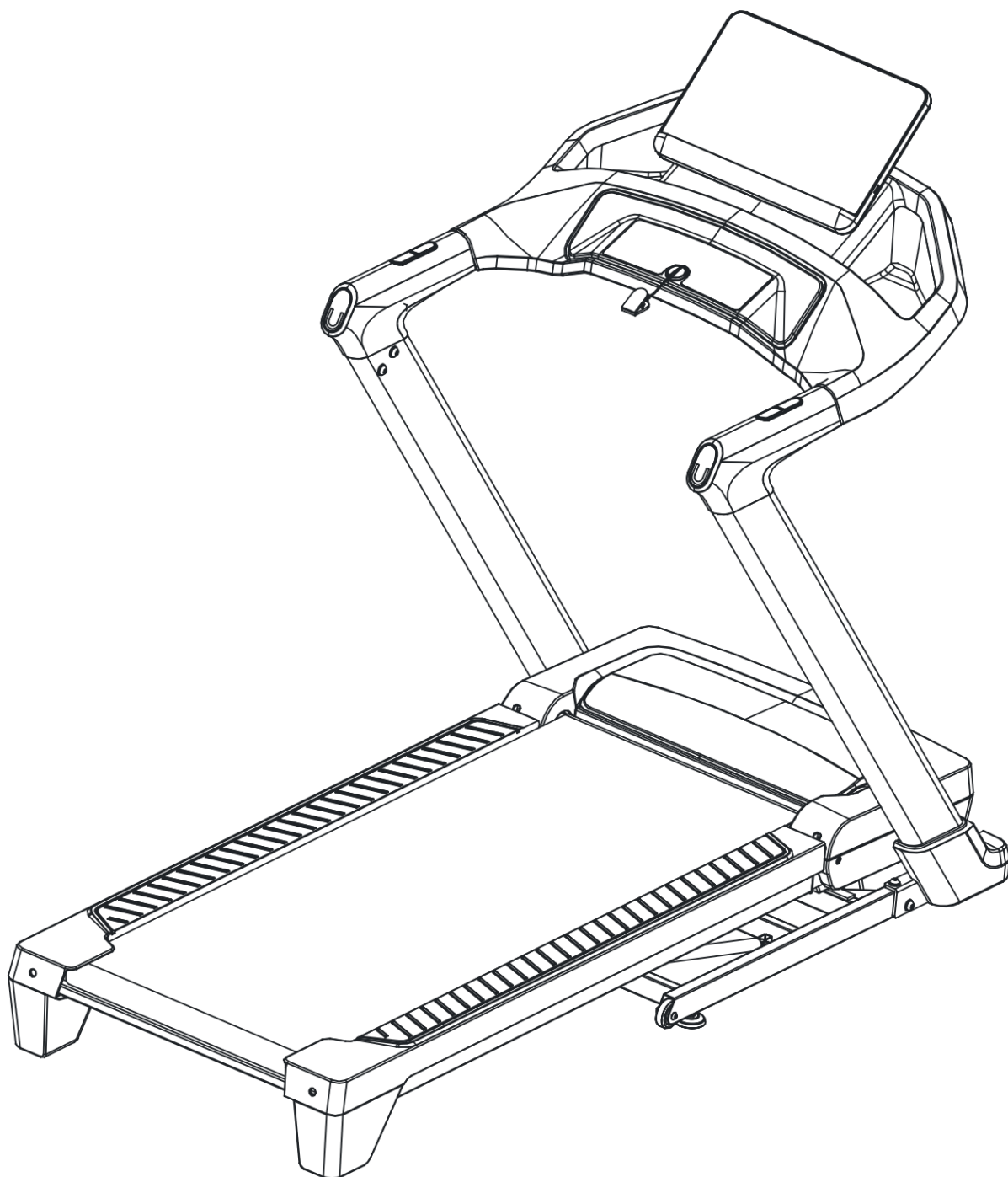


Моторизована бігова доріжка 2520DC

Посібник користувача



Заходи безпеки

Попередження

Щоб уникнути серйозних травм, дотримуйтесь наступного:

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що затискач ключа безпеки закріплений на одязі або поясі.
2. Під час тренування махайте руками природно та дивіться вперед; не дивіться вниз на свої ноги.
3. Збільшуйте швидкість поступово; зачекайте, поки адаптуєтесь до поточної швидкості, перш ніж прискорюватись далі.
4. У разі надзвичайної ситуації негайно натисніть кнопку аварійної зупинки або потягніть ключ безпеки.
5. Сходьте з бігової доріжки лише після того, як полотно повністю зупиниться.

Примітка: Завжди збирайте цей виріб строго відповідно до наших інструкцій зі збирання.

Увага

Перед використанням бігової доріжки уважно прочитайте наступне:

1. Проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-якої програми тренувань.
2. Перевірте, що всі болти та кріпильні елементи надійно затягнуті.
3. Не піддавайте обладнання впливу вологи; це може спричинити несправність. (Ми не несемо відповідальності за будь-які поломки та пошкодження, спричинені вищезазначеними причинами)
4. Одягайте спортивний одяг та спортивне взуття перед початком тренування.
5. Не виконуйте інтенсивні тренування протягом 40 хвилин після прийому їжі.
6. Зробіть розминку перед тренуванням, щоб запобігти травмам.
7. Особам з гіпертонією слід проконсультуватися з лікарем перед використанням.
8. Тримайте дітей подалі від обладнання, щоб запобігти травмам.
9. Забезпечте нагляд за літніми людьми, дітьми або особами з обмеженими можливостями.
10. Не вставляйте жодних сторонніх предметів у будь-яку частину обладнання, оскільки це може пошкодити обладнання.

Гарантійна заява

Гарантійне покриття

Покриває дефекти матеріалів та виготовлення при нормальному комерційному використанні за умови належного обслуговування обладнання. Гарантія дійсна лише для первісного покупця та не підлягає передачі.

Гарантійний термін

Рама: Довічна гарантія

Мотор: 1-річна гарантія

Всі інші деталі: 1-річна гарантія

Виключення (не покривається)

1. Пошкодження внаслідок неправильного використання, недбалості, аварій або несанкціонованих модифікацій.
2. Пошкодження від неправильного налаштування полотна або приводного ременя.
3. Пошкодження внаслідок недостатнього обслуговування.
4. Пошкодження, спричинені будь-яким іншим неправильним використанням або порушенням інструкцій.

Обслуговування та ремонт

Запасні частини доступні через авторизованих дилерів. Дилери можуть надати необхідні послуги з ремонту.

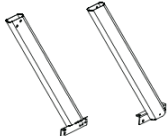





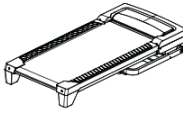






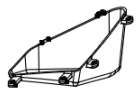

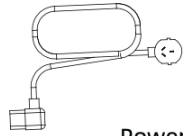






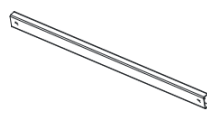
Важливі інструкції з використання

Після того, як моторизовану бігову доріжку повністю зібрано та кришку мотора надійно встановлено, ви можете підключити її до електромережі. Вставте кабель живлення в заземлену розетку на 16А. Ми наполегливо рекомендуємо використовувати пристрій захисту від перенапруги для забезпечення безпеки як бігової доріжки, так і користувача.

1. Розмістіть бігову доріжку на чистій, рівній поверхні. Не розміщуйте її на товстому килимі, оскільки це може перешкоджати потоку повітря до нижньої частини бігової доріжки. Також уникайте розміщення бігової доріжки поблизу джерел води або використання її на вулиці. Бігова доріжка обладнана спеціальним кабелем живлення — якщо він пошкодиться, будь ласка, зверніться до вашого дилера або безпосередньо до нашої компанії для заміни.
2. Переконайтеся, що бігова доріжка не блокує доступ до настінної розетки, щоб штекер можна було легко вставити або вийняти.
3. Не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Після підключення живлення може бути коротка пауза перед тим, як полотно почне рухатися. Користувачі повинні стояти на протиковзних бічних направляючих, поки полотно не почне рухатися.
4. Не одягайте надто довгий або вільний одяг під час тренування, оскільки він може зачепитися за бігову доріжку. Одягайте спортивне взуття з гумовою підошвою або кросівки для фітнесу.
5. Не знімайте кришку мотора без потреби. Якщо потрібне обслуговування, завжди спочатку відключайте кабель живлення.
6. Тримайте дітей подалі від бігової доріжки, поки вона використовується.
7. Коли використовуєте бігову доріжку вперше, тримайтеся за поручні, поки не звикнете до руху полотна. Відпускайте руки лише тоді, коли почуваетесь комфортно.
8. Ця бігова доріжка призначена лише для використання в приміщенні. Розміщуйте її в чистому, рівному та сухому середовищі. Тримайте її подалі від вологи та не модифікуйте і не переробляйте її для інших цілей.
9. Неповнолітні повинні використовувати бігову доріжку під наглядом дорослих.

