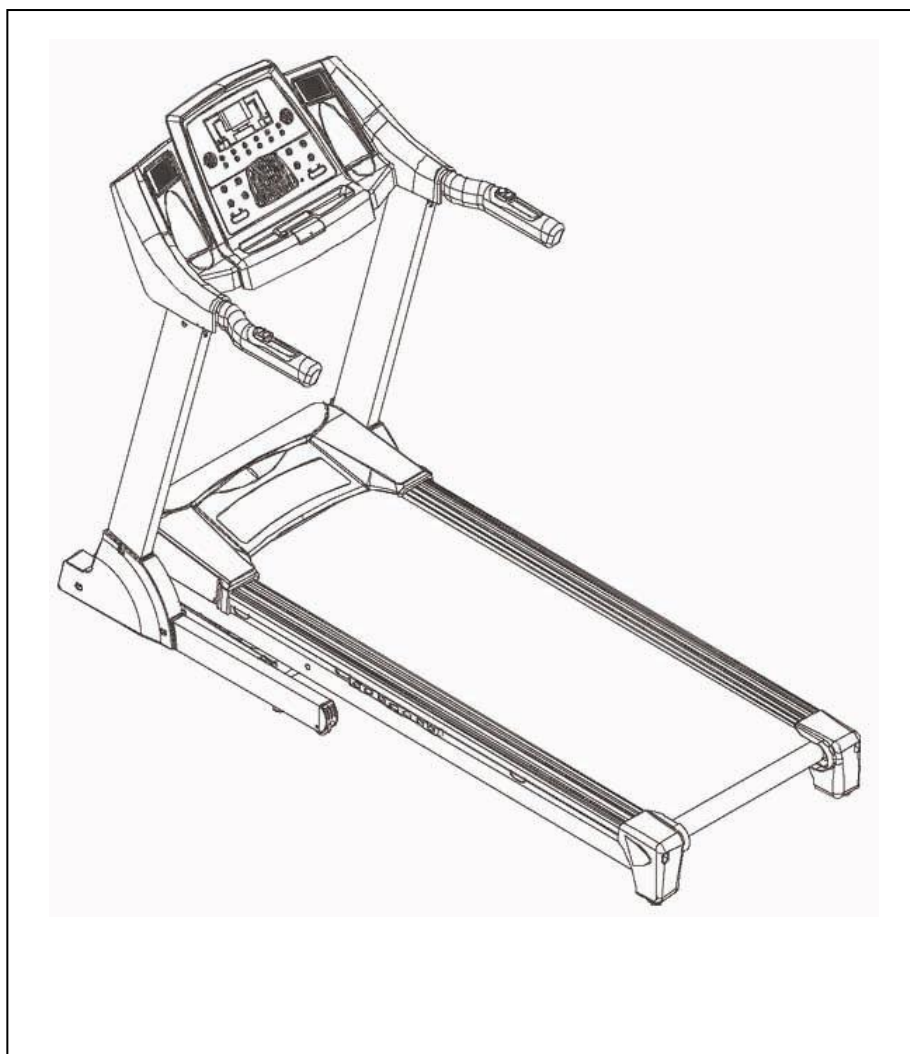


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

БІГОВА ДОРІЖКА HT-9144E1



Будь здоровий. Будь у формі

ВАЖЛИВІ ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

УВАГА: Перед використанням тренажера повністю прочитайте інструкцію. Регулярне технічне обслуговування продовжує строк служби тренажера. Невиконання регулярного технічного обслуговування може призвести до втрати гарантії.

Небезпечно: Для зниження ризику ураження електричним струмом, перед чищенням і/або ремонтом вимкніть тренажер з електричної розетки.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПODOВЖУВАЧ: НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ПІДКЛЮЧАТИ ЗАЗЕМЛЕНУ ВИЛКУ ДО НЕНАЛЕЖНИХ АДАПТЕРІВ ЧИ БУДЬ-ЯКИМ ЧИНОМ МОДИФІКУВАТИ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.

- 1) Встановлюйте бігову доріжку на рівній поверхні поруч із заземленою розеткою, що має відповідну напругу й частоту струму.
- 2) Не ставте бігову доріжку на м'які килимки чи килими з густим або довгим ворсом. Це може призвести до пошкодження як килиму, так і бігової доріжки.
- 3) Не закривайте нічим задню панель бігової доріжки. Відстань між задньою частиною бігової доріжки та будь-яким стаціонарним предметом повинна бути мінімум 1 метр.
- 4) Для використання встановлюйте бігову доріжку на твердій, рівній поверхні.
- 5) Не дозволяйте дітям грати на біговій доріжці та поблизу неї.
- 6) Під час тренування переконайтеся, що пластиковий ключ безпеки прикріплений до одягу. Ключ безпеки зупинить тренажер, якщо ви впадете або опинитесь занадто далеко від пульту тренажера.
- 7) Тримайте руки подалі від рухомих частин.
- 8) Не використовуйте бігову доріжку, якщо її кабель живлення або вилка пошкоджені.
- 9) Тримайте кабель подалі від нагрітих поверхонь.
- 10) Не користуйтеся тренажером у приміщеннях, де розпилюються аерозолі або у приміщеннях із підвищеним вмістом кисню. Іскри від двигуна можуть призвести до займання у легкозаймистому середовищі.
- 11) Стежте за тим, щоб отвори тренажера були вільними від сторонніх предметів.
- 12) Тренажер призначений тільки для домашнього використання і не підходить для тривалих тренувань.
- 13) Для відключення тренажера встановіть всі вимикачі у вимкнене положення, вийміть ключ безпеки, а потім вийміть вилку з розетки.
- 14) Пульсові датчики не є медичними пристроями. На точність вимірювання частоти серцевого ритму можуть впливати різні чинники, в тому числі ваші власні рухи. Пульсові датчики призначені тільки для допомоги у тренуванні, для визначенні тенденцій серцевого ритму в цілому.
- 15) Тримайтеся за поручні; вони встановлені для вашої безпеки.
- 16) Надягайте відповідне взуття. Високі підбори, модельні туфлі, сандалі не підходять для занять на біговій доріжці. Також не слід тренуватися босоніж чи у шкарпетках. Для уникнення надмірної втоми ніг, рекомендується надягати якісне спортивне взуття.
- 17) Тренажер можна експлуатувати при температурі від 5 до 40 градусів.

Після тренування виймайте ключ безпеки, щоб уникнути використання тренажера без вашого відома.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ЕЛЕКТРООБЛАДНАННЯ

УВАГА!

- 1) НІКОЛИ не використовуйте стінні розетки із замиканням на корпус (GFCI). Прокладайте кабель живлення подалі від рухомих частин бігової доріжки, в тому числі механізму підйому і роликів для переміщення.
- 2) НІКОЛИ не підключайте бігову доріжку до генератора або систем безперебійного живлення (UPS).
- 3) НІКОЛИ не знімайте кожухи, не відключивши тренажер від мережі змінного струму.
- 4) НІКОЛИ не залишайте бігову доріжку під дощем чи у вологому приміщенні. Бігова доріжка не призначена для використання на просто неба, біля басейну або в будь-якому іншому середовищі з високою вологістю.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ЕКСПЛУАТАЦІЇ

