

КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА



**ПЕРЕД ЕКСПЛУАТАЦІЄЮ ТРЕНАЖЕРА УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕ КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА
ТА ЗБЕРЕЖІТЬ ЙОГО ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.
УСІ МАЛЮНКИ ТА СХЕМИ НАДАНІ ЯК ДОВІДКОВА ІНФОРМАЦІЯ, КОМПЛЕКТІЮЧІ ДЕТАЛІ МОЖУТЬ
ВІДРІЗНЯТИСЬ ВІД ФАКТИЧНИХ.**

Зміст

Правила безпеки

Збирання тренажера

Складання тренажера

Інструкція з експлуатації та управління

Загальні рекомендації перед тренуванням

Технічне обслуговування та догляд

Схематичне зображення

Список комплектуючих

Правила безпеки

Дякуємо, що придбали цю бігову доріжку, адже вона було розроблена та сконструйована таким чином, щоб забезпечити Вам багаторічну та безпроблемну експлуатацію. Будь ласка, ознайомтесь із Керівництвом користувача перед експлуатацією, навіть, якщо Ви вже маєте досвід використання та тренування на подібних тренажерах.

Застереження

1. Задля зменшення ризику серйозного травмування, перед експлуатацією тренажера ознайомтесь із усіма застереженнями.
2. Перед початком тренувань необхідно проконсультуватись із сімейним лікарем, щоб переконатись у відсутності будь-яких фізичних станів або хвороб, що могли б створити додатковий ризик Вашого травмування або погіршення здоров'я. Обов'язкова консультація з лікарем у випадку прийому лікарських препаратів, що впливають на серцевий ритм, рівень тиску або холестерину.
3. Прислухайтеся до сигналів свого тіла. Неправильне або надмірне тренування може серйозно пошкодити Ваш організм. Припиніть тренування відразу ж, якщо відчуваєте такі симптоми: біль, важкість у грудях, нерегулярне серцебиття, сильну задишку, відчуття запаморочення, запаморочення або нудоту. Перед продовженням тренувань, у разі відчуття вищезазначених симптомів, обов'язково проконсультуйтеся із лікарем.

Правила безпеки поводження з електричною біговою доріжкою

У випадку недотримання цих правил безпеки зростає ризик ураження електричним струмом або травматизму.

1. Завжди перед експлуатацією тренажера перевіряйте шнур живлення на предмет його пошкодження. У разі виявлення будь-яких пошкоджень, НЕ використовуйте його
2. Ніколи не торкайтесь шнура живлення мокрими руками.
3. Шнур живлення слід розмістити таким чином, щоб не наступати на нього та не затискати його сторонніми предметами.
4. Із біговою доріжкою необхідно використовувати ТІЛЬКИ той шнур живлення, що постачається

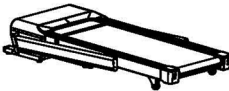
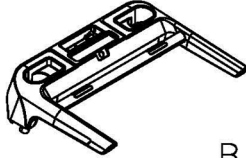
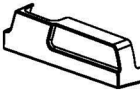
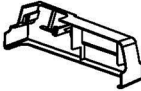
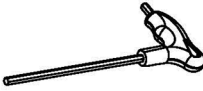
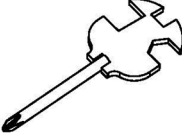
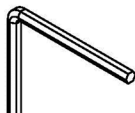
Загальні правила безпеки користування біговою доріжкою

1. Використовуйте бігову доріжку лише так, як описано в цій інструкції.
2. Переконайтеся, що напруга в електромережі співпадає з напругою, вказаною на шнурі живлення.
3. Власник несе особисту відповідальність за те, щоб усі користувачі бігової доріжки були проінформовані належним чином про всі попередження та правила безпеки.
4. Бігова доріжка має велику вагу. Розпаковувати та збирати тренажер мають дві особи.
5. Перед збиранням тренажера переконайтеся, що він не підключений до будь-яких електричних мереж, зокрема до розетки.
6. Встановлюйте бігову доріжку на тверду, рівну поверхню, використовуйте спеціальний захисний килимок для підлоги під бігову доріжку. Розташуйте бігову доріжку таким чином, щоб позад неї було щонайменше 2 метри * 1 метр вільного простору
7. Захищайте бігову доріжку від надмірного впливу вологи та пилу.
8. Перед експлуатацією бігової доріжки перевірте, чи усі гайки та гвинти надійно зафіксовані.
9. Рівень безпеки бігової доріжки може бути гарантований лише за умови постійної її перевірки на предмет пошкоджень та зношення. Негайно замінійте дефектні елементи. Не користуйтеся біговою доріжкою доки не будуть замінені деталі.
10. Бігова доріжка була випробувана та сертифікована згідно EN957 класу H.C. Підходить для домашнього використання
11. Гальмування контролюється за допомогою електричного оберту ремня двигуна.
12. Бігова доріжка не може використовуватись для терапевтичних цілей.
13. Тримайте подалі від дітей та домашніх тварин. Бігова доріжка призначена для дорослих
14. Під час використання бігової доріжки одягайте відповідний одяг. Уникайте одягу із надто вільним фасоном, оскільки краї такого одягу можуть потрапити у рухомі частини тренажера, що призведе до обмеження руху або повної зупинки тренажера.

15. Під час тренування на біговій доріжці завжди тримайте спину рівно.
16. Якщо під час тренування Ви відчуваєте біль або запаморочення, негайно зупиніть тренування та відпочиньте
17. Датчик пульсу не є медичним приладом. На точність датчика пульсу впливає багато факторів, зокрема манера тренування, тому його показники необхідно використовувати як довідкову інформацію, що визначає загальний стан серцевого ритму у процесі тренування.
18. Підіймати або переміщувати бігову доріжку необхідно із обережністю, щоб не пошкодити спину. Завжди дотримуйтесь належної техніки для підйому тренажера, або зверніться за допомогою.
19. Ключ безпеки розроблений для особистої безпеки користувача. Використовуйте ключ безпеки у процесі тренування для функції аварійної зупинки тренажера. У випадку надзвичайної ситуації тримайтеся обома руками за ручки і поставте ноги на бокові рейки. Після цього ключ безпеки відключиться від комп'ютера, буде активовано функцію аварійної зупинки.
20. Усі рухомі деталі бігової доріжки вимагають щотижневого обслуговування. Перевіряйте їх кожного разу перед використанням. Якщо будь-яка деталь пошкоджена або ненадійно закріплена, замініть або повторно закріпіть її. Тільки після цього можна користуватись тренажером.
21. Не дозволяється користуватись тренажером дітям або особам із фізичними, ментальними розладами або сенсорними порушеннями; особам без попереднього досвіду тренування, особам, які не пройшли інструктаж. Тренування може бути тільки під наглядом та після проведення інструктажу.
22. Діти, які тренуються на біговій доріжці під наглядом, повинні розуміти, що тренажер не є іграшкою.
23. Бігова доріжка має бути заземлена. Це зменшує ризик ураження електричним струмом.

Збирання тренажера

Уважно перевірте вміст коробки та комплектуючих перед початком збирання.

				
A	B	C	C14	C15
				
D10	D19	E10	E16	E26
				
E28	E30	B07	B08	B09

Пакувальний лист:

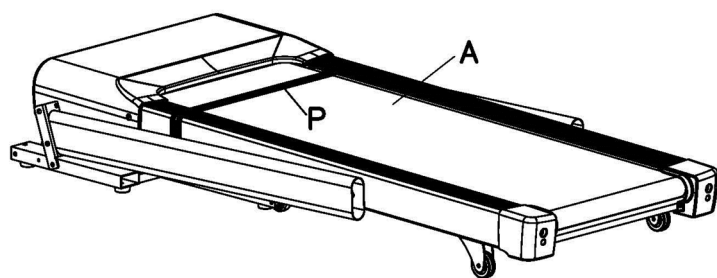
NO.	Найменування	Специфікація	К-ть	NO.	Найменування	Специфікація	К-ть
A	Головна рама		1	D19	MP3 провід		1
B	Підтримуюча рамка монітора		1	E10	Гвинт	M8x15	10
C	Монітор		1	E16	Гвинт	M8x20	4
C14	Ліва нижня кришка		1	E26	Плоска шайба	8	4
C15	Права нижня кришка		1	E28	Пружинна шайба	8	4
D10	Ключ безпеки		1	E30	Замок шайби	8	10

Додаткові інструменти для збирання:

NO.	Найменування	Специфікація	К-ть
B07	Шестигранний внутрішній ключ	6мм	1
B08	Поперечний гайковий ключ	S=13,14,15	1
B09	#5 Шестигранний ключ	5мм	1

Зверніть увагу: будь ласка, не вмикайте тренажер до завершення монтажу.

