

Инструкция

Беговая дорожка MaxBurn Pro

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка MaxBurn Pro - смотреть на сайте](#)

Max **BURN** PRO

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Спорт делает нас сильнее



Руководство пользователя

Поздравляем с приобретением беговой дорожки MaxBurn Pro! Вы сделали важный шаг для своего здоровья и хорошего самочувствия.

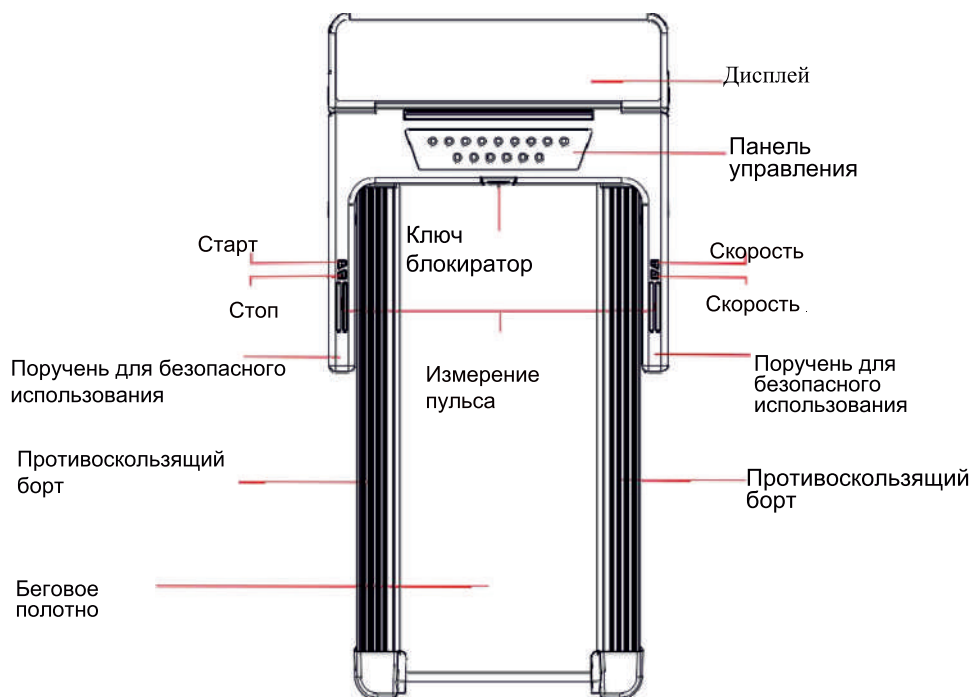
Чтобы пользоваться ей как можно дольше, получить максимум от ее функционала и избежать трудностей, пожалуйста, полностью прочитайте содержание этого руководства и при необходимости используйте его в будущем.

Ergonova - немецкий бренд массажного оборудования первоклассного качества. С 2009 года десятки тысяч людей улучшили качество своей жизни и ощутили преимущества продукции. Отличительные особенности оборудования Ergonova – надежность и долговечность, новейший современный функционал, удобство использования и стильный дизайн.

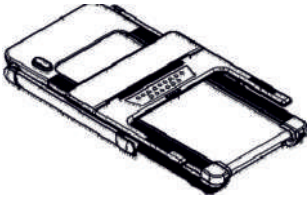
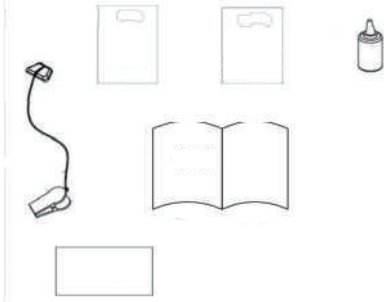
СОДЕРЖАНИЕ

ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА	2
МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	5
УСТАНОВКА ТРЕНАЖЕРА.....	5
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА	9
ЕЖЕДНЕВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	12
ДИСПЛЕЙ	14
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАЗМИНКИ	36
ГАРАНТИЯ	40

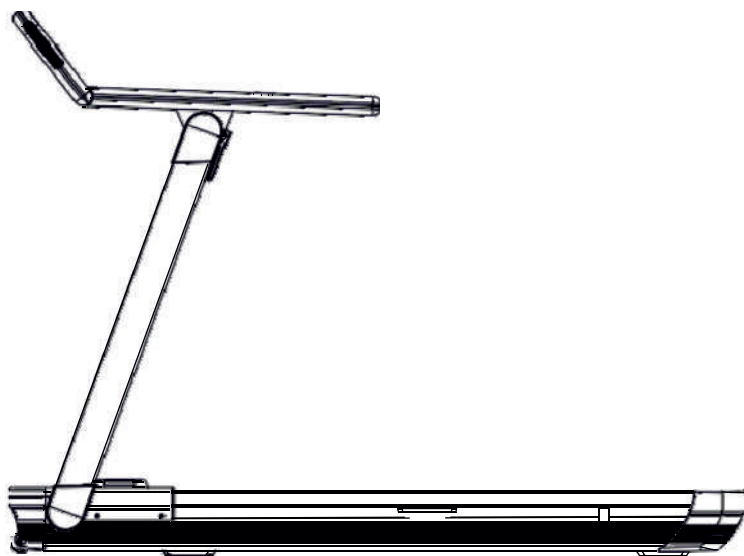
01-Описание продукта



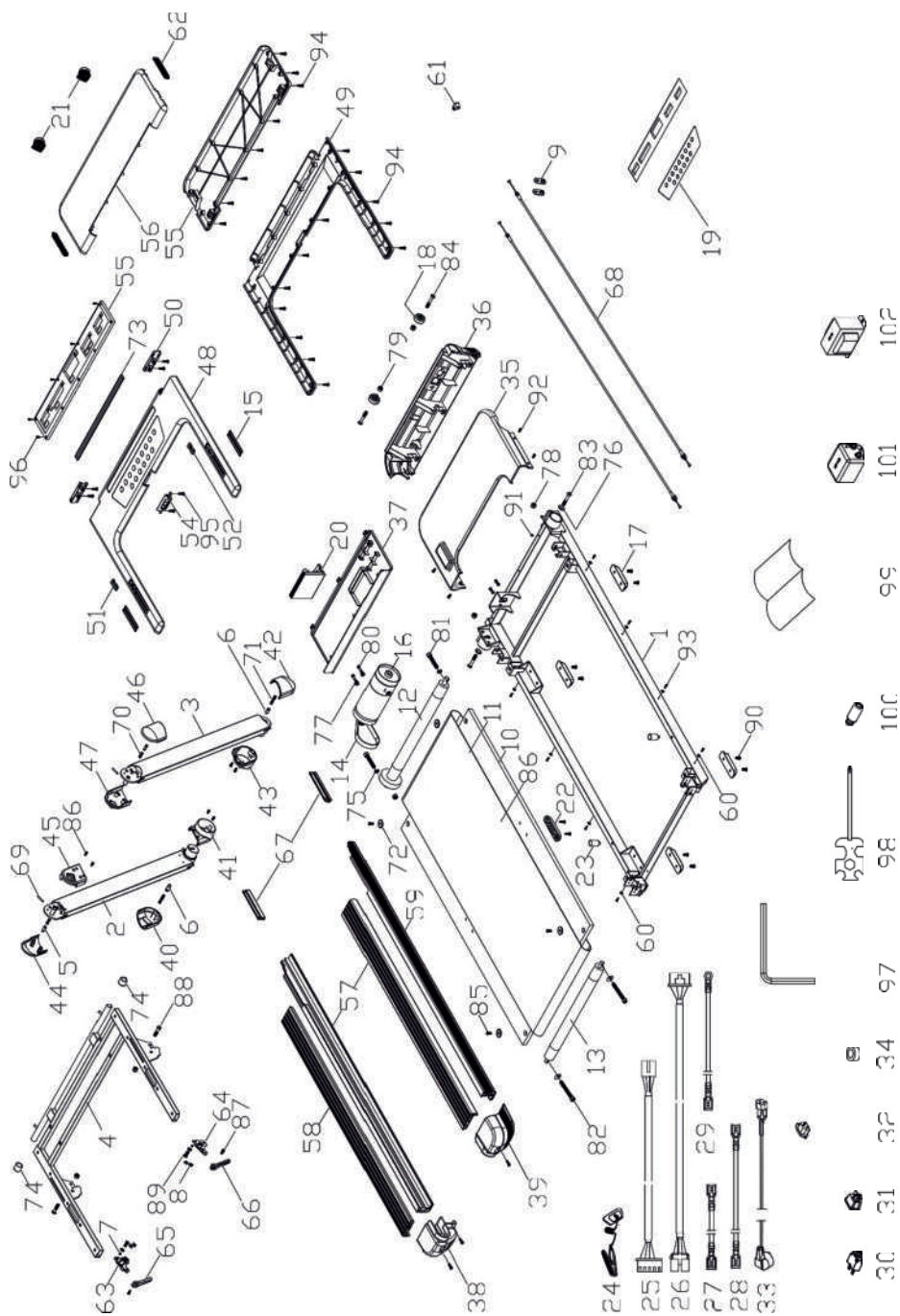
01-Описание продукта

		Подробный список
Беговая дорожка		
Комплектация	Гарантийный сертификат	
	Ключ блокиратор	
	Смазочное масло	
	Инструкции по эксплуатации	
	Крепежные изделия	

Технические характеристики



	Характеристики
Цвет	серебристый
Вес нетто	60 кг
Беговое полотно	48*125см
Размер дорожки	161*83*18см
Пиковая мощность	3.0 л/с
Скорость	1-15км/ч
Амортизация	да
Макс вес пользователя	140кг





Примечания:

Использование данного устройства сопряжено с множеством потенциальных проблем, связанных с безопасностью, поэтому мы рекомендуем вам всегда следовать инструкциям, приведенным ниже. Мы не несем ответственности за последствия неправильной эксплуатации тренажера.

Пожалуйста, внимательно прочтите инструкции, чтобы обеспечить безопасность пользователя и избежать травм и повреждений.

