

HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

MÁY CHẠY BỘ ĐA NĂNG

Model: MK-304



⚠ THẬN TRỌNG

ĐỌC KỸ HƯỚNG DẪN TRƯỚC KHI SỬ DỤNG THIẾT BỊ

Hướng dẫn sử dụng này bao gồm tất cả các chức năng, nếu máy của bạn không có một số chức năng, xin vui lòng bỏ qua chúng.

Hình ảnh trong sách hướng dẫn này chỉ mang tính chất minh họa cho sản phẩm, vui lòng xem trực tiếp sản phẩm thực tế để biết thêm chi tiết.

MỤC LỤC

Hướng dẫn an toàn quan trọng	3
Cấu tạo máy chạy bộ	5
Thông số kỹ thuật	5
Hướng dẫn lắp ráp	6
Khởi động, làm nóng	10
Hướng dẫn vận hành	11
Vệ sinh và bảo trì	17
Xử lý sự cố	19
Hướng dẫn đăng ký bảo hành	20

HƯỚNG DẪN AN TOÀN QUAN TRỌNG



THẬN TRỌNG:

Không bao giờ được sử dụng máy chạy bộ khi chưa gắn khóa an toàn vào quần áo của bạn.

⚠ CẢNH BÁO:

Để giảm nguy cơ bị điện giật và chấn thương nghiêm trọng, vui lòng đọc tất cả các hướng dẫn, biện pháp phòng ngừa và cảnh báo an toàn quan trọng trước khi sử dụng máy chạy bộ này. Chủ sở hữu có trách nhiệm đảm bảo rằng tất cả những người sử dụng máy chạy bộ này đã được hướng dẫn đầy đủ và có đủ sức khỏe trước khi tập luyện. Vui lòng giữ lại sách hướng dẫn để tham khảo trong tương lai.

1. Thực hiện theo Hướng dẫn - Tất cả các hướng dẫn sử dụng và vận hành phải được tuân thủ nghiêm ngặt.
2. Không tháo bỏ nắp bảo vệ - Không được sử dụng máy khi không có phần nắp bảo vệ và khi các bộ phận bên trong bị lộ ra ngoài.
3. Kết nối dây nguồn của máy chạy bộ với một ổ cắm điện được nối đất đúng cách.
4. Không bao giờ được sử dụng máy khi chưa gắn khóa an toàn vào quần áo của bạn.
5. Vui lòng sử dụng ổ cắm riêng biệt cho thiết bị này. Không chia sẻ ổ cắm với các thiết bị gia dụng công suất cao khác - chẳng hạn như lò vi sóng, điều hòa không khí, v.v...
6. Không sử dụng máy chạy bộ này gần khu vực ẩm ướt và có nhiều bụi bẩn.
7. Không được đặt bất kỳ loại đồ vật nào hoặc đổ bất kỳ loại chất lỏng nào lên máy.
8. Mỗi lần sử dụng chỉ được phép có một người trên máy chạy bộ.
9. Mặc quần áo và giày tập thể dục phù hợp khi sử dụng máy chạy bộ. Không mặc quần áo quá rộng, giày có đế da hoặc giày cao gót để tránh bị vướng vào máy chạy bộ. Nếu tóc bạn dài, hãy cột tóc lại trước khi tập luyện.
10. Không sử dụng máy cho trẻ em dưới 12 tuổi, phụ nữ mang thai và vật nuôi. Trẻ em trên 12 tuổi không nên sử dụng máy chạy bộ mà không có sự giám sát của người lớn.
11. Đặt máy ở nơi rộng rãi, thoáng mát, tránh các bề mặt nóng.
12. Rút phích cắm dây nguồn trước khi vệ sinh hoặc bảo trì.
13. Không vận hành máy chạy bộ nếu dây nguồn hoặc phích cắm bị hỏng hoặc khi máy chạy bộ không hoạt động đúng cách.
14. Đặt máy trên bề mặt ổn định và bằng phẳng.
15. Nếu bạn gặp bất kỳ loại triệu chứng nào, bao gồm đau ngực, buồn nôn, chóng mặt hoặc khó thở, hãy ngừng tập ngay lập tức và tuân theo hướng dẫn bác sĩ trước khi tiếp tục tập luyện.
16. Vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi tập, nếu bạn mắc phải một trong những trường hợp sau đây:
 - Mắc các bệnh về tim, cao huyết áp, tiểu đường, hô hấp và các bệnh mãn tính, biến chứng khác.
 - Trên 35 tuổi và thừa cân.

- Phụ nữ đang mang thai hoặc đang trong thời kỳ cho con bú.
 - Bạn đang sử dụng máy điều hòa nhịp tim hoặc bất kỳ loại thiết bị y tế nào.
17. Rút phích cắm dây nguồn sau khi ngừng sử dụng.
 18. Không nâng hoặc di chuyển máy chạy bộ trừ khi nó đã được gấp gọn.
 19. Không bao giờ rời máy chạy bộ trong khi nó đang chạy. Luôn tháo chìa khóa an toàn và đi chuyển công tắc nguồn sang vị trí tắt “O” khi không sử dụng.
 20. Không khởi động máy chạy bộ trong khi bạn đang đứng trên đai chạy. Luôn luôn giữ tay vịn trong khi chạy và chạy nhẹ nhàng cho đến khi bạn cảm thấy thoải mái mà không cần phải giữ tay vịn.
 21. Vui lòng đứng vững bằng cả hai chân trên ván chạy trước khi khởi động máy chạy bộ.
 22. Không đặt máy chạy bộ trên thảm dày. Điều này có thể dẫn đến hư hỏng cho động cơ từ ván đề thông gió.
 23. Không để trẻ em vui đùa xung quanh khu vực hoạt động của máy.
 24. Máy chạy bộ này chỉ dành cho sử dụng tại nhà. Không sử dụng máy chạy bộ này trong bất kỳ mục đích thương mại, cho thuê, trường học hoặc tổ chức nào.
 25. Vui lòng đọc, hiểu và kiểm tra quy trình dừng khẩn cấp trước khi sử dụng máy chạy bộ.
 26. Cảm biến nhịp tim không phải là thiết bị y tế. Nó chỉ nhằm mục đích hỗ trợ tập thể dục trong việc xác định xu hướng nhịp tim nói chung.
 27. An toàn điện: Máy chạy bộ phải được nối đất. Nếu nó bị vỡ hoặc trục trặc, nối đất sẽ làm giảm nguy cơ sốc điện. Máy chạy bộ được trang bị dây nguồn có dây dẫn nối đất và phích cắm tiếp đất. Phích cắm phải được cắm vào ổ cắm thích hợp được lắp đặt và nối đất phù hợp với tất cả quy tắc của địa phương.
 28. Thường xuyên kiểm tra và siết chặt tất cả các bộ phận của máy chạy bộ.
 29. Hãy tháo bỏ thùng của máy chạy bộ trên một bề mặt phẳng. Bạn nên đặt một tấm bảo vệ trên sàn nhà của bạn để tránh gây hư hỏng cho sàn nhà.
 30. Tải trọng tối đa: 100 Kg.

