

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

PH-T-014

БІГОВА ДОРІЖКА ДЛЯ КОМЕРЦІЙНОГО ВИКОРИСТАННЯ



Будь здоровий! Будь у формі!

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

УВАГА! Перед використанням цієї бігової доріжки повністю прочитайте інструкцію. Щоб продовжити строк служби бігової доріжки необхідно регулярно за нею доглядати. У разі, якщо регулярний догляд не здійснюється, гарантія скасовується.

Небезпечно! Щоб знизити ризик отримання удару електричним струмом, вимикайте бігову доріжку з розетки перед прибиранням та/чи технічним обслуговуванням.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОДОВЖУВАЧ. НЕ РОЗ'ЄДНУЙТЕ ЗАЗЕМЛЮЮЧУ РОЗЕТКУ, ВИКОРИСТОВУЮЧИ НЕВІДПОВІДНІ АДАПТОРИ ЧИ ЗМІНЮЮЧИ З'ЄДНУВАЛЬНИЙ ШНУР У БУДЬ-ЯКИЙ ІНШИЙ СПОСІБ.

- 1) Встановіть бігову доріжку на рівну горизонтальну поверхню з доступом до заземленої розетки з відповідною напругою та частотою.
- 2) Не використовуйте бігову доріжку на м'якому, плюшевому чи ворсистому килимі. Можлива шкода як килиму, так і біговій доріжці.
- 3) Не блокуйте задню частину бігової доріжки. Між задньою частиною бігової доріжки та іншими об'єктами повинно бути мінімум 1 метр вільного місця.
- 4) При використанні розміщуйте тренажер на твердій горизонтальній поверхні.
- 5) Не дозволяйте дітям користуватися чи гратися біля бігової доріжки.
- 6) Переконайтесь, щоб пластикова кліпса була прикріплена до вашого одягу, коли ви біжите. Задля вашої безпеки, не нахилийтесь та не рухайтесь занадто назад, коли знаходитесь на біговій доріжці.
- 7) Тримайте руки осторонь від рухомих деталей.
- 8) Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо вилка чи розетка пошкоджені.
- 9) Тримайте вилку якнайдалі від поверхонь, що нагріваються.
- 10) Не використовуйте тренажер поблизу місця розприскування аерозольних спреїв чи використання кисню. Іскри з двигуна можуть створити вкрай пожежонебезпечне середовище.
- 11) Не впускайте та не встромляйте предмети в проміжки тренажера.
- 12) Щоб вимкнути, поверніть всі пульти управління у вимкнене положення, вийміть запобіжний ключ та потім вийміть вилку з розетки.
- 13) Датчики вимірювання пульсу не є медичними пристроями. Різні фактори, включаючи рух користувача, можуть вплинути на точність зчитування частоти серцебиття. Датчики вимірювання пульсу призначені тільки для допомоги в визначенні загальної тенденції серцебиття.
- 14) Використовуйте поручні, вони для вашої безпеки.
- 15) Вдягайте відповідне взуття. Каблуки, модельне взуття, сандалі чи босоніжки не підходять для використання на біговій доріжці. Щоб уникнути втоми ніг рекомендується використовувати якісне спортивне взуття.
- 16) Дозволена температура: від 5 до 40 градусів.

Щоб уникнути несанкціонованої роботи бігової доріжки, вийміть запобіжний ключ після використання.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ЕЛЕКТРОСИСТЕМУ

УВАГА!

- 1) НЕ використовуйте розетки від вимикачів короткого замикання на землю з цією біговою доріжкою. Розташуйте шнур живлення подалі від всіх рухомих деталей бігової доріжки, в тому числі, механізму підйому та ходових коліс.
- 2) Не підключайте бігову доріжку до генератора чи джерела безперебійного живлення.
- 3) НЕ витягуйте жоден з кожухів, попередньо не вимкнувши живлення.
- 4) НЕ піддавайте бігову доріжку дії дощу та волозі. Ця бігова доріжка не призначена для використання на вулиці, біля басейну, чи в будь-якому іншому середовищі з високою вологістю.

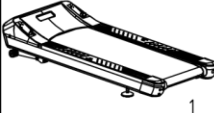


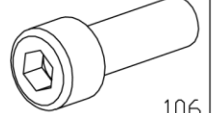





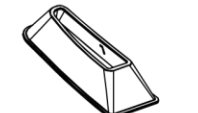

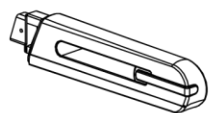
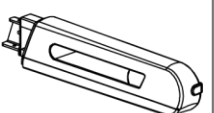
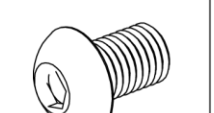


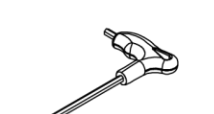

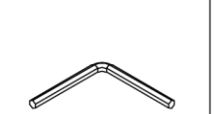
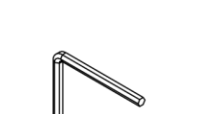
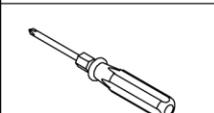
ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

- 1) Вставте вилку безпосередньо в розетку.
- 2) Безперервний час роботи складає менше двох годин. Переконайтесь, що повністю прочитали посібник перед використанням тренажера.
- 3) Швидкість змінюється поступово. Встановіть бажану швидкість на пульті управління та відпустіть кнопку регулювання. Комп'ютер виконуватиме команду поступово.
- 4) З обережністю займайтеся іншими справами, такими як перегляд телевізора, читання, тощо, поки займаєтесь на біговій доріжці. Вони можуть відволікти та призвести до втрати рівноваги чи відхилення від центру полотна, що може обернутися серйозною травмою.
- 5) Щоб уникнути втрати рівноваги та непередбачених травм, НЕ вставайте та НЕ сходіть з бігової доріжки, поки вона рухається. Цей тренажер починає роботу на дуже низькій швидкості. Правильний спосіб розпочати тренування - це стати на доріжку, поки вона повільно прискорюється, після того, як ви навчилися управляти тренажером.
- 6) Завжди тримайтеся за поручні, коли змінюєте налаштування на пульті управління.
- 7) Запобіжний ключ передбачений цим тренажером. Виймання запобіжного ключа миттєво зупинить доріжку; бігова доріжка вимкнеться автоматично. Вставивши запобіжний ключ, дисплей увімкнеться.
- 8) Не натискайте на кнопки пульту управління з надмірною силою. Вони налаштовані точно та не потребують зусиль при використанні.
- 9) Цей тренажер не призначений для використання особами (в тому числі дітьми) зі знизеними фізичними, чуттєвими чи інтелектуальними здатностями, чи особами, які не мають достатнього досвіду чи знань, якщо тільки за ними не наглядає чи не інструктує, стосовно використання тренажера, особа, яка відповідає за їх безпеку. За дітьми необхідно наглядати, щоб вони не грали з тренажером.
- 10) Будь-ласка, перед тим як почати бігати, проконсультуйтеся з лікарем, якщо у вас є одна з таких хвороб:
 - a. Кардіопатія, гіпертензія, цукровий діабет, хвороби органів дихання, якщо ви палите чи маєте інші хронічні захворювання чи ускладнення хвороб.
 - b. Якщо вам більше 35 років та ваша вага перевищує звичайну вагу.
 - c. Вагітні та годуючі жінки.
- 11) Будь-ласка, відразу припиніть тренування та проконсультуйтеся з лікарем, якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші симптоми.
- 12) Після тренувань на біговій доріжці більше ніж 20 хвилин, будь-ласка, пийте достатню кількість води.

УВАГА! Рекомендуємо проконсультуватися з лікарем перед тим, як почати роботу з тренажером, особливо якщо ви старше 35 років або вже мали проблеми зі здоров'ям. Ми не несемо відповідальності за проблеми чи травми, якщо ви не дотримуєтеся наших інструкцій. Бігова доріжка обережно збирається та при підключенні до живлення щит двигуна накривається.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

Відкривши картонну коробку, ви знайдете такі деталі:

 1	 C	 D	 106	 126
 120	 A	 B	 96	 15
 16	 E	 F	 133	 124
 138	 77	 78	 79	 80
 81				

Перелік деталей

№	ОПИСАННЯ	Специфікація	Кіл-ть	№	ОПИСАННЯ	Специфікація	Кіл-ть
1	Головна рама		1	E	Ліва рукоятка		1
C	Ліва вертикальна труба		1	F	Права рукоятка		1
D	Права вертикальна труба		1	133	Гвинт	M8*15	8
106	Гвинт	M10*20	16	124	Шайба	8	8
126	Пружинна шайба	10	16	138	Гвинт	M5*16	4
120	Плоска шайба	10	16	77	T-подібний гайковий ключ	6 мм.	1
A	Верхній кожух пульту управління		1	78	Гайковий ключ з відкритим зевом	19 мм.	1
B	Панель пульту управління		1	79	Універсальний гайковий ключ № 8	8	1
96	Шуруп	ST4.2*12	8	80	Універсальний гайковий ключ № 5	5	1
15	Кожух лівої вертикальної труби		1	81	Викрутка хрестова		1
16	Кожух правої вертикальної труби		1				

Інструменти для збирання:

Універсальний гайковий ключ № 5: 5 мм., 1 шт.; універсальний гайковий ключ № 8: 8 мм., 1 шт.; T-подібний гайковий ключ: 6 мм. 1 шт.; викрутка хрестова: 1 шт.

