

КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА



УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВИКОРИСТАННЯ, ЗБЕРЕЖІТЬ ДЛЯ ПОДАЛЬШИХ ДОВІДОК.

ДЕ ЯКІ ДРІБНІ ДЕТАЛІ МАЛЮНКІВ МОЖУТЬ НЕ ЗБІГАТИСЯ З ТИМИ, ЩО ПОСТАВЛЯЮТЬСЯ РАЗОМ З ІНСТРУКЦІЄЮ.

ЗМІСТ

Рекомендації щодо безпеки
Складання
Як згортати
Експлуатація
Вправи на розтягування
Технічне обслуговування
Зображення в розібраному стані
Список деталей

ПРАВИЛА ЕКСПЛУАТАЦІЇ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

- Бігову доріжку слід встановлювати на гладку і міцну поверхню на відстані не менше 0.5 метра від стіни та інших нерухомих предметів. Відстань між задньою кромкою тренажера і найближчим нерухомим предметом має становити не менше 2 м.
- Забороняється встановлювати бігову доріжку на відстані менше 1 м від нагрівальних приладів.
- Уникайте встановлення тренажеру в місцях, де можливе попадання прямих сонячних променів. Попадання прямих сонячних променів може призвести до підвищеного нагрівання вузлів тренажера.
- Підключайте бігову доріжку тільки до заземленої розетки мережі живлення, напругою 220 ~ 240В і не менше 16 А (для професійних доріжок) та не менше 10 А (для доріжок домашнього використання), в яку буде включений тільки один тренажер.
- Для запобігання виходу з ладу доріжки через великі перепади напруги в мережі, не допускайте відхилення напруги більше ніж 10% від зазначеної експлуатаційної напруги в інструкції. Для цього необхідно встановлювати стабілізатор напруги з запасом потужності в 2 рази, що перевищує номінальну потужність двигуна бігової доріжки.
- Не встановлюйте бігову доріжку на килимі, ковровині та інших поверхнях з високою електризацією покриття. При поганому заземленні, це може призвести до ураження електричним струмом під час занять на біговій доріжці, а так само до виходу з ладу електронних плат доріжки (через виникнення статичної напруги). Необхідно використовувати гумовий килимок, який підкладається під тренажер.
- Ніколи не починайте експлуатувати обладнання до тих пір, поки ви не прочитаєте й до кінця не зрозумієте результати зміни операційної системи.
- Візьміть до відома, що зміни в швидкості та куті нахилу не відбуваються миттєво. Встановіть бажаний рівень навантаження на консолі і відпустіть кнопку. Комп'ютер почне виконувати команду поступово.
- Ніколи не використовуйте бігову доріжку під час грози. У побутовому джерелі живлення може відбутися зміна напруги, що може привести до пошкодження вузлів обладнання. В якості запобіжного заходу, під час грози відключайте бігову доріжку від живлення.
- Будьте обережні, якщо ви робите ще щось під час занять на біговій доріжці (перегляд телевізора, читання книг і т.п.). Це може привести до втрати рівноваги і серйозних травм.
- Не тисніть надто сильно на клавіші консолі. Вони встановлені таким чином, що спрацьовують від легкого натискання пальця.
- Забороняється використання подовжувального кабелю перерізом менше 2x2, це може призвести до пожежі.
- Тримайте бігову доріжку в чистоті. Догляд за доріжкою - це важлива складова її довготривалої експлуатації. Проводьте щоденне вологе прибирання навколо бігової доріжки та під нею.
- Виключіть потрапляння сторонніх предметів всередину бігової доріжки.
- Під час роботи бігової доріжки, в руховий відсік потрапляє пил, волосся, комахи та ін. Щоб уникнути замикання електричних плат, самозаймання рухового відсіку, необхідно періодично (один раз в два місяці) робити чистку рухового відсіку. Для цього необхідно:
 - вимкнути тренажер кнопкою увімкнення-вимкнення та витягнути шнур живлення з розетки;
 - розкрити моторний відсік для огляду на наявність пилу, волосся, та ін. сміття;
 - акуратно провести очищення елементів моторного відсіку за допомогою звичайного пилососа не використовуючи насадку. При наявності в регіоні представництва

авторизованого сервісного центру, обслуговування може проводитися фахівцями на платній основі.

- Слідкуйте за наявністю мастила на біговій дещці. Необхідно перевіряти наявність мастила 1 раз в 5 днів для професійного обладнання, і 1 раз на місяць, для домашнього обладнання. Застосовуйте лише фірмові мастила, що рекомендує постачальник ЦІЄІ ПРОДУКЦІЇ.
- Слідкуйте за натягом бігового полотна. Під час занять, полотно має рухатися рівномірно, без ривків й прослизання. У той же час, полотно не повинно бути перетягнутим, так як це призведе до збільшення навантаження на двигун і передчасного зносу підшипників та полотна.
- Не торкайтеся руками до рухомих частин доріжки, коли вона увімкнена.
- Забезпечте своєчасне регламентне сервісне обслуговування тренажерів. Обслуговування тренажерів повинні проводити кваліфіковані фахівці сервісного центру продавця або компанії постачальника продукції.
- Бігові доріжки, призначені для будинку, категорично заборонено використовувати в комерційних цілях.
- Безперервна робота бігових доріжок призначених для домашнього використання не повинна перевищувати 30 хвилин, якщо ви займаєтеся ходьбою на біговій доріжці, так як при ходьбі навантаження на двигун збільшується і 1 годину, якщо ви бігаєте. Після зазначеного часу занять на доріжці, необхідно зробити перерву 2 години. Загальний час роботи бігових доріжок призначених для домашнього використання не повинно перевищувати 1,5 години на добу.
- Для забезпечення довгострокової роботи тренажера вага користувача повинна бути на 20% менше максимально допустимого для даного тренажера . Мають місце бути **поодинокі нетривалі тренування** на тренажері з вагою користувача, що наближений до максимального показника.
- Категорично забороняється експлуатація та (або) зберігання тренажера поза приміщенням. Забороняється включення тренажера, протягом 2-х діб після того як він був переміщений з холодного приміщення в тепле.
- Ніколи не використовуйте тренажери в приміщеннях з підвищеною вологістю та (або) різкими перепадами температури (не опалювальні балкони, лоджії й веранди, а також сауни та басейни).
- НІКОЛИ не включайте бігову доріжку, коли Ви стоїте на біговому полотні. Це продовжить термін експлуатації електродвигуна. Після включення доріжки та початку руху полотна, зачекайте 5сек. Переконавшись в штатній роботі, виберіть комфортну швидкість для початку занять. Тримайтеся за поручні почніть рух по біговому полотну. ЗАВЖДИ стійте на бічних накладках, якщо полотно не рухається.
- Зупиняйте доріжку кнопкою «STOP». Застосування ключа безпеки допускається тільки в екстрених випадках.

Увага!

Недотримання вищевказаних рекомендацій веде до припинення встановлених термінів гарантійного обслуговування.

Рекомендації щодо безпеки

Настійно рекомендуємо прочитати цю інструкцію навіть користувачам, що вже знайомі з подібним обладнанням, щоб отримати максимальну користь від даного продукту.

УВАГА

1. Цю інструкцію необхідно прочитати перед тим як почати використовувати бігову доріжку щоб запобігти травм.
2. Перед початком будь-якої тренувальної програми важливо проконсультуватися з лікарем. Консультація лікаря обов'язкова, якщо користувач приймає препарати, що впливають на пульс, кров'яний тиск чи рівень холестерину.
3. Необхідно прислухатися до свого тіла. Неправильні або надмірні навантаження на тренуваннях можуть нашкодити вашому здоров'ю. негайно припиніть тренування при появі наступних симптомів: біль, тиск у грудях, нерівне серцебиття (аритмія), задуха, запаморочення чи нудота. При цих симптомах заборонено продовжувати тренування до консультації з лікарем.

Електробезпека

Невиконання наступних рекомендацій збільшує ризик електротравм.

1. Перед тим як увімкнути тренажер завжди перевіряйте кабель живлення на предмет пошкодження. При наявності пошкоджень НЕ користуйтеся кабелем.
2. Не торкайтеся кабель живлення мокрими руками.
3. Розташуйте кабель живлення так, щоб він не був затиснутий та н нього не наступали.
4. З цією біговою доріжкою ви повинні використовувати тільки кабель живлення, що поставляється у комплекті.

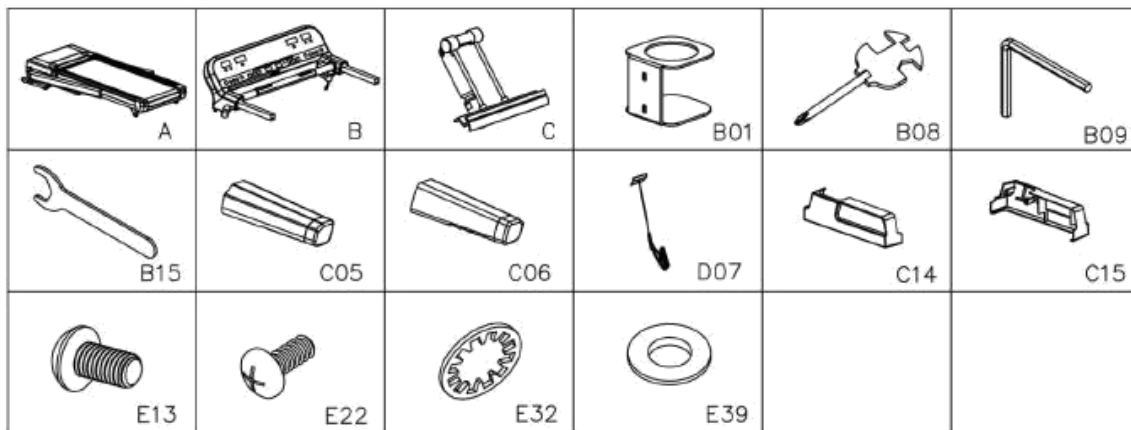
Загальні рекомендації щодо безпеки

1. Використовуйте бігову доріжку тільки як вказано в інструкції.
2. Переконайтеся у відповідності напруги у мережі з напругою, вказаною на кабелі живлення.
3. Власник несе відповідальність за інформування усіх користувачів бігової доріжки щодо мір безпеки.
4. У зв'язку з великою вагою доріжки повинно буди дві людини під час її розпакування та складання.
5. Перед тим як скласти тренажер, переконайтеся, що він від'єднан від мережі (наприклад від настінної розетки).
6. Тренажер призначений тільки для використання на твердій поверхні с захисним покриттям для ніг або килимком.
7. Забороняється встановлювати бігову доріжку в приміщеннях де багато пилу та занадто вологості.
8. Перед використанням бігової доріжки перевірте надійність різьбових з'єднань.
9. Безпека використання тренажера може підтримуватися у належному стані тільки при регулярних оглядах на предмет зносу та пошкоджень. Деталі з дефектами повинні бути негайно замінені. Забороняється використання бігової доріжки до усунення несправностей.
10. Ця бігова доріжка протестована та сертифікована згідно стандарту EN957 по класу H.C. Підходить тільки для домашнього використання.
11. Гальмування контролюється системою живлення руху полотна.
12. Бігова доріжка не призначена для використання у терапевтичних цілях.
13. Не допускайте дітей та домашніх тварин до бігової доріжки. Тренажер призначений тільки для дорослих користувачів.
14. Для занять на біговій доріжці необхідно мати відповідний одяг та обув. небезпечно тренуватися у вільному одязі, що може потрапити у рухомі частини тренажера.