1. Приступая к тренировкам на данном тренажере, пожалуйста, внимательно следите за своим физическим состоянием. Тренировки должны проводиться правильно и регулярно, чтобы у вас было достаточно энергии для их продолжения. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут негативно сказаться на вашем здоровье.
2. Этот тренажер не подходит для использования детьми. Также запрещена его эксплуатация лицами с ограниченными физическими или умственными возможностями, а также с временным помутнением рассудка, за исключением случаев, когда они находятся под наблюдением лица, ответственного за их безопасность. Не оставляйте детей с устройством без присмотра и не разрешайте им играть с тренажером.
3. Устройство предназначено для домашнего использования и не подходит для профессиональных тренировок или испытаний. Также тренажер не должен применяться в медицинских целях.
4. В случае, если кабель питания поврежден, его замена должна производиться производителем или квалифицированным специалистом сервисной службы.
5. Пожалуйста, проверьте все детали тренажера перед его использованием. Убедитесь, что все винты и гайки надежно затянуты.
6. Для занятий на дорожке надевайте удобную, плотно прилегающую одежду, чтобы предотвратить попадания ее частей внутрь механизма. Во избежание несчастных случаев не позволяйте детям или домашним животным играть вблизи тренажера.
7. Устройство необходимо разместить на гладкой, чистой и ровной поверхности. Убедитесь, что рядом нет опасных остrokонечных предметов. Пожалуйста, не используйте тренажер вблизи источников влаги и тепла.
8. Избегайте касания руками любых движущихся частей устройства. Не допускайте попадания рук и ног в зазор под беговым полотном тренажера.
9. Одновременное использование тренажера более чем одним человеком не допускается.
10. После сборки устройства не забудьте проверить наличие и надежную фиксацию всех гаек и болтов.
11. Когда устройство не используется, храните пульт управления в недоступном для детей месте, чтобы предотвратить использование тренажера детьми и иными лицами, не допущенными к его эксплуатации.
12. В случае критической ситуации немедленно нажмите кнопку остановки на пульте управления и встаньте ногами на нескользящие края по бокам беговой ленты.

13. Перед использованием тренажера убедитесь, что он расположен на расстоянии по крайней мере одного метра по бокам и двух метров в задней части от любых посторонних предметов и препятствий.

14. Совместное использование тренажера и различных аксессуаров, помимо тех, что входят в оригинальный комплект поставки, не допускается.

15. Изделие рассчитано на максимальный вес пользователя 140 кг.

Особые указания:

1. Перед началом тренировки убедитесь, что вблизи устройства есть подходящая электрическая розетка.

2. Подключайте устройство сетевым кабелем к розетке напрямую.

Не допускайте провисания кабеля.

3. Используйте только исправные розетки во избежание травмирования.

4. Если вилка устройства и ваша розетка оказались несовместимы, пожалуйста, не пытайтесь сами поменять вилку. Обратитесь к помощи профессионала.

5. Используйте сеть питания напряжением 220-240В.

6. Не допускайте соприкосновения сетевого кабеля с другими частями тренажера и не включайте тренажер в случае повреждения кабеля или вилки.

7. Перед очисткой тренажера отключайте его от сети питания.

8. **ВНИМАНИЕ:** подключенное к сети устройство представляет угрозу для вашего здоровья.

9. Каждый раз перед использованием тренажера проверяйте исправность всех его компонентов.

10. Не используйте тренажер на улице, а также в излишне влажных условиях и под прямыми лучами солнца.

11. По окончании тренировки выключите устройство и отсоедините кабель от сети питания.

12. Для вашей собственной безопасности позаботьтесь о заземлении сетевого кабеля устройства.

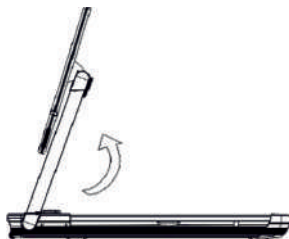
03-Установка

Основная конструкция приобретенной вами беговой дорожки уже была собрана на заводе-изготовителе. Дополнительная сборка не требуется. Тренажер может использоваться при подключении к сети.

1. Для извлечения беговой дорожки из коробки требуется помощь двух человек. Поставьте ее на ровную поверхность. (Убедитесь, что спереди и сзади дорожки имеется свободное расстояние в 50 см для складывания, прокладки кабелей и т.д.)
2. Потяните поручень вверх в направлении стрелки, пока ножной переключатель не зацепит поручень.



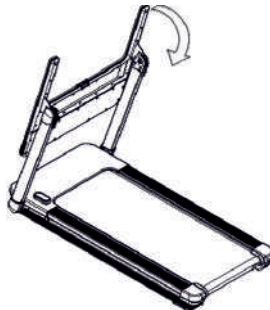
(1)



(2)



(4)



(3)



(6)

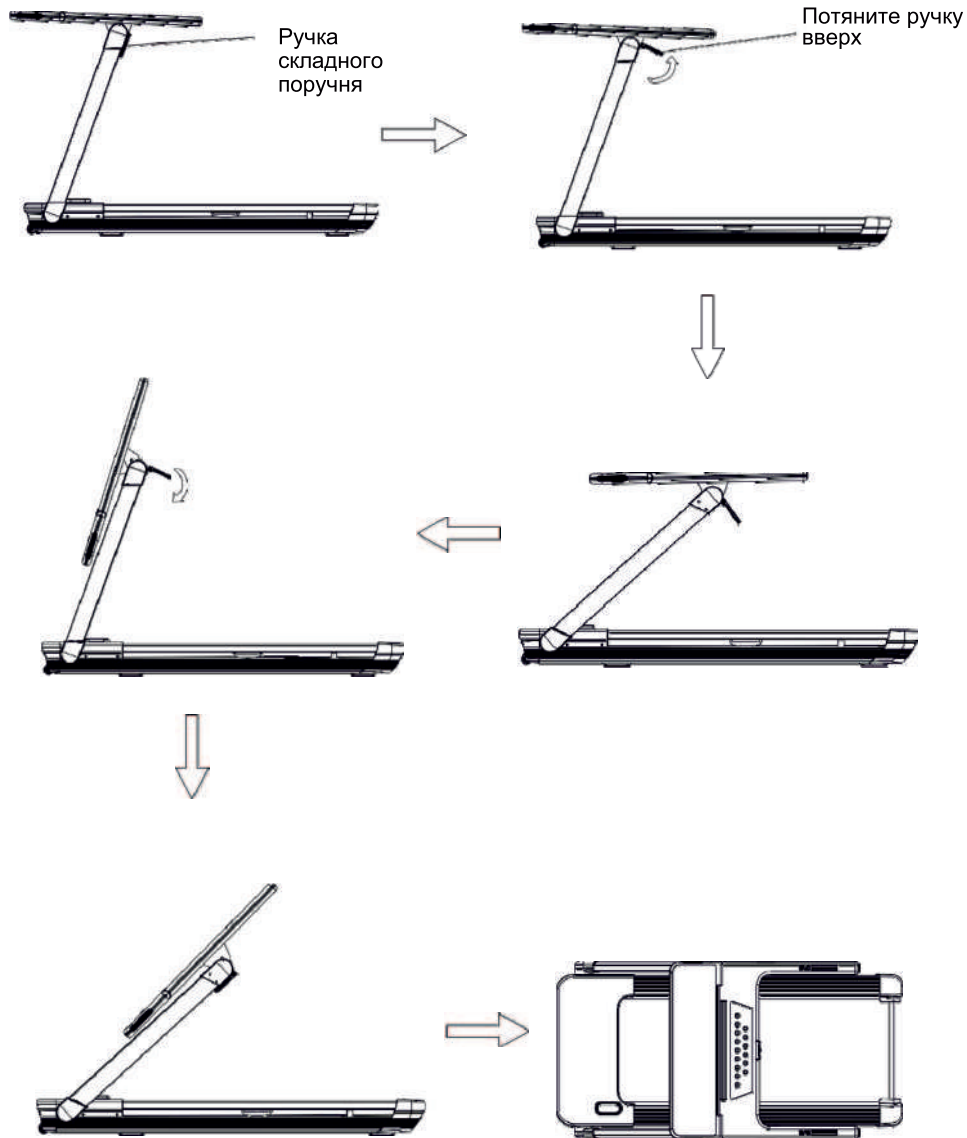


(5)

04-Использование тренажера

Инструкция по складыванию поручня беговой дорожки

Чтобы сложить беговую дорожку, необходимо потянуть ручку вверх, а затем нажать и откинуть поручень.

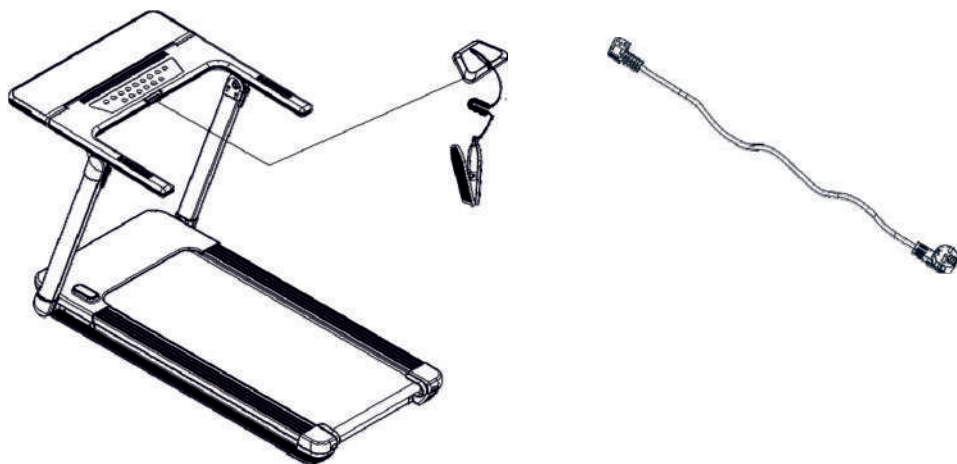


Инструкция по эксплуатации в ручном режиме

При использовании беговой дорожки в целях вашей безопасности необходимо использовать розетку с заземлением.