Інструкції зі збирання

Наступна діаграма показує вигляд у розібраному вигляді всіх компонентів, необхідних для повного збирання бігової доріжки. Після відкриття упаковки ви знайдете всередині наступні деталі:

 L&R upright	 L&R upright cover	 Handrail assembly	 Safety lock
 Display assembly	 Console assembly	 Running platform assembly	 Silicone oil bottle
 Hex semi-round head screw M10*15	 Hex semi-round head screw M10*25	 Hex semi-round head screw M10*35	 Hex semi-round head screw M10*40
 Hex semi-round head screw M10*65	 Left cup holder	 Right cup holder	 Power cord
 Flat washer M10	 Elastic washer M10	 Cross wrench	 Cross recessed pan head tapping screws ST4.2*12
 S5 Allen wrench	 S6 Allen wrench	 Gas spring connect assembly	

- Ліва та права вертикальна стійка
- Кришка лівої та правої стійки
- Збірка поручня
- Замок безпеки
- Збірка дисплея
- Збірка консолі
- Збірка бігової платформи
- Пляшка силіконової олії
- Шестигранний напівкруглий гвинт M10*15
- Шестигранний напівкруглий гвинт M10*25
- Шестигранний напівкруглий гвинт M10*35
- Шестигранний напівкруглий гвинт M10*40
- Шестигранний напівкруглий гвинт M10*65
- Лівий тримач склянки
- Правий тримач склянки
- Кабель живлення
- Плоска шайба M10
- Пружинна шайба M10
- Хрестоподібний ключ
- Хрестоподібні саморізи з потайною головкою ST4.2*12
- Шестигранний ключ S5
- Шестигранний ключ S6
- Збірка газової пружини

Крок 1:

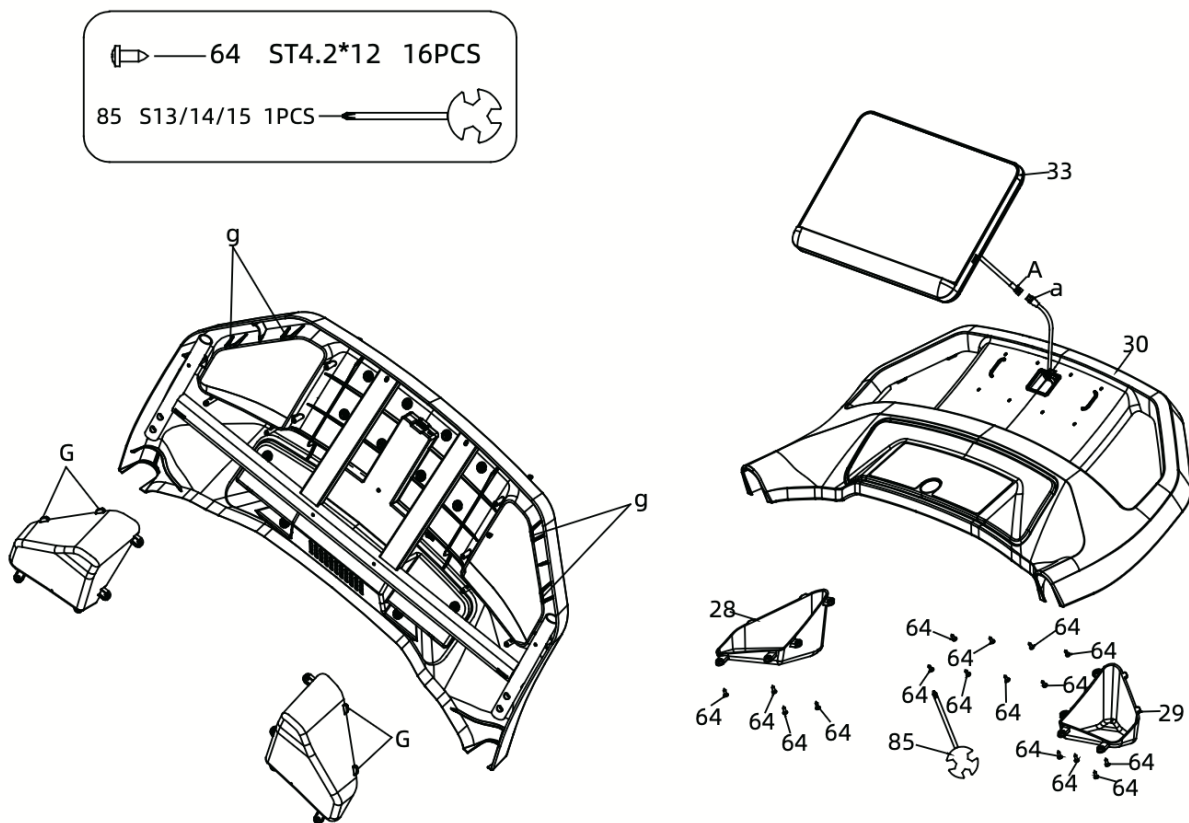
a. Підключіть вихідний дрот консолі (A) до верхнього дроту консолі (a).

Увага! Після підключення всіх дротів вставте підключені дроти у верхню кришку консолі, щоб уникнути їх затискання під час встановлення.

b. Використовуйте хрестоподібний ключ (85), щоб затягнути 8 штук хрестоподібних саморізів з потайною головкою ST4.2X12 (64) для закріплення екрана дисплея (33) до верхньої кришки консолі (30).

c. Візьміть лівий тримач склянки (28) та вставте пряжку (G) на тримачі склянки у отвір для пряжки (g) на кришці консолі. Потім використовуйте хрестоподібний ключ (85), щоб закріпити лівий тримач склянки (28) на верхній кришці консолі (30) за допомогою 4 штук хрестоподібних саморізів з потайною головкою ST4.2X12 (64) та зафіксуйте його.

d. Візьміть правий тримач склянки (29) та вставте пряжку (G) на тримачі склянки у отвір для пряжки (g) на кришці консолі. Потім використовуйте хрестоподібний ключ (85), щоб закріпити правий тримач склянки (29) на верхній кришці консолі (30) за допомогою 4 штук хрестоподібних саморізів з потайною головкою ST4.2X12 (64) та зафіксуйте його.

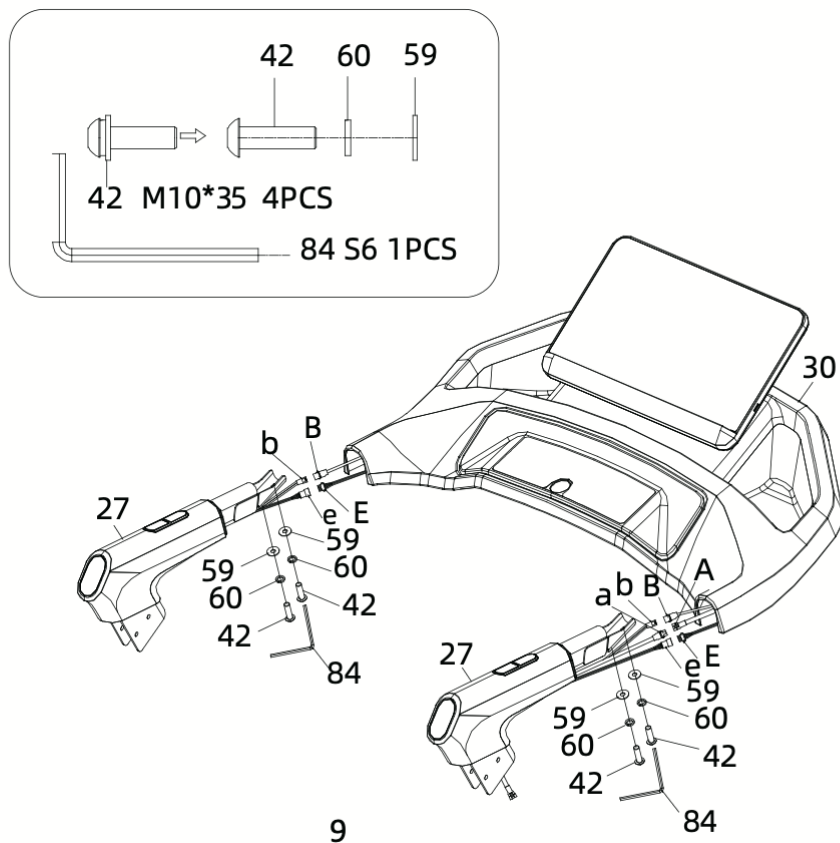


Крок 2:

- a. Підключіть верхній дрід консолі (A) до середнього дроту поручня (a).
- b. Підключіть середній кабель датчика пульсу (B) до нижнього кабелю датчика пульсу (b).
- c. Підключіть середній дрід пульсометра (E) до нижнього дроту підсвічування (e).

Увага! Після підключення всіх кабелів обережно прокладіть їх у ліву та праву трубки поручня, щоб запобігти затисканню під час встановлення.