Крок 1:

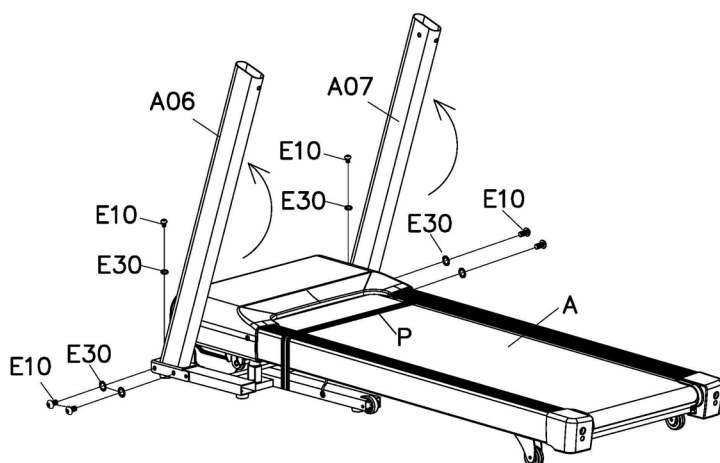


1. Відкрийте коробку та покладіть головну раму А на підлогу.

УВАГА: не відкривайте пакувальний ремінь

(P) доки рама не буде встановлена на підлозі

Крок 2:

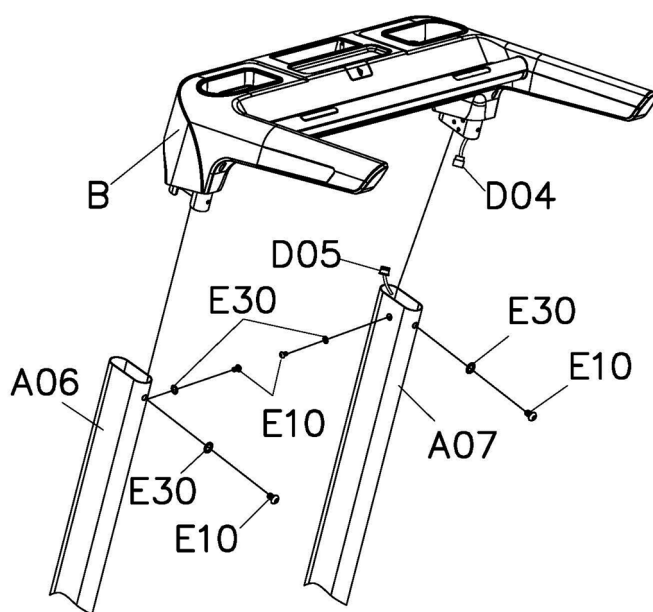


1. Спочатку встановіть стійки А06, А07;
2. Потім закріпіть стійки А06, А07 до головної рами А 6* гвинтами М8х15 Е10, 6* замками шайби Е30 за допомогою 5# шестигранного ключа В09.

УВАГА: підтримуйте стійки руками під

час монтажу, щоб уникнути їх падіння

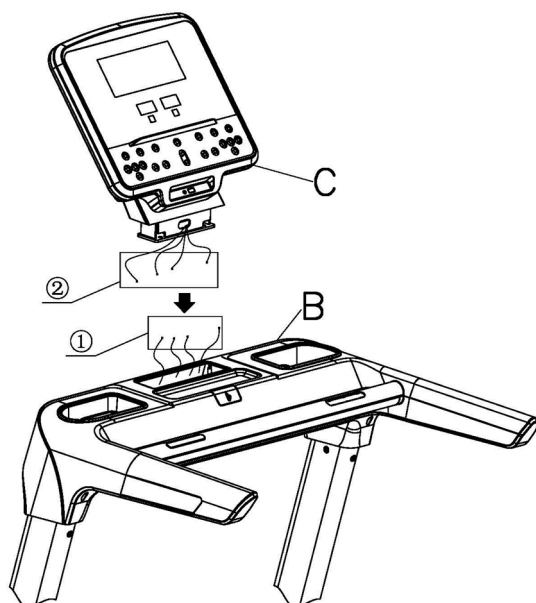
Крок 3:



1. З'єднайте провід монітора D04 із D05 .
2. Зафіксуйте підтримуючу рамку монітора В на стійках А06, А07 4* гвинтами М8х15 Е10, 4* замками шайби Е30 за допомогою 5# шестигранного ключа В09

УВАГА: перш ніж зафіксувати гвинти, переконайтеся, що провода надійно з'єднані

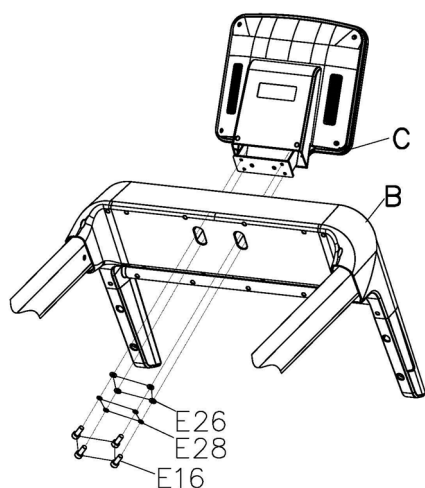
Крок 4:



1. З'єднайте провoda на квадратній пластині ① із провodaми квадратної пластини ②.

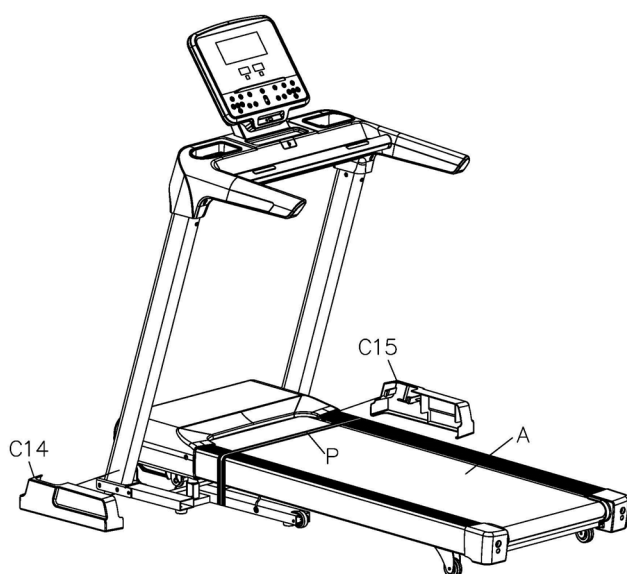
УВАГА: БУДЬ ЛАСКА, ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ПРОВОДА НЕ ПЕРЕТИСНУТІ.

Крок 5:



1. Зафіксуйте дисплей C на підтримуючій рамі B 4* гвинтами M8*20 E16, 4*пружинними шайбами E28, 4*плоскими шайбами E26 за допомогою внутрішнього шестигранного ключа B07.

Крок 6

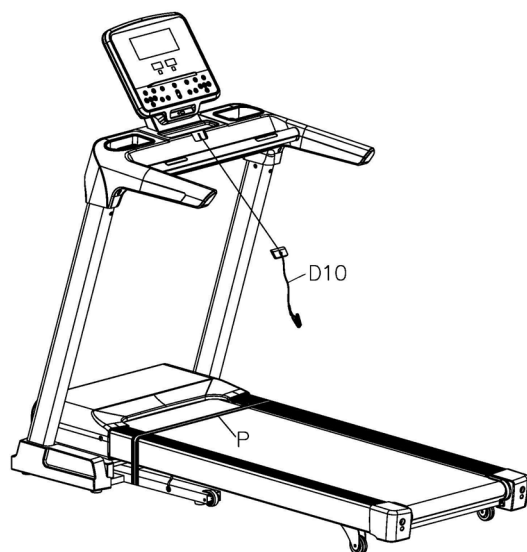


1. Встановіть ліву нижню кришку C14 та праву нижню кришку C15 на головну раму A.

