

A90-250V70



Πτυσσόμενος Ηλεκτρικός Διάδρομος HOMCOM με
οθόνη LED και 12 προγράμματα



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να αποφύγετε τυχόν ατυχήματα σε εσάς ή σε άλλους.

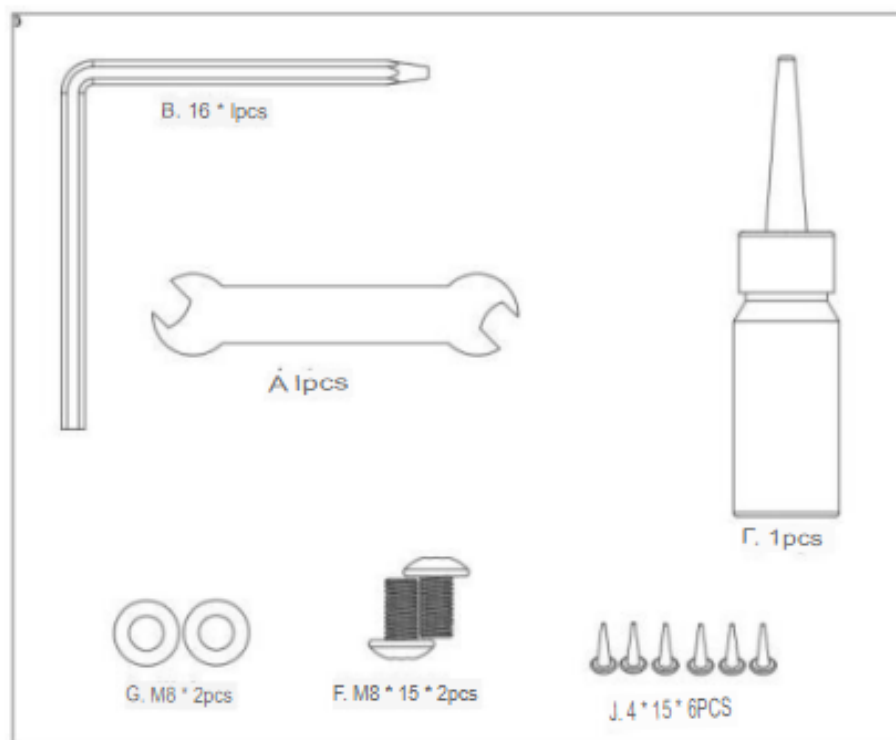
1. Πριν χρησιμοποιήσετε το διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι πλήρως γειωμένος για να αποφύγετε ατυχήματα και κινδύνους.
2. Όταν τρέχετε, σφίξτε το κλιπ ασφαλείας (κόκκινο) στη σωστή θέση των ρούχων για να διευκολύνετε έκτακτης ανάγκης για να τραβήξετε την κλειδαριά ασφαλείας και να σταματήσετε το μηχάνημα με ασφάλεια.
3. Πριν από την άσκηση, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- 3.1 Φορέστε κατάλληλα αθλητικά ρούχα για άσκηση (μην φοράτε παπούτσια με μαλακή σόλα για τρέξιμο, Διαφορετικά τα υπολείμματα των παπουτσιών θα πιαστούν στον κινητήρα και το σύστημα ελέγχου, με αποτέλεσμα το μηχάνημα να δυσλειτουργία).
- 3.2 Διατηρείτε το δωμάτιο καθαρό και τακτοποιημένο: αποφύγετε την απορρόφηση βρωμιάς στον διάδρομο, κάτι που θα προκαλέσει λειτουργία πολλαπλών λειτουργιών.
- 3.3 Το βάρος του χρήστη δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 100 kg.
4. Αυτό το προϊόν προορίζεται για χρήση μόνο από ένα άτομο. Μην αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια να παίζουν πάνω ή γύρω για να αποφύγετε ατυχήματα.
5. Η ελάχιστη απόσταση που απαιτείται για τον διάδρομο, μετά το στήσιμο, (η απόσταση από τον τοίχο και τα έπιπλα), το μπροστινό μέρος και τα πλαϊνά δεν πρέπει να είναι μικρότερα από 100cm και τα πίσω όχι μικρότερα από 200cm.
6. Μη χρησιμοποιείτε τη μονάδα εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο.
7. Εάν ο διάδρομος είναι κατεστραμμένος ή σπασμένος, μην χρησιμοποιήσετε τη μονάδα και επικοινωνήστε με τον τοπικό αντιπρόσωπο για επισκευή.
8. Μην αγγίζετε κανένα κινούμενο μέρος με τα χέρια σας. Μην πιέζετε και μην εισάγετε αντικείμενα στη μονάδα.
9. Αυτό το μηχάνημα είναι κατάλληλο μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται σε εξωτερικούς χώρους ή σε γυμναστήριο.
10. Τοποθετήστε τον διάδρομο σε μια καθαρή, επίπεδη επιφάνεια και σε ένα καλά αεριζόμενο δωμάτιο. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αιχμηρά αντικείμενα πλησίον. Μην το χρησιμοποιείτε κοντά σε πηγές νερού και φωτιάς.
11. Χρησιμοποιήστε την κουπαστή όταν ανεβαίνετε και βγαίνετε από το μηχάνημα. Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος έχει ολοκληρωθεί σταματήστε πριν κατεβείτε. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, πρέπει να αποσυνδέσετε την κλειδαριά ασφαλείας: ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως.
12. Μη λειτουργείτε τον διάδρομο εάν χρησιμοποιείτε εξοπλισμό οξυγόνου.
13. Για να διατηρήσετε την κανονική λειτουργία αυτής της μονάδας, μην τοποθετείτε αξεσουάρ που δεν παρέχονται από το πρωτότυπο κατασκευαστή σε αυτή τη μονάδα.
14. Όλα τα μέρη του μηχανήματος πρέπει να διατηρούνται ασφαλή.