- 1) Вставляйте вилку безпосередньо в розетку.
- 2) Час безперервної експлуатації не повинен перевищувати 40 хвилин. Обов'язково прочитайте інструкцію перед використанням тренажера.
- 3) Важливо знати, що швидкість і нахил не змінюються миттєво. Встановіть потрібну швидкість на пульті комп'ютера і відпустіть кнопку регулювання. Комп'ютер виконає команди поступово.
- 4) Під час тренування на біговій доріжці бажано не відволікатися на інші дії, такі як перегляд телебачення, читання тощо. Це відволікання може призвести до втрати рівноваги або переміщення вбік від центру стрічки; а це, у свою чергу, може призвести до серйозних травм.
- 5) Щоб запобігти втрати рівноваги і отримання несподіваної травми, **ніколи** не збирайте і не розбирайте бігову доріжку під час рухання стрічки. Тренажер починає рухатися з дуже низькою швидкістю. Після того як ви навчилися керувати тренажером, просто встаньте на стрічку, почніть повільне прискорення.
- 6) Завжди тримайтеся за поручень при зміні параметрів управління.
- 7) Ключ безпеки поставляється в комплекті з тренажером. Якщо вийняти ключ безпеки, стрічка негайно зупиниться; бігова доріжка автоматично вимкнеться. Якщо знову вставити ключ безпеки, дані на дисплеї будуть скинуті.
- 8) Не надавлюйте сильно на кнопки пульту. Вони точно відрегульовані і реагують на легкий натиск пальцем.
- 9) Тренажер не призначений для людей (в тому числі дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними й розумовими можливостями, з недостатнім досвідом чи знаннями, якщо вони не перебувають під наглядом або якщо їх не було проінструктовано щодо використання тренажера особою, відповідальною за їх безпеку. Треба наглядати за дітьми, щоб переконатися, що вони не грають з тренажером.
- 10) Перед початком тренувань зверніться до лікаря, якщо у вас є одне із зазначених захворювань:
 - а.кардіопатія, гіпертонія, цукровий діабет, захворювання органів дихання, якщо ви палите або маєте інші хронічні захворювання чи ускладнення.
 - б.якщо ви старше 35 років і маєте надмірну вагу.

с. жінки у період вагітності або годування груддю.

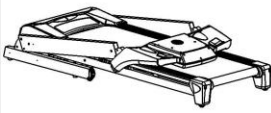
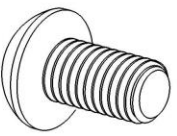
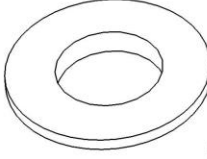
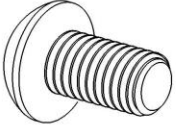
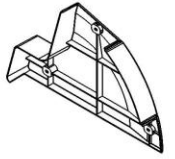
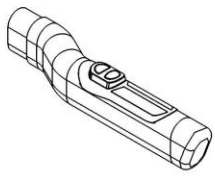
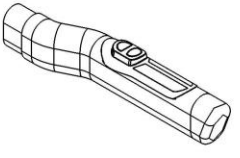
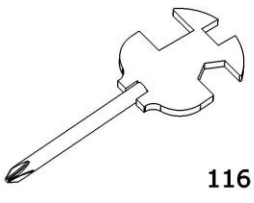
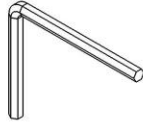
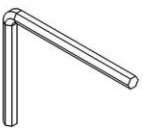
11) В разі виникнення запаморочення, нудоти, болі у грудях або інших симптомів, негайно перервіть тренування і зверніться до лікаря.

12) Якщо ваше тренування є довшим, ніж 20 хвилин, пийте достатню кількість води протягом такого тренування.

Попередження: Звертаємо вашу увагу на те, що ви повинні проконсультуватися з лікарем або тренером, перш ніж почати тренування, особливо якщо ви є старшим за 35 років або маєте якісь захворювання. Ми не несемо ніякої відповідальності за будь-які проблеми або травми в разі, якщо ви не виконали цієї рекомендації. Акуратно зберіть бігову доріжку, закрийте кожухом електродвигун, тільки потім підключаєте тренажер до електромережі.

СКЛАДАННЯ

В коробці ви знайдете такі деталі:

 1	 93	 75	 88
 68	 81	 35	 36
 12	 13	 116	 117
 118			

ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:

№	Опис	Характ.	Шт.	NO.	Опис	Характ.	Шт.
1	Основна рама		1	81	Болт	M8*15	4
93	Стопорна шайба	10	10	35	Кожух лівої верт. трубки		1
75	Болт	M10*15	10	36	Кожух правої верт. трубки		1
88	Болт	M5*12	6	117	Універс. ключ №5	5 мм	1
68	Вигнута шайба	8	4	118	Універс. ключ №6	6 мм	1
12	Ліва рукоятка		1	13	Права рукоятка		1

116	Гайковий ключ з викруткою	S=13, 14, 15	1					
-----	---------------------------	--------------	---	--	--	--	--	--

ІНСТРУМЕНТИ:

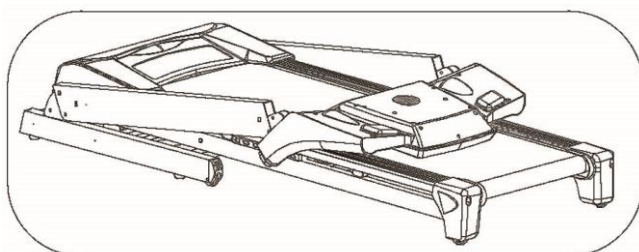
Універсальний ключ № 5, 5 мм, 1 шт.

Універсальний ключ № 6, 6 мм, 1 шт.

Гайковий ключ з викруткою; S = 13, 14, 15; 1 шт.

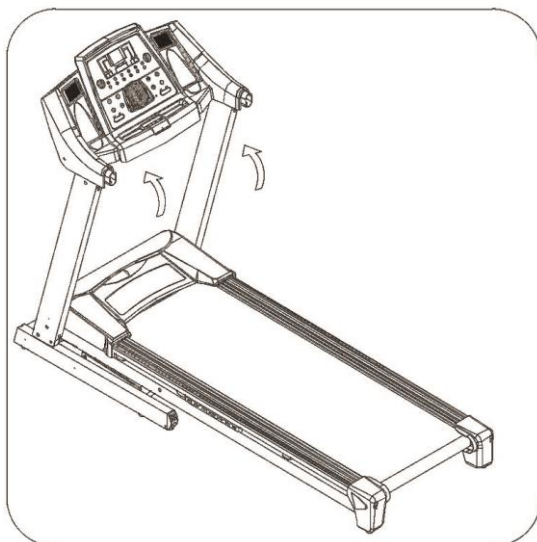
Примітка: Не підключати до розетки до завершення складання!

КРОК 1:



Відкрийте коробку, дістаньте вищевказані деталі, поставте основну раму на підлогу.

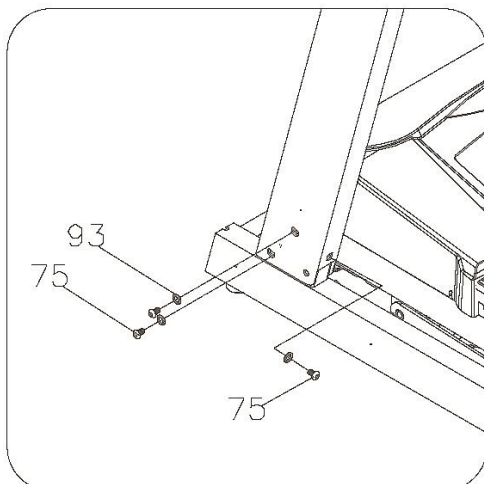
КРОК 2:



Підніміть вгору пульт та вертикальну трубку, як показано на малюнку.

Примітка: Коли ви тягнете їх вгору, намагайтеся не пережати дроти, що проходять всередині вертикальних трубок; притримуйте трубку і пульт рукою, щоб вони не впали і не вдарили вас.