CẤU TẠO MÁY CHẠY BỘ



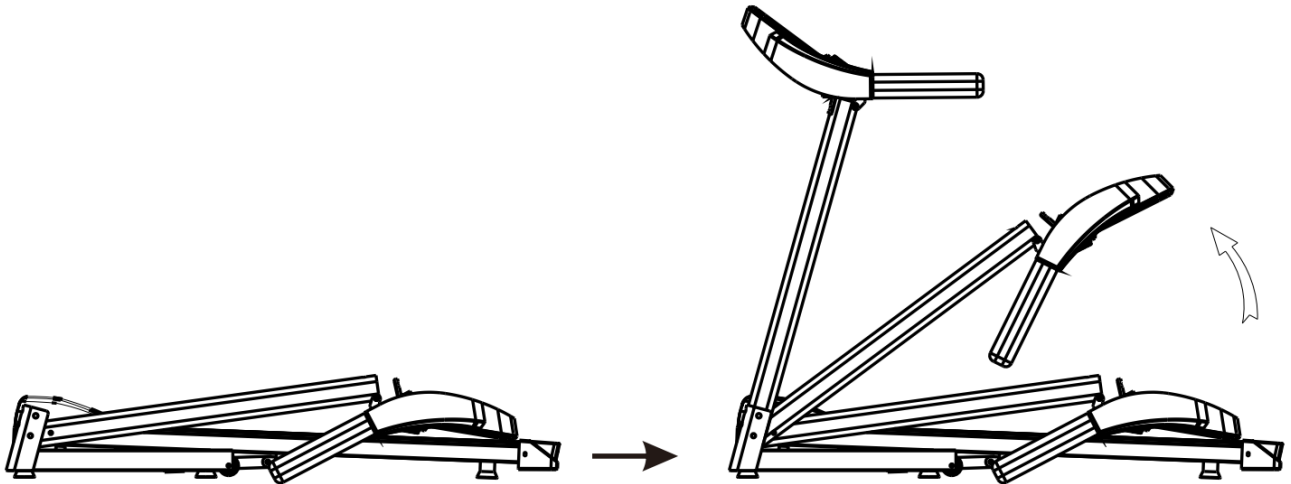
CÁC THÔNG SỐ KỸ THUẬT CHÍNH

Nguồn điện	220-240V
Tần số	50-60 Hz
Kích thước băng chạy	100 x 38 mm
Tính năng	Thời gian, Tốc độ, Quãng đường, Lượng calo tiêu thụ, Nhịp tim, Mp3
Phạm vi tốc độ	0.8-12 Km/h
Độ dốc	Không có
Tải trọng tối đa	100 Kg
Công suất hoạt động	DC 0.75 HP (~ 560 W)
Công suất tối đa	DC 2.0 HP (~ 1500 W)

HƯỚNG DẪN LẮP RÁP

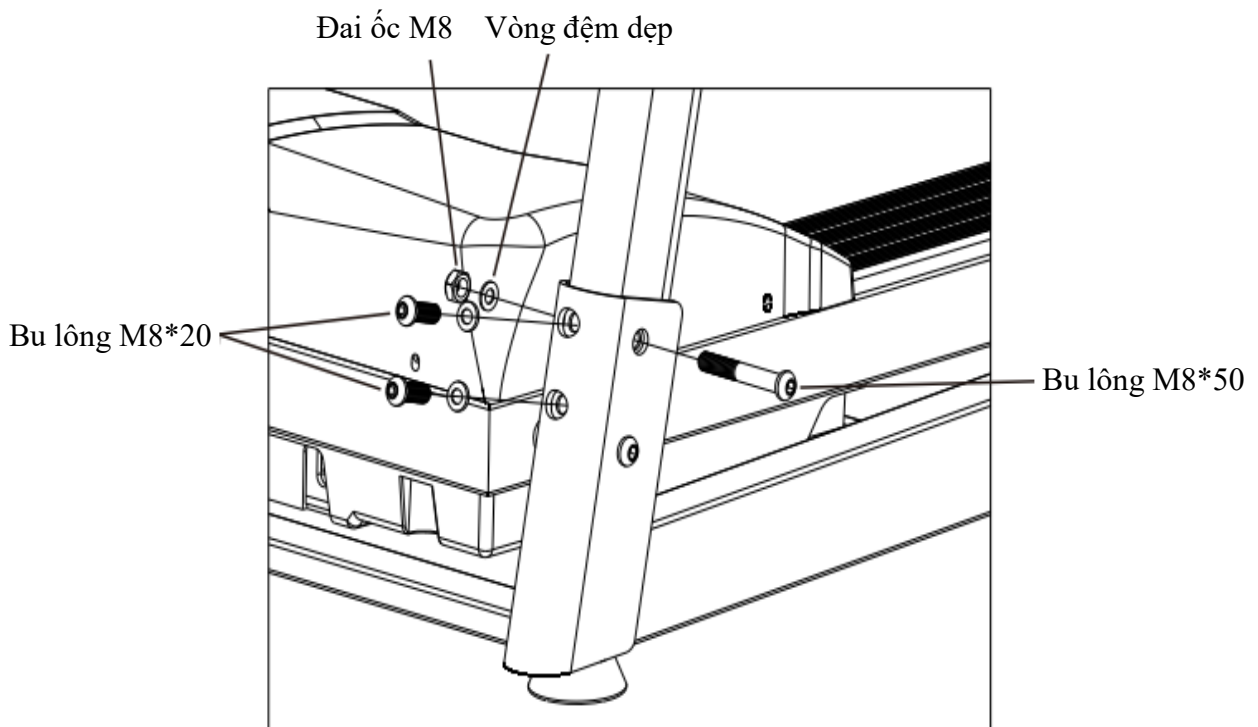
Bước 1:

- Mở thùng carton, lấy toàn bộ các bộ phận, phụ kiện và túi dụng cụ ra khỏi thùng.
- Tháo bỏ toàn bộ bao bì, tem nhãn trước khi lắp đặt. Lưu ý: Máy phải được lắp đặt bởi 2 người trở lên.
- Đặt khung chính trên mặt sàn bằng phẳng và ổn định. Lắp đặt khung và bảng điều khiển theo hướng dẫn như hình dưới đây.



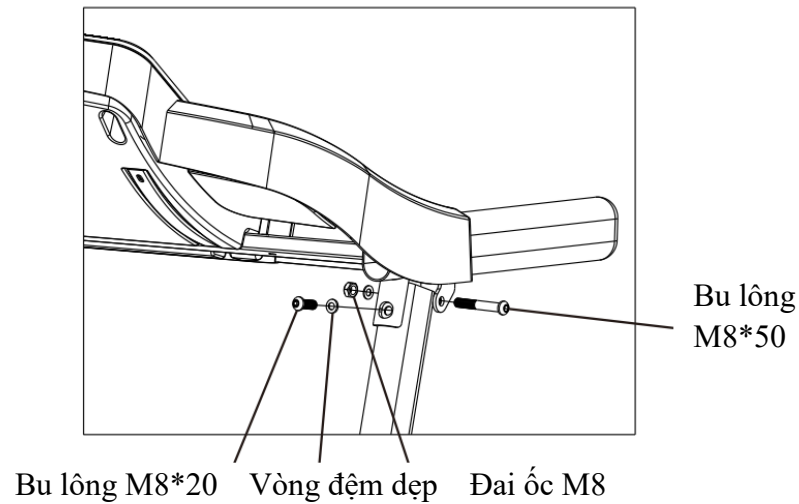
Bước 2:

- Nâng phần đầu máy đứng một góc 80° . Sau đó luồn 2 bu lông lục giác M8*20 vào 2 vòng đệm dẹp và vặn chúng vào các lỗ trên khung xe ở mặt trước như hình dưới để cố định phần khung sườn 2 bên.
- Tiếp tục luồn bu lông đầu bán nguyệt M8*50 vào lỗ còn lại bên hông và vặn chặt bằng đai ốc M8.