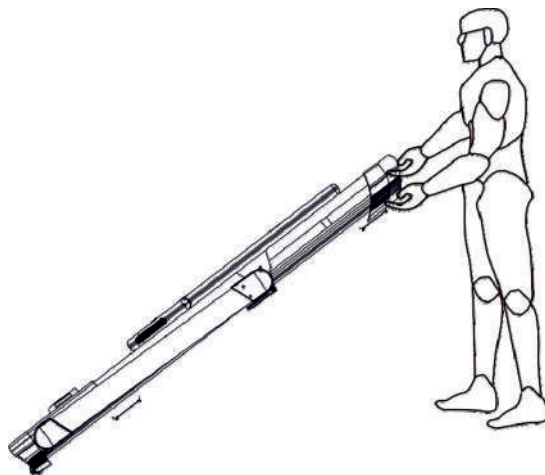
- 1) Установите беговую дорожку на горизонтальную поверхность.
- 2) Вставьте вилку в розетку и включите переключатель, после чего загорится индикатор включения питания и один раз прозвучит звуковой сигнал.
- 3) Проверьте дисплей на наличие ошибок. Прежде чем нажать кнопку "Пуск", встаньте на противоскользящий борт. Таким образом вы предотвратите возможное падение.
- 4) Установите ключ в положение блокировки на панели, закрепите зажим на одежде, а затем войдите в обычный ручной режим.
- 5) Нажмите кнопку "Пуск", на дисплее отобразится: 3 - 2 - 1. Движение начнется после звукового сигнала.
- 6) Начальная скорость составляет: 1,0 км / ч. Нажмите на символ скорости в левой части дисплея, чтобы выбрать подходящую скорость движения. Скорость также регулируется кнопками " +, -", расположенными на поручне.

Питание



Инструкция по перемещению беговой дорожки

1. Поднимите дорожку за заднюю часть рамы, как показано на рисунке, и переместите в необходимое место. Данный способ подходит только для передвижения на короткие расстояния в помещении..
2. Вставьте вилку в розетку, включите переключатель, установите замок блокиратор, чтобы включить беговую дорожку, и наслаждайтесь тренировкой.



Правильное обращение - единственный способ сохранить вашу беговую дорожку в наилучшем состоянии. В результате неправильного обращения полотно и комплектующие беговой дорожки могут повредиться, в следствие чего сократится срок ее службы.



Совет:

Не используйте абразивы или спиртосодержащие компоненты для чистки беговой дорожки. Дисплей не должен подвергаться прямому воздействию солнца или влаги во избежание повреждения всей конструкции. Пожалуйста, своевременно проверяйте и подтягивайте болты. Поврежденные детали обязательно под замену.

05-Ежедневное обслуживание

1. Настройка натяжения бегового полотна

Регулировка натяжения выполняет две функции: регулировку натяжения и регулировку центрального положения бегового полотна.

Беговое полотно было отрегулировано на заводе-изготовителе.

Однако после использования полотно может растянуться, или отклонение от центра может привести к повреждению самого полотна и задней крышки из-за трения. Это нормально, что беговое полотно растягивается во время использования. Если во время использования полотно становится скользким или негладким, вы можете исправить это, отрегулировав натяжение полотна.

- 1) Вставьте шестигранный ключ на 6 мм в регулировочный винт с левой стороны полотна и поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, чтобы отрегулировать задний ролик для повышения натяжения.
- 2) Повторите шаг 1 с регулировочным винтом с правой стороны полотна. Выбирайте такую величину оборота, чтобы задний ролик продолжал располагаться параллельно раме.
- 3) Повторяйте шаги 1 и 2 до тех пор, пока полотно не перестанет проскальзывать.

Замечание: избегайте чрезмерного натяжения полотна - это может привести к его повреждению, а также к повышению давления, оказываемого на передний и задний ролики. В дальнейшем это может вызвать проблемы с проворачиванием полотна и появлением постороннего шума при работе устройства. Если вы хотите ослабить натяжение полотна, поворачивайте винты в направлении против часовой стрелки. Не забывайте проворачивать левый и правый винты на одинаковую величину оборота.

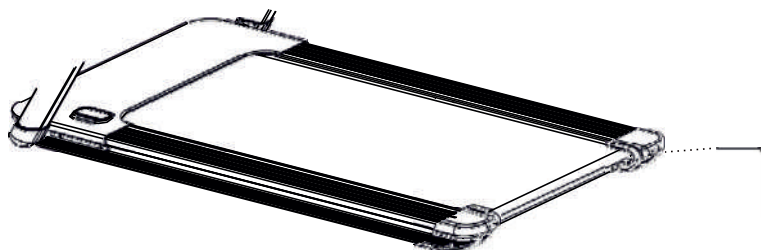
2. Выравнивание бегового полотна по центру:

При использовании устройства человеком, ноги которого при ходьбе действуют на поверхность с различной силой, давление на беговое полотно несбалансировано, что приводит к его постепенному смещению в сторону. Это смещение является абсолютно нормальным. Обычно, находясь в состоянии покоя, полотно возвращается в центральное положение. Но если этого не происходит, вы всегда можете выровнять его самостоятельно.

Как выровнять беговое полотно по центру?

- 1) Включите устройство и запустите движение дорожки без пользователя на скорости 6 км/ч.

- 2) Обратите внимание на расстояние от беговой ленты до левого и правого края. В случае, если полотно смещено влево, поверните левый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке, используя шестигранный ключ. В случае, если полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный винт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Повторяйте это действие до тех пор, пока положение полотна не выровняется.
- 3) После того, как вы выровняли беговое полотно по центру, установите скорость на 1км/ч и снова проверьте его положение. Также убедитесь, что беговое полотно достаточно натянуто. Если вы снова заметили смещение, повторите предыдущие шаги.
- 4) Внимание! Избегайте чрезмерного натяжения бегового полотна на роликах тренажера! Это приведет к необратимым повреждениям подшипников. Если вышеописанные действия не дают результата, необходимо ослабить полотно и провести ее повторную регулировку с самого начала.



Левый и правый эластичные фиксаторы расположены с передней стороны тренажера


06-Дисплей



Иконка	Описание функции	Иконка	Описание функции
13:04	Время: удобная функция для спортсменов		Регулировка громкости: в основном для воспроизведения музыки и видео
	Кнопка возврата: можно вернуться к предыдущему интерфейсу (кроме основного интерфейса)		Кнопка "Домой": возвращает из любого интерфейса в основной интерфейс
	Wi-Fi: используется для проверки того, подключена ли система к сети Wi-Fi.		

Подробное описание каждого элемента управления основного интерфейса

Иконка	Описание функции	Иконка	Описание функции
	Прогноз погоды: используется для отображения текущего времени и прогноза погоды		Аудио и видео: использ. для управления аудио- и видеодайлами в системе и на внешнем носителе
	Интернет: Встроенное стороннее приложение		WI-FI: подключение к Интернету

	<p>Удаление данных: Очистка системного кэша и удаление данных</p>		<p>Фон: Вы можете изменить фоновое изображение в соответствии с вашими предпочтениями.</p>
	<p>Настройки: Встроенная регулировка яркости, выбор языка, управление дорожкой, заводские настройки</p>		<p>Приложения: Встроенные сторонние приложения для воспроизведения видео и аудио файлов, выхода в сеть Интернет, просмотра социальных сетей, новостей</p>
	<p>Спортивный центр (встроенные 9 функций): отсчет времени, подсчет калорий, подсчет пройден. расстояния, подсчет пауз, режим тренировки, контроль пульса, режим бега по кругу, режим бега Real view, пользовательский режим)</p>		


Подробная инструкция по использованию

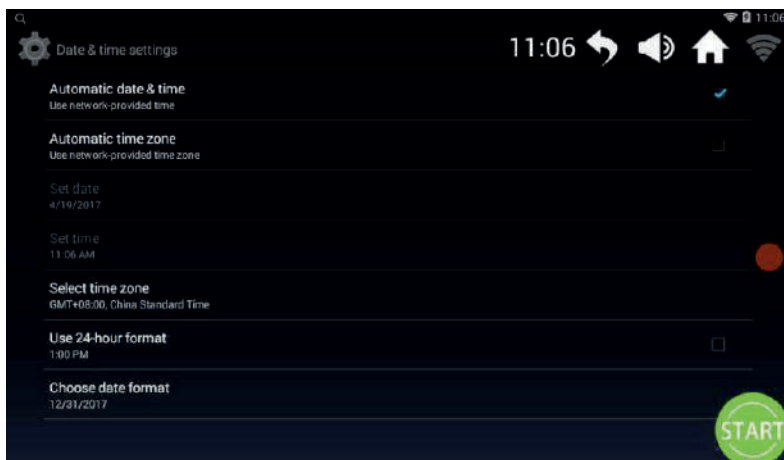
1. Прогноз погоды: используется для отображения текущего времени и прогноза погоды

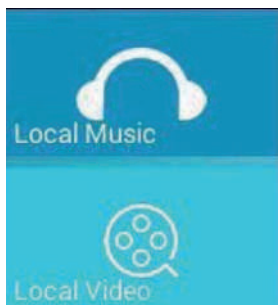


- ◆ Позволяет пользователям узнать точную дату и погоду
- ◆ Точные данные предоставляются при наличии подключения к сети Интернет

1.1 Как в ручную установить время, дату и местоположение

1. Нажмите , чтобы в ручную отрегулировать время, дату и местоположение





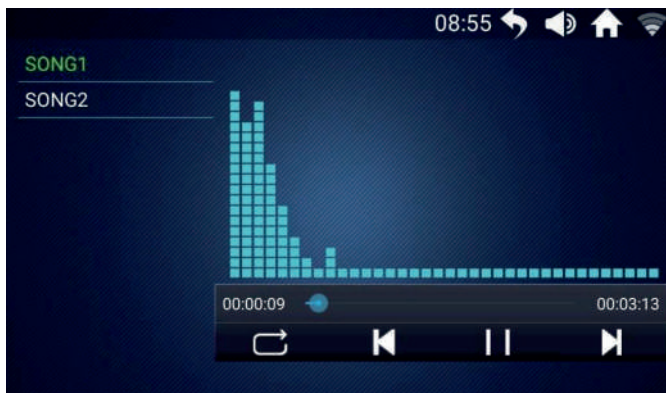
- ◆ Поддержка воспроизведения файлов форматов MP3, APE, Mp4, MOV, аудио, видео.
- ◆ Скаченные файлы не требуют подключения к сети, и их можно воспроизводить напрямую.
- ◆ Пожалуйста, старайтесь выбирать ритмичную музыку во время бега. Так вы лучше приспособитесь к ритму бега. Неритмичные, медленные мотивы оказывают неблагоприятное влияние на ритм бега.
- ◆ Рекомендуем не смотреть видео во время бега, поскольку это может привести к опасности падения в результате слишком быстрого или медленного бега.

