двигатель	1
37	Магнитное кольцо	1
38	Шнур питания	1
39	Гнездо розетки	1
40	Защита от перегрузки	1
41	Выключатель	1
42	Ветка кабеля переменного тока	1
43	Соединительный провод переменного тока (черный)	1
44	Соединительный провод переменного тока (красный)	1
45	Провод заземления	1
46	Замок безопасности	1
47	Корпус дисплея	1
48	Нижняя линия связи 1, 200мм	1
49	Нижняя линия связи 2,	1
50	Верхняя линия связи 500 мм	1
51	Линия замка безопасности 150 мм	1
52	Линия переключения скорости 200mm	1
53	Переходная пластина	1
54	Пульт дистанционного управления	1
55	Контроллер	1
56	Динамик	2
57	Магнитная пластина	1
58	Верхняя крышка двигателя	1
59	Нижняя крышка двигателя	1

30	Подушка 23*h25*m8	2
№	Описание	К-во
61	Правая крышка двигателя	1
62	Передняя накладка верхней крышки двигателя	2
63	Накладка на педаль	2
64	Педаль	2
65	Левый задний уголок	1
66	Правый задний уголок	1
67	Вставка заднего уголка	2
68	Левая боковая панель	1
69	Правая боковая панель	1
70	Задняя подушка (ножка) рамы	2
71	Боковая крышка рамы	2
72	Пробка боковой крышки рамы	2
73	Нижняя пробка стойки	2
74	Колпачок нижнего винта	2
75	Ползунок	2
76	Верхняя крышка панели управления	1
77	Нижняя крышка панели управления	1
78	Держатель мобильного телефона	1
79	Крышка винта алюминиевой рамки	2
80	Колесико для перемещения	2
81	Боковая пряжка 6.2*12*t1.5 (белая)	8
82	Пластиковая прокладка 8*17.5*t2.5 белая	4
83	Пластиковая прокладка	2
84	г-образный зажим	3
85	Емкость масла	1

60	Левая крышка двигателя	1
№	Описание	К-во
86	Накладка Ø8-16*t1.5	14
87	Пружинная накладка Ø8-14*t2.0	2
88	Гофрированная накладка	4
89	Крестообразный винт m4*10 с пружинной накладкой	1
90	Контргайка m6	2
91	Контргайка m8	13
92	Полукруглый винт m6*10	4
93	Полукруглый винт m6*20	2
94	Полукруглый винт m8*20	2
95	Полукруглый винт m8*45	8
96	Полукруглый винт m8*105	1
97	Винт с внутренним шестигранником m8*30	1
98	Винт с внутренним шестигранником m8*30	1
99	Винт с внутренним шестигранником m8*60	3
100	Винт с плоской головкой m6*15	16
101	Винт с плоской головкой m8*20	4
102	Винт с плоской головкой m8*25	8
103	Винт с плоской головкой m8*10	8
104	Винт с плоской головкой m8*15	4
105	Саморез с крестообразной головкой st3.0*10	2
106	Саморез с крестообразной головкой st4.0*10 Ø8	13
107	Саморез с крестообразной головкой st4.0*16 Ø8	4
108	Самонарезающий винт с потайной головкой st4.2*16 Ø8	10
109	Самонарезающий винт с потайной головкой st4.2*16 Ø10	17

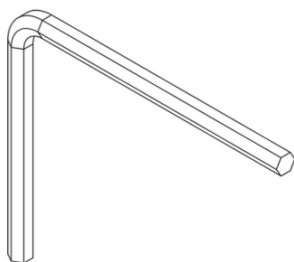
№	Описание	К-во
110	Самонарезающий винт с потайной головкой st4.2*16 ø10	4
111	Руководство пользователя	1
112	Силиконовое масло	2
113	Наклейка	1
114	Внутренняя стойка	2