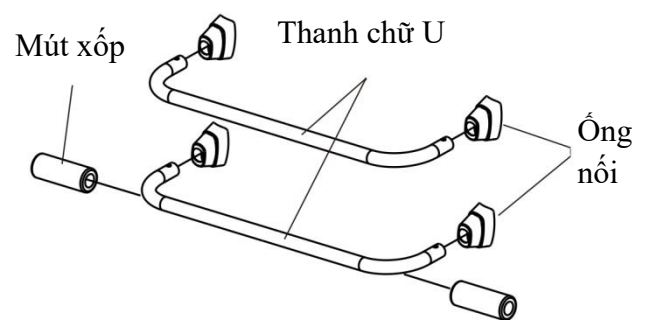


Bước 3:

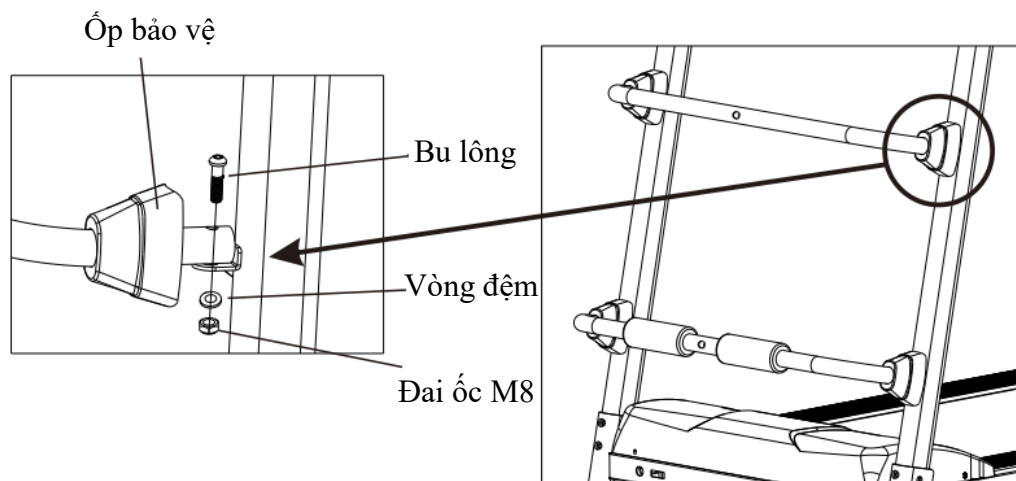
- Điều chỉnh khung điều khiển sao cho phù hợp. Sau đó luồn bu lông M8*20 vào vòng đệm dẹp, rồi vặn chúng vào lỗ bên dưới khung điều khiển để cố định khung điều khiển vào khung sườn.
- Tiếp theo, luồn bu lông M8*50 vào lỗ bên hông và vặn chặt.

**Bước 4:**

Lấy 2 khung chữ U ra, sau đó luồn 2 miếng xốp vào 1 trong 2 thanh. Tiếp theo, luồn 4 ốp bảo vệ vào 2 đầu của 2 thanh chữ U như hình bên:

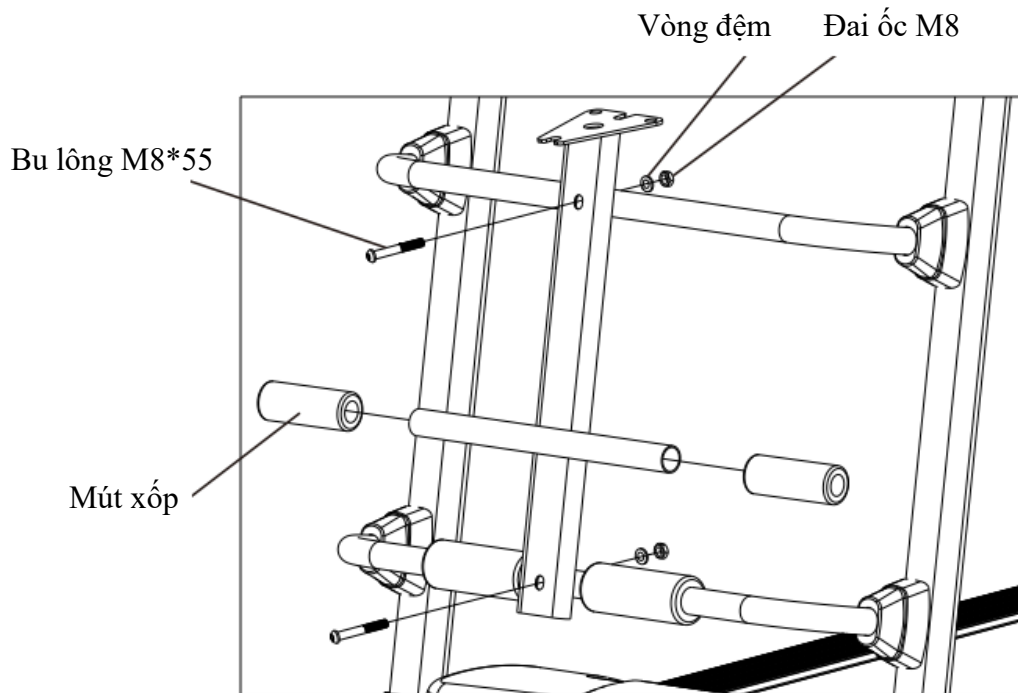
**Bước 5:**

- Luồn bu lông M8*40 vào hai lỗ ở hai đầu của thanh chữ U qua bản lề chữ L trên 2 khung sườn.
 - Gắn miếng đệm dẹp vào bu lông và vặn chặt bằng đai ốc khóa M8 để cố định.
- Lưu ý: Khung chữ U có miếng xốp bảo vệ chân nên được lắp ở bên dưới.

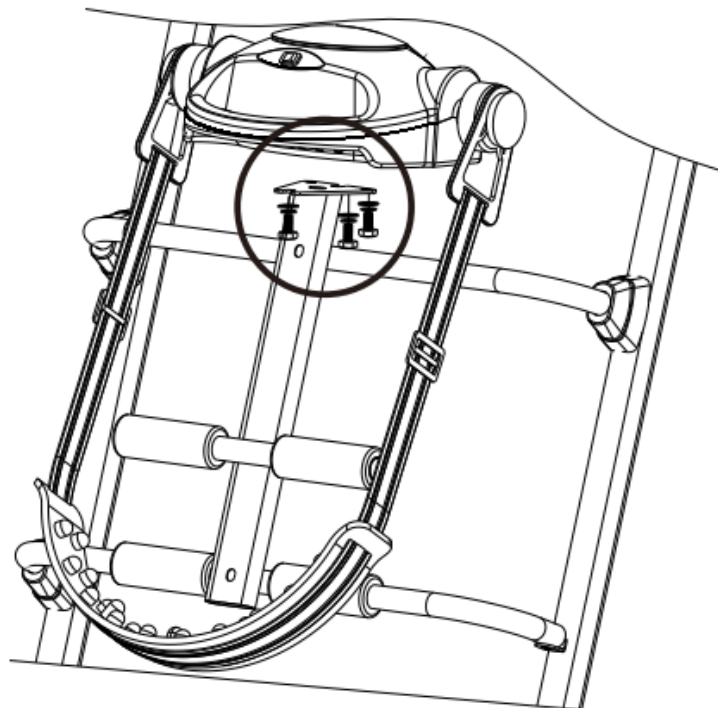


Bước 6:

- Lắp thanh giữ đầu rung massage vào chính giữa 2 khung chữ U. Sử dụng 2 bu lông lục giác M8*55, vòng đệm dẹp và đai ốc M8 để cố định.
- Tiếp đó luồn 2 miếng mút xốp vào 2 đầu ống ngang trên thanh giữ đầu rung.

**Bước 7:**

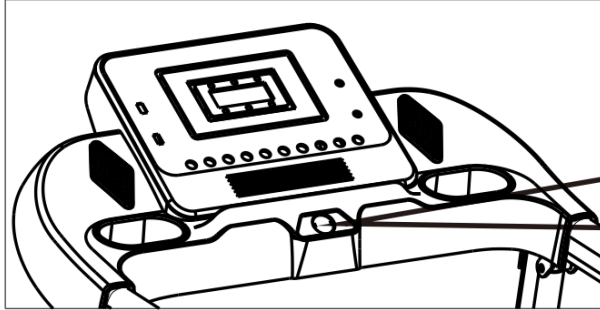
- Đặt đầu rung massage lên phía trên thanh giữ. Sử dụng 3 bu lông M8*15, vòng đệm lò xo và vòng đệm dẹp để cố định đầu rung vào thanh đỡ.
- Sau đó lắp đai massage vào đầu rung. Hoàn tất quá trình lắp đặt máy.



