# AGURI MÁY CHẠY BỘ 117L

# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

# NỘI DUNG


1. HƯỚNG DẪN AN TOÀN QUAN TRỌNG ____ *4*

2. DANH MỤC CÁC BỘ PHẬN LẮP RÁP ____ *5*

3. HƯỚNG DẪN LẮP ĐẶT ____ *7*

4. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG CHUNG ____ *9*

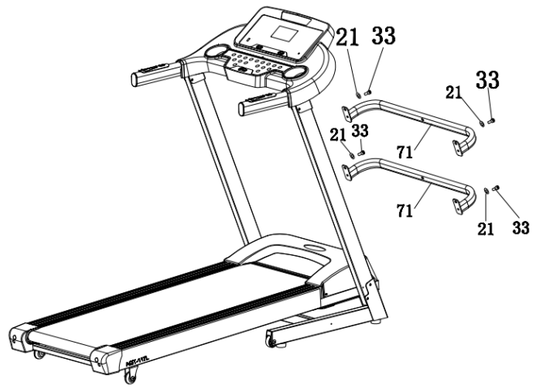
5. HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG MÀN HÌNH VÀ BẢNG ĐIỀU KHIỂN ____ *11*

6. CÁC LỖI VÀ PHƯƠNG ÁN XỬ LÝ ____ *16*

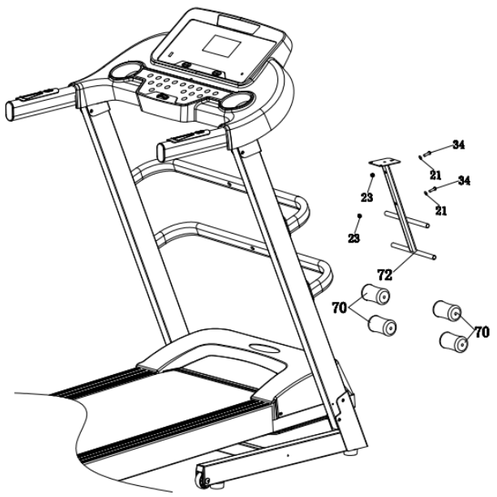
7. ĐIỀU CHỈNH BĂNG TẢI VÀ BẢO TRÌ ____ *17*

8. CÁC ĐIỀU QUAN TRỌNG ____ *18*

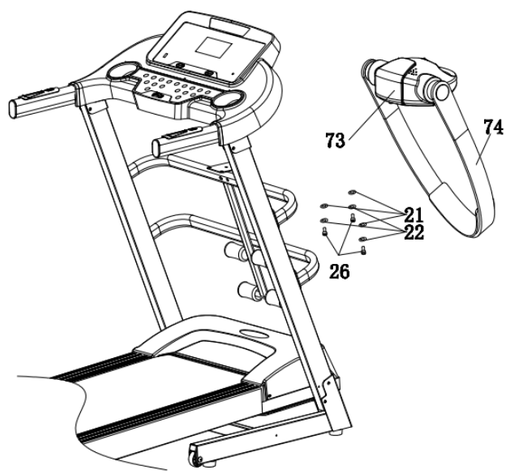
***Bước 5:*** *Lắp 2 thanh chữ U (71) vào cột chống máy và cố định bằng bu lông (33) và long đen (21).*




***Bước 6:*** *Lắp khung đỡ đa năng (72) lên thanh chữ U (71) và cố định bằng bu lông (34), long đen (21), đai ốc (23). Lắp mút xốp (70) vào hai bên khung đỡ đa năng (72).*




***Bước 7:*** *Tháo rời bulong, long đen vênh, long đen phẳng ở chân đế máy massager, sau đó dùng chúng để cố định đầu massage vào đế trên cùng của khung đỡ đa năng. Sau đó lắp đai massage lên máy massage và hoàn tất quá trình lắp đặt.*

