



---

## Модель: LEISTUNG LINE A140

Инструкция по Эксплуатации Беговой Дорожки





---

## Содержание

## Страница

Оглавление	1
Меры предосторожности по технике безопасности	2
Дополнительная информация по аксессуарам	4
Этапы установки	5
Технический характеристики	9
Инструкции по заземлению	9
Схема системы защиты от возгорания	10
Развернутый список деталей	11
Разминка	14
Меры по обеспечению безопасности при выполнении физических упражнений	15
Техническое обслуживание оборудования	17
Регулировка бегового полотна	19
Инструкция по эксплуатации умной беговой дорожки	20



---

## Меры предосторожности по технике безопасности

Предупреждение: Перед выполнением любой программы упражнений рекомендуется сначала проконсультироваться с профессиональным врачом, особенно если вам больше 35 лет или у вас в анамнезе проблемы со здоровьем. Производитель не несет ответственности за любые полученные травмы в ходе эксплуатации. После того, как электрическая беговая дорожка полностью установлена и защитный кожух двигателя закрыт, можно включать питание.

Меры предосторожности:

1. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что зажим предохранительного выключателя закреплен на одежде или ремне.
2. Пожалуйста, не вставляйте какие-либо другие предметы в какую-либо часть оборудования, так как это может повредить оборудование.
3. Поставьте электрическую беговую дорожку на чистое и ровное место, не ставьте электрическую беговую дорожку на толстый ковер, чтобы не нарушать циркуляцию воздуха под беговой дорожкой, и не размещайте электрическую беговую дорожку рядом с водой или не используйте ее на открытом воздухе.
4. Пожалуйста, не включайте тренажер, когда вы стоите на беговой ленте. После включения питания может возникнуть пауза, связанная с началом движения беговой ленты. Пользователю необходимо встать на пластиковые противоскользящие пластины с обеих сторон беговой дорожки, до тех пор, пока беговая лента не начнет двигаться.
5. Не надевайте слишком длинную или очень свободную одежду во время занятий спортом, во избежание риска защемления беговой дорожкой, а также используйте обычную беговую обувь с резиновой подошвой.
6. Не позволяйте детям или домашним животным приближаться к беговой дорожке во время эксплуатации. Вокруг изделия должна быть свободная зона безопасной эксплуатации радиусом 100-200 см
7. Данное фитнес-оборудование предназначено для использования только совершеннолетними. При использовании беговой дорожки несовершеннолетние должны находиться в сопровождении взрослого.
8. При первом использовании беговой дорожки обязательно возьмитесь за поручни руками, а затем отпустите поручни, пока не почувствуете себя комфортно.



---

9. Беговая дорожка предназначена для использования в помещении. Пожалуйста, не используйте ее на открытом воздухе. Поддерживайте чистоту и ровную поверхность, обращайтесь внимание на влагозащищенность, и учтите, что электрическая беговая дорожка является специальным оборудованием, пожалуйста, не используйте ее для других целей.

10. В комплект входит специально предназначенный шнур питания. Если шнур питания поврежден, пожалуйста, приобретите его у дилера или свяжитесь с компанией напрямую.

11. Если электрическая беговая дорожка внезапно ускоряется или скорость беговой дорожки автоматически увеличивается из-за проблемы с электронной системой, пожалуйста, немедленно воспользуйтесь предохранительным выключателем для немедленной остановки беговой дорожки.

12. Не подсоединяйте другие устройства, используя шнура питания, не вытягивайте шнур питания или не заменяйте вилку шнура питания, не кладите на шнур питания тяжелые предметы или не размещайте шнур питания близко к высокотемпературному источнику тепла, а также не используйте пористые розетки, иначе это может привести к возгоранию или несчастному случаю поражения электрическим током.

13. Если оборудование не используется в течение длительного времени, необходимо отключить источник питания. При отключении источника питания не тяните за шнур питания; возьмитесь за вилку, чтобы вытащить ее и не оборвать часть основного провода в шнуре питания. Вставьте вилку шнура питания в розетку с защитным заземлением. В комплект входит специально предназначенный шнур питания.

Если шнур питания поврежден, пожалуйста, свяжитесь с производителем как можно скорее.

14. Эта беговая дорожка предназначена только для домашнего использования.

15. Предупреждения указывают на то, что неправильные или чрезмерные физические упражнения могут нанести вред здоровью.

16. Изделие следует проверять, на наличие повреждений деталей и предотвращения ослабления соединительных винтов раз в два месяца. Любые поврежденные детали должны быть немедленно заменены и отремонтированы.

Пожалуйста, поставьте изделие на ровную поверхность, не кладите посторонние предметы на изделие, не используйте его вблизи источников воды и тепла, стороны и передняя часть изделия должны быть 1 метр (1000 мм), а задняя часть должна быть 2 метра \* 1 метр (2000 мм \* 1000 мм) безопасного пространства использования.

Нет	Название	 Спецификация	Количество	Замечание
1	Комплектация машины		1	
2	Декоративная крышка левой стойки		1	
3	Декоративная крышка левой стойки		1	
4	Ключ безопасности		1	
5	плоская прокладка	F16*F8.5* T 1.5	4	
6	Болты с шестигранной головкой для поддона	M8*16	4	
7	Шестигранная гайка	M8	2	
8	Винт с шестигранной головкой с полукруглой головкой	M8*50	2	
9	Шестигранный ключ	5#	1	
10	Поперечный открытый ключ	13/14/15	1	
11	Саморезы с крестообразной головкой	ST4.2*16	4	
12	Силиконовое масло	30 мл	1	
13	Инструкция		1	

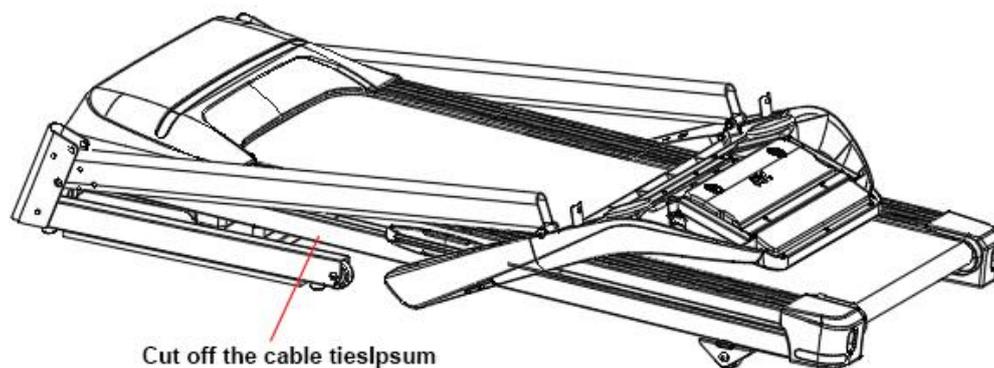
В разных комплектация, может быть предусмотрен коврик для беговой дорожки.

