

ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕЙ ПОСІБНИК ПЕРЕД МОНТАЖЕМ ТА ЕКСПЛУАТАЦІЄЮ Й ЗБЕРЕЖІТЬ ЙОГО ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ. ВСІ КРЕСЛЕННЯ ВИРОБУ НАВЕДЕНІ ТІЛЬКИ ДЛЯ ДОВІДКИ. РЕАЛЬНІ ДЕТАЛІ ВИ ЗНАЙДЕТЕ У КОРОБЦІ.

ЗМІСТ

Правила техніки безпеки.....	2
Монтаж і встановлення.....	4
Інструкція з експлуатації.....	16
Поради щодо розтягування перед тренуванням.....	33
Обслуговування.....	34
Регулювання натягу й нахилу бігового полотна.....	35
Повідомлення про помилки.....	36
Схема виробу у розібраному вигляді.....	38
Перелік деталей.....	40

Правила техніки безпеки

Дякуємо, що придбали цю бігову доріжку, вона була розроблена та виготовлена для того, щоб забезпечити вам багато років безперебійної роботи. Можливо, ви вже знайомі з умовами використання подібного виробу, але, будь ласка, знайдіть час, щоб ознайомитись з цими інструкціями, що були складені для того, щоб гарантувати, що ви отримаєте найкраще від своєї покупки.

УВАГА!

1. Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, перед використанням бігової доріжки ознайомтеся з наступними важливими попередженнями.
2. Перед початком запуску будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь фізичні вади або медичні застереження, що можуть становити ризик для вашого здоров'я і безпеки або перешкоджати належному використанню бігової доріжки. Якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину, попереднє консультування з лікарем дуже важливе.
3. Будьте уважні до сигналів свого тіла. Неправильні або надмірні фізичні навантаження можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, відчуття запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати виконувати програму вправ.

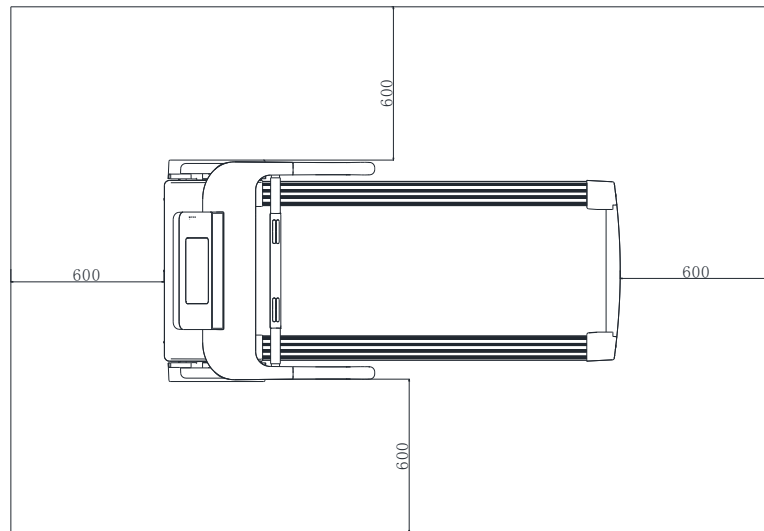
Заходи з електробезпеки

Недотримання наведених нижче попереджень може підвищити ризик ураження електричним струмом та отримання травм.

1. НЕБЕЗПЕКА: Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом, завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки відразу після використання і перед чищенням.
2. Завжди перевіряйте кабель живлення на наявність пошкоджень перед використанням виробу. При виявленні будь-яких пошкоджень не використовуйте кабель живлення.
3. Ніколи не торкайтеся кабелю живлення мокрими руками.
4. Розмістіть кабель живлення так, щоб на нього не можна було наступити або чимось його затиснути.
5. З біговою доріжкою слід використовувати лише той кабель живлення, що входить до комплекту поставки.

Загальні заходи безпеки

1. Використовуйте бігову доріжку тільки таким чином, як описано в цьому посібнику з експлуатації.
2. Переконайтеся, що напруга в електромережі відповідає напрузі, зазначеній на кабелі живлення.
3. Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі бігової доріжки були належним чином поінформовані про всі застереження та заходи безпеки.
4. Бігова доріжка важка, її потрібно виймати з упаковки та збирати удвох.
5. Перед збиранням бігової доріжки переконайтеся, що вона не підключена до жодного джерела електроенергії, наприклад, до настінної розетки.
6. Використовуйте бігову доріжку на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом. Розташуйте бігову доріжку так, щоб позаду неї залишалось щонайменше 600 мм вільного простору. Будь ласка, дивіться наступний малюнок.

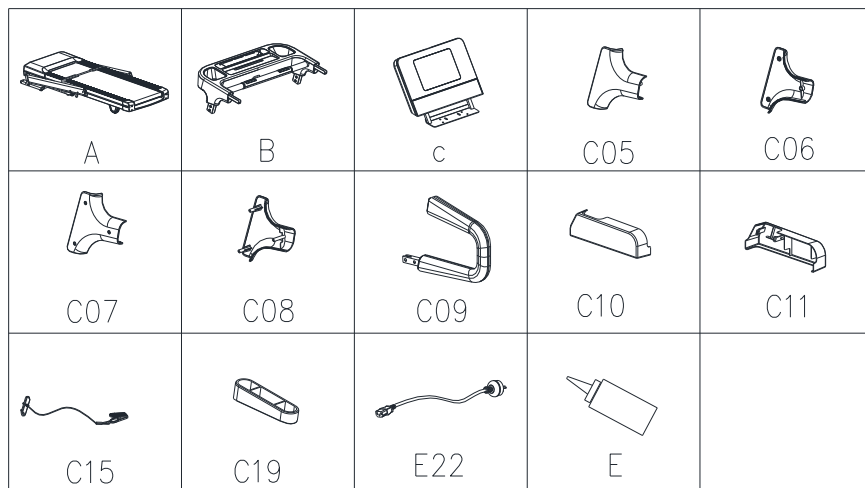


7. Тримайте бігову доріжку подалі від надмірної вологи та пилу.
8. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті.
9. Рівень безпеки використання бігової доріжки можна підтримувати тільки в тому випадку, якщо її регулярно оглядати на предмет пошкоджень і зносу. Несправні компоненти слід негайно замінювати. Не використовуйте бігову доріжку, поки вони не будуть замінені.
10. Бігова доріжка пройшла тестування і сертифікацію відповідно стандарту EN957 за класом HC - Підходить тільки для домашнього використання.
11. Гальмування контролюється джерелом живлення обертання бігового полотна.
12. Бігова доріжка не підходить для терапевтичного використання.
13. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від бігової доріжки. Бігова доріжка призначена для використання тільки дорослими.
14. Під час занять на біговій доріжці одягайте відповідний одяг. Уникайте одягання вільного одягу, який може зачепитися за бігову доріжку, або одягу, який може обмежувати вільний рух або перешкоджати йому.
15. Не вигинайте спину під час використання бігової доріжки; завжди намагайтеся тримати спину прямо.
16. Якщо під час тренування ви відчуваєте біль або запаморочення, негайно зупиніться і охолоньте.
17. Датчик виміру пульсу (пульсометр) не є медичним пристроєм. На точність датчика можуть впливати декілька факторів, зокрема рух користувача. Датчик призначений тільки в якості допоміжного засобу для визначення загальних тенденцій зміни частоти серцевих скорочень при виконанні фізичних вправ.
18. Під час підйому або переміщення бігової доріжки слід бути обережним, щоб не травмувати спину. Завжди використовуйте правильну техніку підйому та/або залучайте сторонню допомогу.
19. Для забезпечення особистої безпеки в комплект поставки входить запобіжний ключ. Використовуйте запобіжний ключ при використанні бігової доріжки для активування функції аварійного відключення. У разі аварійної ситуації покладіть обидві руки на поручні, а ноги поставте на неслизьку поверхню основної рами. Як тільки ви це зробите, запобіжний ключ від'єднається від комп'ютера, і спрацює функція аварійного відключення.
20. Всі рухомі аксесуари потребують щотижневого обслуговування. Щоразу перевіряйте їх перед використанням. Якщо щось зламано або розхитано, будь ласка, негайно полагойте це. Ви можете продовжувати користуватися біговою доріжкою після того, як всі пошкоджені деталі будуть полагожені.
21. Бігова доріжка не повинна використовуватися дітьми або особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, а також особами з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не перебувають під належним наглядом або не пройшли відповідний інструктаж.
22. Дітям, які користуються біговою доріжкою під наглядом дорослих, не можна дозволяти гратися з нею.
23. Цей пристрій повинен бути належним чином заземлений. Це може зменшити небезпеку ураження електричним струмом.

Монтаж і встановлення

На наступному малюнку відокремлено наведені основні компоненти, з яких складається даний пристрій.