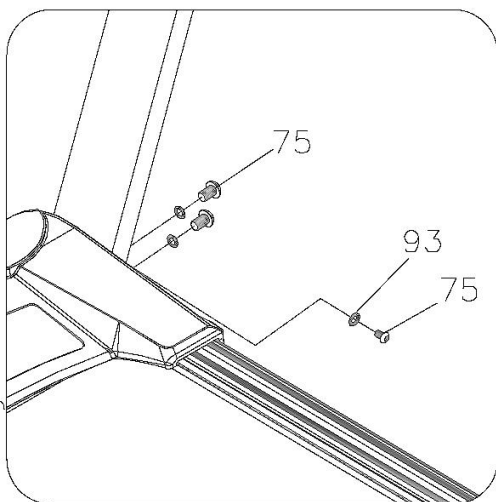
КРОК 3:



За допомогою універсального ключа № 6 вкрутіть болт М10*15 (75) із стопорною шайбою (93) та прикріпіть ліву вертикальну трубку на основну раму.

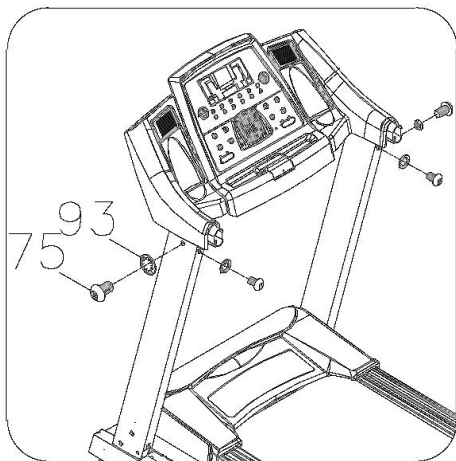
Примітка: Притримуйте вертикальну трубку рукою, щоб вона не впала.

КРОК 4:



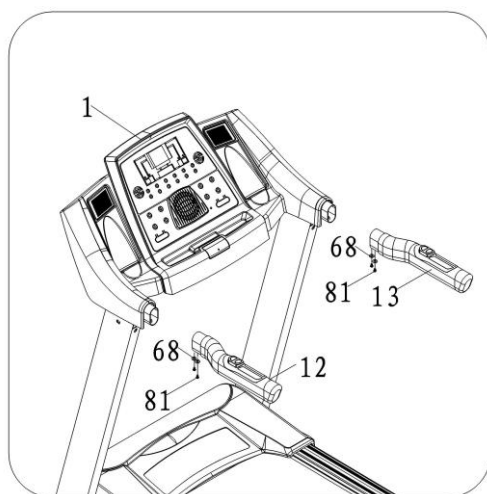
За допомогою універсального ключа № 6 вкрутіть болт М10*15 (75) із стопорною шайбою (93) та прикріпіть праву вертикальну трубку на основну раму.

КРОК 5:



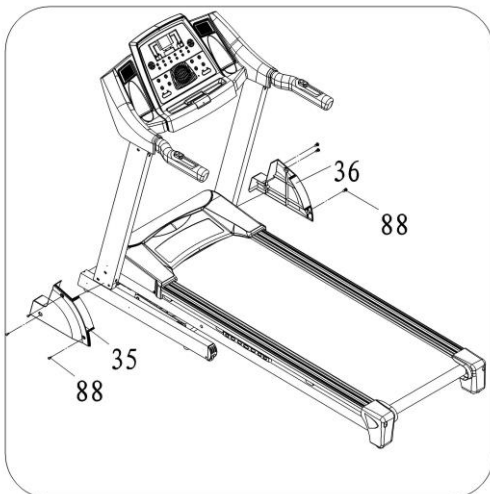
За допомогою універсального ключа № 6 вкрутіть болт М10*15 (75) із стопорною шайбою (93) та прикріпіть пульт на основну раму.

КРОК 6:



За допомогою універсального ключа № 5 вкрутіть болт М8*15 (81) із вигнутою шайбою (68) та прикріпіть ліву і праву рукоятки до пульта.

КРОК 7:

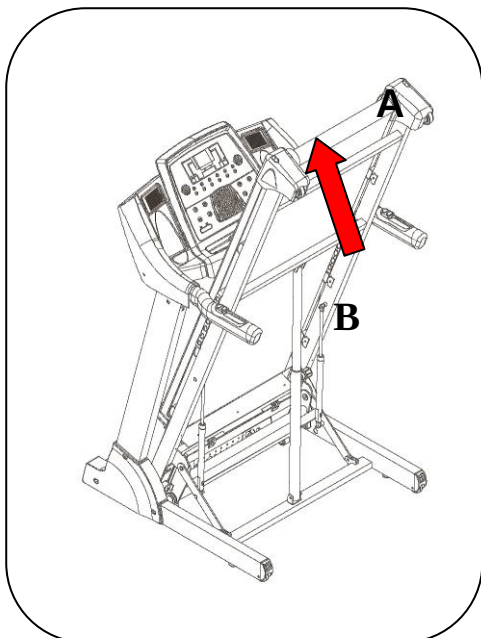


Прикріпіть лівий і правий кожухи вертикальних трубок до опорної рами болтами М5*12 (88).

УВАГА: Після завершення складання переконайтеся, що всі болти надійно закручені. Тільки після цього переходьте до подальших операцій. Перед тим, як почати тренуватися, уважно прочитайте інструкцію.

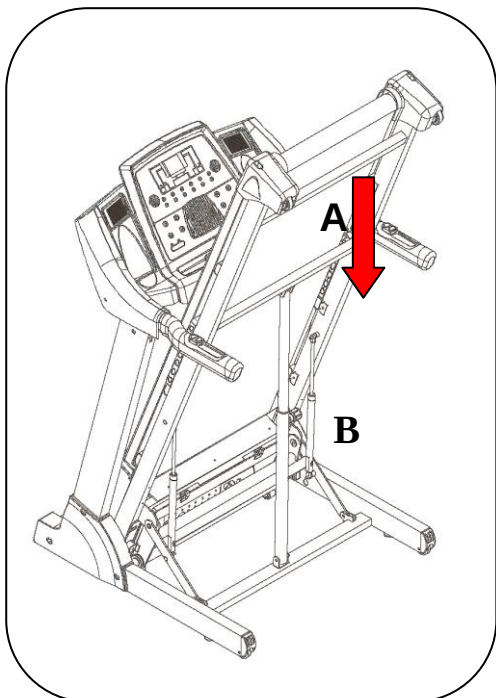
СКЛАДАННЯ / РОЗКЛАДАННЯ

Складання (вгору):



Притримуйте тренажер в точці А рукою, потім потягніть опорну раму вгору, поки не почуєте звук того, що рейка з повітряним тиском зафіксувалася на круглій трубці.

Розкладання (вниз):

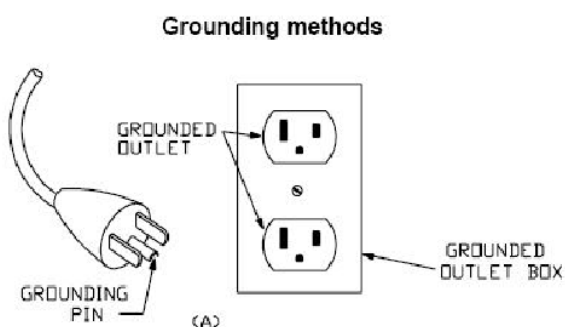


Притримуйте тренажер в точці А однією рукою, потім потягніть за пружинний маховик В, потягніть вниз опорну раму та вона автоматично опуститься. (Стежте за тим, щоб під час розкладання тренажера поблизу не було людей і домашніх тварин).

ЗАЗЕМЛЕННЯ

Тренажер має бути заземлений. У випадку поломки, заземлення захистить вас від ураження електричним струмом. Цей тренажер обладнаний кабелем, що має заземлюючий провід і заземлюючий штекер. Штекер потрібно вставити у відповідну розетку, установлену й заземлену відповідно до місцевих стандартів.