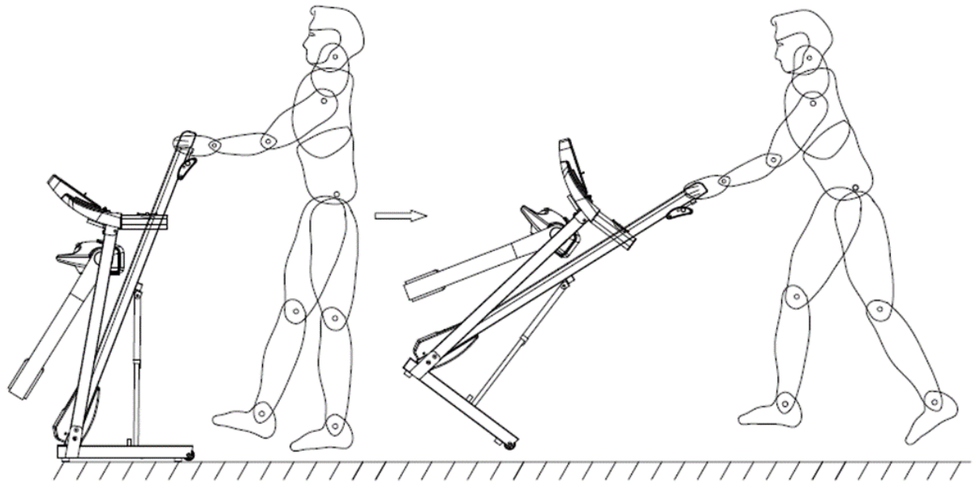





# HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG CHUNG

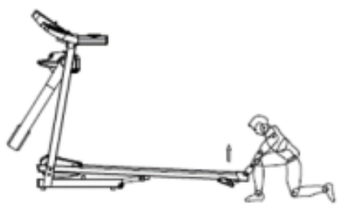
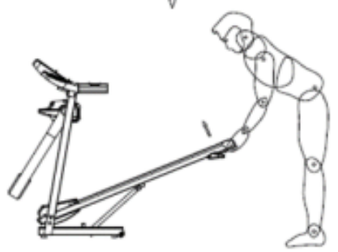
***Hướng dẫn di chuyển máy chạy bộ.***

Sau khi gập máy lại, dùng chân giữ đế máy, sau đó nắm lấy phần tay vịn của máy kéo mạnh nghiêng máy ra phía sau, sau đó di chuyển máy chạy bằng hệ thống bánh xe một cách dễ dàng.
Hãy di chuyển đến một vị trí mà trẻ em không hay chơi, và tránh cho trẻ chạm vào thanh chống thủy lực, nó có thể mở công tắc khóa và rơi xuống gây tai nạn.



***Hướng dẫn gập gọn máy chạy bộ.***

Gập máy chạy bộ để tiết kiệm không gian. Trước khi gập, vui lòng tắt công tắc nguồn và rút phích cắm. Nâng phần ván chạy cho đến vị trí cao nhất cho đến khi nó được giữ bằng thanh chống thủy lực.
Để hạ ván sàn xuống, dùng chân ấn vào phần công tắc nhựa trên thanh chống thủy lực, tấm ván chạy sẽ từ từ rơi xuống đất. Hãy cẩn thận, đừng để con bạn lại gần trong trường hợp này.

| Gập ván sàn lên | Hạ ván sàn xuống |
|---|---|
|  | |
|  | |
| | |

***Khởi động:***

Bạn phải sử dụng ổ cắm điện có dây nối đất để đảm bảo an toàn khi bạn sử dụng máy chạy bộ.

1. Cắm điện và bật công tắc nguồn (đèn chuyển sang màu đỏ), âm thanh "Di" sẽ xuất hiện trên màn hình bảng điều khiển. Gắn khóa từ an toàn lên khu vực màu vàng của bảng điều khiển và máy chạy bộ sẽ hoạt động một cách bình thường. Hãy kẹp chặt khóa từ an toàn trên quần áo khi sử dụng.
2. Để tránh tai nạn xảy ra trên máy chạy bộ, khóa từ an toàn có thể được kéo bật ra bất cứ lúc nào và động cơ dừng hoạt động ngay lập tức. Vui lòng đặt lại vị trí khóa từ an toàn và khởi động lại chương trình nếu bạn muốn sử dụng lại.