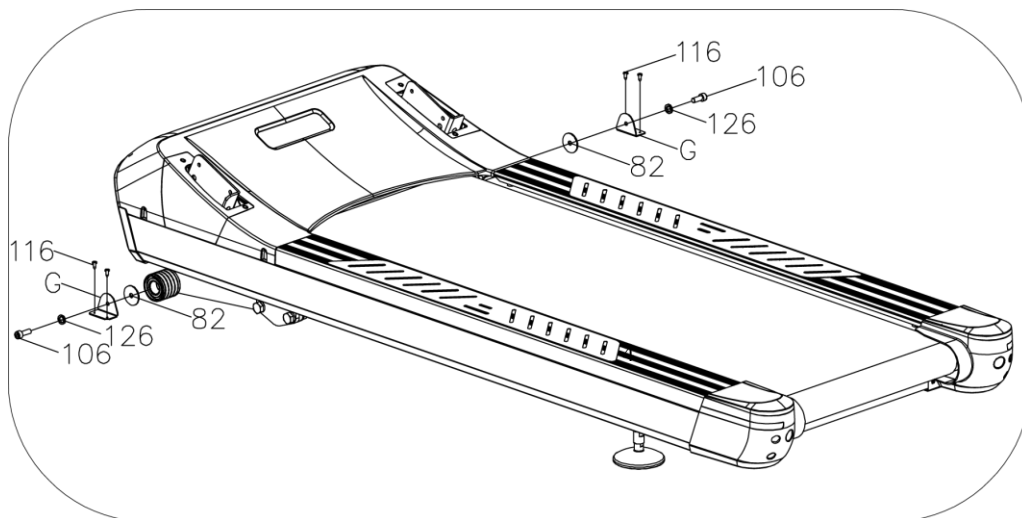
Примітка: Не підключайте тренажер до живлення, поки не завершите збирання.

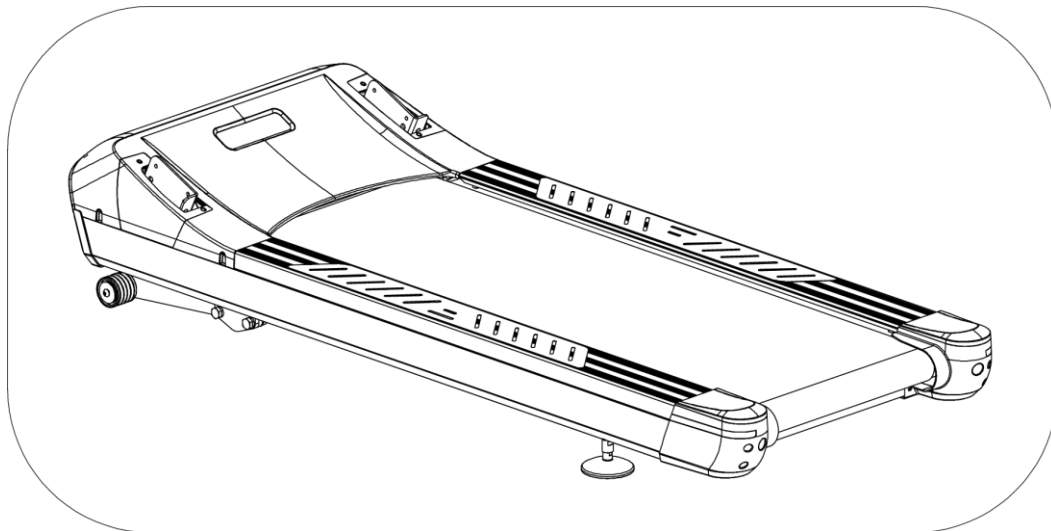
Крок 1:

1.1 Відкрийте картону коробку, вийміть перелічені вище запчастини та поставте головну раму на рівну поверхню.

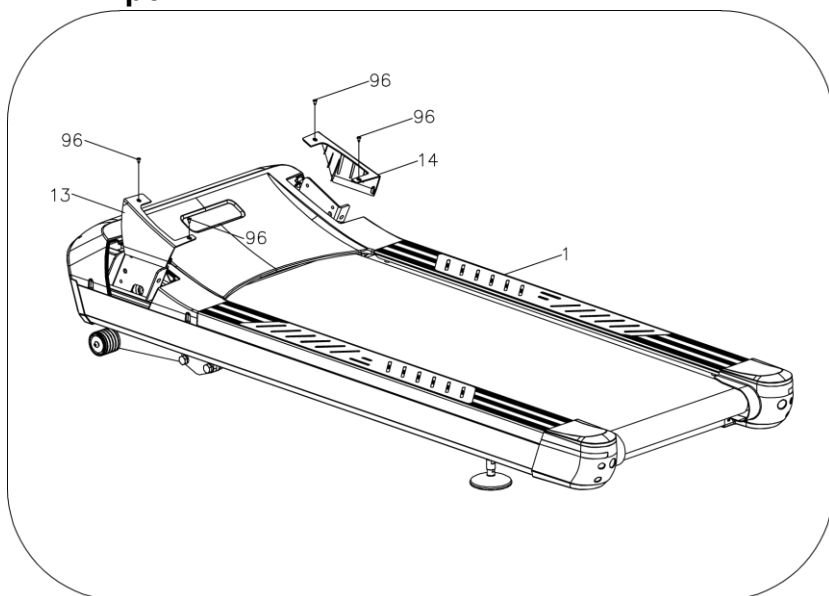
1.2 Використовуйте хрестову викрутку (81), щоб викрутити шуруп ST4.2*20 (116);

1.3 За допомогою універсального гайкового ключа № 8 (79) викрутіть гвинт M10*20 (106) та пружинну шайбу (126), вийміть L-подібний щит (G), закрутіть гвинт M10*20 (106) та пружинну шайбу (126), використовуючи універсальний гайковий ключ № 8 (79).



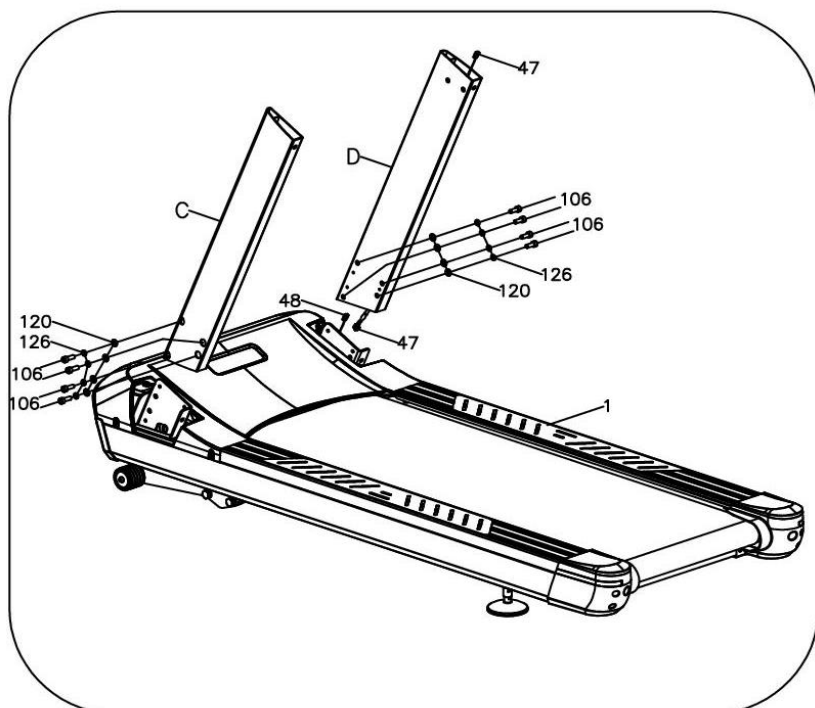


Крок 2:



Підніміть лівий та правий бічні кожухи двигуна (13, 14), використовуючи хрестову викрутку (81) та шуруп ST4.2*12 (96).