Відкрийте пакувальну коробку, тоді ви зможете дістати з неї наступні елементи конструкції.



Перелік деталей

№	Назва	К-ть	№	Назва	К-ть
A	Головна рама	1	C09	Поручні	2
B	Рама-тримач для дисплею	2	C10	Ліва кришка нижньої частини	1
C	Дисплей	1	C11	Права кришка нижньої частини	1
C05	Бічна кришка лівої стійки (ліва)	1	C15	Запобіжний ключ	1
C06	Бічна кришка лівої стійки (права)	1	C19	Торцева кришка поручнів	2
C07	Бічна кришка правої стійки (ліва)	1	E22	Кабель живлення	1
C08	Бічна кришка правої стійки (права)	1	E	Сикликонове мастило	1

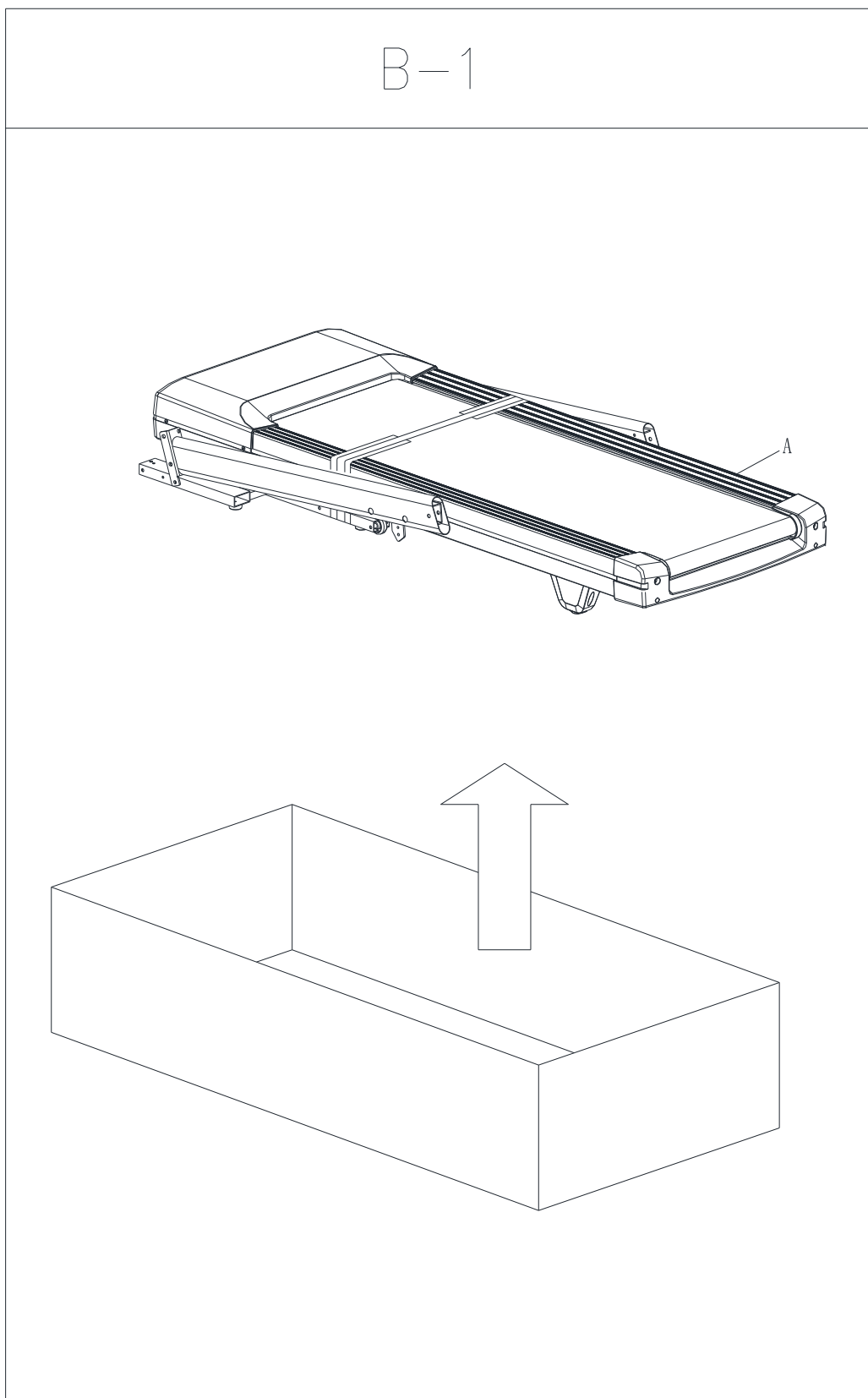
Устаткування для монтажу

B06 S=13, 14, 15(1X)	B07 S5(1X)	D12 M8*15(24X)
D21 ST4.2*12(6X)	D28 Ø8(12X)	

Примітка: НЕ підключайте живлення до завершення монтажу і встановлення.

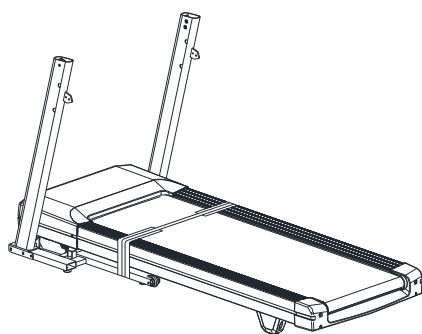
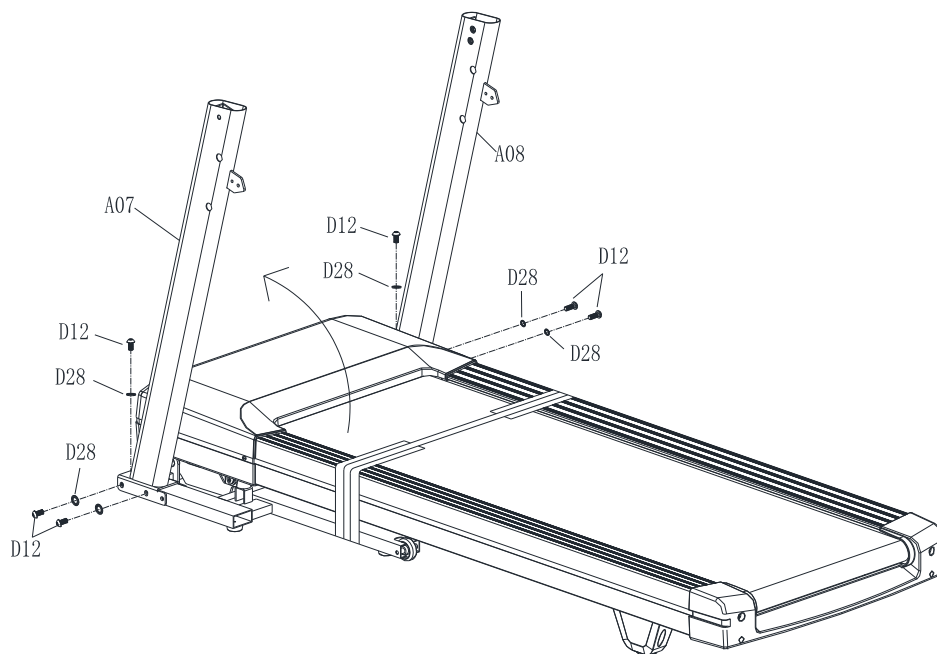
Етапи монтажу і встановлення

1. Розпакування



2. Закріпіть ліву і праву вертикальні стійки.

B-2

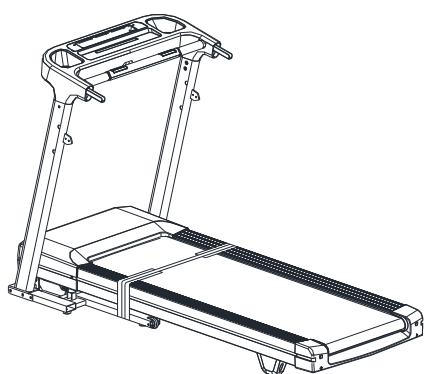
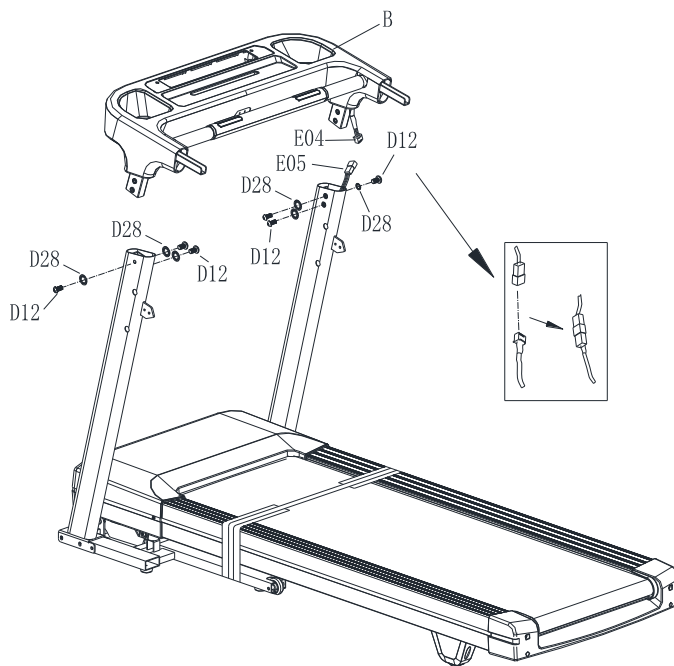


B07 5#(1x)	D12 M8*15(6x)
D28 Ø8(6x)	

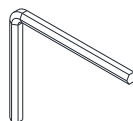
3. Закріпіть раму-тримач для дисплею (В).