15. Απενεργοποιήστε το ρεύμα και αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας μετά τη χρήση του διαδρόμου.

2 ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Αριθμός	Στοιχείο	
1	Πλαίσιο	
2	Εγχειρίδιο	
3	Πίνακας	
4	Δευτερεύουσα κάλυψη στηλών	
5	Τσάντα βιδών	

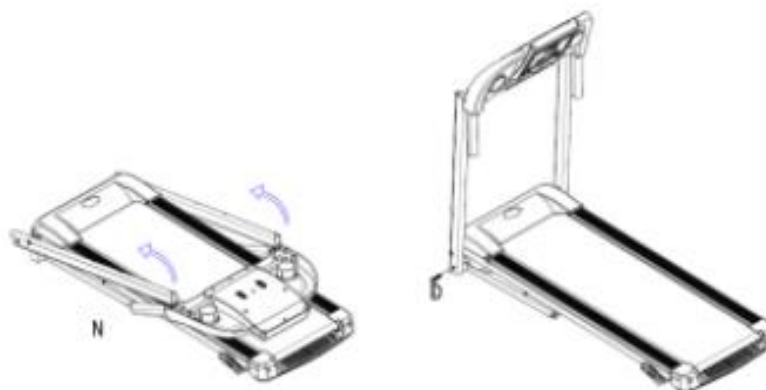
Τσάντα Βιδών



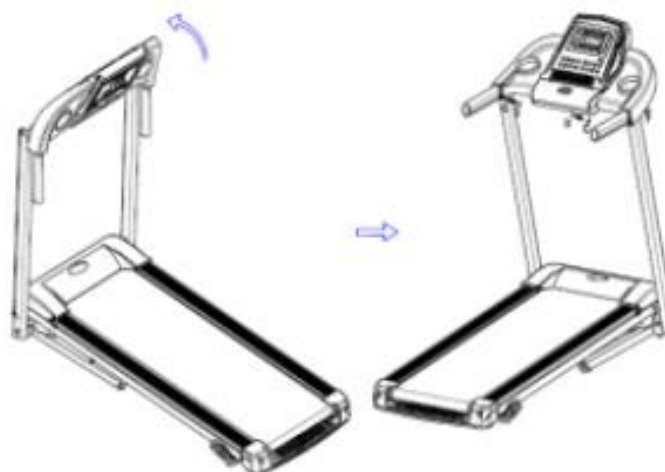
Βήμα 1: ανασκηώστε το κύριο πλαίσιο από το χαρτοκιβώτιο και ανοίξτε τους δεσμούς καλωδίων που δεσμεύουν το πλαίσιο.



Βήμα 2: ξεδιπλώστε το πλαίσιο: κατά το ξεδίπλωμα, υποστηρίξτε τη στήλη σύμφωνα με το σχήμα N και τραβήξτε απαλά μέσα η κατεύθυνση που υποδεικνύεται από το βέλος στο παρακάτω διάγραμμα και στερεώστε τα στα τμήμα λαμαρίνας της βάσης με D # M8 * 45 βίδες.



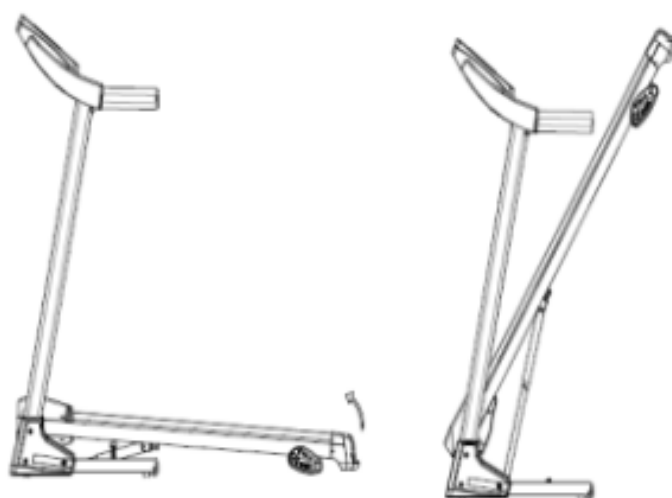
Βήμα 3: ξεδιπλώστε πρώτα το πλαίσιο ηλεκτρονικού ρολογιού προς την κατεύθυνση του βέλους και, στη συνέχεια, στερεώστε το πλαίσιο ηλεκτρονικού ρολογιού η στήλη με βίδες D#M8*45 (2 τεμ.), αποστάτες G#M8 (2 τεμ.), F#M8 * 15 (2 τεμ.).