### Детали аксессуаров

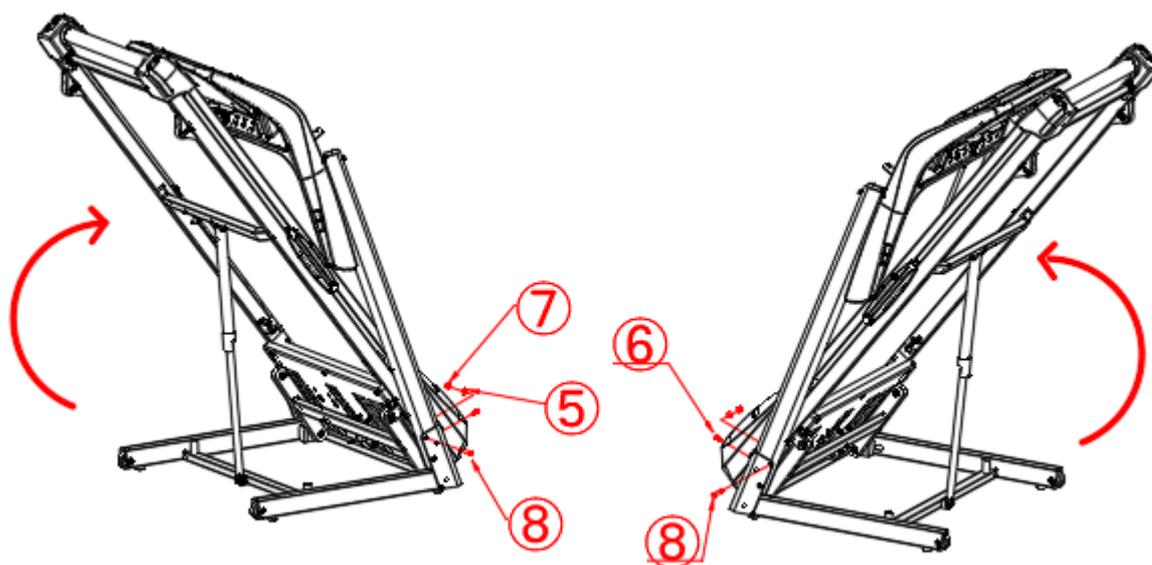
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
		
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
		
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
		
<b>13</b>		
		

### Этапы установки

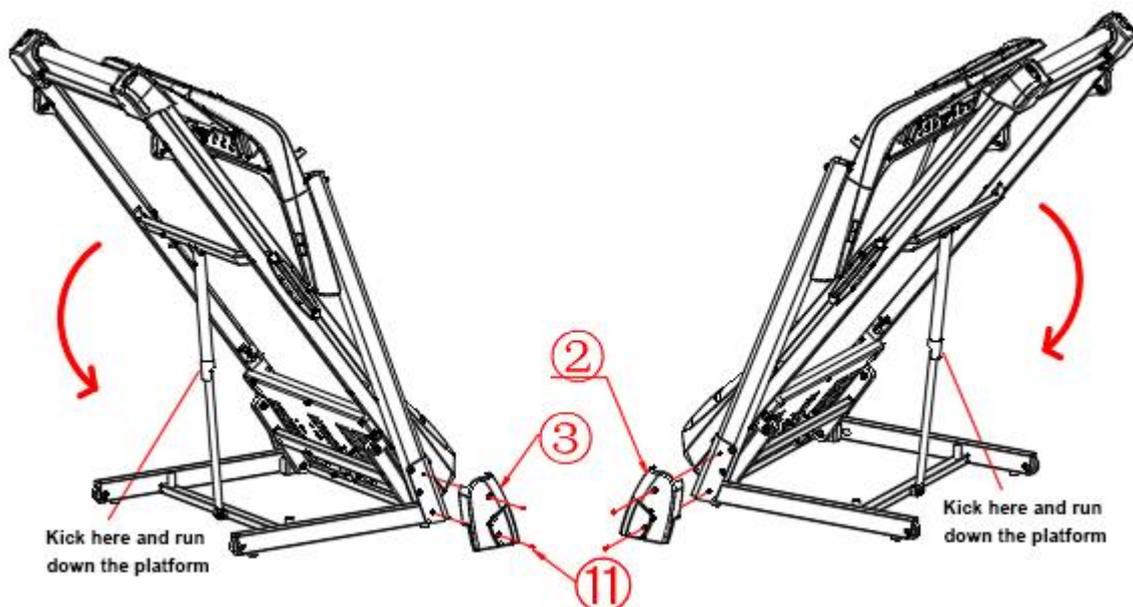
Шаг 1: Распакуйте тренажер, отрежьте упаковочную ленту, откройте внешнюю коробку, достаньте упаковочные материалы, извлеките тренажер полностью из коробки и отрежьте связанные кабельные стяжки в том же положении с левой и правой сторон, как показано на рисунке.



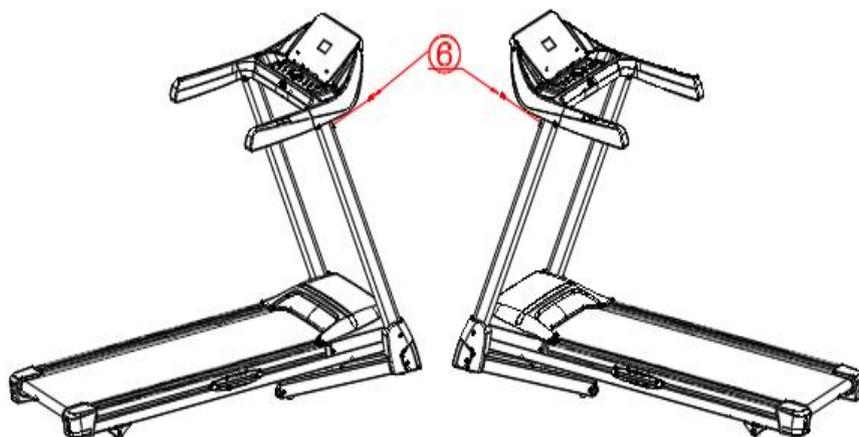
Шаг 2: Установите левую и правую стойки. Как показано на рисунке, сначала поднимите деталь беговой дорожки в направлении стрелки, а затем с помощью инструментов ⑩ и ⑪ из комплекта установите детали ⑤⑥⑦⑧ в отверстия, как показано на рисунке, и установите их симметрично слева и справа, как показано на рисунке.



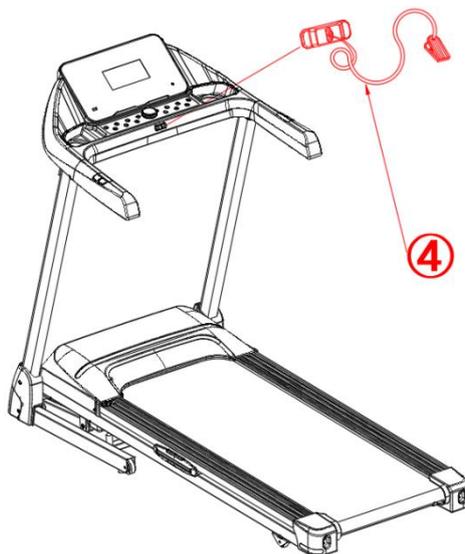
Шаг 3: Установите левую и правую декоративные крышки основания. Используйте набор инструментов ⑪ (4 штуки) для установки деталей ②③ в отверстия, как показано на рисунке.



