



Модель: LEISTUNG SLIM U330

Инструкция по эксплуатации беговой дорожки





Содержание

Комплектация-----	3
Инструкция по сборке-----	4
Инструкция по безопасности-----	6
Руководство по пользователю-----	12
Обслуживание -----	17
Разминка-----	19
Гарантия-----	20

Комплектация

1 	2 	3 
4 	5 	6 

1 Беговой дорожки

2 Ключ безопасности

3. MP3 провод

4. Шестигранный ключ

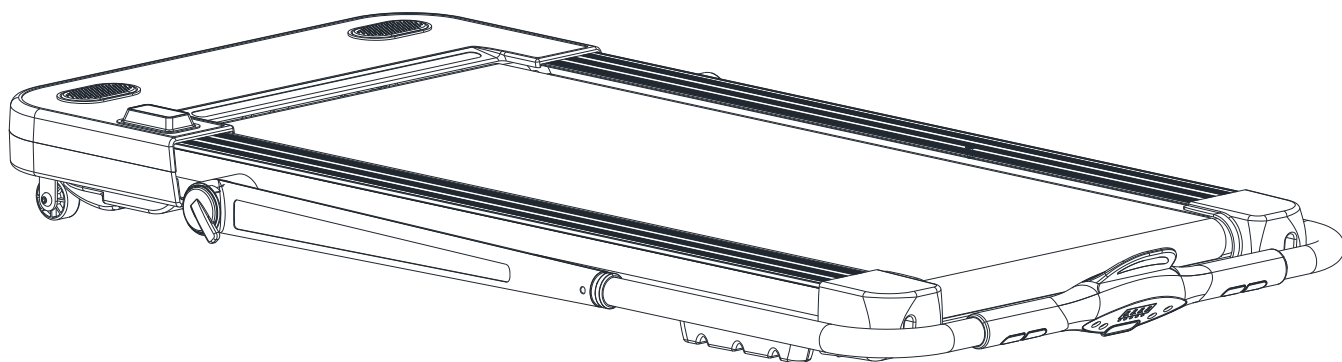
5. Силиконовая смазка

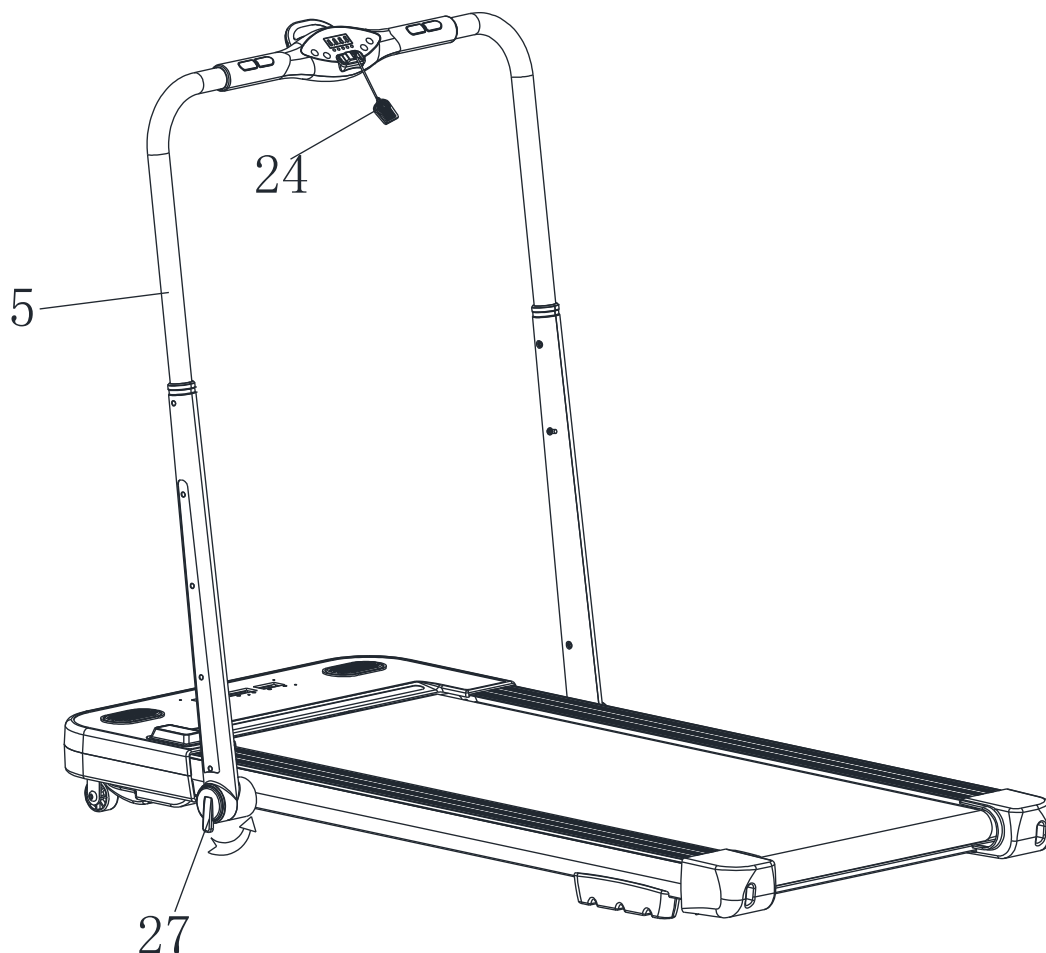
6. Инструкция

В разных комплектациях может быть предусмотрен коврик для беговой дорожки, перчатки.

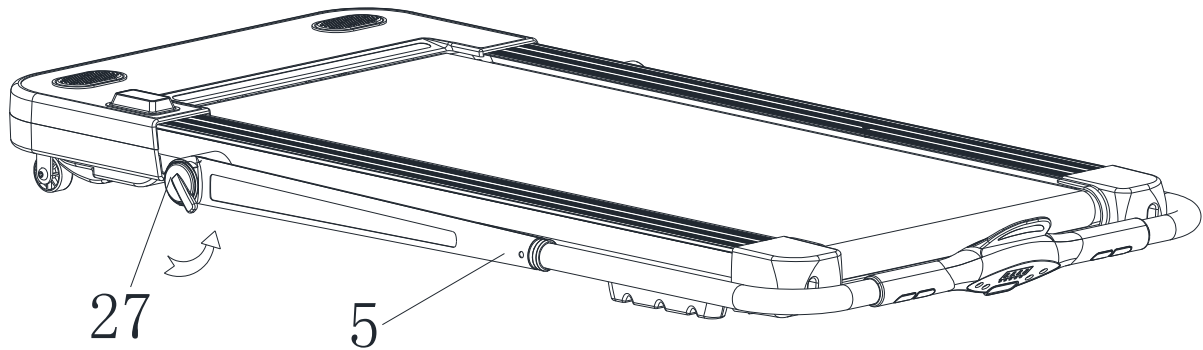
Инструкция по сборке:

Шаг 1: Важный совет: Достаньте беговую дорожку из коробки. Ослабьте левый и правый винт фиксации рукояти (27) прокрутив их на 5-6 оборотов против часовой стрелки, потяните рукоять (5) до фиксации в верхнем положении, плотно затяните левый и правый винт (27) прокрутив их на 5-6 оборотов по часовой стрелке. Поместите ключ безопасности (24) на желтую область консоли. Во избежание несчастных случаев для извлечения беговой дорожки из упаковки рекомендуется привлекать два или более человека. Рекомендуем пользоваться помощью, так как основные части оборудования тяжелые.





Все элементы беговой дорожки поставляются в собранном виде. Пожалуйста, проверьте, плотно ли зафиксированы детали перед использованием! Когда вы не используете беговую дорожку, ослабьте левый и правый винт фиксации рукояти (27) прокрутив их на 5-6 оборотов против часовой стрелки, положите рукоять (5) вниз параллельно земле. Затяните левый и правый винт фиксации рукояти (27) прокрутив их на 5-6 оборотов по часовой стрелке. Снимите ключ безопасности.