- d. Вставте ліву та праву пінні накладки поручня (27) у квадратні трубки верхньої кришки консолі (30). Вирівняйте отвори для гвинтів, потім використовуйте шестигранний ключ (84), щоб закріпити кожен бок за допомогою 4 штук шестиграних напівкруглих гвинтів M10×35 разом з пружинними шайбами (60) та плоскими шайбами (59), надійно закріпивши поручні до збірки консолі.



Крок 3:

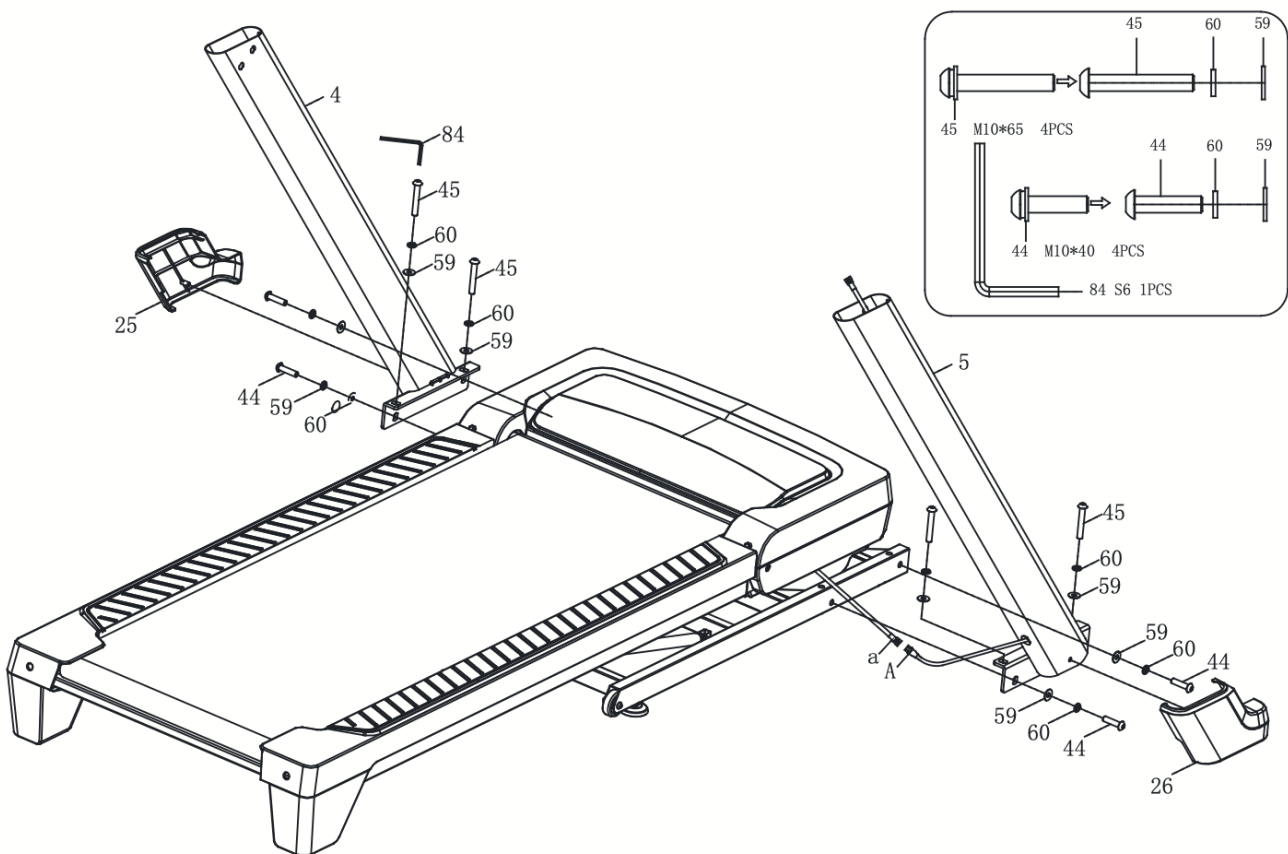
а. Розмістіть праву вертикальну стійку в зборі (5) на платформу бігової доріжки. Потім підключіть середній дрід консолі (А) до нижнього дроту консолі (а). Обережно прокладіть підключені кабелі через отвір для проводки всередині вертикальної стійки. Вирівняйте L-подібний кронштейн вертикальної стійки в зборі (5) з квадратною трубкою на основі. Суміщте отвори для гвинтів.

б. Вставте шестигранний напівкруглий гвинт M10×40 (44) через пружинну шайбу (60) та плоску шайбу (59), потім використовуйте шестигранний ключ (84), щоб надійно затягнути.

в. Вставте шестигранний напівкруглий гвинт M10×65 (45) через пружинну шайбу (60) та плоску шайбу (59) і також затягніть його за допомогою шестигранного ключа (84).

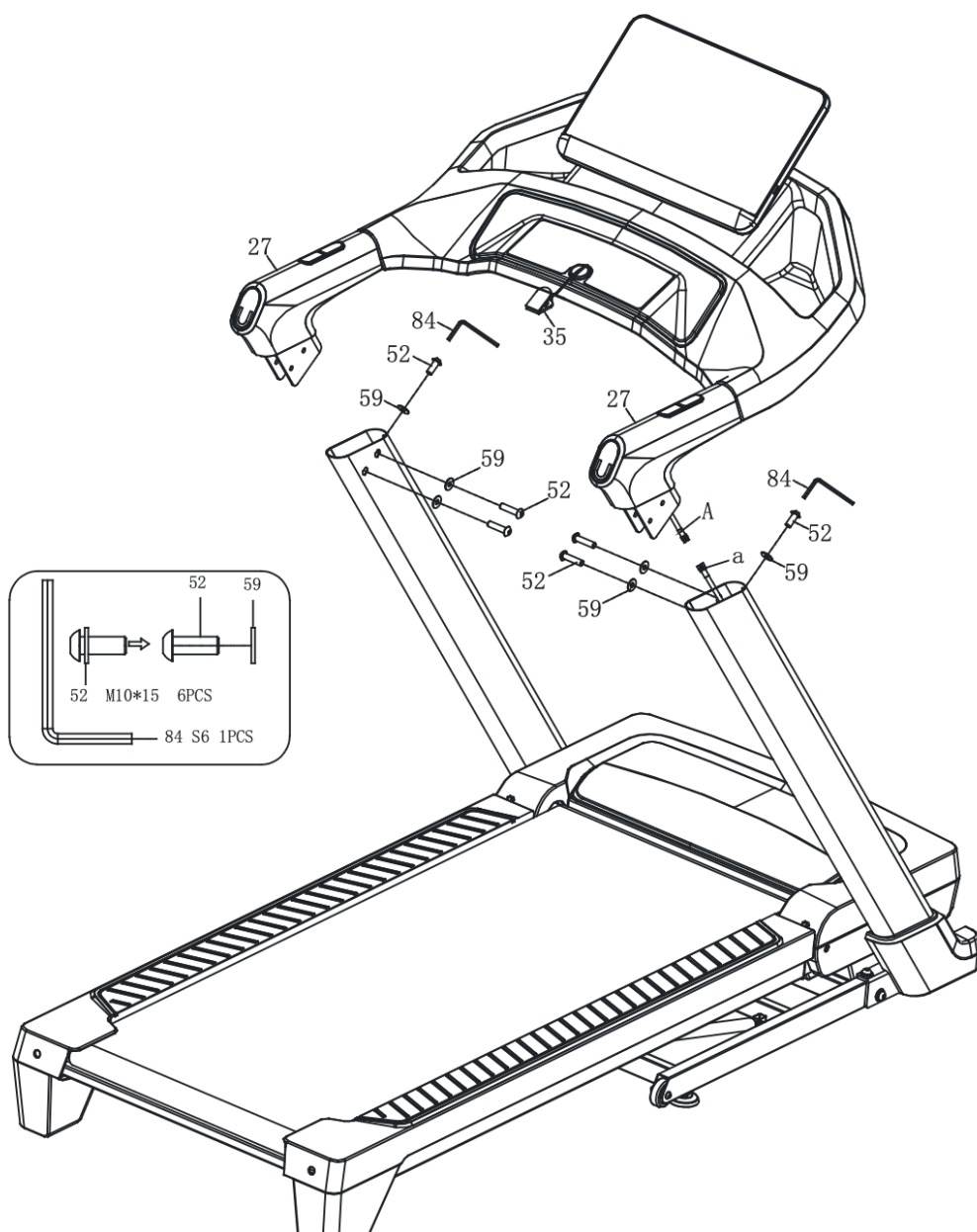
г. Повторіть ті самі кроки для встановлення лівої вертикальної стійки (4).

д. Нарешті, защільніть ліву кришку вертикальної стійки (25) та праву кришку вертикальної стійки (26) на місці на відповідних вертикальних стійках.