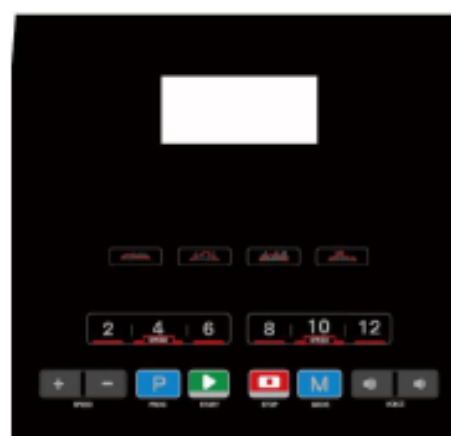
Βήμα 4: όπως φαίνεται στο σχήμα W παρακάτω, ασφαλίστε το πλαϊνό κάλυμμα με τις βίδες του τμήματος J (#ST4 * 15) στη στήλη και στο κάτω μέρος ι πλαισίου, και κλειδώστε τα μπουλόνια στο κατώτατο πλαίσιο όπως απεικονίζεται στο διάγραμμα Y κατωτέρω.



Βήμα 5: αναδίπλωση του διαδρόμου: όταν πρέπει να μεταφέρετε ή να μην χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν για μεγάλο χρονικό διάστημα, διπλώστε το ως φαίνεται στο παρακάτω σχήμα:



4.1 η εμφάνιση του ηλεκτρονικού ρολογιού φαίνεται στην παρακάτω εικόνα.



4.2 Εκκίνηση.

Η αντίστροφη μέτρηση ξεκινά μετά από 3 δευτερόλεπτα.

4.3 αριθμός προγραμμάτων

3 χειρωνακτικά προγράμματα, 12 αυτόματα προγράμματα, και 1 παχύ πρόγραμμα.

4.4 λειτουργία κλειδώματος ασφαλείας

Όταν αφαιρεθεί η κλειδαριά ασφαλείας, ο διάδρομος "E7" θα σταματήσει γρήγορα και θα εμφανιστεί ένας ήχος συναγερμού. Κατά η κλειδαριά ασφαλείας τίθεται σε λειτουργία, το ηλεκτρονικό ρολόι θα εμφανίζεται για 2 δευτερόλεπτα και όλα τα δεδομένα θα διαγραφούν.

4.5 λειτουργία κουμπιών

4.5.1 κουμπί έναρξης, κουμπί στάσεων:

Το κουμπί έναρξης, όταν σταματούν το διάδρομο, πιέζει το κουμπί έναρξης, η ταχύτητα θα επιδείξει " 1km " και ο διάδρομος θα ξεκινήσει. Το κουμπί στάσεων, όταν τρέχει ο διάδρομος, πιέζει το κουμπί στάσεων, όλα τα στοιχεία θα είναι καθαρισμένος, ο διάδρομος θα επιστρέψει στη χαρακτηριστική λειτουργία αφού σταματήσει και ο διάδρομος θα σταματήσει.

4.5.2 κουμπί προγράμματος:

Στην κατάσταση αναμονής, πατήστε αυτό το πλήκτρο για να κάνετε κύκλο από τη χαρακτηριστική λειτουργία στο αυτόματο πρόγραμμα P1-P12. ο τρόπος είναι ο λειτουργιών τρόπος προεπιλογής συστημάτων, η ταχύτητα προεπιλογής του χειρωνακτικού τρόπου είναι 1km/h, και η μέγιστη λειτουργούσα ταχύτητα είναι βλέπει τον πίνακα επιλογής λειτουργίας.

4.5.3 κουμπί λειτουργίας:

Όταν το treadmill βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί λειτουργίας για να κάνετε κύκλο σε 3 διαφορετικές αντίστροφη μέτρηση τρόποι λειτουργίας. Λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου, απόστασης και θερμίδων. μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα ταχύτητας συν και μείον για να θέσετε τη σχετική αξία αντίστροφης μέτρησης, να πιέσετε το κουμπί έναρξης μετά από η ρύθμιση του διαδρόμου ξεκινά.