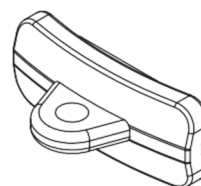
Беговая дорожка



Силиконовое масло *2



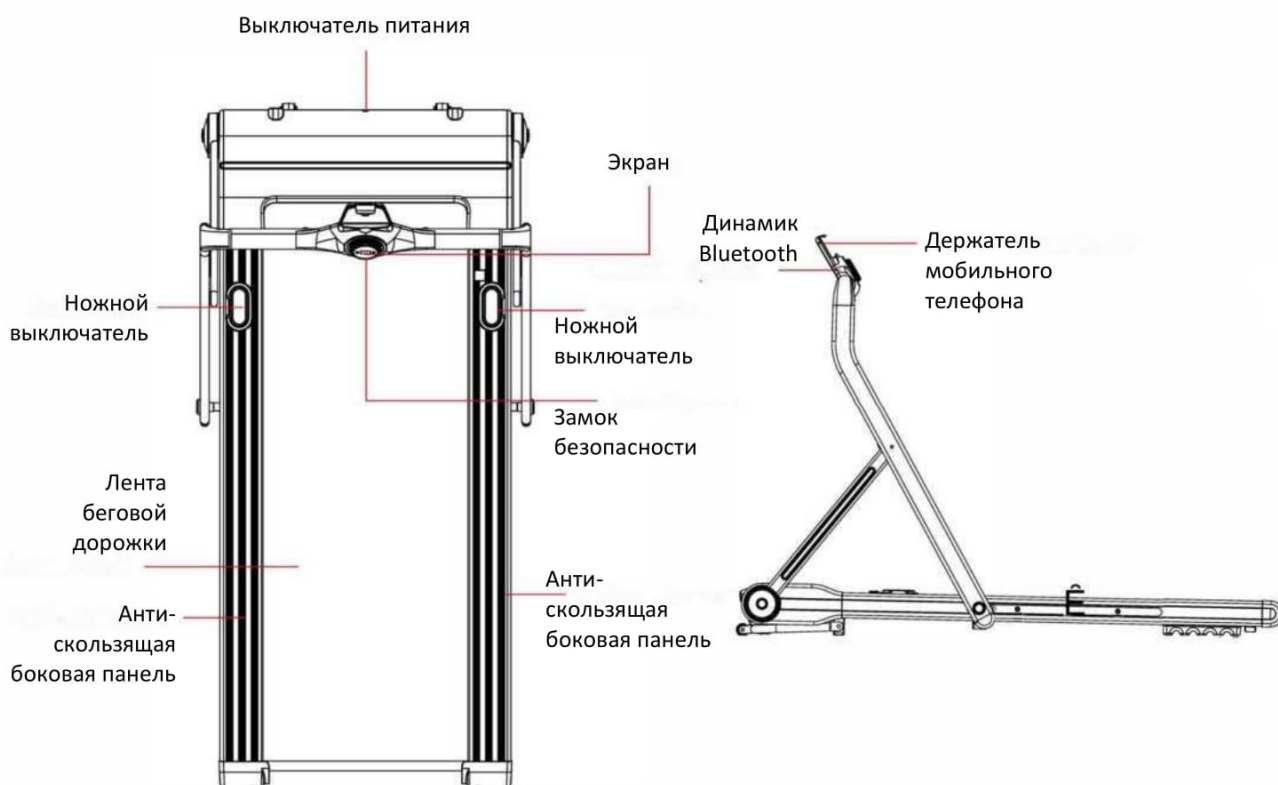
Монтажный инструмент



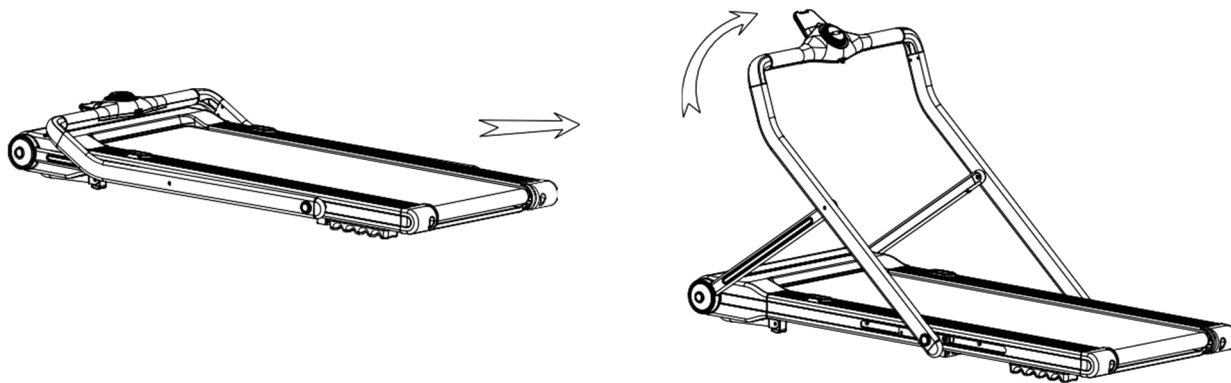
Замок безопасности

СБОРКА

Беговая дорожка, которую вы приобрели, собрана на заводе. Она не требует установки и готова к использованию при подключении питания. Ниже приведены инструкции по складыванию и разворачиванию поручней.



Разворачивание беговой дорожки



1. Два человека вынули беговую дорожку из коробки и поместили ее на ровную поверхность (передняя и задняя части беговой дорожки должны иметь пространство 50 см для складывания и включения питания.).
2. Поставьте ноги на ножные выключатели и поднимите поручни руками, пока ножные выключатели не зацепят стойки поручней (как показано на рисунке).



3. Вставьте два колпачка нижних винтов (из комплекта деталей), как показано на рисунке.

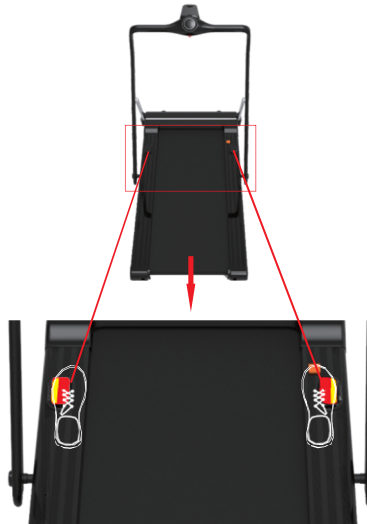
ЭКСПЛУАТАЦИЯ И НАСТРОЙКА

Складывание беговой дорожки

Рисунок 1



Рисунок 2

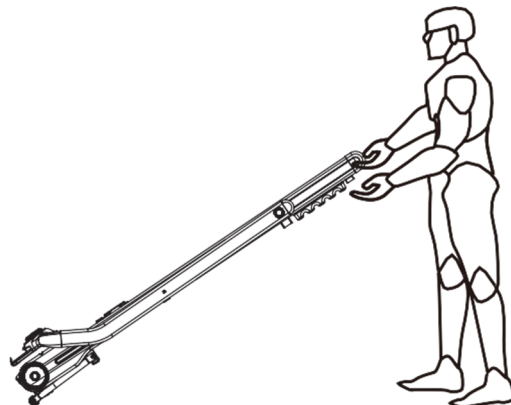


