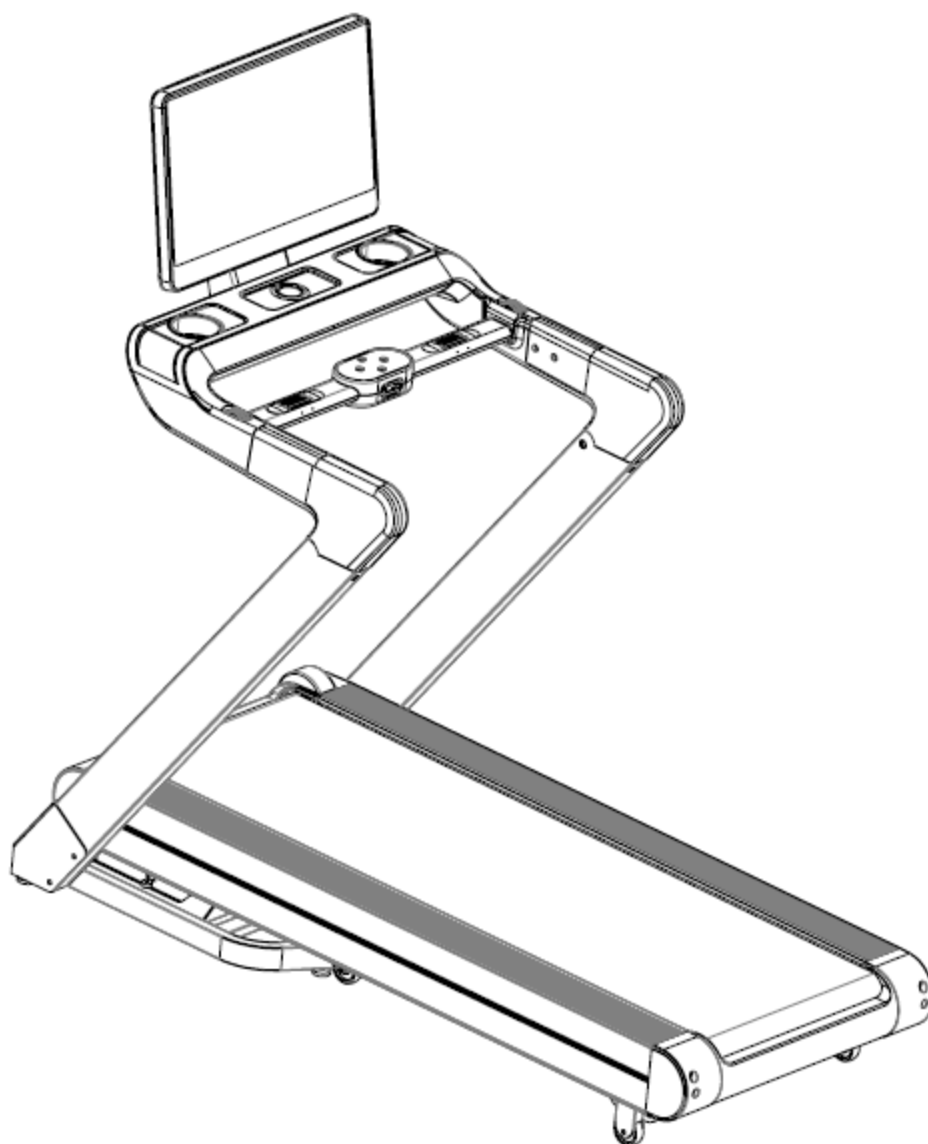


МОТОРИЗОВАНА БІГОВА ДОРІЖКА

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



**Збережіть даний посібник для подальшого використання.
Уважно прочитайте та дотримуйтесь усіх інструкцій, наведених у даному посібнику**

Версія А

ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Щиро вдячні Вам за придбання сучасного тренажера, який допоможе підтримувати хорошу фізичну форму, здоров'я та гарне самопочуття не витрачаючи багато зусиль.

Керівництво користувача

1. Завжди підключайте штепсельну вилку до розетки із заземленим контуром, а розетка повинна бути відокремлена, щоб уникнути спільного використання її з іншим електрообладнанням.
2. Перед використанням переконайтеся, що бігова доріжка стійко стоїть на рівній поверхні.
3. Перед запуском перевірте, чи всі елементи працюють належним чином.
4. Ставайте на дві бічні рейки, коли бігова доріжка запуститься.
5. Прикріпіть запобіжний ключ до одягу, коли ви наближаєтесь, щоб впоратися з будь-якою надзвичайною ситуацією.
6. Натисніть кнопку "Start", щоб запустити бігову доріжку.
7. Виконайте підготовчі вправи перед пробним запуском, рухаючи лівою ногою вздовж бігового полотна. Лише переконавшись, що ви готові до бігу, можна стати на бігову доріжку та зайняти правильне положення. На біговій доріжці дозволяється одночасно тренуватися лише одній особі. Перевищення допустимого навантаження суворо заборонено.
8. За потреби можна відрегулювати швидкість.
9. Після завершення бігу ви можете зупинити бігову доріжку, витягнувши запобіжний ключ або натиснувши кнопку "Stop".
10. Після завершення тренування не забудьте вимкнути живлення та витягнути вилку з розетки.

Правила техніки безпеки:

- ◆ Бігову доріжку встановлюйте тільки в приміщенні, уникаючи потрапляння води та розміщення на ній важких предметів.
- ◆ Під час використання фітнес-тренажера одягайте зручний одяг і, бажано, спортивне або аеробне взуття.
- ◆ Не допускайте дітей до бігової доріжки, щоб уникнути нещасних випадків.
- ◆ Не допускається перевантаження, що може призвести до пошкодження двигуна, блока керування (контролеру), ролика та бігового полотна. Регулярно проводьте планове технічне обслуговування бігової доріжки.
- ◆ Слідкуйте за тим, щоб у приміщенні було менше пилу та підтримувався певний рівень вологості, щоб уникнути перешкод у роботі консолі та блоку керування.
- ◆ Не допускайте безперервної роботи побутової бігової доріжки понад 2 години.
- ◆ Під час тренування забезпечте належну циркуляцію повітря.
- ◆ Під час роботи бігової доріжки перед її задньою частиною має бути вільний безпечний простір розміром 2000×1000 мм.
- ◆ Припиніть біг, якщо почнете відчувати будь-який дискомфорт та зверніться до лікаря.
- ◆ Зберігайте пляшку з силіконовим мастилом в недоступному для дітей місці, щоб уникнути небезпеки.
- ◆ Користувачеві забороняється одразу після завершення тренування зістрибувати з бігової доріжки.

- ◆ Обережно витягніть вилку з розетки.
- ◆ У разі виникнення будь-яких несправностей негайно зупиніть тренажер та від'єднайте його від електромережі.
- ◆ Звертайтеся до місцевого дистриб'ютора для усунення будь-яких проблем або отримання сервісного обслуговування. Забороняється самостійно демонтувати комплектуючі.

ОБЕРЕЖНО!

Щоб зменшити ризик нещасних випадків або травм, будь ласка, дотримуйтеся наступних правил.

- ◆ Перед початком бігу переконайтеся, що ваш одяг застебнутий.
- ◆ Не одягайте одяг, який може легко зачепитися за рухомі частини тренажера.
- ◆ Тримайте шнур живлення подалі від гарячих предметів.
- ◆ Тримайте дітей подалі від бігової доріжки.
- ◆ У разі виникнення проблем візьміться за поручні, щоб зійти з бігової доріжки та покинути бігове полотно.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку на відкритому повітрі.
- ◆ Вимкніть живлення перед тим, як переміщувати бігову доріжку.
- ◆ Не відкривайте кришку двигуна та ролика, якщо ви не є кваліфікованим спеціалістом.
- ◆ Цей тренажер можна використовувати в електричній мережі із захистом на 10 А.
- ◆ Переконайтеся, що одночасно тренажером користується лише одна особа.
- ◆ Результати вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) можуть бути менш точними, ніж показники медичних приладів, тому їх слід використовувати лише для довідки.
- ◆ Негайно припиніть тренування, якщо ви відчуваєте нездужання або біль у суглобах чи м'язах. Особливо уважно стежте за реакцією організму на програму тренувань. Запаморочення - ознака того, що тренування на даному тренажері для вас занадто інтенсивне. При перших ознаках запаморочення лягайте на підлогу та залишайтеся в такому положенні, доки самопочуття не покращиться.

Попередження та обмеження!

- ◆ Особам, які проходять лікування, дозволяється користуватися біговою доріжкою лише після отримання дозволу від лікаря. Не можна користуватись біговою доріжкою особам при наявності будь-якої з наступних вад фізичного стану:
 - 1) Біль у спині або раніше отримана травми ноги, попереку, шиї. Оніміння ніг, попереку, шиї та рук (хронічні захворювання, такі як протрузія міжхребцевого диска, спондилолітез, протрузія шийного хребця тощо).
 - 2) Деформуючий артрит, ревматизм або подагра.
 - 3) Остеопороз.
 - 4) Порушення кровообігу, такі як серцеві захворювання, судинні розлади та артеріальна гіпертензія.
 - 5) Порушення дихання.
 - 6) Порушення серцевого ритму.
 - 7) Злоякісні пухлини.
 - 8) Тромбоз.
 - 9) Порушення координації рухів, спричинені діабетом.

10) Пошкодження шкіри.

11) Висока температура, понад 38°C.

12) Викривлення хребта.

13) Вагітність або під час (менструального) періоду.

14) Відчуття недуги чи дискомфорту.

15) Явні ознаки поганого стану здоров'я.

16) Наявна потреба у реабілітації.

17) Наявні фізичні особливості, що можуть перешкоджати безпечному користуванню тренажером.

- Використання у зазначених вище випадках може призвести до нещасного випадку або погіршення стану здоров'я.

♦ Якщо ви відчуваєте біль у суглобах або м'язах, запаморочення, оніміння або прискорене серцебиття, негайно припиніть тренування і якнайшвидше зверніться до лікаря.

♦ Тримайте дітей подалі від бігової доріжки.

- Ігнорування цього правила може призвести до травмування.

♦ Поясніть дітям, що даний тренажер не є іграшкою.

- Ігнорування цього правила може призвести до травмування.

♦ Під час використання, розкладання, повернення на місце або переміщення даного виробу переконайтеся, що поруч немає людей та домашніх тварин.

♦ Припиніть користування даним виробом, якщо кришка тріснула (внутрішні деталі виступають назовні) або відпали приварені деталі.

- Це може бути небезпечно або спричинити травму.

♦ Не стрибайте на бігову доріжку та з неї під час бігу.

- Це може спричинити падіння та травмування.

♦ Не використовуйте і не зберігайте бігову доріжку на відкритому повітрі або біля ванної кімнати, щоб уникнути потрапляння води.

♦ Не використовуйте та не зберігайте бігову доріжку в місцях, що піддаються впливу прямих сонячних променів, а також у місцях із високою температурою, наприклад поблизу електричних кодр або обігрівачів.

- Це може призвести до витoku електричного струму або пожежі.

♦ Не використовуйте бігову доріжку, якщо шнур живлення або вилка пошкоджені чи розетка ненадійно закріплена.

- Це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.

♦ Не пошкоджуйте та не перекручуйте кабель живлення, а також не ставте на нього важкі предмети.

- Це може спричинити пожежу або ураження електричним струмом.

♦ Одночасно тренажером може користуватися лише одна особа. Не допускайте інших людей надто близько до тренажера.

- Це може спричинити падіння та травмування.

♦ Особам, які перебувають на межі втрати свідомості або не можуть самостійно керувати тренажером, заборонено користуватися біговою доріжкою.

- Це може спричинити нещасний випадок або травмування.

- ◆ Категорично забороняється самостійно розбирати, ремонтувати або модифікувати тренажер.
- Це може спричинити пошкодження механізму та травмування.
- Уникайте потрапляння води!
- ◆ Не допускайте потрапляння води або напоїв на корпус та елементи керування тренажера.
- Це може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.
- ◆ Якщо ви не займаєтеся спортом регулярно, не тренуйтеся надмірно інтенсивно.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку одразу після прийому їжі або у стані, коли відчуваєте втому.
- Це може завдати шкоди вашому здоров'ю.
- ◆ Цей виріб призначений для домашнього використання. Його не можна використовувати в школах або спортивних залах та інших місцях із великою кількістю різних користувачів.
- Це може призвести до травмування.
- ◆ Не користуйтеся тренажером під час прийому їжі або виконання інших справ.
- ◆ Не використовуйте тренажер, якщо після вживання алкоголю ваша реакція або рухи стали уповільненими.
- Це може спричинити нещасний випадок або травмування.
- ◆ Не використовуйте тренажер, якщо у вас в кишені знаходяться будь-які тверді предмети.
- Це може спричинити нещасний випадок або травмування.
- ◆ Вилка живлення не повинна контактувати зі шпильками для волосся, сміттям або водою.
- Це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.
- ◆ Не виймайте вилку з розетки та не вимикайте живлення під час тренування.
- Це може призвести до травмування.

Не користуйтеся тренажером з мокрими руками!

- ◆ Не вставляйте та не витягуйте вилку мокрими руками.
- Це може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.

Не забувайте виймати вилку з розетки!