4.5.4 ταχύτητα συν και μείον κουμπιά:

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη ρύθμιση της τιμής ρύθμισης κατά τη ρύθμιση των παραμέτρων του διαδρόμου. Μετά το ο διάδρομος αρχίζει, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ρυθμίσει την ταχύτητα, με ένα βήμα 0,1 Km/h, και αυτόματα συνεχίστε να αυξάνετε ή να μειώνετε όταν ο διάδρομος κρατείται για περισσότερο από 2 δευτερόλεπτα. αυτά τα δύο κουμπιά περιλαμβάνονται στη λαβή του χεριού.

4.5.5 κουμπί συντόμευσης ταχύτητας:

Πατήστε τα πλήκτρα συντόμευσης ταχύτητας 2χλμ, 4χλμ, 8χλμ, 10χλμ, 12χλμ στον πίνακα ελέγχου της οθόνης για να ρυθμίσετε απευθείας στην αντίστοιχη ταχύτητα.

4.5.6 κουμπί ελέγχου μουσικής

Όταν συνδέεστε με Bluetooth για αναπαραγωγή μουσικής, μπορείτε να αυξήσετε ή να μειώσετε την ένταση μέσω του κουμπιού έντασης συν και μείον στον πίνακα.

4.6 Λειτουργία επίδειξης

4.6.1 επίδειξη ταχύτητας

Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα λειτουργίας.

4.6.2 χρονική επίδειξη

Χρόνος λειτουργίας σε χειροκίνητη λειτουργία ή αντίστροφη μέτρηση του χρόνου λειτουργίας σε λειτουργία και πρόγραμμα.

4.6.3 επίδειξη απόστασης

Εμφανίστε τη συσσωρευμένη απόσταση σε λειτουργία χειροκίνητου και προγράμματος ή την αντίστροφη μέτρηση σε λειτουργία.

4.6.4 Οθόνη θερμίδων

Εμφανίστε τη συσσώρευση θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης σε χειροκίνητη και προγραμματική λειτουργία ή αντίστροφη μέτρηση στο τρέξιμο λειτουργία.

4.6.5 οθόνη καρδιάς

Όταν ανιχνεύεται σήμα καρδιακού ρυθμού, εμφανίζεται η τιμή παλμού.

4.6.6 εμφάνιση του εύρους δεδομένων

ΧΡΟΝΟΣ: 5: 00-99.59 (Λ)

ΑΠΟΣΤΑΣΗ: 1.0-99.0 (ΧΛΜ)

ΘΕΡΜΙΔΕΣ: 20.0-990 (Γ)

Ταχύτητα: δείτε τον πίνακα επιλογής λειτουργίας

ΣΦΥΓΜΟΣ: 50-200 (BPM)

4.7 λειτουργία μέτρησης καρδιακού ρυθμού

Όταν ο διάδρομος είναι ενεργοποιημένος, ο καρδιακός ρυθμός θα εμφανιστεί εντός 5 δευτερολέπτων από τη συγκράτηση του καρδιακού παλμού ταμπλέτα. Η αρχική τιμή είναι ο πραγματικός μετρημένος καρδιακός ρυθμός. Το εύρος οθόνης είναι: 50-200 παλμούς/λεπτό. Κατά τη διάρκεια της δοκιμής καρδιακού παλμού, χρειάζονται μερικά δευτερόλεπτα για να εμφανιστεί η ανάγνωση. Τα στοιχεία είναι για την αναφορά μόνο και δεν μπορούν θεωρούνται ιατρικά δεδομένα.

4.8 αυτόματο πρόγραμμα

Κάθε τμήμα προγράμματος χωρίζεται σε 10 τμήματα και ο χρόνος λειτουργίας κάθε τμήματος προγράμματος είναι εξίσου διανεμήτε. Ο παρακάτω πίνακας παρουσιάζει μια κατανομή των 12 προγραμμάτων.

Πρόγραμμα \ Χρονοθυρίδα	Ορισμός ώρας / 10 = χρόνος εκτέλεσης κάθε χρονοθυρίδας									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ταχύτητα P1)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
Ταχύτητα P2)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
Ταχύτητα P3)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
Π4 ΤΑΧΥΤΗΤΑ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
Ταχύτητα P5)	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
Ταχύτητα P6)	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
Π7 ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
Ταχύτητα P8)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
Ταχύτητα P9)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
Ταχύτητα P10)	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
Ταχύτητα P11)	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12 ΤΑΧΥΤΗΤΑ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

4.9.3 τρόποι που θέτουν το πρόγραμμα.

Ο χρόνος αντίστροφης μέτρησης τίθεται αρχικά σε 10: 00 λεπτά, η θέτοντας σειρά είναι 5:00–99:00 λεπτά, και το βήμα είναι 1: 00. Αντίστροφη μέτρηση θερμίδες που αρχικές θερμίδες: 50 kcal, το εύρος ρύθμισης είναι 20 – 990 kcal, βήμα 10.