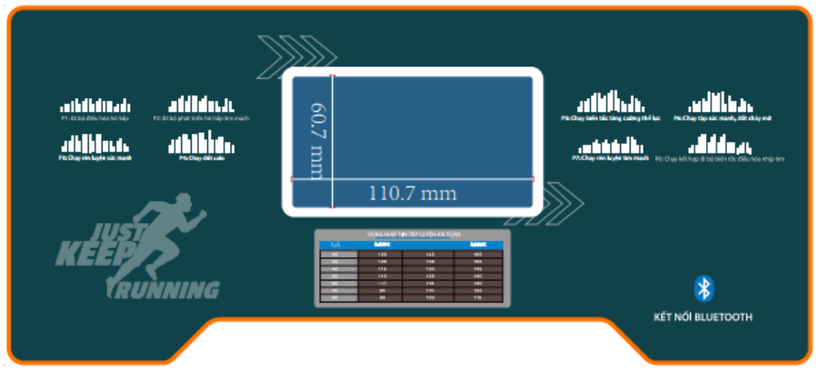
***Hướng dẫn sử dụng máy massage.***

Bạn phải sử dụng ổ cắm điện có dây nối đất để đảm bảo an toàn khi bạn sử dụng máy massage.

Vui lòng không gập khung ván chạy lên khi sử dụng máy massage, để tránh trường hợp máy bị lật về phía trước trong toàn bộ quá trình massage.

Bạn có thể thực hiện động tác gập bụng bằng cách nằm lên ván chạy và móc chân vào giá hỗ trợ gập bụng.

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG MÀN HÌNH VÀ BẢNG ĐIỀU KHIỂN



***1. Các thông số chung:***

Màn hình LCD 5 inch, 12 phím thao tác.

P0 là chương trình điều khiển thủ công cho người dùng. P1-P12 là chương trình tập luyện tự động.

Dải tốc độ: 0.8 km/h-15 km/h.

Chức năng phát hiện và thông báo lỗi nhanh.

***2. Cửa sổ màn hình hiển thị:***

Cửa sổ "TỐC ĐỘ" hiển thị tốc độ hiện tại (0.8~15 km/h)

Cửa sổ “THỜI GIAN” hiển thị thời gian tập luyện (0:00~99:59)
Cửa sổ “QUÃNG ĐƯỜNG” hiển thị quãng đường di chuyển (0.0~99 km)
Cửa sổ “CALORIES” hiển thị lượng Calo tiêu thụ (0.0~990 cal)
Cửa sổ “NHỊP TIM” hiển thị nhịp tim người dùng hiện tại (50~199 bpm)

***3. Hướng dẫn vận hành phím:***

“CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN”: Phím chọn chương trình từ P0-P12.
“CHẾ ĐỘ ĐẾM NGƯỢC”: Phím chọn chế độ đếm ngược, ấn mỗi lần phím này để chọn từng chế độ đếm ngược bao gồm: Quãng đường, calo, thời gian.
“BẮT ĐẦU”: Nhấn phím này để máy bắt đầu chạy.
“DỪNG”: Nhấn phím này để dừng máy ở trạng thái chờ.
“+” “-”: Nhấn phím này để tăng giảm tốc độ.
(2, 4, 6, 8, 10, 12): Phím điều chỉnh nhanh đến giá trị tốc độ định sẵn.

***4. Hướng dẫn sử dụng khóa từ an toàn.***

Khóa từ an toàn bao gồm đầu từ, kẹp quần áo và dây nối. Ở bất kỳ trường hợp nào, miễn là không có khóa từ an toàn, máy chạy bộ sẽ ngừng chạy, bàn phím đồng hồ điện tử bị ngừng hoạt động và hiển thị thông báo lỗi “E-07”.