Bước 8:

Gắn khóa an toàn vào phía dưới bảng điều khiển, bật công tắc nguồn, sau đó bạn có thể khởi động máy.

Lưu ý: Khóa an toàn phải được kẹp vào quần áo trong suốt quá trình bạn sử dụng máy.



Khóa an toàn màu đỏ được đặt trong túi dụng cụ trước khi lắp đặt máy. Gắn đầu từ của khóa vào vị trí đánh dấu màu vàng phía bên dưới bảng điều khiển.

KHỞI ĐỘNG LÀM NÓNG TRƯỚC KHI TẬP LUYỆN

Trước khi sử dụng máy chạy bộ, tốt nhất bạn nên dành 5 -10 phút để thực hiện các bài tập khởi động làm nóng. Căng cơ trước khi luyện tập thể dục sẽ cải thiện tính linh hoạt của cơ thể và giảm các chấn thương có thể xảy ra.

1. Gập người, tay chạm mũi chân

Cơ thể uốn cong về phía trước từ từ để lưng và vai thư giãn, hai tay chạm vào các ngón chân. Duy trì 10 đến 15 giây, sau đó thư giãn. Lặp đi lặp lại 3 lần (xem Hình 1).

2. Căng cơ đùi, cơ liên sườn

Đặt một chân thẳng, chân còn lại gập hướng vào trong. Một bàn tay chạm vào ngón chân duỗi thẳng. Duy trì 10 đến 15 giây, sau đó thư giãn. Thực hiện một chân mỗi lần, lặp lại 3 lần (xem Hình 2).

3. Căng cơ bắp chân

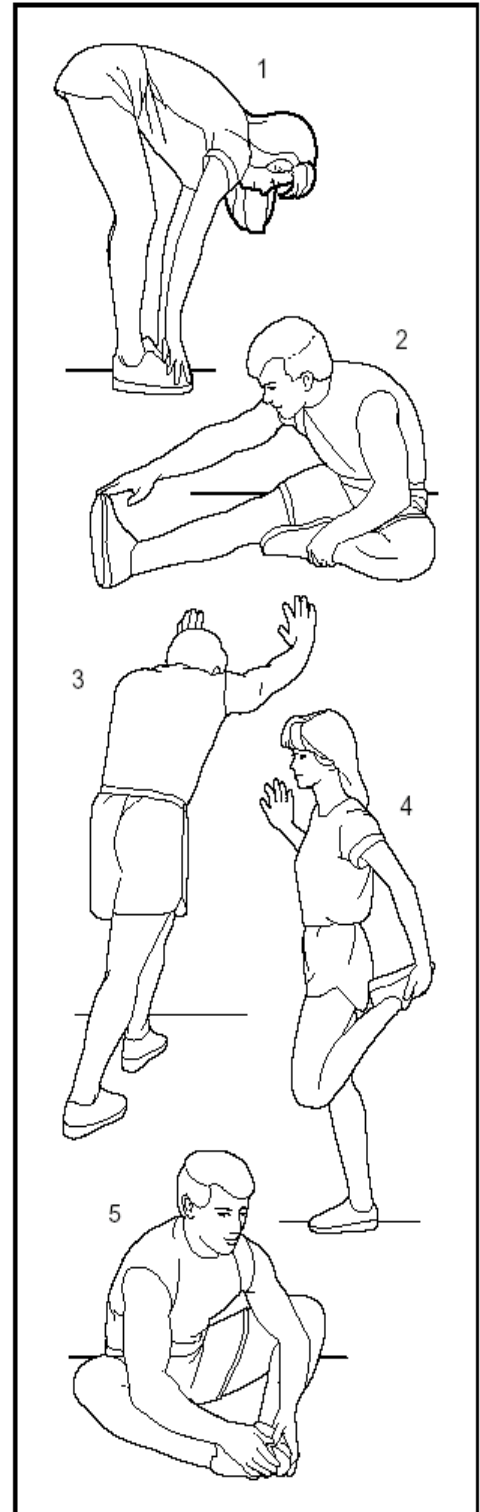
Hai tay mở rộng áp sát vào tường, chân trước co một góc 90°, chân sau giữ thẳng. Duy trì 10 đến 15 giây, sau đó thư giãn. Thực hiện một chân mỗi lần, lặp lại 3 lần (xem Hình 3).

4. Căng cơ đùi ngoài

Tay phải dựa tường để giữ thẳng bằng, sau đó tay trái duỗi thẳng nắm lấy mắt cá chân trái kéo gập vào mông, cho đến khi bạn cảm thấy cơ đùi trước căng cứng. Kéo khoảng 10 ~ 15 giây, sau đó thư giãn. Thực hiện một chân mỗi lần, lặp lại 3 lần (xem Hình 4).

5. Căng cơ đùi trong

Hướng hai lòng bàn chân vào nhau, đầu gối hướng ra ngoài, hai tay nắm lấy 2 ngón chân cái kéo từ từ vào trong. Duy trì 10 đến 15 giây, sau đó thư giãn. Lặp đi lặp lại 3 lần (xem Hình 5).



HƯỚNG DẪN VẬN HÀNH

I. Hướng dẫn khởi động và tắt máy

Để đảm bảo sự an toàn của người dùng, máy chạy bộ phải được kết nối với ổ cắm điện nối đất khi máy đang hoạt động.

1/. Kết nối máy với nguồn điện 220-240V/50-60Hz và bật công tắc nguồn (đèn chuyển sang màu đỏ). Công tắc nguồn của máy chạy bộ được đặt bên cạnh dây nguồn ở phía bên trái của khung bên dưới nắp động cơ. Bật công tắc này sang vị trí “I” để mở máy.

2/. Khóa an toàn được thiết kế để cắt nguồn điện chính cho máy chạy bộ nếu bạn bị ngã. Trước khi tập, hãy đặt khóa an toàn vào đúng vị trí trên bảng điều khiển và đảm bảo rằng khóa đã được kẹp chặt vào quần áo của bạn để nó không bị tuột ra. Máy đang chạy sẽ dừng hoạt động khi kéo khóa an toàn ra khỏi vị trí. Đặt nó trở lại vị trí để khởi động lại máy.

Lưu ý: Khi kéo khóa an toàn ra khỏi vị trí, máy sẽ dừng ngay lập tức. Vì vậy, ở tốc độ cao, việc dừng ngay lập tức này có thể gây nguy hiểm cho người sử dụng.



3/. Xử lý cẩn thận khi lên hoặc xuống máy chạy bộ. Cố gắng sử dụng tay vịn trong khi lên hoặc xuống. Trong khi bạn đang chuẩn bị sử dụng máy chạy bộ, đừng đứng trên thảm chạy mà nên đứng trên hai đường ray hai bên của máy chạy bộ. Đặt chân lên thảm sau khi thảm bắt đầu di chuyển với tốc độ thấp.

Trong khi tập thể dục, giữ cho cơ thể và đầu hướng về phía trước mọi lúc. Không bao giờ cố gắng quay đầu trên máy chạy bộ khi thảm vẫn đang di chuyển.

Khi bạn đã tập thể dục xong, hãy dừng máy chạy bộ bằng cách nhấn nút “STOP”. Sau đó chạy từ từ cho tới khi máy chạy bộ dừng hẳn trước khi bước ra khỏi máy chạy bộ.

II. Di chuyển máy chạy bộ

1/. Trước khi di chuyển máy, vui lòng gấp gọn máy lại (như hình). Đặt chân của bạn vào cạnh của bộ đỡ và kéo hai tay vịn về phía sau để nghiêng toàn bộ máy.

2/. Đẩy máy về phía trước để di chuyển máy chạy bộ. Giữ máy xa tầm với của trẻ em để tránh xảy ra tai nạn.