Крок 4:

- a. Підключіть середній дрід поручня (A) до середнього дроту консолі (a).
- b. Вставте U-подібні кронштейни, прикріплені до лівої та правої пінних накладок поручня (27), у відповідні отвори на лівій та правій вертикальних стійках. Вирівняйте отвори для гвинтів.
- c. З кожного боку використовуйте три шестигранні напівкруглі гвинти M10×15 (52) з плоскими шайбами (59). Пропустіть гвинти через отвори у вертикальній стійці та в різьбові отвори в поручнях. Використовуйте шестигранний ключ (84), щоб надійно затягнути.
- d. Розмістіть перемикач замка безпеки (35) на панелі керування.



Крок 5:

а. Щоб скласти бігову доріжку, тримайте позицію А правою рукою та підніміть деку вгору. Натискайте міцно, поки не почуєте клацання в точці В, що вказує на надійне зафіксування деки на місці.

б. Вставте збірку з'єднання (9) у U-подібний кронштейн на біговій платформі. Вирівняйте отвори та закріпіть кожну сторону за допомогою одного шестигранного напівкруглого гвинта М10×25.

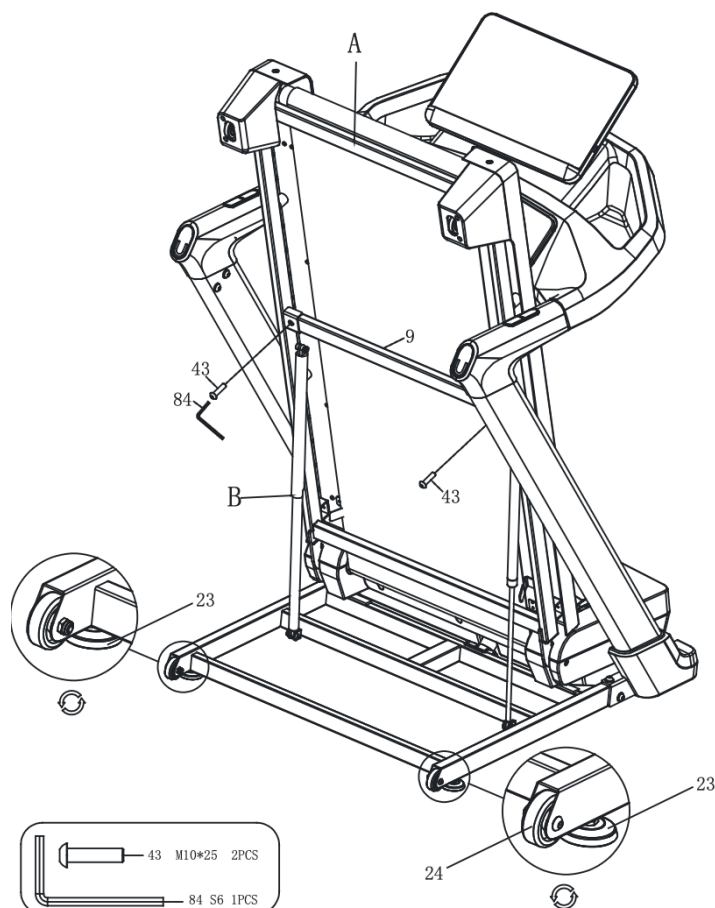
с. Щоб переміщувати та зберігати бігову доріжку, використовуйте передні транспортувальні колеса (24), розташовані під декою після складання. Вони дозволяють рухатися вперед та назад.

Примітка: Завжди міцно тримайтеся за позицію А з обох боків, щоб запобігти перекиданню рами вперед під час транспортування.

д. Якщо бігова доріжка хитається через нерівну підлогу, відрегулюйте регульовану опору (23), як показано на ілюстрації. Обертайте за годинниковою стрілкою або проти годинникової стрілки, щоб вирівняти обладнання.

е. Щоб розкласти бігову доріжку, тримайте позицію А правою рукою та злегка підніміть деку. Використовуйте ногу, щоб обережно відпустити фіксатор у точці В, одночасно направляючи основну раму вниз правою рукою. Дайте рамі повільно опуститися на землю. Переконайтеся, що люди та домашні тварини знаходяться на безпечній відстані від зони, щоб уникнути травм.

Примітка: Підключайте живлення лише після завершення всіх етапів встановлення та підтвердження, що нічого не відсутнє. Зверніться до наступних розділів для отримання інструкцій з експлуатації.



Технічні параметри

Габарити (мм)	1821*858*1492мм	Діапазон швидкості	1-20км/год
Бігова поверхня (мм)	1400*520мм	Номінальна потужність	DC 1102W
Діапазон нахилу	0-20%	Пікова потужність мотора	3HP
Вага нетто (кг)	81кг	Живлення	220-240V
Максимальна вага користувача	120кг	Робоча температура	0-28°C

Посібник швидкого старту

Підготовка

Якщо вам понад 45 років або у вас є проблеми зі здоров'ям, і ви вперше займаєтеся фізичними вправами, проконсультуйтеся з лікарем або кваліфікованим фахівцем перед використанням бігової доріжки.

Перед тим, як стати на бігову доріжку, станьте поруч з нею та ознайомтеся з основними елементами керування — наприклад, як запустити, зупинити та налаштувати швидкість. Коли почуватиметеся комфортно, станьте на пластикові протиковзні бічні направляючі та тримайтеся за поручні обома руками. Запустіть бігову доріжку на низькій швидкості 1,6–3,2 км/год. Стійте прямо, дивіться вперед і обережно ступіть на полотно однією ногою, щоб перевірити рух. Потім почніть ходити на рухомому полотні. Коли відчуєте стабільність, поступово збільшуйте швидкість до 3–5 км/год. Підтримуйте цей темп приблизно 10 хвилин, потім повільно зупиніть обладнання.

Рекомендації щодо тренувань

Почніть із того, що станьте біля бігової доріжки та ознайомтеся з тим, як налаштувати швидкість та нахил. Використовуйте бігову доріжку лише після того, як освоїтеся з елементами керування.

Почніть з ходьби у стабільному темпі протягом 1 кілометра та зафіксуйте час. Це може зайняти 15–25 хвилин. При швидкості 4,8 км/год проходження 1 кілометра займає приблизно 12 хвилин. Як тільки зможете робити це комфортно, ви можете поступово збільшувати швидкість та нахил. Постійна 30-хвилинна ходьба у помірному темпі та з нахилом забезпечує ефективне кардіоваскулярне тренування.

Пам'ятайте: прогрес вимагає часу. Це тренування призначене для підтримки здоров'я на все життя, а не для досягнення миттєвих результатів.

Частота тренувань

Намагайтеся займатися 3–5 разів на тиждень по 15–60 хвилин за сеанс. Краще встановити постійний графік тренувань, ніж займатися лише тоді, коли вам хочеться. Ви можете контролювати інтенсивність, регулюючи швидкість та нахил.

Ми рекомендуємо починати без нахилу. Коли будете готові збільшити інтенсивність, налаштування нахилу є ефективним способом покращити тренування.

Інтенсивність тренування

Швидкий метод – 15–20-хвилинне тренування:

Це економний за часом спосіб займатися. Почніть із 2-хвилинної розминки на швидкості 4,8 км/год. Потім збільште швидкість до 5,3 км/год та 5,8 км/год, підтримуючи кожну швидкість протягом 2 хвилин. Після цього збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки ваше дихання не стане швидшим, але залишатиметься комфортним. Підтримуйте цей темп якомога довше. Якщо відчуєте задишку, зменште швидкість на 0,3 км/год. Залишіть останні 4 хвилини для поступового заминання.

Якщо збільшення швидкості здається надто складним, спробуйте злегка збільшити нахил замість цього. Навіть невеликий нахил значно підвищує інтенсивність тренування.

Метод спалювання калорій:

Цей підхід розроблений для ефективного споживання калорій. Почніть із 5-хвилинної розминки на швидкості 4–4,8 км/год. Потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не досягнете швидкості, при якій підтримувати тренування протягом 45 хвилин буде складно.

Щоб покращити тренування, спробуйте займатися в цьому складному темпі під час годинної телепрограми. Щоразу, коли починається рекламна пауза, збільшуйте швидкість на 0,3 км/год, а потім повертайтеся до попередньої швидкості, коли програма відновлюється. Ці короткі періоди підвищеної інтенсивності збільшать частоту серцевих скорочень та спалювання калорій. Завжди залишайте останні 4 хвилини для заминання.

Що одягати

Все, що вам потрібно — це пара зручного, підтримуючого спортивного взуття. Переконайтеся, що підошви чисті та без бруду, щоб уникнути пошкодження бігового полотна або деки. Одягайте комфортний, дихаючий одяг, придатний для тренувань.

Вправи для розминки

Дружнє нагадування

Незалежно від типу тренування, краще почати з вправ на розтягування. Теплі м'язи легше розтягуються, тому почніть із 5–10-хвилинної розминки. Потім зупиніться та виконайте наступні розтягування — повторіть кожну розтяжку 5 разів, утримуючи кожну ногу протягом 10 секунд або довше. Для найкращих результатів повторіть розтягування знову після тренування.