Как воспроизводить аудио и видео, сохраненные на USB-накопители

1. Вставьте USB-накопитель в USB-слот и воспроизводите аудио- и видеофайлы.

2.1 Интерфейс воспроизведения музыки

Нажмите на , чтобы войти в интерфейс воспроизведения музыки



Проведите пальцем вверх и вниз, чтобы найти название песни в списке.



Нажмите, чтобы начать воспроизведение.

	Зеленым цветом обозначен трек, который воспроизводится, белым - трек, который можно выбрать		
	Начать воспроизведение		Воспроизведение по списку
	Остановить воспроизведение		Случайное воспроизведение
	Вернуться к предыдущему треку		Повторение трека
	Воспроизвести следующий трек		Перемотка вперед/назад

2.2. Видеофайлы

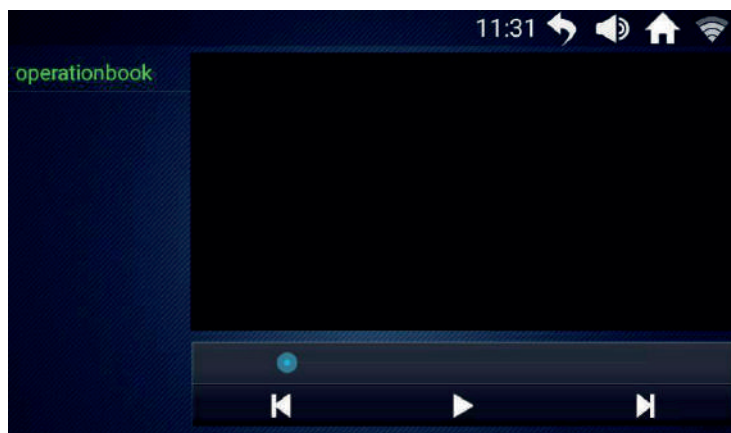
Нажмите , чтобы войти в интерфейс воспроизведения видеофайлов



Листайте, чтобы найти название видео в списке слева.



Нажмите, чтобы начать воспроизведение.



Управление			
	Вернуться к предыдущему		Нажмите на видео, чтобы воспроизвести его на полный экран. Нажмите еще раз, чтобы выйти из полноэкранного режима.
	Воспроизвести следующее		
	Начать воспроизведение		
	Остановить воспроизведение		
	Перемотка вперед/назад		








3. Интернет

Встроенное стороннее приложение

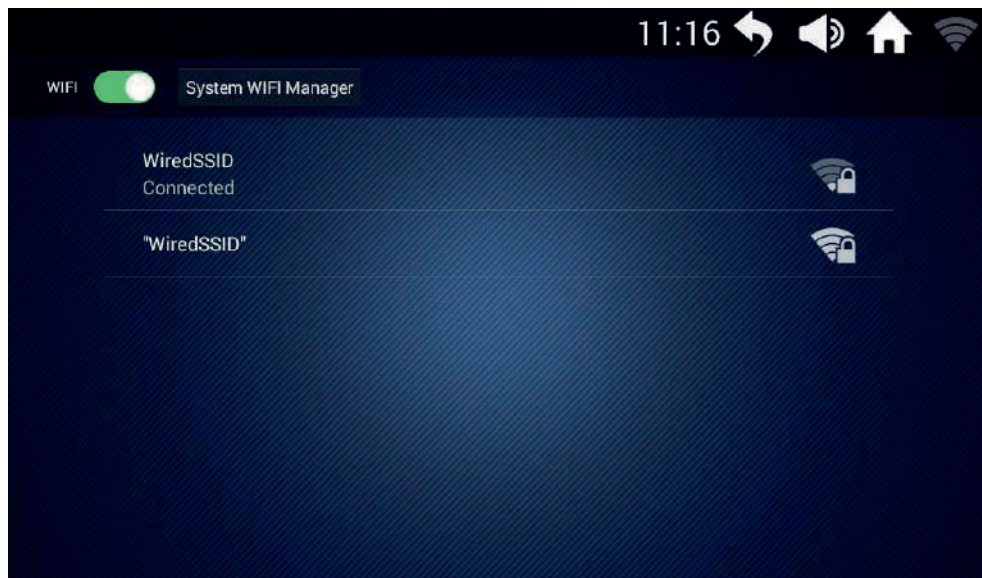


- ◆ Подключитесь к сети Wi-Fi перед использованием.
- ◆ Пожалуйста, не просматривайте веб-страницы и видео во время бега, поскольку вы можете отвлечься и травмироваться. Начните бег после просмотра.
- ◆ Рекомендуется прослушивать музыку во время бега, чтобы разнообразить скучный процесс тренировок.

Возвращение к основному интерфейсу и настройка параметров тренировки при воспроизведении в стороннем приложении

Управление			
	нажмите, чтобы скрыть параметры тренировки во время бега		Вернуться к предыдущему интерфейсу
	нажмите, чтобы показать параметры тренировки во время бега		Регулировка громкости
	Создать всплывающее окно		Вернуться к основному интерфейсу
	Закрыть всплывающее окно		

4 В основном интерфейсе нажмите  , чтобы перейти к подключению к сети WIFI.

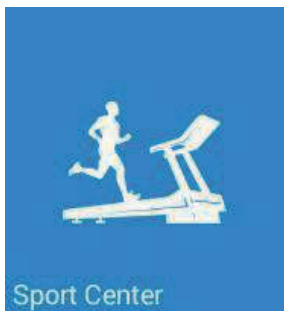


5. Удаление данных

Нажмите  , чтобы очистить кэш и память устройства

6. Спортивный центр

Встроенные функции: отсчет времени, подсчет калорий, подсчет пройденного расстояния, подсчет пауз, режим тренировки, контроль пульса, режим бега по кругу, режим бега Real view, пользовательский режим.



- ◆ Рекомендуемое время каждой тренировки - не более 60 минут;
- ◆ Установка наклона беговой дорожки может увеличить сложность тренировки, имитировать сопротивление, как при беге по дороге, и сделать тренировку похожей на бег на открытом воздухе. При слишком высоком наклоне, необходимо правильно выставить скорость. Рекомендуем снизить скорость, чтобы избежать падения;
- ◆ Для того, чтобы выбрать наиболее комфортную скорость бега, рекомендуем придерживаться следующим критериям: наличие потовыделения при беге, отсутствие сильной отдышки и дискомфортных ощущений.

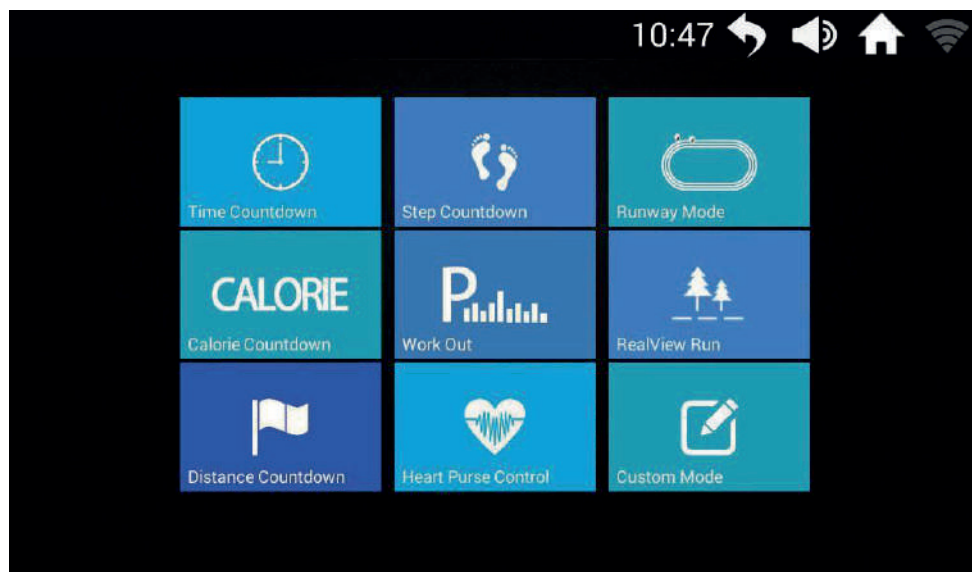
Не забудьте вставить ключ блокиратор перед началом тренировки.

Ключ предназначен для того, чтобы предотвратить травмирование на беговой дорожке. При возникновении опасности, потяните ключ на себя и дорожка замедлит движение до полной остановки;










♦ Пожалуйста, обратите внимание на значение вашего пульса во время тренировки. Предельное значение пульса рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст}$ (пульс во время тренировки не должен превышать 90% от предельного значения). Для пожилых людей значение должно быть еще ниже.

♦ Рекомендуем приступать к тренировке спустя 30-60 минут после еды.

6.1 Нажмите в основном интерфейсе , чтобы войти в меню спортивного центра.



Выберите необходимый параметр

Управление						
						
отсчет времени	подсчет калорий	подсчет расстояния	подсчет пауз	режим тренировки	контроль пульса	режим бега по кругу
						
режим бега по дороге	пользовательский режим					

6.2. Нажмите на значок  , чтобы войти в режим бега по кругу




Длина круговой дорожки составляет 400 м. После того как метка пройдет полный круг - он будет засчитан как 1 и т.д.

Изменение параметров беговой дорожки

1. Нажмите на любую точку дисплея, чтобы перейти к настройкам параметров беговой дорожки (incline - наклон, speed - скорость)




2. Нажав на  , появится две кнопки “Restart” - сбросить параметры до минимальных значений или “Stop” - остановить тренировку. Если в течение 3 секунд не будет произведено никаких действий, всплывающее окно закроется.

Начало тренировки бега по кругу

1. Отрегулируйте параметры, необходимые для вашей тренировки. Нажмите кнопку “Start”, беговая дорожка автоматически запустится после “3, 2, 1, НАЧАЛИ”.

2. Во время движения скорость и наклон можно регулировать с помощью кнопок на панели и/или всплывающих окон.