Инструкция по безопасности

Предупреждение: перед выполнением какой-либо программы упражнений мы рекомендуем вам сначала проконсультироваться с профессиональным врачом, особенно тем, кто старше 55 лет или тем, у кого когда-либо были проблемы со здоровьем. Мы не несем ответственности за любые травмы, вызванные этим. После того, как электрическая беговая дорожка полностью установлена, защитная крышка двигателя закрыта, питание можно включить.

1. Не вставляйте никакие другие предметы в любую часть оборудования, это может привести к повреждению оборудования.
2. Поместите электрическую беговую дорожку на чистое и ровное место. Не ставьте электрическую беговую дорожку на толстый ковер, чтобы не влиять на циркуляцию воздуха под электрической беговой дорожкой и не устанавливайте электрическую беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе.
3. Пожалуйста, не включайте тренажер, когда вы стоите на беговом полотне. После включения питания беговое полотно может остановиться после начала движения. Люди должны стоять на пластиковых противоскользящих досках с обеих сторон электрической беговой дорожки до тех пор, пока беговое полотно не начнет двигаться.
4. Не носите слишком длинную и свободную одежду во время тренировки, чтобы избежать её замятие электрической беговой дорожкой. Обычно носят кроссовки на резиновой подошве.
5. Во время использования электрической беговой дорожки держитесь подальше от детей и домашних животных. Вокруг изделия должна быть свободная зона безопасной эксплуатации шириной 50-100 см.