4. Встаньте на беговую площадку (рисунок 1) и держитесь за ручку. Нажмите на левый и правый ножные выключатели (красные и желтые области, показанные на рисунке 2). Сильно нажмите на желтые области, и надавите на ручку, чтобы сложить беговую дорожку. Результат складывания показан на рисунке 3.

Рисунок 3

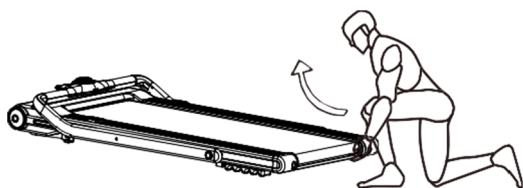


5. Перемещение беговой дорожки: Как показано на рисунке, заднюю часть беговой дорожки можно поднять обеими руками, чтобы переместить ее, что подходит только для движения на короткие расстояния в помещении.
4. Подключите питание, включите выключатель, установите замок безопасности и наслаждайтесь тренировкой.



ЭКСПЛУАТАЦИЯ И НАСТРОЙКА

Поднимание беговой дорожки



Поднимание беговой дорожки в стоячее положение: сложите поручни (с экраном дисплея) и стойки на беговой платформе, затем возьмитесь обеими руками за тыльную часть беговой дорожки и медленно поднимите ее. Нижняя изогнутая опорная рамка автоматически выдвинется, как показано на рисунке (примечание: отключите шнур питания перед складыванием).

