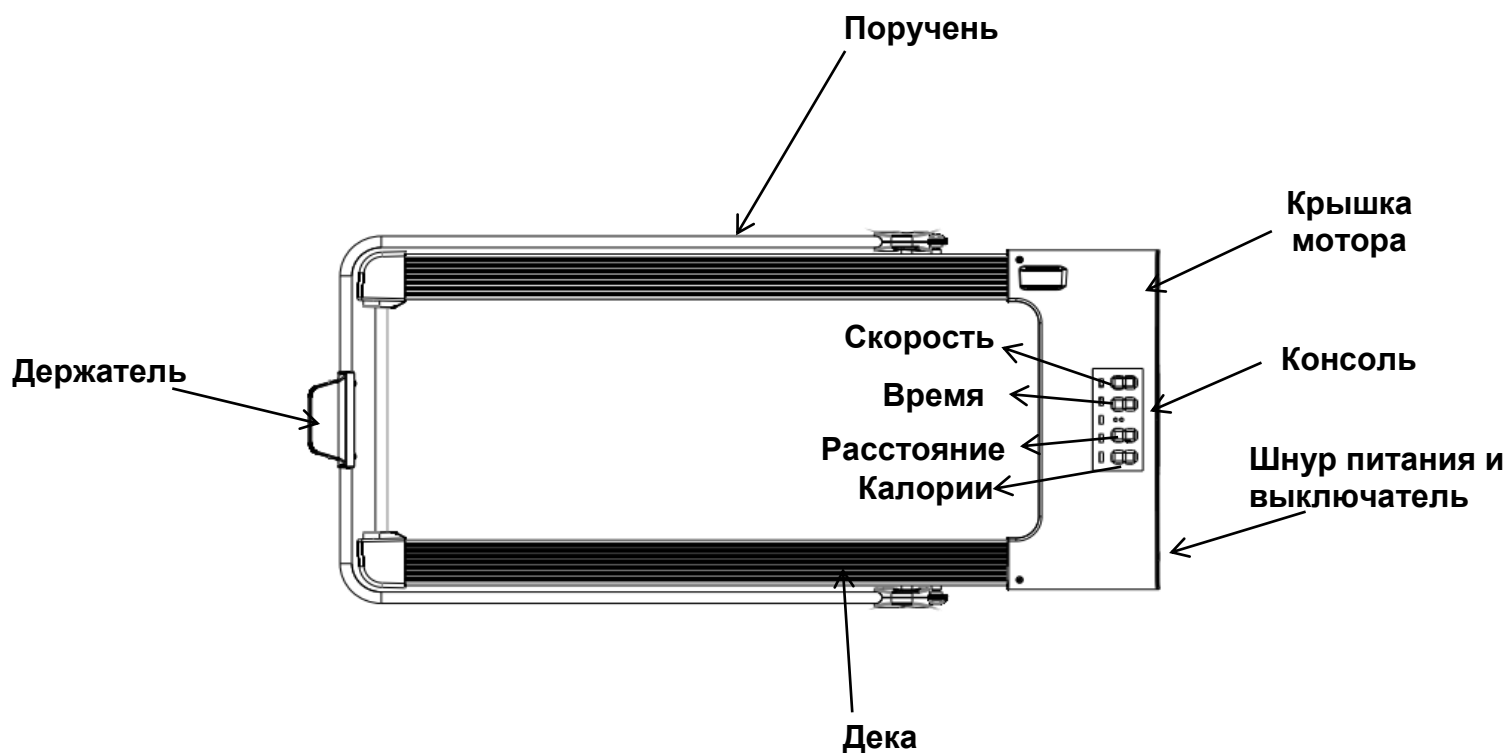


Электрическая беговая дорожка Sundays Fitness ES-T2002

Инструкция по сборке и эксплуатации



Пожалуйста, внимательно прочтите данное руководство перед использованием изделия и сохраните его.



Предупреждение:

Перед сборкой беговой дорожки обязательно внимательно прочтите руководство по эксплуатации. Пожалуйста, свяжитесь с нашей службой поддержки клиентов, если вы столкнетесь с какими-либо трудностями при сборке беговой дорожки.

Если беговая дорожка повреждена в результате неправильной эксплуатации, возврат не допускается. Для обеспечения безопасности, строго запрещено перемещать дорожку, чтобы избежать каких-либо несчастных случаев. В противном случае, если ваши пальцы или тело будут повреждены, компания не будет нести ответственности за травму.