-
6. Любые интенсивные упражнения можно выполнять только через 40 минут после еды.
 7. Этот вид фитнес-оборудования используют взрослые, а несовершеннолетние при использовании электрической беговой дорожки должны быть в сопровождении взрослых.
 8. Беговая дорожка предназначена для использования внутри помещений. Не используйте его на открытом воздухе. Место должно быть чистым и ровным, следует обратить внимание на влагонепроницаемость помещения. Электрическая беговая дорожка является специализированным инструментом. Не переоборудуйте его для других целей.
 9. Шнур питания электрической беговой дорожки особенный. Если шнур питания поврежден, купите его у дилера или свяжитесь напрямую с нашей компанией.
 10. Не подключайте другую линию к середине кабеля; не удлиняйте кабель и не меняйте вилку кабеля; не кладите на кабель тяжелые предметы и не размещайте его рядом с источником тепла; запрещается использовать розетку с несколькими отверстиями, это может привести к возгоранию или травмам людей от электропитания. Вставляя вилку, пожалуйста, убедитесь, что она вставлена в розетку с цепью защитного заземления.
 11. Когда машина не используется в течение длительного времени, электропитание должно быть отключено. При отключении электропитания не тяните за шнур питания; необходимо держать вилку питания и выдергивать ее, чтобы не оторвать часть жильного провода линии электропередачи. Вставьте вилку шнура питания в розетку с безопасным заземлением. Сетевой шнур электрической беговой дорожки специальный.
Если шнур питания поврежден, обратитесь к производителю как можно скорее.
 12. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования.
 13. Помните, что неправильные или чрезмерные тренировки могут нанести вред здоровью.
 14. Ежемесячно проверяйте, ослаблены ли все соединительные винты и повреждены ли все детали. При наличии каких-либо повреждений их следует немедленно заменить и отремонтировать.

Меры предосторожности при тренировке

Этап разминки:

Если вам больше 35 лет или вы не очень здоровы, а также это ваше первое упражнение, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом или специалистом.

Перед использованием беговой дорожки с электроприводом, пожалуйста, научитесь управлять тренажером, хорошо разбирайтесь в том, как запускать, останавливать, регулировать скорость и т.д.; не стойте на тренажере в это время. После этого Вы можете пользоваться тренажером. Встаньте на противоскользящую накладку с обеих сторон и возьмитесь за поручень обеими руками. Поддерживайте машину на низкой скорости около 1,6 ~ 3,2 км/ч, затем протестируйте работающую беговую дорожку, после того как привыкнете к скорости, тогда вы можете занимать на тренажере и можете увеличить скорость от 3 до 5 км/ч. Поддерживайте скорость около 10 минут, затем остановите дорожку.

Этап упражнения:

Узнайте, как регулировать скорость и наклон перед использованием. Пройдите около 1 км со стабильной скоростью и запишите время, это займет у вас около 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, то 1 км займет у вас около 12 минут. Если вы чувствуете себя комфортно при стабильной скорости, вы можете увеличить скорость и наклон, через 30 минут вы сможете хорошо потренироваться. На этом этапе Вы не можете увеличивать скорость или наклоняться слишком сильно за один раз, это поможет вам чувствовать себя комфортно.

Интенсивность упражнения:

Разогревайтесь со скоростью 4,8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,8 км/ч и продолжайте идти в течение 2 минут. После этого увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока дыхание не станет учащенным, Вы почувствуете комфортного сжигания калорий лучший эффективный способ.

Разминайтесь в течение 5 минут со скоростью: 4-4,8 км/ч, затем медленно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч / 2 минуты, пока не достигнете стабильной скорости, которая, по вашему мнению, комфортна в течение 45 минут. Для повышения интенсивности движения вы можете поддерживать скорость в течение 1 часа, затем увеличивать скорость на 0,3 км/ч в каждом интервале, после чего вернуться к исходной скорости. Вы можете ознакомиться с наилучшей эффективностью тренировки для сжигания калорий во время тренировки и последующего

увеличения частоты сердечных сокращений. Наконец, вы должны постепенно снижать скорость на 4 минуты.

Частота упражнений:

Продолжительность цикла: 3-5 раз в неделю, 15-60 минут/раз. Составляйте график тренировок с учетом Ваших данных, а не только вашего хобби.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Мы рекомендуем вам сначала не устанавливать наклон; улучшение наклона - эффективный способ повысить интенсивность упражнения.

Проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или медицинским работником перед началом тренировки. Специалисты помогут вам составить подходящий график выполнения упражнений в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья; определите скорость движения, интенсивность упражнений. Пожалуйста, немедленно прекратите, если вы почувствуете стеснение в груди, боль в грудной клетке, нерегулярное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт во время тренировки. Вам следует проконсультироваться со своим врачом или медицинским работником, прежде чем продолжать. Вы можете выбрать обычную скорость ходьбы или скорость бега трусцой, если вы всегда тренируетесь на беговой дорожке. Если у вас недостаточно опыта или вы не подтверждаете скорость тестирования, вы можете следовать инструкции:

Скорость 1-3,0 км/ч - Для человека слабого телосложения

Скорость 3,0-4,5 км/ч - Малоподвижного человека

Скорость 4,5-6,0 км/ч - Пешехода с постоянной скоростью

Скорость 6,0-7,5 км/ч - Любители быстрой ходьбы

Скорость 7,5-9,0 км/ч - Любители бега трусцой

Скорость 9,0-12,0 км/ч - Бегун со средней скоростью

Скорость 12,0-14,5 км/ч - Опытный бегун

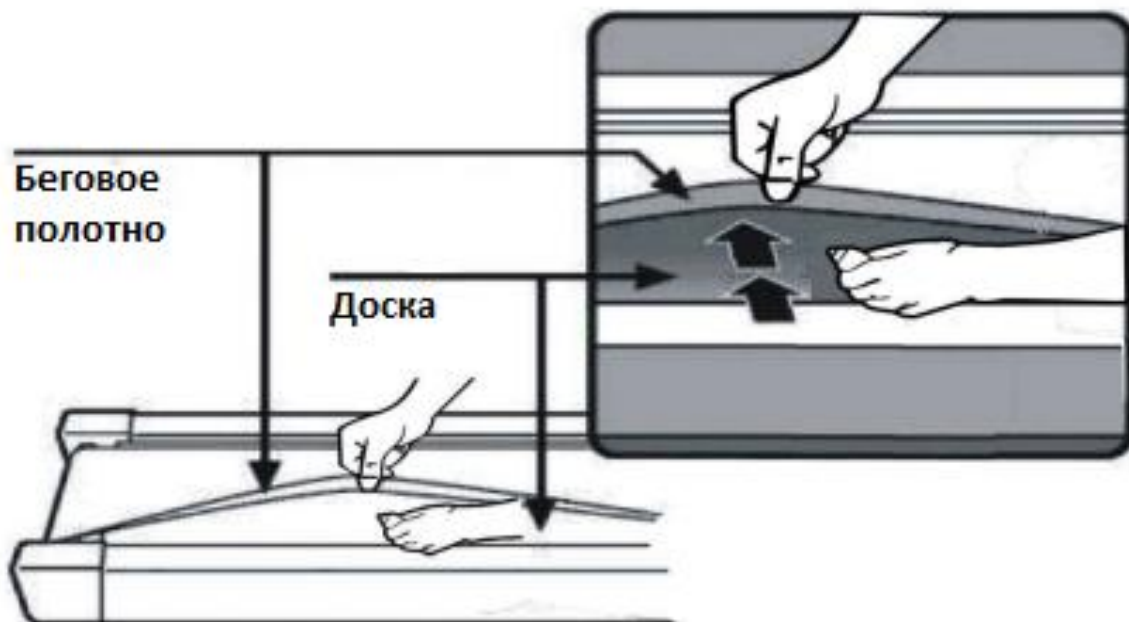
Скорость 14,5-16,0 км/ч - Отличные бегуны

Пожалуйста, обратите внимание: для пешеходов подходит скорость меньше или равная 6 км/ч, а для бегунов - больше или равная 8,0 км/ч.

Предупреждение: перед чисткой или техническим обслуживанием изделия обязательно выньте вилку из розетки электрической беговой дорожки.

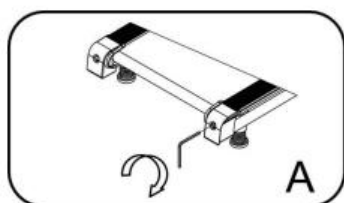
РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

1. Чтобы лучше обслуживать электрическую беговую дорожку и продлить срок ее службы, рекомендуется отключать питание через 1,5 часа непрерывного использования и дать тренажеру отдохнуть в течение 15 минут перед использованием.
2. Если беговое полотно слишком ослаблено, оно будет скользить во время бега; если он затянут слишком сильно, это может снизить производительность двигателя и усилить износ барабана и бегового полотна. Когда натяжение бегового полотна достаточное, обе стороны бегового полотна можно приподнять вручную от подножки примерно на 50-75 мм.

