

МОТОРИЗОВАНА БІГОВА ДОРІЖКА FITLOGIC T311

Посібник користувача



Перед використанням уважно прочитайте всі інструкції.

Збережіть цей посібник для подальшого використання.

Інструкції з техніки безпеки

Попередження: Ми наполегливо рекомендуємо перед початком тренувань проконсультуватися з лікарем або медичним фахівцем, особливо особам віком до 35 років або тим, хто раніше мав проблеми зі здоров'ям. Ми не несемо відповідальності за будь-які травми чи ушкодження у разі недотримання наших інструкцій. Бігову доріжку слід спочатку належним чином скласти, закрити кожух двигуна, та після чого її можна підключати до електромережі.

Перед складанням обов'язково перевірте комплектність поставки згідно з переліком деталей, що додається.

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що кліпса із запобіжним ключем надійно прикріплена до одягу або пояса.
2. Забороняється вставляти будь-які предмети в будь-які частини пристрою, оскільки це може призвести до його пошкодження.
3. Встановлюйте бігову доріжку на чистій, рівній поверхні. Не встановлюйте бігову доріжку на товсте килимове покриття, оскільки це може перешкоджати належній вентиляції. Не розміщуйте бігову доріжку поблизу води або на відкритому повітрі.
4. Ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Після ввімкнення живлення та налаштування швидкості може виникнути пауза, перш ніж полотно почне рухатися, завжди стійте на рейках для ніг обабіч рами, доки полотно не почне рухатися.
5. При використанні бігової доріжки одягайте відповідний спортивний одяг. Не одягайте вільний одяг, який може потрапити до механізму доріжки. Завжди використовуйте бігове або аеробне взуття з гумовою підшвою.
6. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від бігової доріжки під час тренування.
7. Не займайтеся фізичними вправами протягом 40 хвилин після прийому їжі.
8. Обладнання призначене для використання лише дорослими. Діти та підлітки можуть користуватися ним тільки під наглядом дорослих.
9. Під час першого тренування обов'язково тримайтеся за поручні, доки не відчуєте себе впевнено та не ознайомитеся з роботою бігової доріжки.
10. Бігова доріжка призначена для використання в приміщенні, а не на відкритому повітрі, з метою попередження пошкоджень. Місце встановлення та зберігання бігової доріжки повинно бути чистим, рівним і сухим. Забороняється використання пристрою не за призначенням - лише для тренувань.
11. Кабель живлення необхідно придбавати у дистриб'ютора або безпосередньо у нашої компанії, оскільки він призначений виключно для цієї бігової доріжки.
12. Якщо через несправність електроніки або випадкового збільшення швидкості бігова доріжка раптово прискориться, вона негайно зупиниться, якщо запобіжний ключ буде витягнуто з консолі.
13. Не підключайте тренажер в одну розетку з іншими приладами, не використовуйте подовжувачі, не замініюйте штепсельну вилку, не кладіть на кабель важкі предмети та не кладіть кабель біля джерела тепла, забороняється використовувати розетки на кілька гнізд, це може призвести до пожежі або до ураження струмом.
14. Вимикайте живлення, коли обладнання не використовується. Після відключення живлення не тягніть за дріт, щоб не пошкодити його. Використовуйте розетку із заземленням, оскільки кабель

живлення тренажера відноситься до професійного обладнання. У разі пошкодження кабелю необхідно негайно звернутися до кваліфікованих спеціалістів.

15. Ця бігова доріжка призначена виключно для домашнього використання.

16. Зона безпеки позаду бігової доріжки: 1000×2000 мм.

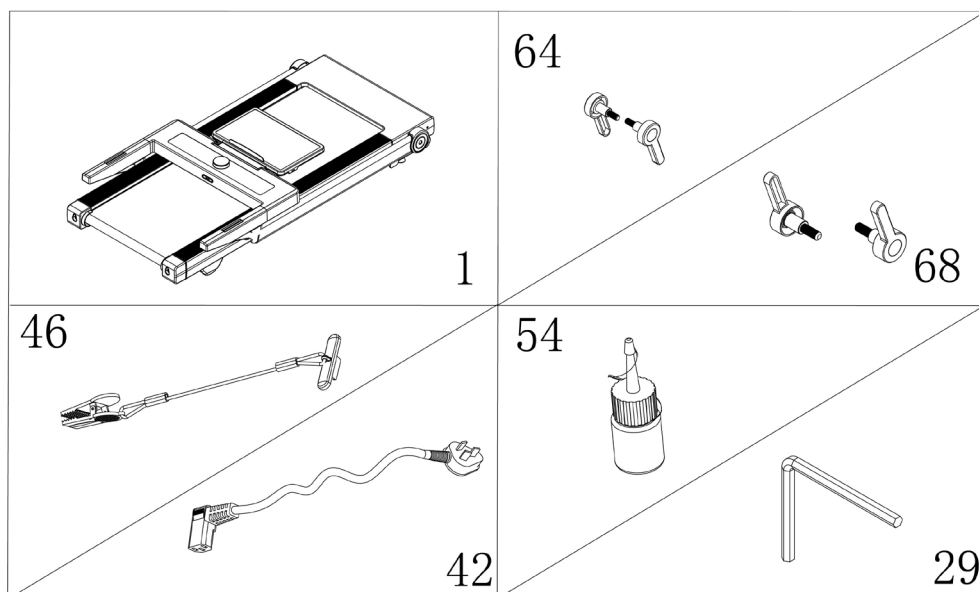
Даний посібник користувача надано лише для ознайомлення споживачів.

Постачальник не несе відповідальність за наявність помилок, що можуть виникнути внаслідок перекладу або змін технічних характеристик виробу.

Усі наведені дані є орієнтовними та не можуть використовуватися для медичних цілей.

Інструкція зі збирання

Після відкриття картонної коробки ви знайдете в ній наведені нижче деталі.