Увага: ці кришки мають застібки. Будь ласка, переконайтеся, що всі застібки надійно зафіксовані на головній рамі A

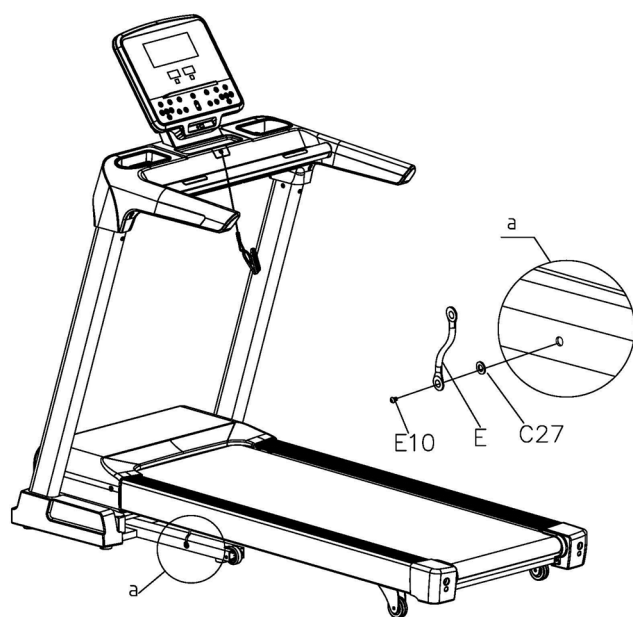
УВАГА: БУДЬ ЛАСКА, ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВСІ ДЕТАЛІ НАДІЙНО ЗАКРІПЛЕНІ, ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРА.

Крок 7



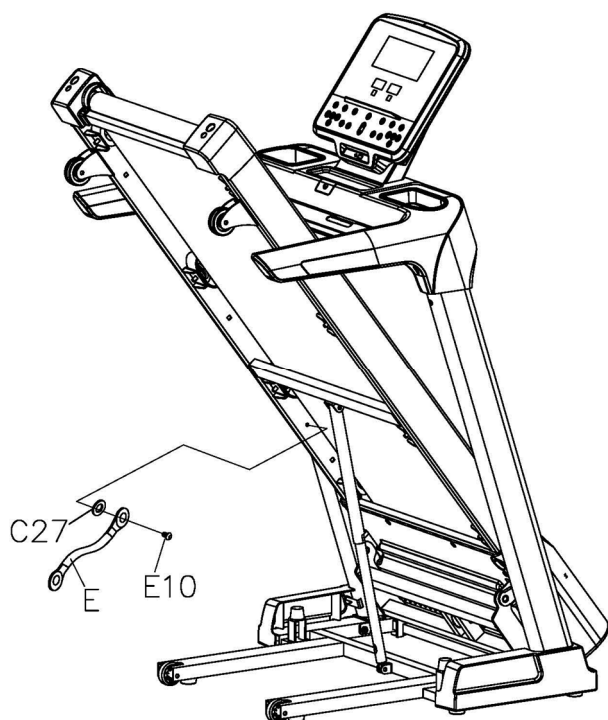
1. Розріжте пакувальний ремінь Р;
2. Перед тренуванням встановіть ключ безпеки у відповідний роз'єм D. Прикріпіть кліпсу ключа безпеки до одягу.
3. У випадку будь-якої надзвичайної ситуації, потягніть за шнур ключа безпеки, тренажер негайно зупиниться.

Крок 8



1. Від'єднайте гвинт М8*15 Е10 та пластикову накладку С27 зі сталевого тросу, що знаходиться внизу за допомогою 5# шестигранного ключа В09.

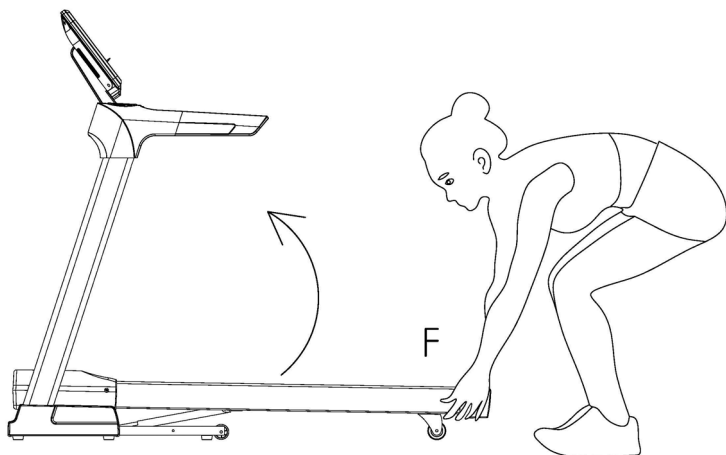
Крок 9



1. Від'єднайте гвинт M8*15 E10 і пластикову накладку C27 у верхній частині сталевого тросу (E) за допомогою 5# шестигранного ключа B09. Потім зніміть сталевий трос, що знаходиться внизу рами.

Примітка: Сталевий трос забезпечить Вашу безпеку під час складання; Ви можете зберегти його для подальшого використання.

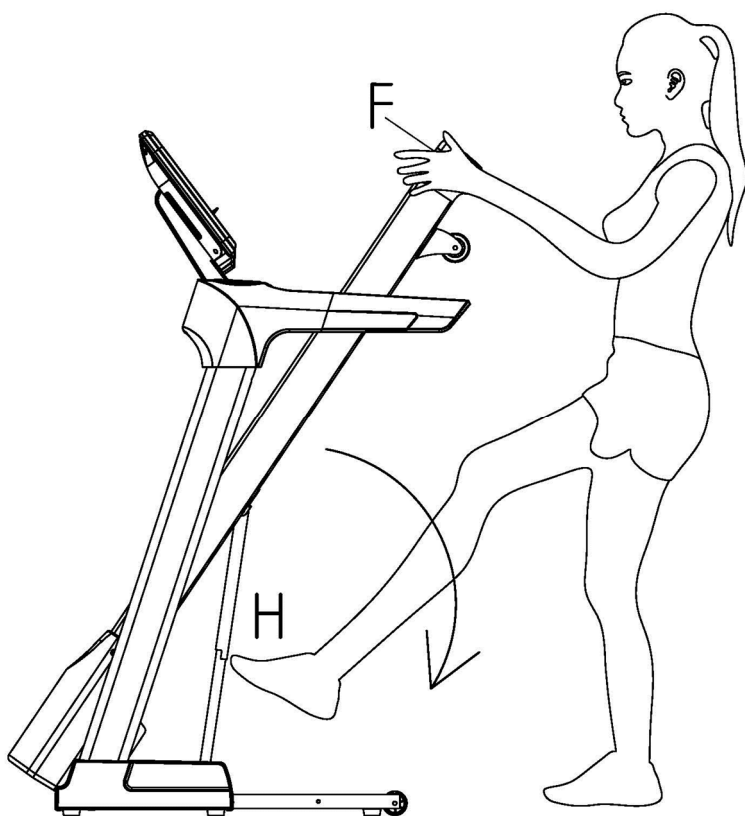
Складання тренажера



Візьміться обома руками за бігову деку у точці "F", як зображено на малюнку. Потім підніміть її у напрямку, як зображено на малюнку. Піднімайте її до тих пір, поки не почуєте звук "бум" від повітряного циліндра.