Список деталей:

NO.	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1	Рама	Комплект	1
2	Инструкция + упаковка креплений	Комплект	1

NO.	Наименование	Кол-во	NO.	Наименование	Кол-во
01	5 # гаечный ключ	1	05	Держатель	1
02	Дистанционное управление	1	06	Винт М5*12	2
03	Ручка	2			
04	Руководство	1			

Меры предосторожности и техника безопасности

Предупреждение

- Пожалуйста, не используйте беговую дорожку во время болезни, усталости или в состоянии алкогольного опьянения.
- Дети могут использовать беговую дорожку только под присмотром взрослых.
- Пожалуйста, надевайте только подходящую для спорта одежду.
- Пожалуйста, начните с подходящего темпа, так как чрезмерные физические нагрузки могут повлиять на здоровье.
- Грузоподъемность составляет 100 кг.

Внимание

- Эта беговая дорожка предназначена для домашнего использования, пожалуйста, избегайте коммерческого использования.
- Пожалуйста, избегайте использования близи источников возможных возгораний.
- Пожалуйста, тренируйтесь на больших пространствах.
- При использовании на полу, пожалуйста, обязательно подкладывайте ковер, чтобы избежать повреждения пола.
- Когда беговая дорожка не используется, пожалуйста, НЕ храните его в следующих местах:
А. Слишком жаркое или холодное место. Б. На открытом воздухе, под прямыми солнечными лучами.
В. Рядом с камином или газовой плитой. Г. Влажные места.

Д. Место доступное детям. Е. Место скопления сажи, водяного пара.

- Пожалуйста, не используйте беговую дорожку на неровных местах.

Рекомендации по упражнениям

Разминка

Каждое использование тренажера требует от 5 до 10 минут разминочных упражнений.

Дыхание

Дыхание и движения должны быть скоординированы. Если дыхание слишком быстрое, движение следует немедленно прекратить.

Частота

Упражнение должно иметь 48-часовой отдых, это означает, что можно тренировать через день.

Объем тренировок зависит от личной физической подготовки, затем упражнения в соответствии с принципом прогрессивного плана тренировок.

Болезненность в мышцах — это нормально в начале тренировки. Пока вы продолжаете практиковать, боли исчезнут.

Диета

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения можно выполнять через час после приема пищи. После тренировки вы должны подождать не менее 30 минут, чтобы принять пищу. Пейте меньше воды во время тренировки, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

Упражнение на растяжку

Независимо от того, какую скорость ходьбы вы используете, самое главное - сначала выполнять упражнения на растяжку. Разогретые мышцы легче растягивать, поэтому ходите в течение 5-10 минут, чтобы разогреться. Затем остановитесь и сделайте растяжку 5 раз, как показано на рисунке, каждой ногой в течение 10 секунд или более, и повторите это после тренировки.

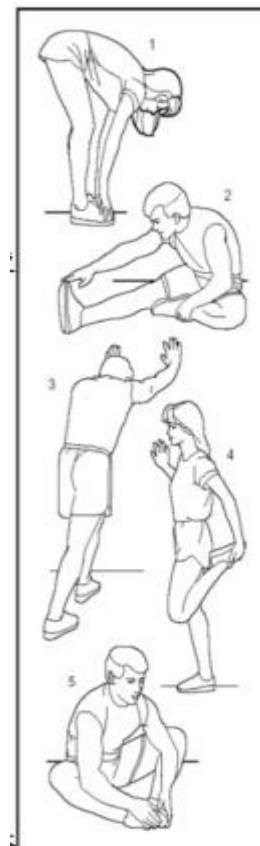
1. Потянитесь вниз

Слегка согните ноги в коленях и медленно наклоните корпус вниз, чтобы спина и плечи оставались свободными. Попробуйте коснуться пальцев ног обеими руками в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь и повторите упражнение 3 раза.

(см. рис. 1)

2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, вытянув одну ногу. Поднесите подошву противоположной ноги к себе и прижмите её к внутренней стороне бедра вытянутой ноги. Потянитесь к пальцам ног как можно дальше. Задержитесь на 15 отсчётов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. (см. рис. 2)



3. Растяжка икры/ахилла

Поставив одну ногу перед другой, потянитесь вперёд и упритесь руками в стену. Держите заднюю ногу прямо, а заднюю ступню ровно на полу. Согните переднюю ногу, наклонитесь вперёд и прижмите бедра к стене. Задержитесь на 15 отсчётов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Чтобы вызвать дальнейшее растяжение ахилловых сухожилий, также согните заднюю ногу. Растяжки: икры, ахилловы сухожилия и лодыжки. (см. рис. 3)