- ◆ Обов'язково витягуйте вилку з розетки, коли тренажер не використовується.
- Пил та волога можуть пошкодити ізоляцію, що призведе до витoku струму та пожежі.
- ◆ Перед проведенням технічного обслуговування витягніть вилку з розетки.
- Недотримання даного правила може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.
- ◆ негайно припиніть використання тренажера, якщо він не запускається або працює ненормально. Витягніть штепсельну вилку з розетки та зверніться до сервісної служби.
- Недотримання даного правила може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.
- ◆ У разі раптового відключення електроенергії витягніть вилку з розетки.
- Недотримання даного правила може призвести до нещасного випадку або травми при відновленні живлення.
- ◆ Витягуючи штепсельну вилку з розетки, тримайтеся за вилку, а не за кабель.
- Недотримання даного правила може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.

Інструкції щодо заземлення!

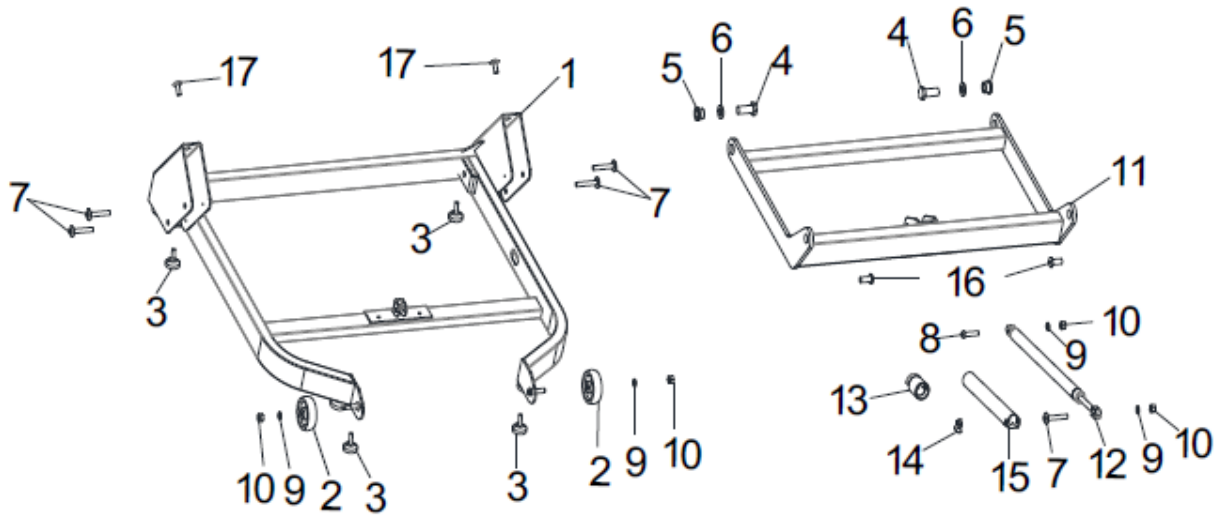
- ♦ Тренажер обов'язково має бути заземлений. Заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму у разі несправності тренажера, що зменшує ризик ураження електричним струмом.
- ♦ Тренажер оснащений кабелем із заземлювальним провідником та вилкою із заземленням. Вилку необхідно вставляти в розетку, що відповідає місцевим нормам.

Обережно!

- ♦ Неправильне підключення заземлювального проводу може спричинити ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені у правильності під'єднання заземлення, зверніться до кваліфікованого електрика для перевірки. Якщо вилка виробу не підходить до вашої розетки, слід звернутися до електрика для встановлення правильної розетки.
- ♦ Виріб оснащений заземлювальною вилкою. Переконайтеся, що у вас є відповідна розетка. Використання будь-яких адаптерів чи перехідників заборонено.

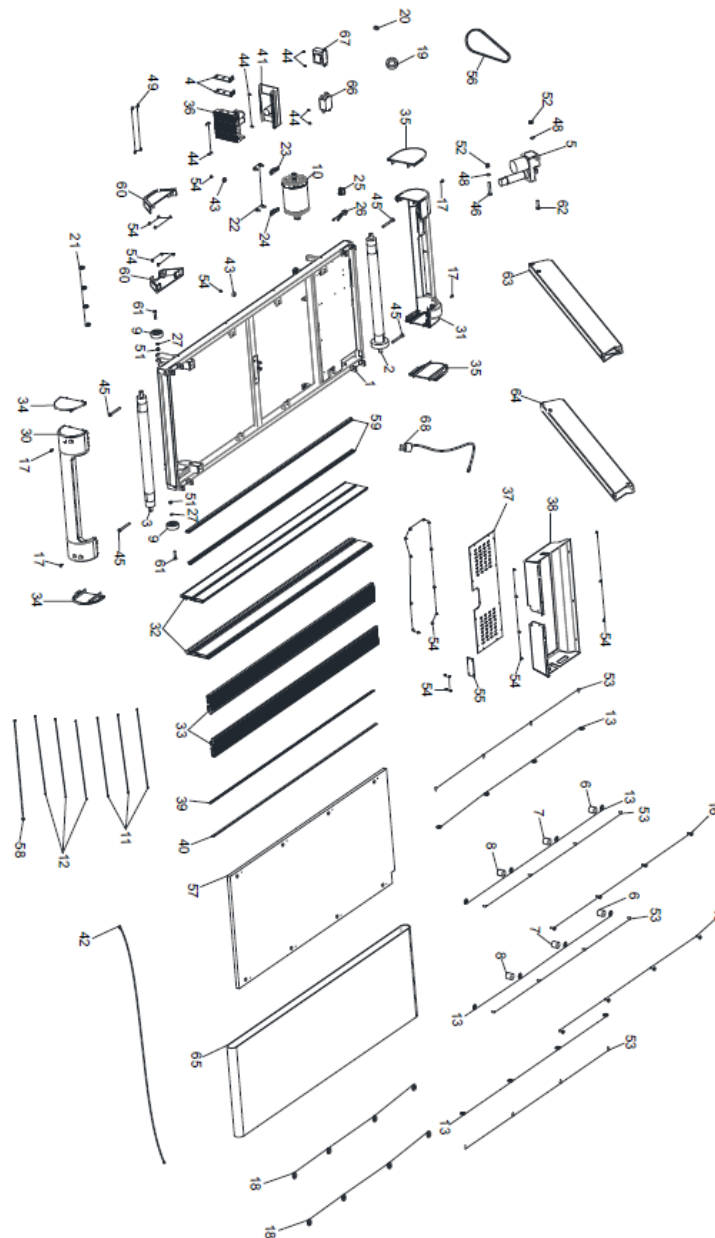
СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ

Рама основи + рама регулювання нахилу + гідравлічний механізм



№	Назва деталі	К-ть
1	Рама основи	1
2	Колесо $\Phi 62 \times \Phi 8,0 \times t22$	2
3	Опорна ніжка $\Phi 35 \times 37 \times 12 \times M8$	4
4	Болт з шестигранним шліцом і неповною різьбою $M12 \times \Phi 14 \times 35 \times 19$	2
5	Металева втулка $\Phi 24 \times \Phi 19 \times \Phi 14 \times 14 \times 3$	2
6	Плоска шайба $\Phi 14$	2
7	Болт із шестигранним шліцом і неповною різьбою $M8 \times 50 \times 20$	2
8	Болт із шестигранним шліцом і неповною різьбою $M8 \times 30 \times 20$	1
9	Плоска шайба $\Phi 8$	5
10	Шестигранна контргайка $M8$	3
11	Рама регулювання нахилу	1
12	Гідравлічний циліндр $702 \times 330 \times \Phi 10 \times \Phi 8,2 \times 500$ Н	1
13	Подвійна кругла заглушка для трубки $\Phi 33 \times \Phi 23 \times 48$	1
14	Пружинна пластина-1 $t0,6 \times 16,5 \times 43$	1
15	Ezfit $\Phi 29 \times t1,2 \times 351$	1
16	Болт із шестигранним шліцом і неповною різьбою $M10 \times 25 \times 15$	2
17	Болт із шестигранним шліцом і неповною різьбою $M8 \times 15$	2

Головна рама + вертикальна стійка

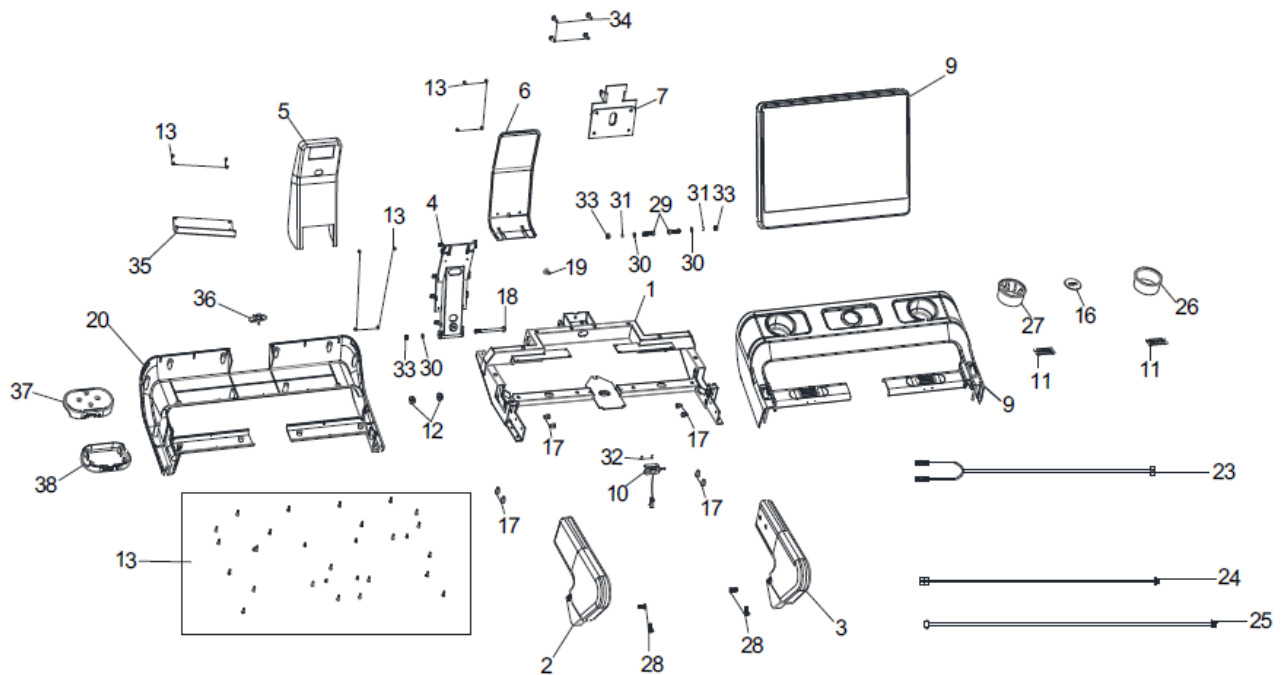


№	Назва деталі	К-ть
1	Головна рама	1
2	Передній ролик Ф80×Ф56×616×Ф17	1
3	Задній ролик Ф50×Ф17×610×650	1
4	Фарбована монтажна пластина контролера	2
5	Двигун регулювання нахилу	1
6	Циліндрична амортизаційна накладка Ф30×30×М6×5	2
7	Циліндрична амортизаційна накладка Ф30×30×М6×5	2
8	Циліндрична амортизаційна накладка Ф30×30×М6×5	2
9	Колесо Ф62×Ф8,0×t22	2
10	Безщітковий двигун	1
11	Шнур живлення L=350 мм	2
12	Шнур живлення L=350 мм	2
13	Напрямна бічної рейки Ф25×Ф5×4,5	16

14	Хомут 3/8 (UC-2)	6
15	Кабельна стяжка	16
16	вигвин з потайною головкою та шестигранним шліцом, повна різьба M6×25	8
17	Саморіз із хрестоподібним шліцом і великою плоскою головкою ST5×15	4
18	Пластикова плоска шайба Ф12×Ф6×t1,0	8
19	Магнітне кільце Ф29×Ф19×t7,5	1
20	Кабельний фіксатор SR-6R3	1
21	Торцева заглушка Ф25×Ф17×Ф10×6×1	4
22	Гвинт із циліндричною головкою та шестигранним шліцом, повна різьба M6×15	4
23	Притискна пластина кріплення двигуна А	1
24	Притискна пластина кріплення двигуна В	1
25	Перемикач	1
26	Тримач запобіжника (з кабелем) FP-ZHY-8 (6,35×30)/15A	1
27	Плоска шайба Ф8	8
28	Пружинна шайба Ф5	6
29	Зубчаста шайба Ф5	6
30	Задня кришка головної рами	1
31	Передня кришка головної рами	1
32	Бічна рейка	2
33	Верхня бічна рейка	2
34	Ущільнювальна пластина задньої кришки	2
35	Ущільнювальна пластина передньої кришки	2
36	Контролер	1
37	Фарбована нижня частина кожуха двигуна	1
38	Фарбована верхня частина кожуха двигуна	1
39	Світлодіодна стрічка L=1450 мм	1
40	Світлодіодна стрічка L=1450 мм	1
41	Інтегрована плата імпульсного блоку живлення	1
42	Кабель зв'язки (головна рама + вертикальна стійка) L=2200 мм	1
43	Опорна ніжка Ф20×Ф10×Ф5×8	2
44	Гвинт SKS з хрестовим шліцом і повною різьбою M4×6	12
45	Болт SKS з шестигранним шліцом і повною різьбою M8×25	3
46	Болт SKS з шестигранним шліцом і неповною різьбою M10×40×20	1
48	Плоска шайба Ф10	4
49	Плоска шайба Ф6	4
51	Шестигранна самоконтрівна гайка M8	4
52	Шестигранна самоконтрівна гайка M10	2
53	Самонаріз Philips із потайною головкою ST4×15	18
54	Саморіз SKS хрестовий ST4×12	24
56	Привідний ремінь двигуна 180PJ8	1
57	Дека бігової доріжки 1380×630×t18/HDF	1