***5. Hướng dẫn cách dùng.***

1. Đưa phích cắm dây nguồn vào ổ cắm điện 10A với nối đất an toàn; bật công tắc nguồn, màn hình đồng hồ điện tử được hiển thị đầy đủ với âm thanh nhắc nhở, sau đó lấy khóa từ an toàn ra.
2. Đặt khóa từ an toàn vào vị trí màu vàng, Kẹp đầu kẹp vào áo trên ngực và màn hình sẽ được hiển thị đầy đủ trong 2 giây trước khi vào trạng thái làm việc mặc định; tất cả các bộ đếm được đặt lại, giá trị cài đặt được đặt lại và máy chạy bộ ở chế độ thời gian chủ động của chương trình thủ công P0.

***6. Bấm phím “CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN” để quay vòng chọn các chương trình: P0-P12.***

1. “P0” là một chương trình do người dùng tùy chỉnh tốc độ một cách thủ công trong quá trình chạy sau khi bấm “BẮT ĐẦU”. Nhấn vào phím “CHẾ ĐỘ ĐẾM NGƯỢC” để quay vòng chọn 04 chế độ tập luyện. Tốc độ được thiết lập bởi người dùng.

CHẾ ĐỘ 1: Đếm xuôi thời gian, khoảng cách, calo; tắt các chế độ cài đặt.

CHẾ ĐỘ 2: Đếm ngược thời gian, cửa sổ thời gian sẽ sáng, giá trị mặc định 30:00. Bấm “+” và ”-” để điều chỉnh giá trị cài đặt.

CHẾ ĐỘ 3: Đếm ngược quãng đường, cửa sổ quãng đường sẽ sáng, giá trị mặc định 1.0. Bấm “+” và “-” để điều chỉnh giá trị cài đặt.

CHẾ ĐỘ 4: Đếm ngược calo, cửa sổ calo sẽ sáng, giá trị mặc định 50.0. Bấm “+” và “-” để điều chỉnh giá trị cài đặt.



2. “P1-P12” là các chương trình cài đặt tự động, cửa sổ thời gian sẽ sáng. Bấm “+” và “-” để điều chỉnh tổng thời gian. Bấm phím “CHẾ ĐỘ ĐẾM NGƯỢC” để quay lại giá trị thời gian mặc định, dải thời gian cài đặt là 8-99 phút, giá trị mặc định là 30:00;

Sau khi cài đặt chế độ luyện tập, nhấn phím “BẮT ĐẦU” và màn hình sẽ bắt đầu hiển thị đếm ngược 5 giây với 5 âm thanh nhắc, sau khi đếm ngược tới 1, máy chạy bộ sẽ khởi động chạy theo chương trình

a. Bấm “+” “-” để điều chỉnh tốc độ tại thời điểm bất kì nào của chương trình
b. Tốc độ của mỗi chương trình được chia thành 20 phân đoạn và mỗi phân đoạn được chia theo thời gian đã đặt. Tốc độ được điều chỉnh chỉ có hiệu lực trong phân khúc hiện tại và ba âm thanh nhắc nhở sẽ được gửi trước ba giây khi chuyển đổi giữa các phân đoạn. Động cơ sẽ tự động dừng lại với âm thanh nhắc nhở khi chương trình chạy trong 20 đoạn đầy đủ.
c. Nhấn phím “BẮT ĐẦU” một lần nữa khi động cơ đang chạy và động cơ sẽ chuyển đổi giữa trạng thái lơ lửng và chạy. Khởi động lại ở trạng thái treo, dữ liệu và quá trình đang chạy được ghi lại không thay đổi.

Nhấn phím “DỪNG” khi động cơ đang chạy và động cơ sẽ chậm lại cho đến khi nó dừng hoàn toàn. Tất cả các cài đặt sẽ được khôi phục về trạng thái mặc định.

Ở bất kỳ trạng thái nào, khi khóa từ an toàn bị rơi ra, màn hình hiển thị “E-07” với âm thanh cảnh báo và máy chạy bộ ngừng chạy.