4. Растяжка квадрицепсов

Упёршись одной рукой в стену для равновесия, потянитесь назад и обхватите одну ногу другой рукой. Поднесите пятку как можно ближе к ягодицам насколько это возможно. Задержитесь на 15 отсчётов, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Растяжки: четырехглавые мышцы и мышцы бедра. (см. рис. 4)

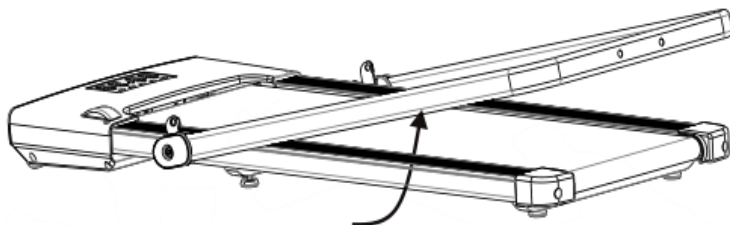
5. Внутренняя растяжка бедра

Сядьте, поставив ступни вместе, а колени наружу. Подтяните ноги к области паха как можно дальше. Задержитесь на 15 отсчётов, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза. Растяжки: четырехглавые мышцы и мышцы бедра. (см. рис. 5)

Инструкция по сборке

1. Два человека извлекают беговую дорожку из коробки и ставят ее на ровную поверхность (убедитесь, что перед дорожкой и позади нее оставлено безопасное пространство в 1 м).

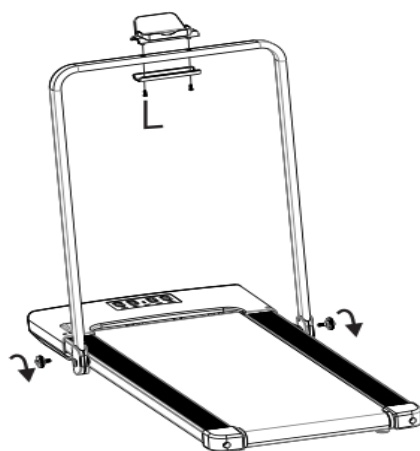
Держите основную раму левой рукой, а правой рукой отогните поручень в ограниченное положение.



2. Закрепите поручень на основной раме с помощью двух ручек из винтовой упаковки соответственно.

3. Закрепите верхнюю и нижнюю крышки держателя на поручне с помощью винтов М5, как показано ниже.

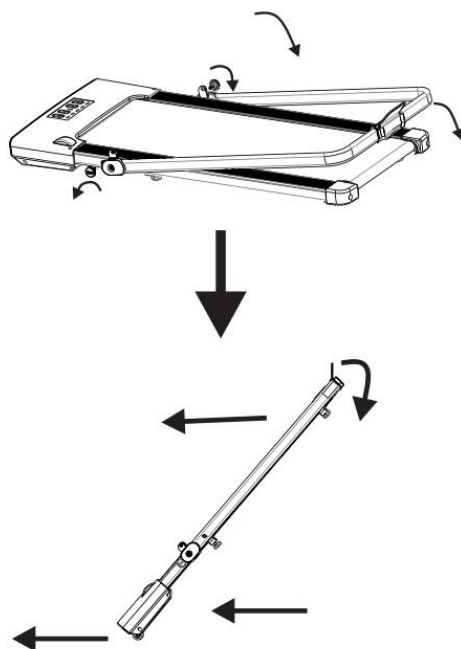
Сборка беговой дорожки завершена. Установите аккумулятор пульта дистанционного управления и подключите его к сети. Включите выключатель, и тогда вы сможете пользоваться беговой дорожкой.



4. Складывание и перемещение:

При складывании открутите ручки с обеих сторон, чтобы сложить поручень к задней части основной рамы, пока он не окажется в одном положении с основной рамой.

Когда переднее колесо основной рамы находится на земле, его можно толкать вперед и назад.



Инструкция по использованию

Перед началом работы установите аккумулятор пульта дистанционного управления, включите питание, включите выключатель, вы можете использовать беговую дорожку.

Консоль:

Беговая дорожка имеет только одно окно дисплея. При запуске на дисплее отображается обратный отсчет "3", "2", "1".

Когда беговая дорожка работает, дисплей автоматически переключается каждые 5 секунд (в порядке "СКОРОСТЬ", "ВРЕМЯ", "РАССТОЯНИЕ", "КАЛОРИИ"), индикатор под окном меняется в соответствии с дисплеем.