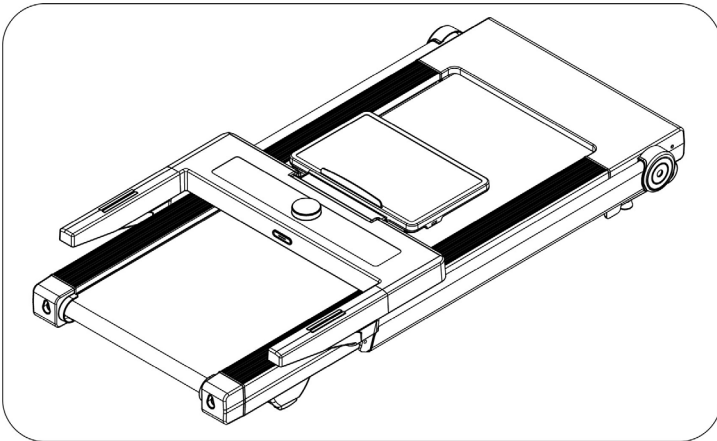


ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва	Хар-ки	К-ть	№	Назва	Хар-ки	К-ть
1	Бігова доріжка		1	42	Дріт живлення		1
64	Коротка Г-подібна ручка		2	54	Пляшка з мастилом		1
68	Довга Г-подібна ручка		2	29	Шестигранний торцевий ключ №6		1
46	Запобіжний ключ		1				

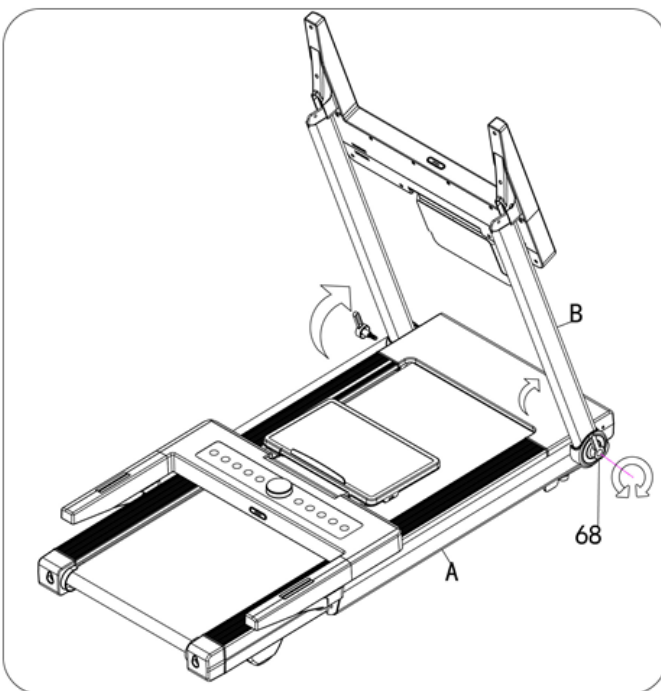
Примітка: Не підключайте живлення до повного завершення збирання.

КРОК 1



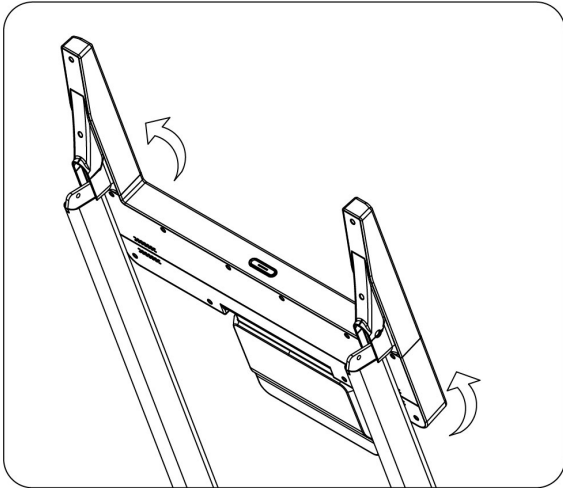
1. Відкрийте коробку, дістаньте зазначені вище комплектуючі та встановіть основну раму на рівній поверхні.

КРОК 2

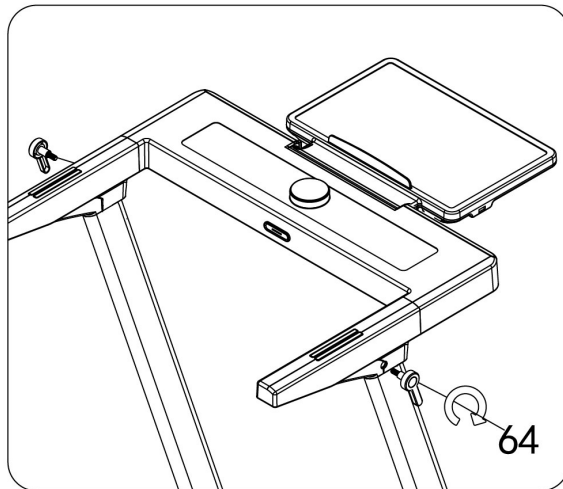


1. Спочатку підніміть стійки з положення А у положення В.
2. Зафіксуйте стійки за допомогою двох довгих Г-подібних ручок (68), повертаючи їх за годинниковою стрілкою.

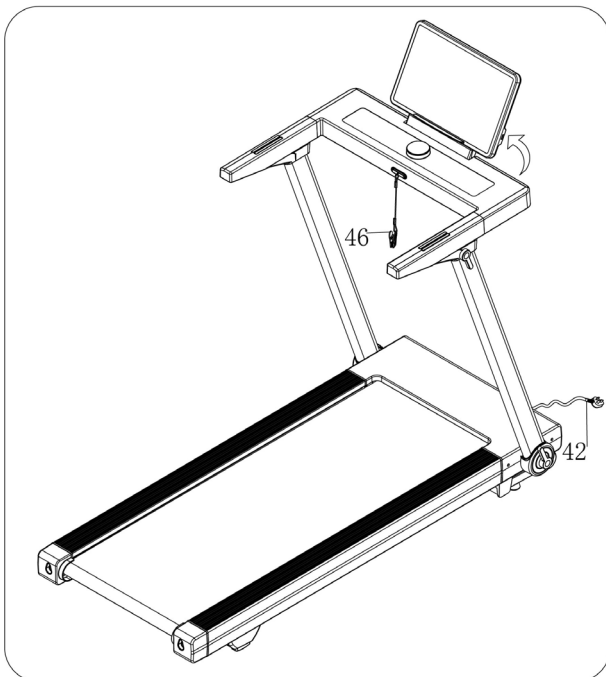
КРОК 3



1. Перемістіть консоль, як показано на лівому малюнку.
2. Зафіксуйте за допомогою двох коротких Г-подібних ручок (64), повертаючи їх за годинниковою стрілкою.



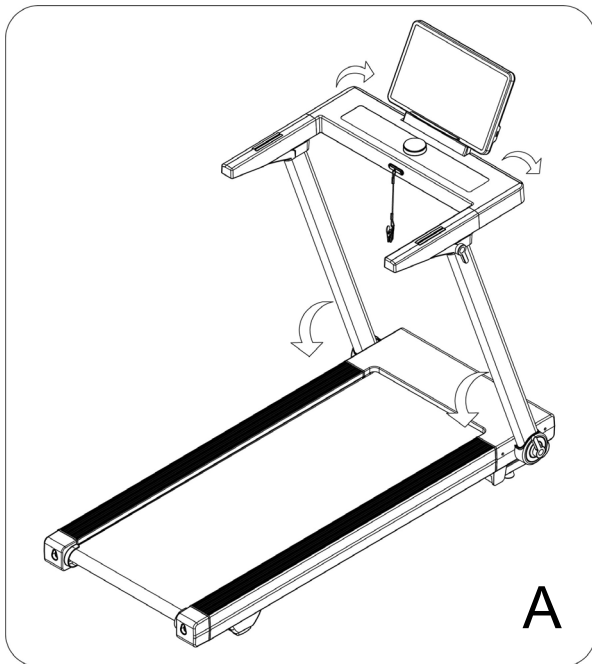
КРОК 4



1. Встановіть запобіжний ключ (46) у консоль.
2. Підключіть дріт живлення (42) до основної рами.
3. Відрегулюйте панель консолі під потрібним кутом.