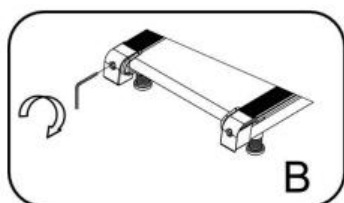


Регулировка бегового полотна

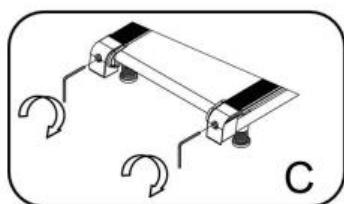
Поставьте электрическую беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите электрическую беговую дорожку со скоростью около 5-7 км в час и наблюдайте за отклонением бегового полотна.



Если беговое полотно отклоняется вправо, вытащите выключатель питания, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, вставьте выключатель питания, запустите беговую дорожку и наблюдайте за отклонением бегового полотна. Повторяйте до тех пор, пока беговое полотно не будет отцентрировано. Рисунок А.



Если беговое полотно отклоняется влево, вытащите выключатель питания, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, вставьте выключатель питания, запустите беговую дорожку и наблюдайте за отклонением бегового полотна. Повторяйте до тех пор, пока беговое полотно не будет отцентрировано. Рисунок В



После вышеуказанной регулировки или использования в течение определенного периода времени беговое полотно постепенно расслабится, и его необходимо будет отрегулировать. Вытащите выключатель питания. При этом поверните регулировочные болты с обеих сторон по часовой стрелке на 1/4 оборота. Вставьте выключатель питания, чтобы запустить беговую дорожку. Затем встаньте на беговое полотно, чтобы убедиться в его натяжении. Повторяйте вышеописанные действия до тех пор, пока ремень не станет умеренно натянутым. Рисунок С

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ



Описание клавиш:

В окне экрана отображаются следующие функции:

- А. Скорости: отображает диапазон скоростей: 1-12 км.
- В. Времени: отображает время. Диапазон: 0:00-99:59.
- С. Расстояния: отображает данные о расстоянии. Диапазон: 0,0-99,9.
- D. Калорий: отображает данные о калориях. Диапазон: 0-999.
- Е. Частота сердечных сокращений: данные о частоте сердечных сокращений. Диапазон частоты сердечных сокращений: 50-200 (только для справки, не для медицинских данных)

Описание функциональных клавиш:

А. Клавиша режима MODE: в выключенном состоянии нажмите эту клавишу для повторного выбора: “0:00”, “15:00”, “1.0”, “50.0”, (“0:00” это ручной режим, “15:00” - режим обратного отсчета времени, “1.0” - это режим обратного отсчета расстояния, а “50.0” - режим подсчета калорий.) При выборе различных режимов вы можете использовать клавишу “Скорость плюс / минус” для установки соответствующего значения обратного отсчета. После настройки нажмите клавишу “Старт/ стоп”, чтобы запустить беговую дорожку.

В. Программная клавиша PROG: в выключенном состоянии нажмите эту клавишу, чтобы выбрать “p01-p02 -...” -P12 - fat (“p01-p12” - программа 1-программа 12, а “fat” - режим тестирования жировых отложений).

С. Клавиша запуска: нажмите клавишу в состоянии остановки, чтобы запустить двигатель.



D. Клавиша остановки: нажмите клавишу, когда двигатель работает, чтобы остановить двигатель.

E. Клавиша скорости плюс минус: в состоянии настройки клавиша увеличит или уменьшит значение настройки. Когда двигатель работает, клавиша увеличивает или уменьшает скорость.

Инструкции по программе /запуску:

Описание режима: ручной режим, который включает в себя: обычный режим, режим обратного отсчета времени, режим обратного отсчета расстояния и режим обратного отсчета калорий.

Описание программы:

A. Фиксированные программы: P01, P02.....P12

B. Функция измерения жира.

Инструкции по запуску:

A. Установите ключ безопасности на место, квадрат (прямоугольник, круг) желтого цвета.

B. Нажмите клавишу start/ stop, в окне скорости отобразится: 3-2-1, и звуковой сигнал будет подаваться один раз при каждом снижении, после чего двигатель будет запущен.

Ручной режим:

Как перейти в ручной режим:

A. Включите выключатель питания и непосредственно войдите в обычный режим, в ручном режиме.

B. В выключенном состоянии нажмите клавишу mode, чтобы выбрать обычный режим в ручном режиме.

Три функции настройки в ручном режиме: установка времени, установка расстояния и установка калорий.

A. При переходе в ручной режим на дисплее отображается время 0:00;

B. В ручном режиме нажмите клавишу mode, чтобы перейти в режим обратного отсчета времени. В окне "Время" отображается время и мигает. Начальное время - 15:00. Нажмите клавиши "Плюс" и "минус", чтобы установить время обратного отсчета. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00.