Шаг 4: Закрепите экран в сборе, установите детали ⑥ (2 штуки) в отверстия, показанные на рисунке, с помощью набора инструментов ⑩, и установите их симметрично



Шаг 5: Чтобы управлять всем тренажером, сначала проверьте детали ⑬, затем подключите шнур питания беговой дорожки к розетке, включите выключатель питания, разместите ключ безопасности ④, а затем следуйте инструкциям в руководстве по эксплуатации и использованию функций.



Инструкции по перемещению беговой дорожки:

1. После того, как вы сложите беговую дорожку. Зафиксируйте одну сторону основания и потяните подлокотник назад обеими руками, чтобы все устройство откинулось назад.
2. Все устройство приводится в движение. Обратите внимание, что после того, как беговая дорожка сложена, пожалуйста, переместите ее в труднодоступное для детей место, чтобы избежать прикосновения детей к корпусу газовой пружины, в результате чего беговая дорожка может упасть и поранить ребенка, провоцируя ненужные несчастные случаи. (Эта картинка только для справки)

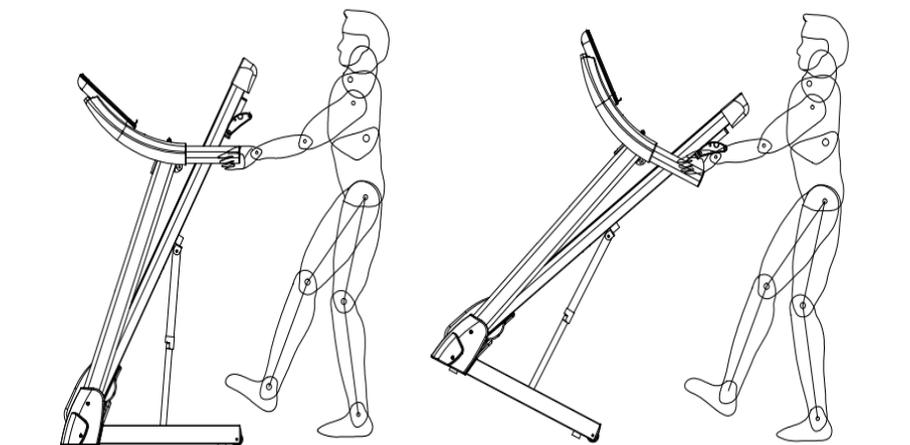




Таблица параметров беговой дорожки:

Размер в рабочем состоянии (мм)	1600*710*1200	мощность	DC 2.5 HP
Пользовательское напряжение	200V-220V	H.Z	50Hz-60Hz
Беговая зона (мм)	420*1200 мм	диапазон скоростей	0,8-14 км/ч
вес нетто	47 КГ	грузоподъемность	120 КГ
Функция светодиодного дисплея			
Функция ЖК-дисплея	скорость, наклон, время, расстояние, калории, частота сердечных сокращений,		
Функция цветного дисплея			

#### Инструкции по заземлению:

Данное изделие должно быть заземлено. В случае неисправности или повреждения заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы снизить риск поражения электрическим током. Данное изделие оснащено шнуром питания, заземляющим проводником оборудования и заземляющей вилкой. Эта вилка должна быть вставлена в подходящую розетку, правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

**ОПАСНОСТЬ** - Неправильное заземление оборудования может привести к поражению электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности заземления оборудования, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком. Не вносите изменения в штекер, установленный на изделии, самостоятельно. Если он не подходит к вашей розетке, пожалуйста, найдите подходящего электрика или обратитесь к продавцу. Это изделие предназначено для использования в обычной номинальной сети 220 Вольт с заземленной вилкой. Пожалуйста, подключите вилку данного изделия к розетке той же модели. Пожалуйста, не используйте сторонние адаптеры питания.