Примітка: Будь ласка, під'єднайте дрот перед тим, як закріпити раму-тримач для дисплею.

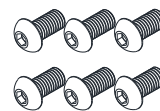
B-3



B07 5#(1x)



D12 M8*15(6)



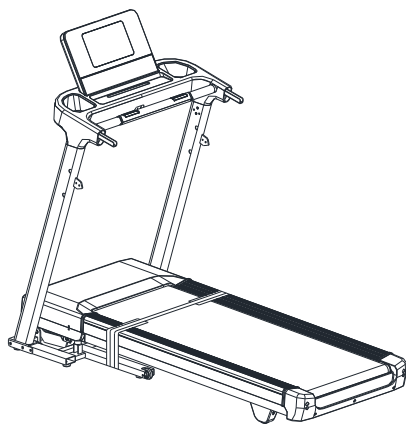
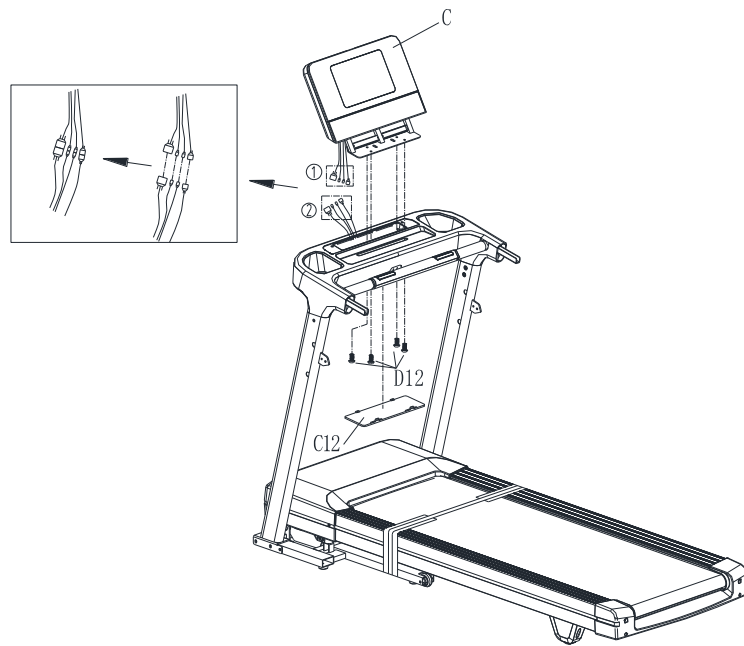
D28 ø8(6x)



4. Закріпіть та під'єднайте дисплей (С).

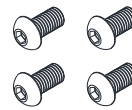
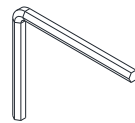
Примітка: Будь ласка, підключіть дрiт перед тим, як закріпити дисплей, і нарешті закріпіть нижню кришку рами-тримача для дисплею.

B-4



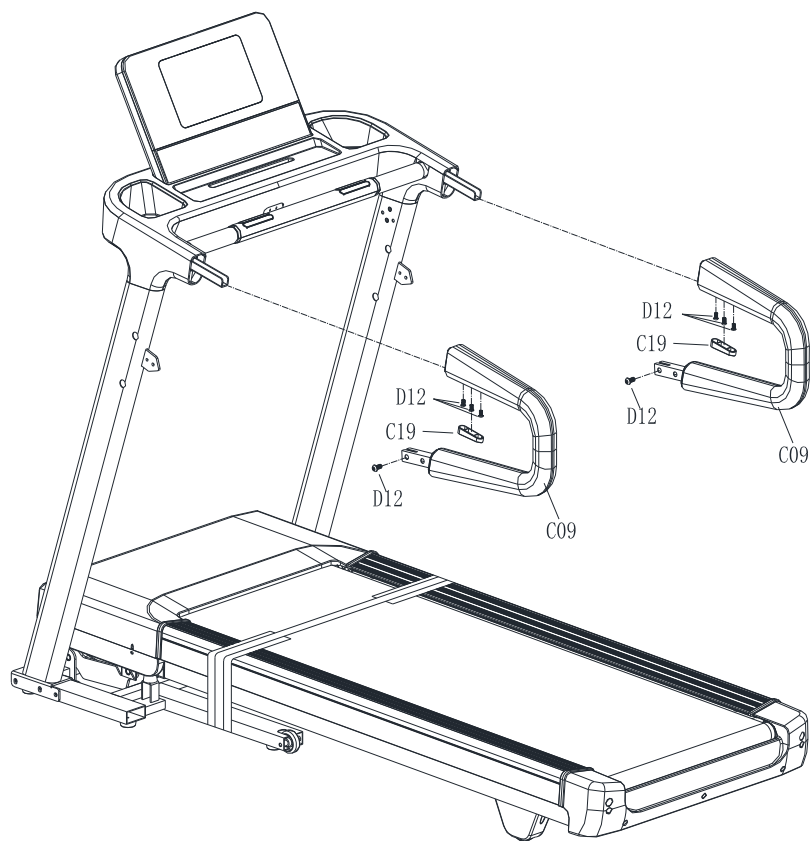
B07 5#(1x)

D12 M8*15(4x)



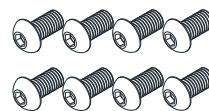
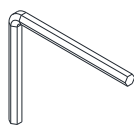
5. Закріпіть поручні і притисніть торцеві кришки поручнів.

B-5



B07 5#(1x)

D12 M8*15(8x)

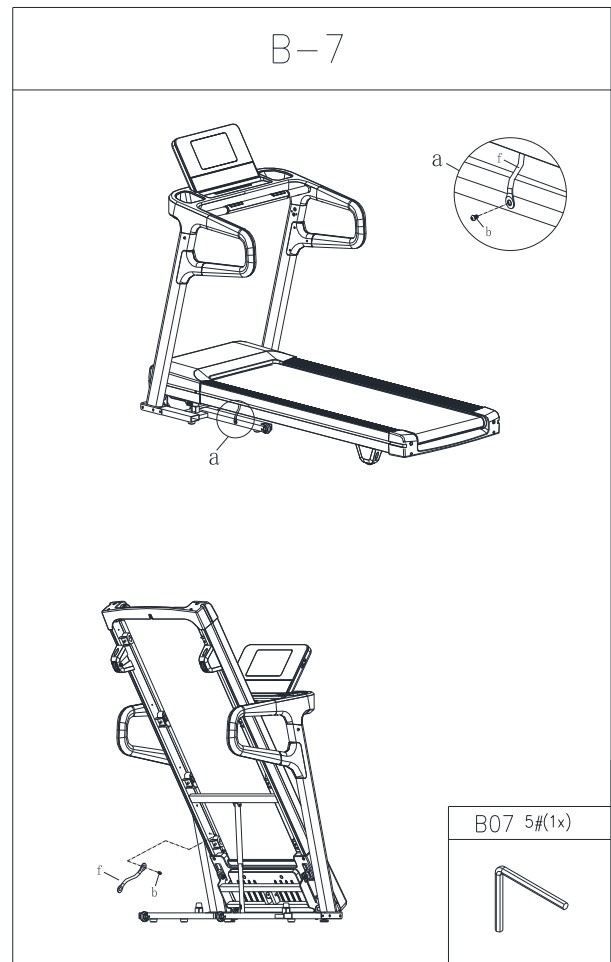
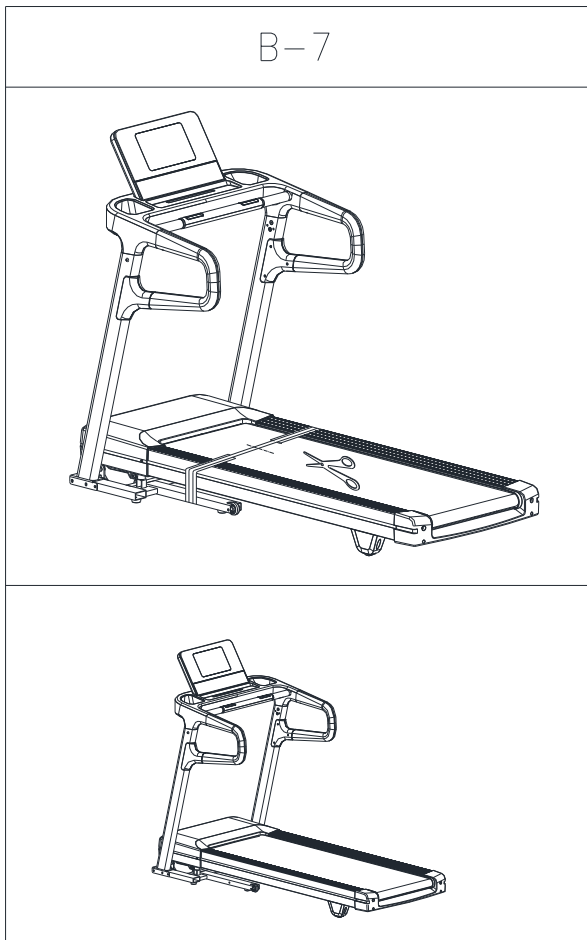