15. Під час тренування завжди тримайте спину прямо.
16. При появі болі або нудоти під час занять негайно зупиніть тренування та відпочиньте.
17. Датчик пульсу не є медичним приладом. Деякі фактори, у тому числі рух самого користувача, може впливати на точність показників датчика. Він призначений тільки для використання під час тренування.
18. При переміщенні бігової доріжки потрібно дотримуватися обережності, уникати травм спини.
19. Ключ безпеки призначений для запобігання травм. Він використовується для екстреної зупинки бігової доріжки. В небезпечній ситуації покладіть руки на поручні, ноги поставте на бічні рейки та зійдіть з тренажера. Ключ безпеки при цьому вийде зі свого положення, а тренажер зупиниться.
20. Усі рухомі частини тренажера потребують щодільного обслуговування. Їх треба перевіряти кожен раз перед початком використання тренажера. Якщо виявлені несправності, вони повинні бути негайно виправлені. Продовжувати використання тренажера можна тільки після виправлення усіх несправностей.
21. Бігова доріжка не призначена для дітей та людей з обмеженими фізичними, сенсорними та розумовими здібностями, котрі не мають опиту та не проінформовані, або не мають нагляду чи інструктора.
22. Дітям, котрі займаються на тренажері під наглядом, неможна дозволяти гратися на біговій доріжці.
23. Це обладнання потребує заземлення, це зменшує небезпеку електротравм.

Складання

Прохання уважно перевірити перелік комплекту перед тим як розпочати складання.



Комплектація

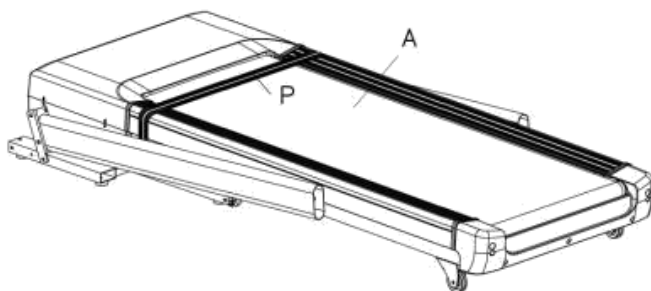
№	Опис	Тех. дані	К-ть	№	Опис	Тех. дані	К-ть
A	Основний корпус		1	C06	М'яка накладка ліва		1
B	Дисплей		1	D07	Модуль ключа безпеки		1
C	Тримач для iPad	додатково	1	C14	Ліва нижня кришка		1
B01	Тримач для пляшки		1	C15	Права нижня кришка		1
B08	Хрестовий ключ-викрутка		1	E13	Болт	M8*15	10
B09	5# торцевий ключ	5 мм	1	E22	Болт	M5*12	6
B15	Ключ накидний монолітний	19 мм	1	E32	Стопорна шайба	8	10
C05	М'яка накладка права		1	E39	Велика плоска шайба	Ф5*Ф13*1.0	4

Інструмент для складання:

5# торцевий ключ	5мм	1шт.
Ключ-викрутка хрестовий	S=13 14 15	1шт.
Накидний ключ	19 мм	1шт.

Увага: не вмикайте живлення поки складання не буде закінчене.

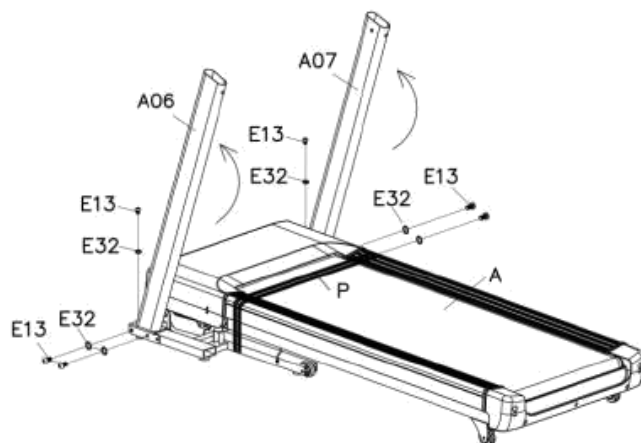
Крок 1



1. Розкрийте упаковку, поставте основний корпус на підлогу.

Увага: не знімайте пакувальний пас (P) доки не встановите бігову доріжку.

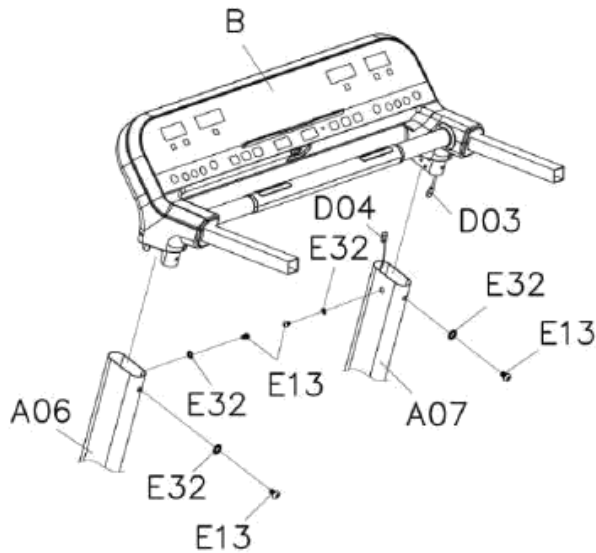
Крок 2



1. Підійміть стійки A06, A07.
2. Зафіксуйте стійку A06 в основному корпусі A болтом E13 та стопорною шайбою E32 за допомогою 5# торцевого ключа B09.
3. В такий самий спосіб зафіксуйте в основному корпусі стійку A07.

УВАГА: Щоб стійка не спала підтримуйте її рукою.

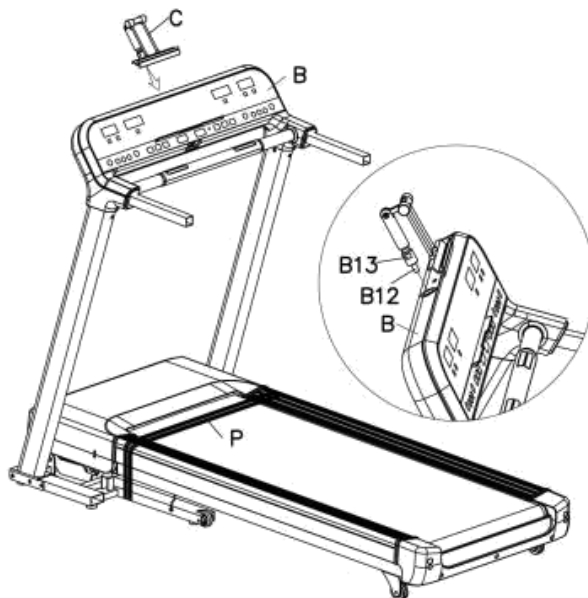
Крок 3



1. З'єднайте кабелі дроти дисплея D03 та D04.
2. Зафіксуйте корпус дисплея В на лівій та правій стійках А06 та А07 болтами Е13 та стопорними шайбами Е32 за допомогою 5# торцевого ключа В09.

Увага: Перед тим як затягнути болти переконайтеся у надійному з'єднанні дротів.

Крок 4

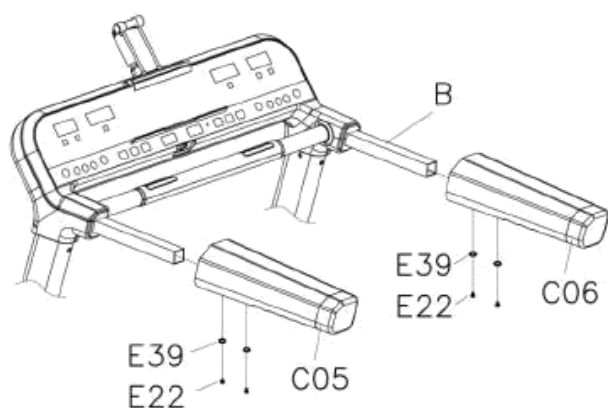


1. Зафіксуйте тримач iPad С на корпус дисплея В накидним ключем В15.

Увага: Спочатку зафіксуйте втулку В12 тримача iPad в корпус дисплея В вручну, а потім затягніть стопорною гайкою В13 скориставшись накидним ключем В15.

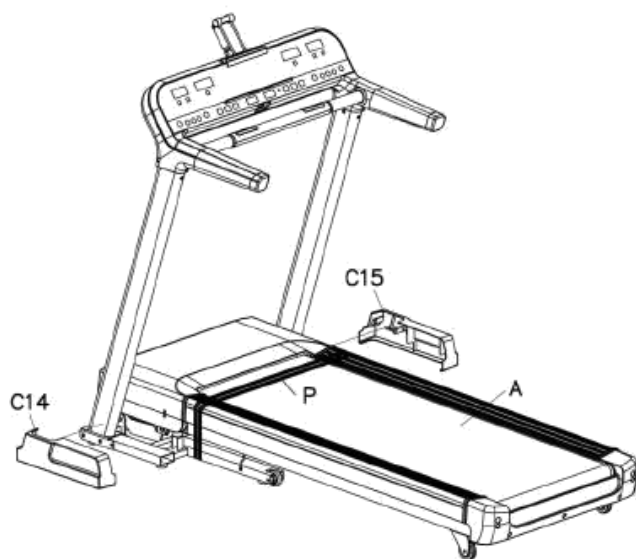
Тримач iPad – опціональна деталь та не є необхідним реквізитом для складання тренажера

Крок 5



1. Додайте ліву та праву м'які накладки на поручень C05 та C06 до корпусу дисплея В зафіксувавши їх болтами E22 та великим шайбами E39 скориставшись ключем-викруткою B08.

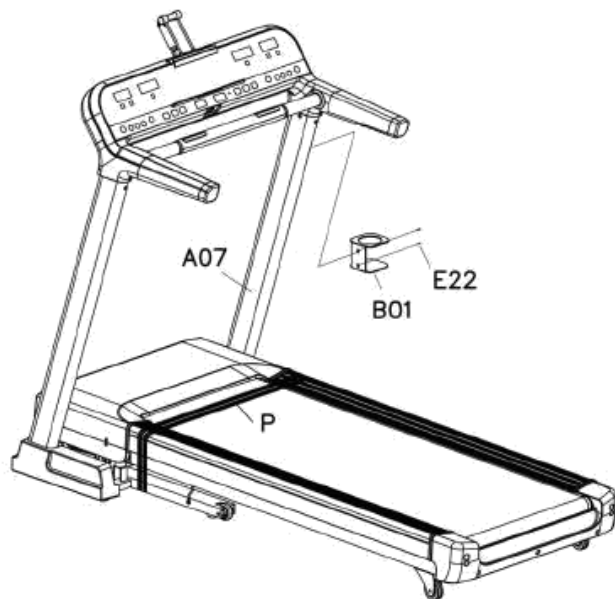
Крок 6



1. Встановіть ліву та праву нижні кришки C14 та C15 на основному корпусі.

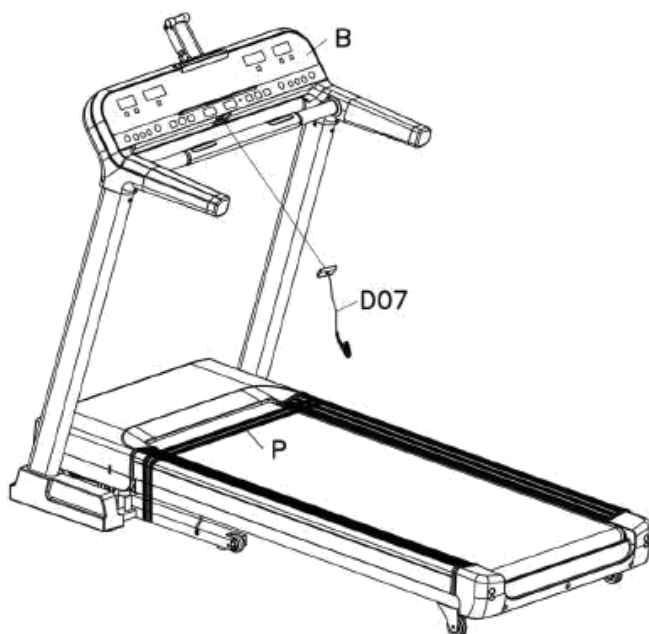
Увага: права та ліва нижні кришки мають нерівну форму. Слідкуйте за тим, щоб усі нерівності надійно співпадали.