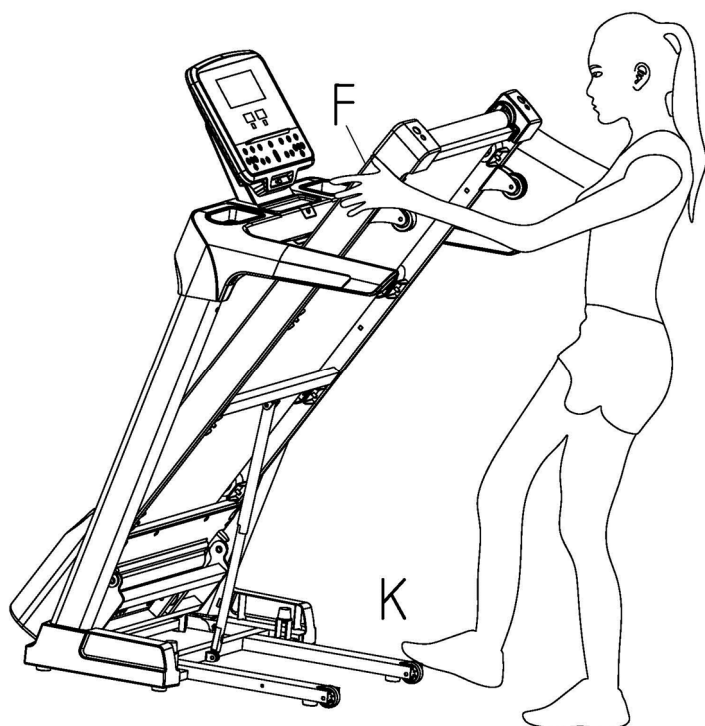
Зверніть увагу: забороняється складати тренажер, коли він працює, або знаходиться у режимі нахилу.

Розкладання бігової доріжки

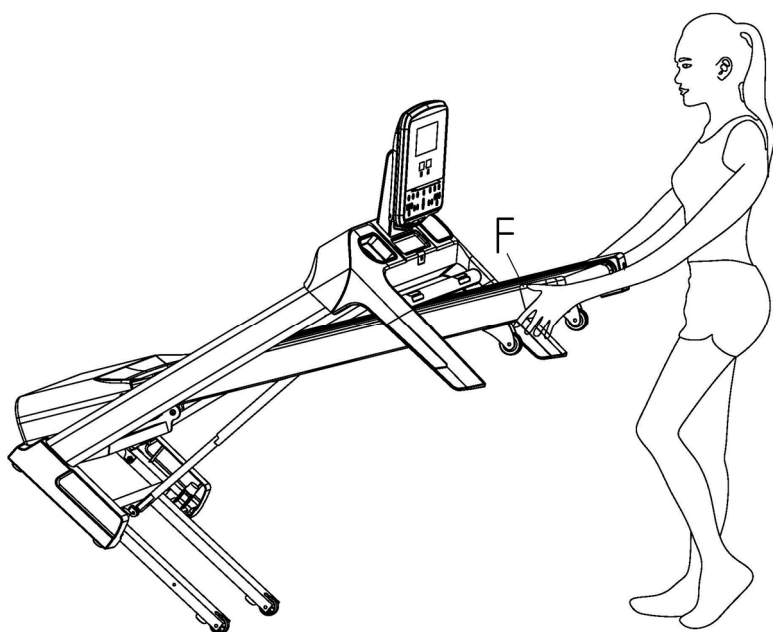


Візьміться обома руками за бігову доріжку у точці F, наступіть ногою на з'єднувальні елементи H, бігова доріжка автоматично почне розкладатись.

Переміщення бігової доріжки



Спершу візьміться за бігову деку у точці F, як показано на малюнку. Потім наступіть однією ногою вниз бігової доріжки у точці "К" . Тримавши ногу у точці "К", повільно опускайте тренажер донизу. Коли головна рама у точці "F" досягне найнищого положення, колесика бігової доріжки стануть активними .



Для транспортування утримуйте бігову доріжку в положенні "F" і нахиліть її так, щоб колеса могли рухатися по поверхні.

Вирівнювання бігової доріжки

Якщо підлога нерівна, збалансувати бігову доріжку можливо за рахунок компенсаторів нерівності підлоги (C31); Покрутіть компенсатор нерівності підлоги (C31) вліво за допомогою шестигранного ключа (B08) щоб збільшити висоту бігової доріжки, або покрутіть праворуч, щоб зменшити її висоту.



Інструкція з експлуатації та управління



1. Вікна дисплею

- 1) **Вікно "TIME"**: відображає поточний час. Діапазон: 0:00-18 годин. Коли буде досягнуто максимального показника часу, відлік не зупиниться, а почнеться новий відлік часу з 0:00. У режимі зворотного відліку діапазон відображення від 99 хв до 0 хв. Коли досягнуто 0:00, у вікні часу буде відображатись "END", через 5 секунд тренажер зупиниться та перейде у режим очікування.
- 2) **Вікно "DISTANCE"**: відображає поточну відстань. Діапазон: 0.00-99.99. Коли буде досягнуто максимального показника, відлік не зупиниться, а почнеться новий відлік з 0:00. У режимі зворотного відліку діапазон відображення від налаштованого показника до 0.00. Коли досягнуто 0:00, у вікні буде відображатись "END", через 5 секунд тренажер зупиниться та перейде у режим очікування.
- 3) **Вікно "PACE"**: відображає поточний темп тренування (скільки витрачається користувачем хвилин на 1 км).
- 4) **Вікно "CALORIES"**: відображає витрачені калорії. Діапазон: 0.0-999. Коли буде досягнуто максимального показника, відлік не зупиниться, а почнеться новий відлік з 0.0. У режимі зворотного відліку діапазон відображення від налаштованого показника до 0.0. Коли досягнуто 0.0, у вікні буде відображатись "END", через 5 секунд тренажер зупиниться та перейде у режим очікування.
- 5) **Вікно "PULSE"**: Щоб отримати розрахунок і побачити значення пульсу, тримайтеся обома руками за датчики пульсу протягом 5 секунд. Діапазон: 50-200 ударів/хвилину (Ці дані є лише довідковими, не можна їх застосовувати для медичних цілей).
- 6) **Вікно "STEPS"**: відображає поточну кількість кроків, діапазон: 0-99999. Коли буде досягнуто максимального показника, відлік не зупиниться, а почнеться новий відлік з 0. У режимі зворотного відліку діапазон відображення від налаштованого показника до 0. Коли досягнуто 0, у вікні буде відображатись "END", через 5 секунд тренажер зупиниться та перейде у режим очікування.
- 7) **Вікно "INCLINE"**: відображає кут нахилу, діапазон: 0.0-15.0.
- 8) **Вікно "SPEED"**: відображає поточну швидкість. Діапазон: 0.8—18.0 км/год.
- 9) **Вікно "MATRIX"**: відображає поточну швидкість та кут нахилу. У вікні speed один квадрат означає 2 км/год, а у вікні incline один квадрат - це 2 секції.
- 10) **Вікно у центрі LCD екрану**: відображає почерзі час, відстань, темп, калорії та пульс, коли натиснути кнопку "DISPLAY-ALT". Відображає "FAT" у режимі FAT.

2. Функціональні кнопки

- 1) **"START"**: Після ВКЛ та активації ключа безпеки, натисніть цю кнопку у будь-який час, щоб запустити тренажер.
- 2) **"STOP"**: У процесі тренування, натисніть кнопку STOP. Після того, як бігова доріжка буде призупинена, на екрані з'явиться "PAU". Усі поточні дані будуть збережені. Ви можете натиснути кнопку "START", щоб продовжити тренування зі швидкістю 0.8 км / год. Щоб бігова доріжка зупинилася, натисніть клавішу "STOP" двічі. Всі дані обнуляться, а доріжка перейде в режим очікування.
- 3) **"MODE"**: Натисніть цю кнопку у режимі очікування, щоб розпочати тренування: включає зворотній відлік часу "30:00", зворотній відлік відстані "1.00", зворотній відлік калорій "50.0", зворотній відлік кроків "5000". Вікно блимає постійно при виборі цієї функції. Натисніть кнопку  SPEED  або  INCLINE  для встановлення даних, а потім натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування.
- 4) **"PROGRAMS"**: натисніть цю кнопку, щоб вибрати необхідну програму: P1 (MANUAL) , P2 (INTERVAL) , P3 (LOSE WEIGHT) , P4 (WALK) , P5 (RUN) , P6 (CLIMB) , P7, P8, P9, P10, P11, P12 та FAT.
- 5) **QUICK PROGRAM (кнопки швидкого вибору програми)**: Ви можете обрати P1 (MANUAL) , P2 (INTERVAL) , P3 (LOSE WEIGHT) , P4 (WALK) P5 (RUN) та P6 (CLIMB) для швидкого обрання програми "MANUAL" "INTERVAL" "LOSE WEIGHT" "WALK" "RUN" "CLIMB".
- 6)  SPEED  **КНОПКА**: у режимі налаштування за допомогою цієї кнопки можна змінювати цільові дані, а в звичайному робочому режимі - змінювати швидкість на 0,1 км / год. При натисканні кнопки "-SPEED +" впродовж 0,5 сек, швидкість буде постійно змінюватися.
- 7)  INCLINE  **КНОПКА**: У режимі налаштування за допомогою цієї кнопки можна змінювати цільові дані, а в звичайному робочому режимі - змінювати нахил на 0,5. При натисканні кнопки "-INCLINE +" впродовж 0,5 сек, дані нахилу будуть постійно змінюватися.
- 8) **SPEED 6 8 10** Швидкі кнопки вибору швидкості.
- 9) **INCLINE 3 5 7** Швидкі кнопки нахилу.
- 10) **"DISPLAY-ALT"** : Натисніть цю кнопку, щоб відобразити по черзі показники часу, відстані, темпу, калорій та пульсу у великому вікні на екрані.