***7. Chức năng đo chỉ số Body Fat***

Ở chế độ màn hình chờ, bấm liên tục phím “CHƯƠNG TRÌNH TẬP LUYỆN” cho đến chế độ BODY FAT, sau đó bấm phím “CHẾ ĐỘ ĐẾM NGƯỢC” để vào bước cài đặt.
Cửa sổ WINDOW hiển thị F1 (Tuổi), F2 (Giới tính), F3 (Chiều cao), F4 (Cân nặng) tuần tự, cài đặt giá trị bằng cách bấm phím tăng giảm tốc độ/độ dốc, ấn phím “CHẾ ĐỘ ĐẾM NGƯỢC” để luân chuyển giữa F1, F2, F3, F4.
Sau khi hoàn thành cài đặt xong, màn hình hiển thị F5, nắm hai lòng bàn tay vào cảm biến nhịp tim và sau đó kiểm tra kết quả ở cửa sổ nhịp tim.

| NO. | THÔNG SỐ | DẢI THÔNG SỐ | KẾT QUẢ |
|---|---|---|---|
| F1 | TUỔI | 10-99 | |
| F2 | GIỚI TÍNH | 01-Nam, 02-Nữ | |
| F3 | CHIỀU CAO | 100-220 (CM) | |
| F4 | CÂN NẶNG | 20-150 (KG) | |
| F5 | KẾT QUẢ | F5≦19 | Gầy |
| | KẾT QUẢ | 20≦F5≦25 | Bình thường |
| | KẾT QUẢ | 25≦F5≦29 | Thừa cân |
| | KẾT QUẢ | F5≧30 | Béo phì |

***8. Chế độ ECO tiết kiệm điện***

Ở chế độ màn hành chờ, nếu sau 10 phút máy không nhận được bất kì tín hiệu hoạt động nào, màn hình sẽ tắt và chuyển sang chế độ ECO để tiết kiệm điện. Nhấn vào bất kì phím nào để màn hình quay trở lại trạng thái chờ.

***9. Chức năng nghe nhạc bằng Bluetooth***

Có thể kết nối điện thoại và phát nhạc qua loa máy chạy bằng bluetooth.

***10. Bảng tốc độ, độ dốc của chương trình tự động P1-P12***

| Chương trình | | Phân đoạn | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| P1 | Tốc độ | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| P2 | Tốc độ | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 1 |
| P3 | Tốc độ | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| P4 | Tốc độ | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 9 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 |
| P5 | Tốc độ | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 4 | 3 | 3 | 6 | 5 | 4 | 2 |



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P6 | Tốc độ | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 3 | 6 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| P7 | Tốc độ | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| P8 | Tốc độ | 2 | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| P9 | Tốc độ | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 8 | 4 | 8 | 9 | 9 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | Tốc độ | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| P11 | Tốc độ | 3 | 4 | 5 | 9 | 5 | 9 | 5 | 5 | 5 | 9 | 5 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| P12 | Tốc độ | 2 | 5 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 6 | 6 | 9 | 9 | 5 | 5 | 4 | 3 |