Укладывание беговой дорожки



Размещение беговой дорожки в горизонтальном положении: возьмитесь обеими руками за заднюю часть беговой дорожки и осторожно положите его на поверхность. Затем пользуйтесь ней, как показано на предыдущих этапах.

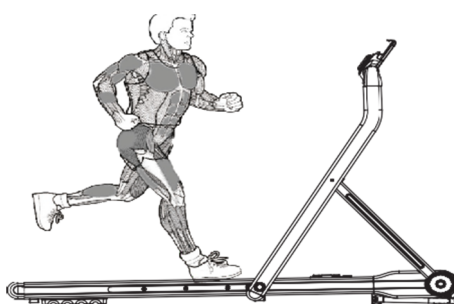
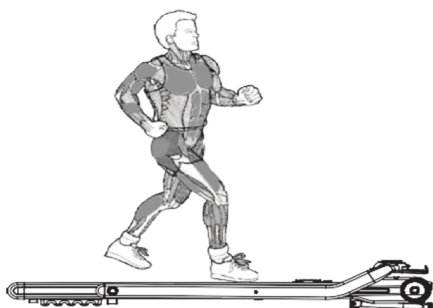
ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ

Инструкция по эксплуатации в обычном ручном режиме



Для вашей безопасности при пользовании беговой дорожкой вы должны использовать розетку с заземляющими проводами.

- 1) Установите беговую дорожку на свободной горизонтальной поверхности.
- 2) Подключите питание, включите выключатель, загорится индикатор выключателя питания, и раздастся звуковой сигнал.
- 3) Проверьте, нет ли каких-либо ненормальных данных на экране. Чтобы предотвратить случайное падение, прежде чем нажимать кнопку «Старт», встаньте на противоскользящие панели.
- 4) Установите замок безопасности в правильное положение на панели управления, прикрепите его зажим к одежде, и войдите в обычный ручной режим.
- 5) Нажмите кнопку старта, в окне дисплея отобразится: 3 - 2 - 1, и, когда звучит зуммер, запускается двигатель.
- 6) Стартовая скорость: 1,0 км/ч. В это время вы можете нажимать кнопки скорости +, -, чтобы отрегулировать скорость и выбрать необходимую вам скорость движения.
- 7) Диапазон скоростей для ходьбы 1,0 - 6 км/ч. (Примечание. Замок безопасности установлен и прикреплен к одежде. Беговая дорожка должна быть с защитным замком при складывании и раскладывании.)
- 8) Увеличьте скорость до режима бега в диапазоне скоростей 1,0 - 12 км/ч. (Примечание. Замок безопасности установлен и прикреплен к одежде).



ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ

Подключение динамика Bluetooth:

1. Как стартовать:

- 1) Проверьте сеть подключения вашего мобильного телефона (Wi-Fi, 3G или 4G).
- 2) Включите Bluetooth телефона, найдите Bluetooth беговой дорожки (Наименование: WZLJ).
- 3) После соединения Bluetooth вы услышите „Bluetooth connected successfully (успешно подключен)“.
- 4) Вы можете пользоваться динамиком Bluetooth.

Неправильный старт:

- 1) После нажатия кнопки «Старт» прыгните на скользкую ленту беговой дорожки.
- 2) Встаньте на ленту дорожки и включите беговую дорожку.
- 3) Запустите беговую дорожку в быстром режиме.
- 4) Начните бег без замка безопасности.
- 5) Беговые дорожки для детей, инвалидов или других лиц, которым не подходят напряженные тренировки.

I.Окна дисплея:

1. Окно “SPEED” (скорость):

Показывает текущее значение скорости во время бега. Диапазон отображения скорости: 1,0-12 км/ч / 1,0-6 км/ч. Перед стартом отображается обратный отсчет «3», «2» и «1».

2. Окно „TIME” (время):

Показывает время тренировки. Отсчет времени 00:00 – 99:59. Когда время равно 99:59, скорость беговой дорожки постепенно снижается, пока она не остановится. Обратный отсчет от установленного времени до нуля. Когда обратный отсчет достигает 00:00, скорость беговой дорожки постепенно снижается, пока она не остановится. Через 10 минут после остановки дорожка переходит в режим ожидания.