Крок 7



1. Зафіксуйте тримач для пляшки B01 на правій стійці A07 болтом E22 скориставшись ключем-викруткою B08.

Крок 8

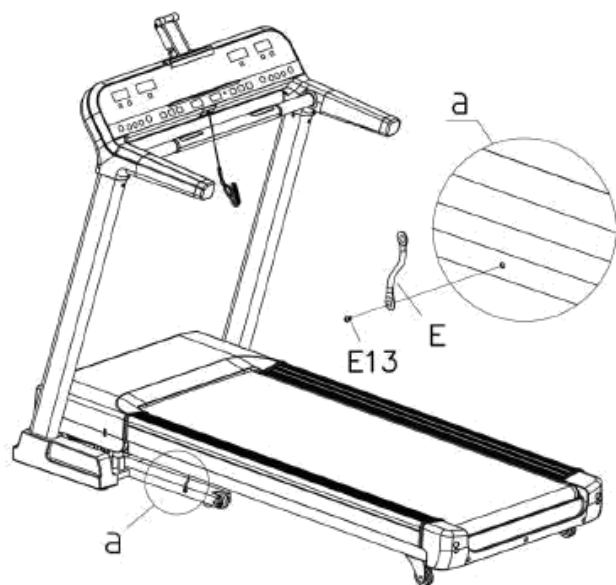


1. Зріжте пас P.
2. Вставте ключ безпеки D07 в корпус дисплея B.

Використання ключа безпеки

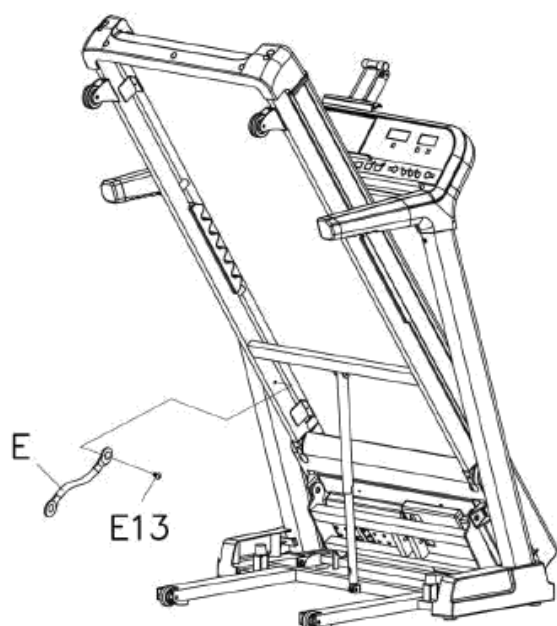
1. Перед початком тренування зафіксуйте затискач ключа D07 у себе на одязі.
2. Якщо станеться непередбачена ситуація потягніть за шнур ключа безпеки, тренажер зупиниться.

Крок 9



Розкрутіть болт М8*15 (Е13) в нижній частині сталюого троса (Е) торцевим ключем 5# В09.

Крок 10

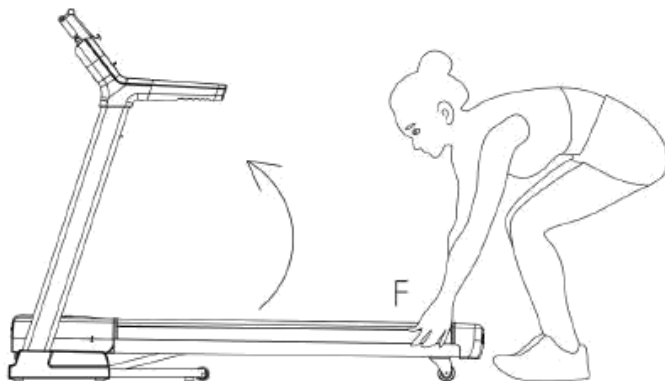


Розкрутіть болт М8*15 (Е13) в верхній частині сталюого троса (Е) торцевим ключем 5# В09. Витягніть сталюий трос з нижньої рами.

Примітка: сталюий трос забезпечує безпеку під час складання, його можна зберегти для подальшого використання.

Згортання

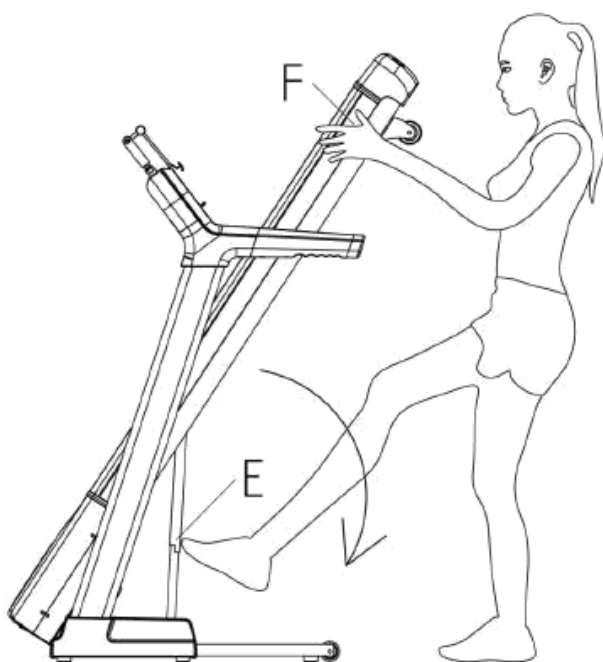
Згортання для зберігання



Тримайте бігову дошку у місці F, як позначено на малюнку. Підійміть дошку в напрямку вказаному стрілкою (див. мал.) до характерного звуку пневматичного циліндру.

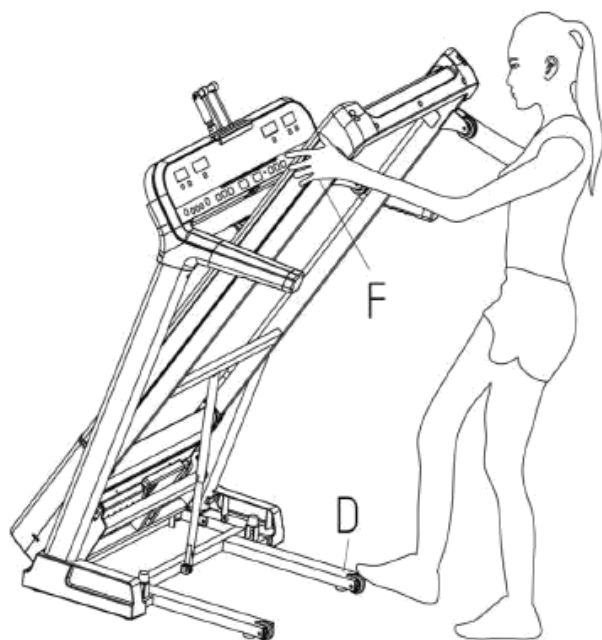
Увага: Це дійство забороняється робити якщо бігова доріжка працює та якщо має бути нахил.

Розгортання для використання

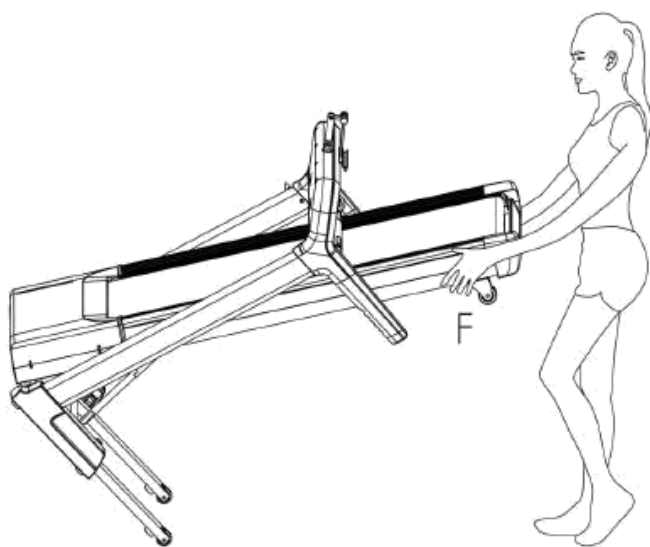


Тримайте бігову дошку у місці F та натисніть ногою на важіль пневматичного циліндру у місці E, основна рама опуститься автоматично.

Переміщення



Тримайте однією рукою у місці F, тим самим підтримуючи верхню частину бігової доріжки. Потім поставте ногу на місце D, щоб утримувати на місці нижню частину тренажеру. Тримаючи ногу на місці D, повільно нахиліть верхню частину тренажеру до низу. При достатньому опусканні основної рами A транспортувальні колеса розблокуються.



Для переміщення тримайте тренажер в місці A та нахиліть його так, щоб колеса могли котитися по поверхні.

ЕКСПЛУАТАЦІЯ



1. ВІКНА ДИСПЛЕЯ

- 1) SPEED/PULSE: зазвичай показує поточну швидкість 0,8-20,0 км/год; при утримуванні датчиків пульсу протягом декількох секунд показує пульс 50-220 уд/хвил. (дані не підходять для медичного використання).
- 2) DISTANCE: в режимі P1-P2....-P5...P7...P12, в режимі FAT відображає показник жирової маси тіла. Зазвичай показує відстань, що пройдена в режимі прямого відліку від 0:00 до 99:9, після чого показники скидаються, а відлік знову розпочинається від 0. Можливий зворотній відлік від заданого значення до 0, після завершення котрого тренажер поступово відобразить на дисплеї END та через 5 секунд перейде у режим очікування.
- 3) TIME: відображає тривалість тренування від 0 до 18 годин. При досягненні тривалості тренування 18:00 робота поступово зупиниться, а на дисплеї відобразиться END, тренажер через 5 секунд перейде у режим очікування. Можливий зворотній відлік від заданого часу до 0:00, після завершення котрого тренажер поступово зупиниться, відобразить END та перейде у режим очікування.
- 4) CALORIES/INCLINE: зазвичай відображає витрачені калорії від 0,0 до 999. При увімкненому нахилі відображає рівень нахилу від 0 до 15, при бездіяльності функції нахилу більш ніж 30 секунд переходить на показник калорій.

2. ФУНКЦІЇ КНОПОК

- 1) START: запуск тренажера у будь-який момент при увімкнутому живленні та правильно встановленому ключі безпеки, тренажер почне працювати через 3 секунди.
- 2) STOP: функції паузи та повної зупинки. Під час роботи тренажера натискання STOP переводить тренажер у режим паузи, у вікні з'являється напис PAU. З режиму паузи, натисканням кнопки START, можна запустити тренажер знову. Натискання кнопки STOP призведе до повної зупинки тренажера, а усі показники скинуться.
- 3) MODE: вибір режимів. Послідовність вибору (натисканням): 30:00(режим зворотного відліку часу), 1,0 (відлік дистанції, 50(відлік калорій),

P1-P2...-P5...P7...P12 (попередньо встановленні програми). Після вибору потрібного режиму дисплей почне постійно блимати. Дані можна коректувати натисканням кнопки SPEED+ або INCLINE+. Після всіх налаштувань натисніть START, тренажер почне рух. В ручному режимі (MANUAL) натисніть MODE, щоб мати можливість встановлення даних вручну.

- 4) MANUAL: вибір P1, P2, P3, P4 або P5 простим натисканням MANUAL. WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL, CLIMB, WALK. Після натискання кнопки вікно часу відобразить 30:00, змінити час можна кнопками INCLINE+, INCLINE- або SPEED+, SPEED-. Після завершення налаштувань натисніть START щоб розпочати тренування. SPEED+, SPEED- змінюють швидкість. При утриманні – SPEED+ більш ніж 0,5 секунд швидкість буде продовжувати змінюватися автоматично.
- 5) INCLINE+, INCLINE- змінює нахил. При утриманні –INCLINE+ більш ніж 0,5 секунд нахил буде продовжувати змінюватися автоматично.
- 6) INCLINE: 6' 8' 10' - три кнопки швидкого встановлення нахилу.
- 7) SPEED: 6' 8' 10' - швидке встановлення швидкості.