# CÁC LỖI VÀ PHƯƠNG ÁN XỬ LÝ

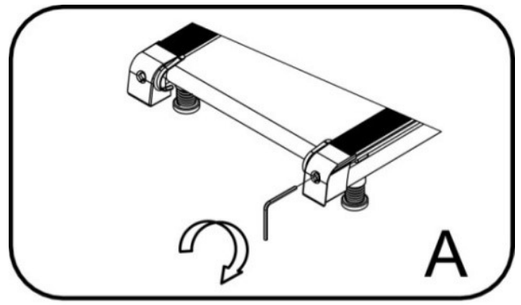
| Mã lỗi | Nguyên nhân | Kiểm tra | Giải quyết |
|---|---|---|---|
| E01 | Kết nối bất thường giữa mạch công suất và màn hình | 1. Dây tín hiệu màn hình bị lỏng. | Cắm lại dây tín hiệu màn hình |
| | | 2. Không có tín hiệu ra từ màn hình. | Thay màn hình. |
| | | 3. Không có tín hiệu ra từ mạch công suất. | Thay mạch công suất. |
| E02 | Mạch công suất không phát hiện ra điện áp của motor quay. | 1. Dây tín hiệu motor bị lỏng. | Cắm lại dây tín hiệu motor. |
| | | 2. Không có điện áp đầu ra hoặc điện áp đầu ra bất thường từ mạch công suất ra motor quay. | Thay mạch công suất. |
| | | 3. Motor quay bị hỏng. | Thay motor quay. |
| E03 | Mạch công suất không phát hiện ra tín hiệu tốc độ | Mạch nhận tín hiệu của mạch công suất bị hỏng | Thay mạch công suất. |
| E04 | Bảo vệ quá điện áp. | 1. Tải trọng trên máy chạy vượt quá mức điện áp hoạt động của motor quay. | Điều chỉnh lại tải trọng cho phù hợp. |
| | | 2. Motor quay hoạt động bất thường. | Thay motor quay. |
| | | 3. Phát hiện ra lỗi từ mạch công suất | Thay đổi mạch công suất. |
| E05 | Bảo vệ quá điện áp. | 1. Tải trọng trên máy chạy vượt quá mức điện áp hoạt động của motor quay | Điều chỉnh lại tải trọng cho phù hợp. |
| | | 2. Lắp đặt sai motor quay làm ảnh hưởng đến điện trở hoặc khóa motor quay. | Kiểm tra lại lắp đặt motor quay. |
| | | 3. Lỗi mạch công suất. | Thay mạch công suất. |
| E06 | Điện áp cung cấp quá thấp. | 1. Điện áp từ nguồn quá thấp. | Kiểm tra lại nguồn cấp. |
| | | 2. Mạch công suất không thể phát hiện ra mạch tín hiệu. | Thay mạch công suất. |
| E07 | Khóa từ không được đặt đúng vị trí | 1. Khóa từ không được đặt đúng vị trí, hoặc khóa từ đã bị hỏng | Đặt lại đúng vị trí, hoặc thay khóa từ. |
| | | 2. Lỗi hệ thống giữa màn hình và khóa từ. | Thay màn hình. |



# ĐIỀU CHỈNH BĂNG TẢI VÀ BẢO TRÌ

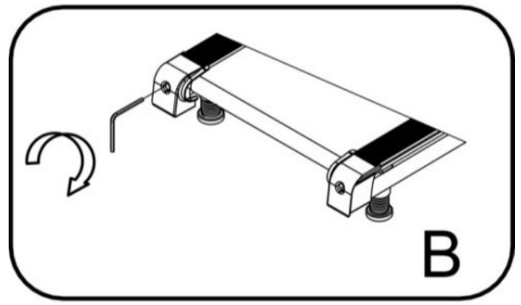
***1. Điều chỉnh băng tải:***

Khi băng tải bị lệch khỏi vị trí cân bằng khoảng 5mm, cần được điều chỉnh lại ngay bằng cách vặn các con ốc nằm trong ốp sau máy.



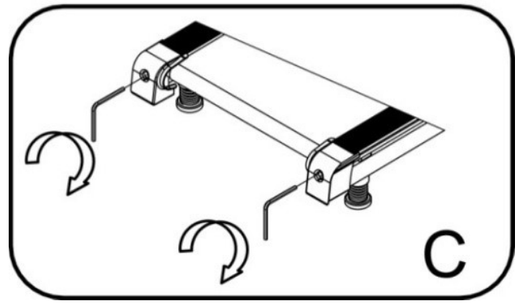

Cho máy chạy hoạt động với tốc độ 6-8 km/h.

***Nếu băng tải bị lệch sang phải:*** Dùng bộ lục để vặn đinh ốc phải theo chiều kim đồng hồ 1/4 vòng, sau đó quan sát xem băng tải đã về vị trí cân bằng chưa. Nếu chưa được, tiếp tục làm như vậy cho đến khi băng tải về được vị trí chính giữa (Hình A minh họa).




***Nếu băng tải bị lệch sang trái:*** Dùng bộ lục để vặn đinh ốc trái theo chiều kim đồng hồ 1/4 vòng, sau đó quan sát xem băng tải đã về vị trí cân bằng chưa. Nếu chưa được, tiếp tục làm như vậy cho đến khi băng tải về được vị trí chính giữa (Hình B minh họa).