Інструкція зі складання

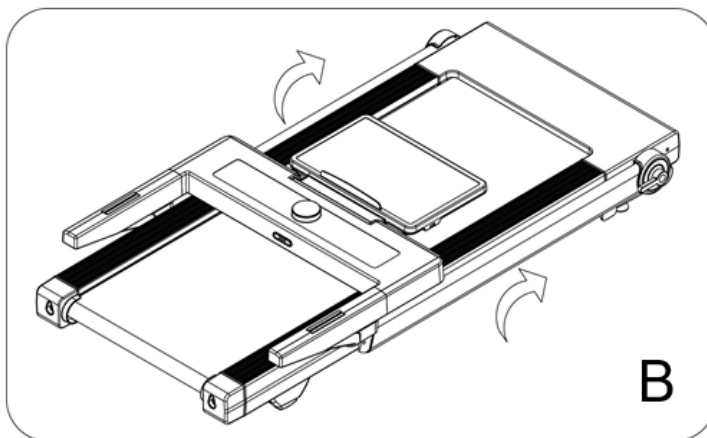
1. Складання бігової доріжки



Складання бігової доріжки здійснюється у зворотному порядку від етапів її встановлення.

1. Спершу послабте короткі Г-подібні ручки (64), повертаючи проти годинникової стрілки, складіть панель консолі і відкладіть Г-подібні ручки у безпечне місце, щоб не втратити.
2. Послабте довгі Г-подібні ручки (68) і складіть стійки у таке положення, як це показано на малюнку В, після чого щільно зафіксуйте.

2. Розкладання бігової доріжки



Розкладання бігової доріжки здійснюється за тією ж процедурою, що й встановлення, до положення, наведеного на малюнку А. Тоді зафіксуйте його чотирма Г-подібними ручками: двома короткими (64) та двома довгими (68).

ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Габарити у розкладеному стані, мм	1550x780x1380 мм	Живлення	Відповідно до даних на етикетці
Габарити у складаному стані, мм	1550x780x240 мм	Діапазон нахилу	15 рівнів
Розмір бігової дошки, мм	1300x480	Діапазон швидкості	1,0–18 км/год
Вага НЕТТО	54 кг	Максимальна вага користувача	120 кг
Відображення на LED-дисплеї	Швидкість, час, дистанція, калорії, пульс, нахил		

Методи заземлення

Даний виріб обов'язково має бути заземлений. Заземлення, у разі несправності або поломки, забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, зменшуючи ризик ураження електричним струмом.

Дріт живлення тренажеру оснащений заземлюючим кабелем та вилку із заземленням. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, правильно встановленої та заземленої відповідно до всіх місцевих норм і правил.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ – Неправильне підключення заземлення може призвести до ризику ураження електричним струмом. Якщо у вас є сумніви, чи виріб заземлено належним чином, зверніться до кваліфікованого електрика або спеціаліста сервісного центру.

Не замінюйте самостійно вилку, що постачається з виробом, якщо вона не підходить до наявної розетки. Зверніться за допомогою до кваліфікованого електрика, щоб замінити розетку на правильну.

Даний виріб призначений для використання в мережі з номінальною напругою 220–240/100–120 В і має вилку з заземленням, яка виглядає як вилка, зображена нижче на малюнку.

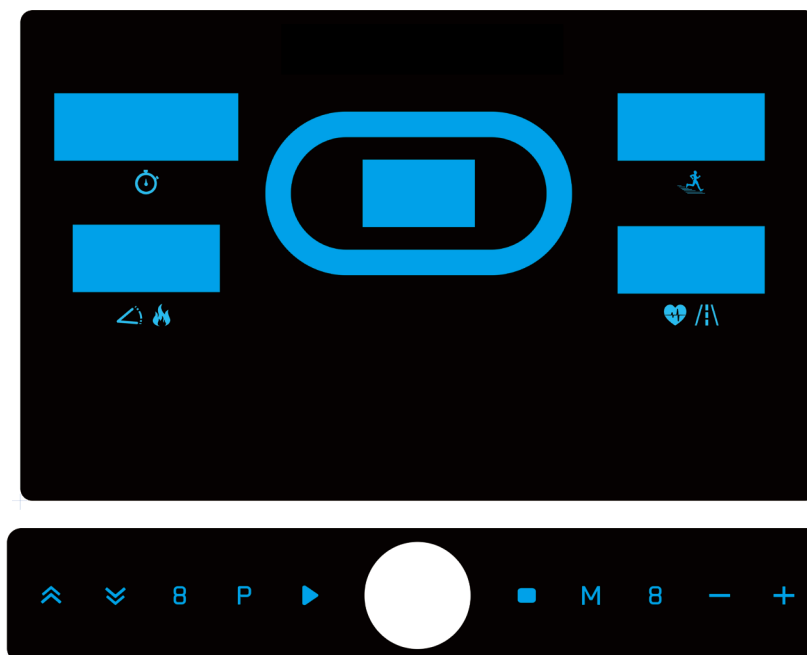
Переконайтеся, що виріб підключено до розетки з тією ж конфігурацією, що й вилка. Використовувати будь-який перехідний адаптер разом із цим виробом заборонено.

(Наведене нижче зображення подано лише для довідки, фактична вилка та розетка залежать від країни, що імпортує продукт)



КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1. Зовнішній вигляд LED-дисплея



2. Відображення на LED-дисплеї

НАХИЛ та КАЛОРІЇ: Відображають нахил та витрачені калорії. Коли відповідна іконка підсвічується, відображається відповідний параметр.

ЧАС: Відображає час тренування.

ШВИДКІСТЬ: Відображає швидкість руху.

ПУЛЬС та ДИСТАНЦІЯ: Відображає дані частоти серцевих скорочень (ЧСС) та подолану дистанцію. Коли відповідна іконка підсвічується, відображається відповідний параметр.

У середньому вікні відображаються номер бігової траси та кола.


3. ФУНКЦІЇ КНОПОК


P Кнопка "PROG": Натисніть цю кнопку, щоб вибрати одну з програм для роботи у режимі ручного керування - P1...P15...FAT.