3. ФУНКЦІЯ НАГАДУВАННЯ ПРО НЕОБХІДНІСТЬ ЗМАЩУВАННЯ

Після кожних 300 км пробігу біговій доріжці потрібне змащування. Система нагадує про це трійним звуковим сигналом кожні 10 секунд та написом OIL у вікні TIME. У цьому випадку необхідно прочитати інструкцію, додати мастила на середню частину дошки. Після змащування утримуйте кнопку STOP 3 секунди, повторення звукового сигналу закінчиться.

4. ШВИДКИЙ ЗАПУСК

- 1) Увімкніть живлення та вставте ключ безпеки.
- 2) Натисніть START, тренажер почне роботу зі швидкістю 0,8 км/год після відліку зі звуковим сигналом від 3 до 1.
- 3) За своїми побажаннями можна змінити швидкість та нахил окремими натисками –SPEED+ та –INCLINE+.

5. РУЧНИЙ РЕЖИМ

- 1) Натисніть START, тренажер почне роботу зі швидкістю 0,8 км/год, у всіх вікнах почнеться прямий відлік від 0. Змінити швидкість та нахил можна натисканням –SPEED+ та –INCLINE+ відповідно.
- 2) У режимі очікування натисніть MODE для входу у режим зворотного відліку часу. У вікні TIME почне блимати «30:00». Натисканням –SPEED+ та –INCLINE+ введіть дані від 5:00 до 99:00.
- 3) У режимі очікування натисніть MODE для входу у режим зворотного відліку дистанції. У вікні DIST почне блимати «1,0». Натисканням –SPEED+ та –INCLINE+ введіть дані від 0,5 до 99,9.
- 4) У режимі очікування натисніть MODE для входу у режим зворотного відліку калорій. У вікні CAL почне блимати «50». Натисканням –SPEED+ та –INCLINE+ введіть дані від 10 до 999.

- 5) Оберіть один з трьох режимів зворотного відліку та натисніть START, тренажер почне роботу через 3 секунди. Натисніть -INCLINE+, щоб змінити нахил та -SPEED+, щоб змінити швидкість. Натисніть STOP, щоб вимкнути тренажер.

6. ШВИДКИЙ ВИБІР ПРОГРАМИ

Запуск попередньо встановленої програми може виконуватися одним натиском. Вікно TIME покаже час за замовчуванням «30:00», який буде постійно блимати. Скористайтеся кнопками -SPEED+ та -INCLINE+ для встановлення потрібної тривалості тренування. Можна також змінити швидкість та нахил натисканням -SPEED+ та -INCLINE+ відповідно, при миготінні індикаторного стовпця. Кожна програма розподіляється на 15 сегментів. Кожний сегмент триває 15 хвилин. Швидкість та нахил змінюється у відповідності до графіка програми. Після завершення програми нахил повернеться до вихідного положення, дошка опуститься до горизонтального положення. Під час виконання програми можна натиснути STOP або витягти ключ безпеки, щоб зупинити тренування. Після завершення програми пролунає трійний звуковий сигнал, через 5 секунд тренажер перейде у режим очікування.

7. ОПИС ПРОГРАМ

Кожна програма розподіляється на 15 відрізків часу (сегментів). У кожному сегменті є свої значення швидкості та нахилу.

Програма \ Сегмент		Встановлений час/15=тривалість кожного тренувального відрізка														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1 КОРИСТ.	Швидкість	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Нахил	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 СХУДНЕННЯ	Швидкість	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	Нахил	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P3 ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ	Швидкість	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	Нахил	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P4 ПАГОРБИ	Швидкість	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	Нахил	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P5 ХОДЬБА	Швидкість	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	Нахил	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P6	Швидкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	Нахил	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Швидкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	Нахил	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0

P8	Швидкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	Нахил	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Швидкість	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	Нахил	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Швидкість	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	Нахил	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Швидкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	Нахил	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Швидкість	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	Нахил	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

8. Налаштування користувача

Можна зберегти 1 програму з власними налаштуваннями.

1) Ручне налаштування

Натисніть MANUAL для входу у режим ручного налаштування з режиму очікування, або зробіть це багаторазовим натисканням кнопки MODE, та оберіть P1. Вікно TIME почне блимати «30:00». Час можна змінити натисканням кнопок –SPEED+ та –INCLINE+. Після встановлення часу натисніть MODE для входу в налаштування програми. Можна встановити нахил та швидкість у першому відрізку кнопками –SPEED+ та –INCLINE+, після чого утримуйте MODE протягом 3 секунд та переходьте до налаштувань наступного відрізка. Повторюйте цю процедуру до 15 відрізка. Дані будуть збережені, надалі їх можна буде самостійно змінити

2) Запуск програми користувача

Натисніть MANUAL для вводу у відповідний режим, або у режимі очікування натисніть MODE поки не з'явиться P1. Після завершення налаштувань натисніть START, щоб розпочати тренування.

3) Завершення налаштування сегментів

Кожна програма розподіляється на 15 сегментів. Після завершення налаштувань 15 відрізків натисніть START для запуску.

9. Тест вмісту жиру в організмі

1) Утримуйте MODE більш ніж 3 секунди, у вікні DIST з'явиться FAT, це позначає режим визначення вмісту жиру. Натисніть MODE повторно для входу у режим налаштування даних F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 стать, F-2 вік, F-3 зріст, F-4 вага, F-5 тест жиру). Натисніть SPEED+ чи SPEED-, щоб обрати F-1 –F4, потім натисніть MODE для увімкнення F-5. При відображенні у вікні F5 “—” візьміться за ручні датчики пульсу, вікно через 5-6 секунд відобразить індекс жирової маси тіла.

24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

L-H: діапазон доступної частоти пульсу від мінімальної до максимальної:

- 1) Натисніть MODE поки не з'явиться HP1 чи HP2 (програми контролю пульсу) у вікні відстані DISTANCE; максимальна швидкість програми HP1-10,0 км/год, HP2- 12,0 км/год. Примітка: якщо натиснути START в режимі HRC, система буде рекомендувати користувачеві параметри серцевого ритму, встановить вік 30 років, а цільову частоту серцевого ритму – 114.
- 2) Утримуйте кнопку MODE протягом 3 секунд, щоб зможти налаштувати вік. У вікні TIME з'явиться вік за замовчуванням 30. Кнопками INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- можна встановити свій вік. Діапазон віку від 15 до 80 років.
- 3) Після налаштування віку натисніть MODE. Система рекомендуватиме відповідну цільову частоту пульсу та відобразить її на екрані. Можна скоригувати цільовий серцевий ритм кнопками INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- у відповідності до своєї спортивної підготовленості. Доступний діапазон від 84 до 195 уд/хвилину.
- 4) Після налаштування віку та цільової частоти пульсу натисніть MODE щоб зможти налаштувати час. Вікно TIME відобразить час за замовчуванням 10:00. кнопками INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- встановіть час в діапазоні від 10:00 до 99:00.

- 5) Натисніть MODE для входу в режим готовності до старту або відразу натисніть START для запуску.
- 6) Під час виконання HRC програми для зміни нахилу та швидкості користуйтеся кнопками INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED-. Для досягнення цільової частоти пульсу система може налаштовувати нахил та швидкість автоматично.
- 7) Перша хвилина бігу призначена для розминки. В цей час система не корегує швидкість та нахил (доступне тільки ручне налаштування). Далі система збільшує швидкість з кроком 0,5 км. Якщо досягнута швидкість 10 км/год чи 12 км/год (в залежності від програми), але не цільова частота пульсу, система почне збільшувати нахил з кроком 1 рівень для збільшення інтенсивності тренування та для того щоб досягти цільовий пульс. Якщо сигнал пульсу відсутній більш ніж 30 секунд система почне знижувати швидкість на 0,5 км/год та нахил на 1 рівень кожні 10 секунд до максимального зниження.

Примітка: програма контролю пульсу доступна тільки при використанні нагрудного пасу, що повинен щільно прилягати до грудної клітини.

11. Межа показників дисплея в кожному параметрі

Параметри показників	початкові	за замовчуванням	діапазон	діапазон
Час(хвил:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Нахил(рівні)	0	0	0-15	0-15
Швидкість(км/год)	0,00	0,8	0,8-20	0,8-20
Дистанція(км)	0,00	1,0	0,50-99,90	0,00-99,99
Частота пульсу(уд/хв)	P	НД	НД	50-200
Калорії(Ккал)	0	50,0	10,0-999	0,0-999

12. USB-зарядка (додатково)

USB- порт доступний для зарядки більшості мобільних пристроїв.

13. MP3

Функція доступна для відтворення аудіо файлів з переносних MP3 пристроїв. Гучність регулюється на самому пристрою.

14. Енергозберігаючий режим

При відсутності діяльності користувача протягом 10 хвилин тренажер перейде у режим збереження енергії, дисплей вимкнеться. Для того, щоб розбудити систему натисніть будь-яку кнопку.

15. Вимкнення живлення

Бігову доріжку можна зупинити в будь-який момент часу, від'єднавши бігову доріжку від живлення, це не призведе шкоди тренажеру.

16. Увага:

- 1) Перевірити підключення живлення та ключа безпеки перед початком тренування.
- 2) При будь-якій поламці та/або нештатної ситуації під час тренування негайно витягніть ключ безпеки (для зупинки тренажера).
- 3) З питань поламки тренажера зверніться якомога швидше до постачальника. Самостійне виконання ремонту заборонено.

17. Прості неполадки та рішення

- 1) Немає сигналу дисплея при увімкненому живленні:
 - A. Перевірте запобіжник
 - B. Перевірте з'єднання дротів вимикача, запобіжника та двигуна
 - C. перевірте цілісність та з'єднання дротів між дисплеєм та двигуном
- 2) Повідомлення E01 на дисплеї після увімкнення:
 - A. Несправність сигнального дроту. Перевірте дріт між дисплеєм та двигуном
 - B. несправність апаратної частини дисплея – змініть дисплей
 - C. Змініть трансформатор
- 3) Повідомлення E02 на дисплеї після увімкнення:
 - A. Перевірте дріт двигуна, якщо є необхідність – з'єднайте його знов. Якщо не працює, змініть двигун.
 - B. Перевірте наявність характерного запаху спаленої електроніки від контролера. Якщо це має бути – змініть контролер.
 - C. Перевірте струм живлення в домашній мережі
- 4) Повідомлення E02 після увімкнення – немає сигналу датчиків
 - A. Якщо двигун запускається на 5-8 секунд, а потім дисплей відображає E03 – немає сигналу швидкості. Перевірте справність, цілісність, з'єднання датчиків.
 - B. сенсорний дріт печатної плати може бути пошкоджений, змініть печатну плату
- 5) Повідомлення E04 на дисплеї після увімкнення
 - A. перевірте сигнальний дріт механізму нахилу, витягніть штекер та вставте його знов
 - B. перевірте з'єднання дроту змінного струму механізму нахилу. Зверніться до схеми
 - C. перевірте цілісність дроту механізму нахилу, якщо його пошкоджено змініть його, перевірте двигун підйомного механізму
 - D. Змініть печатну плату
 - E. після перевірки печатної плати натисніть кнопку LEARNING для повторного діагностування

6) Повідомлення E05 після увімкнення – захист від перенавантаження

- A. Перенавантаження, запустіть тренажер знов
- B. В рухомих частинах міг застрягнути сторонній об'єкт. Відрегулюйте або змастіть бігове полотно
- C. Перевірте наявність характерного запаху від двигуна чи характерного звуку при перенавантаженні. При наявності таких явищ змініть двигун
- D. Перевірте наявність ознак обгорання на друкованій платі, змініть плату якщо необхідно
- E. Коротке замикання IGBT друкованої плати, перевірте IGBT. Змініть друковану плату

Вправи на розтягування

- Починайте з простих амплітудних вправ на суглоби, тобто прості оберти руками, згинання рук та оберти плечима. Це стимулює виділення природного мастила (синовіальної рідини), що захищає кістки та поверхню суглобів.
- Завжди розминайтеся перед розтягування для стимуляції кровообігу. Це робить м'язи більш еластичними, що легше піддаються розтягуванню.
- Починайте з ніг та послідовно переходьте угору по всьому тілу.
- Кожне розтягування треба утримувати не менш ніж 10 секунд (найліпше 20-30 секунд), з 2-3 повторами.
- Не допускайте больових відчуттів. При появі болі, зменшіть навантаження.
- Слідкуйте, щоб не було різких рухів. Розтягування повинно бути поступовим та розслабленим.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Розтягуйтеся після тренування для запобігання напруги у м'язах. Для підтримки гнучкості розтягуйтеся не менш ніж 3 рази на день.