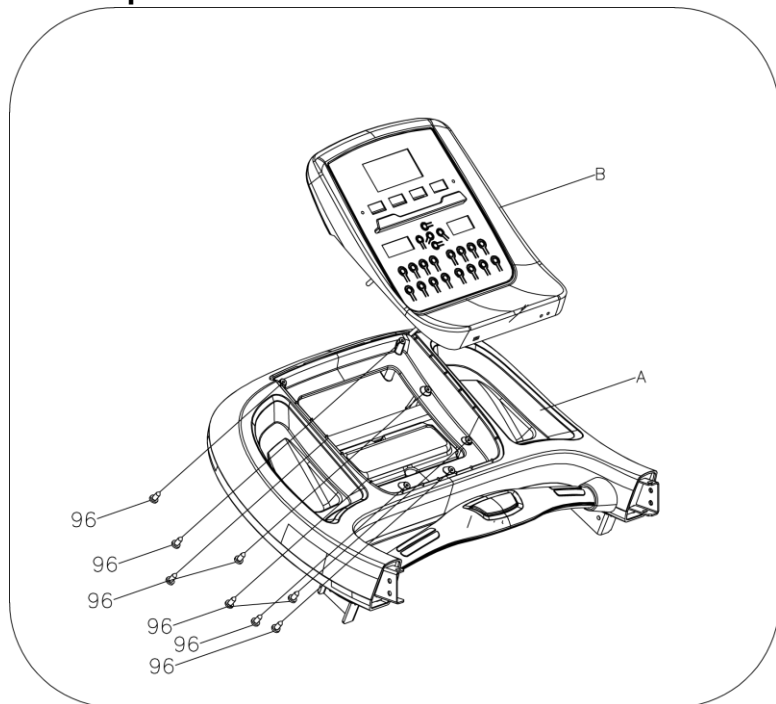
Крок 3 :



3.1 З'єднайте середній сигнальний дрід (47) та нижній сигнальний дрід (48).

3.2 Прикріпіть ліву та праву вертикальні труби (C, D) до головної рами (1) гвинтом M10*20 (106), пружинною шайбою (126) та плоскою шайбою (120), використовуючи універсальний гайковий ключ № 8 (79).

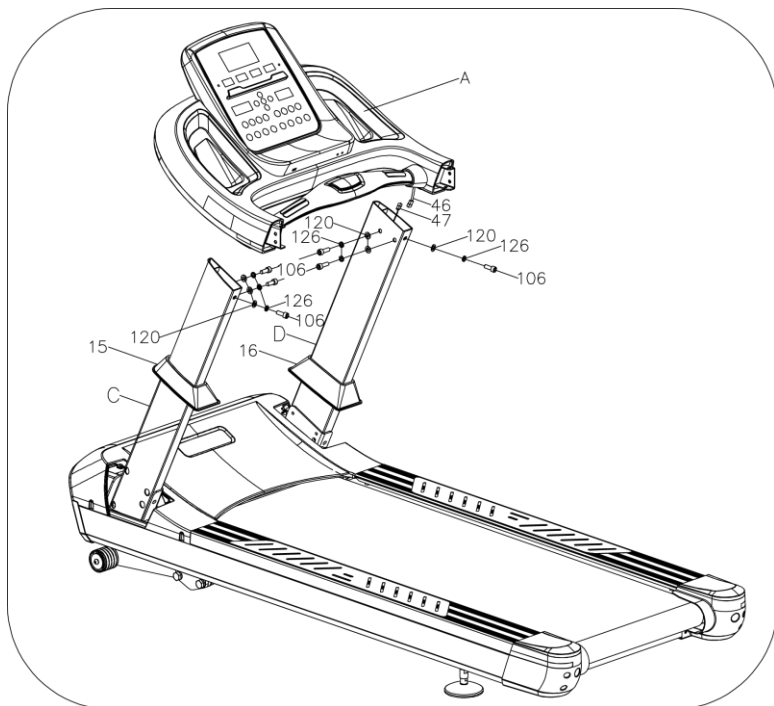
Крок 4:



4.1 Спочатку з'єднайте отвори для дротів панелі В із отворами для дротів на верхній панелі пульту управління А. Будь-ласка, обирайте однаковий колір дроту для з'єднання.

4.2 Закріпіть панель пульту управління (В) на верхній панелі пульту управління (А) шурупом ST4.2*12 (96), використовуючи хрестову викрутку (81).

Крок 5:

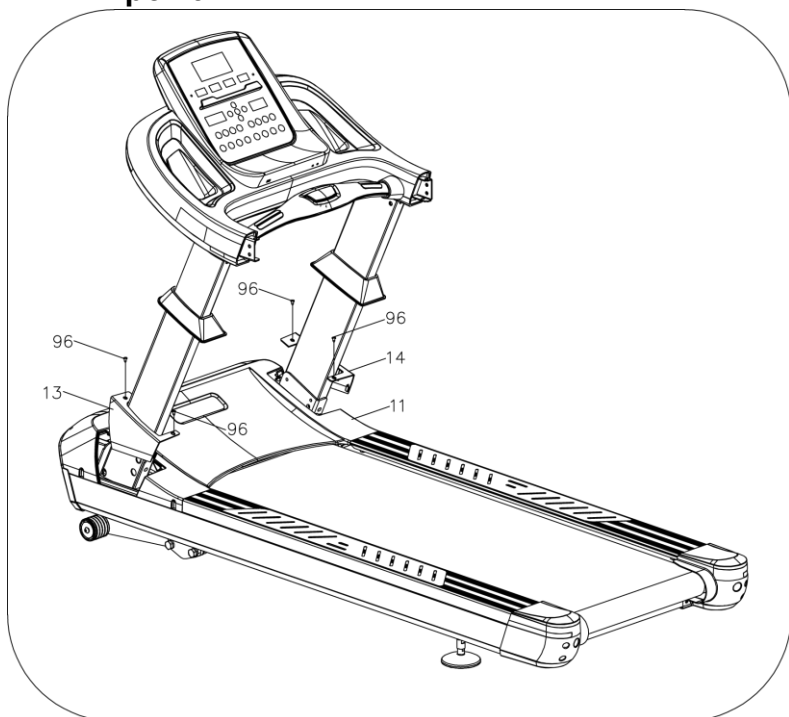


5.1 Спочатку з'єднайте верхній сигнальний дрід (46) та середній сигнальний дрід (47).

5.2 Натягніть лівий та правий кожухи вертикальних труб (15, 16) на ліву та праву вертикальні труби (С, D).

5.3 Прикріпіть пульт управління (А) до лівої та правої вертикальних труб (С, D) гвинтом М10*20 (106), пружинною шайбою (126) та плоскою шайбою (120), використовуючи універсальний гайковий ключ № 8 (79).

Крок 6:



Закріпіть лівий та правий бічні кожухи двигуна (13, 14) шурупом ST4.2*12 (96), використовуючи хрестову викрутку (81).

Крок 7:



Прикріпіть лівий та правий кожухи вертикальних труб (15, 11) до верхнього кожуха двигуна (11).

Крок 8:

Прикріпіть ліву та праву рукоятки (E, F) до пульта управління (A) гвинтом M8*15 (133) та шайбою (124), використовуючи універсальний гайковий ключ № 5 (80).