III. Hướng dẫn gập máy

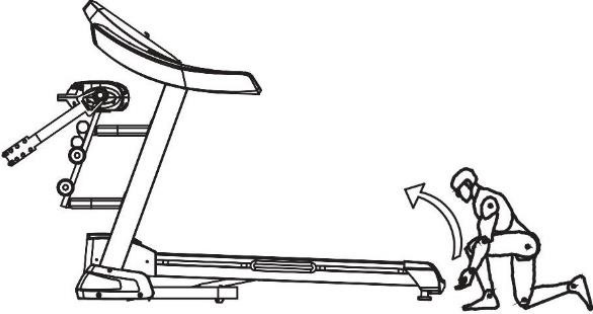
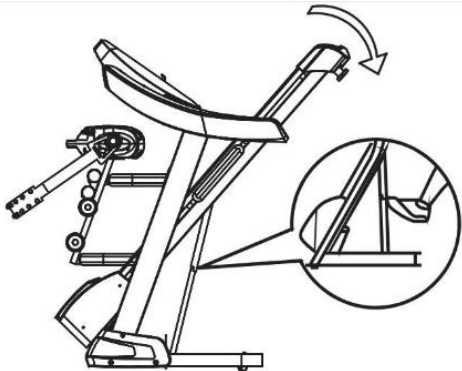
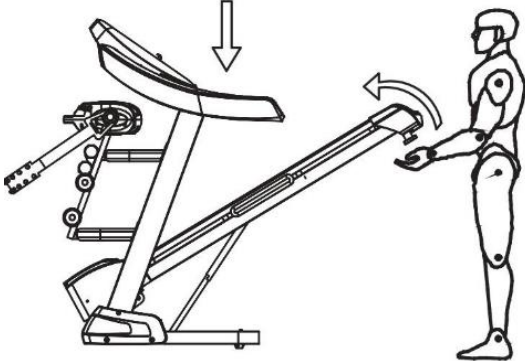
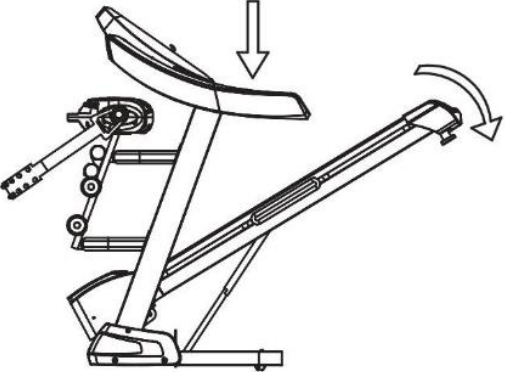
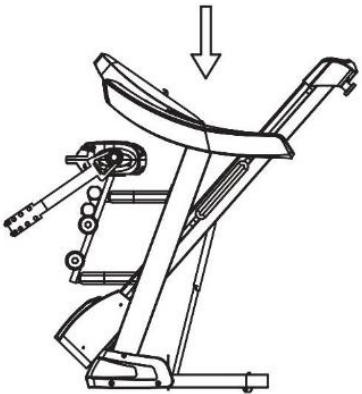
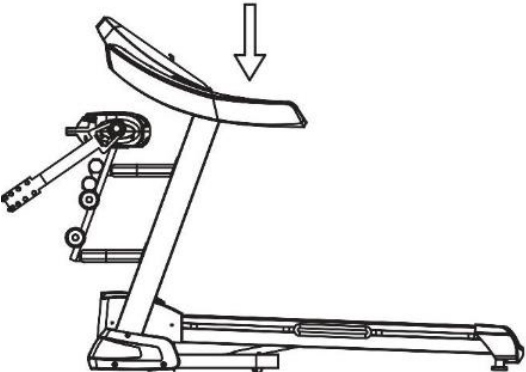
1/. Gập máy lên

Việc gập máy được thực hiện dễ dàng hơn với sự hỗ trợ của xi-lanh trợ lực. Sau khi máy chạy bộ đã dừng hoàn toàn và đã ngắt kết nối máy với nguồn điện, chỉ cần gập phần đường chạy lên. Khi bạn nghe thấy tiếng “Click”, phần đường chạy đã được khóa tại chỗ.

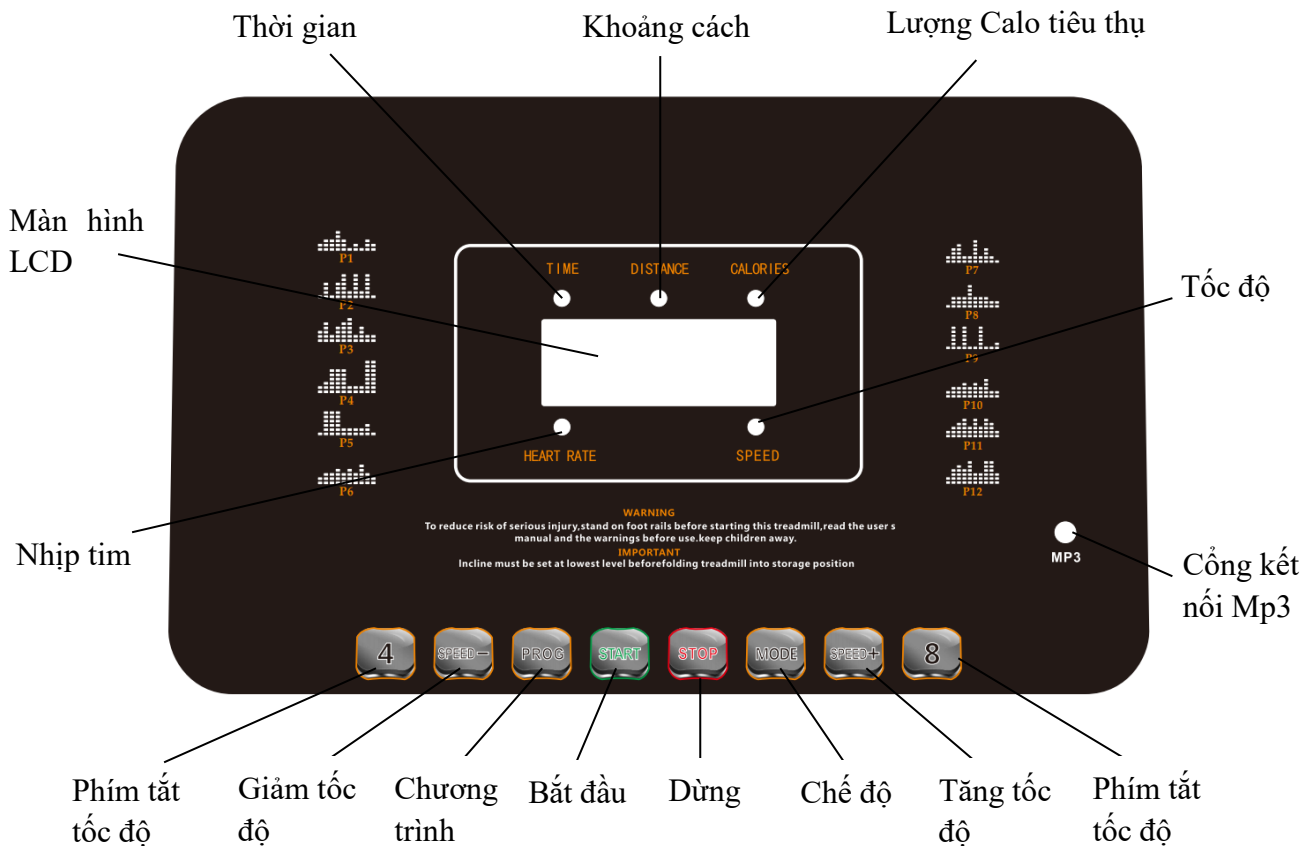
2/. Hạ máy xuống

Nhẹ nhàng đạp chân vào xi-lanh trợ lực và kéo hạ phần đường chạy của máy xuống cho đến khi nó chạm sàn.