3. Окно „DIS” (дистанция):

Показывает пройденное расстояние. Отсчет 00,00 – 99,90, затем отсчет начинается заново без остановки. Обратный отсчет от заданного значения до нуля. Когда обратный отсчет достигает 00,00, скорость беговой дорожки постепенно уменьшается, пока она не останавливается. Через 10 минут после остановки дорожка переходит в режим ожидания.

4. Окно „CAL” (калории):

Показывает количество расхода калорий. Отсчет 0,0-999,0, затем отсчет начинается заново без остановки. Обратный отсчет от заданного значения до нуля. Когда обратный отсчет достигает 0,0, скорость беговой дорожки постепенно уменьшается, пока она не останавливается. Через 10 минут после остановки дорожка переходит в режим ожидания.

II. Функция дистанционного управления

1. Кнопка „□“ start / stop (старт / стоп): Во время тренировки эту кнопку можно использовать, чтобы остановить беговую дорожку из рабочего состояния и сбросить значения до нуля. Также нажмите эту кнопку для запуска, когда питание включено и замок безопасности находится на своем месте.
2. «+» - кнопка увеличения скорости: регулируйте скорость после запуска беговой дорожки, диапазон 0,1 км / раз. Скорость продолжает увеличиваться, если кнопка удерживается более 1 секунды.
3. «-» - кнопка уменьшения скорости: регулируйте скорость после запуска беговой дорожки, диапазон 0,1 км / раз. Скорость продолжает уменьшаться, если удерживать кнопку более 1 секунды.

III. Режим быстрого старта (ручной режим):

1. Включите выключатель питания.
2. Нажмите «□», система войдет в 3-секундный обратный отсчет, будет слышен звуковой сигнал, а в окне скорости отобразится обратный отсчет. После 3 секунд обратного отсчета беговая дорожка начнет работать со скоростью 1,0 км / ч.
3. После запуска вы можете использовать кнопки увеличения / уменьшения скорости, чтобы отрегулировать скорость беговой дорожки по мере необходимости.

IV. Управление во время тренировки:

1. Нажатие кнопки „-“ замедлит скорость беговой дорожки.
2. Нажмите кнопку «+», чтобы увеличить скорость беговой дорожки.
3. Нажмите кнопку «□», чтобы замедлить скорость, пока она не остановится.

V. Диапазон настройки / окон дисплея:

Параметр настройки	Старт	По умолч.	Диапазон настройки	Диапазон дисплея
Время (мин:сек)	0:00	-	-	0:00—99:59
Наклон (%)	-	-	-	-
Скорость (км/ч)	1.0	1.0	1.0-12	1.0-12
Дистанция (км)	0.00	-	-	0.00—99.90
Пульс (/мин)	-	нет	нет	-
Калории (ккал)	0.0	-	-	0.0—999.0

VI. Инструкции по выключению беговой дорожки:

Беговую дорожку можно отключить в любое время, выключив выключатель питания. Это не повредит беговой дорожке.

VII. Изменение режима ходьбы и бега:

Когда замок безопасности на своем месте, при подтягивании поручня беговой дорожки вверх диапазон скорости беговой дорожки составляет 1,0-12 км. Это режим бега.

Без замка безопасности, при опускании поручня беговой дорожки вниз, диапазон скоростей беговой дорожки составляет 1,0-6,0 км. Это режим ходьбы.

VIII. Неисправности:

E02	Защита от превышения напряжения
E03	Защита от превышения силы тока
E04	Размыкание цепи двигателя
E06	Ошибка связи
EOC	Защита от взрыва

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Фазы разминки и остывания

1. Фаза разминки

Этот этап помогает заставить кровь течь по всему телу, а мышцы – работать, как следует. Это также уменьшает риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждая растяжка должно быть проведена в течение приблизительно 30 секунд, не принуждайте и не дергайте мышцы при растяжке - если это больно, СТОП.

2. Фаза упражнений

Это этап, когда вы прикладываете усилия. После регулярных упражнений мышцы ваших ног станут более гибкими. Работайте над своими ягодицами, очень важно поддерживать постоянный темп во всем.