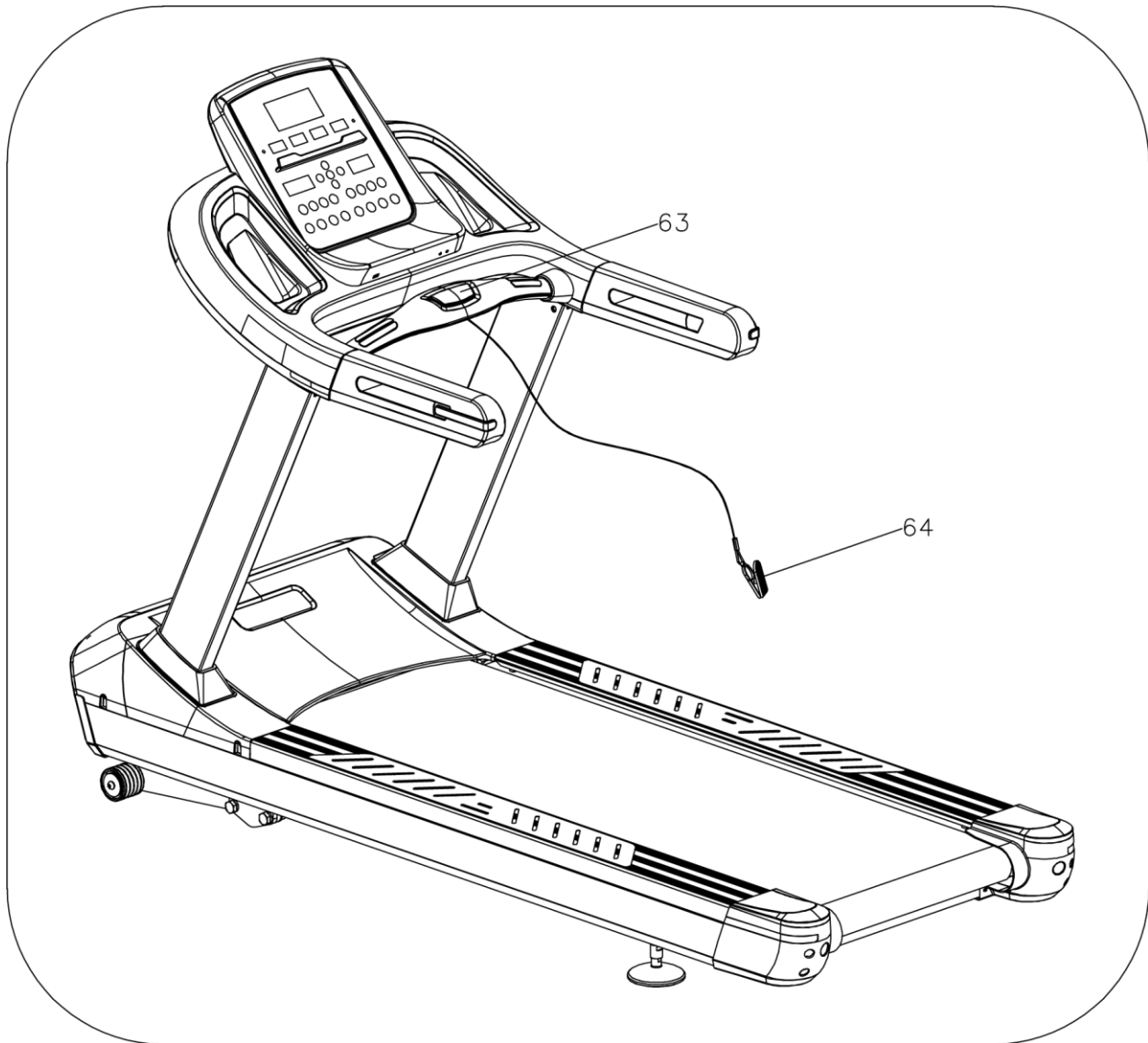


Крок 9:

1. Прикріпіть ліву та праву рукоятки (69, 70) до пульта управління (А).
2. Прикріпіть ліву та праву рукоятки (69, 70) до пульта управління (А) гвинтом М5*16 (138), використовуючи христову викрутку (81).



ІНСТРУКЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯ КНОПКИ АВАРІЙНОГО ВИКЛЮЧЕННЯ

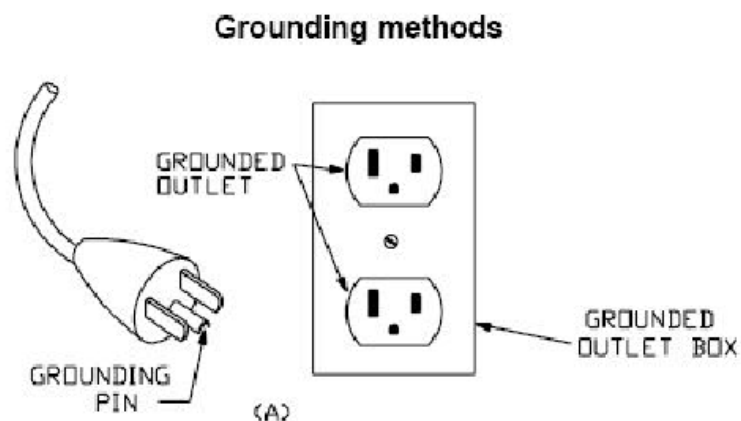


1. Прикріпіть кліпсу запобіжної мотузки (64) до свого одягу.
2. При будь-яких аварійних ситуаціях натисніть кнопку аварійного вимкнення (63) чи витягніть запобіжну мотузку і бігова доріжка негайно зупиниться.

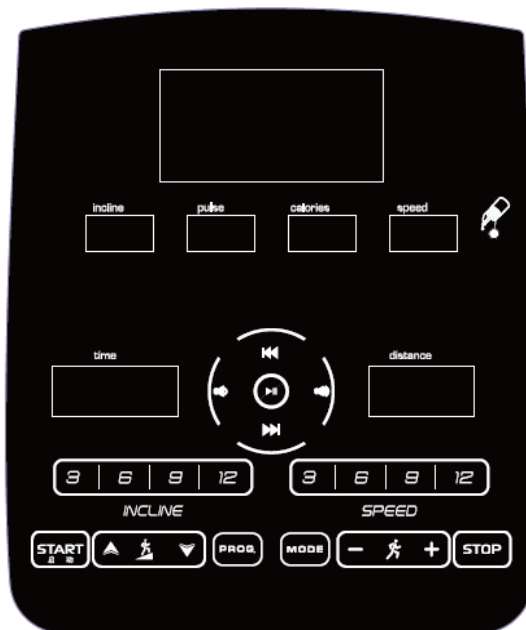
МЕТОДИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Цей пристрій необхідно заземлити. В разі будь-яких несправностей, заземлення може зменшити ризик удару електричним струмом. Вилка тренажера обладнана заземлюючим кондуктором. Задля вашої безпеки, будь-ласка, вставляйте вилку у відповідну електричну розетку.

НЕБЕЗПЕЧНО! Будь-ласка, притримуйтеся всіх інструкцій посібника. Неправильне управління може призвести до витікання електрики. Якщо ви не впевнені чи тренажер правильно заземлений, будь-ласка, проконсультуйтеся з професійним електриком. Якщо ви виявили, що вилка не підходить до розетки, будь-ласка, також проконсультуйтеся з професійним електриком. Розбирати вилку небезпечно.



КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ДИСПЛЕЙ ВІДОБРАЖЕННЯ ВІКОН

1 Віконце "TIME": Відображує час пробігу. Відображає час пробігу від 0:00-18 годин та 12 хвилин; коли відлік досягає кінця, тренажер не зупиняється, а відлік починається заново з 0:00; при зворотному відліку - від встановленого часу до 0:00, коли відлік досягає 0, тренажер повільно зупиниться та покаже ' End ', та увійде у режим очікування.

2 Віконце "DISTANCE": В режимі очікування натисніть кнопку "program", віконце відображуватиме "P1,P2,.....,P23-P24-U01-U02-U03-FAT". Протягом тренування відображає дистанцію пробігу у лінійному напрямку від 0.00-99.9; коли комп'ютер досягає 99.9, відлік заново починається з 0; при зворотному відліку - від встановленої дистанції до 0; Коли відлік досягає 0, тренажер повільно зупиниться та покаже ' End ', та увійде у початковий стан протягом 5 секунд.

3 Віконце "CALORIES": Відображає калорії бігуна. При відображенні калорій відлік виконується від 0 до 999, коли досягається 999, відлік починається заново з 0; при зворотному відліку - від встановлених значень до 0; Коли відлік досягає 0, тренажер повільно зупиниться та увійде у режим очікування.

4. Віконце "PULSE": Коли бігун тримає рукоятки для виміру пульсу обома руками, система підраховує кількість ударів серця; діапазон складає 50-200 ударів/хв. (Ця інформація надається тільки для довідки та не може використовуватися як медична інформація).

5. Віконце «SPEED»: За замовчування в цьому віконці відображається швидкість; діапазон швидкості складає 0,5-22 км./год. В режимі налаштувань відобразатиметься інформація щодо швидкості в першій секції для кожної програми.

6. Вікно «INCLINE»: При натисканні кнопки «Incline» віконце показує нахил від рівня 0 до рівня 18. В режимі налаштувань відобразатиметься інформація щодо швидкості в першій секції для кожної програми.

7.Віконце «MATRIX»: При натисканні кнопки «START» віконце покаже «3-2-1». В режимі очікування це матричне віконце показує 400 м. шляху пробігу. Як тільки ви завершите коло, тренажер нагадає звуком «Бі» та покаже кількість кіл, які ви пробігли. Натисніть кнопку «program» і віконце відобразить матричний малюнок програми. При зворотному відліку часу, дистанції, калорій, це віконце показуватиме «Т», «D», «С» відповідно.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

1. Кнопка «Program»: В початковому стані натисніть цю кнопку щоб обрати одну з 28 програм: «0:00», «P1-P2-P3-P4-P5.....P24-U1-U2-U3-FAT»; «0:00» - це стандартний режим системи; «P1-P24» - попередньо встановлені програми, FAT - це перевірка тілесного жиру.

2. Кнопка «MODE»: Натисніть цю кнопку щоб обрати «0:00», «15:00», « 1.0 », «50» (0,00 - режим, системи за замовчуванням, «15:00» - це режим зворотного відліку часу, 1.0 » - режим зворотного відліку дистанції, « 50 » - це режим зворотного відліку калорій. При налаштуванні кожного з режимів натискайте speed +/- чи incline+/- щоб налаштувати значення, натисніть « START» щоб тренажер почав рухатися.

3. Кнопка « START »: Коли тренажер підключений до розетки та запобіжний ключ вставлений, натисніть цю кнопку, щоб розпочати роботу тренажера.