58	З'єднувальний кабель контролера L=400 мм	1
59	Кришка світлодіодної стрічки	2
60	Задня кришка	2
61	Гвинт СКС з шестигранним шліцом і неповною різьбою M8x40x20	2
62	Гвинт СКС з шестигранним шліцом і неповною різьбою M10x40x20	1
63	Ліва вертикальна стійка	1
64	Права вертикальна стійка	1
65	Бігове полотно	1
66	Фільтр	1
67	Дросель	1
68	Шнур живлення	1

Поручні + консоль



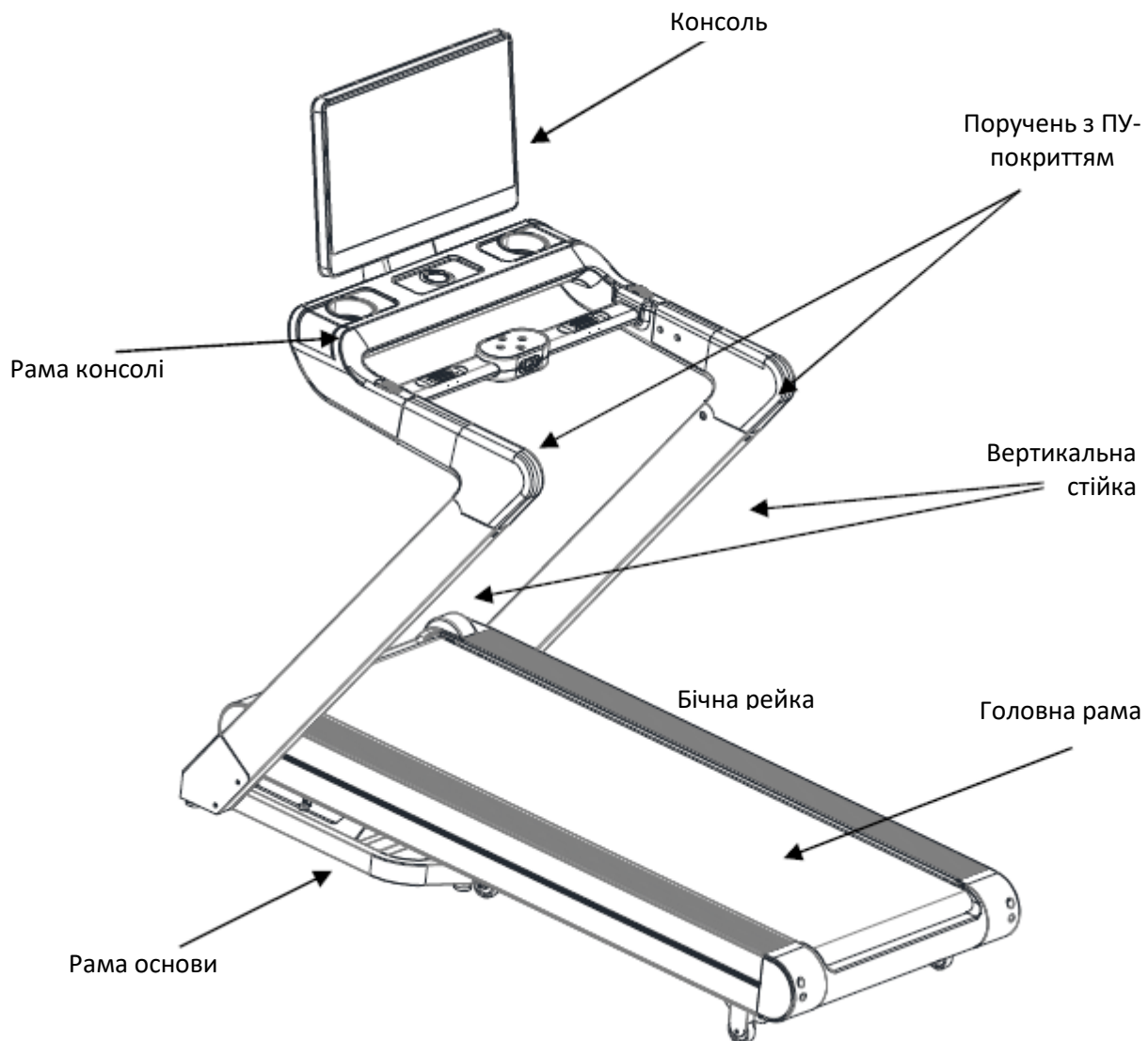
№	Назва деталі	К-ть
1	Рама консолі	1
2	Лівий поручень із PU-покриттям	1
3	Правий поручень із PU-покриттям	1
4	Поворотна рама шийки консолі	1
5	Передня кришка шийки консолі	1
6	Задня кришка шийки консолі	1
7	Рама опорної пластини консолі	1
9	Друкована плата консолі	1
10	Основа для кріплення запобіжного ключа	1
11	Пульсометр на поручні	4
12	Рама втулки	2
13	Гвинт СКС з хрестовим шліцом ST4X12	50
16	Нековзна накладка для бездротової зарядки Ф58×t1,5	1
17	Гвинт із циліндричною головкою та шестигранним шліцом, повна різьба М8×10	8
18	Гвинт СКС з шестигранним шліцом і неповною різьбою М8х110х30	2
19	Гвинт СКС з шестигранним шліцом та з повною різьбою М8*20	1
20	Нижня кришка відсіку для дрібних речей	1
23	З'єднувальний дрід пульсометру на поручні L=850 мм	1
24	З'єднувальний дрід запобіжного ключа L=800 мм	1
25	Комунікаційний провід (рама консолі) L=1200 мм	1
26	Силіконовий тримач для пляшки А Ф98×41	1
27	Силіконовий тримач для пляшки В Ф98×41	1
28	Болт з потайною головкою, шестигранним шліцом і повною різьбою М8х25	4
29	Гвинт із циліндричною головкою та шестигранним шліцом, повна різьба М8×35	2

30	Плоска шайба Ф8	2
31	Пружинна шайба Ф8	2
32	Гвинт СКС з хрестовим шліцом ST3X10	2
33	Шестигранна самоконтрівна гайка М8	2
34	Гвинт СКС з шестигранним шліцом та з повною різьбою М8х15	4
35	Рамка тримача для iPad	1
36	Затискач для запобіжного ключа	1
37	Верхня кришка клавіатури	1
38	Нижня кришка клавіатури	1

Комплект кріплень

Назва деталі	К-ть
Рама консолі	1
Лівий поручень із PU-покриттям	1
Правий поручень із PU-покриттям	1
Поворотна рама шийки консолі	1
Передня кришка шийки консолі	1

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

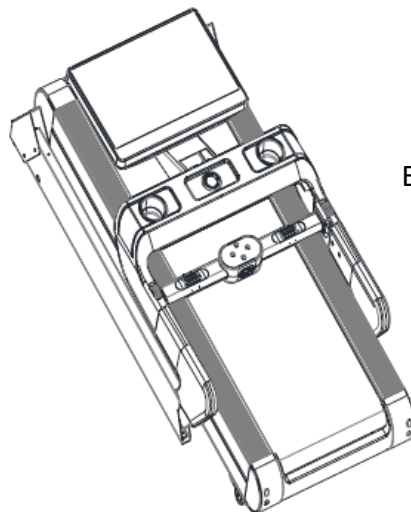


Технічна інформація

Габарити виробу	Складений: 1750x825x1740 мм
	Розкладений: 1750x825x420 мм
Бігова поверхня	1520x500 мм
Швидкість	1,0 -22,0 км/год

Примітка:

МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО КОНСТРУКЦІЇ ВИРОБУ БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.



Бігова доріжка

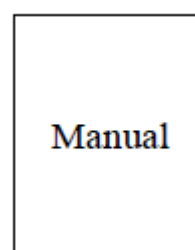
Пакувальний лист



Силіконове мастило

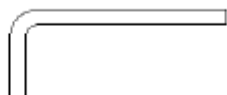


Комплект кріплень



Посібник користувача

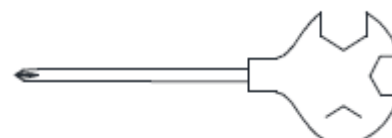
Пакувальний лист комплекту кріплень



Г-подібний шестигранний ключ



Т-подібний ключ 6x80



Хрестовий ключ 14x17x75S



Гвинт СКС з шестигранним шліцом та з повною різьбою M8x15

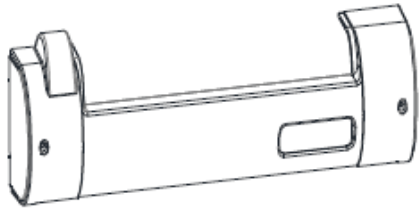


Болт з потайною головкою, шестигранним шліцом і повною різьбою M8x25

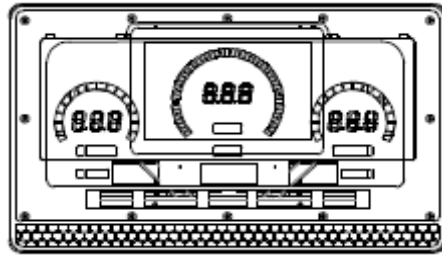


Гвинт СКС з шестигранним шліцом і неповною різьбою M8x50x20

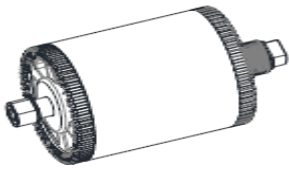
Основні компоненти



Передня кришка



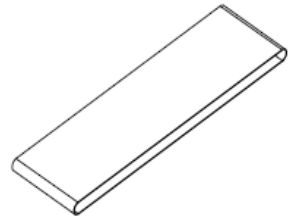
Консоль у зборі



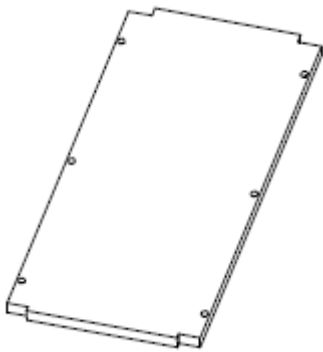
Двигун



Ремінь двигуна



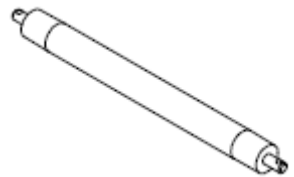
Бігове полотно



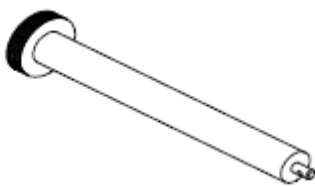
Бігова дошка (дека)



Верхня бічна рейка



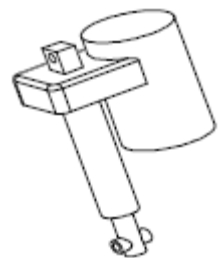
Задній ролик



Передній ролик



Задня кришка



Двигун регулювання нахилу



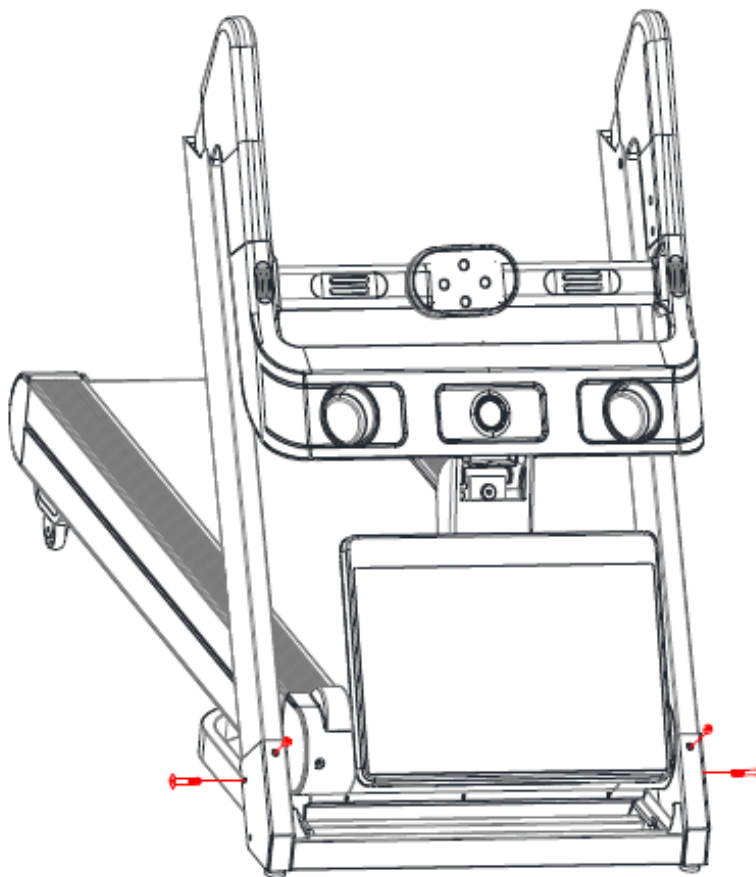
Бічна рейка

ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

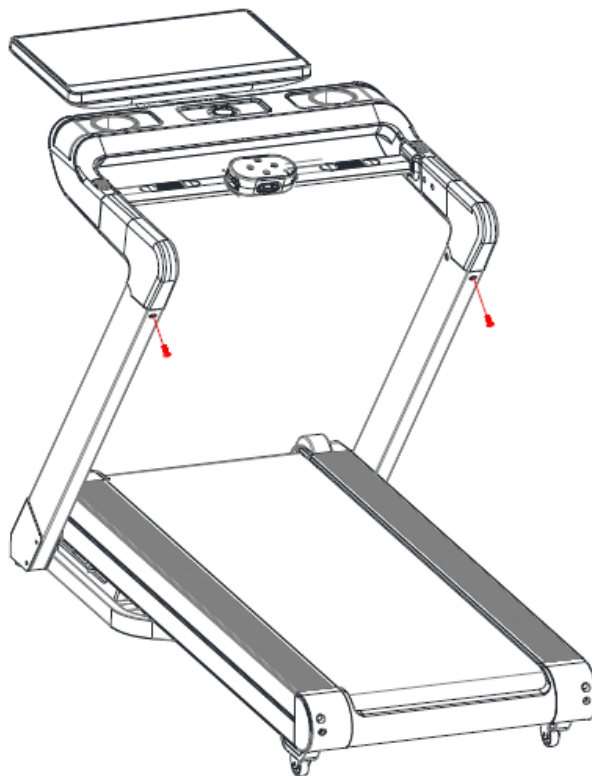
Попередження!