Chú ý: Giữ máy xa tầm với của trẻ em để tránh xảy ra tai nạn.

Gập lên	Hạ xuống
	
	
	

IV. Bảng điều khiển



V. Giới thiệu sơ lược

1. Một số thuật ngữ được sử dụng trong hướng dẫn:

Thông số máy chạy bộ: SPEED – tốc độ chạy, ví dụ: 5 Km/h

Thông số bài tập:

- A. TIME: thời gian tập luyện, ví dụ: 30 phút.
- B. DISTANCE: quãng đường tập luyện, ví dụ 3 km.
- C. CALORIES: lượng calo đã tiêu thụ được, ví dụ: 50 calo.
- D. HEART RATE: nhịp tim, ví dụ: 90 bpm.

2. Màn hình hiển thị

Các thông số hiển thị trên màn hình:

- A. Time: Hiển thị thời gian chạy khi đang ở chế độ thủ công hoặc thời gian đếm ngược khi đang ở chế độ tập luyện theo chương trình cài sẵn.
- B. Distance: Hiển thị quãng đường tích lũy khi đang ở chế độ thủ công hoặc quãng đường còn lại khi đang ở chế độ tập luyện theo chương trình cài sẵn.
- C. Calories: Hiển thị lượng calo đã tiêu thụ được khi đang ở chế độ thủ công hoặc lượng calo cần tiêu thụ còn lại khi đang ở chế độ tập luyện theo chương trình cài sẵn.
- D. Speed: Hiển thị giá trị tốc độ chạy hiện tại.
- E. Heart rate: Hiện thị nhịp tim đập mỗi phút.

3. Các phím trên bảng điều khiển

- A. 2 phím tắt lựa chọn tốc độ (4,8)
- B. Speed +/- Speed -: Tăng/giảm tốc độ

- C. Start: Bắt đầu
- D. Stop: Dừng
- D. Prog: Lựa chọn chương trình tập luyện đã được cài sẵn
- E. Mode: Lựa chọn chế độ tập

4. Thông số kỹ thuật

- A. Nguồn điện: 220V / 50 Hz
- B. Tốc độ tối thiểu: 0.8 Km/h
- C. Tốc độ tối đa 12.0 Km/h
- D. Thời gian tối đa: 99 phút.
- E. Thời gian tối thiểu: 0 phút.
- F. Quãng đường tối đa: 99 Km.
- G. Quãng đường tối thiểu: 0 Km.
- H. Lượng Kalo tiêu thụ cao nhất / thấp nhất : 999 kcal / 0 kcal.
- I. Nhịp tim: 50-200 (BPM).

Thời gian đếm ngược ban đầu được đặt là 10:00 phút, trong khoảng từ 5:00 đến 99:00 phút và khoảng cách là 1:00 phút.

Quãng đường còn lại ban đầu được đặt là 1.0 km, phạm vi cài đặt là 1.0 – 99.0 Km và khoảng cách là 1.0 Km.

Lượng calo còn lại cần phải tiêu thụ là 50 kcal, phạm vi cài đặt từ 20 – 990 kcal và khoảng cách là 10 kcal.

VI. Hướng dẫn vận hành máy chạy bộ

Các chế độ tập luyện đều cần có các điều kiện tiên quyết chung như sau:

- A. Hệ thống đã được cấp nguồn (kết nối dây nguồn của máy với một ổ cắm điện nối đất và bật công tắc nguồn để khởi động máy).
- B. Chìa khóa an toàn đã được đặt đúng vị trí.

(1). Chế độ thủ công

- A. Nhấn phím “START”, máy chạy bộ sẽ bắt đầu hoạt động sau 3 giây đếm ngược.
- B. Nhấn các phím “SPEED+” hoặc “SPEED-” để tăng hoặc giảm tốc độ. Hoặc bạn có thể nhấn các phím tắt 4 và 8 trên bảng điều khiển để tăng/giảm tốc độ trực tiếp.
- C. Máy chạy bộ sẽ bắt đầu đếm thông số bài tập.
- E. Sau khi tập luyện xong, hãy nhấn phím “STOP” để máy ngưng hoạt động từ từ cho đến khi dừng hẳn.
- F. Khi thời gian luyện tập vượt quá 99:00, máy sẽ tự động ngưng hoạt động.

(2). Mode

- A. Ở trạng thái chờ, nhấn phím “MODE”, màn hình sẽ nhấp nháy và hiển thị thời gian, quãng đường và lượng Calo. H-1 là thời gian đếm ngược. H-2 là quãng đường còn lại, H-3 là lượng calo cần tiêu thụ còn lại.
- B. Khi đang chạy, nhấn phím “MODE” để xem các thông số tập luyện. Chuyển đổi lần lượt theo chu kỳ là: thời gian, tốc độ, khoảng cách, lượng calo tiêu thụ. Đồng thời, các đèn báo thông số tương ứng cũng sẽ lần lượt sáng.

(3). Chương trình tập luyện cài đặt sẵn

A. Nhấn phím “PROG”, lựa chọn các chương trình từ P1-P12, và màn hình sẽ hiển thị thời gian tập luyện mặc định là 10:00 phút. Bạn có thể điều chỉnh tốc độ thủ công bằng cách nhấn phím “SPEED+” hoặc “SPEED-”, hoặc bạn cũng có thể sử dụng tốc độ cài sẵn cho mỗi chương trình. Sau đó nhấn phím “START” để máy chạy bộ sẽ bắt đầu hoạt động. Mỗi chương trình được chia thành 10 phần. Thời gian chạy của mỗi phần sẽ được phân bổ đồng đều. Sau khi một phần kết thúc, nó sẽ tự động vào phần tiếp theo. Khi tất cả các phần kết thúc, máy chạy bộ sẽ tự động dừng lại.

Dưới đây là biểu đồ của 12 chương trình:

		Thời gian mặc định là 10 phút/chương trình									
Chương trình	Phần	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Tốc độ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Tốc độ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Tốc độ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Tốc độ	3	3	5	6	7	6	6	4	3	3
P5	Tốc độ	3	6	6	6	8	7	5	5	5	4
P6	Tốc độ	2	6	5	4	8	7	7	3	3	2
P7	Tốc độ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Tốc độ	2	4	4	4	5	6	5	8	6	2
P9	Tốc độ	2	2	5	5	6	5	8	3	3	2
P10	Tốc độ	2	5	7	5	8	6	6	2	4	3
P11	Tốc độ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Tốc độ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Khi các thông số đếm ngược trở về 0, máy sẽ báo chuông 0.5 giây sau mỗi 2 giây cho đến khi máy chạy bộ dừng hẳn và trở về trạng thái chờ.

VII. Cách đo nhịp tim

Hai tay vịn chặt vào phần cảm biến nhịp tim trên hai tay vịn, sau khoảng 5 giây, màn hình sẽ hiển thị giá trị nhịp tim của bạn.

Lưu ý: Giá trị đo nhịp tim này chỉ mang tính chất tham khảo khi tập luyện. Không sử dụng trong mục đích y tế.

VIII. Một số chức năng khác

Chức năng tiết kiệm điện: hệ thống có các tính năng tiết kiệm điện. Ở chế độ chờ, nếu trong vòng 10 phút mà không có bất kỳ lệnh nhập phím nào, hệ thống sẽ chuyển sang chế độ Ngủ đông, tự động tắt màn hình. Nhấn bất kỳ phím nào để khởi động lại hệ thống.

Chức năng MP3: Gắn thiết bị phát nhạc như máy nghe nhạc MP3, điện thoại,... vào đầu dây mp3 và cắm vào lỗ Mp3 trên bảng điều khiển.

Chức năng của Khóa an toàn:

Ở bất kỳ trạng thái bất lợi nào, hãy rút chìa khóa an toàn ra để ngừng máy chạy bộ khẩn cấp, sau đó màn hình sẽ hiển thị --- ---, chuông báo hiệu âm thanh BI-BI-BI, để báo động. Động cơ dừng

di chuyển. Khi đưa chìa khóa vào đúng vị trí, máy chạy bộ sẽ vào chế độ chờ và chờ thiết lập.