C. В режиме обратного отсчета расстояния: нажмите клавишу mode, чтобы перейти в

режим обратного отсчета расстояния. Начальное отображаемое расстояние равно 1,0 км. Нажмите клавишу плюс / минус скорости, чтобы установить расстояние. Диапазон настройки составляет 0,5-99,9 км. Каждое увеличение или уменьшение составляет от 0,1 км.

D. В режиме обратного отсчета калорий нажмите клавишу mode, чтобы перейти в режим обратного отсчета калорий. Начальное значение калорий на дисплее равно 50 ккал. Нажмите кнопку "Скорость плюс / минус", чтобы установить диапазон значений калорийности: 10-999 ккал, и каждый раз увеличивайте или уменьшайте на 1 ккал.

Работа в ручном режиме:

A. Нажмите клавишу start/stop, отсчитайте 3 секунды назад, после чего двигатель начнет работать с начальной скоростью 1,0 км/ч;

B. Нажмите клавишу speed plus или minus для регулировки скорости;

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

D. Когда двигатель работает, нажмите клавишу start / stop, чтобы остановить двигатель;

E. Когда установленное время уменьшится до нуля, или когда установленная калорийность уменьшится до нуля, или когда установленное расстояние уменьшится до нуля, отобразится окно скорости. Через 15 секунд устройство вернется в режим ожидания, и звуковой сигнал издаст короткий звук;

F. Неустановленные параметры накапливаются в восходящем направлении. При достижении максимального диапазона отображения сброс продолжится; в ручном режиме устройство остановится, когда накопленное время превысит 99:59 (100 минут).

Фиксированный программный режим:

1. Начальное время установлено на 30 минут, можно установить только время. Диапазон настройки времени составляет 5:00-99:00. Нажмите клавишу "Скорость плюс минус", чтобы отрегулировать установленное значение;

2. Нажмите клавишу start/stop, двигатель начнет работать, и скорость медленно увеличится до скорости, указанной в первом разделе автоматической программы (подробности смотрите в таблице значений программы).;

3. Нажмите клавишу speed плюс / минус, чтобы отрегулировать скорость;

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

5. Каждая программа разделена на 10 сегментов, и время выполнения каждого сегмента составляет 1/10 от установленного времени;

6. При переходе от скорости к скорости прозвучит тройкратный звуковой сигнал;

7. Когда время настройки уменьшится до нуля, скорость будет медленно снижаться до



полной остановки. В окне расстояния отобразится 0, а в окне скорости - конец. Через 15 секунд он возвращается в режим ожидания, и беговая дорожка издает короткий звук.

Данные программ:

Программа \ Время		Установите время / 10 периодов времени = время работы 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
P02	Скорость	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P03	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P04	Скорость	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2
P05	Скорость	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P06	Скорость	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P07	Скорость	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P08	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P09	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Скорость	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Скорость	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Программа тестирования жировых отложений

1. Когда беговая дорожка остановлена, нажмите программную (PROG) клавишу, чтобы выбрать программу тестирования жировых отложений;
2. Нажмите клавишу "Пуск", а затем клавишу "Режим", чтобы ввести тест на содержание жира в организме, и установите соответствующие параметры (F-1 - пол, f-2-возраст, f-3-рост, f-4-вес); нажмите клавиши "плюс" и "минус" для регулировки скорости установите значение (F-1). В это время поднимите руки и удерживайте индикатор сердечного ритма в течение 8 секунд. Будет отображен ваш индекс массы тела.
3. После ввода функции проверки жировых отложений сначала отобразится F-1, что указывает на то, что в данный момент вводится пол, и в окне настроек отобразится 1, что указывает на то, что установлен мужской пол. Нажмите клавишу увеличения / уменьшения скорости, чтобы выбрать ввод: 1 (мужской) и 2 (женский).
4. Нажмите клавишу mode, когда отобразится F-2, это означает ввод установленного возраста. В окне настроек отображается возраст 30 лет. Нажмите клавиши увеличения и уменьшения скорости, чтобы настроить возраст (диапазон настройки составляет 10-99 лет).
5. Нажмите клавишу mode, когда отобразится F-3, это означает ввод заданной высоты, и в



окне настройки отобразится значение 170 (см). Нажмите клавиши speed plus и minus для регулировки высоты (диапазон настройки: 20-200 см).

6. Нажмите клавишу mode, когда на дисплее появится F-4, это означает ввод заданного веса, и в окне настройки отобразится значение 80 (кг). Нажмите клавишу speed plus / minus для регулировки веса (диапазон настройки: 20-200 кг).

7. Нажмите клавишу mode, в окне настройки отобразится "---", что означает вход в функцию тестирования жировых отложений. В это время, пожалуйста, положите вторую руку на датчик измерения частоты сердечных сокращений на поручне, и через 10-30 секунд на дисплее отобразится значение жира в организме тестируемого человека, а в окне настройки отобразится XX (уровень жира в организме).