1. Після зняття верхньої кришки картонної коробки, за допомогою ножиць розріжте нижню кришку картонної коробки по чотирьох кутах,
2. Не знімайте нижню картонну коробку до повного та правильного встановлення тренажера. Перед збиранням перевірте, що зовнішній вигляд тренажера в належному стані та він не має пошкоджень.
3. Щоб перемістити встановлений тренажер з зони підлоги, вкритої картоном, використовуйте транспортувальні коліщата.
4. Недотримання наведених вище інструкцій може призвести до серйозних травм під час встановлення.

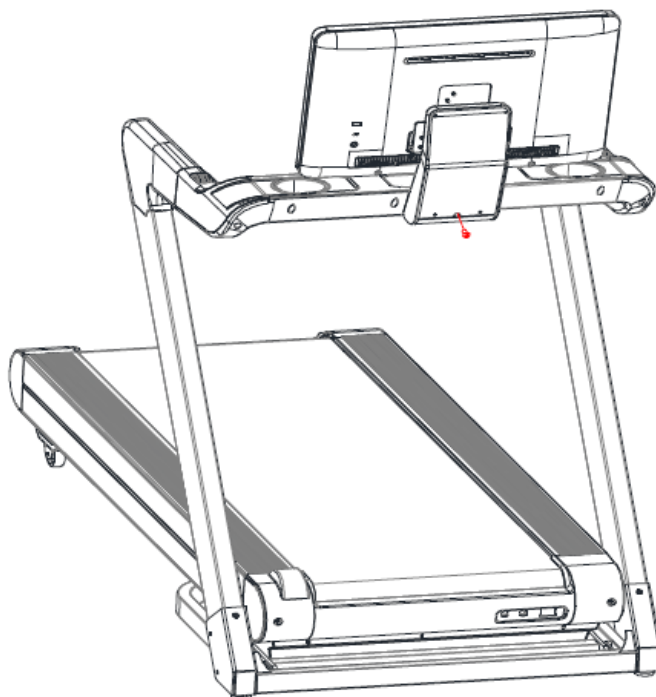
Крок 1: Як показано на малюнку, утримуючи раму бігової доріжки та вертикальну стійку, підніміть стійку до максимального кута. За допомогою Т-подібного шестигранного ключа закріпіть вертикальну стійку двома болтами CKS із шестигранним шліцом і неповною різьбою M8×50×20 з лівого та правого боків. Потім закріпіть вертикальну стійку двома болтами CKS із повною різьбою M8×15 з переднього боку.



Крок 2 : Підніміть стійку консолі та поручень і за допомогою шестигранного ключа закріпіть поручень двома болтами з шестигранним шліцом і повною різьбою M8×25, як показано на малюнку.



Крок 3 : Підніміть консоль, потім вставте Т-подібний шестигранний ключ у відповідний отвір гвинта та затягніть їх, як показано на малюнку. Примітка: Після завершення монтажу перевірте всі болти тренажера та переконайтеся, що вони надійно затягнуті, щоб запобігти їхньому ослабленню.



ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО ПІДТРИМАННЯ НАЛЕЖНОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ

1. Розминка

Під час розминки тривалістю 5–10 хвилин дихайте глибоко та рівномірно.

2. Дихання

Зазвичай під час відновлення дихання вдихайте через ніс, а видихайте через рот. Дихання має бути узгоджене з рухами. Якщо дихання надто швидке або нерівномірне, негайно припиніть виконання вправи.

3. Частота тренувань

Одній й тій самій групі м'язів слід відпочивати 48 годин; тобто одну й ту саму частину тіла можна навантажувати під час тренування лише через день.

4. Навантаження

Кількість тренувань визначається залежно від індивідуального фізичного стану, потім, згідно з принципом асимптотичного навантаження. Спочатку біль у м'язах під час тренувань є нормальною реакцією; за умови регулярних тренувань біль зникає.

5. Розслаблення

Після кожного тренування приділіть 5 хвилин вправам на розслаблення, особливо на розтягування та розслаблення м'язів стоп, щоб уникнути тривалої напруги м'язів і підтримувати їхню гнучкість.

6. Харчування

Щоб не перевантажувати травну систему, рекомендується починати тренування не раніше ніж через одну годину після прийому їжі. Після тренування слід почекати щонайменше пів години перед прийомом їжі. Під час тренування пийте воду в помірній кількості, особливо уникайте надмірного вживання води, щоб не створювати додаткового навантаження на серце та нирки.

Вправи на розтягування

Незалежно від того, як швидко ви плануєте рухатись під час поточного тренування, найкраще спочатку зробити вправи на розтягування.

Розігріті м'язи легше розтягувати, тому приділіть 5–10 хвилин розминці.

Потім зупиніться та виконайте наступні вправи на розтягування:

по 5 разів, у кожному положенні затримуйтеся на 10 секунд або більше; повторіть після тренування.

1. Нахили вперед-донизу

Коліна злегка зігнуті, тіло повільно нахилиється вперед, спина і плечі розслаблені, а кінчики пальців намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (як показано на мал. 1).

2. Розтягування сухожиль

Сядьте на підлогу або на чисту поверхню та випряміть одну ногу. Іншу ногу зігніть і притисніть до внутрішньої поверхні випрямленої ноги. Спробуйте доторкнутися руками до пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на мал. 2).

3. Розтяжка литок і п'ят

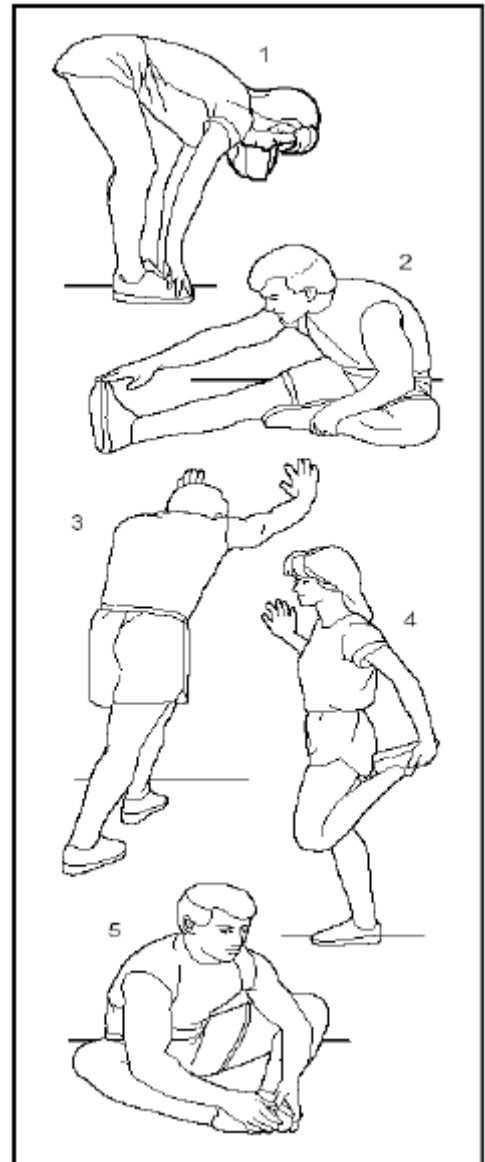
Станьте обличчям до стіни або дерева, обома руками тримайтеся за опору, одну ногу відведіть назад. Утримуйте відведену назад ногу прямо та п'яти на підлозі, нахилиючись у напрямку стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на мал. 3).

4. Розтягування чотириголового м'яза

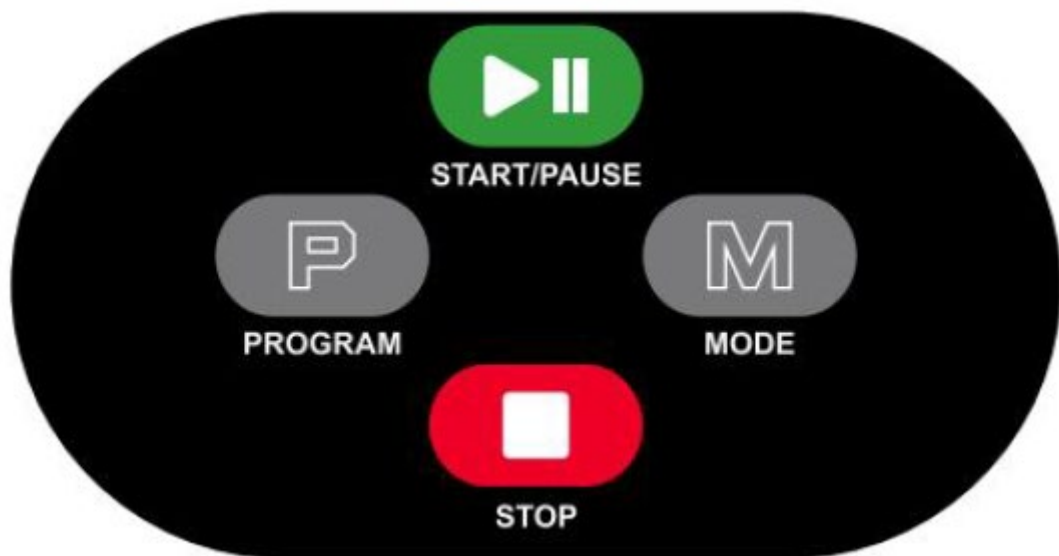
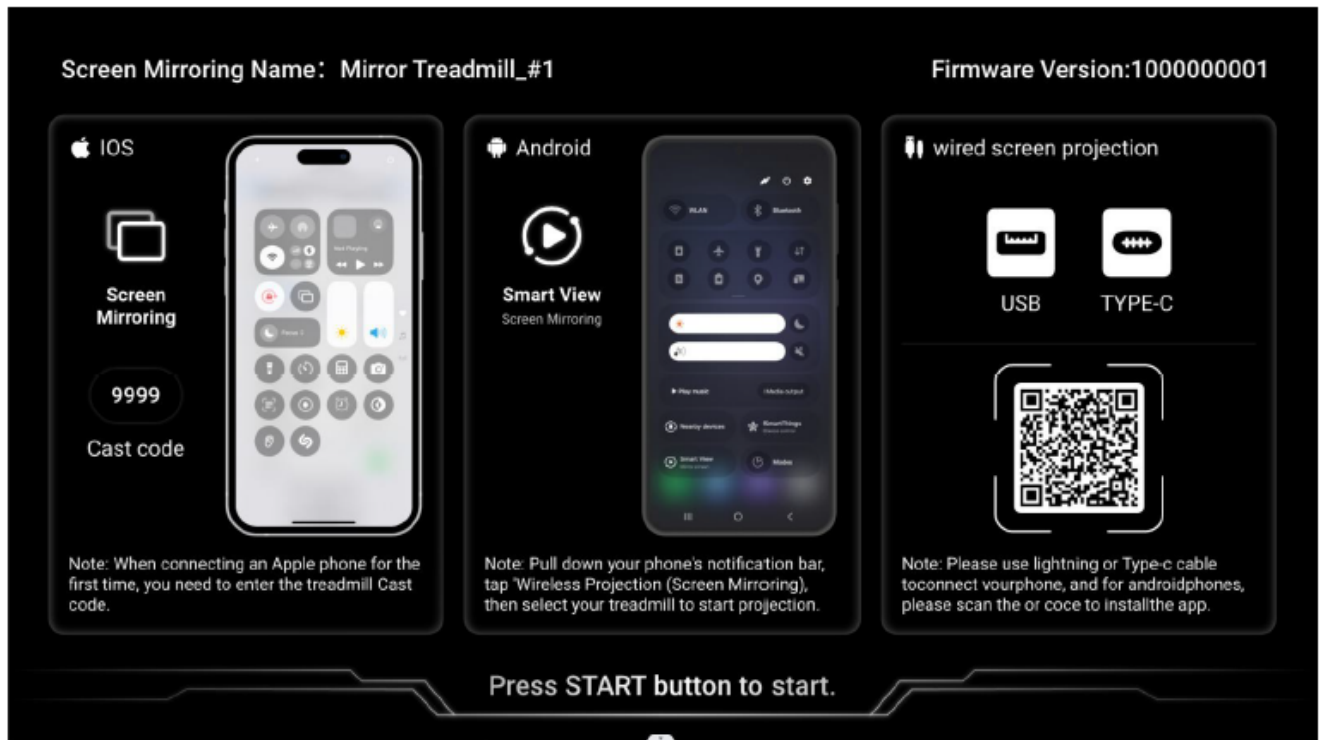
Утримуйте рівновагу, тримаючись лівою рукою за стіну або за стіл, потім потягніться правою рукою до задку, візьміться за праву щиколотку і повільно підтягніть її до стегон, поки не відчуєте, що м'язи передньої поверхні стегон напружені. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на мал. 4).