Информация, отображаемая в разных окнах, выглядит следующим образом:

1. В окне "Отображение цикла" выберите скорость, время, расстояние и калории.

2. Окно "Скорость":

Текущее значение скорости отображается в рабочем состоянии, и индикатор скорости горит. Диапазон скоростей 1,0-8,0 КМ/ч.

3. Окно "Время":

На нем отображается время тренировки и горит индикатор времени. Временной диапазон составляет от 0:00 до 60:00 мин. Через 60 минут беговая дорожка плавно перестанет работать при постоянном снижении скорости. Через 10 минут переходит в режим ожидания.

4. Окно "Расстояние":

На нем отображается дистанция упражнения, и горит индикатор дистанции. Диапазон расстояний составляет от 0,00 до 99,00 км., когда счетчик достигает 99 км, затем считается в обратном порядке, уменьшите от заданного значения до нуля. Когда он достигнет 0, беговая дорожка будет постепенно замедляться и перестанет работать. Через 10 минут беговая дорожка переходит в режим ожидания.

3. Окно "Калории":

Оно отображает значение калорийности, и индикатор калорийности горит, диапазон калорий составляет от 0,0 до 990,0. Беговая дорожка замедляется и перестает работать. Через 10 минут беговая дорожка переходит в режим ожидания.

Кнопки на пульте дистанционного управления:

1. Включение/Выключение

Когда беговая дорожка включена, нажмите эту кнопку, чтобы начать работу машины. Во время движения вы можете использовать эту кнопку, чтобы остановить беговую дорожку и сбросить данные до нуля.

2. "Скорость +" – увеличение скорости

Увеличьте скорость после запуска беговой дорожки, и диапазон регулировки составит 1 км/час.

3. "Скорость -" - уменьшение скорости

Уменьшите скорость после запуска беговой дорожки, диапазон регулировки составляет 1 км/ч.

4. "Кнопка М" позволяет просмотреть текущую скорость, время, расстояние, данные отображения калорий.

Внимание: когда беговая дорожка работает, она автоматически переключает окно дисплея каждые 5 секунд.

Быстрый запуск (ручной режим):

1. Включите питания.

2. Нажмите кнопку "Пуск и остановка", система перейдет в 3-секундный обратный отсчет, прозвучит звуковой сигнал, а на дисплее отобразится обратный отсчет. После 3-секундного обратного отсчета беговая дорожка начинает двигаться со скоростью 1,0 км/ч.

3. После запуска вы можете использовать клавиши "Скорость+" и "Скорость -" для регулировки скорости по мере необходимости.

Управление во время тренировки:

1. Нажатие клавиши "Скорость -" приведет к снижению скорости работы беговой дорожки.

2. Нажатие клавиши "Скорость +" увеличит скорость работы беговой дорожки.

3. Нажмите кнопку "Пуск / стоп", беговая дорожка замедлится, чтобы остановить работу.

Диапазон отображения каждого значения:

Настройка параметров	Первоначальный	Установка начального значения	Диапазон настройки	Диапазон отображения
Время (минута:секунда)	0:00	10:00	5:00-60:00	0:00—60:00
Наклон (сегмент)	N/A	N/A	N/A	N/A
Скорость (КМ/Ч)	1.0	1.0	1.0-8.0	1.0-8.0
Расстояние (КМ)	0.00	1.0	1.0-99.00	0.00—99.00
Калории (Ккал)	0.0	50.0	20.0-990.0	0.0—990.0

Выключение:

В любое время вы можете выключить беговую дорожку, выключив питания, дорожка не будет повреждена.

Распространенные сообщения об ошибках беговой дорожки

E01: Отсутствует хорошее соединение между консолью и электрическим контроллером.

Решение	Проверьте состояние кабелей и убедитесь, что все штекеры подключены между контроллером двигателя и дисплеем.
	Убедитесь, что датчик скорости и магнит правильно выровнены и что на магните нет препятствий. (Магнит можно найти на переднем ролике рядом с ремнем двигателя).
	Если беговое полотно двигает, а через 10 секунд на консоли отображается сообщение об ошибке E1, замените датчик скорости.
	Если беговое полотно не двигается, замените контроллер.

E02: Обнаружение неестественного напряжения

Решение	Убедитесь, что кабель двигателя или электрический контроллер хорошо подсоединены.
	При отсутствии напряжения или ненормальном напряжении замените контроллер.
	Проверьте, правильно ли работает двигатель или беговое полотно, или замените двигатель.