НЕБЕЗПЕКА: Неправильне з'єднання заземлюючого дроту може призвести до ураження електричним струмом. Якщо Ви не певні чи правильно заземлений тренажер, зверніться до кваліфікованого електрика чи майстра з ремонту. Не змінюйте конструкцію вилки, яка постачається з тренажером - якщо у вас немає підходящої розетки, необхідно, щоб таку розетку встановив кваліфікований електрик. Тренажер призначений для використання з номінальною напругою і має вилку із заземлювальним контактом; вона зображена на малюнку А. Тренажер слід підключати до розетки, що має таку ж конфігурацію, що і вилка. Не використовуйте адаптери. (Малюнок нижче наведений тільки для ознайомлення. Вигляд наявних вилки та розетки залежить від країни використання).



ПАНЕЛЬ УПРАВЛІННЯ



ПОКАЗАННЯ НА ДИСПЛЕЇ:

1. **SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Відображує поточну швидкість. Діапазон швидкості: 1,0 - 22 км/год. 1 натиск означає 1 км/год.
2. **НАХИЛ (INCLINE):** Показує нахил тренажера. Діапазон нахилу: від 0 до 20 частин. 1 натиск означає 1 ступіть
3. **PULSE (ПУЛЬС):** Відображає частоту серцебиття. Коли бігун тримається за датчики вимірювання пульсу обома руками на дисплеї відображається інформація щодо пульсу, а підсвічування показує, що пульс знаходиться в діапазоні 50-200 ударів/хв. (ця інформація надається тільки для ознайомлення та не може вважатися медичною інформацією).
4. **TIME (ЧАС):** Відображає відлік часу у прямому напрямку: 0:00 - 99:59; при досягненні значення 99:59, тренажер плавно зупиниться і на дисплеї відобразиться 'End' («кінець»); через 5 секунд тренажер перейде у початковий режим. При зворотному відліку часу на дисплеї буде відображатися час від встановленого до 0:00; при досягненні значення 0:00 тренажер плавно зупиниться і на дисплеї відобразиться 'End' («кінець»); тренажер перейде у початковий режим.
5. **ДИСТАНЦІЯ (DISTANCE):** Відображає відлік дистанції: 0,00 - 99,9; при досягненні значення 99,9, тренажер знову почне відлік від 0. При зворотному відліку дистанції на дисплеї буде відображатися значення дистанції від встановленого до 0. При досягненні значення 0, тренажер плавно зупиниться і на дисплеї відобразиться 'End' («кінець»); через 5 секунд тренажер перейде у початковий режим.
6. **КАЛОРІЇ (CALORIES):** Відображає інформацію щодо калорій. Під час вимірювання пульсу, на дисплеї показуватиметься поточна інформація про пульс. Під час відображення інформації щодо

калорій, тренажер почне відлік від 0 до 999, при досягненні 999, він знову почне відлік від 0. При зворотному відліку на дисплеї буде відображатися значення дистанції від встановленого до 0. При досягненні значення 0 тренажер плавно зупиниться і на дисплеї відобразиться 'End' («кінець»); через 5 секунд тренажер перейде у початковий режим.

7. Центральний великий дисплей: При настройці на ньому показується P1-P24, U1-U3, FAT. Під час роботи тренажера, він показуватиме 400-метрову бігову доріжку, коло пробігу та відсоток подоланої дистанції. При досягненні дистанції в 400 метрів, тренажер показуватиме кола пробігу із звуком «Бі».

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

1. ПРОГРАМА (PROGRAM): В режимі очікування натисніть цю кнопку для вибору однієї з програм: "0:00", "P1-.....-P10-.....-P15-....-P24 – U1 – U2 – U3 – FAT" (всього 28 програм). Початковою програмою є ручний режим. Початковою швидкістю є 1,0 км/год. ("0:00" - ручний режим, P1 - P24 - вбудовані програми, U1 - U3 - користувальницькі програми, FAT - програма визначення тілесного жиру).
2. MODE (РЕЖИМ): Натисніть цю кнопку для вибору одного з режимів: "0:00", "15:00", "1.0", "50" ("0:00" - ручний режим, "15:00" режим зворотного відліку часу, "1.0" режим зворотного відліку дистанції, "50" режим зворотного відліку калорій). При встановленні значень в кожному режимі, натискайте кнопки SPEED +/- та INCLINE +/-, а встановивши необхідне значення, натисніть кнопку START для запуску тренажера.
3. START (START): Увімкнувши живлення і вставивши ключ безпеки, натисніть цю кнопку в будь-який момент для запуску тренажера. Якщо тренажер запущено в ручному режимі, він почне рухатися на мінімальній швидкості в 1,0 км/год. та з нахилом 0.
4. СТОП (STOP): Під час руху тренажера, натисніть цю кнопку в будь-який момент, щоб зупинити тренажер.
5. SPEED+ / SPEED- (РЕГУЛЮВАННЯ ШВИДКОСТІ): В режимі очікування ці кнопки використовуються для налаштування значень параметрів тренування. Під час тренування натисніть цю кнопку, щоб відрегулювати швидкість. Крок зміни - 0,1 км при кожному натисненні. Якщо натиснути й утримувати кнопку більше 0,5 секунд, швидкість почне збільшуватися або зменшуватися безперервно.
6. INCLINE+ / INCLINE- (РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ): В режимі очікування ці кнопки використовуються для налаштування нахилу. Під час тренування натисніть цю кнопку, щоб відрегулювати нахил. Крок зміни - 1 ступінь при кожному натисненні. Якщо натиснути й утримувати кнопку більше 0,5 секунд, нахил почне збільшуватися або зменшуватися безперервно.
7. НАХИЛ 3, 6, 9, 12, 15, 18 (INCLINE: 3, 6, 9, 12, 15, 18) - кнопки швидкого регулювання нахилу
8. ШВИДКІСТЬ: 3, 6, 9, 12, 15, 18 (SPEED: 3, 6, 9, 12, 15, 18) - кнопки швидкого регулювання швидкості.
9.  Вбудований вентилятор: Увімкнення / вимкнення вбудованого вентилятора (**додаткова функція**).
10. Музикальний програвач (MP3): Увімкнення / вимкнення програвача MP3 (**додаткова функція**).

ШВИДКИЙ СТАРТ (РУЧНИЙ РЕЖИМ)

1. Вимикач встановити в положення ON, а ключ безпеки вставити у відповідний роз'єм.

2. Натисніть кнопку START. Через 3 секунди пролунає сигнал, на дисплеї у віконці time почне відображатися швидкість, стрічка доріжки почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год через 3 секунди.
3. Після початку руху ви можете за допомогою кнопок SPEED+/SPEED- та INCLINE+/INCLINE- відрегулювати відповідно швидкість та нахил.

ДІЇ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ:

1. Для зменшення швидкості, натисніть SPEED-.
2. Для збільшення швидкості, натисніть SPEED+.
3. Для зменшення нахилу, натисніть INCLINE-.
4. Для збільшення нахилу, натисніть INCLINE+.
5. Для швидкого налаштування швидкості натисніть кнопки швидкого вибору швидкості.
6. Для швидкого налаштування нахилу натисніть кнопки швидкого вибору нахилу.
7. Щоб зупинити тренажер, натисніть STOP.
8. Для отримання даних про пульс, візьміться і тримайтеся обома руками за датчики протягом 5 секунд.