5. Розтягування м'язів внутрішньої поверхні стегна

Підошви стоп розташовуються одна навпроти одної, а коліна зігнуті та опущені вниз. Візьміться за ступні обома руками і потягніть їх у напрямку до області паху. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (як показано на мал. 5).



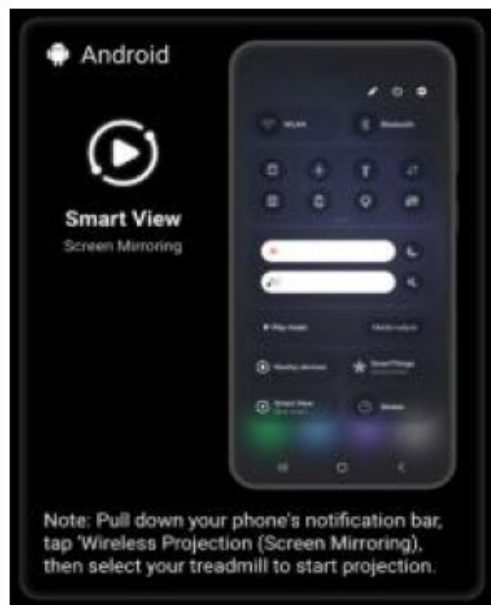
Функція дублювання екрана електронного дисплея та інструкції з експлуатації



Опис функції дублювання екрана



Бездротове дублювання екрана підтримується на пристроях з iOS. Код підключення: 9999. Під час першого підключення необхідно виконати сполучення пристроїв. Під час дублювання екрана на мобільному пристрої можна регулювати гучність відео та співвідношення ширини та висоти зображення.



Бездротове дублювання екрана підтримується також для пристроїв Android. Під час дублювання екрана на мобільному пристрої можна регулювати гучність відео та співвідношення ширини та висоти зображення.



Бездротове дублювання екрана підтримується також через USB-інтерфейс. Перед використанням відскануйте QR-код, щоб встановити відповідний застосунок. Під час дублювання екрана гучність бігової доріжки не регулюється з мобільного пристрою; зовнішні динаміки мобільного пристрою автоматично вимикаються, а гучність бігової доріжки встановлюється на максимальний рівень за замовчуванням.

Screen Mirroring Name: Mirror Treadmill_#1

Назву цієї бігової доріжки для дублювання екрана можна знайти у списку доступних пристроїв під час вибору функції бездротового дублювання екрана. Натисніть на назву пристрою, щоб підключитися.

1. Опис функцій електронного дисплея:

1.1 P1–P36 - це 36 вбудованих автоматичних програм тренування, а також 3 програми з U-подібною характеристикою та функція виміру індексу маси тіла (ІМТ).

1.2 23,8-дюймова система відображення із проєкцією екрана та 4 кнопками керування.

1.3 Діапазон робочої швидкості: 1,0–22,0 км/год; діапазон регулювання нахилу: 0–15 %.

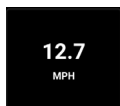
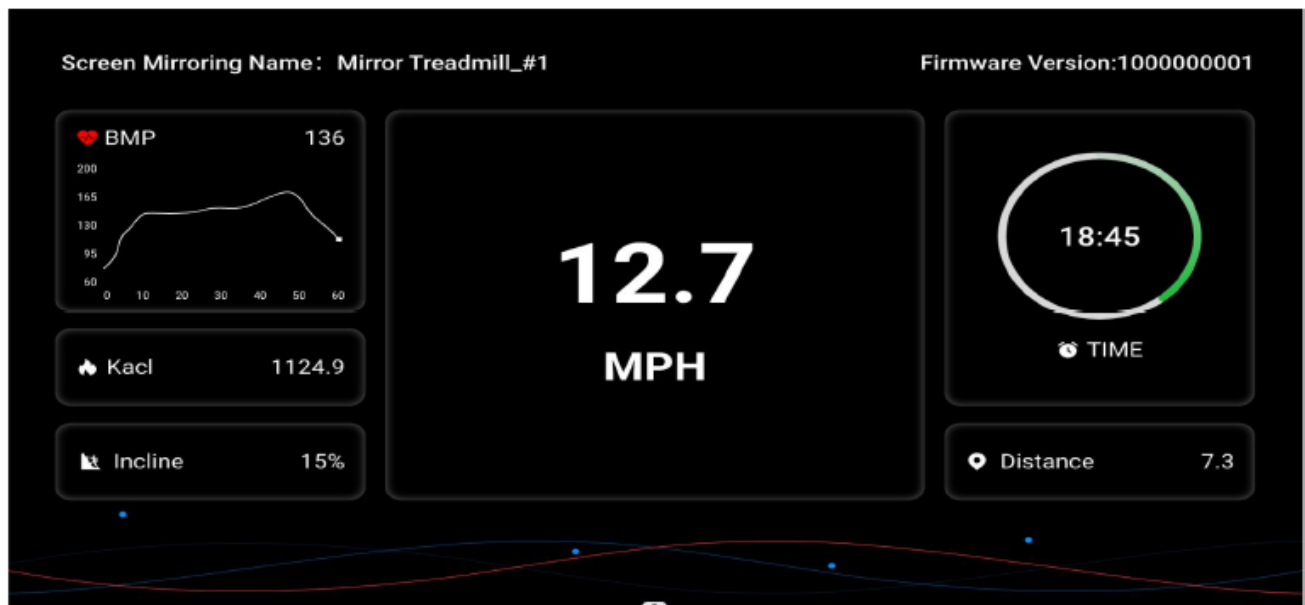
1.4 Функція самодіагностики системи та відображення повідомлень про несправності.

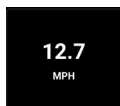
1.5 Перемикання одиниць вимірювання швидкості та відстані між метричною та імперською системами.

1.6 Функція контролю частоти серцевих скорочень (ЧСС).

1.7 Функція енергозбереження (ERP-режим).

2. Інструкції щодо відображення інформації у вікні бігової доріжки



- 2.1.  Вікно "MPH" (миль/год) відображає значення швидкості.
- 2.2.  Вікно "TIME" (час) відображає тривалість тренування.
- 2.3.  Вікно "MI" (милі) відображає пройденої відстань.
- 2.4.  Вікно "Kcal" (ккал) відображає кількість витрачених калорій.
- 2.5.  Вікно "BPM" (уд/хв) відображає частоту серцевих скорочень.
- 2.6.  Вікно "INCLINE" (нахил) відображає значення нахилу.

3. Інструкції з керування кнопками

3.1. Кнопка "PROG" - кнопка вибору програми. У режимі очікування послідовно перемикає програми P1–P36, U01, U02, U03 та IMT.

3.2. Кнопка "MODE" - у разі вибору режиму ручного керування початковим є звичайний режим. Натискання кнопки "MODE" послідовно перемикає такі режими: режим зворотного відліку часу → режим зворотного відліку відстані → режим зворотного відліку калорій → режим ЧСС → функція вимірювання індексу маси тіла (IMT). Для програм P1–P36 кнопка "MODE" використовується для скидання стандартного значення часу зворотного відліку (30 хвилин). 1.9. Кнопка "START" - кнопка запуску/паузи. Запускає бігову доріжку, коли вона зупинена, та призупиняє її роботу під час тренування.

3.3. Кнопка "STOP" - кнопка зупинки. Одноразове натискання кнопки "STOP" під час роботи поступово знижує швидкість бігової доріжки.

3.4. Кнопка "+" - кнопка збільшення швидкості. Збільшує встановлене значення параметра, коли бігова доріжка зупинена або активовано режим вимірювання IMT; під час тренування збільшує швидкість.

3.5. Кнопка "-" - кнопка зменшення швидкості. Зменшує встановлене значення параметра, коли бігова доріжка зупинена або активовано режим вимірювання IMT; під час тренування зменшує швидкість.

3.6. Кнопка "  " - збільшує нахил під час тренування.

3.7. Кнопка "  " - зменшує нахил під час тренування.

4. Інструкції щодо перемикання між метричною та імперською системами одиниць

4.1. Після виймання запобіжного ключа одночасно натисніть кнопки "PROGRAM" та "MODE". На дисплеї відобразиться "M", що означає перемикання з кілометрів на милі.

4.2. Після виймання запобіжного ключа одночасно натисніть кнопки "PROGRAM" та "MODE". На дисплеї відобразиться "KM", що означає перемикання з миль на кілометри.

5. Опис функції запобіжного ключа

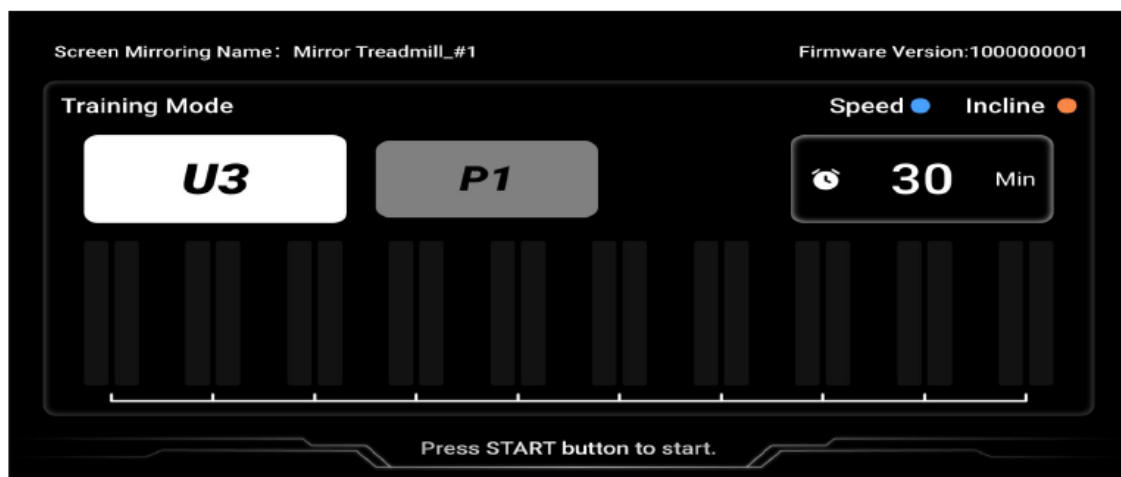
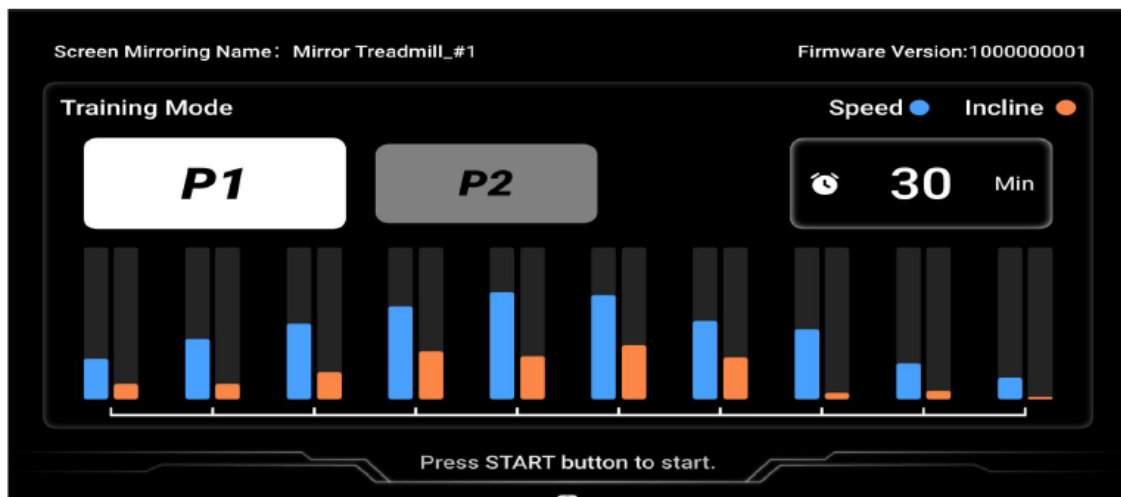
Запобіжний ключ складається з кнопкового вимикача, затискача для одягу та нейлонового шнура. Він виконує функцію аварійної зупинки. У будь-якому режимі, якщо запобіжний ключ від'єднати, бігова доріжка припинить роботу, електронна панель керування стане неактивною, на екрані відобразиться "E-07" та пролунає звуковий сигнал. Після кожного встановлення запобіжного ключа на екрані протягом 2 секунд відображатиметься повноекранне зображення, після чого система повернеться до стандартного робочого стану.