(1). Kiểm tra công suất tải trước khi tập luyện; kiểm tra vị trí của khóa an toàn..

(2). Trong quá trình tập luyện với tình huống bất thường, có thể kéo khóa an toàn để dừng máy chạy bộ. Đặt lại khóa an toàn vào đúng vị trí của nó để thiết lập lại máy.

(3). Những người không có trình độ chuyên môn không được phép tự ý tháo hoặc sửa chữa để tránh làm hỏng máy chạy bộ.

VỆ SINH, BẢO DƯỠNG VÀ BẢO TRÌ

I. Vệ sinh

Trước khi vệ sinh máy, vui lòng bật công tắc nguồn của máy về vị trí tắt “O”, và ngắt nguồn điện.

Loại bỏ bụi trên máy chạy bộ bằng máy hút bụi hoặc lau bằng khăn ẩm. Gấp gọn máy và làm sạch sàn bằng máy hút bụi định kỳ sẽ giúp kéo dài tuổi thọ của sản phẩm.

Không bao giờ được sử dụng dung môi trên thảm chạy hoặc ván chạy. Vì dung môi có thể làm giảm sự bôi trơn của ván chạy và thảm chạy.

II. Bảo dưỡng

1. Tra dầu

Sau khi sử dụng trong một khoảng thời gian, máy chạy bộ phải được tra thêm dầu bằng dầu cymene đặc biệt. Để tra dầu cho thảm chạy trên máy chạy bộ bạn nên sử dụng loại dầu bôi trơn silocon khô dành riêng cho máy chạy bộ điện. Bạn có thể tìm mua loại dầu này tại các cửa hàng chuyên về thiết bị máy chạy, thể dục thể thao hay có thể mua tại chính cửa hàng bán máy chạy bộ điện mà bạn đã mua.

Lời khuyên:

Nếu sử dụng ít hơn 3 giờ/tuần

Tra dầu mỗi tháng 1 lần.

Nếu sử dụng nhiều hơn 7 giờ/tuần

Tra dầu mỗi 2 tuần 1 lần.

Không tra dầu cho máy nhiều hơn những lần được khuyến nghị ở trên. Hãy nhớ rằng: tra dầu thường xuyên và hợp lý là để cải thiện tuổi thọ của máy chạy bộ.

Cách tra dầu cho máy chạy bộ

Đây là dòng máy có động cơ DC do có thiết kế và công suất thấp phù hợp với gia đình nên không có chế độ tra dầu tự động vì vậy bạn cần phải tự tra dầu để đảm bảo tuổi thọ động cơ.

Trước tiên bạn hãy ngắt kết nối máy chạy bộ với nguồn điện. Dùng loại tuốc nơ vít lục giác đi kèm để mở hai ốc vít cuối chân máy, dùng khăn sạch lau hết lớp bụi bên dưới thảm chạy, tiếp đó dùng một tay nhấc thảm chạy lên dùng tay còn lại để bôi đều dầu silicon thành hai đường dài ở phía hai bên tấm ván.

Để cho dầu silicon được lan đều ra thảm chạy bạn cần dùng tay ấn nhẹ lên tấm thảm và lắp lại ốc lục giác. Tiếp theo, bạn hãy bật nguồn của máy chạy bộ lên để băng tải hoạt động với vận tốc chậm nhất, sau đó bước lên vùng đã bôi silicon để dầu được lan đều dưới thảm chạy bộ. Cho máy hoạt động trong vòng 5 phút ở tốc độ này, điều này vừa đảm bảo cho thảm chạy được bôi đều dầu mà cũng để dầu khô đều hơn.

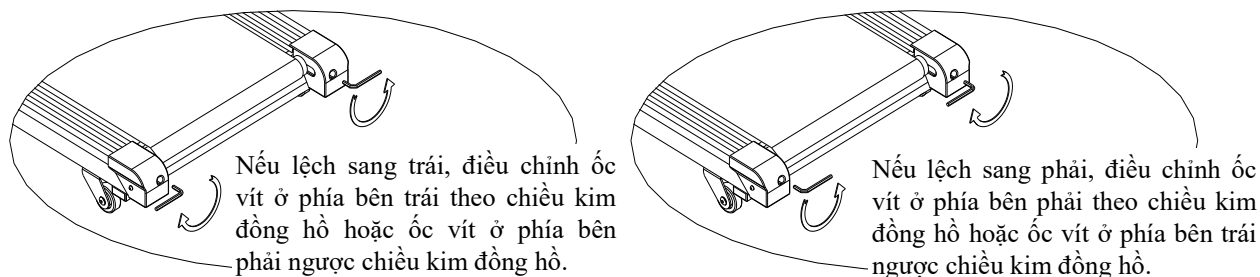
2. Căn chỉnh và siết chặt thảm chạy của máy chạy bộ

Căn chỉnh thảm chạy

Khi bạn chạy hoặc đi bộ, bạn có thể dùng lực mạnh hơn với một chân so với chân kia. Điều này sẽ làm cho thảm chạy trượt ra khỏi trung tâm. Máy chạy bộ này được thiết kế để đảm bảo chính xác thảm chạy tập trung ở giữa ván chạy. Tuy nhiên, sẽ có đôi khi thảm chạy cần phải điều chỉnh thêm để giữ nó ở giữa. Để canh giữa thảm, sử dụng cờ lê Allen kèm theo để điều chỉnh vị trí con lăn phía sau.

Cách điều chỉnh:

Sau vài phút quay không tải, độ lệch của băng chạy không thể tự động phục hồi. Nếu không được khôi phục, bạn có thể điều chỉnh nó bằng lục giác trong bộ dụng cụ, xoay 90° theo chiều kim đồng hồ. Xin vui lòng xem hình dưới đây:



Nếu lệch sang trái, điều chỉnh ốc vít ở phía bên trái theo chiều kim đồng hồ hoặc ốc vít ở phía bên phải ngược chiều kim đồng hồ.

Nếu lệch sang phải, điều chỉnh ốc vít ở phía bên phải theo chiều kim đồng hồ hoặc ốc vít ở phía bên trái ngược chiều kim đồng hồ.

Độ lệch của thảm chạy không được bảo hành. Trách nhiệm của chủ sở hữu là duy trì và điều chỉnh theo hướng dẫn sử dụng. Khi bạn quan sát thấy thảm chạy bị lệch sang một bên, bạn cần phải điều chỉnh nó để tránh gây hư hỏng cho thảm chạy và tai nạn xảy ra khi đang sử dụng máy.

Siết chặt thảm chạy

Bạn có thể cần điều chỉnh máy chạy bộ tùy theo nhu cầu cá nhân của bạn. Nhưng sau khi sử dụng trong một khoảng thời gian, do trọng lượng cơ thể của người tập, độ căng của băng chạy có thể thay đổi so với thiết lập mặc định. Nếu bạn nhận thấy băng chạy bị lỏng, thì bạn cần phải điều chỉnh lại băng chạy và con lăn. Xin vui lòng không chỉnh quá chặt, điều này có thể gây ra nhiều áp lực lên động cơ và sẽ làm hỏng mô tơ, băng chạy và con lăn.