РУЧНИЙ РЕЖИМ:

1. Якщо ви не збираєтесь робити жодних налаштувань, просто натисніть кнопку START, бігова доріжка почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год, з нахилом 0. У віконцях дисплею почнеться прямий відлік значень. Для регулювання швидкості натискайте SPEED+ і SPEED-. Для регулювання натискайте INCLINE+ і INCLINE-.
2. Для встановлення часу натисніть кнопку MODE для входу в режим зворотного відліку. У віконці TIME відобразиться значення «15:00», яке буде мигати. Для налаштування бажаного часу натискайте SPEED+ і SPEED-, INCLINE+ і INCLINE-. Діапазон: 5:00-99:00.
3. В режимі встановлення часу натисніть кнопку MODE для входу в режим зворотного відліку дистанції. У віконці DISTANCE відобразиться значення «1.0», яке буде мигати. Для регулювання дистанції натискайте SPEED+ і SPEED-, INCLINE+ і INCLINE-. Діапазон: 0,5 - 99,9.
4. Для встановлення значення дистанції натисніть кнопку MODE для входу в режим зворотного відліку калорій. У віконці CAL відобразиться значення «50», яке буде мигати. Для регулювання калорій натискайте SPEED+ і SPEED-, INCLINE+ і INCLINE-. Діапазон: 10 - 999.
5. Для встановлення значення калорій, натисніть кнопку MODE для входу в режим ходьби. У віконці швидкості відобразиться значення 3,0 км/год. У віконці часу відобразиться і буде мигати значення «15:00». Натисніть INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, SPEED- для встановлення часу тренування; діапазон: 5:00 - 99:00. (В режимі ходьби швидкість руху 3,0 км/год., та неможливо змінювати швидкість і нахил).
6. Після завершення налаштувань, натисніть кнопку START для запуску бігової доріжки. Вона почне рухатися через 3 секунди. Для регулювання швидкості та нахилу натискайте SPEED+ і SPEED-, INCLINE+ і INCLINE- відповідно. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренажер.

ВБУДОВАНІ ПРОГРАМИ

Натисніть кнопку PROGRAM, і у віконці SPEED відобразиться код програми: P1 - P24. Оберіть бажану програму. Встановіть час тренування, вікно TIME під час встановлення буде мигати. Відобразиться початкове значення 10:00. Натисніть SPEED+ / SPEED-, INCLINE+ / INCLINE- для встановлення часу тренування. Натисніть кнопку START для запуску вбудованої програми. Кожна така програма поділена на 10 частин. Кожна частина триває 1/10 від загального встановленого часу. Коли тренажер перейде до наступної частини, він подасть три подвійні звукові сигнали,

швидкість зміниться відповідно до налаштувань програми. Натисніть кнопки SPEED+, SPEED–, INCLINE+, INCLINE– для зміни швидкості та нахилу. Коли програма перейде до наступної частини, швидкість і нахил повернуться до встановлених значень. По завершенні програми, тренажер подасть три подвійні звукові сигнали й автоматично перейде до ручного режиму.

ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМ

Кожна програма поділена на 10 частин. Для кожної частини встановлені власні значення швидкості та нахилу.

Таблиця програм

Час \ Програма		ІНТЕРВАЛ= НАЛАШТОВАНИЙ ЧАС/10 ЧАСТИН									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ШВИДКІСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАХИЛ	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	ШВИДКІСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	НАХИЛ	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	ШВИДКІСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	НАХИЛ	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	ШВИДКІСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАХИЛ	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	ШВИДКІСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	НАХИЛ	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	ШВИДКІСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАХИЛ	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	ШВИДКІСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАХИЛ	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАХИЛ	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	ШВИДКІСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	ШВИДКІСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАХИЛ	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	ШВИДКІСТЬ	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	НАХИЛ	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	ШВИДКІСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАХИЛ	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	ШВИДКІСТЬ	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	НАХИЛ	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	ШВИДКІСТЬ	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	НАХИЛ	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	ШВИДКІСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	НАХИЛ	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	ШВИДКІСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	НАХИЛ	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	ШВИДКІСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	НАХИЛ	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	ШВИДКІСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2

	НАХИЛ	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	ШВИДКІСТЬ	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	НАХИЛ	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	ШВИДКІСТЬ	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	НАХИЛ	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	ШВИДКІСТЬ	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	НАХИЛ	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	ШВИДКІСТЬ	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	НАХИЛ	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	ШВИДКІСТЬ	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	НАХИЛ	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	ШВИДКІСТЬ	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	НАХИЛ	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

КОРИСТУВАЛЬНИЦЬКІ ПРОГРАМИ

Крім 24 встановлених програм, тренажер має 3 користувальницькі програми: U1, U2, U3.

1. Параметри користувальницьких програм:

В режимі очікування натисніть і утримуйте кнопку program, поки не почнуть мигати: U1, U2, U3, а також віконце часу (time), в ньому буде відображатися значення 15:00. Натисніть incline+ / incline-, speed+ / speed- для встановлення часу. Натисніть mode для встановлення параметрів програми. Встановіть перший інтервал часу, натисніть speed+ / speed- або кнопки швидкого вибору швидкості для налаштування швидкості. Натисніть incline+ / incline- або кнопки швидкого вибору нахилу для налаштування нахилу. Потім натисніть кнопку mode для завершення налаштування першого інтервалу та переходу до налаштування другого інтервалу часу, і так далі, поки не будуть налаштовані всі 10 інтервалів. Ці дані будуть збережені до наступного налаштування; вони не будуть загублені при відключенні живлення.

2. Запуск користувальницьких програм:

В режимі очікування натисніть і утримуйте кнопку program, поки не з'являться U1, U2, U3; встановіть час тренування, потім натисніть start для запуску тренажера.

3. Особливості користувальницьких програм:

Кожна програма поділена на 10 інтервалів; для кожного з них встановіть свою швидкість і нахил, потім натисніть start для запуску тренажера.

ДІАПАЗОН ПРОГРАМ

	Початкове значення	Початкові дані	Діапазон налаштування	Діапазон відображення
ЧАС (ХВ:СЕК)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
НАХИЛ (СТУПІНЬ)	0	0	0 - 20	0 - 20
ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1,0	1,0	1,0 - 22	1,0 - 22
ДИСТАНЦІЯ (КМ)	0	1,0	0,5 - 99,9	0,00 - 99,9
ПУЛЬС (УД./ХВ.)	P	---	---	50 - 200
КАЛОРІЇ (ТЕРМ)	0	50	10 - 999	0 - 999

ТІЛЕСНИЙ ЖИР:

В режимі очікування натисніть кнопку PROGRAM для входу у режим визначення тілесного жиру (FAT). Натисніть кнопку MODE, щоб увійти до режиму налаштування параметрів: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 - стать, F-2 - вік, F-3 - зріст, F-4 - вага, F-5 - тілесний жир).

Натисніть SPEED+, SPEED- для вибору значень параметрів F-1 – F-4 (див. таблицю). Після цього, натисніть кнопку MODE для встановлення "F5". Візьміться за пульсові датчики, та через 3 секунди на дисплеї відобразиться ваш індекс маси тіла. Цей тест визначає тільки співвідношення між зростом та вагою, а не пропорції тіла. Функція «FAT» може використовуватися як чоловіками, так і жінками. Ідеальний показник - 20 - 25. Якщо він нижче 19, то вага занадто низька. Якщо показник дорівнює 25 - 29, це означає, що вага є надмірною. Якщо показник перевищує 30, це означає ожиріння. (ці дані є довідковими, та не можуть використовуватися як медичні дані).

F-1	Стать	01 чоловіча	02 жіноча
F-2	Вік	10-----99	
F-3	Зріст	100----200	
F-4	Вага	20-----150	
F-5	Тілесний жир	≤19	Знижена вага
	Тілесний жир	=(20---25)	Нормальна вага
	Тілесний жир	=(26---29)	Надмірна вага
	Тілесний жир	≥30	Ожиріння

ФУНКЦІЯ БЛОКУВАННЯ:

Якщо витягнути ключ безпеки з тренажера, потягнувши за мотузку, бігова доріжка негайно зупиниться. У всіх віконцях дисплею буде відображатися "———", пролунають три подвійні звукові сигнали та тренажер зупиниться. Вставте ключ безпеки у відповідний роз'єм на пульти, тренажер увійде у режим очікування.

ФУНКЦІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ:

Тренажер має функцію збереження електроенергії. Якщо тренажером не користуються протягом 10 хвилин, він автоматично відключиться, дисплей погасне. Щоб знову увімкнути тренажер, натисніть будь-яку кнопку.

ФУНКЦІЯ MP3 (додаткова)

При увімкненому живленні, ви можете підключити до тренажера зовнішнє обладнання MP3, та звукові файли почнуть відтворюватися автоматично. Гучність регулюється через зовнішнє обладнання MP3. Слід уникати надмірної гучності, яка може пошкодити колонки тренажера.

ВИМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ:

Вимкнення живлення: В разі, якщо живлення тренажеру буде раптово вимкнене, це не завдасть ушкоджень біговий доріжці.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

1. Рекомендуємо починати тренування на повільній швидкості і триматися за поручні, поки ви не почуєте себе комфортно і не звикнете до бігової доріжки.
2. Прикріпіть ключ безпеки на мотузці до пульта, а також прикріпіть кліпсу ключа безпеки до одягу.

3. Для безпечного завершення тренування, натисніть кнопку PAUSE або витягніть ключ безпеки, потягнувши за мотузку, і бігова доріжка негайно зупиниться.

ТЕХНІЧНІ ПАРАМЕТРИ

ГАБАРИТИ (мм)	2080*900*1460	ПОТУЖНІСТЬ	3 к.с.
В СКЛАДЕНОМУ СТАНІ (мм)	1140*900*1880	ВХІДНИЙ СТРУМ	~50Гц
РОЗМІР СТРІЧКИ (мм)	520*1570мм	ВХІДНИЙ СТРУМ	220В
ВАГА НЕТТО/БРУТТО	110/126 кг	НАХИЛ	0-20%
МАКС. ВАГА КОРИСТУВАЧА	140кг	ШВИДКІСТЬ	1.0-22 км/год

ПОРАДИ ДО ТРЕНУВАНЬ

РОЗМИНКА

Якщо ви старше 35 років, або якщо у вас є якісь захворювання, а також якщо ви ніколи раніше не користувалися тренажером, порадьтеся з лікарем або з тренером.

Перед тим, як користуватися біговою доріжкою, навчіться впевнено управляти нею; навчіться запускати та зупиняти її, регулювати швидкість тощо. Під час налаштувань не ставайте на платформу доріжки. Тільки після цього ви можете користуватися цим тренажером. Станьте на неслизькі бокові рейки, візьміться обома руками за рукоятки. Запустіть тренажер на низькій швидкості приблизно 1,6~3,2 км/год., потім обережно поставте на платформу одну ногу, звикніть до швидкості, потім станьте обома ногами на доріжку та збільшіть швидкість до 3 - 5 км/год. Рухайтесь на такій швидкості протягом 10 хвилин, потім зупиніть тренажер.

ТРЕНУВАННЯ

Спочатку навчіться регулювати швидкість і нахил. Пройдіть приблизно 1 км на постійній швидкості та запишіть час. Цей шлях повинен зайняти 15 - 25 хвилин. На швидкості 4,8 км/год. ви пройдете 1 км за 12 хвилин. Коли ви звикнете до постійної швидкості, можете почати збільшувати швидкість і нахил. На цьому етапі для вашого ефективного тренування достатньо 30 хвилин. На початковому етапі вам не слід занадто збільшувати швидкість і нахил. Під час тренування ви повинні почувати себе комфортно.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Проводіть розминку на швидкості 4,8 км/год. протягом 2 хв., потім збільшіть швидкість до 5,3 км/год. і продовжуйте рухатися 2 хвилини; після цього збільшіть швидкість до 5,8 км/год. і пройдіть ще 2 хвилини. Після цього додавайте 0,3 км/год. кожні 2 хвилини, доки ваше дихання не прискориться. Але ви все одно повинні почувати себе комфортно.

Спалювання калорій - найефективніший спосіб.

Проводіть розминку протягом 5 хвилин на швидкості: 4 - 4,8 км/год., потім повільно збільшуйте швидкість на 0,3 км/год. кожні 2 хвилини, доки не досягнете максимальної стабільної швидкості, на якій ви відчуваєте себе комфортно, та рухайтесь таким чином протягом 45 хвилин. Щоб підвищити інтенсивність руху, можете підтримувати швидкість протягом однієї години під час перегляду телепередачі, та збільшуйте швидкість на 0,3 км/год. під час кожної реклами, після чого повертайтеся до початкової швидкості. Ви можете отримати найбільш ефективне спалювання калорій протягом реклами та подальшого часу збільшення серцевого ритму. Наприкінці тренування слід поступово зменшити швидкість протягом 4 хвилин.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ

Циклічність: 3-5 разів на тиждень, 15-60 хвилин на одне тренування. Підходьте до розкладу тренувань серйозно, а не просто як до хобі.

Ви можете контролювати інтенсивність бігу за допомогою регулювання швидкості і нахилу бігової доріжки. Радимо вам на початковому етапі не користуватися функцією нахилу. Нахил збільшує навантаження під час тренування.

Перед тим, як почати тренуватися, проконсультуйтеся з лікарем або тренером. Спеціаліст допоможе вам скласти прийнятний розклад тренувань відповідно до вашого віку і стану здоров'я, визначати швидкість руху, інтенсивність тренувань. Негайно зупиніться, якщо під час тренування ви відчули важкість чи біль у грудях, нерівномірне серцебиття, утрудненість дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Проконсультуйтеся з лікарем або тренером, перш ніж відновити тренування.

Якщо ви регулярно тренуєтесь на біговій доріжці, ви можете обирати ходьбу чи біг підтюпцем за вашим бажанням.

Якщо у вас недостатньо досвіду користування тренажером, або ви хочете перевірити швидкість, користуйтеся такими вказівками:

Швидкість 1 - 3,0 км/год.	погана фізична форма
Швидкість 3,0 - 4,5 км/год.	малорухомий спосіб життя, відсутність тренувань
Швидкість 4,5 - 6,0 км/год.	звичайна ходьба
Швидкість 6,0 - 7,5 км/год.	швидка ходьба
Швидкість 7,5 - 9,0 км/год.	біг підтюпцем
Швидкість 9,0 - 12,0 км/год.	спортивна ходьба середнього рівня
Швидкість 12,0 - 14,5 км/год.	досвідчений бігун
Швидкість 14,5 - 16,0 км/год.	відмінний бігун

Увага: Швидкість руху у **≤6 км/год.** є швидкістю звичайної ходьби; швидкість руху **≥8 км/год** є швидкістю бігу.

НАЛАШТУВАННЯ СТРІЧКИ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Попередження: ПЕРЕД ЧИЩЕННЯМ АБО ТЕХНІЧНИМ ОБСЛУГОВУВАННЯМ ЗАВЖДИ ВИМИКАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ З ЕЛЕКТРИЧНОЇ РОЗЕТКИ.

Чищення: Регулярне чищення бігової доріжки продовжить строк її служби.

Регулярно протирайте тренажер від пилу ганчіркою. Обов'язково протирайте виступаючі деталі по обидві сторони стрічки, а також бокові рейки. Слідкуйте за тим, щоб спортивне взуття було чистим. Це зменшує накопичення бруду під стрічкою.

Попередження: Перед зняттям кожуху двигуна завжди вимикайте бігову доріжку з електричної розетки. Принаймні один раз на рік знімайте кожух двигуна і прибирайте пилососом під ним.