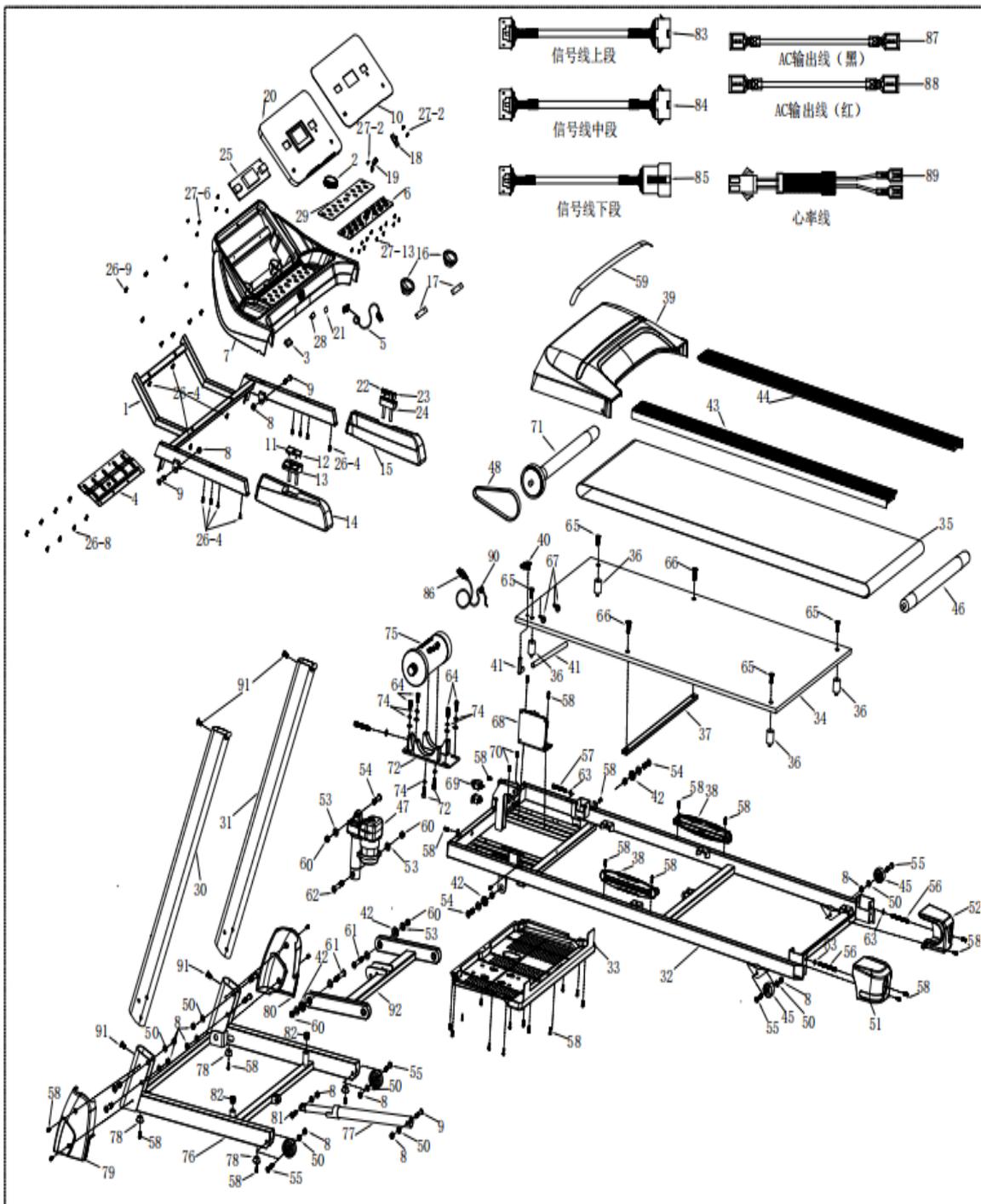


Схема защиты от возгорания продукта



Развернутый список деталей

№п/п	Название детали/Спецификация	Кол-во	S/N	Название детали/Спецификация	Кол-во
1	Сборка каркаса экрана	1	54	Внутренний шестиугольник с полукруглой головкой М10*45	2
2	Ручка	1	55	Шестигранник с полукруглой головкой	4
3	Датчик защитного реле безопасности	1	56	Шестигранная торцевая головка М6*65	2
4	Задняя крышка экрана	1	57	Шестигранная торцевая головка М6*50	1
5	Ключ безопасности	1	58	Самонарезающая головка с поперечным поддоном ST4.2*16	34
6	Клавиатура	1	59	Светоотражающая полоса на крышке двигателя	1
7	Крышка экрана	1	60	Гайка М10	6
8	Гайка М8	2	61	Шестигранник с полукруглой головкой М10*40	2
9	Шестигранник с полукруглой головкой М8-45	3	62	Шестигранник с полукруглой головкой М10*65	1
10	Наклейки на поверхности дисплея	1	63	Плоский уплотнитель 13*6,2*Т1	3
11	Планшет для измерения сердечного ритма на левом переднем подлокотнике	1	64	Шестигранник с цилиндрической головкой М8*15	4
12	Планшет для измерения сердечного ритма на левом заднем подлокотнике	1	65	Винт с шестигранной головкой М8*25	4
13	Держатель планшета для измерения сердечного ритма на левом подлокотнике	1	66	Винт с шестигранной головкой М8*30	2
14	Левый поролоновый подлокотник	1	67	Зажим для проводов	2
15	Правый поролоновый подлокотник	1	68	Контроллер	1
16	Динамик	2	69	Защита от перегрузки	1
17	Пластина динамика	2	70	Комбинированный винт с поперечной круглой головкой М4*10	2
18	Модуль MP3	1	71	Передний ролик	1
19	USB-модуль	1	72	Узел крепления двигателя	1
20	Крышка дисплея	1	73	Шестигранная торцевая головка М8-20	2
21	Наклейка на защитный замок	1	74	Шайба М8	6
22	Планшет для измерения частоты	1	75	Двигатель постоянного тока	1



	сердечных сокращений на правом переднем подлокотнике				
23	Планшет для измерения частоты сердечных сокращений на правом заднем подлокотнике	1	76	Узел	1
24	Держатель планшета для измерения сердечного ритма на правом подлокотнике	1	77	Механизм складывания	1
25	Экран дисплея	1	78	Базовых резиновых ножек	4
26	Саморез с крестообразной круглой головкой ST4.2*12	29	79	Крышка левого основания	1
27	Саморез с крестообразной круглой головкой ST3*8	24	80	Основание правая крышка	1
28	Накладка на предохранительный замок	1	81	Шестигранник с полукруглой головкой M8*30	1
29	Наклейка на лицевую сторону кнопки	1	82	кольцо круглой трубы ф19	2
30	Узел левой стойки	1	83	верхняя сигнальная линия	1
31	Узел крепления правой стойки	1	84	верхняя сигнальная линия	1
32	Узел Крепления основной рамы	1	85	верхняя сигнальная линия	1
33	Нижняя крышка двигателя	1	86	Кабель питания	1
34	Ходовая панель	1	87	Входная линия переменного тока черная	1
35	2420	1	88	Входная линия переменного тока красная	1
36	Подставка беговой панели	4	89	Линия сердечного ритма	2
37	Опорный каркас основной рамы беговой панели	1	90	Пряжка шнура питания	1
38	Амортизатор подушка основной рамы	2	91	Шестигранник с полукруглой головкой M8*15	4
39	Крышка двигателя	1	92	Узел Крепления подъемной рамы	1
40	Крышка пробки	1	93		
41	Коленчатый патрубок	1	94		
42	Пластиковая прокладка точки поворота основной рамы 1450	4	95		
43	2420 левая боковая полоса	1	96		
44	2420 правая боковая полоса	1	97		
45	колесо транспортировки ф40	2	98		
46	1400 задний ролик	1			
47	Подъемный двигатель	1			
48	180J Многоканавочная лента	1	12		
49	M8-55 Винты с цилиндрической головкой и внутренним	1			



	шестигранником				
50	Плоский уплотнитель ф 8.5*φ16*1.5	15			
51	2420 левый	1			
52	Правый задний защитный кожух	1			
53	Плоский уплотнитель ф20*φ11*2	8			

## Разминка

Перед тренировкой лучше всего сначала выполнить упражнения на растяжку.

Разогретые мышцы легче растягивать, поэтому сначала выполните разминку в течение 5-10 минут. Затем отдохните и выполните растяжку следующим образом — 5 раз по 10 секунд или более на каждой ноге и повторите в конце тренировки.

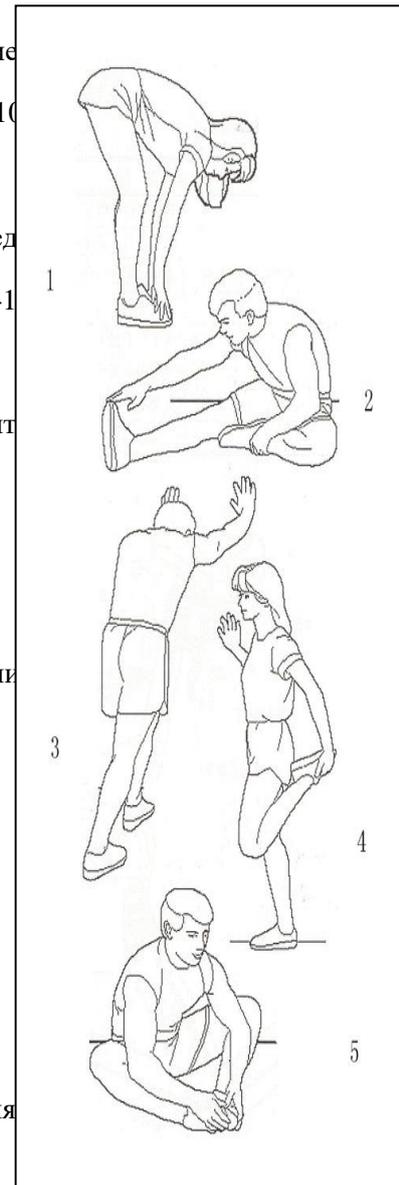
1. Потянитесь вниз: слегка согните ноги в коленях, медленно наклоните корпус вперед, расслабьте спину и плечи и попытайтесь коснуться пальцами ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте на чистую подушку сиденья и выпрямите одну ногу. Поднесите другую ногу так, чтобы она прилегала к внутренней стороне прямой ноги. Попробуйте дотронуться до пальцев ног руками. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).