3. При нажатии на кнопку  дорожка замедлится и остановится.

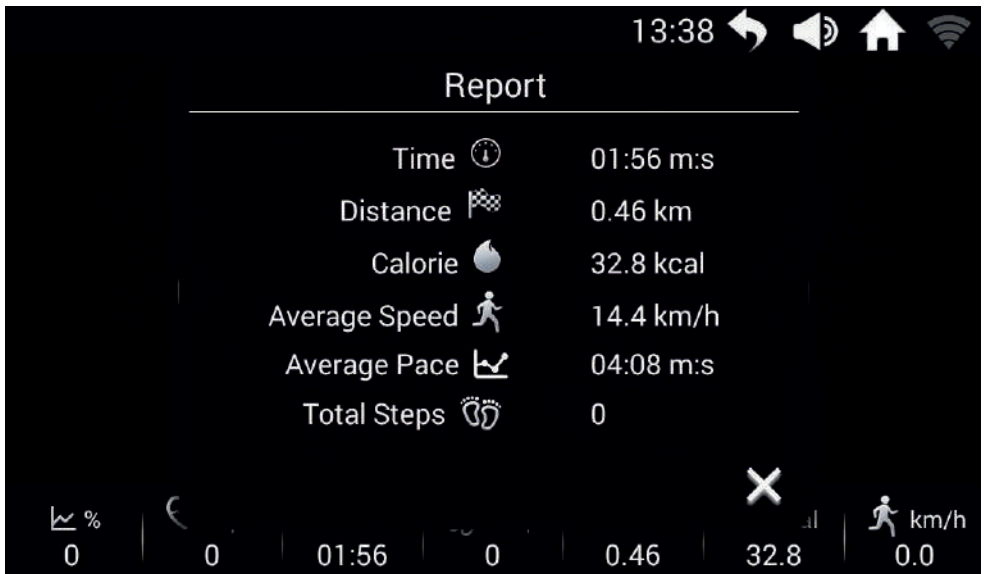
Нажмите “Сбросить”  или “Остановить”. 

Нажмите на кнопку возврата в правом верхнем углу, чтобы вернуться к основному интерфейсу. После выставления других параметров в Спортивном Центре, вы вернетесь в режим Бега по кругу.

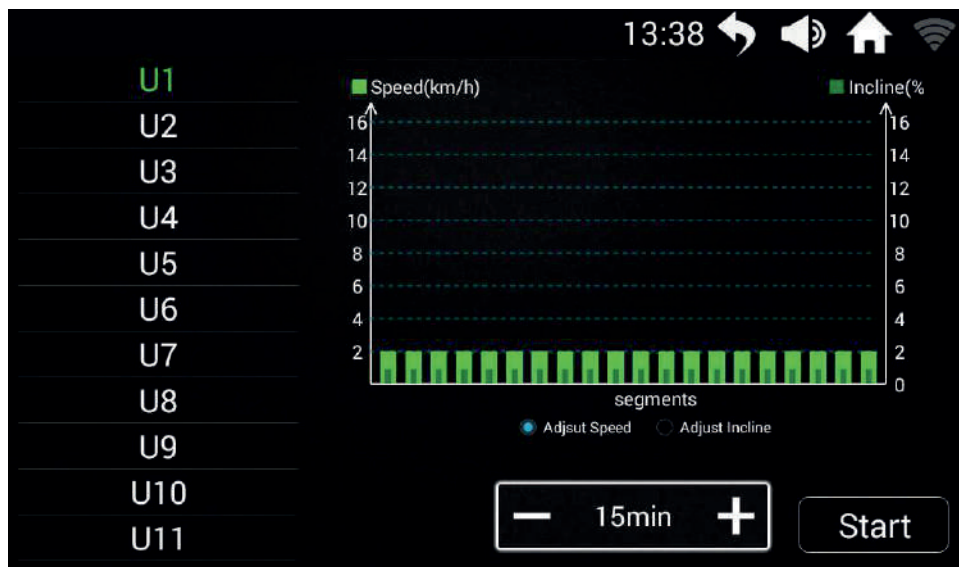








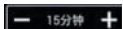
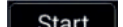
4.Нажмите **Restart** параметры изменятся на минимальные


5. Нажмите **Stop** чтобы остановить беговую дорожку и завершить тренировку.



6.3 Нажмите  , чтобы войти в пользовательский режим

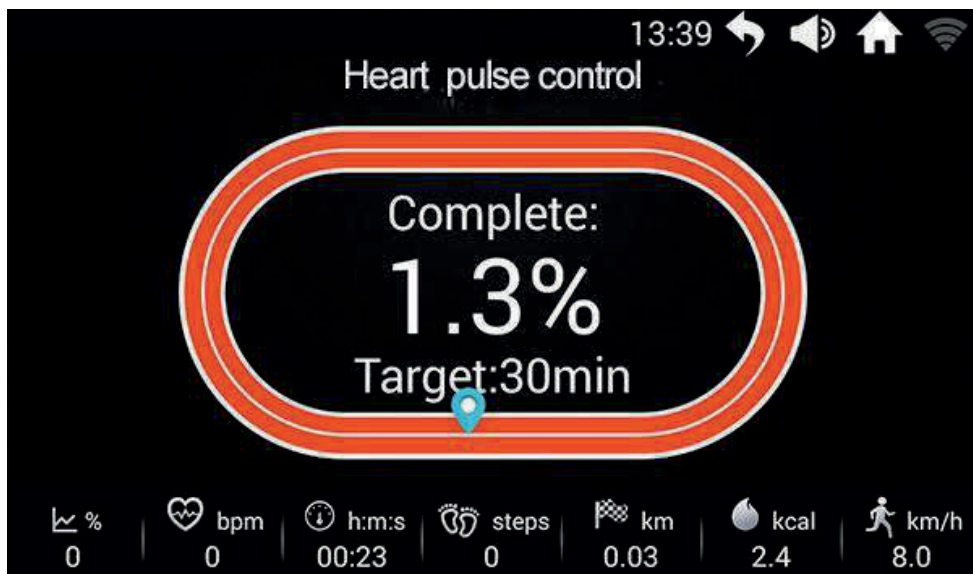


	<p>Список программ: 16 пользовательских программ (U1-U16)</p>
	<p>Диаграмма:  Отображает скорость бега,  Отображает уклон;</p>
	<p>Настройка скорости: перемещая прямоугольник вверх и вниз, можно настраивать скорость бега в определенный период. Как только пользовательская настройка будет выполнена успешно, программные данные будут автоматически сохранены; (проверьте диаграмму регулируемой скорости)</p>
	<p>Настройка наклона : перемещая прямоугольник вверх и вниз, можно настраивать наклон в определенный период. Как только пользовательская настройка будет выполнена успешно, программные данные будут автоматически сохранены; (проверьте диаграмму наклона)</p>
	<p>Время: С помощью кнопок "Плюс" или "минус" в окне дисплея, установите время тренировки;</p>
	<p>Пуск: После проверки пользовательских данных, нажмите на кнопку, чтобы начать тренировку.</p>

6.4 Нажмите , чтобы войти в меню контроля пульса во время тренировки



Пользователь устанавливает параметры в соответствии со своими потребностями, нажимает кнопку "Start" и начинает тренировку;



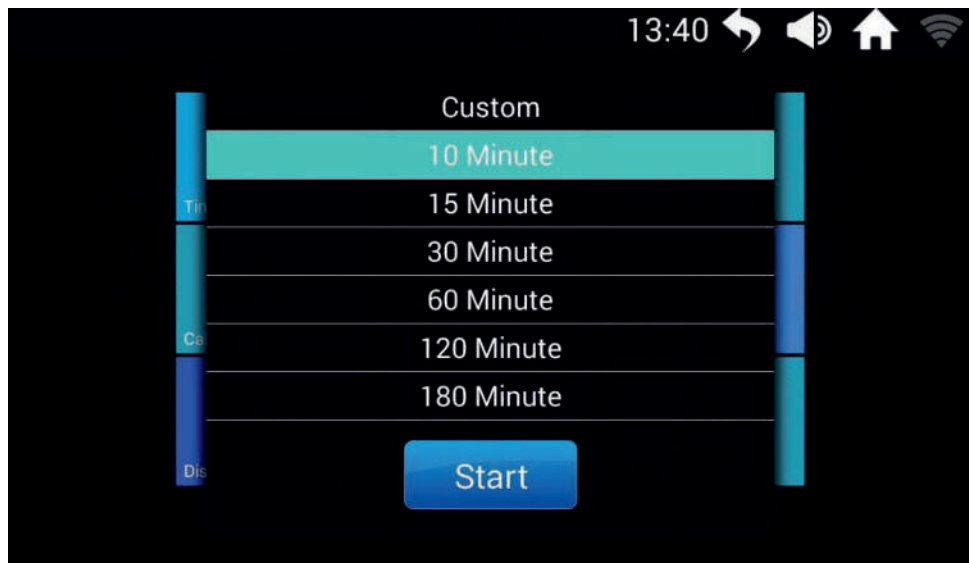
1. При нажатии на кнопку начинается тренировка. Если пользователь нажимает кнопку "Назад" в правом верхнем углу, он возвращается в основной интерфейс для установления других настроек. После того, как пользователь выберет и нажмет на любой режим интерфейса Спортивного Центра, он вернется к интерфейсу контроля пульса. Щелкните по любой области экрана, чтобы открыть всплывающее окно настройки параметров беговой дорожки;



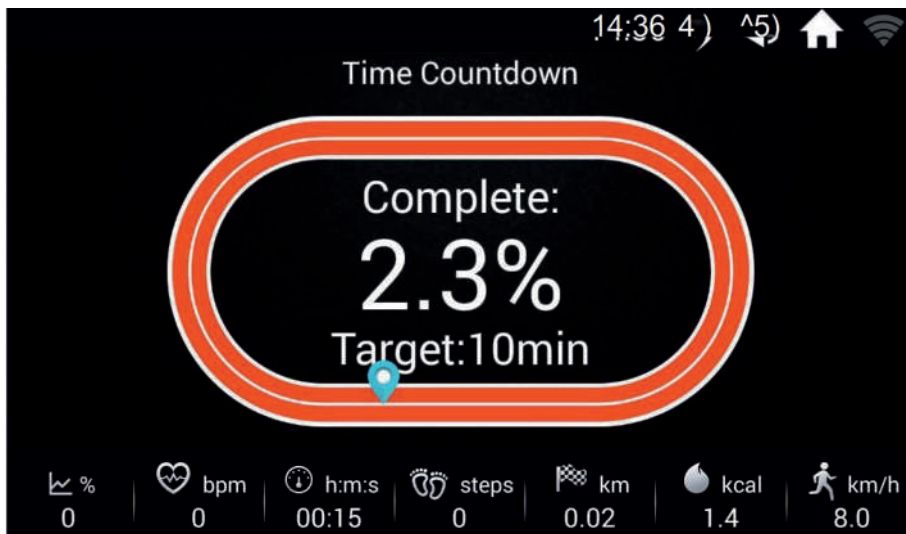
2. Нажав на , появится две кнопки "Restart" - сбросить параметры до минимальных значений или "Stop" - остановить тренировку. Если в течение 3 секунд не будет произведено никаких действий, всплывающее окно закроется.