M Кнопка "MODE": Коли тренажер перебуває в режимі очікування, натисніть цю кнопку для вибору одного з наступних режимів: режим ручного керування, режим зворотного відліку часу, режим зворотного відліку дистанції, режим зворотного відліку калорій.


Коли тренажер перебуває в режимі розрахунку індексу жирової маси тіла (FAT), послідовність введення параметрів така: Стать (Sex) → Вік (Age) → Зріст (Height) → Вага (Weight).

▶ Кнопка "START": Натисніть цю кнопку, щоб запустити тренажер. Він розпочне рух із мінімальної швидкості або зі швидкості, встановленої програмою за замовчуванням.

 **Кнопка "STOP"**: Кнопка паузи/зупинки. Під час роботи бігової доріжки натисніть цю кнопку, щоб поставити тренування на паузу. Натисніть її ще раз - швидкість поступово зменшиться до повної зупинки, а всі дані буде очищено. Якщо натиснути кнопку "START", бігова доріжка знову почне працювати та продовжить накопичувати дані зі стану паузи.

 **Кнопки "SPEED+/-"**: Регулювання швидкості. Під час роботи - для зміни швидкості, у зупиненому стані - для налаштування параметрів.

"SPEED (8)": Швидке регулювання зміни швидкості.

 **Кнопки "INCLINE+/-"**: Регулювання нахилу. Під час роботи - для зміни нахилу, у зупиненому стані - для налаштування параметрів.

Кнопка "НАХИЛ (8)": Швидке регулювання нахилу.

"РУЧКА-РЕГУЛЯТОР" : Поєднує функції кнопки, обертання та відображення даних.

Середня кнопка: Коротке натискання - запуск та пауза, тривале натискання - зупинка. Коротке натискання запускає тренажер: після 3-секундного зворотного відліку бігова доріжка починає рух із мінімальної швидкості або зі швидкості встановленої у програмі за замовчуванням. Під час роботи тренажера коротке натискання переводить тренажер у режим уповільнення та призупинення. Усі дані зберігаються. У цьому стані призупинення (паузи) повторне коротке натискання кнопки відновлює роботу тренажера з даними, збереженими під час паузи. У будь-якому стані тривале натискання повністю зупиняє тренажер і скидає всі дані. Обертання: Обертання за годинниковою стрілкою збільшує швидкість, обертання проти годинникової стрілки - зменшує швидкість. Дисплей: Відображає дані синхронно з віконцями дисплея.

Примітка: Натискання будь-якої кнопки супроводжуватиметься звуковим сигналом. .

Якщо під час налаштування параметрів перевищено допустиме значення, лунає довгий звуковий сигнал. У разі неправильного натискання кнопки звуковий сигнал відсутній.

4. ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ

Увімкніть перемикач живлення - екран дисплея засвітиться, тренажер перейде в режим очікування.

4.1. ШВИДКИЙ ЗАПУСОК (РЕЖИМ РУЧНОГО КЕРУВАННЯ):

Встановіть запобіжний ключ, натисніть ручку-кнопку на "START" - через 3 секунди бігова доріжка почне рух із мінімальної швидкості. Натискайте кнопку "SPEED+/-" для регулювання швидкості. Натискайте кнопку "INCLINE+/-" для регулювання нахилу. Натисніть ручку-регулятор з метою зупинки або безпосередньо вийміть запобіжний ключ, щоб зупинити бігову доріжку.

4.2. РЕЖИМ ЗВОРОТНЬОГО ВІДЛІКУ

Натисніть кнопку "MODE", щоб вибрати режим зворотного відліку часу, дистанції або калорій. На екрані відобразяться значення за замовчуванням, які будуть блимати. Одночасно натискайте кнопки "SPEED+/-" та "INCLINE+/-" задля встановлення потрібних параметрів. Натисніть ручку-регулятор з метою запуску - тренажер почне рух із мінімальної швидкості. Під час руху можна змінювати швидкість кнопками "SPEED+/-" та нахил кнопками "INCLINE+/-". Коли зворотний відлік досягне 0, тренажер плавно зупиниться. За потреби ви також можете натиснути ручку-регулятора з метою зупинки або вийняти запобіжний ключ із консолі, щоб зупинити тренажер.

4.3. ВБУДОВАНІ ПРОГРАМИ ТРЕНУВАННЯ

Натисніть кнопку **"PROG"**, щоб вибрати одну з вбудованих програм тренування, від P1 до P15. Після вибору програми у вікні часу відобразяться значення за замовчуванням, які будуть блимати. Натискайте кнопки **"SPEED+/-"** або **"INCLINE+/-"**, щоб встановити тривалість тренування. Кожна програма поділена на 20 сегментів. Тривалість кожного сегмента = Встановлений час тренування / 20. Натисніть ручку-регулятор з метою запуску — тренажер почне роботу зі швидкістю та нахилом, заданими для першого сегмента. Після завершення сегмента тренажер автоматично перейде до наступного, а швидкість і нахил зміняться відповідно до параметрів наступного сегмента. Після завершення всієї програми тренажер плавно зупиниться. Під час тренування ви можете швидко змінювати швидкість і нахил за допомогою кнопок **"SPEED+/-"** та **"INCLINE+/-"**. Коли програма переходить до наступного сегмента, параметри повертаються до значень за замовчуванням, встановлених для цього сегмента. У будь-який момент ви можете натиснути ручку-регулятор з метою призупинення або вийняти запобіжний ключ, щоб зупинити тренажер.

Після завершення програмного режиму бігова доріжка подає 15 звукових сигналів, після чого всі дані буде скинуто до 0, і тренажер перейде в режим очікування.

5. ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ

Під час утримування датчиків пульсу обома руками у вікні пульсу через 5 секунд відобразиться значення вашої частоти серцевих скорочень (ЧСС). Для отримання більш точного показника рекомендується утримувати датчики пульсу понад 30 секунд і виконувати вимірювання, коли тренажер зупинений. Отримані дані ЧСС мають довідковий характер і не можуть використовуватися у медичних цілях.

6. ВИЗНАЧЕННЯ ІНДЕКСУ ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА (ІМТ)

У стані готовності натискайте кнопку **"PROG"**, доки у вікні швидкості не з'явиться напис **"FAT"**. **"FAT"** означає режим вимірювання індексу жирової маси тіла. Натискайте кнопку **"MODE"**, щоб вибрати значення для відповідного параметру СТАТЬ (SEX) / ВІК (AGE) / ЗРІСТ (HEIGHT) / ВАГА (WEIGHT), при цьому у вікні відобразатимуться **"-1-", "-2-", "-3-", "-4-**. Під час налаштування кожного параметра натискайте кнопки **"SPEED +/-"** для зміни значення, при цьому у вікні відобразатимуться відповідні дані. Для підтвердження натисніть кнопку **"MODE"** - після цього у вікні з'явиться **"-5-"** та **"--"**, що означає перехід у стан готовності. Візьміться обома руками за датчики пульсу - через 8 секунд на дисплеї відобразиться значення вашого ІМТ.