6. Закріпіть бічні кришки вертикальних стійок.

B-6

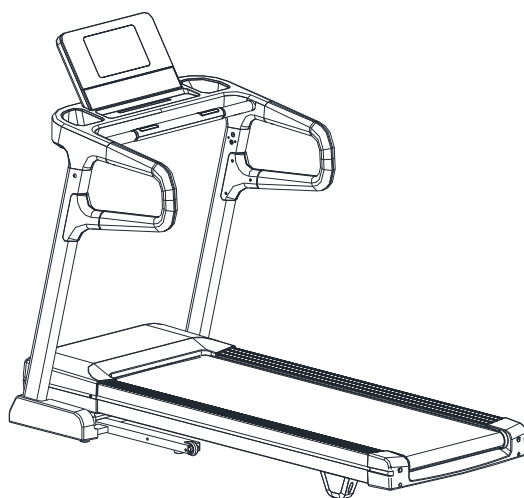
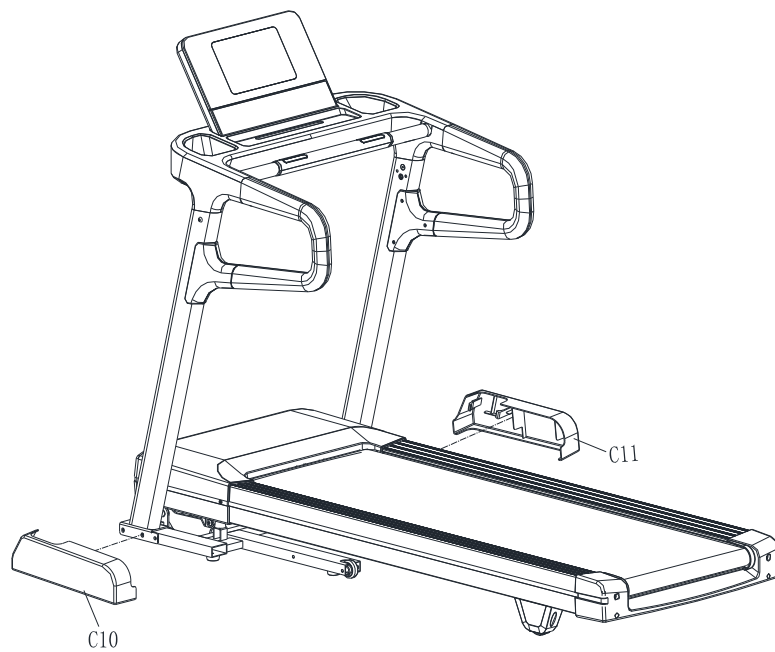
	B06 S=13 14 15	D21 ST4.2*12(6x)

7. Розріжте ремінь фіксації бігової доріжки та ослабте болт (b).



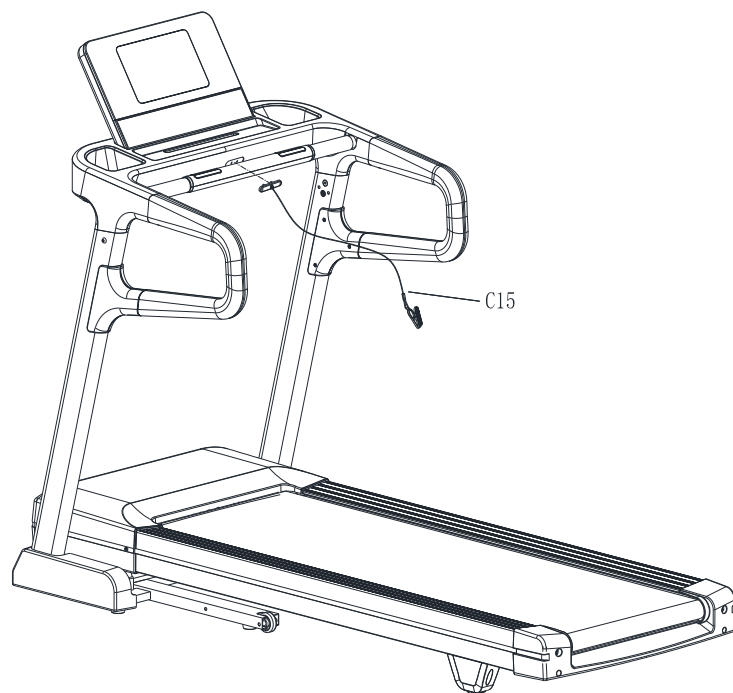
8. Притисніть на ліву та праву кришки нижньої частини.

B-9

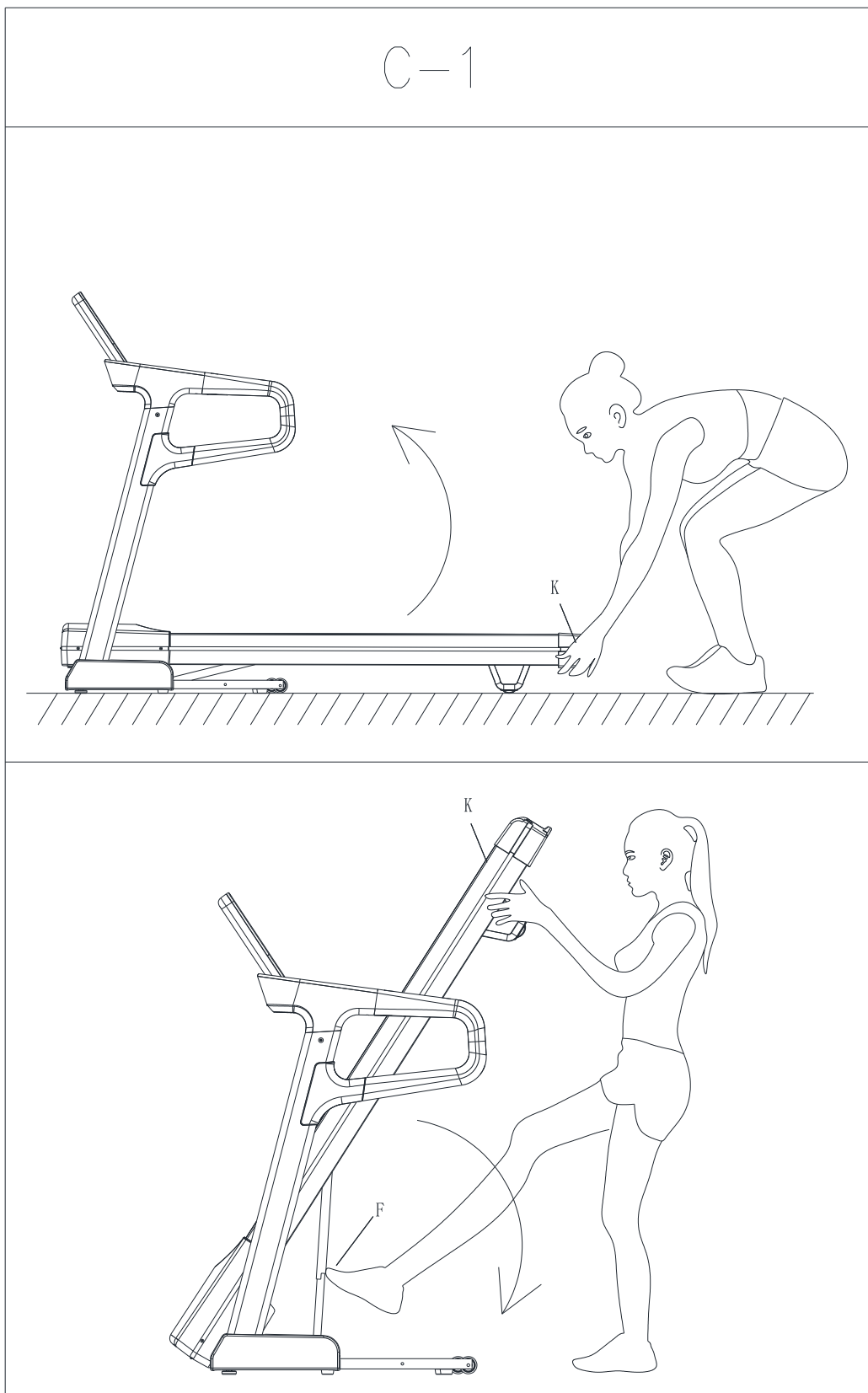


9. Притисніть запобіжний ключ, встановлюючи його в активне положення.