Η απόσταση αντίστροφης μέτρησης έθεσε την αρχική απόσταση σε 1,0 χλμ, η θέτοντας σειρά είναι 1,0 – 99,0 χλμ, και το βήμα είναι 1, 0.

Η ακολουθία εναλλαγής κύκλου είναι χειροκίνητη, χρόνος, απόσταση, θερμίδες.

4.10 δοκιμή φυσικής κατάστασης (λίπος)

Στην κατάσταση αναμονής, πατήστε συνεχώς το κουμπί "πρόγραμμα" για να εισαγάγετε τον δείκτη μάζας ανθρώπινου σώματος (Λίπος) δοκιμή, το παράθυρο εμφανίζει "λίπος". Πατήστε το πλήκτρο "Mode" για να επιλέξετε τις παραμέτρους που θα ρυθμιστούν (F1- Φύλο, F2-ηλικία, F3-ύψος, F4-βάρος) και πατήστε τα κουμπιά "Speed+" και "Speed-" για να τα ορίσετε παράμετρος. Αφού ολοκληρωθεί η ρύθμιση, πατήστε το "κουμπί λειτουργίας" για να αλλάξετε την οθόνη σε F5, κρατήστε πατημένο η συσκευή σφυγμού στο χέρι σας και εισάγει τη δοκιμή φυσικής κατάστασης, και ελέγχει εάν το βάρος σας και το ύψος είναι ανάλογο.

"Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (λίπος) είναι ένα μέτρο της σχέσης μεταξύ του ύψους και του βάρους ενός ατόμου, όχι αναλογίες σώματος. Το λίπος είναι κατάλληλο για κάθε αρσενικό και θηλυκό. Μαζί με άλλους δείκτες υγείας, παρέχει στους ανθρώπους μια βάση για την προσαρμογή του βάρους τους. Το ιδανικό λίπος πρέπει να είναι 20-25, αν είναι μικρότερο από 19, σημαίνει πολύ λεπτό, αν είναι μεταξύ 25 και 29, είναι υπέρβαρο και αν υπερβαίνει τα 30, είναι θεωρείται παχύσαρκος. Το εύρος παραμέτρων έχει ως εξής. (Αυτά τα στοιχεία είναι για την αναφορά μόνο και δεν μπορούν να είναι θεωρούνται ιατρικά δεδομένα.)"

01	Φύλο	01 άνδρας 02 γυναίκες
02	Ηλικία	10 - 99
03	Ύψος	
04	Βάρος	
05	Λίπος \$19 (20—25) (25—29) >30	Λιποβαρή Κανονικό βάρος Υπέρβαρος Παχύσαρκος

4.11 άλλα

4.11.1 όταν μια παράμετρος αντίστροφης μέτρησης τελειώνει, η επίδειξη παρουσιάζει τέλος, και ένας συναγερμός θα ηχήσει για 0,5 δευτερόλεπτα κάθε 2 δευτερόλεπτα μέχρι να σταματήσει ο διάδρομος και να σταματήσει ο συναγερμός και στη συνέχεια ο διάδρομος επιστρέφει στη χειροκίνητη λειτουργία.

4.11.2 κατά τη ρύθμιση μιας συγκεκριμένης παραμέτρου, μπορείτε να την ορίσετε κυκλικά. Για παράδειγμα, το εύρος ρύθμισης χρόνου είναι 5:00-99:00. Όταν έχει ρυθμιστεί στις 99:00, πατήστε ξανά το πλήκτρο "+" για να επιστρέψετε στις 5:00 για να συνεχίσετε την ποδηλασία. Χρησιμοποιήστε τα σύμβολα "+" και "-" για να αυξήσετε ή να μειώσετε τις παραμέτρους.

5.11.3 μόνο ένας από τον υπολογισμό χρόνου, τον υπολογισμό θερμίδων, και την μετρώντας απόσταση μπορεί να τεθεί. Εκτελέστε σύμφωνα με το τελευταία και ορίστε παραμέτρους.

5.11.4 η τυπική τιμή των θερμίδων είναι 30 kcal / km.

Επιλογή λειτουργίας

Εκτελέστε τις ακόλουθες αντίστοιχες οδηγίες σύμφωνα με τις λειτουργίες του αγορασμένου προϊόντος.

Αριθμός	Στοιχείο II	Προαιρετικό
1	Τάση (B)	220-240
2	Ταχύτητα (km / h)	1-12.8

5 ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

Η σωστή συντήρηση διατηρεί τον διάδρομο σας σε βέλτιστη κατάσταση, η ακατάλληλη φροντίδα και συντήρηση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό ή συντομείωση τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου.

Προειδοποίηση: αποσυνδέετε πάντα τον διάδρομο πριν καθαρίσετε ή συντηρήσετε τη συσκευή!