ЗМАЩЕННЯ ПЛАТФОРМИ ТА СТРІЧКИ

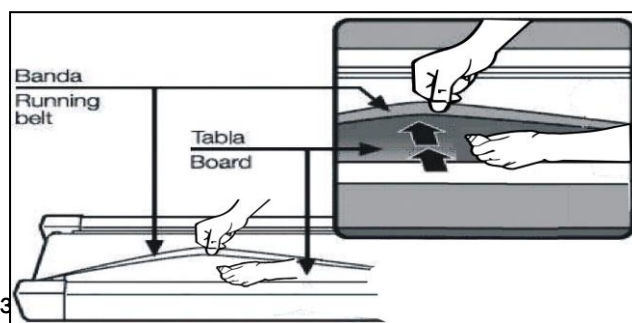
Бігова доріжка вже змащена на заводі та не потребує частого технічного обслуговування. Ступінь тертя між платформою та стрічкою має важливе значення для продовження строку служби тренажера. Отож необхідно регулярно змащувати його. Рекомендується періодично перевіряти ступінь змащення тренажера. Якщо ви виявите пошкодження платформи, зверніться до центру технічного обслуговування.

Ми рекомендуємо такий графік змащення:

- | | |
|---|------------------------|
| ➤ Нечасте користування (менше 3 годин на тиждень) | один раз на рік |
| ➤ Середнє навантаження (3-5 годин на тиждень) | один раз на півроку |
| ➤ Часте користування (більше 5 годин на тиждень) | один раз на три місяці |

Рекомендуємо придбавати мастило у наших дистриб'юторів або безпосередньо у нас.

Увага: Будь-який ремонт повинен здійснюватися кваліфікованим техніком.



1. Рекомендуємо через  и тренажер на 10 хвилин. Це продовжить строк його служби.

2. Щоб уникнути прослизання стрічки протягом руху, не слід натягувати стрічку надто слабо. А щоб уникнути зайвого тертя між роликками і стрічкою, а також продовжити строк служби тренажера, не слід натягувати стрічку надто сильно. Відстань між стрічкою та боковими пластинами тренажера повинна бути завжди 50 - 75 мм з кожного боку. При цьому не слід натягувати стрічку надто сильно чи надто слабо.

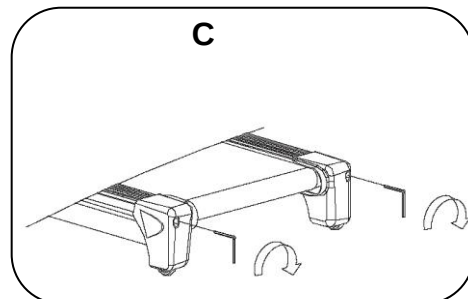
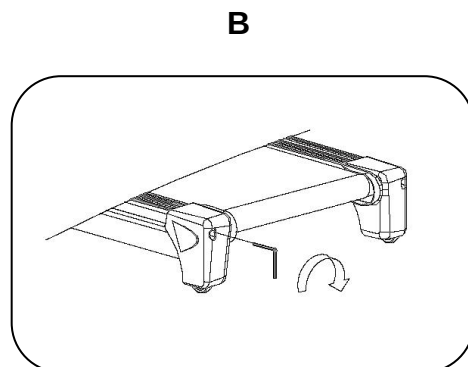
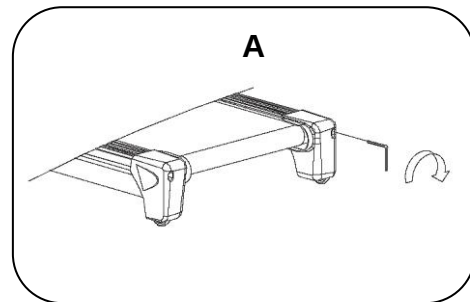
Центрування стрічки доріжки:

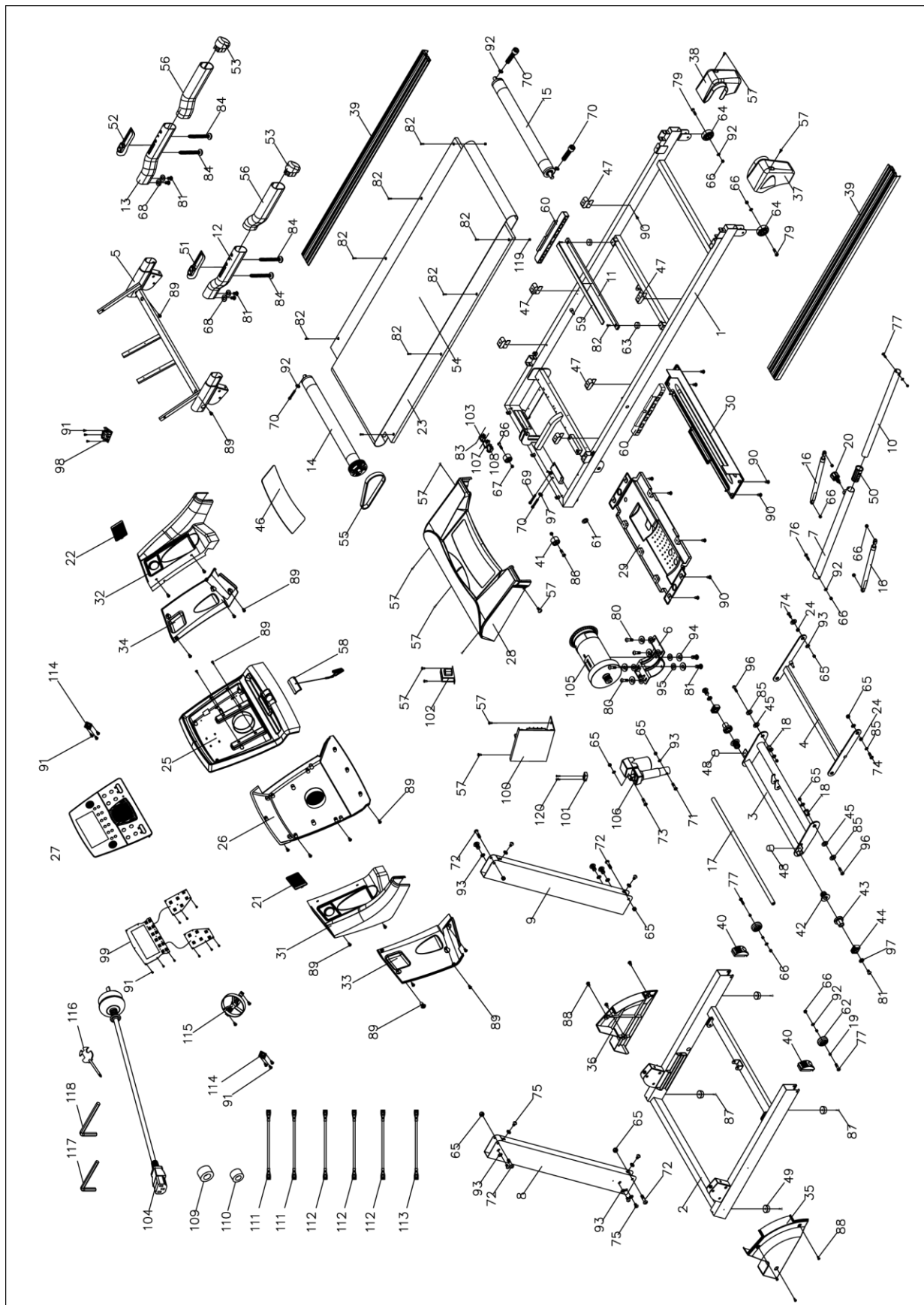
Розмістіть тренажер на рівній поверхні. Запустіть бігову доріжку на швидкості приблизно 6 - 8 км/год., щоб перевірити стан тренажера.

Якщо стрічка змістилася вправо, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, станьте на доріжку та почніть ходьбу, поки стрічка не опиниться по центру. Мал. А

Якщо стрічка змістилася вліво, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, станьте на доріжку та почніть ходьбу, поки стрічка не опиниться по центру. Мал. В.