E03: Нет сигнала о скорости

Решение	Убедитесь, что все разъемы подключены между контроллером двигателя и дисплеем.
	Если беговое полотно не двигает, замените контроллер.
	Убедитесь, что датчик скорости и магнит правильно выровнены и что на магните нет препятствий.

E05: Ток превышает номинальный ток.

Решение	Вес превышает макс. вес нагрузки.
	Проверьте, нет ли сопротивления ходовой части, бегового полотна или ремня двигателя, или распылите смазочное масло на деку.

E06: Меньше нормального напряжения

Решение	Замените кабель двигателя и дисплей.
---------	--------------------------------------

E07: Предохранительный ключ не в нужном положении

Решение	Установите предохранительный ключ в нужное положение.
---------	---

Техническое обслуживание:

1. Смазка

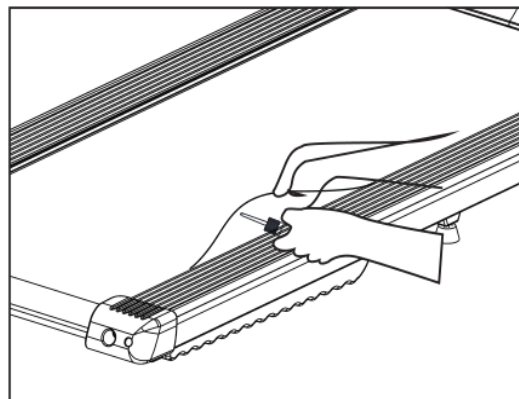
После использования бегового полотна в течение определенного периода времени его необходимо смазать специальным метилсиликоновым маслом.

Если вы используете беговую дорожку менее 3 часов в неделю, смазывайте каждые 5 месяцев.

Время еженедельного использования 4-7 часов, смазка 1 раз в 2 месяца.

Более 7 часов использования в неделю, смазка 1 раз в месяц.

Не переусердствуйте со смазкой. Пожалуйста, помните: разумная смазка является важным фактором для увеличения срока службы изделия.



2. Способ смазки

Что касается способа проверить, нужно ли вам повторно смазывать, просто возьмите беговое полотно, дотроньтесь рукой как можно дальше до центра задней части бегового ремня, если беговой ремень испачкан силиконом (немного влажный), это означает, что смазывать снова не нужно.; если подложка сухая, а на беговом полотне не ощущается силикона, необходимо добавить смазку.

Запустите дорожку со скоростью 1 км /ч, чтобы равномерно нанести силикон, и осторожно наступите на беговую ленту слева направо. Примерно через несколько минут силикон может полностью впитаться в беговое полотно.

3. Отрегулируйте эластичность бегового полотна

Беговое полотно всех дорожек отрегулировано перед отъездом с завода и после установки, но после некоторого периода использования возникнет явление провисания, например: пользователь почувствует паузу и скольжение во время использования. При возникновении этого явления поверните по часовой стрелке регулировочные болты бегового полотна с правой стороны. Если беговое полотно слишком ослаблено, то во время бега беговое полотно и ролик будут соскальзывать. Если беговое полотно слишком натянуто, это тоже нехорошо, это вредно для двигателя, бегового полотна, ролика и т.д.

4. Регулировка отклонения бегового полотна

Все изделия должны быть отрегулированы до и после установки, но после определенного периода использования полотно перестанет отслеживать, причины указаны ниже:

1. Беговая дорожка установлена неровно

2. Ноги пользователя не находятся в центре бегового полотна во время тренировки;

3. Неравномерное распределение нагрузки приводит к отклонению. Оно может быть восстановлено в нормальное состояние после нескольких минут вращения без нагрузки. Если отклонение не может быть восстановлено автоматически, используйте шестигранный ключ 5 # / 6# для постепенной регулировки по

четверти круга. Отклонение бегового полотна не входит в сферу действия гарантии. Оно может обслуживаться пользователем в соответствии с инструкцией. Отклонение приведет к повреждению бегового полотна, поэтому его необходимо вовремя обнаружить и вовремя отрегулировать.



Когда беговое полотно наклоняется влево, отрегулируйте винт слева на 1-2 оборота по часовой стрелке. Затем проверьте ход; Если полотно все еще наклонено влево, повторите описанные выше действия, пока не вернетесь к центру.

Когда беговое полотно наклоняется вправо, отрегулируйте винт справа на 1-2 оборота по часовой стрелке. Затем проверьте ход; Если полотно все еще наклонено вправо, повторите описанные выше действия, пока не вернетесь к центру.