3. Фаза остывания

Этот этап должен позволить вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам расслабиться. Это повторение разминки, например, уменьшите темп, продолжайте примерно 5 минут. Упражнения на растяжку теперь следует повторить, снова помня, чтобы не заставляя или не дергать мышцы при растяжке. Когда вы придете в форму, вам, возможно, понадобится тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю, и, если возможно, равномерно распределять тренировки в течение недели.

Приведение мышц в тонус

Чтобы тонизировать мышцы на тренажере, вам нужно установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличит нагрузку на мышцы ног и может означать, что вы не сможете тренироваться столько, сколько захотите. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам нужно изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться, как обычно на этапах разминки и охлаждения, но ближе к концу фазы упражнений вы должны увеличить сопротивление,

заставляя ваши ноги работать сильнее. Вам нужно будет снизить скорость, чтобы поддерживать пульс в целевом диапазоне.

Снижение веса

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы вкладываете. Чем больше и дольше вы работаете, тем больше калорий вы будете сжигать. По сути, это то же самое, как если бы вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, отличается только цель.

Наклоны вперед:

Медленно наклоняйтесь вперед, не сгибая колени, позволяя плечам и спине расслабиться, пытайтесь дотронуться до пальцев ног. Наклонитесь как можно дальше и удерживайте положение в течение 15 секунд.



Поднимание плеч:

Поднимите правое плечо вверх, к уху, и удерживайте положение некоторое время. Затем повторите упражнение левым плечом.



Растяжка шеи сгибанием в сторону:

В одну сторону, затем в другую.



Растяжка подколенного сухожилия:

Сначала слегка согните колено, затем вытяните ногу, насколько позволяет натяжение, наклонитесь грудью к ноге.



Растяжка приводящей мышцы:

Очень осторожно надавите локтями на колени, держите спину прямо.



Боковая растяжка:

Протяните руки вверх. Теперь попытайтесь вытянуть правую руку как можно дальше, чувствуя, как растягивается правая сторона. Задержитесь в этом положении ненадолго. Затем повторите упражнение левой рукой..



Растяжка икроножной мышцы:

Держите колено прямо, пятку вниз, другую ногу вперед.



ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Во избежание поражения электрическим током перед обслуживанием и уходом убедитесь, что беговая дорожка отключена от электрической розетки.



Выньте вилку из розетки, иначе возможны травмы или повреждение тренажера.

Смазывание дорожки:

Для продления срока службы беговую дорожку при обслуживании необходимо смазывать. Обслуживание позволяет предотвратить повреждение ленты:

Пользование:	Смазывание:
1 ~ 6 км/ч	каждые 6 месяцев
6 ~ 12 км/ч	каждые 3 месяца

Этот график рекомендуется для одного пользователя, который тренируется до 20-30 минут в день и 3-4 раза в неделю.

Очистка

После каждой тренировки протрите капли пота с консоли и поверхности ленты. Пожалуйста, протирайте детали только слегка влажной тканью. Также хорошая силиконовая смазка улучшит работу вашей беговой дорожки.

Условия хранения:

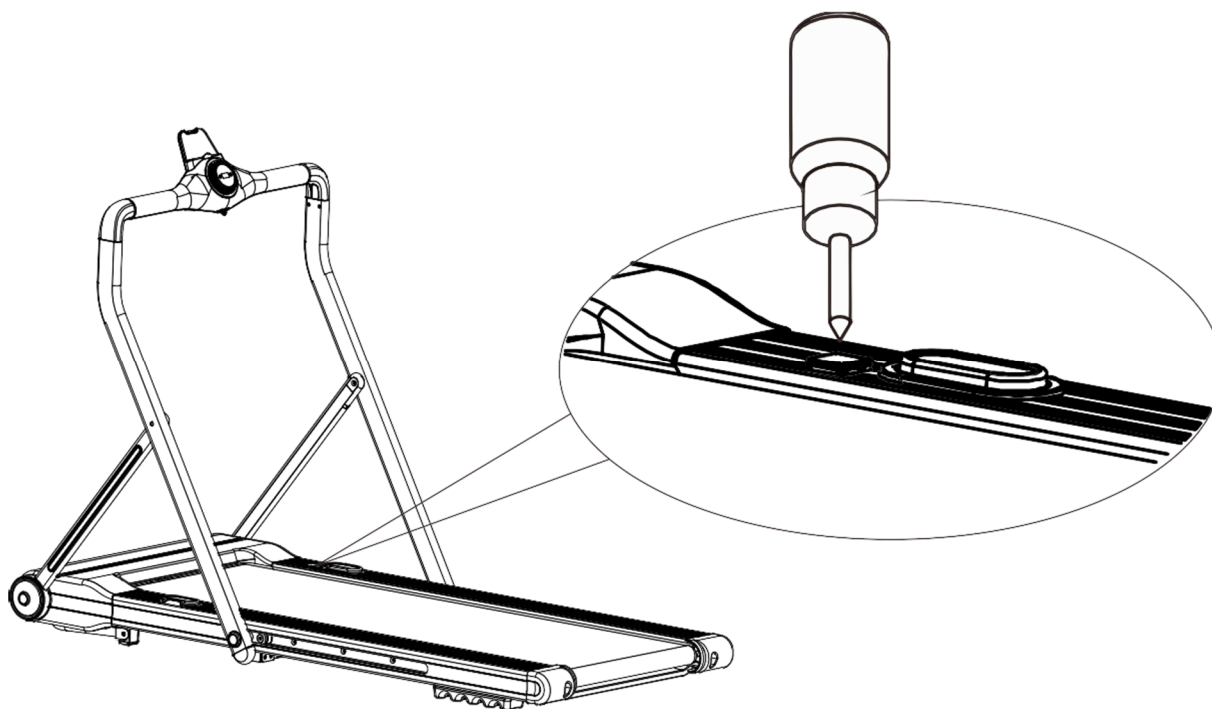
Храните только в чистом и сухом месте.
Выключите беговую дорожку и выньте вилку из розетки.

Перемещение:

На беговой дорожке есть транспортировочные колеса, которые вы можете использовать для перемещения беговой дорожки. Пожалуйста, отсоедините кабель питания от розетки перед транспортировкой беговой дорожки.

Смазывание беговой дорожки:

Если за время тренировок в течение около 3 месяцев пройденная дистанция суммарно составляет 50 км, беговой дорожке требуется техническое обслуживание. Нанесите силиконовое масло (примерно одну треть каждый раз) из флакона в клапан для масла, и это обеспечит правильную работу ленты дорожки.



Правильное техническое обслуживание - единственный способ поддерживать хорошее состояние беговой дорожки. Неправильное техническое обслуживание может повредить или сократить срок службы беговой дорожки.

Регулировка ленты беговой дорожки

Регулировка ленты имеет две функции:

Регулировка натяжения и регулировка центрального положения ленты.

Лента беговой дорожки отрегулирована на заводе. Однако в процессе пользования лента растягивается, а отклонение от центра может привести к повреждению ленты и задней крышки в результате трения.

Растягивание ленты во время использования – нормальное явление. Когда во время использования лента скользкая или недостаточно гладкая, вы можете отрегулировать натяжение ленты.

Как отрегулировать ленту?

- 1) Отрегулируйте винт на левой стороне ленты с помощью шестигранного ключа, повернув его на 1/4 оборота по часовой стрелке, чтобы отрегулировать задний ролик натяжения ленты.
- 2) Повторите шаг 1, чтобы отрегулировать правый винт. Обеспечьте, чтобы левый и правый винт были отрегулированы одинаково, чтобы положение заднего ролика было параллельно раме беговой дорожки.
- 3) Повторяйте шаги 1 и 2, пока лента не будет натянута правильно.
- 4) Примечание. Нельзя натягивать ленту слишком туго, так как это приведет к ее поломке и увеличению нагрузки на передний и задний ролики, что может в свою очередь привести к повреждению подшипника и характерному шуму. Если вы хотите уменьшить натяжение ленты, поверните ключ против часовой стрелки. Обратите внимание, что левая и правая стороны должны быть натянуты одинаково.



Не используйте наждачную бумагу или растворители для чистки беговой дорожки. Контроллер беговой дорожки не должен подвергаться воздействию прямых солнечных лучей или влаги во избежание повреждения. Пожалуйста, проверяйте и часто подтягивайте все детали беговой дорожки. Поврежденные детали должны быть немедленно заменены.

 **GetActive**