6.1 Відображення даних та діапазон налаштувань

	За замовчуванням	Діапазон	Примітки
СТАТЬ / SEX (-1-)	0 (чоловік)	0-1	0=чоловік, 1=жінка
ВІК / AGE (-2-)	25	10-99	
ЗРІСТ / HEIGHT (-3-)	170 см	100-240 см	
ВАГА / WEIGHT (-4-)	70 кг	20-160 кг	

6.2 Довідкові дані щодо показника ІМТ

ІМТ	
<19	Недостатня вага
19--26	Нормальна вага
26--30	Надмірна вага
>30	Ожиріння

7. ФУНКЦІЯ СПЛЯЧОГО РЕЖИМУ

Якщо тренажер не використовується понад 10 хвилин, система вимикає всі індикатори та переходить у сплячий режим. Натискання будь-якої кнопки виводить тренажер із сплячого режиму.

8. ФУНКЦІЯ ЗАПОБІЖНОГО КЛЮЧА

При вийманні запобіжного ключа тренажер миттєво зупиняється, усі дані обнуляються, а у всіх віконцях відображається "---". Всі функції нормальної роботи тренажера можливі лише за умови встановленого запобіжного ключа.

9. ПАРАМЕТРИ ТРЕНУВАННЯ ТА ЇХ НАЛАШТУВАННЯ

	Діапазон відображення	Режим за замовчуванням	Програма за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість (км/год)	1-18 км	-----	-----	1-18 км
Нахил (%)	15%	-----	-----	0-15%
Час (хв:сек)	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Дистанція (км)	0,00 км - 99,9 км	1,00 км	-----	0,5 км - 99,9 км
Калорії	0 ккал-999 ккал	50 ккал	-----	10 ккал - 990 ккал

10. Таблиця налаштувань вбудованих програм

ПРОГРАМА \ ЧАС		Встановлений час / 20 = Час інтервалу тренування																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАХИЛ	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАХИЛ	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	ШВИДКІСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАХИЛ	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАХИЛ	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАХИЛ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	ШВИДКІСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАХИЛ	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	ШВИДКІСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАХИЛ	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	ШВИДКІСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАХИЛ	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	ШВИДКІСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	НАХИЛ	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	ШВИДКІСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАХИЛ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАХИЛ	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Розминка

Якщо вам більше 35 років, або ви маєте проблеми зі здоров'ям, або вперше вирішили позайматися на тренажері, обов'язково попередньо проконсультуйтеся з лікарем чи фахівцем.

Перед використанням моторизованої бігової доріжки ознайомтеся з її управлінням: як запускати, зупиняти, регулювати швидкість тощо. Не ставайте на бігове полотно у цей час. Після цього можна розпочинати користуватися тренажером. Станьте на протиковзні рейки з обох боків бігового полотна та тримайтеся за поручні обома руками. Встановіть спочатку низьку швидкість (близько 1,6–3,2 км/год) та протестуйте доріжку, роблячи крок на бігове полотно однією ногою. Після того, як звикнете до цієї швидкості, можна почати рух із швидкістю 3–5 км/год. Тримайте таку швидкість приблизно 10 хвилин, потім зупиніть доріжку.

Основне тренування

Перед тренуванням навчіться регулювати швидкість та нахил. Пройдіть близько 1 км з рівномірною швидкістю та зафіксуйте час - це займе приблизно 15–25 хвилин. Наприклад, при швидкості 4,8 км/год 1 км можна пройти приблизно за 12 хвилин. Якщо ви відчуваєтеся комфортно при обраній швидкості, поступово збільшуйте швидкість та нахил. Після 30 хвилин тренування ви отримаєте ефективне навантаження. На цьому етапі не варто різко збільшувати швидкість або нахил - це допоможе зберегти відчуття комфорту під час тренування.

Інтенсивність тренування

Почніть із розминки при швидкості 4,8 км/год протягом 2 хвилин, потім збільшіть швидкість до 5,3 км/год і продовжуйте рух 2 хвилини, далі до 5,8 км/год протягом ще 2 хвилин. Після цього додавайте по 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки дихання не стане швидким, але ви все ще відчуваєте себе комфортно.

Спалювання калорій – найефективніший спосіб

Почніть із 5-хвилинної розминки при швидкості 4–4,8 км/год, після чого поступово збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, досягаючи стабільної швидкості, при якій вам комфортно протягом 45 хвилин. Для підвищення інтенсивності можна підтримувати цю швидкість протягом 1 години, наприклад, під час перегляду телевізійної програми, а під час рекламних пауз збільшувати швидкість на 0,3 км/год, після чого повертатися до початкової швидкості. Таким чином ви знайдете оптимальну для себе ефективність тренування для спалювання калорій, враховуючи час підвищення пульсу після реклами. В кінці тренування знизуйте швидкість поступово протягом 4 хвилин.

Частота тренувань

Цикл тренувань: 3–5 разів на тиждень, по 15–60 хвилин за один раз. хв/раз. До складання графіку тренувань треба ставитися серйозно.

Інтенсивність тренування можна контролювати, регулюючи швидкість та нахил бігової доріжки. Рекомендується на початку не встановлювати нахил; поступове збільшення нахилу є ефективним способом підвищити інтенсивність тренування.

Перед початком тренувань проконсультуйтеся з своїм лікарем або іншим медичним фахівцем. Фахівець допоможе скласти оптимальний графік тренувань залежно від вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість та інтенсивність руху. При появі болю в грудях, задишки, непритомності,

прискороного або неправильного серцебиття, запаморочення чи інших неприємних симптомів - негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря. Вам слід проконсультуватися зі своїм лікарем або медичним працівником, щоб продовжити.

Ви можете обирати між звичайною ходьбою та повільним бігом, залежно від вашого рівня підготовки та регулярності занять на біговій доріжці.

Якщо у вас недостатньо досвіду або ви не визначилися яку швидкість обрати для початку роботи на тренажері, дотримуйтесь наступних інструкцій:

1,0–3,0 км/год - слабка фізична підготовка

3,0–4,5 км/год - низька фізична активність

4,5–6,0 км/год - звичайна ходьба

6,0–7,5 км/год - швидка ходьба

7,5–9,0 км/год - повільний біг

9,0–12,0 км/год - біг на середній швидкості

12,0–14,5 км/год - бігун з хорошим досвідом тренувань

14,5–18,0 км/год - дуже досвідчений бігун

Примітка: Швидкість руху ≤ 6 км/год - це нормальна ходьба; швидкість руху ≥ 8 км/год - для досвідчених бігунів.