4. Кнопка «Stop»: Коли тренажер рухається, натисніть цю кнопку, щоб зупинити його в будь-який час і вся інформація повернеться до початкових значень.

5. Кнопка «SPEED +», « SPEED –»: В початковому режимі введіть за допомогою цієї кнопки інформацію. Коли тренажер рухається, натисніть кнопки, щоб змінити швидкість, 0,1 км на кожний натиск. При натиску на кнопку довше 0,5 секунд швидкість буде збільшуватись чи зменшуватись постійно.

6. Кнопка «INCLINE+», «INCLINE-»: В початковому режимі введіть за допомогою цієї кнопки інформацію. Коли тренажер рухається, натисніть кнопки, щоб змінити нахил, 1 рівень на кожний натиск. При натиску на кнопку довше 0,5 секунд нахил буде збільшуватись чи зменшуватись постійно.

7. НАХИЛ: «3, 6, 9, 12» - це кнопки швидкого доступу, щоб швидко встановити нахил.

8. ШВИДКІСТЬ: «3, 6, 9, 12» - це кнопки швидкого доступу, щоб швидко встановити швидкість.

9.Функції розваг:



Функція MP3: Ви можете приєднати зовнішній пристрій MP3 дротом для MP3, або програвати музику.



Функція USB: Ви можете вставити USB-карту в гніздо для USB-карт аби програвати музику.



Функція навушників: Якщо ви вставите свої навушники до відповідного роз'єму, звук з USB чи MP3 буде передаватися через навушники.

Примітка: Послідовність для функцій USB та MP3 дисплею: Остання обрана вами функція буде включатися замість попередньої.



Кнопка «PREV»: Натисніть цю кнопку, щоб обрати попередню пісню.



Кнопка «NEXT+»: Натисніть цю кнопку, щоб обрати наступну пісню.



“VOL+”. Натисніть цю кнопку, щоб збільшити гучність.



“VOL-”. Натисніть цю кнопку, щоб зменшити гучність.



Кнопка «PLAY/ PAUSE»: Натисніть цю кнопку, щоб зупинити чи перезапустити музику.



10. Функція автоматичного змащування:

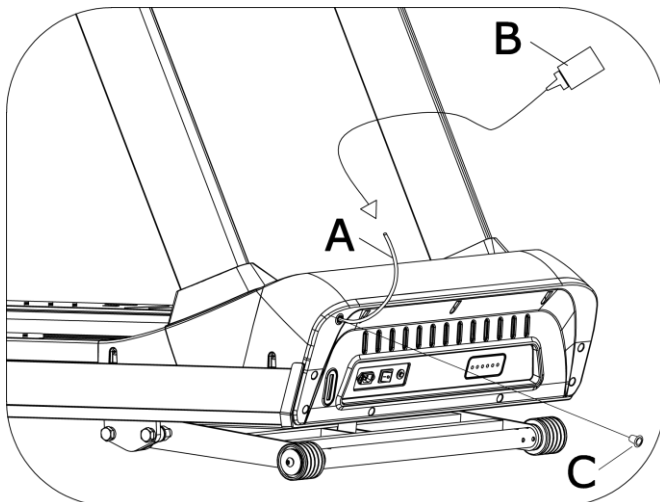
З тим, щоб тренажер довше функціонував належним чином, його обладнано системою автоматичного змащення, яка змащує маслом бігове полотно тренажера автоматично. Ця машина змащує себе 2-3 мл. масла автоматично кожні 20 кілометрів.

10.1 Коли загальна дистанція пробігу досягне 3 000 кілометрів, сигнал масла загориться та нагадає вам, що тренажер необхідно змастити. Сигнал закінчення масла знаходиться в правій стороні віконця SPEED.

10.2 Як долити масла до масляного резервуару:

Об'єм масляного резервуару складає приблизно 400 мл., після того, як загальний кілометраж пробігу досягне 3 000 кілометрів, сигнал масла загориться.

Будь-ласка, відкрийте верхній кожух двигуна та перевірте масляний резервуар, якщо у резервуарі не залишилося масла, долийте його. Перед тим, як долити масло в резервуар, будь-ласка, вийміть затичку С та вставте мастильну трубку А у отвір затички С, долийте масло з маслянки В до мастильної трубки А (маслянка В додається разом з посібником користувача), масло заповнить масляний резервуар. Максимальний об'єм резервуару - 400 мл. Доливаючи масло, будь-ласка, не перевищуйте 350 мл.



Після того, як ви долили масло, будь-ласка, вставте затичку С на місце, натисніть кнопку STOP та утримуйте її протягом 3 секунд у режимі очікування, сигнал масла вимкнеться.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ШВИДКОГО ПОЧАТКУ РОБОТИ

1. Натисніть кнопку увімкнення, увійдіть в режим очікування.
2. Натисніть кнопку "START", система відрахує у зворотному напрямку 3 секунди, прозвонить дзвінок і матричне віконце відобразить зворотній відлік, через 3 секунди доріжка почне рухатись зі швидкістю в 0,5 км./год.
3. Почавши, ви можете використовувати кнопки "SPEED+", "SPEED -" чи кнопки швидкого прискорення, щоб збільшити чи зменшити швидкість. Використовуйте кнопку "INCLINE+/INCLINE-" чи кнопки швидкого нахилу, щоб збільшити або зменшити нахил.

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ТРЕНУВАННЯ:

1. Натисніть кнопку Speed-, щоб зменшити швидкість бігу.
2. Натисніть кнопку Speed+, щоб збільшити швидкість бігу.
3. Натисніть INCLINE-, щоб зменшити нахил секції.
4. Натисніть INCLINE+, щоб збільшити нахил секції.
5. Натиснувши кнопку швидкого доступу для швидкості, швидкість збільшиться відповідним чином.
6. Натиснувши кнопку швидкого доступу для нахилу, він збільшиться відповідним чином.
7. Натиснувши кнопку STOP, тренажер сповільнюватиметься, поки зовсім не зупиниться.
8. Коли користувач береться за пристрій вимірювання пульсу обома руками, комп'ютер через 5 секунд показує інформацію про пульс.

РУЧНИЙ РЕЖИМ:

1. Перебуваючи в режимі очікування, натисніть кнопку START, бігова доріжка почне рухатись зі швидкістю 0,5 км./год з 0 нахилом. Інші віконця почнуть відлік від нуля до встановлених значень за замовчуванням. Натисніть кнопки "SPEED+", "SPEED-" щоб змінити швидкість та "INCLINE+", "INCLINE-" щоб змінити нахил.
2. Перебуваючи в режимі очікування, натисніть кнопку "MODE" щоб увійти в режим налаштування часу; віконце TIME показуватиме "15:00" та мигатиме. Натисніть "SPEED+", "SPEED-" or "INCLINE+", "INCLINE-", щоб встановити час, який вам необхідний. Діапазон налаштування: 5:00-99:00.
3. В режимі налаштування часу натисніть кнопку "MODE", щоб увійти в режим налаштування дистанції; віконце DISTANCE показуватиме "1,0" та мигатиме. Натисніть "SPEED+", "SPEED-" чи "INCLINE+", "INCLINE-", щоб встановити дистанцію яка вам необхідна. Діапазон налаштування: 0,5—99,9.
4. 3. В режимі налаштування дистанції натисніть кнопку "MODE", щоб увійти в режим підрахунку калорій; віконце CAL показуватиме "50" та мигатиме. Натисніть "SPEED+", "SPEED-" чи "INCLINE+", "INCLINE-", щоб встановити калорії, які вам необхідні. Діапазон налаштування: 10-999.
5. Коли налаштування завершене, натисніть кнопку "START", щоб розпочати, бігова доріжка почне рухатись через 3 секунди; натискайте "SPEED+", "SPEED-" та "INCLINE+", "INCLINE-", щоб налаштувати швидкість та нахил; натисніть кнопку STOP - бігова доріжка зупиниться.

ІНТЕГРОВАНІ ПРОГРАМИ:

Щоб обрати програму, яка вам подобається, натисніть кнопку "PROGRAM", віконце "DISTANCE" показуватиме P1-P24. При налаштуванні часу пробігу, віконце часу буде мигати. Відобразивши час налаштування 10:00, натисніть кнопки "SPEED+", "SPEED-" чи "INCLINE+", "INCLINE-", щоб встановити необхідний вам час тренування. Натисніть кнопку "START", щоб почати інтегровану програму. Інтегровані програми поділяються на 10 секцій. Час кожного тренування = встановлений час/10. Коли система входить в наступну секцію, вона робить 3 коротких звука «Б-» та змінюється швидкість згідно з налаштуваннями програми. Натискайте кнопки «SPEED+», «SPEED-» та «INCLINE+», «INCLINE –», щоб налаштувати швидкість та нахил. Коли програма увійде у наступну секцію, швидкість зміниться на поточну. Після завершення однієї програми, система видасть 6 коротких звуків "Бі—Бі—" на дисплеї відобразиться "END", доріжка повільно зупиниться. Через 5 секунд система увійде в режим очікування.