6.5. Нажмите , чтобы перейти в меню настроек отсчета времени


6.5. Нажмите  , чтобы перейти в меню настроек отсчета времени

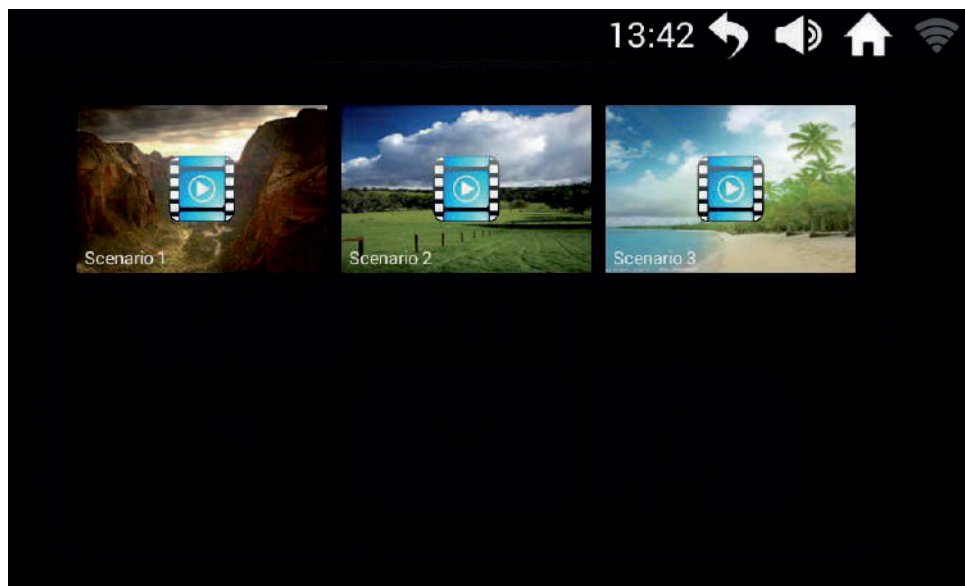


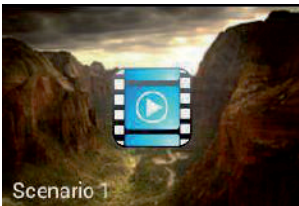


Пользователь выбирает время тренировки в соответствии с потребностями и согласно предложенному списку. Если пользователь хочет установить собственное время тренировки, нажмите “Custom”, и с помощью кнопок “плюс” и “минус” установите время. Как только настройка будет выполнена, нажмите кнопку “Start”, чтобы начать тренировку.



Нажмите кнопку "Stop", после чего беговая дорожка замедлится и прекратит работу. На экране появится всплывающее окно с опциями "restart" или "stop". Нажмите кнопку "Стоп", система автоматически подсчитает результаты тренировки и откроет соответствующий интерфейс расшифровки данных.

6.6. Нажмите  для выбора сценария тренировки "Real view"





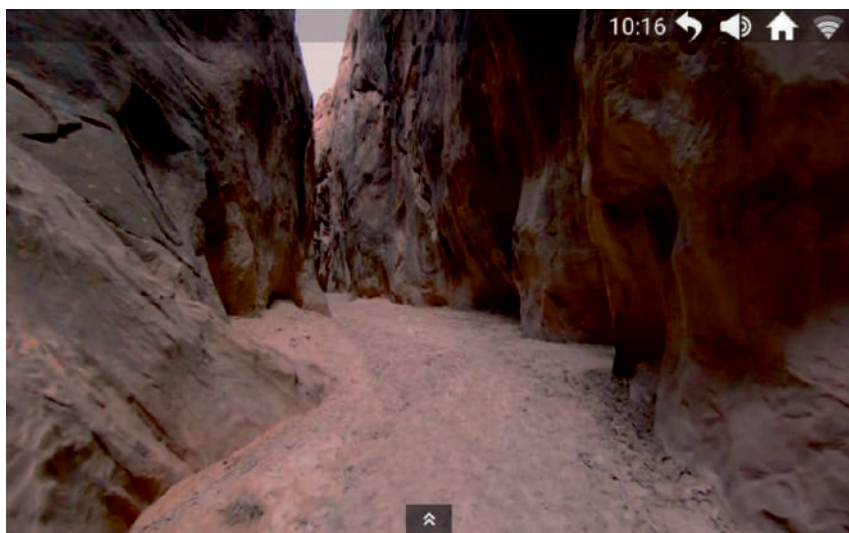
Три типа сценариев		
		
Пустыня Гоби	Луг	Морской пейзаж

6.6.1 Фоновая тренировка "Real view"

1. Нажмите на сценарий тренировки  в Пустыне Гоби



2. Нажмите на  , чтобы скрыть параметры тренировок. Или  чтобы открыть.

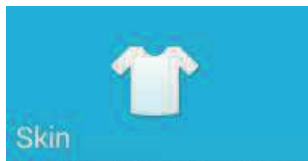


Управление



Всплывающее окно: Нажмите на кнопку, чтобы открыть или скрыть окно параметров тренировки

7. Фон

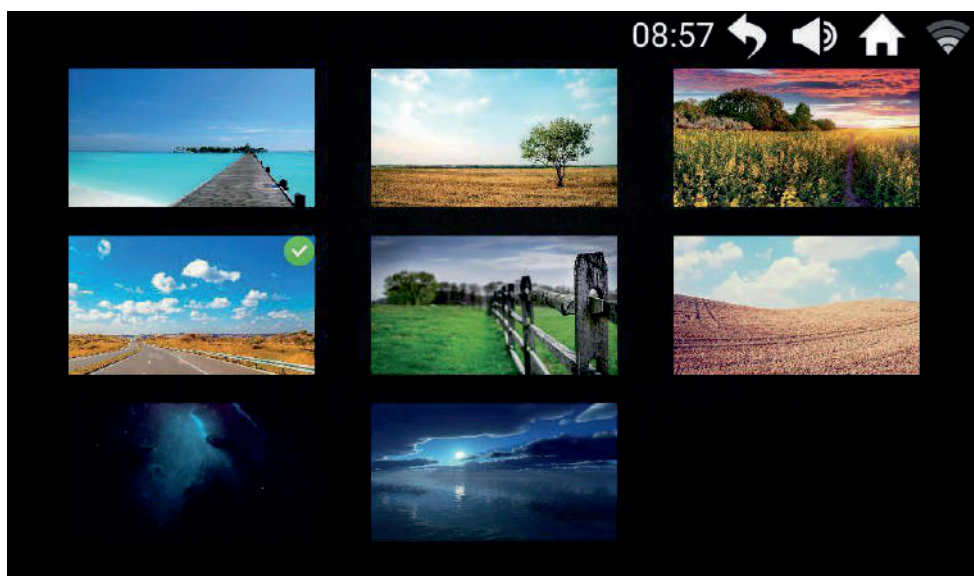


◆ Можно выбрать фон интерфейса. Пользовательская загрузка фоновых изображений не предусмотрена.

◆ Выберите фон в соответствии с вашими предпочтениями

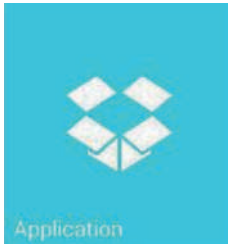
7.1. Настройка фона

В основном интерфейсе нажмите значок  , чтобы перейти в меню выбора фона. После выбора изображения, в правом верхнем углу появится кнопка подтверждения выбранного фона.  Нажмите на кнопку возврата в правом верхнем углу, чтобы вернуться к основному интерфейсу:



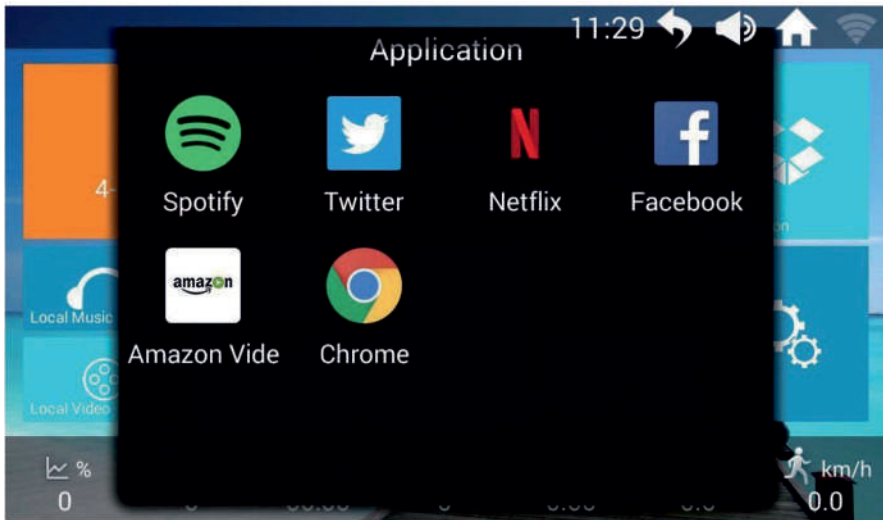
8. Приложения

Встроенные сторонние приложения для воспроизведения видео и аудио файлов, выхода в сеть Интернет, просмотра социальных сетей, новостей и других функций;

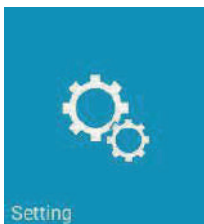


- ◆ Поддержка воспроизведения файлов форматов MP3, APE, Mp4, MOV, аудио, видео.
- ◆ Скаченные файлы не требуют подключения к сети, и их можно воспроизводить напрямую.
- ◆ Пожалуйста, старайтесь выбирать ритмичную музыку во время бега. Так вы лучше приспособитесь к ритму бега. Неритмичные, медленные мотивы оказывают неблагоприятное влияние на ритм бега.
- ◆ Рекомендуем не смотреть видео во время бега, поскольку это может привести к опасности падения в результате слишком быстрого или медленного бега.