6. Правила безпеки під час використання

6.1. Підключіть шнур живлення до заземленої розетки на 10 А. Увімкніть живлення. На екрані електронного дисплея відобразиться повноекранне зображення та пролунає звуковий сигнал. Потім встановіть запобіжний ключ.

6.2. Встановіть запобіжний ключ у призначене для нього місце на електронному дисплеї. Закріпіть затискач для одягу на одязі в ділянці грудей. Після того як на екрані протягом 2 секунд відобразиться повноекранне зображення, система перейде до стандартного робочого стану: усі лічильники буде скинуто до нуля, встановлені значення буде скинуто, а бігова доріжка перейде в ручний режим відліку часу.

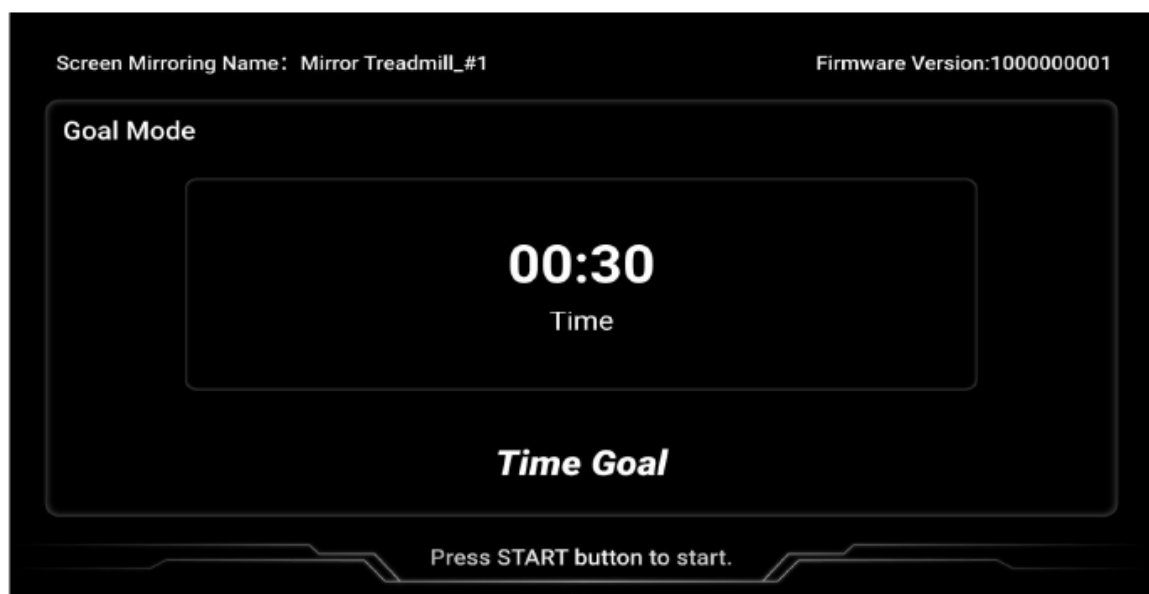
6.3. Натисніть кнопку "PROG", щоб послідовно переглядати та вибирати програми P1–P36, U1, U2, U3.



а) Натискайте кнопку "MODE", щоб послідовно перемикатися між п'ятьма режимами тренування з заданими цільовими параметрами. Швидкість і нахил у кожному режимі встановлюються користувачем. Значення за замовчуванням: швидкість - 1,0 км/год, нахил - 0 %.

Цільовий режим 1: прямий відлік - час, відстань і витрачені калорії відлічуються від нуля в бік збільшення. Зміна налаштувань неможлива.

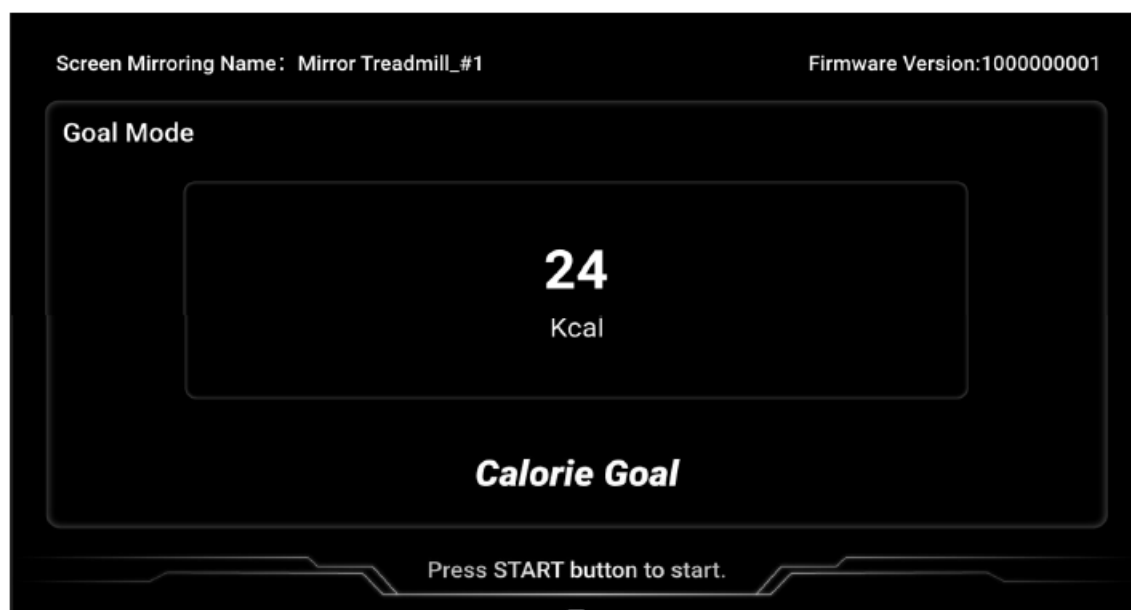
Цільовий режим 2: зворотний відлік часу - у режимі налаштування вікно часу блимає. Натискайте кнопки "+" і "-", щоб змінити значення налаштування. Діапазон налаштування: 5–99 хвилин. Значення за замовчуванням: 30:00.



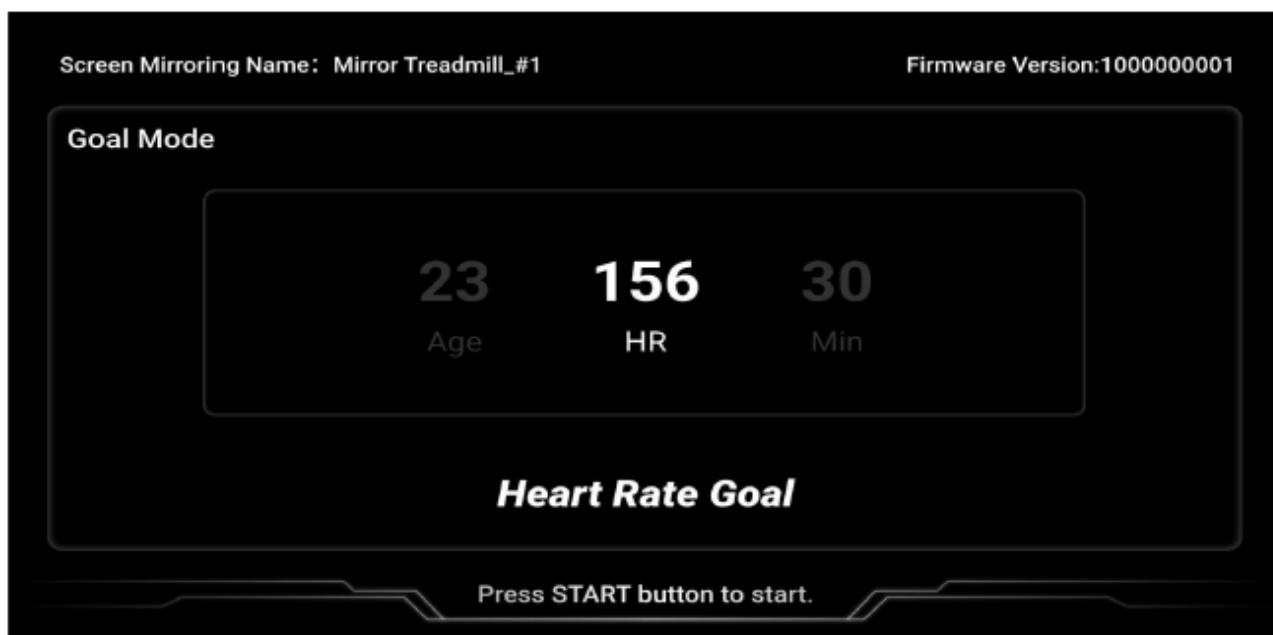
Цільовий режим 3: зворотний відлік відстані. У режимі налаштування вікно відстані блиматиме. Натискайте кнопки "+" і "-", щоб змінити значення налаштування. Діапазон налаштування: 1,0–99,0 км. Значення за замовчуванням: 1 км.



Цільовий режим 4: калорії. У режимі налаштування вікно калорій блиматиме. Натискайте кнопки "+" і "-", щоб змінити значення налаштування. Діапазон налаштування: 20–9990 ккал. Значення за замовчуванням: 50 ккал.



Цільовий режим 5: Режим контролю ЧСС



1.1. Режим контролю ЧСС (HRC) передбачає три рівні: ЧСС1 — максимальна швидкість 9 км/год, ЧСС2 — 11 км/год, ЧСС3 — 13 км/год.

1.2. Порядок і діапазон налаштування режиму контролю ЧСС: після натискання кнопки "MODE" на дисплеї відобразяться налаштування режиму контролю ЧСС. Повторно натисніть кнопку "MODE", щоб перейти до налаштування наступного параметра. Для зміни значень використовуйте кнопки регулювання швидкості. Систему можна активувати лише після налаштування останнього параметра:

A: Age (Вік) - діапазон налаштування - 15–80 років, значення за замовчуванням - 25 років.

B: THR (цільова частота серцевих скорочень) за замовчуванням - $(220 - \text{вік}) \times 0,6$

C: Цільову частоту серцевих скорочень можна змінювати. Діапазон налаштування: 80–180 уд/хв.

D: Час тренування: значення за замовчуванням - 30 хвилин, діапазон налаштування - 5–99 хвилин.

1.3. Залежність зміни швидкості від частоти серцевих скорочень:

A: Періодичність зміни - режим контролю ЧСС перевіряє частоту серцевих скорочень кожні 30 секунд (значення ЧСС відображається постійно).

B: Якщо ЧСС користувача на 30 уд/хв або більше нижча за цільову ЧСС, швидкість збільшується на 2,0 км/год.

C: Якщо ЧСС користувача на 6–29 уд/хв нижча за цільову ЧСС, швидкість збільшується на 1,0 км/год.

D: Якщо ЧСС користувача на 30 уд/хв або більше вища за цільову ЧСС, швидкість зменшується на 2,0 км/год.

E: Якщо ЧСС користувача на 6–29 уд/хв вища за цільову ЧСС, швидкість зменшується на 1,0 км/год.

G: Якщо ЧСС користувача на 0–5 уд/хв вища або нижча за цільову ЧСС, швидкість не змінюється.

1.4. У наступних випадках швидкість протягом 20 секунд знижується до мінімального значення, після чого бігова доріжка працює на мінімальній швидкості протягом 15 секунд, а потім зупиняється. При цьому щосекунди лунає звуковий сигнал:

A: Під час перевірки ЧСС кожні 30 секунд значення частоти серцевих скорочень не визначається двічі поспіль.