Нахил вниз

З злегка зігнутими колінами повільно нахиліться вперед у талії. Розслабте спину та плечі, і потягніться до пальців ніг якомога далі. Утримуйте позицію протягом 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази. (Див. Рис.1)



Fig.1

Розтягування задньої поверхні стегна

Сядьте на чистий килимок для вправ з однією ногою, витягнутою прямо. Зігніть іншу ногу всередину так, щоб ступня спиралася на внутрішню частину стегна витягнутої ноги. Потягніться вперед руками до пальців витягнутої ноги. Утримуйте протягом 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної ноги. (Див. Рис.2)

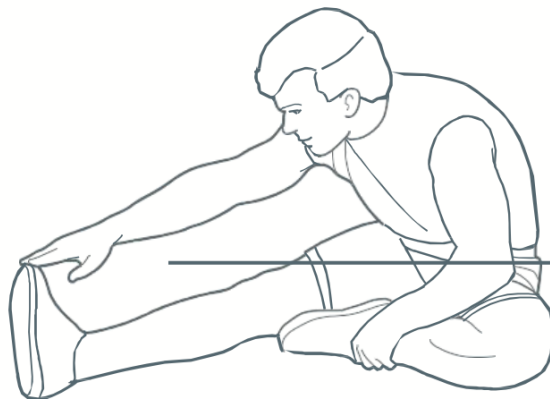
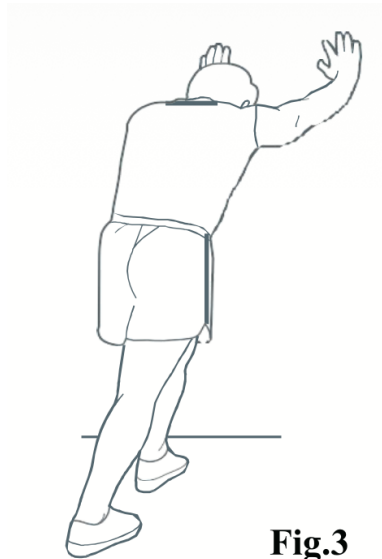


Fig.2

Розтягування литки та ахіллового сухожилля

Станьте обличчям до стіни або дерева, поклавши обидві руки на них. Витягніть одну ногу прямо позаду себе. Тримайте задню ногу прямою, а п'яту плоско на землі, коли нахиляєтеся вперед до стіни або дерева. Утримуйте розтяжку протягом 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної ноги. (Див. Рис.3)



Розтягування чотириголового м'яза

Покладіть ліву руку на стіну або стіл для рівноваги. Правою рукою потягніться назад і утримайте праву щиколотку, обережно підтягуючи п'яту до сідниць, поки не відчуєте розтягування в передній частині стегна. Утримуйте протягом 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази для кожної ноги. (Див. Рис.4)



Розтягування кравецького м'яза (внутрішньої поверхні стегна)

Сядьте, притиснувши ступні одна до одної, а коліна спрямовані назовні. Утримуйте ступні обома руками та обережно потягніть їх до себе. Утримуйте розтяжку протягом 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази. (Див. Рис.5)

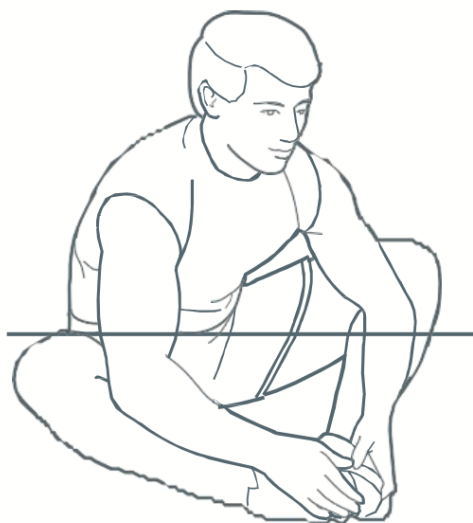
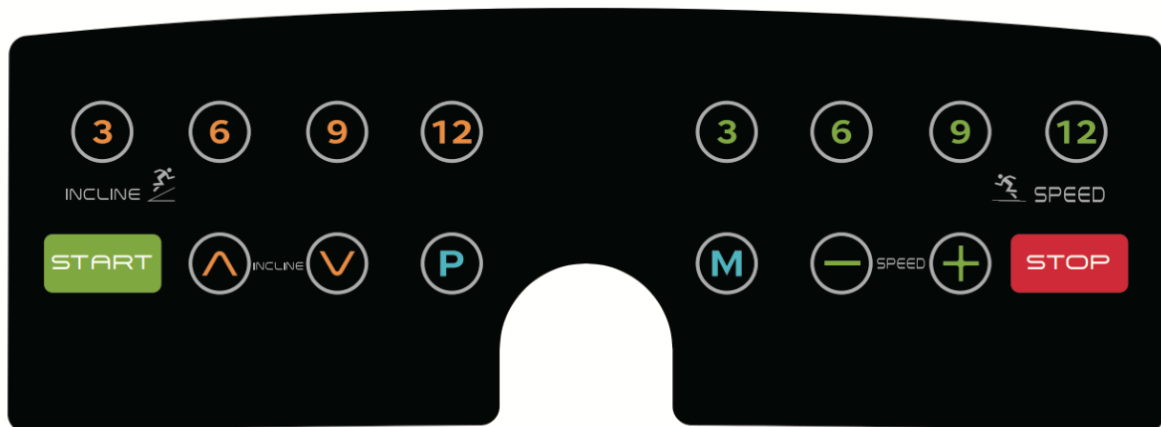
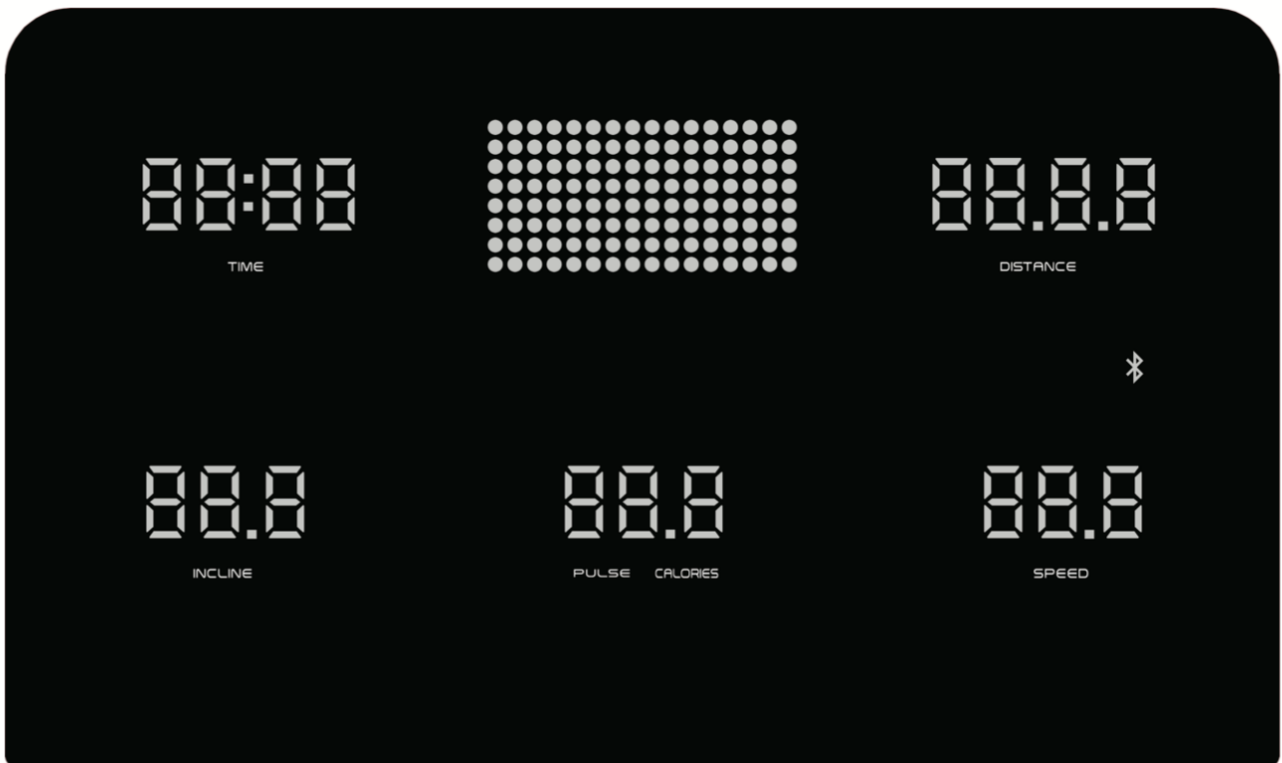


Fig.5

Інструкції з експлуатації



I. Опис дисплея консолі

Вікно TIME (Час): Відображає тривалість тренування.

Вікно DISTANCE (Відстань): Відображає пройдену відстань під час тренування.

Вікно SPEED (Швидкість): Відображає поточну швидкість бігу.