XỬ LÝ SỰ CỐ

LỖI		NGUYÊN NHÂN	GIẢI PHÁP
Màn hình không hiển thị		A) Chưa kết nối với nguồn điện	Kiểm tra và kết nối máy với nguồn điện 220-240V/50-60Hz
		B) Công tắc nguồn không bật	Bật công tắc nguồn của máy trước khi sử dụng
		C) Bo mạch bị hỏng	Liên hệ với trung tâm bảo hành
		D) Dây tín hiệu bị đứt	Nối lại dây tín hiệu hoặc thay đổi dây mới
		E) Màn hình bị hỏng	Liên hệ trung tâm bảo hành
		F) Đèn màn hình bị hư hỏng	Kiểm tra dây kết nối của đèn màn hình hoặc thay mới
Máy chạy không êm		A) Máy hết dầu	Thêm dầu vào bình đựng dầu
		B) Băng chạy quá chặt hoặc quá lỏng	Điều chỉnh lại băng chạy
Lỗi	E1	Kết nối bất thường giữa bộ điều khiển và đồng hồ tốc độ sau khi bật nguồn.	Kiểm tra xem kết nối giữa đồng hồ đo tốc độ và bộ điều khiển có bị hỏng hay không và thay thế kết nối mới.
	E2	Bộ điều khiển không phát hiện ra điện áp của động cơ	Kiểm tra xem dây kết nối của động cơ đã được kết nối đúng cách chưa và kết nối lại.
	E5	Chế độ bảo vệ quá dòng: Quá tải định mức dẫn đến quá dòng, hệ thống tự bảo vệ, hoặc một bộ phận của máy chạy bộ bị kẹt dẫn đến động cơ không quay được.	Duy trì trạng thái lỗi trong khoảng 10 giây rồi chuyển sang trạng thái chờ, sau đó khởi động lại máy.
	E6	Nguồn điện không phù hợp	Kiểm tra xem điện áp cục bộ của gia đình bạn có thấp hơn 50% so với điện áp nguồn yêu cầu của máy hay không (kiểm tra dựa vào các thông số kỹ thuật thể hiện trên tem bạc).
	E7	Khóa an toàn đang tháo	Đặt khóa an toàn vào đúng vị trí màu vàng trên bảng điều khiển.

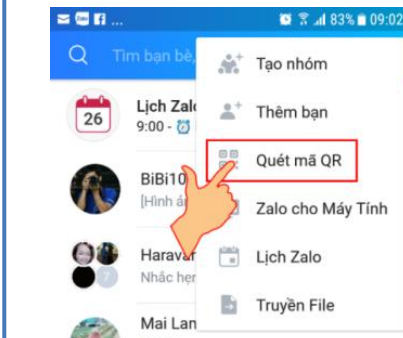
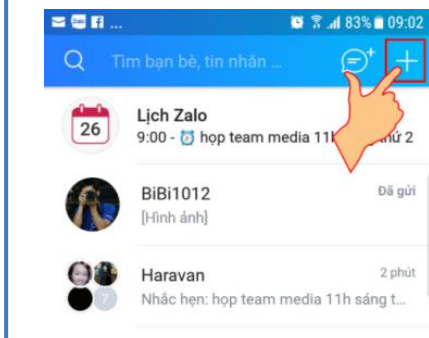
HƯỚNG DẪN ĐĂNG KÝ BẢO HÀNH

Cách 1: Quét mã QR bằng Zalo

- Mở ứng dụng Zalo.

- Click vào dấu (+)

- Click vào “Quét mã QR”



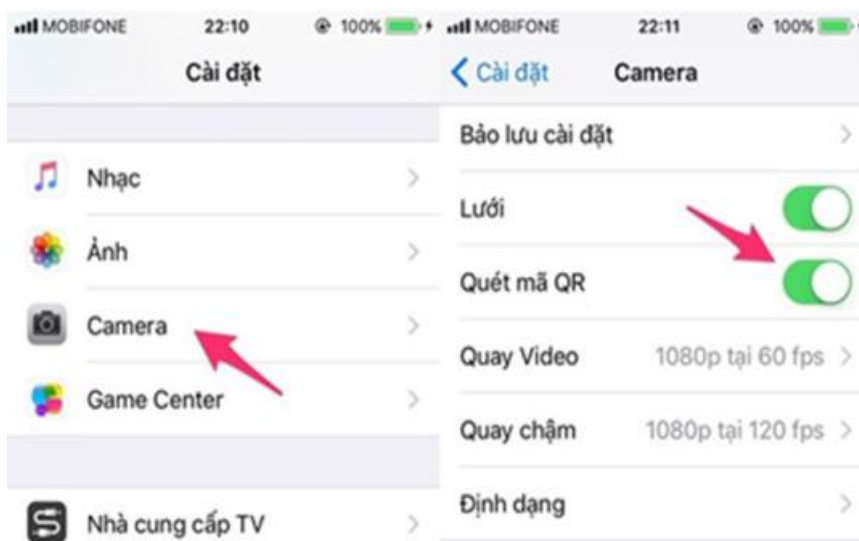
- Di chuyển vùng quét đến mã QR

- Click vào “Có” để chuyển hướng đến trang đăng ký bảo hành

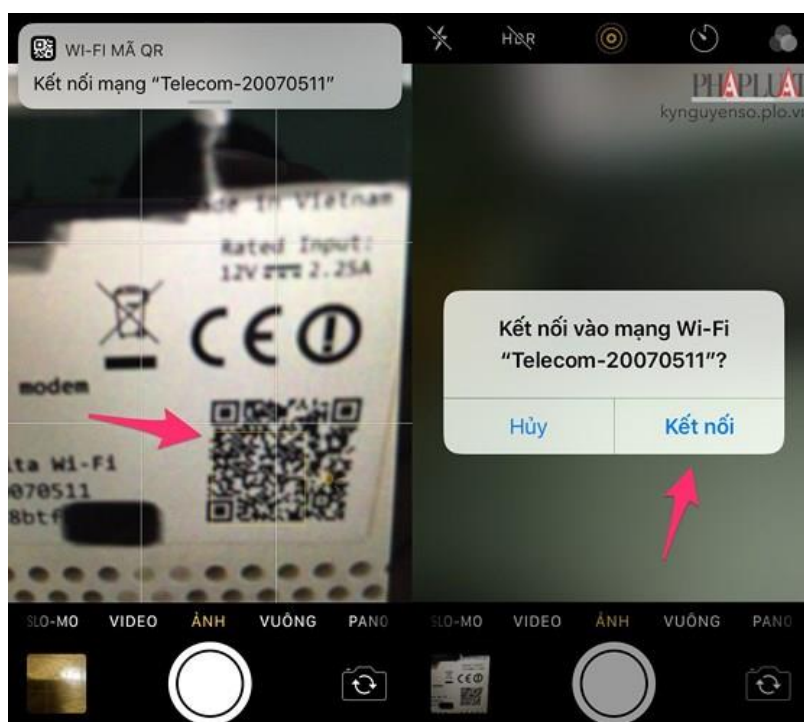


Cách 2: Quét mã QR trên Iphone với hệ điều hành iOS11

- Hướng dẫn kích hoạt chức năng quét mã QR bằng camera: Vào Settings (cài đặt) > Camera (máy ảnh) > Scan QR Code (quét mã QR).



- Sau khi cài đặt xong bạn mở phần mềm chụp hình ra và chuyển camera đến mã QR sau đó bạn sẽ nhận được thông báo, bạn hãy click vào “ Kết nối ” và làm theo hướng dẫn



Cách 3: Quét mã QR trên hệ điều hành Androi với Google Assistant

Hướng dẫn sử dụng Google Assistant trên Hệ điều hành Android.

Bấm giữ nút Home để mở ứng dụng Google Assistant và làm theo hình minh hoạ	Sau khi click vào biểu tượng ống kính bên trên ứng dụng mở trình camera, di chuyển đến mã QR và click vào link theo hình	Kích vào nút “Bắt đầu” và làm theo hướng dẫn

TRUNG TÂM BẢO HÀNH VÀ CHĂM SÓC KHÁCH HÀNG

Miền Nam: 12/9 khu phố Tây, Quốc lộ 13, Vĩnh Phú, Thuận An, tỉnh Bình Dương

Miền Bắc: Thôn Xâm Thị, xã Hồng Vân, huyện Thường Tín. Hà Nội

Hotline: 1900 1738

Website: www.airbikesports.com