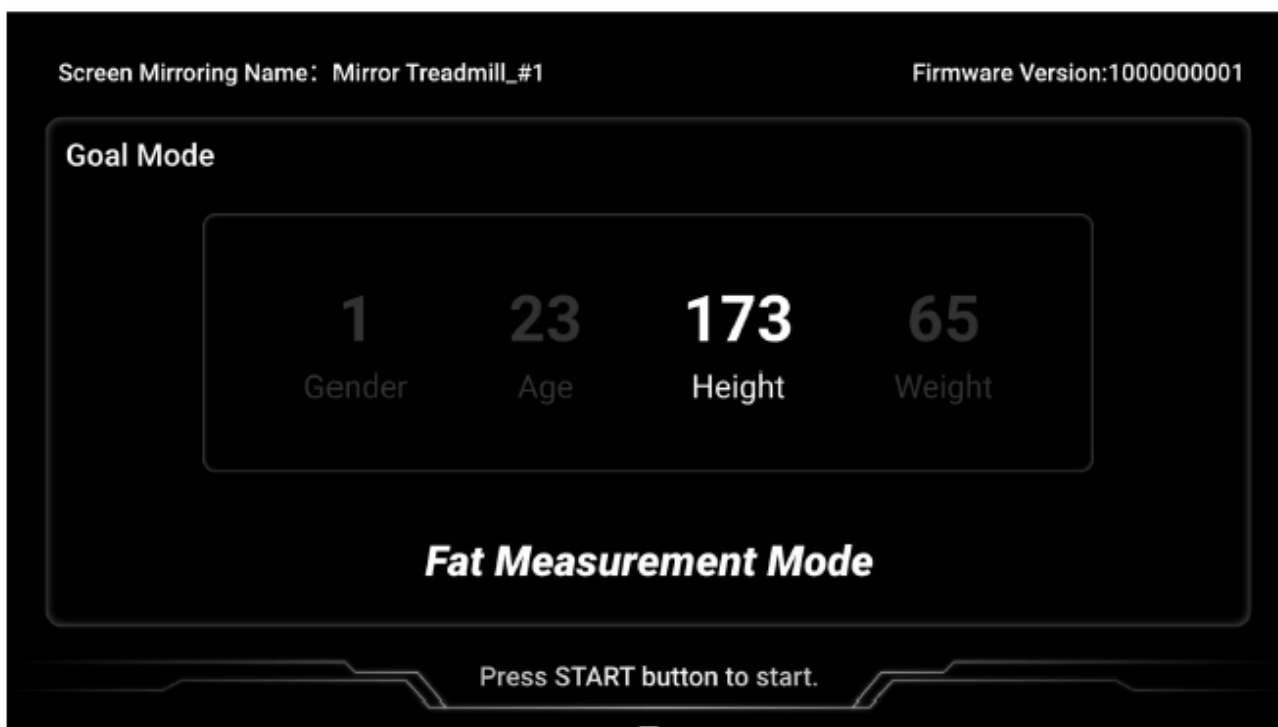
В: Рівень ЧСС спричиняє зниження швидкості, коли швидкість бігової доріжки становить 1 км/год (0,6 милі/год).

С: Значення ЧСС перевищує значення (220 мінус встановлений вік).

1.5. Якщо швидкість перевищує 1 км/год (0,6 милі/год), після зниження швидкості її значення не повинно ставати нижчим за 1 км/год (0,6 милі/год). Приклад: якщо мінімальна швидкість бігової доріжки становить 1 км/год (0,6 милі/год), а під час руху зі швидкістю 1,6 км/год (1,0 милі/год) рівень ЧСС спричиняє зниження швидкості на 1,0 (2,0) км/год, швидкість слід знизити до 1 км/год (0,6 милі/год).

1.6. Нахил не регулюється залежно від ЧСС і може бути налаштований вручну. Протягом першої хвилини роботи бігова доріжка не підлаштовує швидкість залежно від ЧСС; регулювання швидкості відповідно до вбудованої формули розпочинається лише після однієї хвилини роботи.

Метод вимірювання жирової маси тіла (IMT):



Натисніть кнопку "MODE", щоб увійти до програми FAT. Знову натискайте кнопку "MODE", щоб перемикаєтесь між параметрами налаштування, а кнопками "+" і "-" встановлюйте їхні значення.

а) Параметр 1 - Gender (стать): визначає стать; діапазон значень: 1–2, де "1" - чоловік, "2" - жінка; значення за замовчуванням - 1.

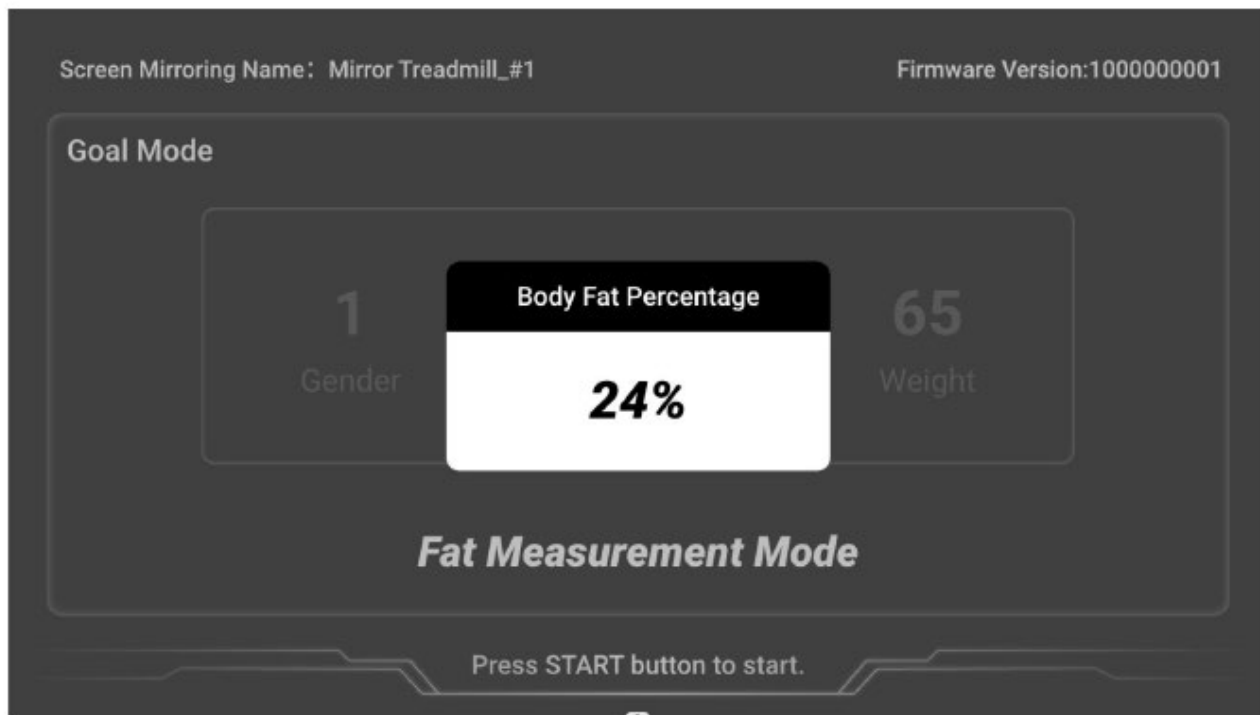
б) Параметр 2 - Age (вік): визначає вік; діапазон налаштування: 1–99 років; значення за замовчуванням - 25 років.

с) Параметр 3 - Height (зріст): визначає зріст; діапазон налаштування: 100–220 см; значення за замовчуванням - 170 см.

д) Параметр 4 - Weight (вага): визначає вагу; діапазон налаштування: 20–150 кг; значення за замовчуванням - 70 кг.

е) Параметр 5 - BMI (IMT): натисніть кнопку "MODE", щоб завершити налаштування параметрів і перейти до режиму вимірювання індексу жирової маси тіла. Покладіть обидві руки на датчики пульсометра, розташовані на лівому та правому поручнях.

Зачекайте 8 секунд. У вікні відображення параметрів буде показано відсоток індексу жирової маси тіла (IMT) випробуваного. Відповідно до азійських стандартів, менше 18 % жирової маси тіла вважається недостатньою, 18–24 % - оптимальною, 25–28 % - надлишковою вагою, а понад 29 % - ожирінням. Значення за замовчуванням: 24. (Ці дані призначені лише для довідки на час тренування)



7. Програми "P1–P36" є системними програмами, які використовуються лише в режимі зворотного відліку часу. У режимі налаштування вікно відліку часу блиматиме. Натискайте кнопки "+" і "-", щоб змінити налаштування, а кнопку "MODE" - щоб відновити значення за замовчуванням. Діапазон налаштування: 5–99 хвилин, значення за замовчуванням - 30:00.

Після вибору режиму тренування натисніть кнопку "START". На екрані відображатиметься 5-секундний зворотний відлік, що супроводжується 5 звуковими сигналами. Після завершення відліку, що досягне значення 1, бігова доріжка плавно почне рухатися, поступово набере встановлену швидкість, а потім продовжить рух із постійною швидкістю.

а) У режимі тренування натискайте кнопки "+" і "-", щоб регулювати швидкість бігової доріжки.

б) У програмах P1–P36 швидкість і нахил кожної програми розподілені на 10 сегментів, тривалість кожного сегмента рівномірно розподіляється відповідно до встановленого часу. Зміни швидкості та нахилу, виконані за допомогою кнопок, діють лише в межах поточного сегмента. Під час переходу до наступного сегмента за 3 секунди пролунають три звукові сигнали. Після завершення 10 сегментів двигун автоматично зупиняється, що супроводжуватиметься звуковим сигналом.

с) Під час роботи двигуна натискання кнопки "START" перемикає двигун між режимами пауза та робота. Після повторного запуску з режиму паузи збережені дані тренування та поточний прогрес не скидаються.

Під час роботи двигуна натискання кнопки "STOP" поступово знижує його швидкість до повної зупинки. Дані тренування відображатимуться протягом 60 секунд, після чого система автоматично повернеться в режим очікування. Повторне натискання кнопки "STOP" негайно повертає екран у режим очікування.

У будь-якому режимі витягування запобіжного ключа призводить до появи на екрані повідомлення "E-07", що супроводжується звуковим сигналом і спричиняє зупинку бігової доріжки.



Електронна система керування постійно перебуває під контролем системи безпеки. У разі виявлення будь-якої несправності бігова доріжка негайно зупиняється, на екрані відображається повідомлення про несправність і лунає звуковий сигнал.

8. Функція енергозбереження (ERP-режим) - опціонально

Система за замовчуванням переходить у ERP-режим після запуску. Якщо бігова доріжка не використовується, приблизно через 4,5 хвилини вона переходить у режим сну для економії електроенергії. Натискання будь-якої кнопки виводить систему з режиму сну. У режимі очікування натисніть і утримуйте кнопку "MODE" протягом приблизно 3 секунд - на дисплеї відобразиться "2222", що означає скасування функції ERP. Повторно натисніть і утримуйте кнопку "MODE" протягом приблизно 3 секунд - на дисплеї відобразиться "1111", що означає повернення до ERP-режиму.

Користувацька програма

Передбачено три режими користувацьких програм: USER1–USER3. У цьому режимі користувачі можуть створювати або використовувати власні індивідуальні програми тренувань. Натисніть кнопку "PROG", щоб обрати USER1~USER3, потім натисніть кнопку "MODE" для налаштування або кнопку "START", щоб розпочати тренування. За допомогою кнопки "MODE" можна налаштувати 10 рівнів швидкості та нахилу для власної програми. Після завершення налаштування натисніть кнопку "START", щоб розпочати тренування. Налаштована користувачем програма зберігається в пам'яті та може бути безпосередньо викликана під час наступного використання.

**Таблиця швидкості та нахилу для автоматичних програм Р01–Р36:
метрична система**

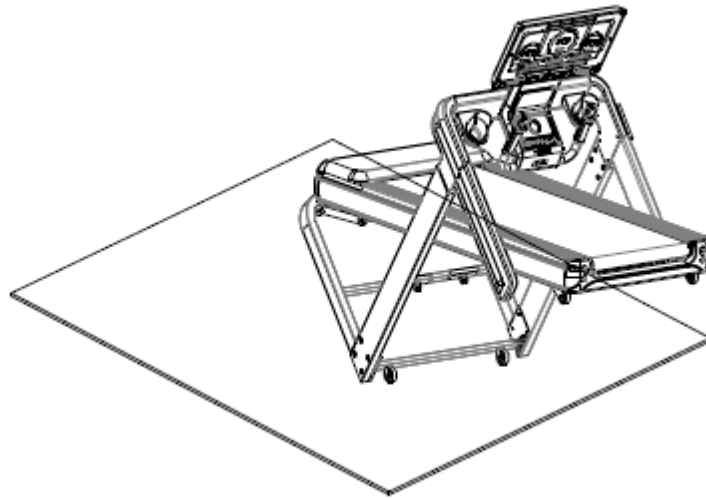
Програма Рівень		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Р1	ШВИДКІСТЬ	3,0	4,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	3,0
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
Р2	ШВИДКІСТЬ	3,5	4,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	3,5
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
Р3	ШВИДКІСТЬ	4,0	5,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	4,0
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
Р4	ШВИДКІСТЬ	4,5	5,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	4,5
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
Р5	ШВИДКІСТЬ	5,0	6,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	5,0
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
Р6	ШВИДКІСТЬ	5,5	6,0	6,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	5,5
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
Р7	ШВИДКІСТЬ	5,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	4,0
	НАХИЛ	3	4	5	4	5	4	5	4	5	2
Р8	ШВИДКІСТЬ	5,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	4,0
	НАХИЛ	4	5	6	5	6	5	6	5	6	3
Р9	ШВИДКІСТЬ	5,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	4,0
	НАХИЛ	5	6	7	6	7	6	7	6	7	4
Р10	ШВИДКІСТЬ	5,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	4,0
	НАХИЛ	6	7	8	7	8	7	8	7	8	5
Р11	ШВИДКІСТЬ	5,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	4,0
	НАХИЛ	7	8	9	8	9	8	9	8	9	6
Р12	ШВИДКІСТЬ	5,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	7,0	6,0	4,0
	НАХИЛ	8	9	10	9	10	9	10	9	10	7
Р13	ШВИДКІСТЬ	6,0	8,0	9,0	8,0	9,0	8,0	9,0	8,0	9,0	3,0
	НАХИЛ	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
Р14	ШВИДКІСТЬ	7,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	9,0	10,0	4,0
	НАХИЛ	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
Р15	ШВИДКІСТЬ	8,0	10,0	11,0	10,0	11,0	10,0	11,0	10,0	11,0	5,0
	НАХИЛ	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
Р16	ШВИДКІСТЬ	9,0	11,0	12,0	11,0	12,0	11,0	12,0	11,0	12,0	6,0
	НАХИЛ	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
Р17	ШВИДКІСТЬ	10,0	12,0	13,0	12,0	13,0	12,0	13,0	12,0	13,0	7,0
	НАХИЛ	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0
Р18	ШВИДКІСТЬ	11,0	13,0	14,0	13,0	14,0	13,0	14,0	13,0	14,0	8,0
	НАХИЛ	2	4	4	4	4	4	4	4	4	0