РОЗМИНКА

Перед тренуванням рекомендується виконати вправи на розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому спочатку 5~10 хвилин слід відвести на розминку. Потім у відповідності з наведеними нижче вправами виконайте вправи на розтяжку - п'ять підходів, кожен ногу слід утримувати у заданому положенні по 10 секунд або більше. Після завершення тренування вправи можна повторити.

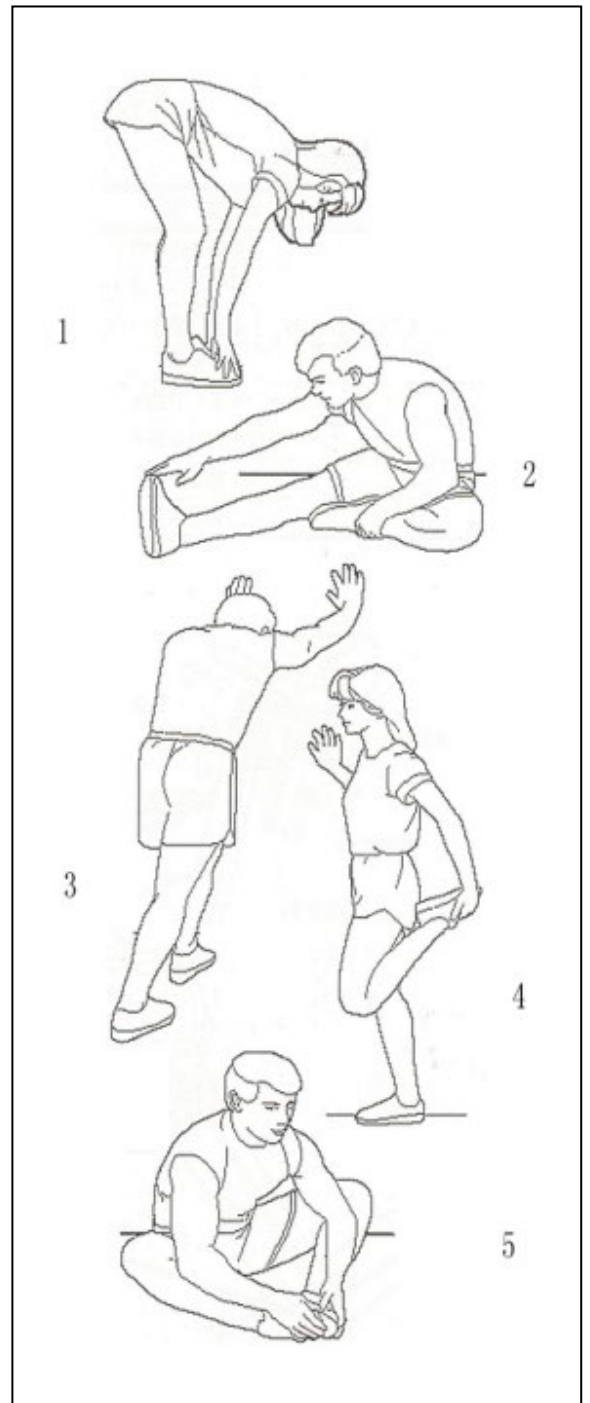
1. Нахил вперед: Коліна злегка зігнуті, корпус повільно нахилити вперед, розслабивши спину та плечі, намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі (див. малюнок 1).

2. Розтяжка підколінних сухожилів: Сидячи на чистій поверхні, одну ногу витягніть вперед. Іншу ногу зігніть так, щоб ступня була притиснута до внутрішнього боку витягнутої ноги. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть для кожної ноги тричі (див. малюнок 2).

3. Розтяжка сухожилів литок та стоп: Обіпріться обома руками на стіну або дерево для опори, одну ногу відведіть і поставте позаду. Ноги тримайте прямими, а п'яти притиснутими п'яти до землі, нахилившись у бік стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть для кожної ноги тричі (див. малюнок 3).

4. Розтяжка квадрицепсів (передньої частини стегна): Лівою рукою тримайтеся за стіну або стіл для рівноваги, правою рукою потягніть праву ногу назад до сідниць, повільно підтягуючи до тих пір, поки не відчуєте напруження м'язів передньої частини стегна. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть для кожної ноги тричі (див. малюнок 4).

5. Розтяжка кравецьких м'язів (внутрішня частина стегна): Сядьте на підлогу таким чином, щоб підшви ніг були навпроти одна одної, а коліна розведені в сторони. Руками тримайте стопи та тягніть їх до області паху. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі (див. малюнок 5).



РЕГУЛЮВАННЯ НАТЯГУ БІГОВОГО ПОЛОТНА

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ЗАВЖДИ ВІД'ЄДНУЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ ВІД МЕРЕЖІ ЖИВЛЕННЯ ПЕРЕД ЧИЩЕННЯМ АБО ОБСЛУГОВУВАННЯМ ПРИСТРОЮ.

Чищення: Комплексне чищення значно подовжить термін служби бігової доріжки.

Підтримуйте бігову доріжку в чистоті, регулярно витираючи пил. Обов'язково очищайте відкриту частину деки по обидва боки бігового полотна, а також бічні поручні. Використання чистого спортивного взуття значно зменшує накопичення бруду під біговим полотном.

Застереження: Завжди від'єднуйте бігову доріжку від мережі перед тим, як знімати кришку електродвигуна. Щонайменше раз на рік знімайте кришку двигуна та пилюсьте під кришкою двигуна.

ЗМАЩЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА ТА ДЕКИ

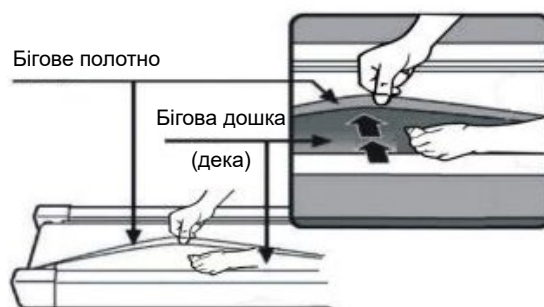
Ця бігова доріжка оснащена попередньо змащеною конструкцією бігового полотна й бігової дошки (деки), що звично не потребують великих витрат на технічне обслуговування. Зона тертя між полотном і декою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому потребує періодичного змащування. Ми рекомендуємо регулярно перевіряти деку. У разі виявлення пошкоджень зверніться до нашого сервісного центру.

Ми рекомендуємо змащувати деку за наступним графіком:

- Незначне використання (менше 3 годин на тиждень) - 1 раз на рік
- Середнє використання (3–5 годин на тиждень) - 1 раз на 6 місяців
- Інтенсивне використання (понад 5 годин на тиждень) - 1 раз на 3 місяці

Рекомендуємо придбати мастило у нашого дистриб'ютора або безпосередньо у компанії -виробника.