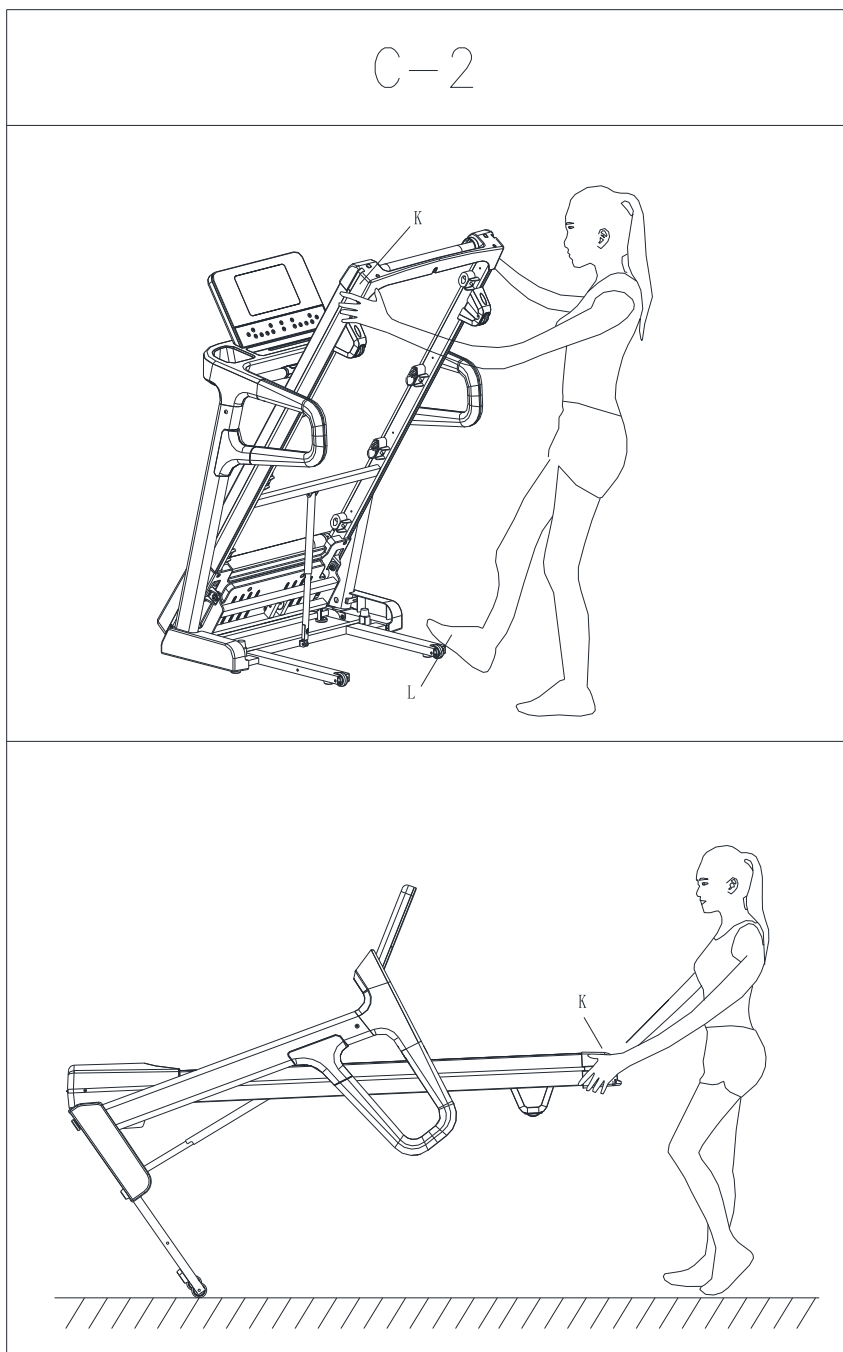
B-10



10. Складання та розкладання



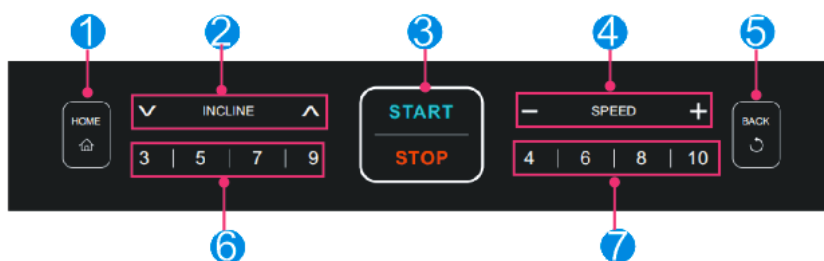
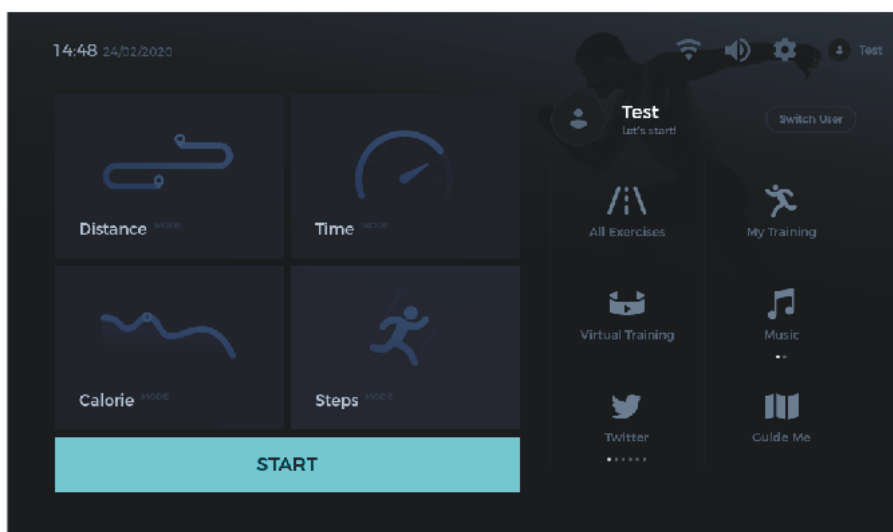
11. Переміщення бігової доріжки



Увага:

1. перед включенням живлення огляньте пристрій, щоб переконатися в тому, що все обладнання надійно закріплено і компоненти правильно зібрані. Не використовуйте до тих пір, поки пристрій не буде повністю зібрано і перевірено на правильність функціонування відповідно до посібника з експлуатації.
2. Перед використанням, будь ласка, встановіть запобіжний ключ на відповідне місце.
3. Під час тренування ми наполегливо рекомендуємо закріпити один кінець запобіжного ключа на одязі, щоб запобігти нещасним випадкам.

Інструкція з експлуатації



№	Символ	Опис
1		HOME (ДОМ): Повернення до головного інтерфейсу з будь-якого інтерфейсу (крім головного)
2		Incline+/- (Нахил): Діапазон налаштування становить від 0 до 15 сегменту, з кроком в 1 сегмент за раз. При утриманні натиснутою кнопки більше 0,5 секунди, показник нахилу буде автоматично безперервно збільшуватися/зменшуватися.
3		Start /Stop (Запуск/Зупинка): Коли живлення увімкнено, та запобіжник увімкнено, ви можете натиснути цю кнопку в будь-який час, щоб запустити або зупинити рух бігової доріжки. При запусканні в ручному режимі, бігова доріжка почне працювати на найнижчій швидкості і з найменшим нахилом.
4		SPEED+/- (ШВИДКІСТЬ): Діапазон налаштування становить 0,8-20 км/год. Крок становить 0,1 км/час, а при утриманні натиснутою кнопки більше 0,5 секунди показник автоматично продовжує збільшуватися або зменшуватися.
5		Back (Назад): повернення до попереднього екрану
6		Нахил: "3, 5, 7, 9": клавіша швидкої зміни нахилу.
7		Швидкість: "4, 6, 8, 10": клавіша швидкої зміни швидкості.