Передня поверхня стегна

- Станьте на праву ногу, візьміть ліву ногу лівою рукою та тягніть стопу угору у напрямку тазу.
- Спина пряма, коліні разом. При необхідності обіпріться о стіну.
- Утримуйтеся 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.



Задня поверхня стегна

- «Передня» нога пряма, руки на зігнутій нозі (на стегні). Натисніть вниз та назовні поки не відчуєте розтягування в задній частині коліна.
- Коліна вільні, спина пряма.
- Утримуйтеся 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.



Голень

- «Задня» нога на полу притиснувши до нього підшву. Вагу тіла перенесіть на «передню» ногу.
- Утримуйтеся 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.

Примітка: Спина та «задня» нога повинні бути прямими.



Внутрішня частина стегна

- Сидячі, зведіть підшви разом, коліні розведіть у боки. Підтягніть підшви якомога ближче до тазу.
- Утримуйтеся 10 секунд.



ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

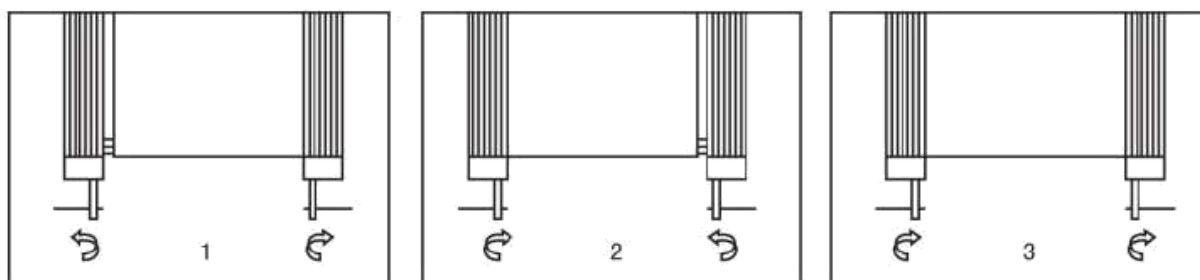
Увага: перед чищенням тренажера переконайтеся, що елемент живлення вимкнтий

1. **Чищення:** протирайте пил на біговому полотні, дошці та бічних платформах. Пил може посилити тертя та призвести до поламки тренажера. Рекомендуємо протирати тренажер раз на місяць.
2. **Змащування:**
 - 1) Потрібна бути кожні 300 км. Про те, що необхідно додати мастило тренажер повідомить трійним звуковим сигналом та написом "OIL" на дисплеї. Поширюйте мастило по середній частині дошки.
 - 2) Після того як мастило нанесене утримуйте натиснутою кнопку STOP протягом 3 секунд в режимі очікування, після чого звуковий сигнал припиниться, а надпис з екрану пропаде.

Пропонуємо наступні методи змащування:

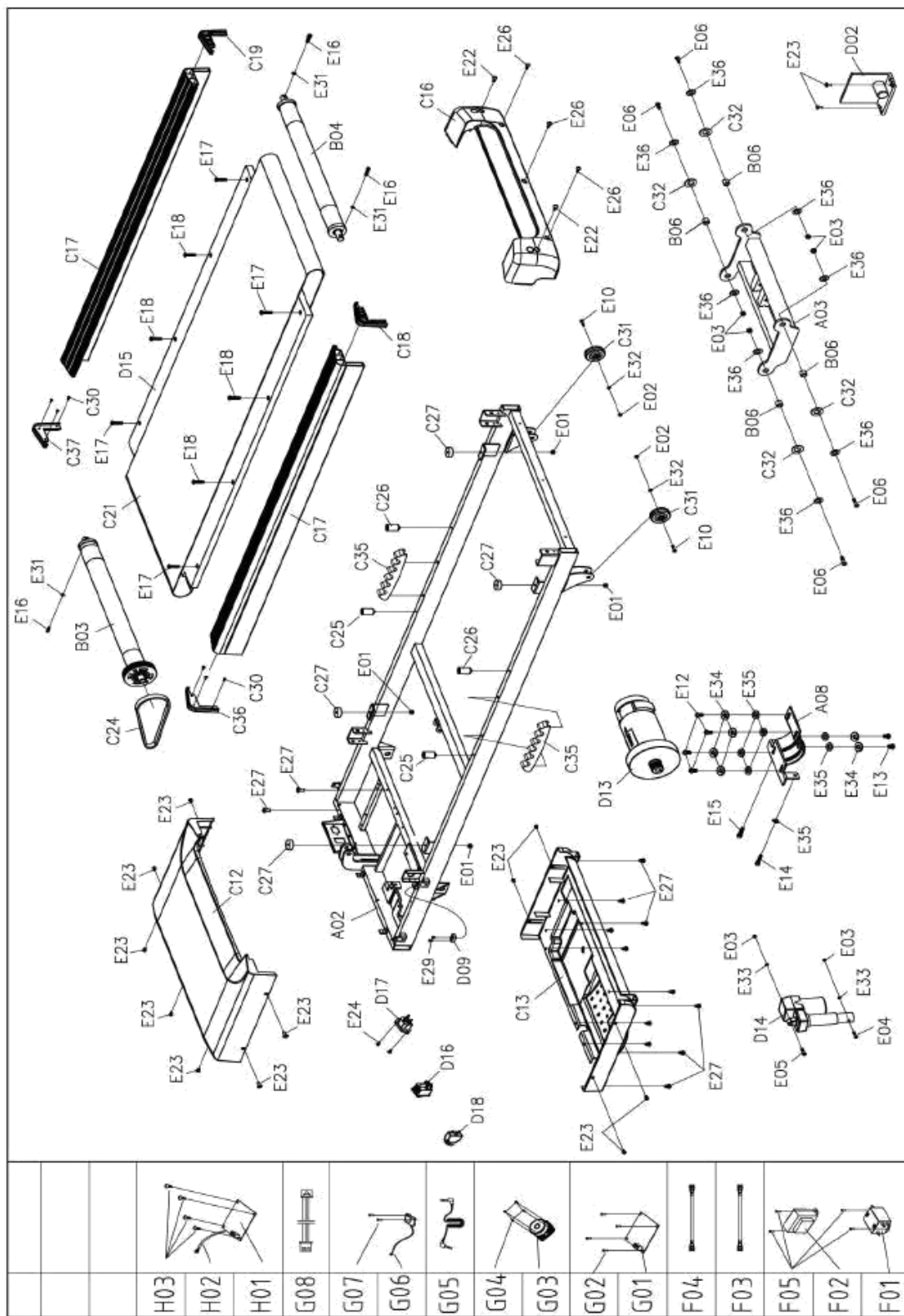
Люди, що користуються тренажером менш ніж 3 години в тиждень повинні змащувати тренажер один раз в шість місяців та при користуванні 3-5 годин в тиждень – один раз в три місяці. При використанні тренажера більш ніж 5 годин в тиждень, краще змащувати тренажер один раз в два місяці.

3. **Центрування бігового полотна:** після деякого строку служби бігове полотно може зсунутися в будь-яку зі сторін. Спочатку рекомендується дати машині попрацювати будь-який час в холосту, полотно може відцентруватися автоматично. Якщо цього не сталося, відрегулюйте положення полотна гвинтами регулювання, як зображено на малюнку. Якщо полотно зсунуто вправо, то затягніть правий гвинт та послабте лівий гвинт, при зсуві вліво – зробіть навпаки.
4. **Зсунення полотна:** регулюйте полотно як зображено на малюнку. При регулюванні обох сторін слідкуйте щоб ваші дії були симетричні. Рекомендуємо регулювати кожен раз на пів оберт, поки полотно не перестане переміщуватися. Не затягуйте полотно занадто сильно, це може пошкодити його.



Увага: щоб подовжити строк служби бігової доріжки рекомендується вимикати її після використанні кожні 2 години. Занадто слабке або перетягнуте бігове полотно може пошкодити тренажер, тому підтримувати оптимальний натяг полотна дуже важливо. Для перевірки рекомендується взяти полотно руками та потягнути догори якомога вище. В цьому положенні відстань від дошки до полотна має бути 50-75 мм. Ця відстань є найбільш прийнятною.

Зображення в розібраному стані



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва	Опис	К-ть	№	Назва	Опис	К-ть
A01	Нижня рама		1	C12	Верхня кришка двигуна		1
A02	Основний корпус (рама)		1	C13	Нижня кришка двигуна		1
A03	Рама механізму нахилу		1	C14	Ліва нижня кришка		1
A04	Рама дисплея		1	C15	Права нижня кришка		1
A05	Рама поручня з датчиками пульсу		1	C16	Задня захисна кришка		1
A06	Ліва стійка		1	C17	Бічна платформа		2
A07	Права стійка		1	C18	Заглушка лівої бічної платформи		2
A08	Кріплення двигуна		1	C19	Заглушка правої бічної платформи		2
B01	Тримач пляшки		1	C20	М'яке покриття		20
B03	Передній ролик		1	C21	Бігове полотно		1
B04	Задній ролик		1	C22	Верхнє покриття датчиків пульсу		1
B05	Пневматичний циліндр		1	C23	Нижнє покриття датчиків пульсу		1
B06	Втулка	d 15* d 10.2*13	4	C24	Полікліновий пас		1
B07	Втулка транспортувального ролика	d 12*d 8.5*17	4	C25	Чорна амортизаційна прокладка	d 20* d 6.5*30	2
B08	Хрестовий ключ-викрутка		1	C26	Чорна амортизаційна прокладка	d 20* d 6.5*30	2
B09	Ключ з внутрішнім шестигранником		1	C27	Чорна амортизаційна прокладка		2
B10	Ручні датчики пульсу		4	C28	Конічна прокладка		2
B11	Гніздо ключа безпеки		1	C29	Плоска прокладка		6
B12	Тримач для iPad	M10*149	1	C30	Транспортувальні колеса		2
B13	Стопорна гайка	d 23*30	1	C31	Регульовальне колесо		2
B14	З'єднувач для iPad	d 6*120	2	C32	Пластикова шайба		4
B15	Ключ накидний монолітний	#19mm	1	C33	Кільце		2
C01	Верхня кришка дисплея		1	C34	Акрилова панель		1
C02	Нижня кришка дисплея		1	C35	Прокладка		2
C03	Ліва нижня кришка дисплея		1	C36	Ліва передня заглушка бічної платформи		1
C04	Права нижня кришка дисплея		1	C37	Права передня заглушка бічної платформи		1
C05	Ліва м'яка накладка		1	C38	Кінцева заглушка		2
C06	Права м'яка накладка		1	C39	Опора з EVA		1
C07	Поворотний компонент для iPad		1	D01	Дисплей		1
C08	Кріплення для iPad		1	D02	Нижня контрольна панель		1
C09	Механізм повороту iPad		2	D03	Верхній дріт дисплея		1
C10	Кільце iPad		1	D04	Нижній дріт дисплея		1
C11	Кільце		2	D05	Верхній дріт датчика пульсу		1