Нажмите на значок  , чтобы войти в меню приложений

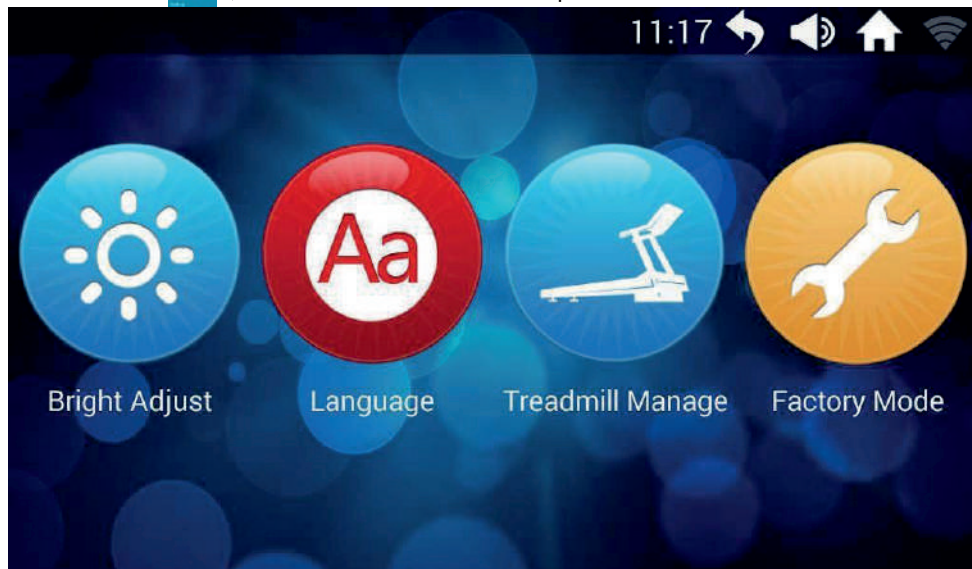


9. Встроенная регулировка яркости. выбор языка, управление дорожкой, заводские настройки.



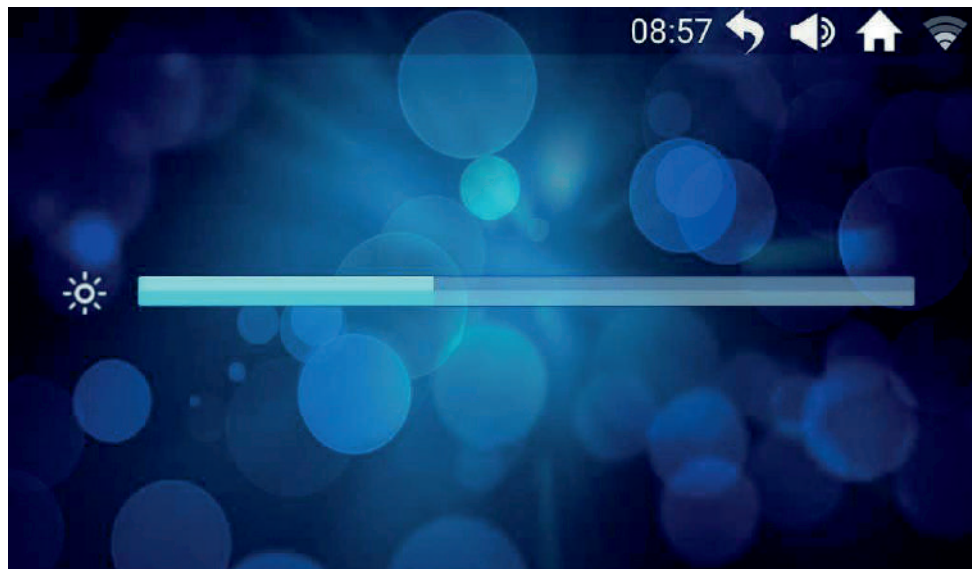
- ◆ Пользователи не могут устанавливать другие приложения, чтобы избежать сбоя в работе системы беговой дорожки;
- ◆ Пользователи не могут удалять встроенные приложения;
- ◆ Пожалуйста, периодически очищайте данные и кэш приложения

Нажмите на  , чтобы войти в меню настроек



9.1 Регулировка яркости

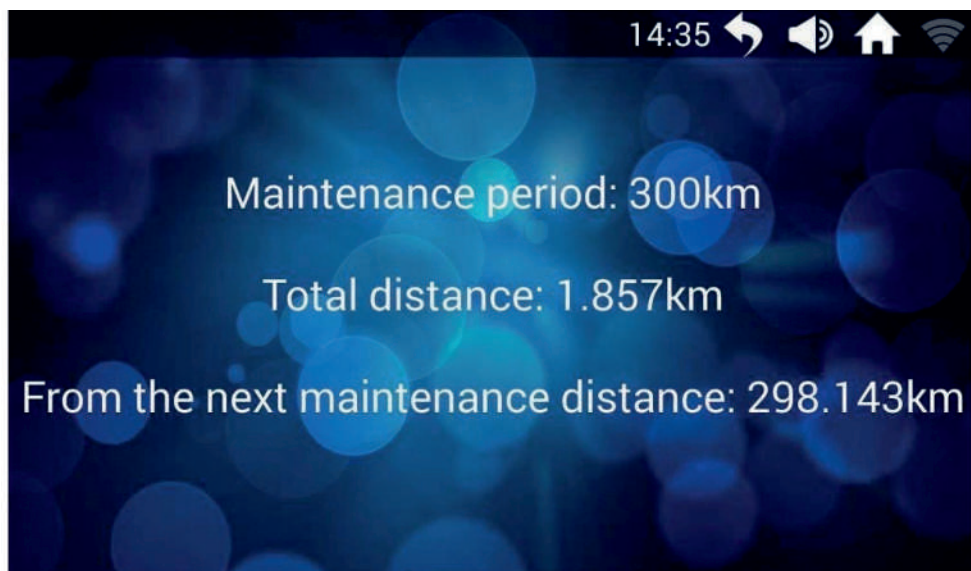
Нажмите на "Bright Adjust", чтобы войти в меню регулировки яркости.



Перемещайте ползунок вправо или влево, чтобы увеличить или уменьшить яркость дисплея.

9.2 Управление беговой дорожкой:

Нажмите на "Treadmill Manage", чтобы войти в меню управления дорожкой. В нем отображен пробег и количество км, пройденных после технического обслуживания.

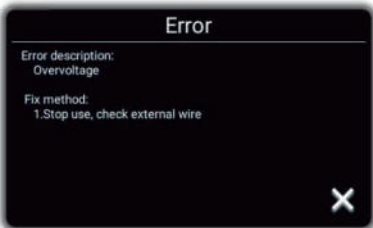
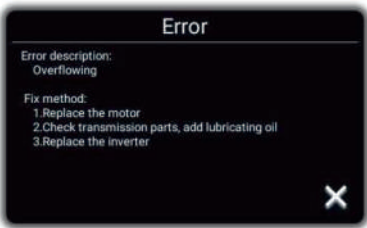


Интерфейс ошибок

Примечание: При использовании беговой дорожки, в случае возникновения неисправности, на дисплее появится сообщение об ошибке и предложено решение. (Некоторые ошибки не будут появляться в зависимости от модели)

6.1 Ошибки в работе двигателя

Подробный список ошибок G-Way инвертора

	
① Перенапряжение	② Переполнение

<div data-bbox="176 124 565 363"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Overload</p> <p>Fix method: 1. Check transmission parts, add lubricating oil 2. Replace the motor</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>	<div data-bbox="594 124 1025 363"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Inverter MCU breakdown</p> <p>Fix method: 1. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>
<p>③ перегрузка</p>	<p>④ неисправность микроконтроллера инвертора</p>
<div data-bbox="176 432 565 667"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Inverter overheated</p> <p>Fix method: 1. Stop use and use it after the temperature returned to normal 2. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>	<div data-bbox="594 432 1025 667"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Inverter can not receive signal from controller</p> <p>Fix method: 1. Check the wire between the controller and inverter 2. Replace the wire between the controller and inverter 3. Replace the controller 4. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>
<p>⑤ инвертор перегрелся</p>	<p>⑥ инвертор не может получить сигнал от контроллера</p>
<div data-bbox="176 764 565 999"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Inverter inside communication error 1</p> <p>Fix method: 1. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>	<div data-bbox="594 764 1025 999"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Inverter inside communication error 2</p> <p>Fix method: 1. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>
<p>⑦* ошибка внутренней связи 1</p>	<p>⑧ ошибка внутренней связи 2</p>
<div data-bbox="176 1096 565 1331"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Receive boot signal, but before the shutdown signal has not been received</p> <p>Fix method: 1. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>	<div data-bbox="594 1096 1025 1331"> <p style="text-align: center;">Error</p> <hr/> <p>Error description: Lifting fault</p> <p>Fix method: 1. Check the wire of lifting motor 2. Replace the lifting motor 3. Replace the inverter</p> <p style="text-align: right;">✕</p> </div>
<p>⑨ инвертор получает сигнал загрузки, но завершить действие невозможно</p>	<p>⑩ неисправность подъемного мотора</p>