3. Швидкий старт

- 1) ВКЛ тренажер, встановіть ключ безпеки.
- 2) Натисніть кнопку "START" , тренажер почне працювати зі швидкістю 0.8 км/год після звукового сигналу і відліку від 3 до 1.
- 3) Виходячи із власних побажань, Ви можете змінювати швидкість та нахил, натискаючи кнопку  SPEED  або  INCLINE .

4. Ручний режим

- 1) Натисніть кнопку "START", тренажер почне працювати зі швидкістю 0.8 км/год. Відлік розпочнеться від 0 у режимі очікування.

Натисніть  SPEED  для зміни швидкості та натисніть  INCLINE  для зміни кута нахилу.

- 2) У режимі очікування натисніть "MODE" щоб перейти до зворотного відліку часу. "30:00" буде блимати у вікні "TIME".

Натисніть  SPEED  або  INCLINE , щоб змінити дані від 5:00 до 99:00.

- 3) Натисніть MODE, щоб перейти у режим зворотного відліку відстані, у вікні буде відображатись "1.00" та блимати, натисніть

кнопку  SPEED  або  INCLINE , для встановлення відстані. Діапазон: 0,50-99,90.

- 4) Натисніть MODE, щоб перейти у режим зворотного відліку калорій. У вікні буде відображатись "50.0" та блимати, натисніть

кнопку  SPEED  або  INCLINE , щоб встановити цільові показники калорій. Діапазон: 10,0-999.

- 5) У режимі зворотного відліку калорій, натисніть MODE. У вікні буде відображено "5000" та блимати. Натисніть кнопку

 SPEED  або  INCLINE , щоб встановити цільовий показник кроків. Діапазон: 100-999000.

- 6) Натисніть кнопку "START", щоб перейти до початку тренувань після встановлення даних зворотного відліку. Під час тренування Ви можете

кнопками  SPEED  або  INCLINE  регулювати швидкість або кут нахилу. Для зупинки бігової доріжки натисніть кнопку "STOP".

5. Швидка програма та вбудована програма

Ви можете обрати потрібну програму за допомогою кнопки швидкого вибору або натисканням на кнопку "PROGRAM". У вікні TIME буде відображатись за замовчуванням "30:00" та постійно блимати. Ви можете змінити швидкість та кут нахилу, натискаючи

 SPEED  або  INCLINE . Натисніть кнопку START, через 3 секунди тренажер запрацює. У кожній програмі - 16

секцій. Кожен час тренування=налаштований час/16 хвилин. Після завершення однієї секції програми, відбудеться автоматичний перехід до наступної. У процесі переходу до іншої секції, пролунає три звукові сигнали "Бі-Бі- Бі". Швидкість та кут нахилу будуть змінюватись відповідно до графіків програми

Під час тренування, Ви можете натискати на  SPEED  або  INCLINE  для зміни швидкості та кута нахилу.

У процесі тренування Ви можете натиснути кнопку STOP або вийняти ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку. Після завершення програми тренування, пролунає три звукові сигнали "Бі-Бі- Бі-". Через 5 секунд бігова доріжка перейде у режим очікування.

6. Опис програм

Кожна програма розділена на 16 секцій. У кожній секції свій власний показник швидкості та кута нахилу.

Секція Програма		Встановлений час/16 =Інтервал часу для кожної секції															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (RUN)	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

7. Програма Manual (ручна програма) :

Програма MANUAL - це програма для самостійного налаштування тренування. Користувач налаштовує дані для тренування, виходячи із своїх власних потреб. Тільки одна програма може бути збережена.

1) Виконання налаштувань у програмі Manual

Натисніть кнопку MANUAL для переходу у режим MANUAL у режимі очікування або натисніть PROGRAM поки у вікні не відобразиться "01". У вікні TIME буде відображатись "30:00" та постійно блимати. Ви можете змінити цей показник, натискаючи  SPEED  або  INCLINE . Після налаштування часу, натисніть кнопку MODE для виконання налаштувань.

Програма поділена на 16 секцій. Натискаючи  SPEED , змініть швидкість,  INCLINE  або кут нахилу. Після цього, натисніть кнопку MODE для збереження даних та переходу до іншої секції. Повторіть дії для кожної секції. Дані будуть збережені, поки Ви їх не зміните.

2) Початок тренування за ручною програмою

Натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування, після виконання налаштувань для кожної секції.

8. Body fat test (програма визначення кількості жиру в організмі)

1) У режимі очікування натисніть кнопку PROGRAM, у центрі великого LCD екрана буде відображатись FAT. Натисніть знову кнопку MODE для виконання налаштувань F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 СТАТЬ, F-2 ВІК, F-3 ЗРІСТ, F-4 ВАГА, F-5 BODY FAT TEST). Натисніть  SPEED  для налаштування F-1 – F-4, потім натисніть "MODE" для налаштування F-5,

Коли у вікні F5 буде відображатись "---", тримайте руки на датчиках пульсу, через 5-6 секунд у вікні буде відображено результат.

2) Після входу для налаштувань FAT, буде відображатись F-1. 01 - означає чол.стать, 02 - означає жін.стать.

3) Натисніть MODE, відобразиться F-2. Натисніть  SPEED  для вводу даних про свій вік від 10 до 99.

4) Натисніть MODE, відобразиться F-3. Натисніть  SPEED  для вводу даних про зріст від 100 до 200.

5) Натисніть MODE, відобразиться F-4. Натисніть  SPEED  для вводу даних про вагу від 20 до 150.

6) Натисніть кнопку MODE, буде відображатись F-5. Коли у вікні F5 буде відображатись "---", тримайте руки на датчиках пульсу, через 8 секунд на екрані будуть відображені результати.

7) Найкращий результат цього тесту у діапазоні між 20 -25. Якщо індекс менший 19, це вказує на недостатню масу тіла; якщо індекс між 26 -29 - це вказує на надлишкову вагу. Якщо більше 30 - це ожиріння (ці дані можна вважати як довідкові, вони не можуть бути використані для медичних цілей).

F-1	стать	01-чол.	02-жін.
F-2	Вік	10-99	
F-3	Зріст	100-200	
F-4	Вага	20-150	
F-5	FAT	≤19	Дефіцит маси тіла
		=(20---25)	Норма
		=(26---29)	Надмірна вага
		≥30	Ожиріння

9. Функція ключа безпеки

Вийміть ключ безпеки для негайної зупинки тренажера. Дані у вікнах будуть відображатись символом --- , прозвучить три рази звуковий сигнал. Після відключення ключа безпеки, будь-які функції для користувача є недоступними, окрім функції ВИКЛ.

10. USB зарядка

Порт USB підходить для зарядки більшості електронних девайсів.

11. MP3

Підходить для відтворення музики з Mp3 пристроїв. Гучність регулюється через Mp3 пристрій.