3. Растяжение икроножных и пяточных сухожилий: встаньте двумя ногами к стене или дереву, отставив одну ногу назад. Держа заднюю ногу прямой, а пятку на земле, прислонитесь к стене или дереву. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 3).

4. Растяжка квадрицепсов: Держитесь левой рукой за стену или стол, чтобы освоить баланс, затем вытяните правую руку назад, возьмитесь за правую пятку и медленно тяните ее к ягодицам, пока не почувствуете, что мышцы передней части бедер напряжены. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите по 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 4).

5. Растяжка Сарториуса (внутренней мышцы бедра): Сядьте так, чтобы подошвы ног были обращены друг к другу, а колени - наружу. Обхватите ноги обеими руками и потяните к паху. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 5).



## Меры по обеспечению безопасности физических упражнений

### Подготовка:

Если вам больше 35 лет, или у вас есть проблемы со здоровьем, и это ваше первое занятие фитнесом, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом или специалистом перед его использованием.

Перед использованием беговой дорожки, пожалуйста, подойдите и ознакомьтесь с основами управления - например, запуском, остановкой, регулировкой скорости и т.д.

Вы сможете приступить к использованию сразу же после ознакомления. Затем встаньте на пластиковые противоскользящие платформы по обе стороны беговой дорожки, возьмитесь за поручни обеими руками, запустите тренажер на низкой скорости 1,6-3,2 км/ч, встаньте прямо, посмотрите вперед; затем встаньте на беговую ленту и двигайтесь вместе с ней. Почувствовав себя комфортно, медленно увеличьте скорость до 3-5 км/ч. Поддерживайте эту скорость около 10 минут, а затем медленно остановите тренажер.

### Упражнение:

Пожалуйста, ознакомьтесь с тем, как управлять тренажером- например, регулировать скорость и наклон, и вы сможете приступить к использованию сразу же после ознакомления.

Пройдите около 1 км в темпе и запишите затраченное время. Это может занять 15-25 минут. При ходьбе со скоростью 4,8 км/ч на преодоление 1 км уходит около 12 минут. После того, как вы сможете легко повторить упражнение несколько раз, постепенно увеличивая скорость и наклон, и пройти хорошую тренировку в течение 30 минут. Прежде чем приступить к выполнению программы упражнений, четко уясните для себя: вам потребуется терпение, эти упражнения нацелены на укрепление вашего здоровья, а не волшебство, которое произойдет в одночасье.

### Упражнение:

Быстрые тренировки– 15-20-минутные тренировки - отличный способ сэкономить время.

Разогрейте мышцы на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и 5,8 км/ч в течение 2 минут каждая. Затем увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не почувствуете, что ваше дыхание учащается, но не затрудняется. Продолжайте тренироваться с этой скоростью и уменьшите скорость на 0,3 км/ч, если почувствуете одышку. Подождите 4 минуты, остыньте. Если для вас трудно увеличить интенсивность упражнения за счет увеличения скорости, используйте метод медленного увеличения наклона. Небольшое увеличение наклона значительно увеличит интенсивность упражнений.



---

Метод сжигания калорий - этот метод заставит калории действительно сгорать.

Разминайтесь со скоростью 4-4,8 км / ч в течение 5 минут, а затем увеличивайте скорость на 0,3 км / ч каждые 2 минуты, пока не почувствуете, что продолжать упражнение с данной скоростью в течение 45 минут будет очень сложно. Чтобы закрепить упражнение, вы можете поддерживать эту скорость упражнения в течение часовой программы, увеличивая скорость на 0,3 км/ч во время каждой паузы, а затем вернуться к предыдущему скоростному упражнению в следующей программе, чтобы во время пауз и в последующее время, когда частота сердечных сокращений увеличивается, калории расходовались полностью. Подождите 4 минуты, остыньте.

Частота упражнений:

Цель - 3-5 раз в неделю, каждое упражнение по 15-60 минут. Лучше сначала составить хороший график упражнений, чем заниматься в соответствии с вашими собственными предпочтениями.

очистка. Вы можете контролировать интенсивность упражнения, самостоятельно регулируя скорость и наклон. Мы рекомендуем вам не устанавливать наклон в начале, а использовать его в случае, когда вы хотите увеличить интенсивность упражнения, увеличение наклона беговой дорожки - очень эффективный способ.

Перед тренировкой проконсультируйтесь с профессионалом, который может помочь вам порекомендовать частоту упражнений, интенсивность упражнений и

определить наилучшую продолжительность выполнения упражнения. Если вы испытываете стеснение или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, головокружение или другой дискомфорт во время тренировки, немедленно прекратите занятие! Проконсультируйтесь с профессионалом, прежде чем приступать к упражнениям.

Если вы часто пользуетесь беговой дорожкой, при выборе скорости вы можете выбрать обычную скорость ходьбы или скорость бега трусцой.

Если вы неопытны или не уверены в наиболее подходящей скорости тестирования, вот несколько рекомендаций:

1-3,0 километра в час - Люди с избыточным весом

3,0-4,5 километра в час - Люди, которые привыкли к сидячему образу жизни или не часто занимаются спортом

4,5-6,0 километров в час - для обычных скоростных пешеходов

Для любителей быстрой ходьбы наилучшая скорость 6,0-7,5 километров в час

Бег трусцой со скоростью 7,5-9,0 км/ч

Бегуны со средней скоростью 9,0-12,0 километров в час

12,0-14,5 километров в час Опытные бегуны

14,5-16,0 км/ч Спортивный бег

Пожалуйста, обратите внимание: для пешеходов более целесообразно использовать скорость, меньшую или равную 6 километрам в час; для бегунов более целесообразно использовать скорость, большую или равную 8,0 километрам в час.



---

**Предупреждение:** Перед чисткой или техническим обслуживанием изделия обязательно выньте вилку из розетки беговой дорожки.

#### Техническое обслуживание продукта

**Чистка:** Тщательная очистка продлит срок службы вашей беговой дорожки.

Регулярно удаляйте пыль, чтобы детали оставались чистыми. Обязательно очищайте открытые части беговой ленты с обеих сторон, это уменьшит скопление мусора под беговой лентой. Следите за чистотой кроссовок и не надевайте под одежду, которая может изнашивать беговую доску или ремень. Поверхность беговой ленты необходимо протирать влажной тканью, при этом следите за тем, чтобы вода не попала на электрические компоненты и под саму ленту.

**Предупреждение:** Обязательно отключите источник питания беговой дорожки, прежде чем снимать защитную крышку двигателя. Открывайте защитную крышку двигателя не реже одного раза в год, чтобы пропылесосить и почистить двигатель.