СХЕМА ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ

Кожна програма поділена на 10 рівнів часу тренування і кожен відрізок часу має відповідну швидкість та нахил.

		ІНТЕРВАЛ ЧАСУ=ВСТАНОВЛЕНИЙ ЧАС/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ШВИДКІСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАХИЛ	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	ШВИДКІСТЬ	2	6	7	8	3	6	8	7	5	2
	НАХИЛ	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	ШВИДКІСТЬ	3	8	3	8	5	9	5	9	12	6
	НАХИЛ	1	3	5	7	9	10	8	6	5	2
P4	ШВИДКІСТЬ	8	10	11	12	12	11	10	10	9	8
	НАХИЛ	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P5	ШВИДКІСТЬ	6	10	12	9	11	8	12	7	9	3
	НАХИЛ	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	ШВИДКІСТЬ	2	8	6	10	10	9	11	8	5	3
	НАХИЛ	2	2	3	2	3	4	5	6	5	3
P7	ШВИДКІСТЬ	2	6	7	9	7	9	6	5	4	2
	НАХИЛ	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	8	7	8	9	6	4	2
	НАХИЛ	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	ШВИДКІСТЬ	2	4	5	7	6	5	8	6	3	2
	НАХИЛ	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	ШВИДКІСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАХИЛ	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	ШВИДКІСТЬ	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	НАХИЛ	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	ШВИДКІСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАХИЛ	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

P13	ШВИДКІСТЬ	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	НАХИЛ	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	ШВИДКІСТЬ	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	НАХИЛ	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	ШВИДКІСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	НАХИЛ	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	ШВИДКІСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	НАХИЛ	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	ШВИДКІСТЬ	2	5	6	7	8	9	8	5	3	4
	НАХИЛ	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	ШВИДКІСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	НАХИЛ	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	ШВИДКІСТЬ	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	НАХИЛ	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	ШВИДКІСТЬ	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	НАХИЛ	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	ШВИДКІСТЬ	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	НАХИЛ	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	ШВИДКІСТЬ	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	НАХИЛ	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	ШВИДКІСТЬ	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	НАХИЛ	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	ШВИДКІСТЬ	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	НАХИЛ	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

ПРОГРАМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО НАЛАШТУВАННЯ

Окрім 24 інтегрованих програм, є також 3 програми для самостійного налаштування: U1, U2, U3

1. Налаштування програм для самостійного налаштування користувачем:

В початковому режимі затисніть кнопку "program", поки не з'являться позначки U1,U2,U3 та не почне мигати віконце "time", показуючи 15:00; натисніть "incline+", "incline-", "speed+", "speed-", щоб встановити час бігу; натисніть кнопку "mode", щоб встановити налаштування для програми; спочатку введіть часовий інтервал, натисніть кнопку "speed+", "speed-" чи натисніть кнопку швидкого прискорення, щоб встановити швидкість; натисніть кнопку "incline+", "incline-" чи кнопку швидкої зміни нахилу; потім натисніть кнопку "mode", щоб завершити налаштування першого інтервалу часу та увійдіть в другий інтервал часу, поки не заповните всі часові інтервали. Налаштування зберігатимуться до наступного налаштування та не втраяться при вимкненні тренажера.

2. Початок програм для самостійного налаштування користувачем:

Коли тренажер очікує команди, затисніть кнопку "program", поки не з'явиться позначка U1,U2,U3, встановить час пробігу, потім натисніть кнопку "start", щоб розпочати.

3. Інструкції з використання програм для самостійного налаштування користувачем:

Кожна програма поділяється на 10 часових секцій, налаштуйте швидкість та нахил для кожного інтервалу часу, потім натисніть "start", щоб запустити доріжку.

ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАНЬ:

	Початок	Початкове налаштування	Встановлений діапазон	Діапазон відображення
ЧАС (ХВ:СЕК)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00 - 99:59
НАХИЛ (РІВЕНЬ)	0	0	0-18	0-18
ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД.)	0,5	0,5	0,5-22	0,5-22
ДИСТАНЦІЯ (КМ)	0,00	1,00	0,50-99,9	0,00 - 99,9
ПУЛЬС (УДАРІВ/ХВ.)	P	Немає	Немає	50-200
CALORIE (ТЕРМ)	0	50	10-999	0 - 999

АНАЛІЗАТОР ТІЛЕСНОГО ЖИРУ:

В початковому стані затисніть кнопку "PROGRAM", щоб увійти в режим аналізу тілесного жиру FAT, натисніть "MODE" введіть F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 СТАТЬ, F-2 ВІК, F-3 ЗРІСТ, F-4 ВАГА, F-5 АНАЛІЗАТОР ТІЛЕСНОГО ЖИРУ).

Натисніть "SPEED+", "SPEED -", щоб встановити F-1 – F4 (див. таблиці нижче), після цього натисніть "MODE", щоб встановити F-5, візьміться за рукоятки для визначення частоти серцебиття, віконце покаже індекс маси вашого тіла через 3 секунди. Індекс маси тіла використовується для того, щоб перевірити відношення між зростом та вагою. Тілесний жир визначається як для чоловіків так і для жінок для того, щоб скорегувати вагу відповідно до нього разом з індексом маси тіла. Ідеальна частка тілесного жиру повинна бути в діапазоні 20-25, менше 19 - надмірна худоба. Між 25 та 29 - надлишкова вага, якщо більше 30 - ожиріння. (Ця інформація надається тільки для довідки, не може використовуватися в медичних цілях).

F-1	Стать	01 чоловіки	02 жінки
F-2	Вік	10-----99	
F-3	Зріст	100----200	
F-4	Вага	20-----150	
F-5	ТІЛЕСНИЙ ЖИР	≤19	Недостатня вага
	ТІЛЕСНИЙ ЖИР	=(20---25)	Нормальна вага
	ТІЛЕСНИЙ ЖИР	=(26---29)	Надлишкова вага
	ТІЛЕСНИЙ ЖИР	≤30	Ожиріння

ФУНКЦІЯ ЗАПОБІЖНОГО БЛОКУВАННЯ

Натисніть кнопку аварійного вимкнення, щоб бігова доріжка негайно зупинилася. Після цього бігова доріжка увійде у режим очікування.

ФУНКЦІЯ ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ

Система обладнана функцією енергозбереження. В стані очікування на команду функція енергозбереження увімкнеться через 10 хв., якщо не введеться жодної команди, дисплей вимкнеться. Для увімкнення натисніть будь-яку кнопку.

ВИМКНЕННЯ

Відключення живлення: Ви можете в будь-який час відключити живлення, щоб зупинити бігову доріжку, це не завдасть шкоди тренажеру.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

1. Ми рекомендуємо зберігати невисоку швидкість на початку тренування та триматися за поручні, поки не звикнете та не пристосуєтесь до бігової доріжки.
2. Натисніть кнопку аварійного вимкнення, щоб бігова доріжка негайно зупинилася. Після цього бігова доріжка увійде у режим очікування.
3. За наявності будь-яких питань, будь-ласка, зв'яжіться з дилерами.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

ЕТАП РОЗМИНКИ

Якщо ви старше 35 років чи маєте проблеми зі здоров'ям, або це ваше перше тренування, будь-ласка, проконсультуйтеся з лікарем чи професіоналом.

Перед тим, як використовувати електричну бігову доріжку. Добре ознайомтеся з тим, як правильно вмикати її, зупиняти, регулювати швидкість тощо, не стійте на тренажері. Будь-ласка, не стійте на тренажері, коли вчитеся ним управляти. Після цього ви можете використовувати тренажер. Станьте на обидві панелі, що перешкоджають ковзанню, та тримайтеся за поручні обома руками. Налаштуйте тренажер на низьку швидкість приблизно 1,6-3,2 км./год, потім спробуйте стати на полотні однією ногою. Звикніть до швидкості, потім можете бігти на тренажері та додати швидкості між 3 та 5 км/год. Утримуйте таку швидкість приблизно 10 хвилин, потім зупиніть тренажер.

ЕТАП ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Ознайомтеся з тим, як слід налаштовувати швидкість та нахил перед використанням. Пройдіть приблизно 1 км. на стабільній швидкості та запишіть час, це займе приблизно 15-25 хвилин. Якщо робити 1 км. на швидкості 4,8 км/год., це займе 12 хвилин. Якщо ви себе комфортно відчуваєте на стабільній швидкості, ви можете додати швидкість та нахил. Через 30 хвилин ви добре натренуєтесь. На цьому етапі, щоб почувати себе комфортно, не додавайте занадто швидкості чи нахилу за один раз.

ЕТАП ІНТЕНСИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Розігрійтесь на швидкості 4,8 км/год протягом 2 хвилин, потім додайте швидкості до 5,3 км/год та продовжуйте йти протягом 2 хвилин, потім додайте швидкості до 5,8 км/год та йдіть протягом 2 хвилин. Після цього додавайте по 0,3 км кожні 2 хвилини, поки не прискориться дихання, але так, щоб не було відчуття дискомфорту.