Професійний менеджер з бігу (PRM)

Дякуємо за придбання нашої продукції. З метою забезпечення найкращого досвіду користування, будь ласка, знайдіть час і уважно прочитайте цей посібник.

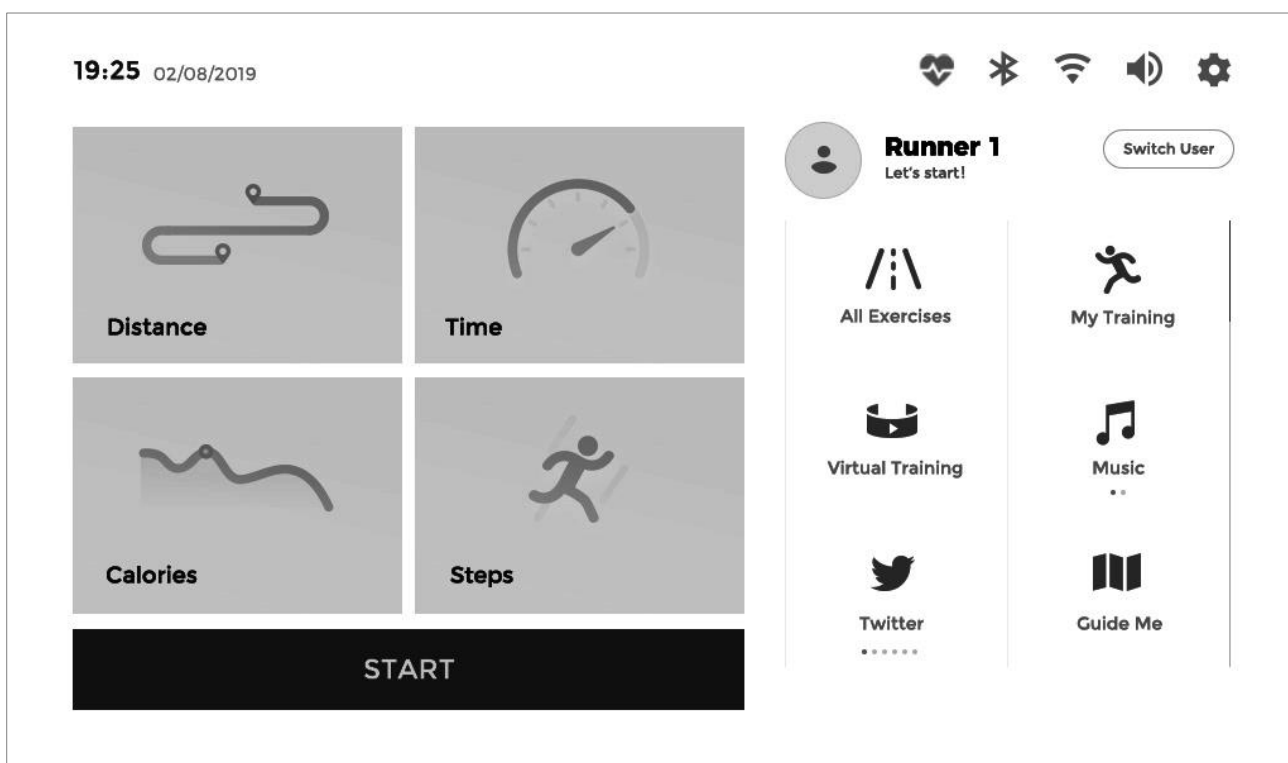
Увага





















1. Задля забезпечення нормальної роботи бігової доріжки, будь ласка, не завантажуйте інше програмне забезпечення.
2. Для забезпечення належного функціонування робочої швидкості бігової доріжки, будь ласка, регулярно очищайте її кеш-пам'ять.
3. Можливо, бігова доріжка не може підключитися до мережі Wi-Fi, що вимагає веб-автентифікації.
4. При першому використанні бігової доріжки, будь ласка, зареєструйте свій особистий обліковий запис, щоб ви могли краще використовувати потужні функції такого помічника, як PRM (The Professional Running Manager - Професійний менеджер з бігу).

Запуск

1. Переконайтеся, що запобіжний ключ правильно встановлено, і увімкніть вимикач живлення.
2. Після запуску на екрані з'явиться інтерфейс буфера, а потім, коли індикатор виконання запуску досягне 100%, з'явиться головний інтерфейс.

Головний інтерфейс



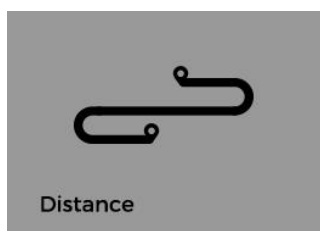
СИМВОЛ	ОПИС
19:25 02/08/2019	Час і дата: коли пристрій підключено до Інтернету, вони будуть автоматично відкалібровані
	Частота серцевих скорочень: Коли пристрій визначає частоту серцевих скорочень, цей символ буде світитися (якщо пристрій оснащений бездротовим нагрудним ременем, дані про частоту серцевих скорочень з бездротового нагрудного ремня відобразатимуться в пріоритетному порядку)
	Bluetooth: Цей значок буде світитися, якщо пристрій буде підключено до застосунку
	Wi-Fi: Цей значок буде світитися, якщо пристрій підключено до Wi-Fi
	Регулювання гучності: Відрегулюйте гучність за допомогою прокрутки
	Налаштування
 Runner 1 Let's start!	Ім'я поточного користувача
	Швидке перемикання між користувачами
	Зворотний відлік відстані
	Зворотний відлік часу
	Зворотний відлік калорій
	Зворотний відлік кроків
	Запуск
	Вбудовані функції "HRC" (контроль частоти серцевих скорочень), "Runway" (маршрут), "Workout Programs" (програми тренувань)
	Вбудовані функції налаштування інформації про користувача: "My Reports" (Мої звіти), "My Programs" (Мої програми), "My Test" (Мій тест)
	Режим вибору локації тренування
	Керування та відтворення локальної музики, відеофайлів
	Сторонній застосунок
	Керівництво користувача
	Повернутися
	Домашня (головна) сторінка

Детальна інформація про функції

Швидкий запуск

Після натискання кнопки "START" (СТАРТ) пристрій запуситься при найнижчій швидкості і з найменшим нахилом. За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -" (ШВИДКІСТЬ), щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" (НАХИЛ), щоб змінити нахил.

Зворотний відлік відстані



1. Після натискання на цей значок буде доступно п'ять системних режимів (5 км, 10 км, 15 км, Half Marathon (напівмарафон), Marathon (марафон)) та інші користувацькі режими (Customize).
2. Після налаштування натисніть "START", щоб розпочати виконання вправи. (За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v", щоб змінити нахил).
3. Натисніть "PAUSE" (ПАУЗА), щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP" (СТОП), щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.

Зворотний відлік часу



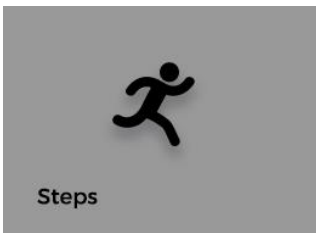
1. Після натискання на цей значок будуть доступні п'ять системних режимів (10 MIN (ХВИЛИН), 20 MIN, 30 MIN, 40 MIN, 60 MIN), а також інші користувацькі режими (Customize).
2. Після налаштування натисніть "START", щоб розпочати виконання вправи. (За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v", щоб змінити нахил).
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP", щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.

Зворотний відлік калорій



1. Після натискання на цей значок будуть доступні п'ять системних режимів (150 KCAL (ККАЛ), 300 KCAL, 500 KCAL, 800 KCAL, 1000 KCAL) та інші користувацькі режими (Customize).
2. Після налаштування натисніть "START", щоб розпочати виконання вправи. (За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v", щоб змінити нахил).
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP", щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.