Вікно INCLINE (Нахил): Відображає поточний рівень нахилу.

Вікно PULSE / CALORIES (Пульс / Калорії): Відображає частоту серцевих скорочень або спалені калорії. Відповідний значок засвітиться, щоб вказати, який параметр зараз показано.

Точкова матриця (16×8): Відображає стовпчасту діаграму для профілю програмного тренування.

II. Функції кнопок

- Кнопка "P" (Програма) – Вибір програми:

Перемикає програми тренувань у наступному порядку: P01–P15, FAT та Ручний режим.

- Кнопка "M" (Режим) – Вибір режиму:

Перемикає режими: Зворотний відлік часу, Зворотний відлік відстані, Зворотний відлік калорій та Ручний режим.

У режимі очікування:

Використовується для вибору режимів зворотного відліку в наступному порядку: Ручний, Зворотний відлік часу, Зворотний відлік відстані, Зворотний відлік калорій (повторюється циклічно).

У режимі тесту складу тіла:

Використовується для налаштування параметрів складу тіла в наступній послідовності: Стать → Вік → Зріст → Вага.

- SPEED ▲ / ▼ – Налаштування швидкості:

Регулює швидкість під час тренування. Також може використовуватися для зміни налаштувань, коли бігова доріжка зупинена.

- SPEED (3, 6, 9, 12) – Кнопки швидкого вибору швидкості:

Миттєво встановлюють швидкість на 3, 6, 9 або 12 км/год.

- INCLINE ▲ / ▼ – Налаштування нахилу:

Регулює рівень нахилу під час тренування. Також може використовуватися для зміни налаштувань, коли бігова доріжка зупинена.

- INCLINE (3, 6, 9, 12) – Кнопки швидкого вибору нахилу:

Миттєво встановлюють рівень нахилу на 3%, 6%, 9% або 12%.

Коли будь-яку кнопку натиснуто ефективно, пролунає короткий звуковий сигнал. Коли кнопку натиснуто для налаштування параметра за межами ліміту, пролунає довгий звуковий сигнал. Звуковий сигнал не буде лунати, коли кнопку натиснуто неефективно.

III. Основні функції

Коли живлення увімкнено, всі вікна дисплея засвітяться на 2 секунди, потім система перейде в режим очікування.

1. Швидкий старт (Ручний режим): Прикріпіть ключ безпеки та натисніть кнопку START (Старт). Після 3-секундного зворотного відліку бігова доріжка запуститься на мінімальній швидкості.

- Використовуйте кнопки SPEED ▲ / ▼ для налаштування швидкості.
- Використовуйте кнопки INCLINE ▲ / ▼ для налаштування рівня нахилу.
- Щоб зупинити бігову доріжку, натисніть кнопку STOP (Стоп) у будь-який момент.

2. Режими зворотного відліку: Натисніть кнопку "M", щоб перемикатися між Зворотним відліком часу, Зворотним відліком відстані та Зворотним відліком калорій.

- Відповідне вікно відобразить значення за замовчуванням і почне блимати.
- Використовуйте SPEED ▲ / ▼ (та/або INCLINE ▲ / ▼), щоб встановити бажане значення.
- Натисніть START (Старт), і бігова доріжка почне рухатися з мінімальної швидкості після 3-секундного зворотного відліку.
- Налаштуйте швидкість або нахил у будь-який момент за допомогою відповідних кнопок.
- Коли зворотний відлік досягне нуля, бігова доріжка поступово сповільниться та автоматично зупиниться.
- Ви також можете натиснути кнопку STOP (Стоп) у будь-який момент, щоб завершити тренування.

3. Програмний режим: Натисніть кнопку "P", щоб вибрати одну з 15 вбудованих програм тренувань (P01–P15).

- Вікно TIME (Час) відобразить тривалість за замовчуванням і блиматиме. Використовуйте SPEED ▲ / ▼ та/або INCLINE ▲ / ▼, щоб налаштувати загальний час тренування. Кожна програма складається з 16 сегментів. Час на сегмент дорівнює загальний час ÷ 16.
- Натисніть START (Старт), щоб почати. Після 3-секундного зворотного відліку бігова доріжка запуститься на швидкості та нахилі першого сегмента. Наприкінці кожного сегмента бігова доріжка автоматично налаштує швидкість та нахил для наступного сегмента.
- Після завершення всіх 16 сегментів бігова доріжка поступово сповільниться та зупиниться. Під час тренування ви можете вручну налаштувати швидкість та нахил, але вони повернуться до запрограмованих значень на початку кожного нового сегмента.
- Ви також можете натиснути STOP (Стоп) у будь-який момент, щоб завершити програму.

Коли зворотний відлік або програма завершується, відповідне вікно дисплея блиматиме, і звуковий сигнал пролунає 15 разів. Усі дані будуть скинуті, і бігова доріжка повернеться в режим очікування.

IV. Вимірювання частоти серцевих скорочень

Візьміться за металеві датчики на обох поручнях обома руками. Приблизно через 5 секунд вікно PULSE (Пульс) відобразить вашу частоту серцевих скорочень. Для більш точного показника вимірюйте частоту серцевих скорочень, стоячи нерухомо на біговій доріжці, і тримайте руки на датчиках принаймні 30 секунд.

Примітка: Показники частоти серцевих скорочень призначені лише для загального фітнес-орієнтиру і не повинні використовуватися для медичних цілей.

V. Режим вимірювання складу тіла

● У режимі очікування натисніть кнопку "P". Коли на дисплеї з'явиться "FAT", ви увійшли в Режим вимірювання складу тіла.

● Натисніть кнопку "M", щоб перемикатися між наступними категоріями параметрів:

➤ Стать (F-1)

➤ Вік (F-2)

➤ Зріст (F-3)

➤ Вага (F-4)

● Після вибору кожної категорії використовуйте кнопки SPEED ▲ / ▼ або INCLINE ▲ / ▼ для налаштування відповідного значення.

● Коли всі параметри встановлено, натисніть кнопку MODE (Режим) знову. Дисплей покаже F-5, а потім ---, вказуючи, що бігова доріжка готова до вимірювання. У цей момент візьміться за металеві датчики на обох поручнях. Приблизно через 5 секунд ваш Індекс маси тіла з'явиться у вікні дисплея.

Вхідні параметри – Значення за замовчуванням та діапазон налаштування

Параметр	Значення за замовчуванням	Діапазон налаштування	Примітки
Стать (F-1)	0 (Чоловік)	0 – 1	0 = Чоловік, 1 = Жінка
Вік (F-2)	25 років	10 – 99 років	
Зріст (F-3)	170 см	100 – 240 см	
Вага (F-4)	70 кг	20 – 160 кг	

Довідкова таблиця Індексу маси тіла (ІМТ)

Значення ІМТ	Стан тіла
< 19	Недостатня вага
19 – 26	Нормальний
27 – 30	Надмірна вага
> 30	Ожиріння

VI. Режим сну

Якщо бігова доріжка залишається неактивною понад 10 хвилин у зупиненому стані, система вимкне всі дисплеї та перейде в режим сну. Натисніть будь-яку кнопку, щоб розбудити систему.

VII. Функція ключа безпеки

● Якщо ключ безпеки буде знято в будь-який момент, бігова доріжка негайно зупиниться, і всі дані буде скинуто до нуля.

● Усі вікна дисплея покажуть "---".

● Усі звичайні операції та тренування повинні виконуватися з надійно встановленим ключем безпеки.

	Діапазон дисплея	Ручний режим за замовчуванням	Програмний режим за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість	1-20KM	-----	-----	1-20KM
Нахил	20%	0%	-----	0—20%
Час	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Відстань	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.9KM
Калорії	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—990Kcl

VIII. Відображення параметрів тренування та діапазони налаштування

Вбудовані профілі програм (P01–P15)

Program \ Time	Duration per segment = total workout time ÷ 16																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
P01	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	11	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	11	11	7	7	10	11	5	5	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1

P14	SPEED	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P16	SPEED	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	SPEED	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	1	1	1	8	6	3
P18	SPEED	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	SPEED	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	SPEED	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Коди помилок та усунення несправностей

- E01: Збій зв'язку
- E03: Несправність датчика Холла
- E05: Захист від перевантаження
- E12: Недостатня напруга
- E13: Надмірна напруга
- E14: Перегрівання
- E15: Несправність модуля IPM

Базовий посібник з усунення несправностей

E01 – Збій зв'язку:

Це вказує на помилку зв'язку між консоллю та нижньою платою керування. Це може бути спричинено ослабленим або від'єднаним кабелем зв'язку. Перевірте всі з'єднання від консолі до нижнього контролера, щоб переконатися, що кожен штекер повністю вставлений. Перевірте кабелі на наявність пошкоджень і замініть за необхідності. Якщо схема зв'язку консолі або контролера несправна, замініть пошкоджену деталь.

E03 – Несправність датчика Холла:

Це означає, що сигнал швидкості мотора не надходив протягом понад 3 секунд. Найімовірнішою причиною є від'єднаний або несправний датчик. Перевірте, чи правильно підключено штекер датчика Холла. Підключіть його надійно або замініть мотор, якщо проблема не зникає.