№	Назва	Опис	К-ть	№	Назва	Опис	К-ть
D06	Нижній кабель датчика пульсу		2	E19	Болт	M6*20	1
D07	Модуль ключа безпеки		1	E20	Болт	ST4.2*15	4
D08	Шнур ключа безпеки		1	E21	Болт	M5*16	6
D09	Магнітний датчик		1	E22	Болт	M5*12	8
D10	Одинарний кабель змінного струму	Коричневий 350мм	2	E23	Болт	M5*8	13
D11	Одинарний кабель змінного струму	Голубий 350мм	3	E24	Болт	ST2.9*8	2
D12	Кабель заземлення		1	E25	Болт	ST4.2*30	4
D13	Двигун постійного струму		1	E26	Болт	ST4.2*12	21
D14	Двигун механізму нахилу		1	E27	Болт	ST4.2*12	14
D15	Бігова дошка		1	E28	Болт	M3*10	4
D16	Перемикач		1	E29	Болт	ST2.9*8	4
D17	Роз'єм		1	E30	Болт	ST2.9*6.0	29
D18	Запобіжник		1	E31	Стопорна шайба	6	3
D19	Магнітне кільце		1	E32	Стопорна шайба	8	16
D20	Магнітний сердечник		1	E33	Стопорна шайба	10	2
D21	Силовий кабель		1	E34	Пружинна шайба	8	6
E01	Нековзка гайка	M6	5	E35	Плоска шайба	8	7
E02	Стопорна гайка	M8	6	E36	Велика шайба	d 10* d 26*2.0	8
E03	Стопорна гайка	M10	6	E37	Зігнута шайба	d 15* d 8.2*0.5	1
E04	Болт	M10*90	1	E38	Болт	M8*45	1
E05	Болт	M10*45	1	E39	Велика плоска шайба	d 5* d 13*1.0	4
E06	Болт	M10*30	4	F01	Фільтр	Додатково	1
E07	Болт	M8*80	2	F02	Індукційна котушка	Додатково	1
E08	Болт	M8*70	2	F03	Один. Кабель змінного струму L500	Додатково	1
E09	Болт	M8*40	2	F04	Кабель заземлення L350	Додатково	1
E10	Болт	M8*20	2	F05	Болт ST4.2*12	Додатково	4
E11	Болт	M8*30	1	G01	Підсилювач		1
E12	Болт	M8*20	4	G02	Болт ST3,5*10		2
E13	Болт	M8*15	12	G03	Динамік		2
E14	Болт	M8*40	1	G04	Болт		8
E15	Болт	M8*35	1	G05	Кабель MP3	ST2.9*6.0	1
E16	Болт	M6*55	3	G06	Кабель аудіо роз'єму		1
E17	Болт	M6*40	4	G07	Болт ST2,9*8		2
E18	Болт	M6*25	4	G08	Силовий кабель підсилювача		1

Посібник користувача

Зміст

1. Завантаження FitShow	2
2. Робота з застосунком	3
2.1 Реєстрація користувача/вхід в систему	3
2.2 Підключення пристрою	4
2.3 Вибір моделі	5
2.4 Керування спортивним режимом	6
2.5 Спортивне тренування	7
2.6 Спортивні вправи на відкритому повітрі.....	8
2.7 Дізнатися більше	9
2.8 Моє	10
3. Застосунки сторонніх розробників	11
3.1 Kinomap.....	11
3.2 ZWIFT	13

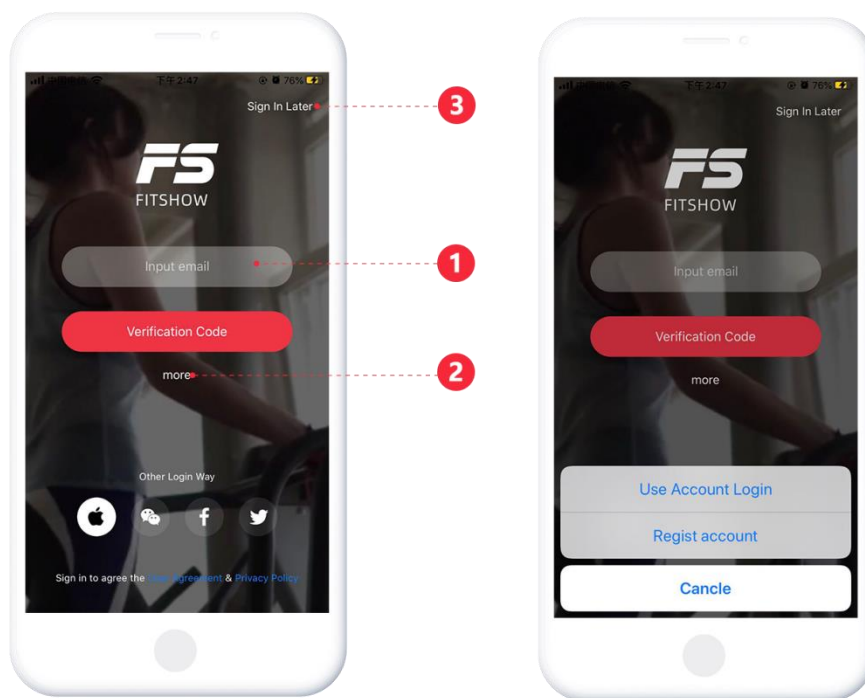
1. Завантаження FitShow



Відскануйте QR-код, щоб завантажити програму
безпосередньо, або завантажте та встановіть за допомогою
крамниць застосунків, використовуючи у пошуку "FitShow".

2. Робота з застосунком

2.1 Реєстрація користувача/вхід в систему

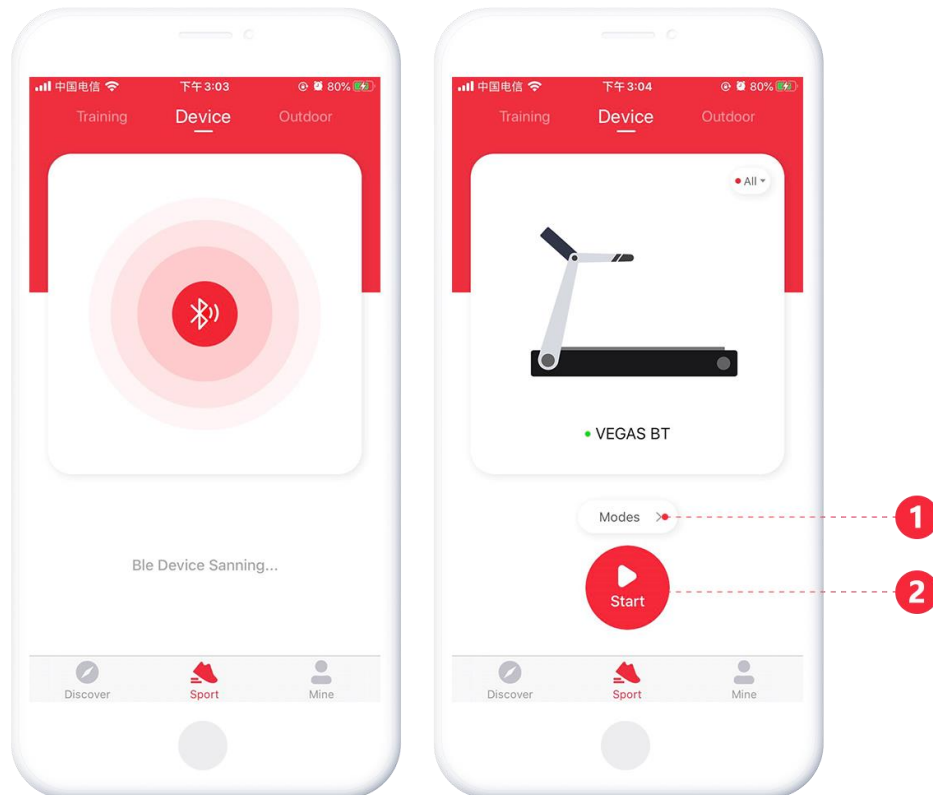


【1】 : Згенеруйте код підтвердження для прямого входу

【2】 : Натисніть "More" -> "Password Login", щоб ввести назву вже існуючого облікового запису та пароль

【3】 : Увійдіть як гість

2.2 Підключення пристрою



Перед підключенням пристрою, будь ласка, переконайтеся, що увімкнені Bluetooth і GPS системи (потрібна версія Andoird 8.0 і вище). Потім перейдіть на сторінку [Sports - Devices], знайдіть розташовані поблизу пристрої за допомогою пошуку по Bluetooth.

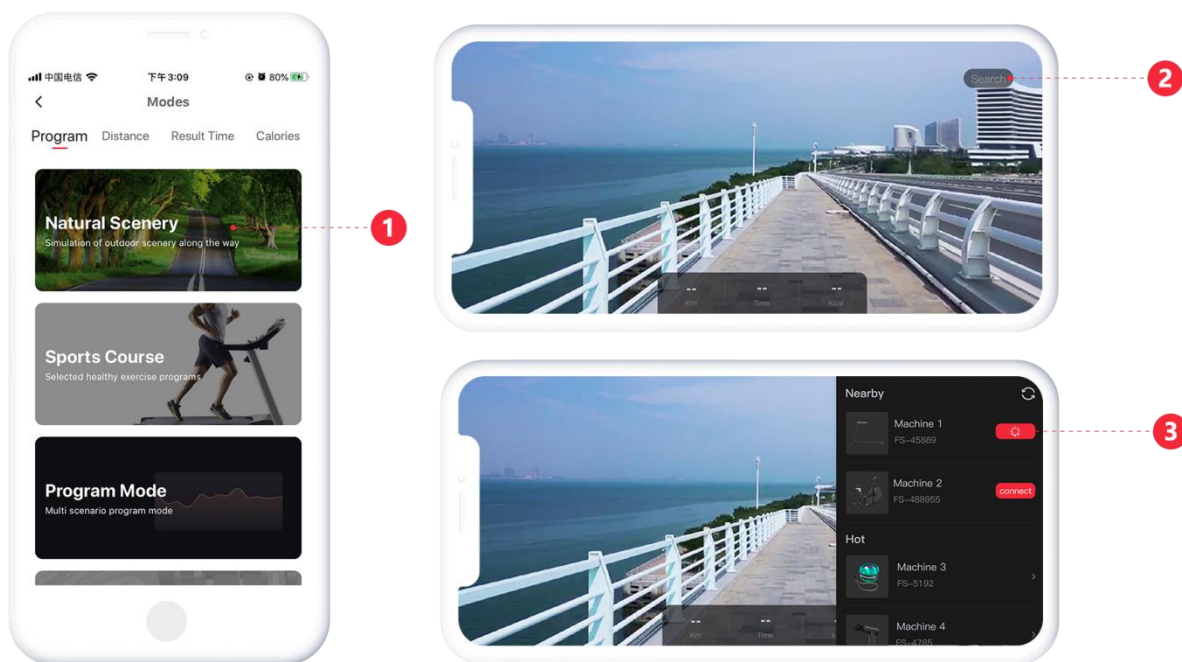
Примітка:

1. Будь ласка, не прив'язуйте пристрої за допомогою Bluetooth-списку телефону, оскільки це призведе до відключення

застосунку.