Програма		Рівень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P19	ШВИДКІСТЬ		3,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	6,0	3,0
	НАХИЛ		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P20	ШВИДКІСТЬ		4,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	7,0	4,0
	НАХИЛ		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P21	ШВИДКІСТЬ		5,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	9,0	8,0	5,0
	НАХИЛ		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P22	ШВИДКІСТЬ		6,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	9,0	6,0
	НАХИЛ		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P23	ШВИДКІСТЬ		7,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	11,0	10,0	7,0
	НАХИЛ		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P24	ШВИДКІСТЬ		8,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	11,0	8,0
	НАХИЛ		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P25	ШВИДКІСТЬ		4,0	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	5,0	7,0	5,0	3,0
	НАХИЛ		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P26	ШВИДКІСТЬ		4,5	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,5	7,5	5,5	3,5
	НАХИЛ		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P27	ШВИДКІСТЬ		5,0	8,0	6,0	8,0	6,0	8,0	6,0	8,0	6,0	4,0
	НАХИЛ		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P28	ШВИДКІСТЬ		5,5	8,5	6,5	8,5	6,5	8,5	6,5	8,5	6,5	4,5
	НАХИЛ		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P29	ШВИДКІСТЬ		6,0	9,0	7,0	9,0	7,0	9,0	7,0	9,0	7,0	5,0
	НАХИЛ		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P30	ШВИДКІСТЬ		6,5	9,5	7,5	9,5	7,5	9,5	7,5	9,5	7,5	5,5
	НАХИЛ		4	6	6	6	6	6	6	6	6	0
P31	ШВИДКІСТЬ		8,0	12,0	10,0	12,0	10,0	12,0	10,0	12,0	10,0	5,0
	НАХИЛ		3	6	3	6	3	6	3	6	3	0
P32	ШВИДКІСТЬ		9,0	13,0	11,0	13,0	11,0	13,0	11,0	13,0	11,0	6,0
	НАХИЛ		4	7	4	7	4	7	4	7	4	1
P33	ШВИДКІСТЬ		10,0	14,0	12,0	14,0	12,0	14,0	12,0	14,0	12,0	7,0
	НАХИЛ		5	8	5	8	5	8	5	8	5	2
P34	ШВИДКІСТЬ		11,0	15,0	13,0	15,0	13,0	15,0	13,0	15,0	13,0	8,0
	НАХИЛ		6	9	6	9	6	9	6	9	6	3
P35	ШВИДКІСТЬ		12,0	17,0	14,0	17,0	14,0	17,0	14,0	17,0	14,0	9,0
	НАХИЛ		7	10	7	10	7	10	7	10	7	4
P36	ШВИДКІСТЬ		13,0	16,0	14,0	16,0	14,0	16,0	14,0	16,0	14,0	9,0
	НАХИЛ		8	11	8	11	8	11	8	11	8	5

ТИПОВІ НЕСПРАВНОСТІ ТА ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Найменування	Причина	Технічне обслуговування
Система не працює	A. Вилку не під'єднано або не ввімкнено живлення	Підключіть живлення або увімкніть перемикач у положення "ON"
	B. Запобіжний ключ не встановлено	Встановіть запобіжний ключ у правильне положення
	C. На контролер не подається живлення або несправний контролер/дисплей	Замініть контролер або дисплей
	D. Погане з'єднання кабелю	Перевірте клеми вхідних і вихідних кабелів системи, а також комунікаційні кабелі всередині стійки
Раптова зупинка у звичайному режимі	A. Запобіжний ключ від'єднався	Встановіть запобіжний ключ правильно
	B. Несправність системи	Зверніться до сервісної служби
Несправність кнопок	Кнопки не реагують на натискання	1. Замініть панель кнопок і кабель панелі кнопок 2. Замініть друковану плату 3. Замініть консоль
E-01	A. Несправність комунікаційного кабелю	Повторно під'єднайте комунікаційний кабель і перевірте надійність з'єднання клем. За потреби замініть комунікаційний кабель.
	B. Несправність консолі	Замініть консоль
	C. Несправність контролера	Замініть контролер
E-02	A. Захист від обриву фази двигуна	Перевірте та надійно під'єднайте кабель двигуна або замініть двигун
	B. Захист від зниженої напруги шини постійного струму, помилка до ввімкнення реле	Замініть контролер
	C. Захист від зниженої напруги шини постійного струму, помилка після ввімкнення реле	Перевірте та надійно під'єднайте кабель двигуна або замініть двигун
	D. Захист від перенапруги шини постійного струму	Замініть контролер
	E. Апаратний захист від перенапруги, несправність електронної системи керування	Замініть контролер
	F. Апаратний захист від надмірного струму, несправність двигуна	Замініть двигун
E-05	A. Захист від перевантаження	Замініть контролер
	B. Відсутність сигналу датчика Холла	Замініть двигун
	C. Механічна несправність або ненадійний контакт в електричному колі	Перевірте, чи не висохло силіконове мастило на нижній поверхні бігового полотна та чи не заблоковані ролики
Не відображається ЧСС	A. Кабелі датчиків пульсу на поручнях неправильно під'єднані або несправні	Перевірте та надійно під'єднайте кабелі датчиків пульсу на поручнях або замініть їх
	B. Несправні кабелі консолі	Замініть консоль
На консолі відображаються неповні дані або дані відсутні	A. Несправний світлодіодний цифровий індикатор	Замініть друковану плату або монітор
	B. Системна помилка	Замініть дисплей

Складання та переміщення бігової доріжки



Під час переміщення необхідно переконатися, що:

- 1) Перемикач живлення бігової доріжки вимкнено;
- 2) Вилка витягнута з розетки;
- 3) Бігову доріжку складено.

Після виконання зазначених вимог однією рукою візьміться за задню частину бігової доріжки, а іншою - за поручень з того самого боку. Нахиліть бігову доріжку на 30–40° у напрямку до грудей та повільно переміщуйте її.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ ВИРОБУ

Інструкція з експлуатації бігової доріжки

1. Увімкніть живлення, залиште бігову доріжку в розкладеному положенні на мінімальній висоті та перевірте, чи працює вона нормально.
2. Прикріпіть шнур запобіжного ключа до свого одягу.
3. Перед початком тренування необхідно переконаватися, що бігова доріжка знаходиться в стабільному положенні і функціонує нормально. Категорично забороняється ставати на бігове полотно під час запуску тренажера. Правильний спосіб початку тренування: станьте на бічні рейки та тримайтеся за поручні. Після того, як переконаєтесь у нормальній роботі тренажера, можна розпочинати тренування. Тримайтеся за поручні під час натискання кнопки "START" - бігова доріжка через 5 секунд почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год. Потім натисніть кнопку "+" для збільшення швидкості до 2,5-3,5 км/год, що є комфортною швидкістю для бігу. Для початку бігу одночасно візьміться обома руками за поручні та по черзі поставте ноги на бігове полотно. Біжіть темпі руху бігового полотна.
4. Через кілька хвилин ви можете збільшити швидкість бігу. Для цього, тримаючись однією рукою за поручень, натискайте кнопку "Speed +", щоб поступово збільшити швидкість. Також можна натискати кнопку "Speed -", щоб зменшити швидкість. Натискайте кнопку "Incline +", щоб поступово збільшити нахил, і кнопку "Incline -", щоб зменшити нахил.
5. Через кілька хвилин ви можете збільшити швидкість, натиснувши клавішу "+", або уповільнити, натиснувши клавішу "-", тримуючись при цьому за поручні.
6. В режимі руху натисніть відповідну клавішу для встановлення значення швидкості, ви можете перейти одразу до бажаної фіксованої швидкості.
7. Ви можете натиснути кнопку "STOP", щоб швидко зупинити двигун.
8. Попереднє налаштування та використання

Попереднє налаштування

Підключіть живлення. Увімкніть пристрій.

Натисніть кнопку "CHOOSE", щоб обрати потрібний режим.

Натисніть кнопку "START", щоб розпочати тренування у вибраному режимі.

Ви можете змінювати швидкість кнопками "+" або "-", а для зупинки натисніть кнопку "STOP".

Примітка: Якщо витягнути запобіжний ключ, бігова доріжка одразу зупиниться.
Консоль також перестає працювати, а на дисплеї відображається "E07".

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

ЗМАЩУВАННЯ

Бігова доріжка змащена на заводі. Однак рекомендується регулярно перевіряти змащення бігової доріжки, щоб забезпечити її оптимальну роботу. Рекомендації:

Використання менш, ніж 3 години на тиждень змащувати раз на 5 місяців

Використання протягом 4-7-х годин на тиждень змащувати раз на 2 місяці

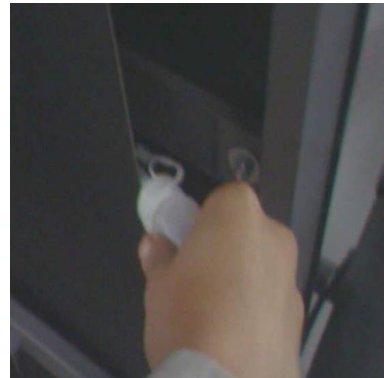
Використання більш, ніж 7 годин на тиждень змащувати раз на місяць

Надмірне змащування не допускається. Примітка: важливим фактором збільшення терміну служби бігової доріжки є правильне та вчасне її змащування.

Щоб перевірити, чи потребує змащення бігове полотно, підніміть бічну частину бігової доріжки і промацайте у центрі задню частину бігового полотна, наскільки це можливо. Якщо буде виявлено сліди силіконового спрею, змащування не потрібне. Якщо поверхня суха, полотно потребує змащування.

Нанесення мастила на полотно (як показано на малюнку):

- Зупиніть бігове полотно і складіть бігову доріжку. Підніміть полотно задньої головної рами так, щоб мастило досягло середньої ділянки.
- Розпиліть силіконове масло на внутрішній бік полотна та нанесіть його на обидві бокові сторони бігового полотна.
- Запустіть бігову доріжку зі швидкістю 1 км/год, щоб рівномірно нанести силікон. Злегка натискайте на бігову доріжку зліва направо.
- Зачекайте кілька хвилин, щоб силіконовий спрей розподілився, перш ніж запускати доріжку на тренування.



РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Всі бігові полотна належним чином встановлені та налаштовані на заводі-виробнику та після її збирання. Проте після певного періоду використання може з'явитися послаблення натягу. Наприклад: під час руху по біговому полотну можуть виникати паузи у його русі та прослизання. Коли це відбувається, відрегулюйте бігове полотно і поверніть затягуючі його гвинти на півоберта вліво чи вправо. Якщо бігове полотно ослаблене, бігове полотно і ролик будуть прослизати в процесі руху. Однак надмірне натягування також неприпустиме, оскільки це може збільшити навантаження на двигун і призвести до пошкодження двигуна, бігового полотна, роликів тощо.

РЕГУЛЮВАННЯ ЗМІЩЕННЯ ПОЛОТНА

Всі бігові полотна належним чином встановлені та налаштовані на заводі-виробнику та після її збирання. Проте з часом можливе зміщення полотна. Можливі причини:

1. Бігова доріжка стоїть у нестабільному положенні.
2. Під час бігу ступні ніг не знаходилися в центрі бігового полотна.
3. Ногами створюється нерівномірне навантаження на полотно.

Якщо відхилення положення полотна спричинене ручним керуванням, обертання без навантаження протягом декількох хвилин може повернути його до нормального стану. Регулювання виконуйте поступово, повертаючи гвинт на півоберта за допомогою доданого у комплект шестигранного ключа на 6 мм, якщо автоматичне самовідновлення неможливе.



Наприклад, зміщення бігового полотна вліво.
Відрегулюйте, повертаючи лівий гвинт за годинниковою стрілкою або правий гвинт проти годинникової стрілки.



Наприклад, зміщення бігового полотна вправо.
Відрегулюйте, повертаючи правий гвинт за годинниковою стрілкою або лівий гвинт проти годинникової стрілки.

ВІЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Найменування	Причина	Технічне обслуговування
Система не працює	A. Тренажер не під'єднано до електромережі або не ввімкнено живлення	Підключіть живлення або увімкніть перемикач у положення "ON"
	B. Запобіжний ключ не встановлено	Встановіть запобіжний ключ у правильне положення
	C. На контролер або дисплей не подається живлення	Замініть контролер або дисплей
	D. Погане з'єднання кабелю	Перевірте клеми вхідних і вихідних кабелів системи, а також комунікаційні кабелі всередині стійки
Бігове полотно рухається нерівномірно	A. Недостатнє змащення	Нанесіть силіконове мастило
	B. Бігове полотно занадто натягнуте	Відрегулюйте натяг бігового полотна
Бігове полотно прослизає	A. Бігове полотно надто слабо натягнуте	Відрегулюйте натяг бігового полотна
	B. Ремінь двигуна надто слабо натягнутий	Відрегулюйте натяг ременя двигуна