12. Зверніть увагу:

- 1) Перед тренуванням перевірте, що тренажер підключено до електромережі, ключ безпеки встановлений.
- 2) У разі надзвичайної ситуації під час тренування, негайно відключіть ключ безпеки, тренажер зупиниться
- 3) У випадку будь-якої несправності бігової доріжки, будь ласка, негайно зверніться до продавця. Забороняється ремонтувати тренажер самостійно.
- 4) Ви можете вимкнути тренажер від електромережі у будь-який час, коли Ви захочете зупинити тренування. Такі дії не призведуть до пошкодження тренажера.

13. Несправності та їх вирішення

- 1) Після підключення тренажера до електромережі на екрані нічого не відображається
 - A. Спочатку перевірте запобіжник від перенапруги. Якщо він ВИКЛ, то увімкніть його;
 - B. Будь ласка, переконайтеся, що шнур живлення, запобіжник від перенапруги та провід на платі керування добре з'єднані;
 - C. Переконайтеся, що провода між дисплеєм і платою керування добре з'єднані.
- 2) Після включення на екрані відображається E01: Помилка сигналу від екрану до плати керування.
 - A. Можливі пошкодження сигнального кабелю. Перевірте кабель між екраном та платою керування. При потребі замінити на новий кабель B. Перевірте електронні компоненти монітора. Якщо є пошкодження, замінити його.
 - C. Встановіть нову плату керування.
- 3) Після включення на екрані відображається E02: Захист від самовибуху або проблема двигуна
 - A. Перевірте провід двигуна, з'єднайте його надійно; Якщо проблему не вдалось вирішити, замінити двигун на новий.
 - B. Перевірте плату управління на предмет сторонніх запахів. Якщо було коротке замикання на платі, встановіть нові драйвера;
 - C. Перевірте вхідну напругу. Підключайте бігову доріжку відповідно до рекомендованого рівня напруги.
- 4) На дисплеї відображається E03: відсутній сигнал датчика
 - A. Якщо E03 після запуску відображається від 5 до 8 секунд, то це вказує на несправність сигналу. Будь ласка, перевірте підключення датчика.
Переконайтеся, що датчик надійно підключений. Якщо датчик не працює коректно, замінити на новий .
 - B. Провід датчика на платі пошкоджений, замінити плату.
- 5) На екрані відображається E04: Помилка нахилу
 - A. Перевірте, чи добре підключений сигнальний провід двигуна нахилу. Витягніть із роз'єму і вставте його знову.
 - B. Перевірте, чи АС провід двигуна нахилу підключений у правильний роз'єм.
 - C. Перевірте провід двигуна нахилу на предмет його пошкодження. Якщо виявлено пошкодження, замінити провід двигуна нахилу.
 - D. Замінити плату управління.
 - E. Після перевірки усіх проводів, натисніть кнопку LEARNING на контрольній панелі, щоб відкалібрувати двигун нахилу.
- 6) Після включення на екрані відображається E05 , -----захист від перенапруги
 - A. Рівень напруги занадто великий, вимкніть та знову увімкніть тренажер.
 - B. Можливо заклинює будь-яка деталь, що не дозволяє двигуну працювати належним чином. Відрегулюйте бігове

полотно та ремінь двигуна. Нанесіть мастило.

С. Перевірте двигун на предмет сторонніх запахів або звуків. Якщо це так, то замініть двигун.

Д. Перевірте плату керування. Якщо вона не працює, замініть її. Замикання на платі керування. Перевірте схему за допомогою мультиметра. Якщо потрібно, замініть плату керування.

7) Після увімкнення відображається E06 - ланцюг двигуна розірвано.

А. Кабель двигуна не надійно підключено, перевірте.

В. Кабель двигуна не надійно підключено, замініть двигун.

8) Після увімкнення відображається E08 - помилка пам'яті 24C02

А. Провід пам'яті не підключено, підключіть його знову.

В. Провід пам'яті пошкоджений, замініть його.

9) Після увімкнення відображається E10 - коротке замикання двигуна

А. Крутний момент плати управління занадто великий. Будь ласка, відрегулюйте крутний момент потенціометра, щоб зменшити значення крутного моменту.

В. Замикання двигуна, замініть двигун.

С. Рухомі частини гальмуються, будь ласка, відрегулюйте та змастіть їх мастилом.

10) Після увімкнення відображається E13: Помилка сигналу від плати управління до монітору.

А. Будь ласка, перевірте провід від плати управління до дисплея і, якщо він розірваний, будь ласка, замініть пошкоджений на новий.

В. Перевірте електронні частини монітора, якщо він не працює, замініть на новий монітор.

С. Замініть плату управління.

Поради перед тренуванням

Почніть з поступових вправ на рухливість всіх суглобів, тобто просто покрутіть зап'ястки, зігніть руки і порухайте плечима. Це дозволить природному змащуванню організму (синовіальної рідини) захистити поверхню кісток у суглобах.

Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує потік крові у тілі, що в свою чергу робить м'язи більш пружними.

Почніть вправи для ніг і потім вправи для інших частин тіла.

Кожна вправа на розтягування має тривати щонайменше 10 секунд (збільшуючи згодом тривалість від 20 до 30 секунд) та із повторами від 2 до 3 разів.

Не робіть вправи до відчуття болю. У випадку відчуття болі, відпочиньте та розслабте м'язи.

Жодних стрибків. Вправи на розтягування необхідно виконувати повільно та розслаблено.

Дотримуйтесь правильної техніки дихання під час вправ.

Також робіть вправи на розтягування і після тренування на біговій дорожці. Такі вправи допоможуть зняти напруження у м'язах. Виконувати вправи на розтягування необхідно три рази на тиждень, щоб розвинути гнучкість.

Розтяжка стегна:

- Встаньте на праву ногу і візьміться лівою рукою за ліву щиколотку, підтягнувши стопу ззаду до стегна.
- Тримайте спину прямо, а коліна разом. За необхідності зіпріться на стіну для балансу.
- Затримайтесь у такому положенні 10 секунд
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтяжка підколінного сухожилля:

- Одну ногу тримайте прямо, руки на зігнутій нозі (стегні). Вставляйте ногою вниз і вперед, доки не відчуєте розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Коліна мають бути розставлені, а спина рівною.
- Затримайтесь у такому положенні 10 секунд
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтяжка литок:

- Встаньте, поставивши задню ногу на підлогу, і перенесіть вагу на передню ногу.
 - Затримайтесь у такому положенні 10 секунд
 - Повторіть вправу для іншої ноги.
- Примітка: Під час виконання цієї вправи тримайте спину та ногу рівно



Внутрішня розтяжка стегна:

- Сядьте, з'єднавши підшви ніг і розвівши коліна назовні. Підтягніть ноги до пахової області, наскільки це можливо.
- Затримайтесь у такому положенні 10 секунд.



Технічне обслуговування та догляд

ВАЖЛИВО: Перед очищенням тренажера переконайтеся, що тренажер вимкнено від електромережі .

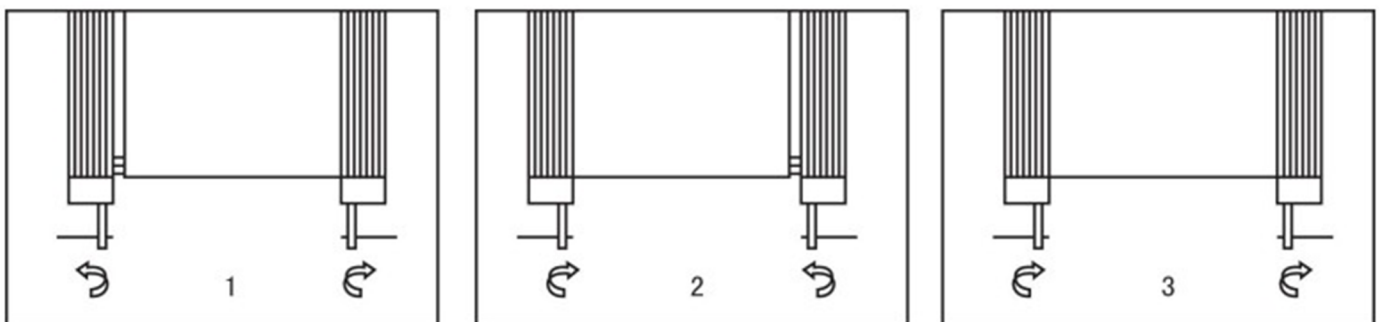
1. **Очищення:** Витирайте пил на ремені, біговому полотні та бічних рейках для ніг, оскільки надлишок пилу може стати причиною надмірного тертя ременя та пошкодження тренажера. Рекомендовано проводити очищення один раз на місяць.
2. **Змащування:**
 - 1) Змащування необхідно проводити після кожних 300 км. Функція нагадування про змащування тренажера буде супроводжуватись звуковим сигналом “бі бі бі”, на екрані буде відображатись напис “OIL”. Будь ласка, нанесіть мастило на середину бігового полотна.
 - 2) Після змащування, у режимі очікування натисніть кнопку STOP та утримуйте її більше 3 секунд. Після цього буде деактивовано сигнал необхідності змащування.