Зворотний відлік кроків

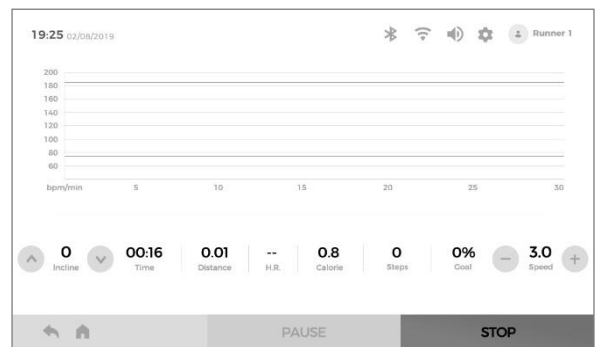
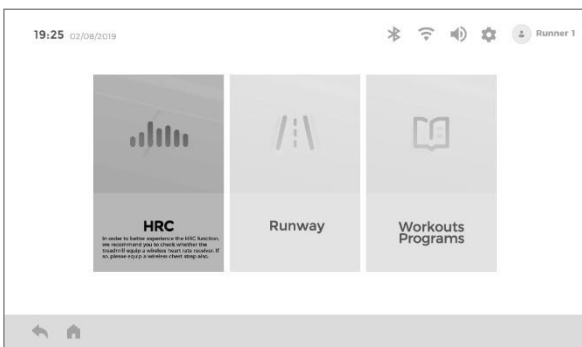


1. Після натискання на цей значок будуть доступні п'ять системних режимів (1 KILOSTEPS (ТИС.КРОКІВ), 2 KILOSTEPS, 5 KILOSTEPS, 8 KILOSTEPS, 10 KILOSTEPS) та інші користувацькі режими (Customize).
2. Після налаштування натисніть "START", щоб розпочати виконання вправи. (За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v", щоб змінити нахил).
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP", щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.

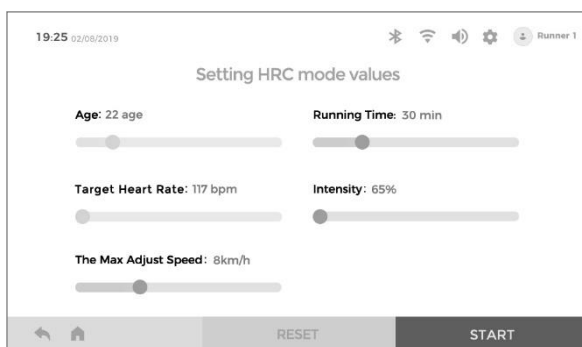
Всі вправи

- HRC (Контроль частоти серцевих скорочень)

Примітка: Щоб якнайкраще використовувати цю функцію, рекомендується використовувати як бездротовий приймач даних частоти серцевих скорочень, так і нагрудний ремінь.



Натисніть "HRC".



1. За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v", щоб змінити нахил.

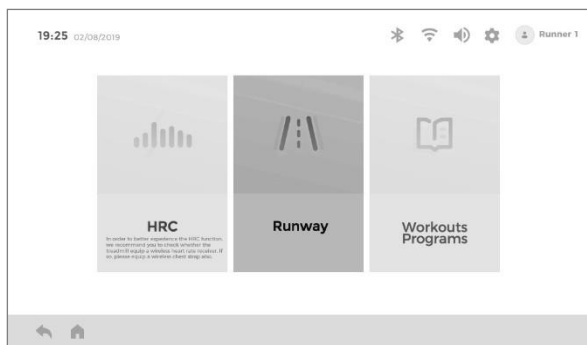
Примітка: Рожева лінія показує максимальну частоту серцевих скорочень, синя лінія - цільову частоту серцевих скорочень, а червона лінія - частоту серцевих скорочень користувача в реальному часі.

2. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP", щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.

Встановіть параметри за потребою. Після налаштування натисніть "START", щоб розпочати виконання вправи.

Примітка: Тут не можна встановити вік, його потрібно встановити/змінити в інформації про користувача.

- Маршрут



Натисніть "Runway".

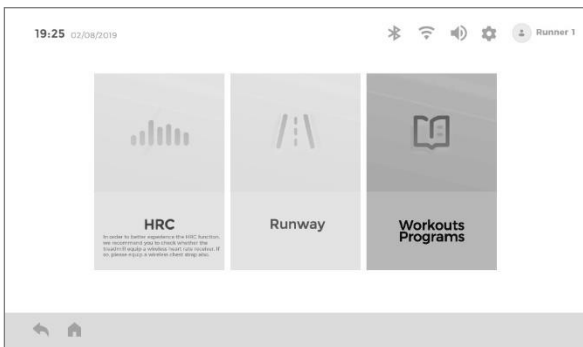


Встановіть необхідну кількість кіл (400 м/коло). Після налаштування натисніть "START", щоб розпочати виконання вправи.

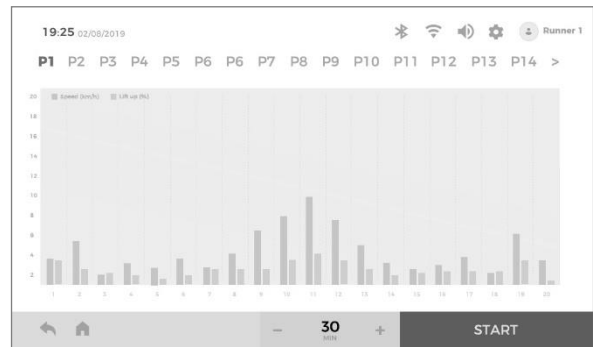


1. Після того, як засвітиться в активному режимі маршрут, встановлений на одне коло, кількість завершених кіл дорівнює 1; але якщо вправа виконана менше, ніж на одне коло, вона не буде зарахована.
2. За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v", щоб змінити нахил. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP", щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.

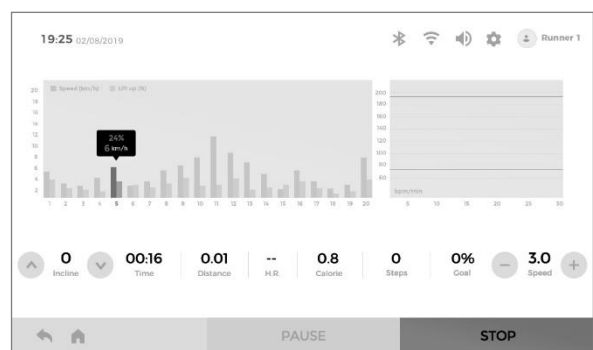
- Програми тренувань



Натисніть "Workout Programs" (Програми тренувань)