E05 – Захист від перевантаження:

Це відбувається, коли струм перевищує межу безпеки системи, часто через перевантаження, механічну блокаду або надмірний опір, що перешкоджає обертанню мотора. Перезапустіть обладнання після перевірки на наявність перешкод. Якщо є запах горіння або ненормальний звук мотора, мотор або контролер може бути пошкоджений і його слід замінити. Також переконайтеся, що джерело живлення відповідає необхідним характеристикам напруги.

E12 – Недостатня напруга:

Спрацьовує через низьку вхідну напругу або несправність у схемі виявлення напруги. Відключіть живлення та перевірте напругу. Після підтвердження, що вона нормальна, знову підключіть обладнання. Якщо проблема залишається, замініть контролер.

E13 – Надмірна напруга:

Спричинена надмірно високою вхідною напругою або несправністю в системі виявлення напруги. Відключіть живлення, переконайтеся, що вхідна напруга відповідає специфікації, потім увімкніть пристрій знову. Якщо помилка не зникає, можливо, потрібно замінити контролер.

E14 – Захист від перегрівання:

Це є наслідком поганого відведення тепла через несправний вентилятор або значне накопичення пилу. Вимкніть живлення, перевірте вентилятор і очистіть внутрішній пил. Якщо перегрівання продовжується після перезавантаження, замініть контролер.

E15 – Несправність модуля IPM:

Це вказує на несправність інтелектуального силового модуля системи керування мотором. Вимкніть живлення на дві хвилини, потім перезапустіть. Якщо помилка не зникає, контролер необхідно замінити.

Заходи безпеки під час тренувань

Перед початком будь-якого тренування проконсультуйтеся з кваліфікованим фахівцем. Вони можуть допомогти рекомендувати відповідну частоту, інтенсивність та тривалість тренувань залежно від вашого віку та фізичного стану.

Якщо ви відчуваєте стискання або біль у грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або будь-який інший дискомфорт під час тренування, негайно зупиніться та зверніться за професійною консультацією перед продовженням. Якщо ви регулярно користуєтеся біговою доріжкою, ви можете обрати швидкість ходьби або бігу, яка здається вам природною. Якщо ви не впевнені щодо відповідної швидкості або не маєте досвіду, зверніться до наступних загальних рекомендацій:

Швидкість (км/год)

1,0 – 3,0 Особи з низькою фізичною підготовкою

3,0 – 4,5 Малорухливі або неактивні особи

4,5 – 6,0 Звичайні пішоходи

6,0 – 7,5 Швидкі пішоходи

7,5 – 9,0 Легкі бігуни

9,0 – 12,0 Помірні бігуни

12,0 – 14,5 Досвідчені бігуни

Будь ласка, зверніть увагу: Для пішоходів швидкість менше або дорівнює 6,0 км/год є більш прийнятною; Для бігунів швидкість більше або дорівнює 8,0 км/год є більш прийнятною.

Інструкції з обслуговування

Чищення

Перед чищенням або виконанням будь-якого обслуговування завжди відключайте бігову доріжку від розетки живлення. Регулярно видаляйте пил, щоб усі компоненти залишалися чистими. Обов'язково очищайте відкриті ділянки з обох боків бігового полотна — це допомагає запобігти накопиченню бруду під полотном. Переконайтеся, що ваше спортивне взуття чисте, щоб уникнути занесення сторонніх предметів під полотно, які можуть пошкодити бігову деку та саме полотно. Протирайте поверхню бігового полотна вологою ганчіркою з м'яким милом. Стежте за тим, щоб вода не потрапляла на електричні компоненти або під бігове полотно.

Завжди відключайте бігову доріжку перед переміщенням або зніманням кришки мотора. Очищуйте моторний відсік пилососом принаймні раз на рік, щоб видалити пил і забезпечити належну роботу.

Бігове полотно та мастило для бігової доріжки

Бігову деку цієї бігової доріжки попередньо змастили на заводі. Тертя між біговим полотном і декою значно впливає на продуктивність і термін служби бігової доріжки, тому регулярне змащування є важливим. Ми рекомендуємо періодично перевіряти поверхню деки. Якщо ви помітите будь-яке пошкодження або знос, будь ласка, зверніться до нашого центру обслуговування клієнтів.

Графік змащування:

- Легке використання (менше 3 годин/тиждень): Змащуйте раз на рік
- Помірне використання (3–5 годин/тиждень): Змащуйте кожні 6 місяців
- Інтенсивне використання (більше 5 годин/тиждень): Змащуйте кожні 3 місяці

Ми рекомендуємо придбати мастило для бігової доріжки у вашого місцевого дилера або зв'язатися безпосередньо з нашою компанією.

Інструкції з обслуговування

- Щоб краще підтримувати вашу бігову доріжку та продовжити термін її служби, ми рекомендуємо вимикати обладнання та давати йому відпочити 10 хвилин після кожних 2 годин безперервного використання.
- Якщо бігове полотно надто вільне, воно може ковзати під час використання. Якщо воно надто туге, це може зменшити продуктивність мотора та збільшити знос роликів і полотна.
- Ідеальне натягнення полотна дозволяє вам підняти кожен бігівий ролик приблизно на 50–75 мм від деки, використовуючи руку.

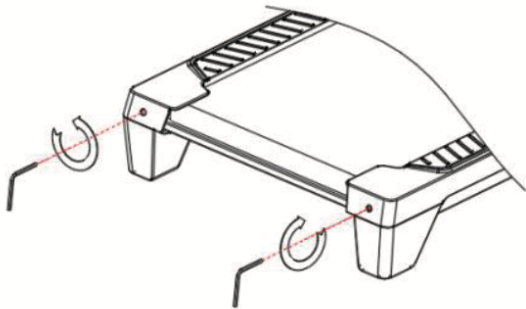
Вирівнювання бігового полотна та налаштування натягу

Правильне вирівнювання та натягнення полотна є важливими для оптимальної продуктивності бігової доріжки та безпеки користувача.

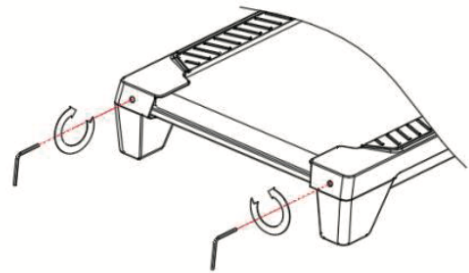
Вирівнювання полотна

Розмістіть бігову доріжку на рівній поверхні та запустіть її на швидкості приблизно 6–8 км/год.

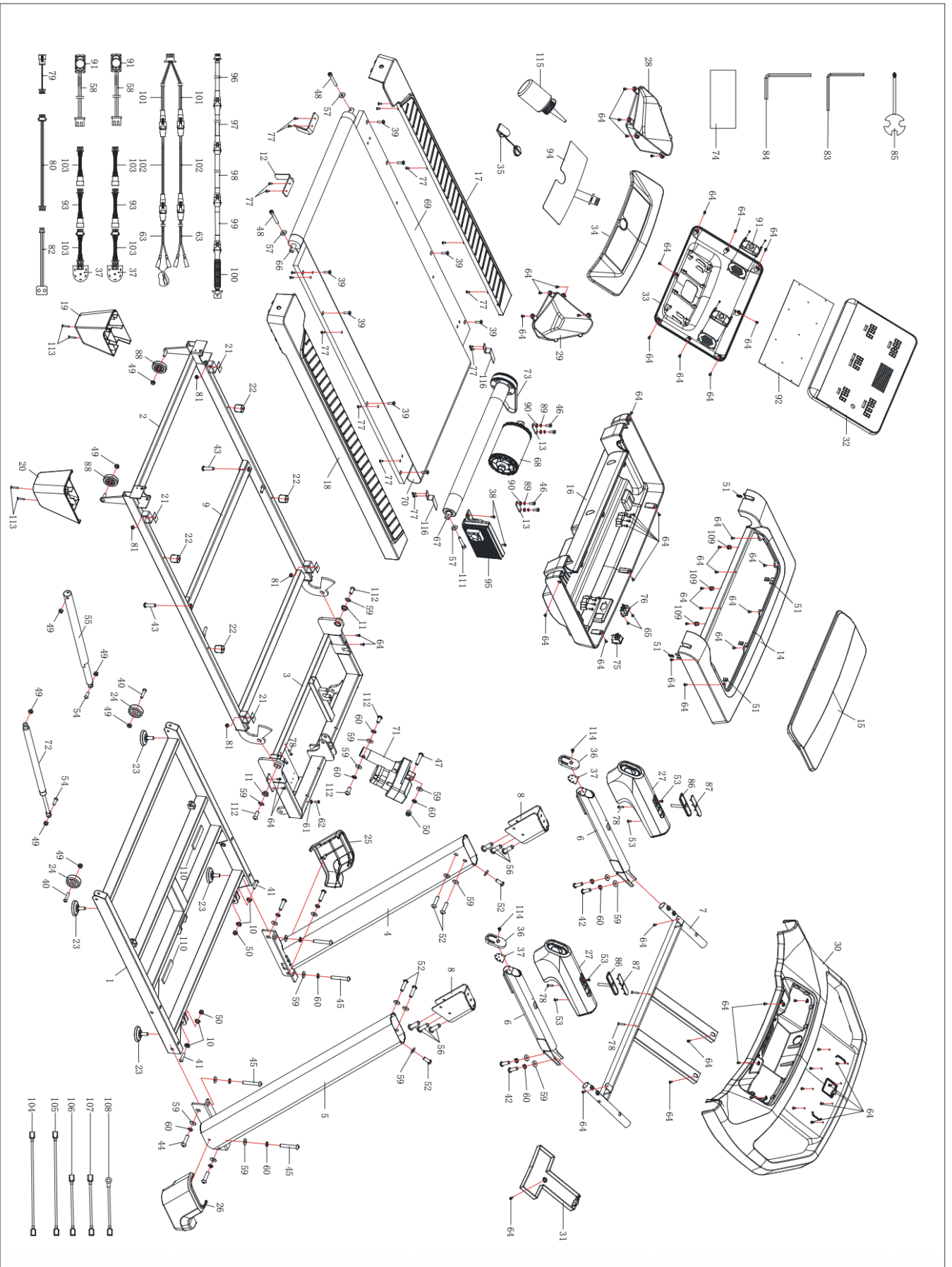
- Якщо полотно зміщується вправо, поверніть правий регулювальний болт за годинниковою стрілкою на $\frac{1}{2}$ обороту, а лівий регулювальний болт проти годинникової стрілки на $\frac{1}{2}$ обороту. (Див. Малюнок А)
- Якщо полотно зміщується вліво, поверніть лівий регулювальний болт за годинниковою стрілкою на $\frac{1}{2}$ обороту, а правий регулювальний болт проти годинникової стрілки на $\frac{1}{2}$ обороту. (Див. Малюнок В)