Пропонуємо змащувати бігову доріжку з такою періодичністю:

Якщо використовується бігова доріжка менше 3 годин на тиждень, змащуйте її один раз у 6 місяців.

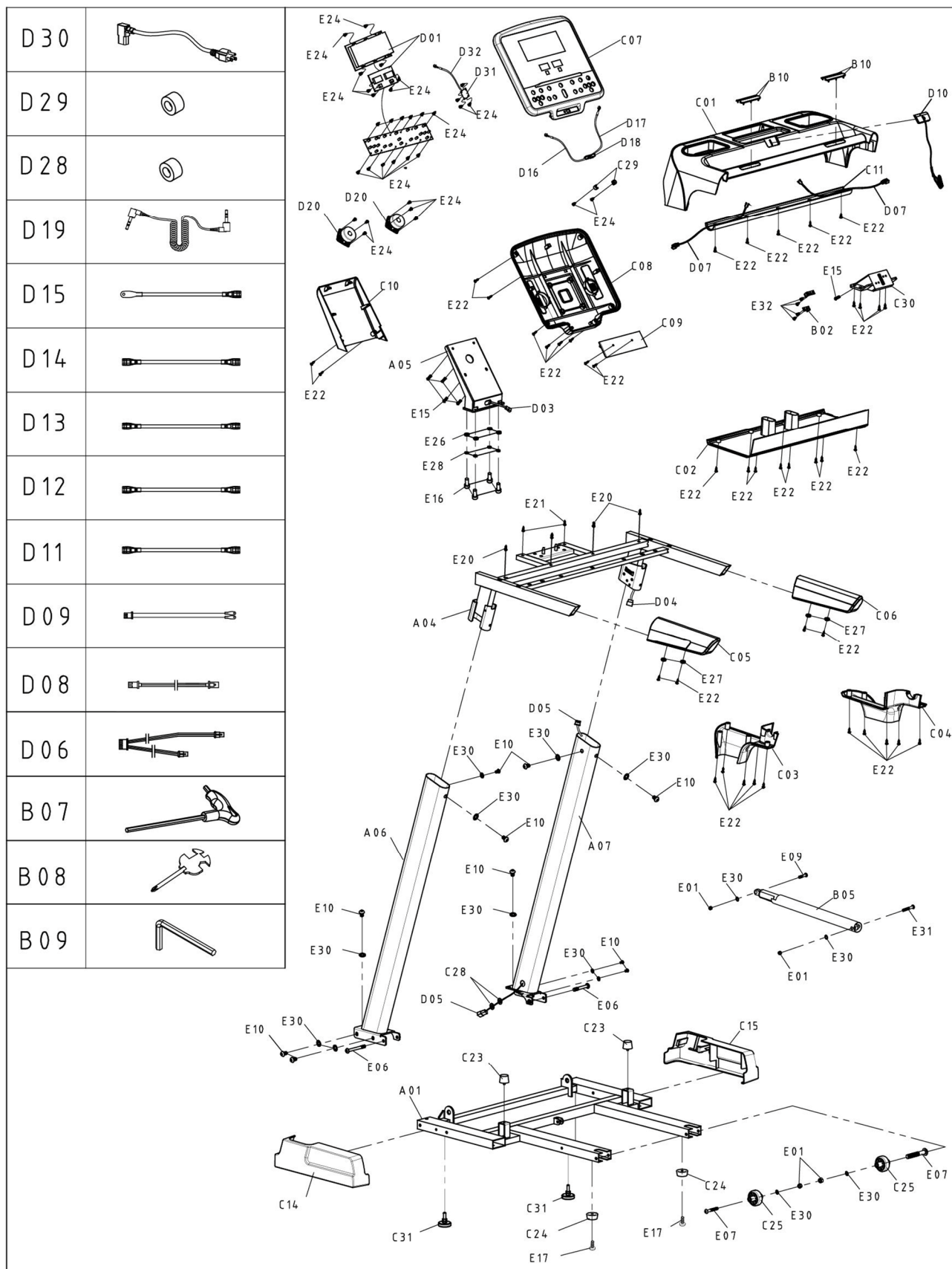
Якщо використовується бігова доріжка 3-5 годин на тиждень, то її необхідно змащувати один раз на 3 місяці.

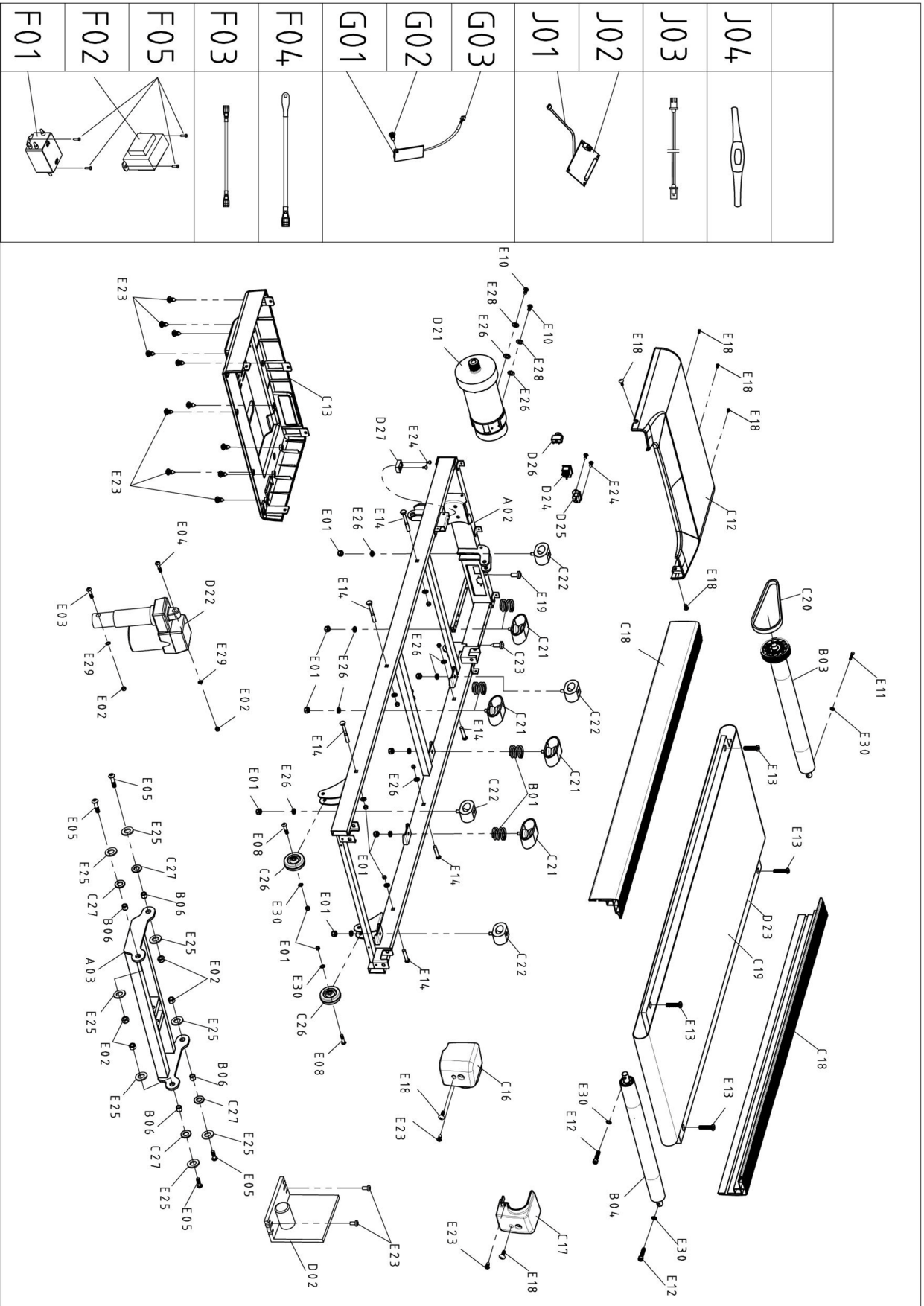
3. Якщо використовується бігова доріжка більше 5 годин на тиждень, то її необхідно змащувати один раз на 2 місяці
4. Регулювання відхилення полотна: Після деякого періоду використання тренажера, бігове полотно може відхилитись від центру. Спробуйте запустити бігову доріжку, можливо вона автоматично відцентрується. Якщо не вдалось відцентрувати бігове полотно автоматично, то вирівняйте полотно можливо через закручування гвинтів, як показано на малюнку далі. Якщо бігове полотно змістилось праворуч, необхідно закрутити гвинт з правої сторони ременя або послабити гвинт, що знаходиться ліворуч. Якщо бігове полотно змістилось ліворуч, повторіть дії у протилежному напрямі.
5. Проковзування бігового полотна: Будь ласка, прокрутіть гвинти так, як показано на малюнку. У випадку необхідності регулювання бігового полотна з двох сторін, прослідкуйте за тим, щоб інша сторона була відрегульована так само. Рекомендуємо таке регулювання здійснювати за допомогою пів оберта гвинтів, поки бігове полотно не перестане ковзати та відхилятися. Уникайте надмірного натягування полотна, це може пошкодити тренажер.