8. Согласно стандарту, количество жира в организме менее 19 означает худобу, от 20 до 25 - идеальный вес, от 25 до 29 - избыточный вес и более 30 - ожирение. (эти данные приведены только для справки, а не для медицинских данных)

F-1	Пол	01-Муж	02-Жен
F-2	Рост	100—200	
F-3	Вес	20—200	
F-4	Возраст	10—99	
F-5	Fat	≤19	Thin
		20~25	Normal
		25~29	Overweight
		≥30	Obesity

Диапазон отображения каждого значения:

	Initial	Set initial value	Setting range	Display range
Time(min:Second)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Speed (Km/h)	0.0	1.0	1.0-18.0	0.0—18.0
Distance(KM)	0.0	1.0	0.5—99.9	0.0—99.9
Calories (kcal)	0	50	10—999	0—999

Обслуживание и устранение неисправностей

1. После подачи питания на электронном счетчике отображается «E01» ----- сбой связи (привод не получает сигнал электронного счетчика); электронный дисплей часов «E13» ----- Сигнал.

А. Электронный счетчик заблокирован связью драйвером. Проверить на каждом участке электронного счетчика линии связи драйвера, чтобы убедиться в том, что каждая жила провода вставлена до конца; проверьте, не повреждена ли связь между электронным счетчиком и драйвером, и замените кабель связи.

В. Линия связи электронного счетчика неисправна, компонент поврежден, электронные часы заменены;

С. Неисправность сигнальной линии привода, замените привод.

2. Если на электронных часах отображается «E02» ----- Взрывозащищенность или неисправность двигателя.

А. Проверьте, подключена ли линия двигателя, и снова подключите линию двигателя. Если не менялся двигатель;

Б. Проверьте, есть ли у контроллера запах, не произошло ли короткое замыкание на IGBT и заменен ли драйвер;

С. Убедитесь, что напряжение источника питания ниже 50% от нормального напряжения. Для повторного тестирования используйте правильные характеристики напряжения;

3. После запуска на электронных часах отображается «E03» ----- нет исходящего сигнала.

А. Если двигатель запускается в течение 5-8 секунд, «E03» показывает, что сигнал датчика скорости не обнаружен. Проверьте, вставлен ли штекер датчика, не поврежден ли магнитный датчик. Вставьте его или замените магнитный датчик.

В. Сигнальная линия датчика неисправна в управлении, драйвер заменен;

4. После запуска на электронном дисплее отображается "E04" ----- Ошибка обучения наклону или самопроверки.

А. Проверьте, правильно ли подключена сигнальная линия двигателя наклона, снова вставьте и закрепите разъем сигнальной линии.

В. Проверьте, правильно ли подключена линия переменного тока наклонного двигателя, убедившись, что линия переменного тока наклонного двигателя правильно

подключена в соответствии с маркировкой на контроллере.

С. Проверьте, не повреждены ли соединительные провода двигателя или не разомкнуты ли цепи; замените соединительные провода или двигатель наклона.

Д. Замените драйвер.

Е. После тщательной проверки нажмите кнопку "Изучить" на драйвере для повторного обучения.

5. После запуска на электронном дисплее отображается "E05" ----- Защита от перегрузки по току.

А. Возможные причины включают превышение номинальной нагрузки, приводящее к чрезмерному току, и самозащиту системы. Перезапуск системы должен устранить проблему.

В. Возможно, какая-то часть беговой дорожки заклинена, что препятствует вращению двигателя, что приводит к чрезмерной нагрузке и чрезмерному току. Система самозащиты. При необходимости отрегулируйте беговую дорожку или нанесите смазку.

С. Проверьте, нет ли шумов при перегрузке по току или запаха гари во время работы двигателя. Если да, замените двигатель.

Д. Проверьте, нет ли запаха гари в приводе. Если есть, замените привод.

6. После запуска на электронном дисплее отображается "E06" ----- Обычно это указывает на разомкнутую цепь двигателя.

А. Убедитесь, что провода двигателя правильно подсоединены, и при необходимости подсоедините их повторно.

В. Если в двигателе имеется внутренняя разомкнутая цепь, замените двигатель.

С. Двигатель может работать без нагрузки, что приводит к малому току и ошибке. При необходимости выполните проверку под нагрузкой.

7. После запуска на электронном дисплее отображается "E08" ----- ошибка хранения 24C02 (с внешним драйвером 24C02).

А. Убедитесь, что микросхема хранения вставлена правильно (для источников питания без коммутации); снова вставьте ее в гнездо микросхемы, обращая внимание на положение контакта 1.

В. Если микросхема хранения повреждена или есть проблемы с соответствующими линиями, замените микросхему хранения или драйвер.