#### Смазочные материалы для ходовых ремней и электроприводов

Эта электрическая беговая дорожка поставляется с предварительной смазкой узлов между беговой дорожкой и беговой лентой. Трение между беговым ремнем и подножкой оказывает большое влияние на срок службы и производительность беговой дорожки, поэтому необходимо регулярно наносить смазочное масло. Мы рекомендуем регулярно проверять состояние компоновки. Если страницы повреждены, пожалуйста, свяжитесь с нашим центром обслуживания клиентов. Смазку в комплекте использовать сразу и докупить новую.

Мы рекомендуем смазывать промежуток между беговым ремнем и подножкой беговой дорожки в соответствии со следующим графиком: (использование показано на рисунке ниже)

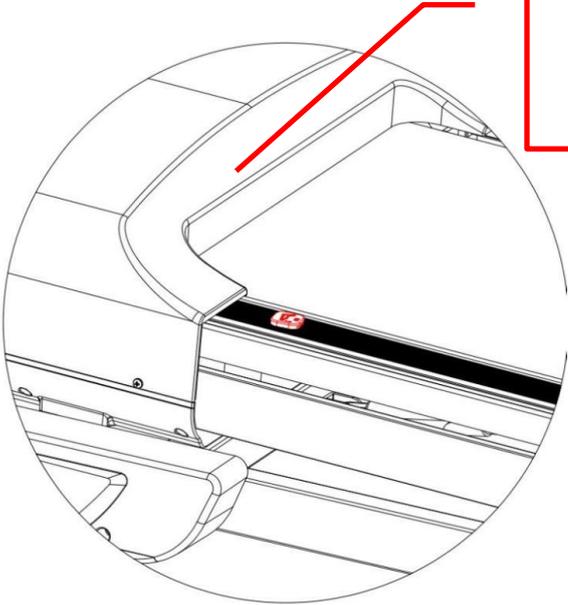
Редкое Использование (менее 3 часов в неделю) раз в месяц;

Активное использование (используют 3-5 часов в неделю) раз в месяц;

Активное использование (более 5 часов в неделю) 2 раза в месяц;

Если беговая дорожка пролежала слишком долго, пожалуйста, добавьте специальное смазочное масло перед использованием и включите беговую дорожку, чтобы смазочное масло лучше проникало во внутреннюю поверхность беговой ленты в течение недели!

Мы рекомендуем вам приобрести смазочные материалы у вашего местного дистрибьютора или связаться напрямую с нашей компанией LEISTUNG.



Заправочный вход расположен с левой  
стороны беговой дорожки

#### Регулировка бегового полотна

1. Для лучшего обслуживания беговой дорожки и продления срока службы рекомендуется выключить питание и дать машине отдохнуть в течение 15-20 минут перед использованием после 1,5 часов непрерывного использования.
2. Если беговая лента слишком ослаблена, она будет скользить при работе; если она слишком туго натянута, это может снизить производительность двигателя и увеличить износ ролика и беговой ленты. В случае, если беговая лента затянута достаточно, вы можете вручную отодвинуть две стороны беговой ленты от подножки примерно на 50-75 мм.

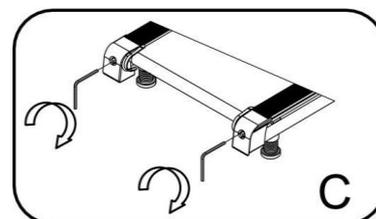
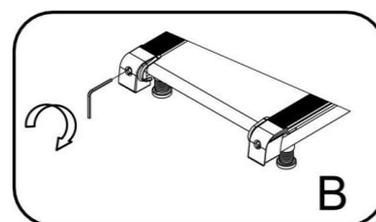
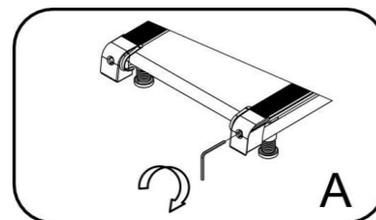
## Центрирование Беговой ленты

Установите электрическую беговую дорожку на ровную поверхность. Включите электрическую беговую дорожку со скоростью около 6-8 км/ч и следите за отклонением беговой ленты.

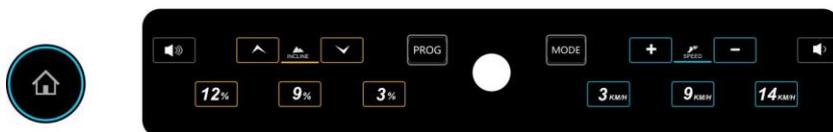
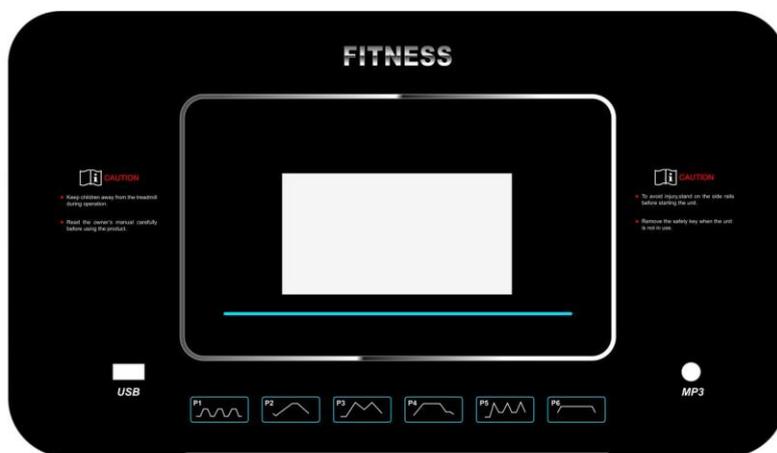
Если ремень безопасности отклоняется вправо, отсоедините предохранитель и выключатель питания, поверните регулировочный болт справа на 1/4 оборота по часовой стрелке, вставьте выключатель питания и предохранитель, запустите беговую дорожку и обратите внимание на отклонение ремня безопасности. Повторяйте описанные выше действия до тех пор, пока беговая лента не будет центрирована. Рисунок А.