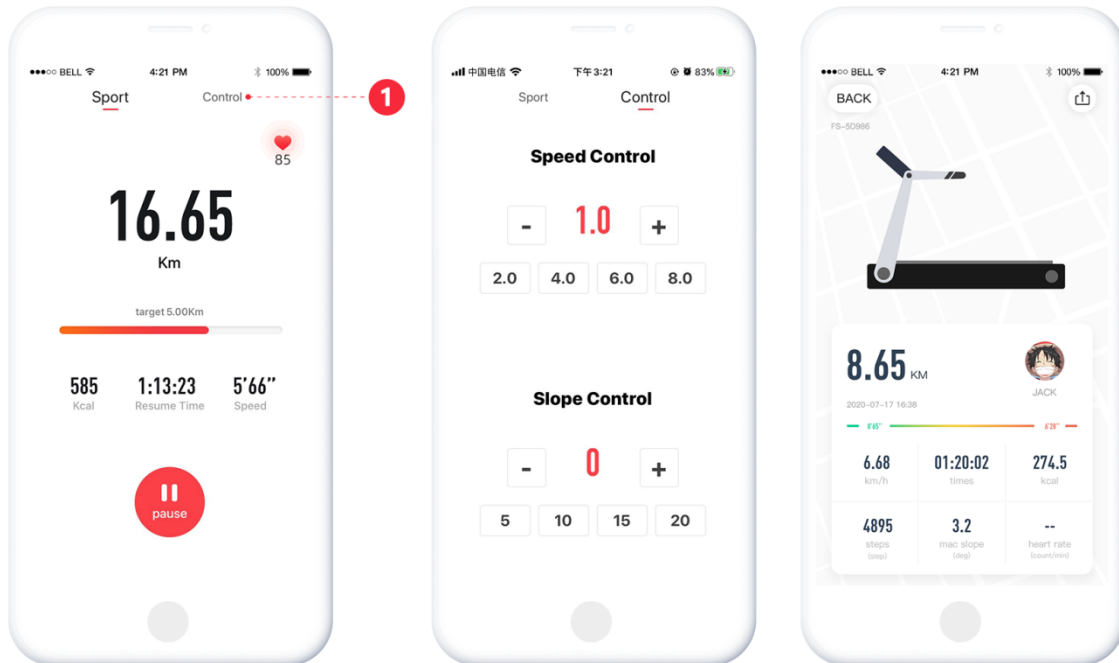
2. Якщо пристрій живиться від акумулятора, будь ласка, запустіть пристрій один або два рази, щоб активувати його, а потім підключіть застосунок.

2.3 Вибір моделі



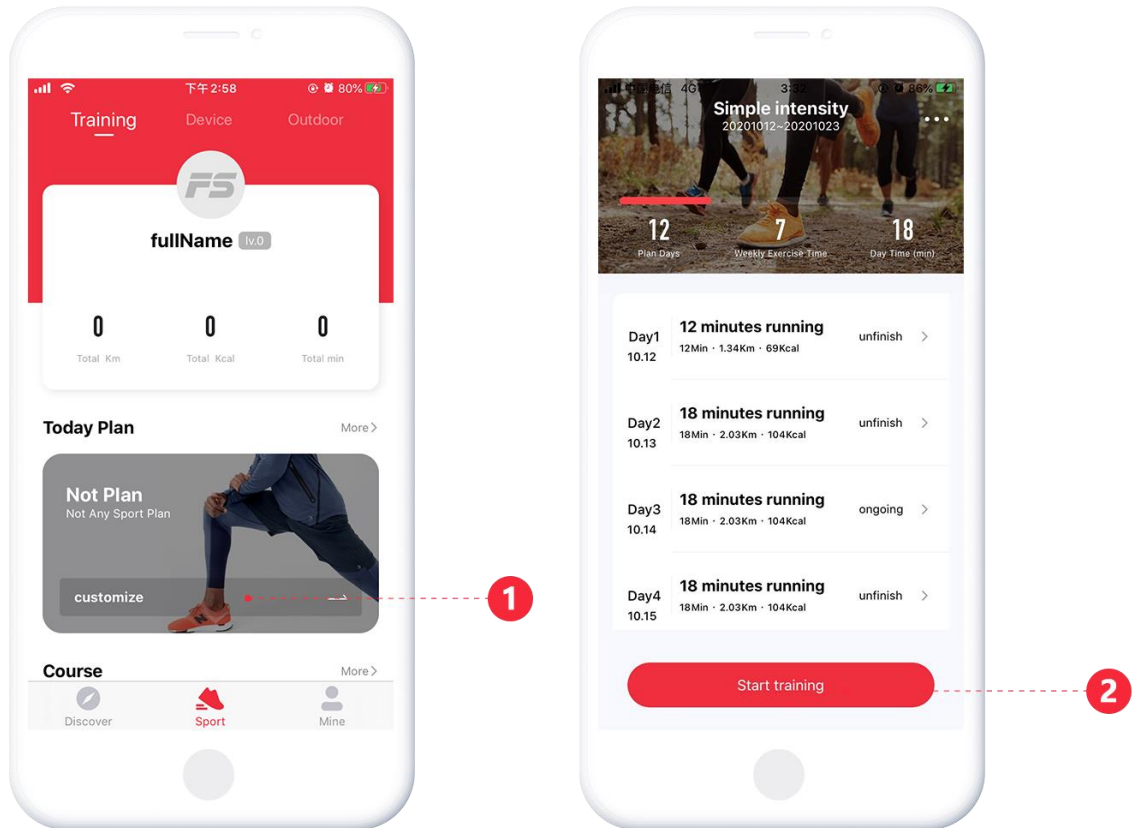
Косніться бажаної моделі **【1】**, щоб увійти до сторінки відповідної спортивної моделі. І підключіть потрібний пристрій, використовуючи список пристроїв, що є поблизу **【2】**.

2.4 Керування спортивним режимом



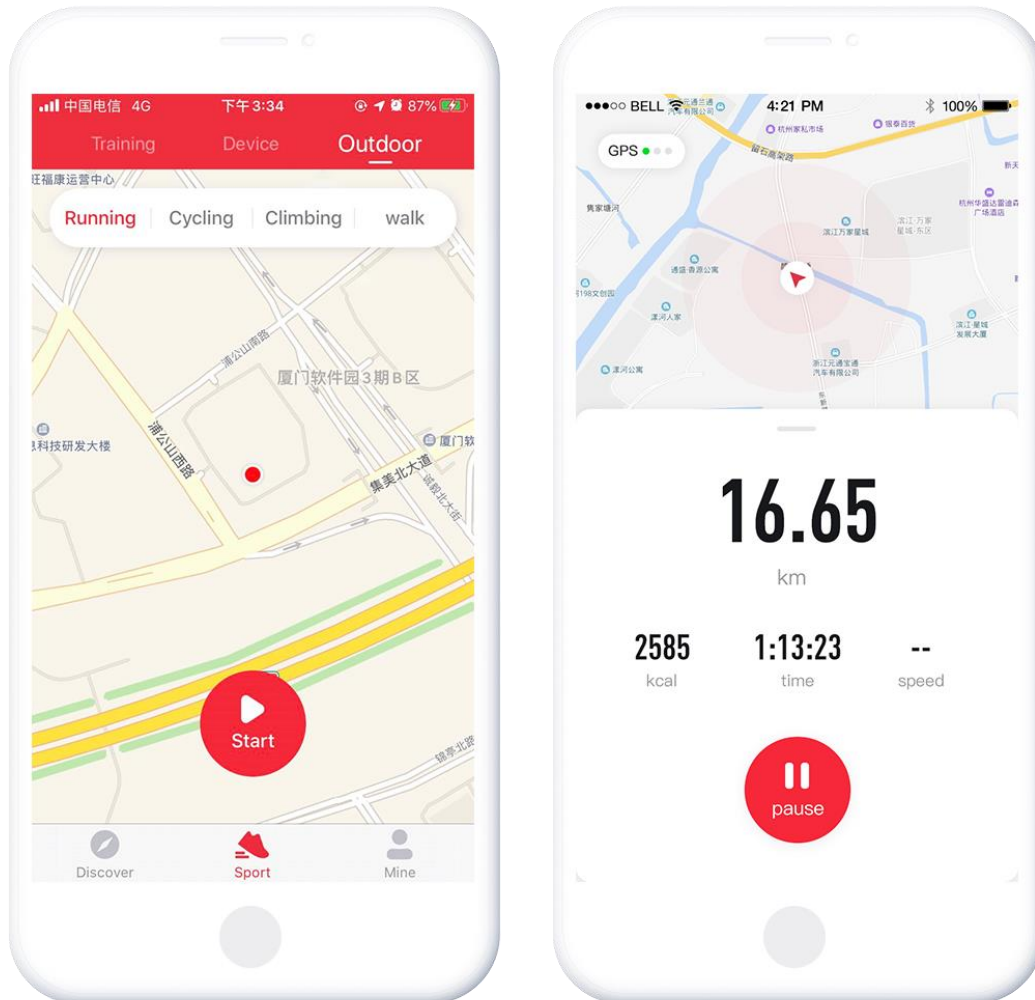
Запустіть бігову доріжку, щоб увійти у вікно з даними функціонування спортивного режиму. Керування спортивним режимом здійснюється за допомогою опцій вкладки "Control" **【1】**. Дані про фізичну активність генеруються синхронно на базі результатів тренування.

2.5 Спортивне тренування



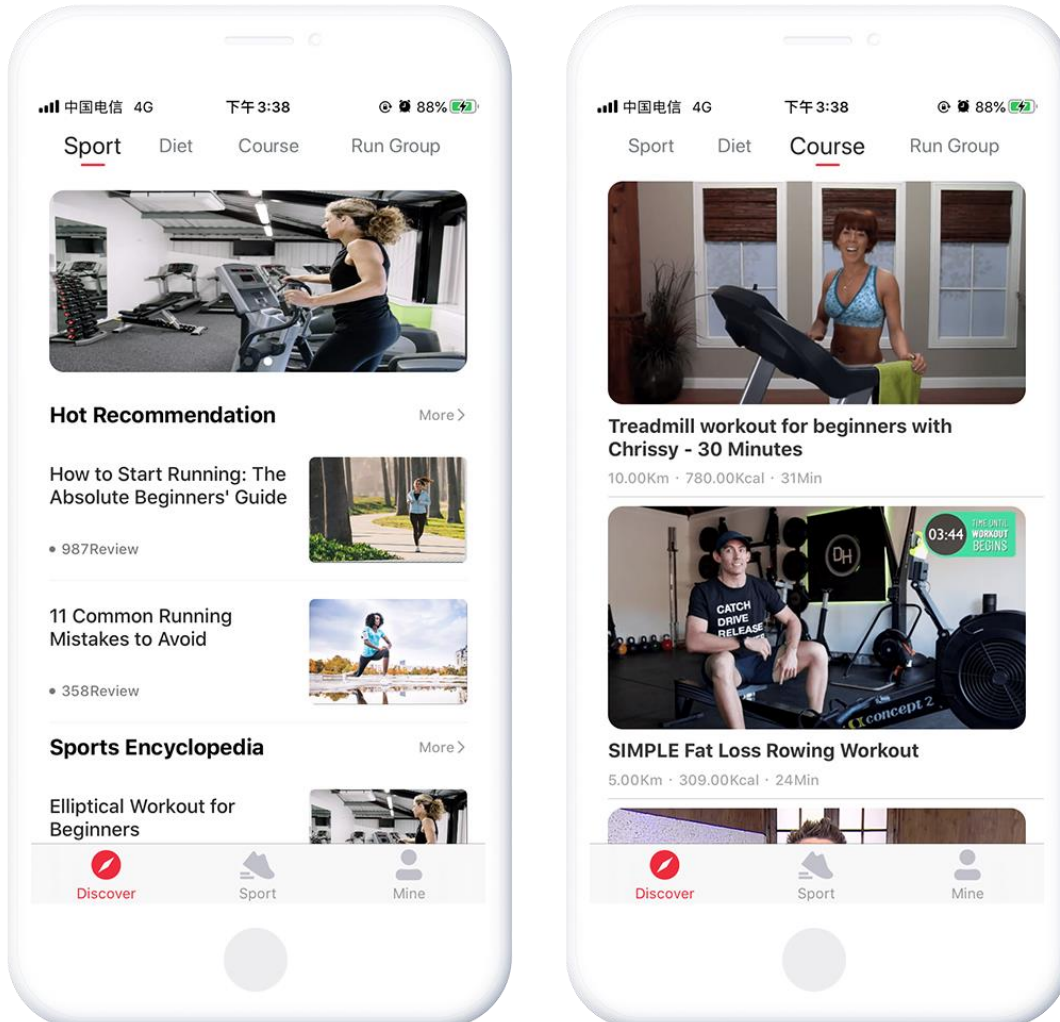
Перейдіть на сторінку [SPorts - Training], складіть щоденний план занять спортом, використовуючи вкладку **【1】**. Коли план буде створено, торкніться **【2】**, щоб розпочати його виконання.