Увага: Будь-який ремонт повинен виконуватися професійним технічним спеціалістом.



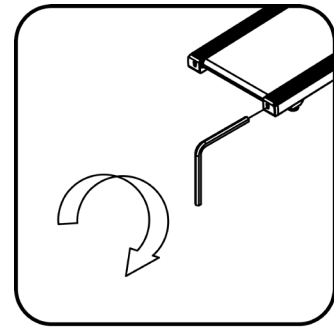
1. Рекомендуємо вимикати живлення на 10 хвилин після 2 годин безперервної роботи, це допомагає підтримувати бігову доріжку в хорошому стані.

2. Щоб уникнути прослизання полотна під час бігу, полотно не повинно бути надто вільно натягнуте; щоб зменшити тертя між роликками і полотном та підтримувати стабільну роботу машини, полотно не повинно бути натягнуте занадто туго. Ви можете відрегулювати відстань між бічними рейками і полотном - полотно має відступати від рейок приблизно 50–75 мм з обох боків, а натяг повинен бути оптимальний - не занадто тугий і не надто вільний.

Регулювання положення бігового полотна

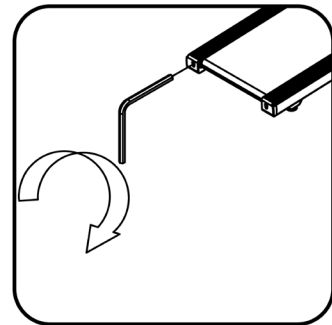
Встановіть бігову доріжку на чистій рівній поверхні. Запустіть доріжку на швидкості приблизно 6–8 км/год, перевіряючи стан руху полотна.

Якщо полотно змістилося вправо, витягніть запобіжний ключ і вимкніть живлення, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, потім запустіть доріжку, а при необхідності повторюйте цей крок, поки полотно не стане по центру. МАЛ. А



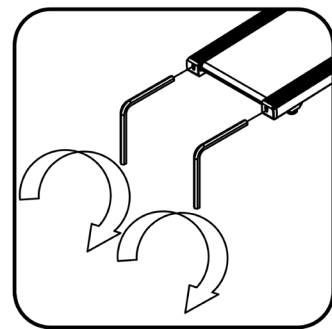
A

Якщо полотно змістилося ліворуч, витягніть запобіжний ключ і вимкніть живлення, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, потім запустіть доріжку, а при необхідності повторюйте цей крок, поки полотно не стане по центру. МАЛ. В



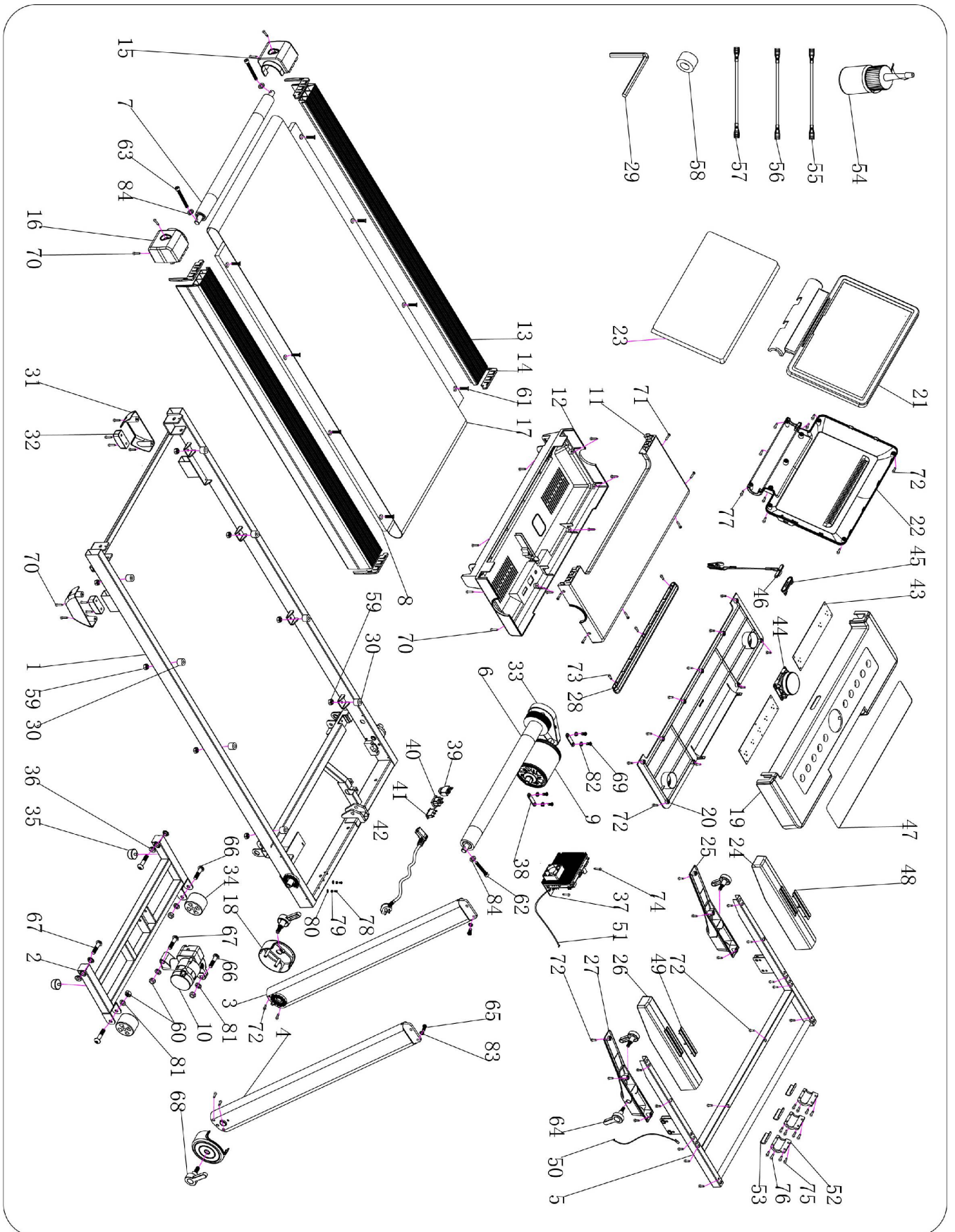
B

Своєчасно регулюйте натяг полотна, якщо воно послабилося після певного часу використання. Витягніть запобіжний ключ і вимкніть живлення, поверніть лівий і правий регулювальні болти на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, потім знову запустіть доріжку, переконайтеся, що отримано правильний натяг полотна. При необхідності повторюйте цей крок. МАЛ. С