1. Αφαιρέστε τακτικά τη σκόνη για να διατηρήσετε τα μέρη καθαρά.
2. Μετά από κάθε χρήση του διαδρόμου, χρησιμοποιήστε μια καθαρή πετσέτα ή πανί για να καθαρίσετε το μετρητή και άλλα μέρη με ιδρώτα και συντρίμμια. Προσέξτε να μην πιπιλίζετε νερό σε ηλεκτρικά εξαρτήματα και κάτω από τον ιμάντα κίνησης.
3. Τοποθετήστε τον διάδρομο σας σε καθαρό και στεγνό περιβάλλον, βεβαιωθείτε ότι η τροφοδοσία είναι απενεργοποιημένη και το καλώδιο τροφοδοσίας έχει αποσυνδεθεί.
4. Για να διευκολυνθεί η εύκολη κίνηση, ο διάδρομος είναι εξοπλισμένος με τροχούς, βεβαιωθείτε ότι αποσυνδέετε το ρεύμα τροφοδοτήστε και διπλώστε το Σώμα πριν μετακινηθείτε.
5. Ελέγχετε και κλειδώνετε συχνά όλα τα μέρη του διαδρόμου.
6. Για να διατηρήσετε και να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου, συνιστάται να ξεκουράζετε τον διάδρομο για 10 λεπτά μετά 30 λεπτά συνεχούς χρήσης.

7. Η τρέχοντας ζώνη έχει ρυθμιστεί πριν αφήνει το εργοστάσιο, αλλά η μεταγενέστερη χρήση, η τρέχοντας ζώνη θα τεντωθεί και θα αποκλίνει από την κεντρική θέση, προκαλώντας τον ιμάντα κίνησης να τρίβει τις πλευρικές ράβδους και το πίσω κάλυμμα και ζημιιά το. Είναι φυσιολογικό ο ιμάντας κίνησης να αναγκάζεται να τεντωθεί κατά τη χρήση. Μετά τη χρήση του διαδρόμου για μια περίοδο, εάν το ο τρέχοντας ιμάντας γλιστρά ή δεν είναι ομαλός όταν χρησιμοποιείτε το διάδρομο, μπορείτε να ρυθμίσετε τη στεγανότητα του τρέχοντας ιμάντα σε βελτιώστε το, όπως υποδεικνύεται παρακάτω.

5.1 Ρύθμιση χαλαρής ζώνης λειτουργίας.

Εάν ο ιμάντας κίνησης είναι πολύ χαλαρός, βγείτε από τον διάδρομο, τοποθετήστε ένα εξάγωνο τα γαλκικά κλειδί στην τρύπα ρύθμισης της αριστερής φρουράς και περιστρέφεται δεξιόστροφα 1/4 στροφή, και στη συνέχεια περιστρέψτε 1/4 γύρο δεξιόστροφα στο δεξί πόδι. Πληρώσει ιδιαίτερη προσοχή όταν σφίγγετε τη ζώνη και εξασφαλίστε και τις δύο πλευρές ρυθμίζονται συγχρόνως, έτσι ώστε η τρέχοντας ζώνη μπορεί να σφίχτεί και δεν θα παρεκκλίνει από το κεντρικό σημείο. Εάν ο ιμάντας κίνησης είναι επίσης σφιχτά, ρυθμίστε το αριστερό και το δεξί συγχρονισμό αριστερόστροφα.



Σημείωση: Ο ιμάντας κίνησης δεν μπορεί να ρυθμιστεί πολύ σφιχτά. Αυτό θα τραβήξει τον ιμάντα κίνησης, θα αυξήσει το πίεση του μπροστινού / πίσω τυμπάνου, και να βλάψει τα έδρανα τυμπάνου, με αποτέλεσμα να είναι ζημιιά στο διάδρομο. Ρυθμίστε μόνο τον ιμάντα κίνησης έτσι ώστε να μην γλιστράει κατά τη λειτουργία.

5.2 Ευθυγράμμιση ζώνης τρεξίματος.

Όταν χρησιμοποιείτε διάδρομο, η πίεση στον ιμάντα κίνησης δεν είναι ισορροπημένη επειδή η δύναμη και των δύο ποδιών δεν είναι η το ίδιο όταν τρέχετε, προκαλώντας την απόκλιση του ιμάντα κίνησης από το κέντρο. Αυτή η απόκλιση είναι φυσιολογική, και όταν κανείς δεν τρέχει σε μια τρέχουσα ζώνη, επιστρέφει αυτόματα στο κέντρο. Εάν η ζώνη σας δεν το κάνει αυτό, θα πρέπει να τρέξετε η ζώνη πίσω στο κέντρο.

Εκτελέστε το διάδρομο χωρίς να πατήσετε πάνω του και αυξήστε την ταχύτητα στην 9η ταχύτητα, παρατηρήστε την απόσταση από το αριστερό και δεξιά μπαρ:

* Εάν αφεθεί, χρησιμοποιήστε ένα εξάγωνο κλειδί για να περιστρέψετε την αριστερή βίδα δεξιόστροφα κατά 1/4 στροφή.