***Trong trường hợp băng tải bị trùng,*** dùng bộ lục để vặn đồng thời đinh ốc bên trái và phải theo chiều kim đồng hồ 1/4 vòng. Sau đó để máy chạy và kiểm tra độ căng băng tải. Nếu chưa được, tiếp tục làm như vậy cho đến khi băng tải đạt được mức căng hợp lý (Hình C minh họa).




***2. Lau chùi.***

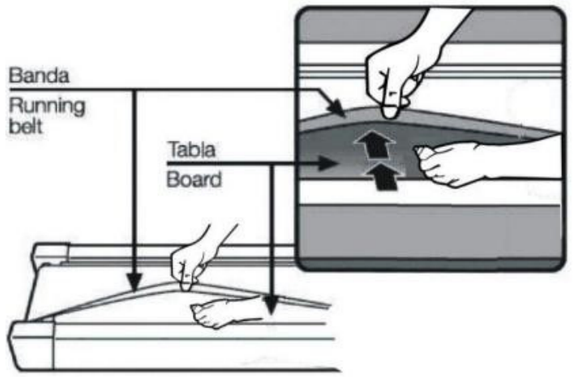
Thường xuyên vệ sinh sẽ kéo dài tuổi thọ máy của bạn.

Cảnh báo! Để tránh bị điện giật, hãy đảm bảo nguồn điện cho máy chạy bộ bị TẮT và thiết bị được rút ra khỏi ổ cắm điện trên tường trước khi thử làm sạch hoặc bảo trì.

Sau mỗi buổi tập: lau sạch bảng điều khiển và các bề mặt khác máy chạy bộ bằng một miếng vải mềm, làm ẩm bằng nước để loại bỏ mồ hôi dư thừa.

***3. Dầu bôi trơn.***

Khuyến cáo rằng ván sàn nên được kiểm tra định kì để bôi trơn (03 tháng một lần), mỗi lần tra dầu băng tải khoảng 20 gr thông qua lỗ tra dầu nằm trên cạnh ván




## NHỮNG ĐIỀU QUAN TRỌNG

***Cảnh báo:***

Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi bạn bắt đầu một chương trình tập thể dục. Hãy chắc chắn tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc chuyên gia trước khi bạn bắt đầu nếu bạn trên 35 tuổi hoặc cảm thấy không khỏe, hoặc đây là lần đầu tiên bạn tập. Vui lòng làm theo hướng dẫn để cài đặt và sử dụng sản phẩm này.

**Chú ý**

Chọn địa điểm sáng và thông thoáng để lắp đặt máy.

Giữ trẻ em và thú cưng xa khỏi máy chạy. Không để trẻ một mình trong phòng có máy chạy.

Không đặt máy tại nơi ẩm ướt. Nó sẽ gây ra sự cố.

Không mặc quần áo quá dài hoặc quá thùng thình cho các bài tập thể dục của bạn. Thường mang giày chạy bộ hoặc giày tập thể dục có đế cao su.

Để an toàn, vui lòng kiểm tra ốc vít và các phụ kiện khác trên máy chạy bộ đã chắc chẵn chưa trước khi sử dụng.

Làm nóng trước khi tập thể dục để ngăn chặn chấn thương.

Nếu bạn cảm thấy chóng mặt, buồn nôn, tức ngực hoặc các triệu chứng bất thường khác trong quá trình tập, hãy ngừng tập ngay lập tức và tham khảo ý kiến bác sĩ chuyên môn nếu cần thiết.

Vui lòng sử dụng máy chạy bộ dưới sự hướng dẫn của bác sĩ y tế chuyên nghiệp cho người khuyết tật.

AGURI

CÔNG TY CỔ PHẦN NERO

Trụ sở: Tầng 5 số 10 đường Thiên Hiền, P. Mỹ Đình 1, Q. Nam Từ Liêm, Hà Nội
Chi nhánh: Số 554 Lê Trọng Tấn, P. Tây Thạnh, Q. Tân Phú, Hồ Chí Minh
Hotline: 0983. 365. 635
Email: cskh@nero.com.vn
Website: aguri.vn