<div data-bbox="161 161 554 411" style="background-color: #333; color: #fff; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Error</p> <hr style="border: 0.5px solid #ccc; margin: 5px 0;"/> <p>Error description: Controller can not receive signal from inverter</p> <p>Fix method: 1.Check the wire between the controller and inverter 2.Replace the wire between the controller and inverter 3.Replace the controller 4.Replace the inverter</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; margin: 0;">✕</p> </div>	<div data-bbox="642 161 1036 411" style="background-color: #333; color: #fff; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Error</p> <hr style="border: 0.5px solid #ccc; margin: 5px 0;"/> <p>Error description: Reverse switch action</p> <p>Fix method: 1.Put the treadmill horizontally</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; margin: 0;">✕</p> </div>
<p>(11) контроллер не может получить сигнал от инвертора ;</p>	<p>(12) действие реверсивного переключателя</p>
<div data-bbox="161 505 554 756" style="background-color: #333; color: #fff; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Error</p> <hr style="border: 0.5px solid #ccc; margin: 5px 0;"/> <p>Error description: Stator phase fault</p> <p>Fix method: 1.Stop use, check external wire</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; margin: 0;">✕</p> </div>	<div data-bbox="642 505 1036 756" style="background-color: #333; color: #fff; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Error</p> <hr style="border: 0.5px solid #ccc; margin: 5px 0;"/> <p>Error description: Current sensor U fault</p> <p>Fix method: 1.Replace the inverter</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; margin: 0;">✕</p> </div>
<p>(13) замыкание в фазе обмотки статора</p>	<p>(14) Неисправность датчика тока U</p>
<div data-bbox="161 825 554 1075" style="background-color: #333; color: #fff; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">Error</p> <hr style="border: 0.5px solid #ccc; margin: 5px 0;"/> <p>Error description: Current sensor W fault</p> <p>Fix method: 1.Replace the inverter</p> <p style="text-align: right; font-size: 2em; margin: 0;">✕</p> </div>	
<p>(15) Неисправность датчика тока W</p>	

05-Упражнения

Любая программа успешных тренировок должна включать в себя разминочные, аэробные и расслабляющие упражнения. Занимайтесь как минимум два-три раза в неделю. Давайте себе минимум один день отдыха после каждой тренировки. Через несколько месяцев можно увеличить количество занятий до четырех или пяти раз в неделю. Важной частью вашей программы тренировок является разминка. Выполняя ее перед каждым занятием, вы лучше подготавливаете свое тело к дальнейшим, более интенсивным упражнениям. Разминка помогает мышцам разогреться и растянуться, улучшить кровообращение и сердцебиение, а также направить больше кислорода в мышцы. А после аэробных упражнений повторный разогрев может также уменьшить болезненность мышц. Мы рекомендуем выполнять разминочные и расслабляющие упражнения, подробно описанные ниже.

Значение разминки перед тренировкой:

Перед тренировкой необходимо выполнять динамические разминочные упражнения. Динамическое растяжение- это вид растяжения, приближенный к естественному режиму движения тела, который благотворно влияет на улучшение общего состояния организма и также выполняет такие функции, как активизация мышц, повышение их эластичности и подвижности.

Значение растяжки после тренировки:

Отсутствие или недостаточная растяжка может привести к мышечному напряжению и снижению эластичности, что в результате повышает местное давление и местные воспалительные факторы, а также препятствует своевременному высвобождению метаболитических отходов, что делает восстановление после тренировки еще более медленным. Ваше тело всегда остается уставшим, и каждая следующая тренировка приводит к накоплению утомления и возникновению болевых ощущений.

Разминка перед тренировкой

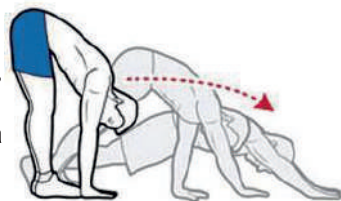
1. Ходьба на месте:

Это упражнение позволит вам разогреть сразу несколько групп мышц вашего тела. Встаньте прямо, расположите руки вдоль тела. Выполняйте шаги на месте, поднимая поочередно левое и правое колени на высоту талии и сгибая в локте противоположную руку. За каждый подход делайте 20 шагов. После одного подхода отдохните 1 минуту, затем повторите упражнение еще 2 раза.



2 . «Ходьба» на руках:

Стоя прямо, выполните наклон вперед. Коснитесь ладонями пола. После этого продвиньтесь руками на несколько шагов вперед, опуская бедра вниз. Старайтесь не сгибать ноги в коленях и не отрывать ладони от пола. Затем вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется медленно - на один проход уделяется 1 минута. При этом разогреваются сухожилия, нижняя часть спины, а также ягодичные и икроножные мышцы.



Растяжка после тренировки

1. Растяжка плечевых мышц:

Это простое и эффективное упражнение на растяжку, особенно хорошо подходящее для расслабления мышц плечевого пояса.

Описание: Стойте прямо, ноги на ширине плеч, ноги чуть согнуты в коленях. Вытяните левую руку вперед и выполняйте пружинистые действия, нажимая правой рукой чуть выше левого локтя. Хорошенько прочувствуйте напряжение мышц. Повторите упражнение для правой руки.



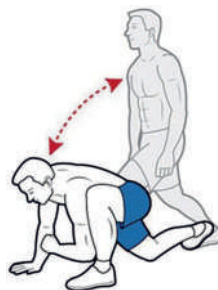
2.Растяжка трицепсов:

Описание: заведите обе руки за голову, ухватите правой рукой левый локоть и тяните его вправо пружинистыми движениями. Почувствуйте, как растягиваются трицепсы на задней части правой руки. Затем повторите упражнение для левой руки.



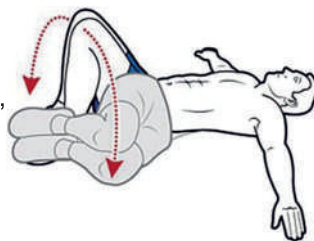
3. Выпад с вынесением локтя вперед:

Сделайте выпад левой ногой вперед, при этом правое колено не должно касаться пола. Опираясь на правую руку, вынесите левый локоть вперед к стопе. Пружинистыми движениями разогрейте мышцы бедер. Затем приставьте правую ногу к левой и выпрямитесь. Повторите упражнение 10 раз для каждой ноги.



4. Повороты коленей в стороны лежа:

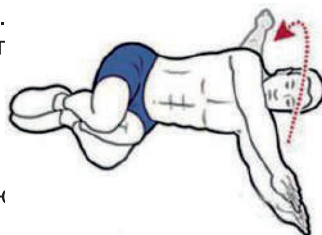
Лягте на спину, согните ноги в коленях. При этом стопы остаются на земле, руки разведены в стороны. Выполняйте повороты ног вправо и влево, не меняя их положения. Правое или левое колено при этом должны касаться пола. Сделайте по 10 поворотов в каждую сторону.



5. Повороты туловища лежа

Это упражнение позволяет разогреть мышцы туловища и, в частности, спины. Лягте на левый бок, ноги согните в коленях под углом 90 градусов. Можете зажать коленями полотенце. Руки вытяните перед собой.

Оставляя ноги и бедра на месте, выполняйте повороты туловища назад с отведением правой руки вверх. Тянитесь правым плечом к полу в течение 2 секунд, после чего вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение по 10 раз в каждую сторону.



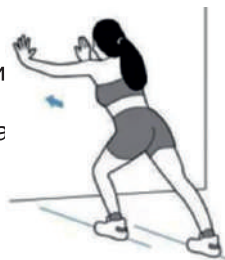
6. Растяжка мышц груди:

Данное упражнение направлено на растяжку мышц в передней части груди, чтобы расслабить их и уменьшить напряженность. Описание: Встаньте прямо, боком к вертикальной опоре. Вытяните руку в бок, касаясь опоры, стараясь удерживать руку и плечо на одной линии. При этом слегка толкайте корпус вперед. Почувствуйте растяжение мышц груди. Повторите для другой руки.



7. Растяжка икроножных мышц:

Описание: Упритесь руками в стену, ноги расставьте на ширину плеч. Сделайте шаг правой ногой назад, согните колени. Следите за тем, чтобы левое колено располагалось ровно на пятке. Вы почувствуете растяжение икроножной мышцы. Поменяйте ноги для растяжения мышцы левой ноги.



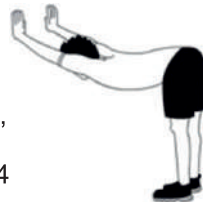
8. Растяжка квадрицепса

Описание: Стоя прямо, согните одну ногу в колене и заведите стопу назад. Поддерживая ногу за лодыжку, притяните ее к бедрам. Почувствуйте растяжение мышц квадрицепса в передней части бедра. Спустя 10 секунд поменяйте ногу. При выполнении упражнения держите спину прямо и слегка согните колени во избежание повреждения мышц и сухожилий.



9. Растяжка мышц спины

Описание: Встаньте на расстоянии 1 метра от опоры, ноги вместе. Наклонитесь вперед так, чтобы руки, плечи, спина и бедра образовали одну прямую линию. Не сгибая руки и ноги, выполняйте прогиб спиной вниз. Удерживайте положение в течение 10 секунд, после чего расслабьтесь. Повторите еще 4 раза.



06-Гарантия

Мы заботимся о том, чтобы изделие было изготовлено из высококачественных материалов. Если у вас возникли какие-либо проблемы с качеством товара, пожалуйста, свяжитесь с нашей службой поддержки клиентов.

Пожалуйста, не ремонтируйте изделие самостоятельно. Мы предоставляем гарантию на следующие комплектующие: раму, кабель, поручень, мотор, движущееся колесо и т.д.

Гарантия не распространяется на следующие случаи:

- 1) Внешние повреждения, вызванные небрежным использованием.
- 2) Использование неоригинальных аксессуаров.
- 3) Неправильное использование тренажера.
- 4) Нарушение предписаний, указанных в инструкции по эксплуатации.

Примечание: Комплектующие, подверженные нормальному износу, не подлежат гарантии и замене. Например, беговое полотно и так далее. Данная гарантия действительна только для использования в домашних условиях и не распространяется на тренажеры, размещенные в общественных местах, таких как спортивные залы.

Если вам необходимо приобрести негарантийные аксессуары, обратитесь в службу поддержки производителя. При составлении заявки будьте готовы предоставить следующую информацию:

- Руководство по эксплуатации
- Модель беговой дорожки
- Серийный номер аксессуаров
- Доказательство покупки с указанием даты

Совет: Пожалуйста, не отправляйте товар в компанию без соответствующего подтверждения от службы поддержки клиентов и не возвращайте товар без полученного разрешения. В таком случае компания не несет оплату расходов.