Увага: Щоб продовжити термін служби бігової доріжки, ми рекомендуємо вимикати тренажер на 10 хвилин після 2-х годинного тренування. Занадто послаблене або натягнуте бігове полотно може стати причиною несправності тренажера. Тому дотримання правильного натягування бігового полотна є дуже важливим. Рекомендуємо для перевірки належної сили натягування бігового полотна підняти бігове полотно, потягнути його вверх, на скільки це можливо. Якщо відстань становитиме 50-75 мм, то це означає, що бігове полотно натягнуте належним чином.

Схематичне зображення тренажера





Список комплектующих

NO.	Найменування	Специфікація	К-ть	NO.	Найменування	Специфікація	К-ть
A01	Нижня рама		1	C18	Бокова рейка		2
A02	Головна рама		1	C19	Бігове полотно		1
A03	Рама нахилу		1	C20	Ремінь двигуна		1
A04	Display frame		1	C21	Еліптична подушка C22	Накладка	4
A05	Підтримуюча рама монітора		1	подушки			4
A06	Ліва стійка		1	C23	Конічна подушка C24		2
A07	Права стійка		1	Подушка			2
B01	Стиснута пружина 1		4	C25	Транспортувальні колеса C26		2
B02	Пружинна шайба		2	Регулюючі колеса			2
B03	Переднє колесо	D50xt3.0x562	1	C27	Пластикова шайба		4
B04	Заднє колесо	D46xt3.0x560	1	C28	Кільцева пробка		2
B05	Повітряний циліндр		1	C29	Ковпачок		2
B06	Рукав		4	C30	Роз'єм для ключа безпеки		1
B07	Внутрішній шестигранний ключ		1	C31	Ніжки, що регулюються		2
B08	Хрестовий ключ		1	D01	Монітор		1
B09	5# шестигранний ключ		1	D02	Контроль-панель		1
B10	Сталевий датчик пульсу		4	D03	Верхній провід монітору		1
C01	Передня кришка дисплея		1	D04	Подовжуючий провід монітора		1
C02	Кришка середньої нижньої сторони монітора		1	D05	Нижній провід монітора		1
C03	Кришка лівої нижньої сторони монітора		1	D06	Верхній провід датчика пульсу		1
			1	D07	Нижній провід датчика пульсу		2
C04	Кришка правої нижньої сторони дисплея		1	D08	Верхній провід ключа безпеки		1
C05	Ліва накладка для ручки		1	D09	Подовжуючий провід ключа безпеки		1
C06	Права накладка для ручки		1	D10	Ключ безпеки		1
C07	Верхня кришка панелі керування		1	D11	АС сигнальний провід	Довжина 200 блакитний	1
C08	Нижня кришка панелі керування		1	D12	АС сигнальний провід	Довжина 200 коричневий	2
C09	Передня панель		1	D13	АС сигнальний провід	Довжина 350 коричневий	1
C10	Нижня кришка рукояток		1	D14	АС сигнальний провід		1
C11				D15	Заземлюючий провід	Довжина 350 жовтий і зелений	1
C12	Верхня кришка двигуна		1	D16	Провід для аудіо		1
C13	Нижня кришка двигуна		1	D17	USB з'єднувальний провід		1
C14	Ліва нижня кришка		1	D18	USB модуль		1
C15	Права нижня кришка		1	D19	MP3 з'єднувальний провід		1
C16	Ліва задня заглушка кришки		1	D20	Колонки		2
C17	Права задня заглушка кришки		1				

NO.	Найменування	Специфікація	К-ть	NO.	Найменування	Специфікація	К-ть
D21	DC двигун		1	E11	Гвинт	M8x55	1
			1	E12	Гвинт	M8x65	2
D22	Двигун нахилу		1	E13	Гвинт	M8x25	4
D23	Бігова дека		1	E14	Гвинт	M8x35	6
D24	Квадратний перемикач		1	E15	Гвинт	M6x15	5
D25	Розетка		1	E16	Гвинт	M8x20	4
D26	Запобіжник від перенапруги		1	E17	Гвинт	M5x16	2
D27	Магнітний датчик		1	E18	Гвинт	M5x12	7
D28	Магнітне кільце		1	E19	Гвинт	M5x8	1
D29	Магнітний провід		1	E20	Саморіз	ST4.2x30	4
D30	Стандартний кабель живлення			E21	Саморіз	ST4.2x25	2
D31	Підеілювач напруги			E22	Саморіз	ST4.2x12	41
D32	Провід підеілювача напруги	M8	20	E23	Саморіз	ST4.2x12	16
E01	Замкова шайба	M10	6	E24	Саморіз	ST2.9x8	36
E02	Замкова шайба	M10x90	1	E25	Велика шайба	φ 10* φ 26*2. 0	8
E03	Гвинт			E26	Плоска шайба	8	20
E04	Гвинт	M10x45	1	E27	Велика плоска шайба	φ 5* φ 13*1. 0	4
E05	Гвинт	M10x30	4	E28	Пружинна шайба	8	6
E06	Гвинт	M8x80	2	E29	Замок шайби	10	2
E07	Гвинт	M8x70	2	E30	Замок шайби	8	19
E08	Гвинт	M8x40	2	E31	Гвинт	M8x45	1
E09	Гвинт	M8x30	1	E32	Саморіз	ST2.9*6	4
E10	Гвинт	M8x15	12				

Додаткові комплектуючі (опційно)

NO.	Найменування	Специфікація	К-ть	NO.	Найменування	Специфікація	К-ть
F01	Фільтр	Тільки з фільтром та індуктором	1	J01	Нижній провід бездротового пульсометра	Для функції бездротового вимірювання ЧСС.	1
F02	Індуктор		1	J02	Бездротовий пульсометр		1
F03	АС провід довжина 350мм		1	J03	Верхній провід бездротового пульсометра		1
F04	Заземлюючий провід 350мм		1	J04	Ремінь		1
F05	Саморіз ST4.2x12		4				
G01	Bluetooth модуль	Тільки з Bluetooth функцією	1				
G02	Саморіз ST2.9x6.0		1				
G03	Bluetooth з'єднувальний провід		1				