* Εάν είναι σωστό, χρησιμοποιήστε ένα εξάγωνο κλειδί για να περιστρέψετε τη δεξιά βίδα δεξιόστροφα 1/4 turn.

* Εάν ο ιμάντας κίνησης εξακολουθεί να μην βρίσκεται στη μέση, επαναλάβετε την παραπάνω ενέργεια μέχρι να προσαρμοστεί στη μέση.

Μετά από να ρυθμίσει τη ζώνη στη μέση, ρυθμίστε την ταχύτητα στην 9η ταχύτητα, και παρατηρήστε την απόκλιση της τρέχοντας ζώνης και η ομαλότητα της διαδρομής, εάν υπάρχει απόκλιση, επαναλάβετε το βήμα ρύθμισης.

Προειδοποίηση! Μην σφίγγετε υπερβολικά το τύμπανο! Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα μόνιμη ζημιιά στα ρουλεμάν!

6 ΛΙΠΑΝΤΙΚΟ

Οι διάδρομοι λαδώνονται όταν στέλνονται, αλλά η lubricity των διαδρόμων ελέγχεται συχνά για να βοηθήσει να κρατήσει διάδρομοι σε μέγιστη χρήση. Ο διάδρομος πρέπει να λιπαίνεται μετά από ένα έτος χρήσης ή 100 ώρες λειτουργίας.

Μετά από 30 ώρες ή 30 ημέρες χρήσης, στην ακίνητη κατάσταση του διαδρόμου, τραβήξτε τον ιμάντα εκκίνησης από την πλευρά για να φτάσετε μέχρι το σημείο πιθανό να αγγίξετε την επιφάνεια του τραπεζιού, εάν αισθάνεστε ότι αγγίζετε το λιπαντικό, δεν χρειάζεται να προσθέσετε λιπαντικά: (χρησιμοποιήστε μη πετρέλαιο λιπαντικό).

Πώς να προσθέσετε λιπαντικό.

Ακολουθήστε προσεκτικά τις παρακάτω οδηγίες.



Ανοίξτε την πλευρική ράβδο στο μπροστινό αριστερό μέρος του διακοσμητικού καλύμματος ανεφοδιασμού. Τοποθετήστε τη φιάλη στο άνοιγμα για να μετρήσετε το μέγεθος, χρησιμοποιήστε ένα μαχίρι ή μαχίρι τέχνης για να κόψετε την άκρη της φιάλης στο μέγεθος που απαιτείται το μπουκάλι στην τρύπα και πιέστε τη φιάλη (όπως απεικονίζεται για ανεφοδιασμό). Παρακαλώ εξασφαλίστε την άκρη μπουκαλιών πετρελαίου του λεπτού η ράβδος εισάγεται σωστά και με ασφάλεια στο σωλήνα καυσίμου στην πλατφόρμα και στη συνέχεια ρίχνει λάδι σε αυτό.

7.1 ο ηλεκτρονικός πίνακας εμφανίζει τους κωδικούς μηνυμάτων σφάλματος:

ΚΩΔΙΚΟΣ ΣΦΑΛΜΑΤΟΣ	ΖΗΤΗΜΑ	ΛΥΣΗ
Er1	Ο πίνακας επίδειξης δεν έχει ένα σήμα	✓ Ελέγχος εάν η γραμμή επικοινωνίας είναι χαλαρή, πεσμένη ή κατεστραμμένη. ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε την ηλεκτρονική πλακέτα ρολογιών. ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον ελεγκτή.
Er2	Πέρα από την πίεση	✓ Παρακαλώ ελέγξτε εάν η τάση στη γραμμή παροχής ηλεκτρικού ρεύματος είναι σε μια κανονική αξία: 240V/230V. ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον ελεγκτή. ✓ Ελέγξτε/αντικαταστήστε τον κινητήρα.
Er3	Πέρα από το ρεύμα	✓ Ελέγξτε αν είναι υπερφορτωμένο. ✓ Ελέγξτε εάν τα μηχανικά κινούμενα μέρη έχουν μπλοκαριστεί. ✓ Ελέγξτε εάν υπάρχει μια έλλειψη πράκτορα απελευθέρωσης, εάν ναι, η τριβή μεταξύ ο τρέχοντος ιμάντα και ο τρέχοντας πίνακας θα αυξηθούν. ✓ Ελέγξτε εάν η σανίδα τρέξιματος είναι πολύ φθαρμένη. ✓ Ελέγξτε αν το τρέξιμο είναι φθαρμένο. Ελέγξτε ✓ εάν υπάρχει βραχυκύκλωμα στη γραμμή σύνδεσης του κινητήρα. ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον ελεγκτή. ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον
Er4	Υπερφόρτιση	✓ κινητήρα. Ελέγξτε αν είναι υπερφορτωμένο. ✓ Ελέγξτε εάν τα μηχανικά κινούμενα μέρη έχουν μπλοκαριστεί. ✓ Ελέγξτε αν υπάρχει έλλειψη παραγόντα απελευθέρωσης. Εάν υπάρχει ✓ έλλειψη πράκτορα απελευθέρωσης, η τριβή μεταξύ του τρέχοντος ιμάντα και ✓ the running board will increase. ✓ Check whether the running board is severely worn. ✓ Check whether the running belt is severely worn. ✓ Check whether there is a short circuit in the motor connection line; ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον ελεγκτή. ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον κινητήρα.
Er5	Το Motor δεν είναι συνδεδεμένο	✓ Ελέγξτε εάν το καλώδιο του κινητήρα είναι χαλαρό ή πέφτει. ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον κινητήρα. ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον ελεγκτή.
Er6	Η μηχανική πλακέτα δεν είναι συνδεδεμένο για λήψη σήμα	✓ Ελέγξτε εάν η γραμμή επικοινωνίας είναι χαλαρή, πέφτει ή έχει υποστεί ζημιά; ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε την ηλεκτρονική πλακέτα ρολογιών. ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον ελεγκτή.
Er13	Short circuit	✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον ελεγκτή.
Er14	Φορτίο στο κύκλωμα	✓ Ελέγξτε εάν υπάρχει οποιοδήποτε ξένο θέμα στο τερματικό παραγωγής της πρόκλησης ελεγκτών βραχυκύκλωμα. ✓ Ελέγξτε ή αντικαταστήστε τον κινητήρα.

Προθέρμανση και καταπραυντική άσκηση: ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης πρέπει να περιλαμβάνει προθέρμανση, αερόβια και καταπραυντική άσκηση. Ο αριθμός των ασκήσεων πρέπει να ξεκινά με τουλάχιστον δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα, αυξάνοντας σε τέσσερις ή πέντε φορές την ημέρα μετά από μερικούς μήνες. Η προθέρμανση είναι ένα σημαντικό μέρος της ρουτίνας γυμναστικής σας και δεν πρέπει να είναι παραλείπονται. Η άσκηση προθέρμανσης πριν από την προπόνηση σας μπορεί να σας βοηθήσει να προετοιμάσετε το σώμα σας για πιο έντονη ασκήσεις καθώς βοηθά τους μύες να ζεσταθούν, να τεντωθούν, να βελτιώσουν την κυκλοφορία του αίματος, να αυξήσουν τον παλμό και να προσφέρουν περισσότερα οξυγόνο στους μυς. Μετά την αερόβια άσκηση, οι επαναλαμβανόμενες ασκήσεις προθέρμανσης μπορούν επίσης να μειώσουν τους μυς πόνος. Συνιστούμε τις ακόλουθες ασκήσεις προθέρμανσης και χαλάρωσης.

1. 1. Τεντώστε προς τα κάτω: Τα γόνατα είναι ελαφρώς καμπυλωμένα, το σώμα λυγίζει αργά προς τα εμπρός, αφήστε την πλάτη και τους ώμους να χαλαρώσουν, τα χέρια αγγίξτε τα δάχτυλα των ποδιών όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές	 Pic 1
2. Ο τένοντας εκτείνεται: Καθίστε σε ένα καθαρό μαξιλάρι, ισιώστε το ένα πόδι και στη συνέχεια βάλτε το άλλο πόδι προς τα μέσα έτσι ώστε να ταιριάζει άνετα το εσωτερικό του ίδιου ποδιού και προσπαθήστε να αγγίξετε το δάχτυλο με το χέρι σου. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι	 Εικόνα 2
3. Το μοσχάρι και η φτέρνα είναι τεντωμένα: Κρατήστε τον τοίχο με τα δύο χέρια ή σταθείτε με το ένα πόδι πίσω, κρατήστε τα πίσω πόδια όρθια και τα τακούνια αγγίξτε το έδαφος και γείρετε προς τον τοίχο. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι	 Pic 3
4. Τετρακέφαλο τέντωμα: Πιάστε την ισορροπία με το αριστερό σας χέρι ή το τραπέζι, στη συνέχεια, επεκτείνετε το δεξί σας χέρι προς τα πίσω και πιάστε το δεξιά φτέρνα και τραβήξτε αργά προς τους γοφούς σας μέχρι να νιώσετε τους μυς μπροστά από τους μηρούς σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε.	 Pic 4
5. Ο μυς sartorius (μυς μέσα στο μηρό) απλώνεται: Τα πέλματα των ποδιών είναι αντίθετα, τα γόνατα είναι καθισμένοι προς τα έξω, και τα δύο χέρια πιάνουν τα πόδια και τραβήξτε προς τη βουβωνική χώρα. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και τότε χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές	 Εικόνα 5