Если беговая лента отклоняется влево, отсоедините предохранитель и выключатель питания, поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 круга, вставьте выключатель питания и предохранитель, запустите беговую дорожку и обратите внимание на отклонением беговой ленты. Повторяйте описанные выше действия до тех пор, пока беговая лента не будет центрирована. Рисунок В

После вышеуказанных регулировок или после некоторого периода использования ходовой ремень постепенно ослабнет, и его потребуется отрегулировать. Выньте предохранитель и выключатель питания и одновременно поверните регулировочные болты слева и справа на 1/4 оборота по часовой стрелке, вставьте выключатель питания и предохранитель, чтобы запустить беговую дорожку, а затем встаньте на беговой ремень, чтобы убедиться в его натяжке. Повторяйте описанные выше действия до тех пор, пока не добьетесь подходящего натяжения беговой ленты. Рисунок С



## Интеллектуальное руководство по эксплуатации беговой дорожки



### 1. Описание дисплея и ключа:

1. На ЖК Дисплее отображаются следующие функции:

A. Скорости: диапазон отображаемой скорости: 1-14,0км/Ч.

B. Ниже 8 км/ч - фактическая скорость, выше 8 км/ч - ложное значение.

C. Окно времени: Отображение времени. Диапазон: 0:00-99:59.

D. Окно расстояния: отображение данных о расстоянии. Диапазон: 0.00-99.9.

E. Окно калорий: отображение данных о калориях. Диапазон: 0-999.

F. Диапазон частоты сердечных сокращений: 50-200 (только для справки, не в качестве медицинских данных).

A. Общие функциональные клавиши: пуск, остановка, режим, программа, увеличение и уменьшение громкости, увеличение ~~и~~ уменьшение скорости, подъем вверх и вниз, сочетания клавиш ускорения, сочетания клавиш восхождения. Описание функциональных клавиш:



- В.
- С. А. Клавиша режима: В состоянии остановки нажмите эту клавишу для циклического выбора: "0:00",
- Д. "30:00", "1.00", "50.0", P01-P02-... -P12 -ЖИР ("0:00" - ручной режим, "30:00" - режим обратного отсчета времени, "1.00" - обратный отсчет расстояния, "50.0" - режим обратного отсчета калорий, P01-P12 - это программа 1-программа 12 соответственно, а "FAT" - это режим тестирования жировых отложений) При выборе различных режимов вы можете использовать клавиши speed plus и minus для установки соответствующего обратного отсчета. После завершения настройки нажмите кнопку "Пуск", чтобы запустить беговую дорожку.
- Е. Кнопка запуска: Нажмите кнопку в состоянии остановки, чтобы запустить двигатель.
- Ф. Кнопка остановки: Нажмите кнопку, когда двигатель работает, это остановит двигатель.
- Г. Клавиши скорости "Плюс" и "Минус" : В состоянии настройки клавиша увеличит или уменьшит установленное значение. Когда двигатель работает, клавиша увеличивает или уменьшает скорость.
- Н. Клавиша быстрого доступа к скорости: Когда двигатель работает, клавиша непосредственно регулирует скорость двигателя до значения скорости, указанного на клавише.
- И. Клавиши "плюс" и "минус" подъема: при работающем двигателе клавиши увеличивают или уменьшают наклон.
- Ж. Комбинация клавиш подъема: При работающем двигателе клавиша непосредственно отрегулирует наклон в соответствии со значением наклона, указанным на клавише.
- К. Клавиши увеличения и уменьшения громкости: Нажимайте клавиши для увеличения или уменьшения громкости музыки.

#### Инструкции по программе/запуску:

1. Описание режима: ручной режим, который включает в себя: обычный режим, режим обратного отсчета времени, режим обратного отсчета расстояния и режим обратного отсчета калорий.
  2. Описание программы:
    - А. 12 фиксированных программ: P01, P02, ..., P12.
  - В. Функция измерения жира.
  3. Инструкции по запуску:
    - А. Установите предохранитель в положение переключателя предохранителя на панели.
    - В. Нажмите клавишу start / stop, в окне скорости отобразится: 3-2-1, и звуковой сигнал прозвучит один раз для каждого минус одного, а затем двигатель запустится.
- Ручной режим:
1. Как перейти в ручной режим:
    - А. Включите выключатель питания и непосредственно войдите в обычный режим в ручном режиме.
    - В. В состоянии остановки нажмите клавишу mode, чтобы выбрать переход в обычный режим в ручном режиме.

---

2. Три функции настройки в ручном режиме: настройка времени, расстояния и калорийности.

A. При начале перехода в ручной режим в окне времени отображается время как 0:00;

B. В ручном режиме нажмите кнопку mode, чтобы перейти в режим обратного отсчета времени, окно time отображает время и мигает, начальное время: 30:00, нажмите клавиши speed plus и minus, чтобы установить время обратного отсчета. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00.

C. В режиме обратного отсчета расстояния: нажмите кнопку mode, чтобы перейти в режим обратного отсчета расстояния, начальное отображение расстояния: 1,0 км, нажмите клавишу speed plus или minus для установки расстояния, диапазон настройки: 1,0-99,0 км, увеличивайте или уменьшайте каждый раз с 0,1 км.

D. В режиме обратного отсчета калорий нажмите кнопку mode, чтобы перейти в режим обратного отсчета калорий, начальное отображение калорий: 50,0 ккал, нажмите клавишу speed plus или minus, чтобы установить диапазон настройки калорийности: 20-999 ккал, увеличивайте или уменьшайте каждый раз, начиная с 1 ккал.

3. Работа в ручном режиме:

A. Нажмите кнопку start / stop, обратный отсчет времени в течение 3 секунд, а затем двигатель начнет работать с начальной скоростью 1 км/ч;

B. Нажмите клавиши "плюс" и "минус" для регулировки скорости;

C. Нажмите комбинацию клавиш speed, чтобы быстро установить скорость, указанную клавишей;

D. Нажмите комбинацию клавиш наклона, чтобы быстро установить наклон, отмеченный клавишей;

E. Когда двигатель работает, нажмите кнопку запуска / остановки, двигатель перестанет работать;

F. Когда установленное время уменьшается до нуля, или когда установленная калория уменьшается до нуля, или когда установленное расстояние уменьшается до нуля, в окне скорости отображается конец, а затем возвращается в режим ожидания, и зуммер издает короткий звуковой сигнал;

G. Неустановленные параметры сохраняются по нарастающей. После достижения максимального диапазона отображения сброс продолжается; в ручном режиме накопленное время превышает 99:59 (100 минут), а затем останавливается.

Фиксированный программный режим:

1. Начальная настройка времени составляет 30 минут, можно установить только время, а диапазон настройки времени: 5:00-99:00. Нажмите клавишу "плюс" или "минус", чтобы отрегулировать установленное значение;

2. Нажмите кнопку пуск/стоп, двигатель начнет работать, и скорость медленно увеличится до скорости, указанной в первом разделе автоматической программы (подробности см. в таблице значений программы).;

3. Нажмите клавиши "плюс" и "минус" для регулировки скорости;



- С. Нажмите комбинацию клавиш speed, чтобы быстро установить скорость, указанную клавишей;
5. Каждая программа разделена на 10 разделов, и время выполнения каждого раздела составляет 1/10 от установленного времени;
6. При переключении между сегментами раздастся три звуковых сигнала;
7. Когда установленное время уменьшится до нуля, скорость будет медленно уменьшаться до тех пор, пока не остановится, в окне расстояния отобразится 0, в окне скорости отобразится конец, а затем вернитесь в режим ожидания, и зуммер издаст короткий звуковой сигнал;

1. Фиксированный программный режим:

Программа времени		установите время /10 периодов времени = прошедшее время для верхнего и нижнего периодов времени									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	скорость	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	Наклон	0	7	6	5	4	3	2	2	2	4
P02	скорость	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	Наклон	0	7	6	5	4	3	2	2	2	4
P03	скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	Наклон	0	5	1	5	5	1	5	1	5	12
P04	скорость	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2
	Наклон	0	5	1	5	5	1	5	1	5	12
P05	скорость	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	Наклон	0	3	5	7	6	5	3	1	3	6
P06	скорость	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	Наклон	0	3	5	7	6	5	3	1	3	6
P07	скорость	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	Наклон	2	4	6	8	9	9	9	6	4	2
P08	скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	Наклон	2	4	6	8	9	9	9	6	4	2
P09	скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	Наклон	0	3	5	7	9	7	5	3	3	7
P10	скорость	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
	Наклон	0	3	5	7	9	7	5	3	3	7
P11	скорость	2	5	6	7	8	9	1	5	3	2
	Наклон	0	7	5	3	4	5	7	9	7	4
P12	скорость	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3
	Наклон	0	7	5	3	4	5	7	9	7	4



Программа тестирования жировых отложений:

Когда беговая дорожка остановлена, нажмите кнопку mode, чтобы выбрать программу тестирования жировых отложений (FAT).;

Нажмите кнопку start / stop, затем нажмите кнопку mode, чтобы провести тест на жировые отложения, и установите соответствующие параметры (F-1 - пол, F-2-возраст, F-3-рост, F-4-вес); добавляйте и вычитайте с помощью клавиши speed, вверх и вниз клавиши "плюс" и "минус" для регулировки установленного значения (F-1...F-4); в это время удерживайте пульсометр обеими руками в течение 5 секунд, и отобразится ваш индекс массы тела.

1. После ввода функции проверки жировых отложений сначала отображается значение F-1, указывающее, что на данный момент вводится значение пола. В окне настройки отображается 01, что указывает на то, что настройка является мужской. Нажмите клавиши "плюс" и "минус" скорости, а также клавиши "вверх" и "вниз", чтобы выбрать ввод: 01 (мужской), 02 (женский).
2. Нажмите кнопку mode, когда отображается F-2, это означает ввод возраста настройки, и в окне настройки отображается 30 (лет), нажмите клавиши speed plus и minus, а также клавиши up и down plus и minus для настройки возраста (диапазон настройки составляет: (10-99 лет) ).
3. Нажмите кнопку mode, когда отображается F-3, это означает ввод настройки роста, в окне настройки отображается 170 (см), нажмите клавиши speed plus и minus, а также клавиши up и down для регулировки роста (диапазон настройки: 100-199 см).
4. Нажмите кнопку mode, когда отображается F-4, это означает ввод установленного веса, в окне настройки отображается значение 80 (кг), нажмите клавиши speed plus и minus, а также клавиши up и down plus и minus для регулировки веса (диапазон настройки: 20-200 кг).
5. Нажмите кнопку mode, в окне настройки отобразится "---", что означает ввод функции тестирования жировых отложений. В это время, пожалуйста, положите вторую руку на датчик сердцебиения на подлокотнике, и в течение 5 секунд отобразится значение жира в организме тестируемого человека, в окне настройки отобразится XX (процент жира в организме).

1. По мировым стандартам, жировые отложения менее 19 - это худоба, от 20 до 25 - идеальный вес, от 25 до 29 - избыточный вес, а более 30 - ожирение. (Данные приведены только для справки, а не в качестве медицинских данных)

Код ошибки:

Нет	Ошибка	голосовой контент	Замечание
1	E01	Сбой связи - нестабильное соединение	
2	E02	Проблема - контроллер	
3	E03	Ошибка определения скорости (ощущение потери контроля)	
4	E04	Двигатель не обнаружен	
5	E05	Защита от перегрузки по току	



6	E06	Защита от самовозгорания	
7	E07	Датчик защитного реле безопасности	
8	E08	Неудача в обучении (модель Ascension)	

Если экран показывают "E01" после запуска, это означает, что передача сигнала не удалась. Возможная причина: связь между нижним пультом управления и экраном заблокирована. Проверьте каждое соединение между экраном и нижней линией связи управления, чтобы убедиться, что каждый сердечник вставлен полностью. Проверьте, не поврежден ли соединительный провод между электронным счетчиком и контроллером, и замените соединительный провод.

Если экран показывает "E02" после запуска, это означает сбой из-за высокого напряжения. Неисправна схема привода, замените нижний контроллер, проверьте, правильно ли подключен кабель двигателя, и снова подсоедините кабель двигателя.

Если экран показывают "E03" после запуска, определение скорости не удалось. Светочувствительный провод ослаблен, или провод оборван, или светочувствительный провод поврежден.

Если экран показывает "E04" после запуска, двигатель отсоединен и неисправен. Провод двигателя ослаблен, или провод оборван, или двигатель внутренне разомкнут.

Если экран показывает "E05" после запуска, это защита от перегрузки по току. Возможная причина заключается в том, что ток слишком велик из-за превышения номинальной нагрузки, и система самозащищена. Кроме того, проверьте, нет ли звука перегрузки по току или запаха гари при работающем двигателе, и замените двигатель; или проверьте, есть ли у контроллера запах гари, и замените контроллер; или проверьте, соответствует ли спецификация напряжения питания или низкое, и используйте правильное. Технические характеристики напряжения проверены повторно.

Если экран показывает "E06" после работы, это защита от самовозгорания, проверьте, является ли напряжение источника питания ниже 50% от нормального напряжения, пожалуйста, используйте правильную спецификацию напряжения для повторного тестирования; проверьте, имеет ли контроллер специфический запах, замените контроллер; проверьте, является ли после подключения линии двигателя снова подсоедините провода двигателя.

Если после срабатывания на экране отображается "E07", значит, предохранительный выключатель отключился. Возможная причина заключается в том, что линия соединения между нижним блоком управления и электронным замком безопасности часов заблокирована. Проверьте каждое соединение между электронными часами и нижней линией связи управления, чтобы убедиться, что каждый сердечник вставлен полностью.

Если экран показывает "E08" после запуска, подъемный двигатель отсоединен и неисправен. Провод подъемного двигателя ослаблен, или провод оборван, или подъемный двигатель неисправен.

Функция воспроизведения звука (зависит от конкретного продукта)

1. Если у устройства есть функция Mp3: его можно подключить к мобильному телефону для воспроизведения музыки через аудиокабель-удлинитель.
2. Если у него есть функция U-диска: подключите U-диск для воспроизведения песен.
3. Если у вас есть опция усилителя мощности Bluetooth: вы можете включить bluetooth мобильного



---

телефона и подключиться к беговой дорожке через Bluetooth мобильного телефона и воспроизводить песни со своего телефона.

Функция Bluetooth (если устройство оснащено этой функцией) (в зависимости от конкретной модели) Откройте приложение "FitShow" на мобильном телефоне, включите Bluetooth мобильного телефона и нажмите "Поиск устройства". После успешного подключения беговой дорожкой можно управлять с помощью мобильного телефона.

Спасибо за Ваш выбор, в случае замечаний или пожеланий будем рады услышать обратную связь.

С уважением,

Команда LEISTUNG