Найбільш ефективний спосіб спалення калорій:

Розігривайтесь протягом 5 хвилин на швидкості: 4-4,8 км/год, потім повільно збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не досягнете швидкості, на якій вам буде комфортно протягом 45 хвилин. Щоб покращити інтенсивність руху, можете зберігати швидкість протягом 1 год. телепрограми збільшувати швидкість на 0,3 км/год на кожну рекламну паузу, після цього повертайтеся до попередньої швидкості. Найбільшої ефективності тренування для спалення калорій ви досягаєте протягом рекламної паузи та подальшим збільшенням часу частоти серцебиття. І нарешті, поступово знизьте швидкість за 4 хвилини.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Циклічний час: 3-5 разів/тиждень, 15-60 хв. кожен раз. Серйозно підійдіть до складання розкладу тренувань, а не як до свого хобі.

Ви можете контролювати інтенсивність бігу через встановлення швидкості та нахилу бігової доріжки. Рекомендуємо не встановлювати нахил на початку; змінення нахилу - ефективний спосіб покращити інтенсивність тренування.

Проконсультуватися з лікарем перед тим, як почати тренування. Фахівці можуть допомогти вам скласти найбільш прийнятний розклад відповідно до вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху та інтенсивність тренування. Будь-ласка, одразу зупиніться, якщо відчули стиснення чи біль у грудях, нерівномірне серцебиття, утрудненість дихання, запаморочення чи інший дискомфорт під час тренування. Вам необхідно проконсультуватися з лікарем чи фахівцем як продовжувати тренування.

Оберіть нормальну швидкість ходьби чи бігу підтюпцем якщо ви постійно тренуєтесь на біговій доріжці.

Якщо у вас немає достатнього досвіду чи знань випробувати швидкість, ви можете користуватись такою таблицею.

Швидкість 0,8 - 3,0 км/год	погана фізична форма
Швидкість 3,0 - 4,5 км/год	низька рухомість та тренування
Швидкість 4,5 - 6,0 км/год	нормальна ходьба
Швидкість 6,0 - 7,5 км/год	швидка хода

Швидкість 7,9 - 9,0 км/год

біг підцюзцем

Швидкість 9,0 - 12,0 км/год

середня швидкість ходьби

Увага! Швидкість руху ≤ 4 км/год - нормальна хода; швидкість руху ≥ 6.0 км/год - біг.

ІНСТРУКЦІЇ З ОБСЛУГОВУВАННЯ

УВАГА! Перед прибиранням чи ремонтом пристрою вимикайте бігову доріжку з розетки.

Прибирання: Постійне прибирання продовжує період функціонування бігової доріжки.

Постійно прибирайте пил аби утримувати деталі в чистоті. Чистіть обидві сторони бігового полотна, щоб уникнути потрапляння бруду під полотно. Надягайте чисте взуття для бігу, в іншому випадку воно забруднить підніжку та бігове полотно. Протирайте поверхню бігового полотна чистою ганчіркою. Остерігайтеся розливати воду на електричні деталі чи бігове полотно.

УВАГА! Перед тим, як знімати кожух двигуна, вимкніть бігову доріжку з розетки.

ЦЕНТРУВАННЯ ТА НАТЯГНЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

НЕ перетягуйте бігове полотно. Це може стати причиною погіршення роботи двигуна чи надмірного зношення ролика.

Щоб відцентрувати бігове полотно:

- Поставте бігову доріжку на рівну поверхню.
- Ввімкніть її на швидкості приблизно 3,5 м./год.
- Якщо полотно змістилося вправо, поверніть правий регулюючий гвинт на 1/2 оберти за годинниковою стрілкою та лівий регулюючий гвинт - на 1/2 оберти проти годинникової стрілки.
- Якщо полотно змістилося вліво, поверніть лівий регулюючий гвинт на 1/2 оберти за годинниковою стрілкою та правий регулюючий гвинт - на 1/2 оберти проти годинникової стрілки.

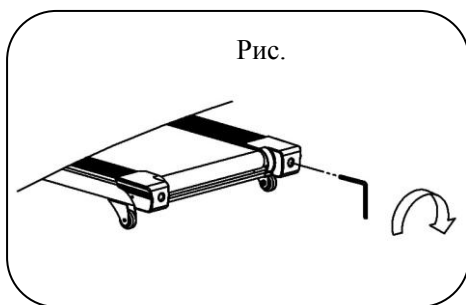


Рисунок А Якщо полотно змістилося вправо

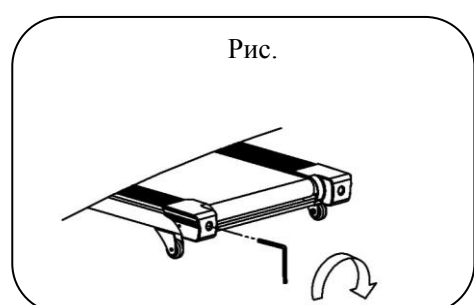
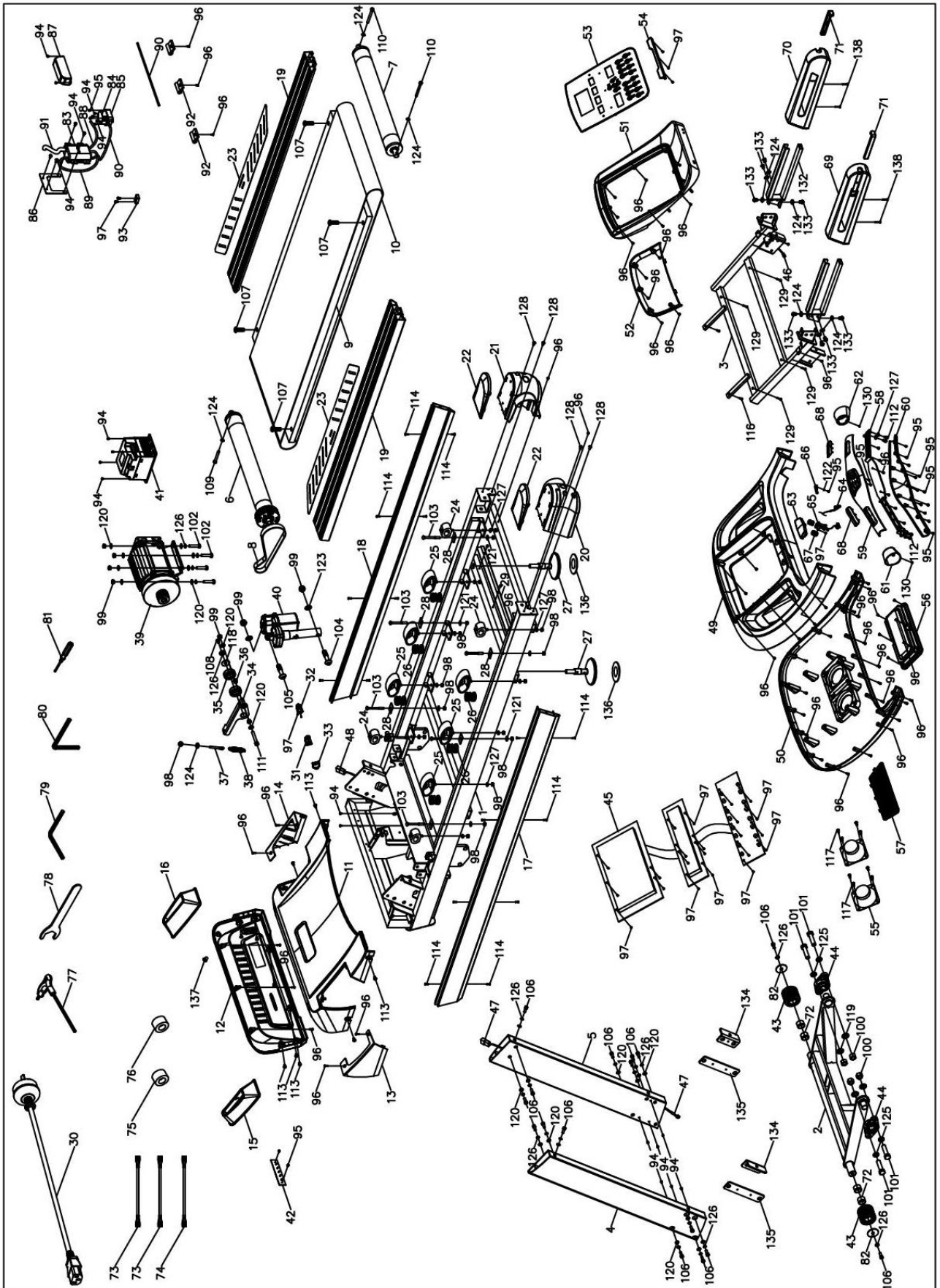


Рисунок А Якщо полотно змістилося вліво

УВАГА! ПЕРЕД ПРИБИРАННЯМ ЧИ ТЕХНІЧНИМ ОБСЛУГОВУВАННЯМ ТРЕНАЖЕРА ЗАВЖДИ ВИМИКАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ З РОЗЕТКИ.