2.6 Спортивні вправи на відкритому повітрі



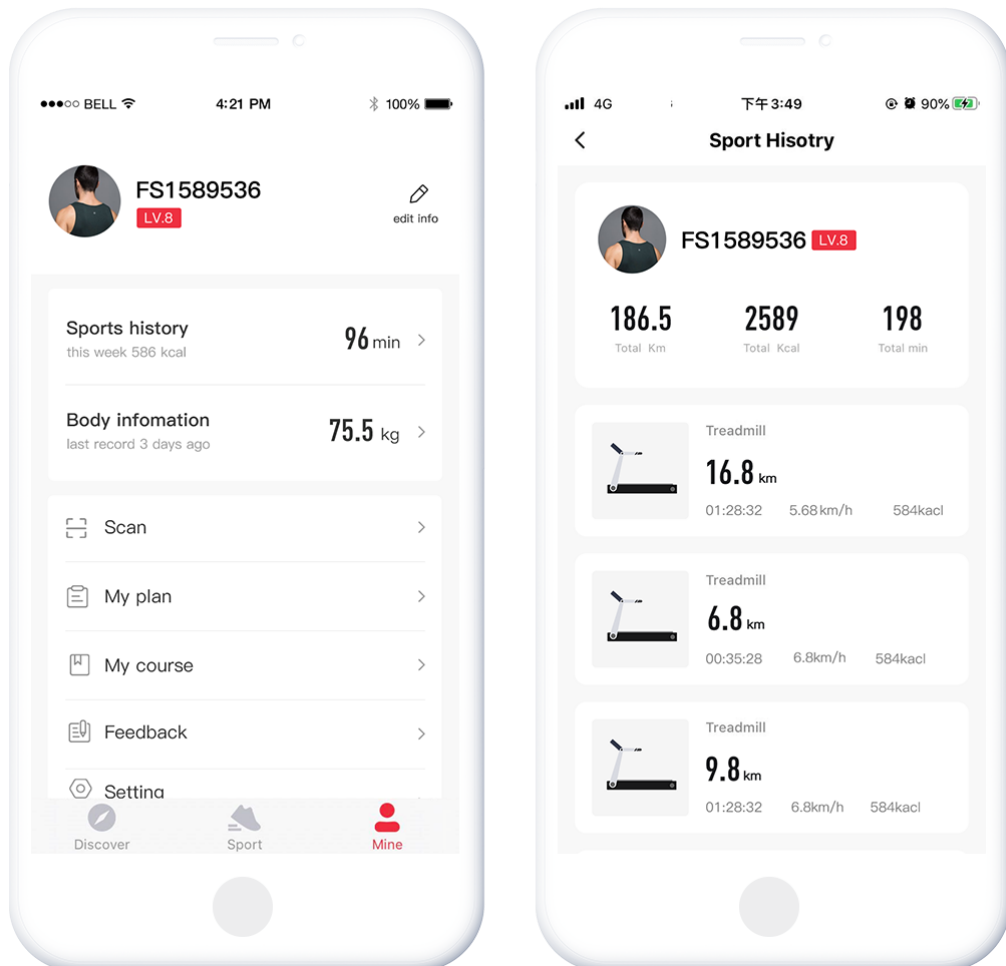
Перейдіть на сторінку [Sports - OutDoor], щоб запустити відповідну модель для занять спортом на відкритому повітрі.

2.7 Дізнатися більше



Перейдіть на сторінку [Discover], щоб знайти більше рекомендацій щодо видів спортивних вправ, дієт, курсів та іншого чудового контенту.

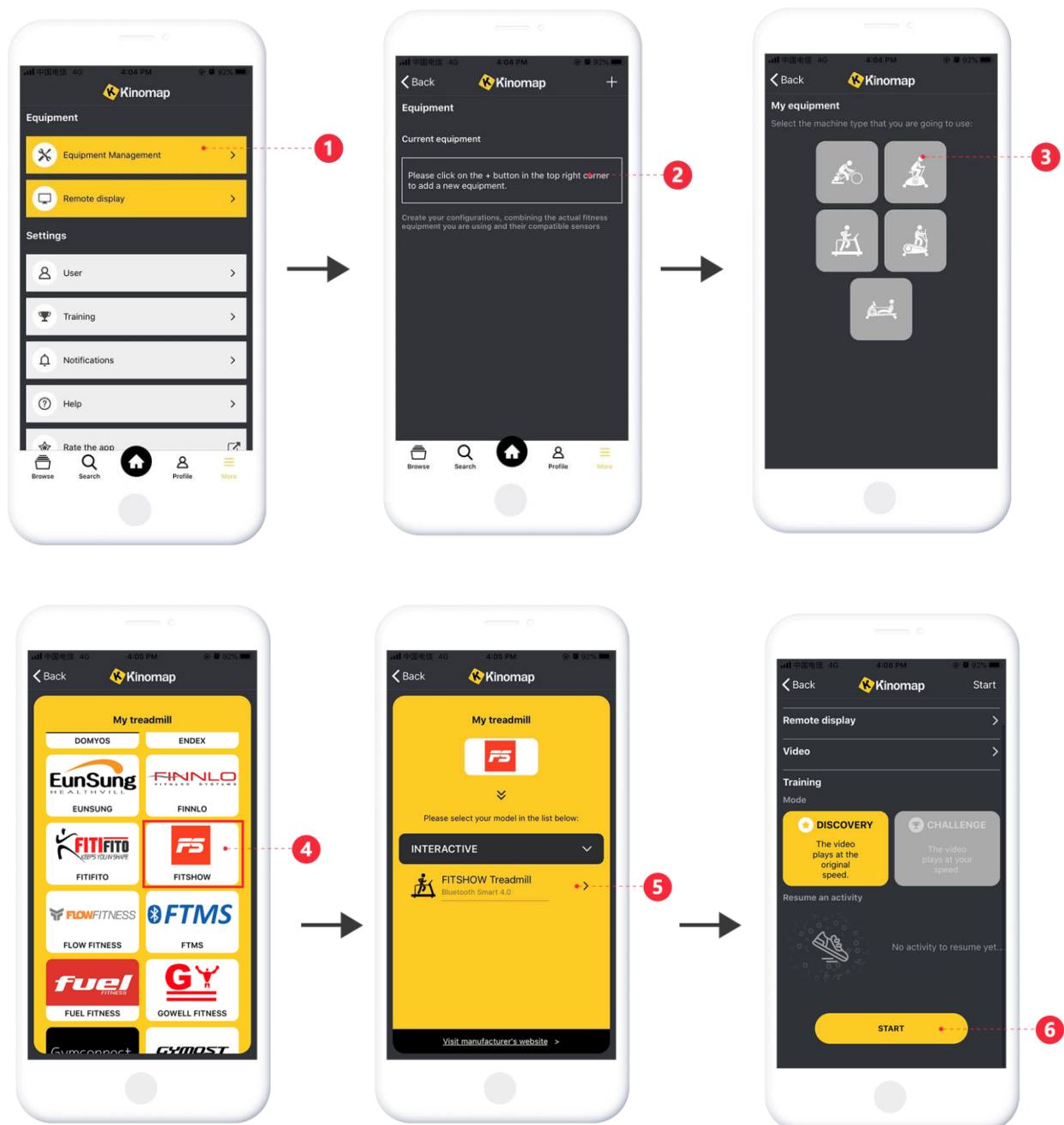
2.8 Моє



Перейдіть на сторінку [Мій], щоб переглянути дані результатів спортивних тренувань, відредагувати профіль, змінити налаштування системи тощо.

3. Застосунки сторонніх розробників

3.1 Kinomap



Знайдіть, завантажте та встановіть застосунок Kinomart за допомогою крамниці застосунків App Store.

【1】 Увійдіть у застосунок Kinomart, щоб вибрати сторінку [More] (Детальніше);

【2】 Натисніть, щоб додати більше тренажерів;

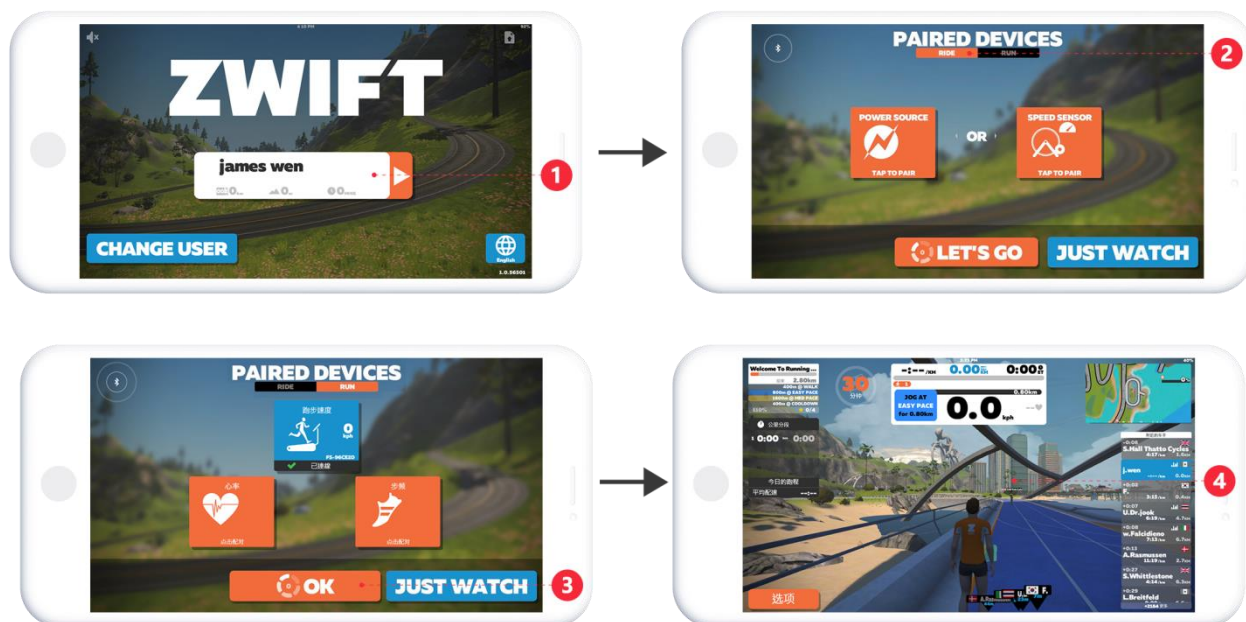
【3】 Виберіть потрібний тип пристрою;

【4】 Натисніть FitShow, щоб увійти;

【5】 Торкніться відповідних пристроїв, наприклад, "FS-XXXX", щоб їх прив'язати.

【6】 Знайдіть відповідні відео, щоб розпочати спортивне тренування.

3.2 ZWIFT



Знайдіть, завантажте та встановіть застосунок ZWIFT за допомогою крамниці застосунків App Store.

【1】 Увійдіть у застосунок ZWIFT, щоб зареєструвати обліковий запис;

【2】 Увійдіть в обліковий запис, щоб вибрати сполучене обладнання для їзди або бігу;

【3】 Сполучення з пристроєм успішне, натисніть OK, щоб розпочати спортивне тренування;

【4】 Що стосується обладнання для їзди, приступайте безпосередньо до їзди. Для запуску обладнання необхідно натиснути кнопку "Start", щоб розпочати роботу.