C

СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАННОМУ ВИГЛЯДІ



Перелік деталей

№	ОПИС	ХАР-КИ	К-ТЬ	№	ОПИС	ХАР-КИ	К-ТЬ
1	Основна рама		1	43	Друківана плата клавіатури		1
2	Кронштейн регулювання нахилу		1	44	Ручка-регулятор		1
3	Ліва вертикальна стійка		1	45	Основа для кріплення запобіжного ключа		1
4	Права вертикальна стійка		1	46	Запобіжний ключ		1
5	Кронштейн для консолі		1	47	Акрилова наклейка		1
6	Передній ролик		1	48	Лівий датчик пульсу		2
7	Задній ролик		1	49	Правий датчик пульсу		2
8	Бігова дошка (дека)		1	50	Верхній кабель консолі		1
9	Безщітковий двигун		1	51	Нижній кабель консолі		1
10	Двигун регулювання нахилу		1	52	Ніжка / Притискна пластина		3
11	Верхній кожух двигуна		1	53	Плиткова пластина		3
12	Нижній кожух двигуна		1	54	Пляшка з мастилом		1
13	Бічні рейки		2	55	Одножильний дрід змінного струму		1
14	Амортизатор бічної рейки		4	56	Синій одножильний дрід		1
15	Ліва торцева заглушка		1	57	Коричневий одножильний дрід		1
16	Права торцева заглушка		1	58	Магнітне кільце		1
17	Бігове полотно		1	59	Ніжка	M8	8
18	Бічна кришка		2	60	Плиткова пластина	M10	4
19	Кришка консолі		1	61	Болт	M8x42	8
20	Нижня кришка консолі		1	62	Болт	M8x45	1
21	Верхня кришка панелі управління		1	63	Болт	M8x65	2
22	Нижня кришка панелі управління		1	64	Коротка Г-подібна ручка		2
23	Наклейка на консолі		1	65	Болт	M8x20	2
24	Верхня кришка лівого поручня		1	66	Болт	M10x42	3
25	Нижня кришка лівого поручня		1	67	Болт	M10x55	3
26	Верхня кришка правого поручня		1	68	Довга Г-подібна ручка		2
27	Нижня кришка правого поручня		1	69	Болт	M6x15	4
28	Передня притискна пластина		1	70	Гвинт	4,2x19	20
29	Шестигранний торцевий ключ №6		1	71	Гвинт	4,2x19	6
30	Амортизаційна накладка		8	72	Гвинт	4,2x12	35
31	Захисна кришка		2	73	Гвинт	4,2x30	3
32	Гумова ніжка		2	74	Гвинт	4,2x9	2
33	Ремінь двигуна		1	75	Гвинт	4,2x15	6
34	Колесо		2	76	Гвинт	4,2x20	6
35	Ніжка		2	77	Гвинт	4,2x9	3
36	Розпірна трубка		4	78	Болт	M5x8	2
37	Плата контролера		1	79	Стопорна шайба	5	2
38	Притискна пластина двигуна		2	80	Пружинна шайба	5	2
39	Захист від перевантаження		1	81	Стопорна шайба	10	4
40	Роз'єм дроту живлення		1	82	Пружинна шайба	6	4
41	Перемикач живлення		1	83	Пружинна шайба	8	2
42	Дрід живлення		1	84	Стопорна шайба	8	3

ВИЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

КОД	ПРИЧИНА	РІШЕННЯ
E01	Сигнальний кабель пошкоджений або підключений неналежним чином	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте, чи добре підключений кабель між консоллю і нижньою платою контролера 2. Перевірте, чи не послаблене кріплення мікросхеми на нижній частині плати контролера, зафіксуйте її повторно.
E02	Різкий збій в роботі	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте, чи не є напруга живлення на 50% нижчою за номінальну, використовуйте нормальну напругу для перевірки. 2. Перевірте, чи не згоріла плата контролера та чи відсутній сторонній запах, за потреби замініть плату керування 3. Перевірте, чи добре підключений кабель двигуна, підключіть його повторно.
E03	Відсутній сигнал датчика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте, чи світиться сигнальний індикатор на платі контролера, якщо індикатор перегорів - замініть його. 2. Перевірте, чи добре підключений роз'єм датчика. 3. Перевірте, чи не пошкоджений магнітний датчик і чи добре він підключений, підключіть повторно або замініть магнітний датчик.
E05	Захист від перевантаження по струму	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевищене допустиме навантаження або заклинювання двигуна спричиняє надмірний струм, машина запускає систему самозахисту. Відрегулюйте тренажер і перезапустить його. 2. Перевірте, чи не видає двигун сторонніх шумів або чи не згоріли двигун / нижня плата контролера, у разі пошкодження замініть двигун і нижню плату контролера. 3. Перевірте, чи правильна напруга джерела живлення, використовуйте відповідну напругу задля повторної перевірки.
Відображається "----"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запобіжний ключ не встановлений у призначене місце. 2. Запобіжний ключ підключений неналежним чином або пошкоджений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте, чи встановлений запобіжний ключ у призначене місце. 2. Перевірте, чи добре підключена плата датчика запобіжного ключа. 3. Замініть плату датчика запобіжного ключа всередині консолі.
<p>Якщо після натискання кнопки "START" двигун не починає обертатися, провід блока керування двигуном може бути несправний. Наприклад, захисна трубка на платі контролера пошкоджена або випала. Або провід дрот підключений неналежним чином. Або IGBT-транзистор (біполярний транзистор з ізолюваним затвором) на платі контролера згорів. Перевірте, чи добре підключений дрот двигуна, та підключіть його повторно. Перевірте, чи справна захисна трубка, зафіксуйте її повторно або замініть. Використайте мультиметр, щоб перевірити, чи згорів IGBT-транзистор, тоді замініть його або плату контролера.</p>		
E07/E08	Пошкодження EEPROM (електрично стиране перепрограмоване ПЗП)	Замінити плату контролера

Застосунок "Fitshow"

1. Відскануйте наведений QR-код, щоб завантажити застосунок Fitshow, зареєструйтеся та увійдіть у систему.



2. Увімкніть Bluetooth на мобільному телефоні та відкрийте застосунок Fitshow.
3. Натисніть "Indoor sports" (заняття в приміщенні) та увійдіть у спортивний режим.
4. Під час сканування пристроїв поблизу бігової доріжки через Bluetooth натисніть "Device connection" (підключення пристрою).
5. Після переходу на сторінку готовності бігової доріжки виберіть режим тренування та розпочніть тренування .
6. Натисніть "Stop" (зупинити), щоб завершити тренування.
7. Якщо дистанція забігу не перевищує 200 метрів, з'явиться спливаюче повідомлення: натисніть "Stop", щоб завершити тренування, або "Cancel" (скасувати), щоб продовжити тренування.
8. Після завершення тренування система голосом повідомить інформацію щодо тренування.