РОЗНЕСЕНІ КРЕСЛЕННЯ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

ДЕТ. №	Описання	Кіл-ть	ДЕТ. №	Описання	Кіл-ть
1	Головна рама	1	70	Правий кожух рукоятки	1
2	Похилий тримач	1	71	Декоративний ободок рукоятки	2
3	Тримач пульта управління	1	72	Втулка колеса	4
4	Ліва вертикальна труба	1	73	Одинарний дрiт перемінного струму	Коричневий 2
5	Права вертикальна труба	1	74	Одинарний дрiт перемінного струму	Синій 1
6	Передній ролик	1	75	Магнітне кільце	1
7	Задній ролик	1	76	Магнітне осердя	1
8	Приводний ремінь	1	77	Т-подібний гайковий ключ	6 мм. 1
9	Бігова платформа	1	78	Гайковий ключ з відкритим зевом	19 мм. 1
10	Бігове полотно	1	79	Універсальний гайковий ключ № 8	8 мм. 1
11	Верхній кожух двигуна	1	80	Універсальний гайковий ключ № 5	5 мм. 1
12	Передній кожух двигуна	1	81	Викрутка хрестова	1
13	Лівий кожух двигуна	1	82	Велика шайба	2
14	Правий кожух двигуна	1	83	Квадратна маслянка	1
15	Кожух лівої вертикальної труби	1	84	Верхній кожух системи подачі масла	1
16	Правий торцевий кожух двигуна	1	85	Нижній кожух системи подачі масла	1
17	Ліва бічна направляюча	1	86	Пластинка, що прикріплює маслянку	1
18	Права бічна направляюча	1	87	Захисний кожух	1
19	Верхня направляюча	2	88	Мастильна трубка 1	1
20	Лівий задній кінцевий кожух	1	89	Мастильна трубка 2	1
21	Правий задній кінцевий кожух	1	90	Мастильна трубка 3	2
22	Задній верхній кожух	2	91	Мастильна трубка 4	1
23	Бічна направляюча прокладка, що перешкоджає ковзанню	2	92	Кнопка фіксації дротів	3
24	Прокладка	4	93	Датчик швидкості	1
25	Прокладка для труби	6	94	Гвинт	M5*10 22
26	Пружина ◆	6	95	Шуруп	ST3.5*10 19
27	Універсальна підкладка для ніг	2	96	Шуруп	ST4.2*12 61
28	Пластинка, що фіксує бічну направляючу	6	97	Шуруп	ST2.9*8 33
29	Щітка	1	98	Гайка	M8 17
30	Лінія електроживлення	1	99	Гайка	M10 7
31	Квадратний вимикач	1	100	Гайка	M16 4
32	Роз'єм живлення	1	101	Гвинт	M16*50 4
33	Захист від перевантаження	1	102	Гвинт	M10*45 4
34	Рама притискної пластини	1	103	Гвинт	M8*100 6

35	Кульковий підшипник		2	104	Гвинт	M10*70	1
36	Труба нахилу		2	105	Гвинт	M10*45	1
37	Натяжний гвинт		1	106	Гвинт	M10*20	18
38	Пружина натягування		1	107	Гвинт	M8*35	4
39	АС двигун		1	108	Гвинт	M8*16	1
40	Двигун нахилу		1	109	Гвинт	M8*65	1
41	Інвентор		1	110	Гвинт	M8*80	2
42	Панель відображення кодів помилок		1	111	Гвинт	M10*70	1
43	Колесо		2	112	Гвинт	M8*12	4
44	Кульковий підшипник з призматичною основою		2	113	Гвинт	M6*12	10
45	Платформа вимикача електроживлення		1	114	Шуруп	ST4.2*12	16
46	Верхній сигнальний дріт		1	115	Шуруп	ST4.2*13	9
47	Середній сигнальний дріт		1	116	Шуруп	ST4.2*20	2
48	Нижній сигнальний дріт		1	117	Шуруп	ST4.2*8	8
49	Верхній кожух пульту управління.		1	118	С-подібна велика шайба	(ф11*ф34*3.0)	1
50	Нижній кожух пульту управління		1	119	Плоска шайба С	16	4
51	Середній верхній кожух пульту управління		1	120	Плоска шайба С	10	26
52	Середній нижній кожух пульту управління		1	121	Плоска шайба С	8	6
53	Панель пульту управління		1	122	Плоска шайба С	5	1
54	Підставка для книги		1	123	Стопорна шайба	10	2
55	Динамік		2	124	Стопорна шайба	8	12
56	Динамік		1	125	Стопорна шайба	16	4
57	Сітка динаміка		1	126	Стопорна шайба	10	23
58	Рама вимірювання пульсу		1	127	Стопорна шайба	8	14
59	Верхній кожух для пристрою вимірювання пульсу		1	128	Гвинт	M6*10	4
60	Нижній кожух для пристрою вимірювання пульсу		1	129	Шуруп	ST4.2*30	4
61	Лівий кожух вимірювання пульсу		1	130	Шуруп	ST4.2*12	2
62	Правий кожух вимірювання пульсу		1	131	Рама лівої рукоятки		1
63	Кнопка аварійного виключення		1	132	Рама правої рукоятки		1
64	Запобіжний ключ з мотузкою		1	133	Гвинт	M8*15	8
65	Внутрішня аварійна кнопка включення та виключення		1	134	Притискна шайба вертикальної труби 1		2
66	Підкладна пластина мотузки		1	135	Притискна шайба вертикальної труби 2		2
67	Пружина II		2	136	Гумова прокладка	ф105*ф40*3.0	2
68	Залізна пластинка датчика вимірювання пульсу		4	137	Мастильна трубка		1
69	Ліва рукоятка		1	138	Гвинт	M5*16	4

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Праворуч від кнопки увімкнення та вимкнення є декілька індикаторів. Якщо з тренажером щось не так, індикатор покаже одну з проблем, наведених нижче:

1. Проблема передачі сигналу: Якщо горить цей індикатор, будь-ласка, перевірте таке:
 - A- Будь-ласка, перевірте з'єднання верхнього, середнього та нижнього сигнальних дротів.
 - B- Будь-ласка, замініть панель вимикача електроживлення.
 - C- Будь-ласка, замініть інвентор.

2. Проблема з інвентором: Якщо горить індикатор інвентора, будь-ласка, зробіть таке:
 - A- Інвентор занадто гарячий, будь-ласка, зупиніть тренажер та охолодіть його.
 - B- Будь-ласка, замініть інвентор.

3. Проблема з нахилом: Якщо горить індикатор нахилу, будь-ласка, зробіть таке:
 - A- Будь-ласка, перевірте підключення сигнального дроту нахил; змініть дріт.
 - B- Будь-ласка, перевірте з'єднання нахилу дроту змінної напруги з дротом інвентору.
 - C- Будь-ласка, замініть двигун нахилу.
 - D- Будь-ласка, замініть інвентор.

4. Проблема перенапруги: Якщо горить індикатор перенапруги, будь-ласка, зробіть таке:
 - A- Будь-ласка, переконайтесь, що електрична мережа працює справно.

5. Проблема максимального струму: Якщо горить індикатор максимального струму, будь-ласка, зробіть таке:
 - A- Якщо навантажувальний струм занадто сильний, будь-ласка, перезапустіть тренажер через декілька хвилин.
 - B- Можливо деталь тренажера заблокована і двигун змінного струму не може рухатись, що веде до високої напруги, будь-ласка, перезапустіть тренажер через декілька хвилин чи змастіть його.
 - C- Будь-ласка, замініть двигун змінного струму.

6. Екран не вмикається.
 - A- Будь-ласка, перевірте кнопку захисту від перевантаження та натисніть її, щоб увімкнути тренажер знову.
 - B- Будь-ласка, перевірте з'єднання дротів електричних деталей.
 - C- Будь-ласка, перевірте з'єднання верхнього, середнього та нижнього сигнальних дротів.

ТЕХНІЧНІ ПАРАМЕТРИ

ГАБАРИТИ (мм)	2150*900*1500	ПОТУЖНІСТЬ	АС 4.0 к.с.
УПАКОВКА (мм)	2300*980*600	ВХІДНИЙ СТРУМ	~50Гц
РОЗМІР СТРІЧКИ (мм)	560*1600мм	ВХІДНИЙ СТРУМ	220В
ВАГА НЕТТО/БРУТТО	190/240 кг	НАХИЛ	0-18%
МАКС. ВАГА КОРИСТУВАЧА	180кг	ШВИДКІСТЬ	0.5-22 км/год