Через деякий час стрічка розтягнеться і почне прослизати. В такому разі необхідно її натягнути. Поверніть лівий і правий регулювальні болти на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, станьте на доріжку та почніть ходьбу, поки стрічку не буде натягнуто оптимально. Мал. С.





ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Примітка	Шт.	№	Опис	Примітка	Шт.
1	Опорна рама		1	38	Права задня заглушка		1
2	Основна рама		1	39	Бокова рейка		2
3	Похилий кронштейн		1	40	Заглушка ролика для переміщення		2
4	Опорний кронштейн		1	41	Ролик для переміщення		2
5	Кронштейн комп'ютера		1	42	Внутрішня заглушка		2
6	Кронштейн мотора		1	43	Пластиковий підшипник		2
7	Втулка		1	44	Повзунок		2
8	Ліва вертикальна трубка		1	45	Пластиковая пластина		4
9	Права вертикальна трубка		1	46	Акрилова панель пульта		1
10	Внутрішня регулювальна трубка		1	47	Вставка		6
11	Посилюча трубка платформи доріжки		1	48	Конусоподібний амортизатор		2
12	Ліва рукоятка		1	49	Пласка підставка		4
13	Права рукоятка		1	50	Внутрішній кожух з регулюванням		1
14	Передній ролик		1	51	Пульсовий датчик з регулюванням нахилу		1
15	Задній ролик		1	52	Пульсовий датчик з регулюванням швидкості		1
16	Циліндр		2	53	Овальний кожух		2
17	Ковзна вісь		1	54	Стрічка доріжки		1
18	Втулка осі (змащена)		2	55	Ремінь мотору		1
19	Заглушка		4	56	М'яка рукоятка		2
20	Пружинний штир		1	57	Болт	M5*8	11
21	Гніздо лівої звукової колонки		1	58	Ключ безпеки		1
22	Гніздо правої звукової колонки		1	59	Підставка		1
23	Платформа доріжки		1	60	Деталі амортизатора		2
24	Похила поворотна втулка		2	61	Круглий штекер		2
25	Верхній кожух комп'ютера		1	62	Ролик для переміщення		2
26	Нижній кожух комп'ютера		1	63	Синій амортизатор		2
27	Панель комп'ютера		1	64	Регулювальний ролик		2
28	Верхній кожух двигуна		1	65	Стопорна шайба	M10	10
29	Нижній кожух двигуна		1	66	Стопорна шайба	M8	10
30	Нижня пластина		1	67	Стопорна шайба	M5	2
31	Кожух лівої рукоятки		1	68	Вигнута шайба	M3	4
32	Кожух правої рукоятки		1	69	Болт	M8*55	1
33	Лівий нижній кожух комп'ютера		1	70	Болт	M8*60	4
34	Правий нижній кожух комп'ютера		1	71	Болт	M10*55 L20	1
35	Кожух лівої вертикальної трубки		1	72	Болт	M10*50 L15	4
36	Кожух правої вертикальної трубки		1	73	Болт	M10*40 L15	1
37	Ліва задня заглушка		1	74	Болт	M10*25	2

75	Болт	M10*15	10	99	Комп'ютер		1
76	Болт	M8*55 L20	1	100	Контролер		1
77	Болт	M8*50 L20	2	101	Магнітний датчик		1
				102	Трансформатор		1
79	Болт	M8*40 L20	2	103	Гніздо живлення		1
80	Болт	M8*25 L15	4	104	Кабель електроживлення		1
81	Болт	M8*15	8	105	Мотор постійного струму		1
82	Болт	M6*25	10	106	Мотор нахилу		1
83	Болт	ST2.9*8	2	107	Квадратний вимикач		1
84	Болт	ST4.2*65(Ф8)	4	108	Захисний пристрій від стрибків напруги		1
85	С-подібна шайба		4	109	Магнітне кільце		1
86	Болт	M5*38 L20	2	110	Магнітний стрижень		1
87	Болт	M5*16	5	111	Одножильний дрід змінного струму		2
88	Болт	M5*12	6	112	Одножильний дрід змінного струму		3
89	Шуруп	ST4.2*12	30	113	Дрід заземлення		1
90	Шуруп	ST4.2*12(Ф8)	19	114	Звукова колонка	додатково	2
91	Шуруп	S T2.9*6.5	29	115	Вентилятор	додатково	1
92	Стопорна шайба	GB861.2-87 8	13	116	Гайковий ключ з викруткою	S=13, 14, 15	1
93	Стопорна шайба	GB861.2-87 10	14	117	Універсальний ключ № 5	5 мм	1
94	Пружина шайба	GB/T93-1987 8	6	118	Універсальний ключ № 6	6 мм	1
95	Плоска шайба	GB/ T 95-2002 8	6	119	Болт	M6	2
96	Болт	M10*40	2	120	Шуруп	ST2.9*8	2
97	Велика шайба	φ8*φ22*2.0	3	133			
98	Диск підсилювача		1	134			

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

1. Пульт не працює після увімкнення живлення.

A. Перевірте, чи не спрацював захисний пристрій від стрибків напруги. Якщо так, натисніть на кнопку цього пристрою, щоб відновити роботу.

B. Перевірте надійність контакту дротів вимикача, захисного пристрою від стрибків напруги, контролеру і трансформатору.

C. Перевірте надійність підключення дроту між пультом і контролером.

D. Перевірте трансформатор. Якщо він несправний, замініть його.

2. Код помилки на дисплеї - E01: Повідомлення про помилки.

A. Перевірте дрід, що сполучає контролер та пульт, якщо якийсь дрід є пошкодженим, замініть його.

B. Перевірте електричні частини пульту, якщо якісь з них пошкоджені замініть їх.

C. Заманіть трансформатор.

3. Код помилки на дисплеї - E02: Стрибок напруги в електромережі чи несправність мотору.

A. Перевірте дрід від мотору. Будь-ласка, ретельно підключайте дрід. Якщо дрід підключений належним чином, але проблема не вирішилася, то замініть мотор.

B. В разі поганого запаху контролера, якщо БТІЗ закоротило, замініть на новий контролер.

C. Переконайтесь, що електрична напруга відповідає нормі.

4. Код помилки на дисплеї - E03: Немає сигналу.

A. Якщо помилка E30 відображається через 5-8 секунд після ввімкнення – це помилка сигналу, перевірте чи правильно підключений сенсор. Якщо підключення неправильне, підключіть заново. Якщо датчик не працює належним чином, замініть його.

B. Якщо сигнал контролер невірний, замініть його.

5. Код помилки на дисплеї - E04 або E06: Несправність механізму нахилу.

A. Перевірте контакт дротів мотору нахилу.

B. Перевірте чи лінія змінного струму мотору нахилу підключена до правильного слоту.

C. Перевірте дрід мотору нахилу, замініть на новий дрід, або мотор нахилу.

D. Замініть пристрій.

E. Якщо всі дроти підключені належним чином, натисніть кнопку скидання налаштувань на пристрої та почніть спочатку.

6. Код помилки на дисплеї - E05: Спрацював захист від стрибків напруги.

A. Напруга може бути занадто високою, система захищає себе. Перезапустіть тренажер.

B. Частина тренажеру може бути заблокованою в результаті несправності мотору. Змастіть тренажер мастилом та перезапустіть.

C. В разі поганого запаху з мотору замініть його.

D. В разі поганого запаху з контролеру замініть його.

7. Тренажер не запускається. Після натиснення кнопки START, стрічка не починає рухатися, на дисплеї не має жодних повідомлень про помилки, мотор не працює.

A. Перевірте надійність контакту дротів, що підключені до мотору.

B. Перевірте запобіжник на контролері, якщо він згорів - замініть його.

C. Перевірте БТІЗ на контролері, в разі несправності замініть його або контролер.