8. Если электронный дисплей показывает "E10" после запуска ----- Обычно указывает на кратковременное короткое замыкание двигателя.

А. Если в двигателе произошло внутреннее короткое замыкание, замените двигатель.

В. Если какая-либо часть передаточного механизма заклинила, отрегулируйте ее или при необходимости нанесите смазку.

Разминка перед упражнениями:

1. Шаг на месте. Это упражнение поможет вам растянуть мышцы. Встаньте прямо, выпрямите спину, руки опустите по бокам. Поднимайте по очереди правое и левое колено, одновременно полусгибая в локте руку. Сделайте 20 повторений. Отдохните 1 мин., сделайте 3 подхода.

2. Выпад вперед.левой ногой сделайте большой шаг вперед, пока правое колено не коснется земли. Поставьте правую руку на землю. Затем поставьте левую руку с внешней стороны левой ноги, поднимите бедра вверх. Поверните ваши бедра и колени: лягте на пол, колени подняты, ступни стоят на полу, руки выпрямлены в разные стороны.

3. Поверните ваши ноги в лево, пока левое колено не коснется земли. Затем повторите то же упражнение в правую сторону.

4. 90/90 градусная растяжка: Это упражнение растягивает мышцы спины. Повернитесь на левый бок, ноги сомкнуты, колени согнуты по углом 90 градусов. сомкните руки и положите между коленями, руки вытяните вперед. Затем, сохраняя ноги и бедра сомкнутыми, повернитесь на правый бок.

5. Хождение руками: выпрямите ноги, положите руки на пол по обеим сторонам от ступней. Не двигая носки ног, делайте руками шаги вперед пока ваши колени не станут прямыми. Упражнение выполняйте 1 мин.

6. Тянем плечи. Это простое и эффективное упражнение для растяжки. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поворачиваем левую руку в правую сторону, слегка согнув плечо. Придерживайте левое плечо правой рукой. Затем потяните слегка правой рукой левое плечо, пока не почувствуете легкое натяжение в мышцах. Повторите то же самое в другую сторону

7. Растяжка мышц рук. Закиньте левую руку за голову, правой рукой возьмитесь за левый локоть и слегка надавите на него до чувства натяжения мышц. Затем повторите то же самое в другую сторону

8. Растяжение мышц спины. Основные действия: две ноги находятся близко друг к другу и стоят на расстоянии одного метра от пола. Бедро на той же высоте, что и плечо. Вытяните руки к голове. Держите руки и ноги прямо, согните бедра и вытяните спину. Сделайте 4 подхода

9. Растяжение четырехглавой мышцы. Основы действия: встаньте на место, поднимите одну ногу, используйте ту же сторону руки, чтобы поддерживать лодыжку, медленно прижмите икру к бедру, осторожно коснитесь бедра. Примерно через 10 секунд, поменяйте ногу. Во время этого упражнения верхняя часть тела прямая, а нижние конечности слегка согнуты, чтобы колени не растягивались слишком сильно

ГАРАНТИЯ

Ограниченная гарантия производителя.

На этот продукт распространяется гарантия, покрывающая производственные дефекты материала и изготовления. Гарантийный срок на детали. На все комплектующие предоставляется гарантия 1 год.

Исключения гарантии:

Гарантия не распространяется на повреждения, возникшие по следующим причинам:

Неправильная установка или несоблюдение инструкций по установке;

1. Товар используется не в бытовых целях или в целях, не предусмотренных его назначением;

2. Повреждения поверхности: например, царапины, вмятины или изменение цвета;

3. Повреждения, вызванные естественным износом, вандализмом, несчастным случаем или действиями животных;

4. Любое стихийное бедствие (например, пожар, наводнение, снег, лед, ураган, землетрясение, молния или другие стихийные бедствия), условия окружающей среды (например, загрязнение воздуха, плесень, роса и т. д.) или загрязнение посторонними веществами (например, грязь, жир, масло и т. д.);

5. Нормальное атмосферное воздействие вызвано воздействием солнечного света, погоды и атмосферы, которые могут вызвать пыль, скопление грязи или пятен, а также повреждение от мусора.

6. Мы по своему усмотрению отремонтируем или заменим любую деталь, которая окажется неисправной при обычном домашнем использовании. Любой ремонт или замена не продлевают гарантийный срок.

Порядок обращения в сервисную службу:

- Отправьте заявку на гарантийный ремонт тренажера по электронной почте service@leistung.store, с обязательным приложением копий товарно-транспортной накладной, описания неисправности, а также его визуального подтверждения в виде фотографий или видеозаписи неисправного оборудования, узла или механизма.



LEISTUNG.STORE

PROGRESS WITH LEISTUNG