Мал.А Налаштування полотна вправо



Мал.В Налаштування полотна вліво



№	Назва	Специфікація	К-ть
1	Основна збірка	Пофарбовані деталі	1
2	Збірка основної рами	Пофарбовані деталі	1
3	Збірка нижньої кришки мотора	Пофарбовані деталі	1
4	Збірка лівої вертикальної стійки	Пофарбовані деталі	1
5	Збірка правої вертикальної стійки	Пофарбовані деталі	1
6	Збірка поручня	Пофарбовані деталі	2
7	Збірка стійки консолі	Пофарбовані деталі	1
8	Збірка з'єднувача поручня	Пофарбовані деталі	2
9	Збірка з'єднання	Пофарбовані деталі	1
10	Обертова втулка платформи бігової доріжки	Φ18Φ107.2	4
11	T-подібна втулка платформи бігової доріжки	φ22φ10.29.2	2
12	Металевий лист регулювання бігового полотна	d3	2
13	Пресувальна пластина мотора	d3	2
14	Верхня кришка мотора	ABS	1
15	Верхня внутрішня кришка мотора	ABS	1
16	Нижня кришка мотора	ABS	1
17	Ліва бічна направляюча	PVC	1
18	Права бічна направляюча	PVC	1
19	Ліва задня заглушка	ABS	1
20	Права задня заглушка	ABS	1
21	Амортизуючий гумовий лист бігової дошки	EVA	4
22	Амортизуюча подушка бігової дошки	гума	4
23	Регульована опора	PP	4
24	Передні транспортувальні колеса	PA6	2
25	Ліва кришка вертикальної стійки	ABS	1
26	Права кришка вертикальної стійки	ABS	1
27	Пінна накладка поручня	PU пінопласт	2
28	Лівий тримач склянки	ABS	1
29	Правий тримач склянки	ABS	1
30	Верхня кришка консолі	ABS	1
31	Нижня кришка консолі	ABS	1
32	Верхня кришка дисплея	ABS	1
33	Нижня кришка дисплея	ABS	1
34	Декоративна кришка консолі	ABS	1
35	Перемикач замка безпеки	ABS	1
36	Тримач підсвічування	ABS	2
37	Світлодіодні світлові панелі	PC	2
38	Хрестоподібні саморізи з потайною головкою	M5*10	2
39	Шестигранні гвинти із потайною головкою	M6*30	8
40	Шестигранні напівкруглі гвинти	M8*35	2
41	Шестигранні напівкруглі гвинти	M10*30	2
42	Шестигранні напівкруглі гвинти	M10*35	4
43	Шестигранні напівкруглі гвинти	M10*25	2
44	Шестигранні напівкруглі гвинти	M10*40	4
45	Шестигранні напівкруглі гвинти	M10*65	4
46	Шестигранні циліндричні гвинти	M6*12	4
47	Шестигранні напівкруглі гвинти	M10*45	1
48	Шестигранні циліндричні болти	M8*70	2
49	I-подібна неметалева вставка	M8	8
50	I-подібна неметалева вставка шестигранна гайка-фіксатор	M10	3
51	Затискна гайка	M3.5	5
52	Шестигранний напівкруглий гвинт	M10*15	6

53	Хрестоподібні саморізи з потайною головкою з прокладкою	ST4.2*12 з прокладкою	4
54	Шестигранні напівкруглі гвинти	M8*25	2
55	Газова пружина (з втулкою)	Центральна відстань 720мм	1
56	Шестигранні напівкруглі гвинти	M8*15	6
57	Внутрішні зубчасті стопорні шайби	φ15φ8.40.8	3
58	Кабель підключення динаміка	L=250мм	2
59	Плоска шайба класу С	φ10	23
60	Пружинні шайби	M10	15
61	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	φ10φ5.30.6	1
62	Хрестоподібний комбінований гвинт три в одному	M5*10 повна різьба	1
63	Нижній сегмент датчика пульсу	L=250мм	2
64	Хрестоподібні саморізи з потайною головкою	ST4.2*12	61
65	Хрестоподібні саморізи із потайною головкою для свердління	ST2.9*10	2
66	Збірка заднього ролика	φ46*572	1
67	Збірка переднього ролика	φ50*584	1
68	Безщітковий мотор	3.0HP	1
69	Бігова дошка	1220686T18	1
70	Бігове полотно	PVC	1
71	Мотор нахилу	Електронні компоненти	1
72	Газова пружина	Центральна відстань 720мм	1
73	Пояс	180J	1
74	Кабель живлення	Електронні деталі	1
75	Вимикач живлення	250V 16V	1
76	Штекер живлення	Кінець шнура	1
77	Хрестоподібні саморізи з потайною головкою з шайбою	ST4.2*12	18
78	Хрестоподібні саморізи з потайною головкою	ST4.2*25	6
79	Верхня секція центрального кабелю керування	L=150мм	1
80	Нижня секція центрального кабелю керування	L=400мм	1
81	I-подібна неметалева вставка шестигранна стопорна гайка	M6	4
82	Кабель підключення перемикача безпеки	L=100мм	1
83	Шестигранний ключ 5#	S5	1
84	Шестигранний ключ 6#	S6	1
85	Хрестоподібний ключ	S13/14/15	1
86	Кріплення пластини пульсометра	ABS	2
87	Пластина пульсометра	нержавіюча сталь	4
88	Ролик	PA66	2
89	Плоска шайба класу С	f6	4
90	Стандартні пружинні прокладки	f6	4
91	Динамік	Електронні компоненти	2
92	Плата дисплея РСВ	PCB	1
93	Лінія підсвічування 2	L=250мм	2
94	Мембранні перемикачі	Електронні компоненти	1
95	Контролер	Електронні компоненти	1
96	Вихідна лінія консолі	L=250мм	1
97	Верхня лінія консолі	L=500мм	1
98	Середня лінія поручня	L=600мм	1
99	Середня лінія консолі	L=1500мм	1
100	Нижня лінія консолі	L=900мм	1
101	Верхня лінія пульсометра	L=400мм	1

102	Середня лінія пульсометра	L=500мм	2
103	Лінія підсвічування 1	L=500мм	4
104	Кабель адаптера (250 female) синій	L=350мм	1
105	Кабель адаптера (250 female) червоний	L=100мм	1
106	Кабель адаптера (250 female) синій	L=100мм	1
107	Кабель адаптера (250 female) червоний	L=350мм	1
108	Провід заземлення; зелений/жовтий; (Female/сонячна клема)	L=350мм	1
109	Грибоподібна кнопка	нейлон	3
110	Прокладки EVA	EVA	2
111	Шестигранні циліндричні гвинти	M8*50	1
112	Шестигранні напівкруглі гвинти	M10*20	4
113	Хрестоподібні саморізи з потайною головкою	ST4.2*19	4
114	Хрестоподібний гвинт з потайною головкою	M5*10	2
115	Силіконова олія	1000#	1
116	Z-пластина	d3	2