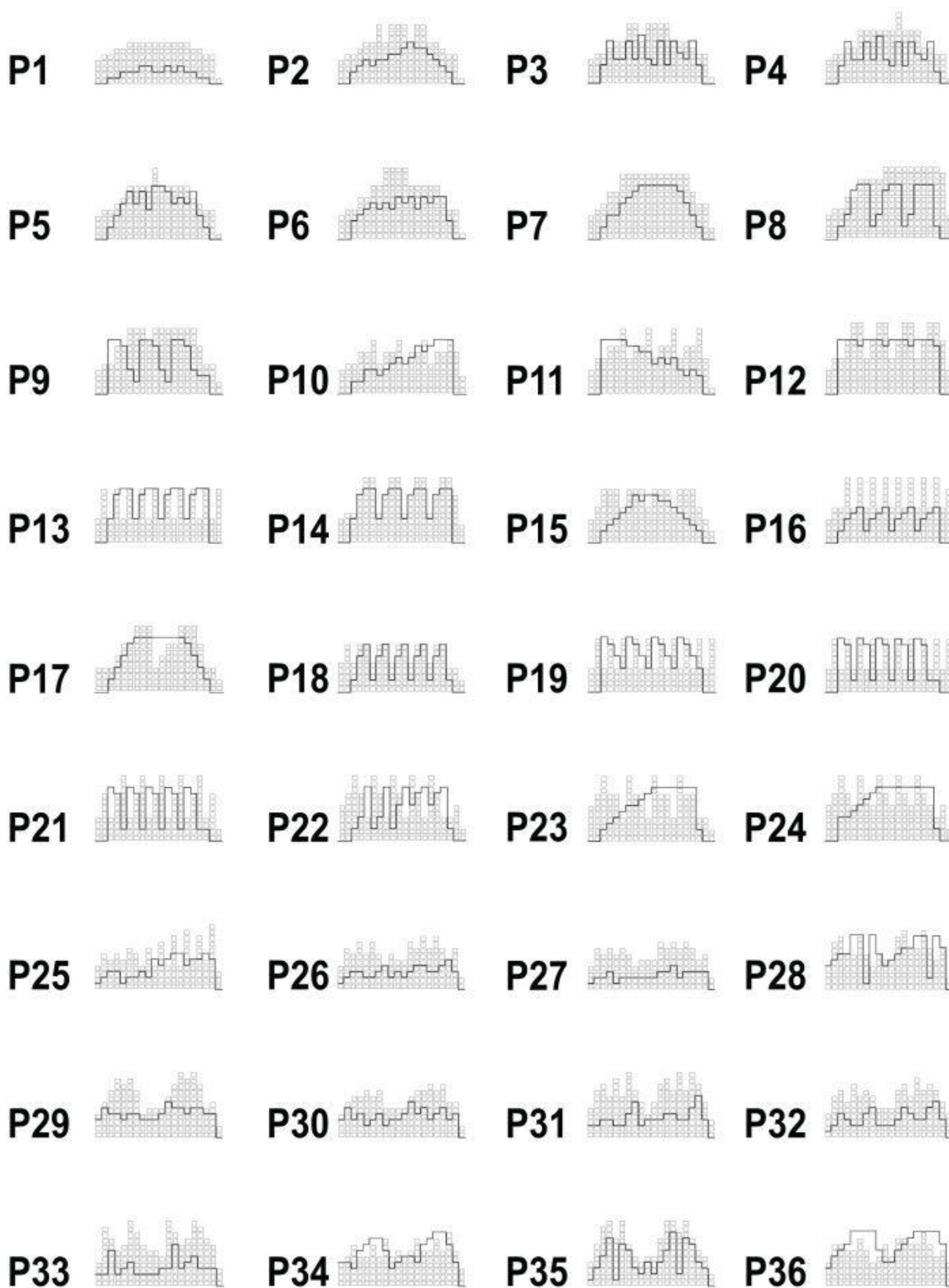


1. Злегка торкніться рядка "P1-P14" і прокрутіть його вліво і вправо, а потім натисніть, щоб вибрати необхідну програму тренування. Коли в активному режимі загоряється назва, програма вибрана; гістограма відображає сегментовані дані про швидкість і нахил.
2. Встановіть час виконання вправи. Після налаштування натисніть "START", щоб розпочати виконання вправи.



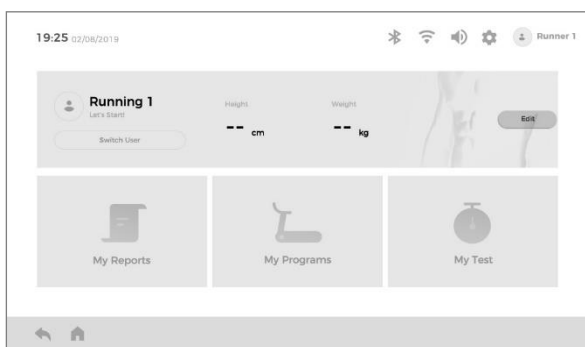
1. За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v", щоб змінити нахил.
2. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP", щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.

Сегментовані криві зміни швидкості та нахилу для програм P1-P36

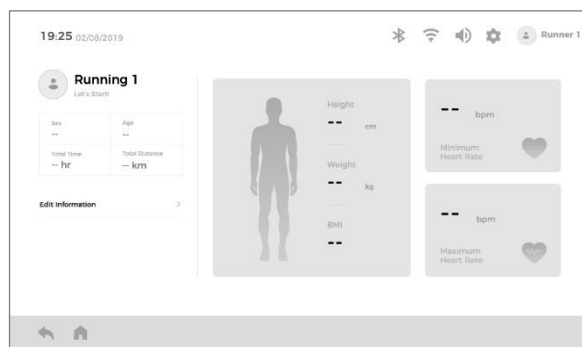


Моє тренування

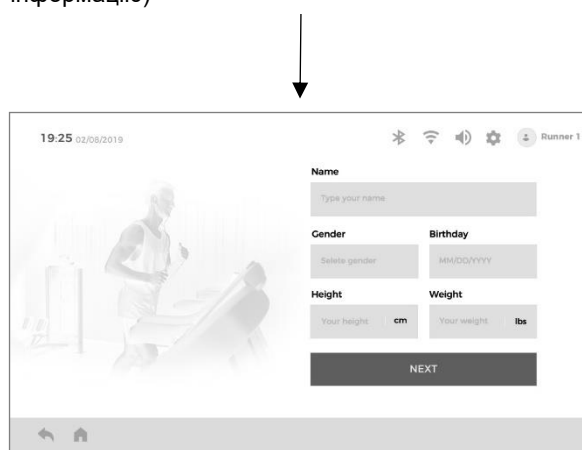
- Зареєструйтесь та змініть інформацію про користувача



- Зареєструйте нового користувача: Натисніть на екрані позначку "Edit" (Редагувати).
- Зареєстровані користувачі: Щоб переконатися, що поточне ім'я користувача правильне, ви можете натиснути "Switch User", щоб переключитись на іншого

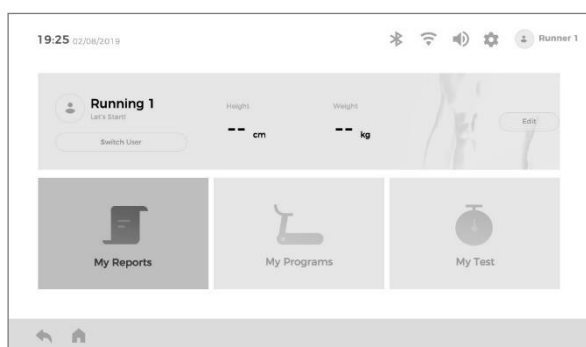


Натисніть "Edit Information" (Редагувати інформацію)

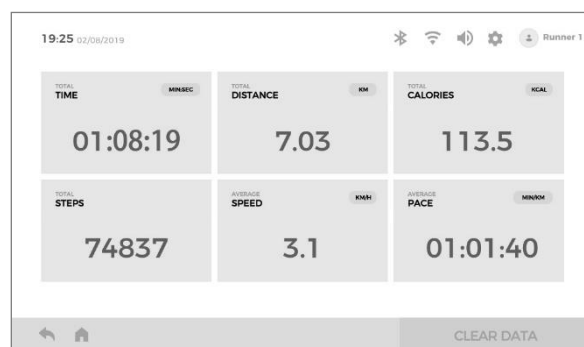


Внесіть потрібну інформацію, а потім натисніть позначку "Next" (Далі), щоб повернутися до попереднього інтерфейсу.

- Мої звіти

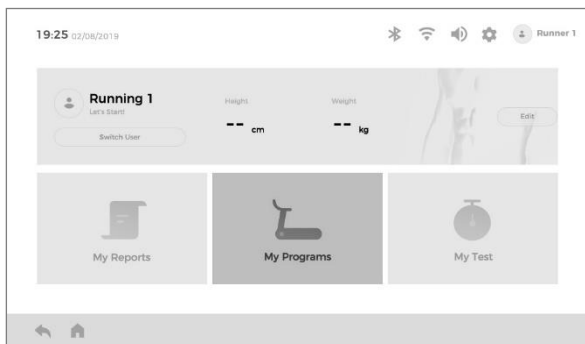


Натисніть "My Reports" (Мої звіти).

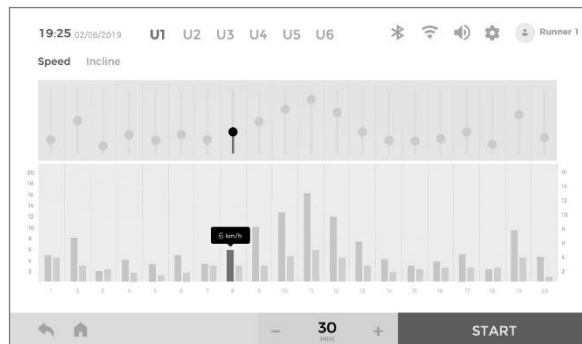


- Відображення загальних даних про результати тренування поточного користувача.
- Натисніть "CLEAR DATA" (ОЧИСТИТИ ДАНІ), щоб очистити дані.

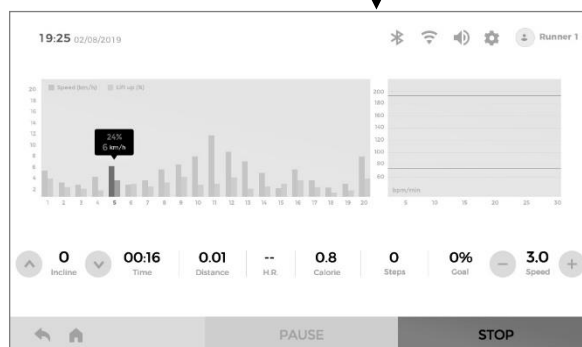
- Мої програми тренувань



Натисніть "My Programs" (Мої програми тренувань).



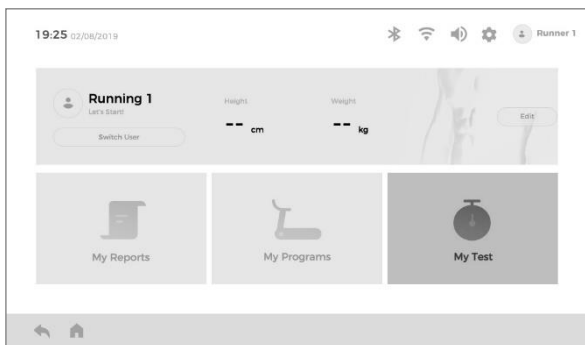
1. Натисніть на символ вкладки "Speed" або "Incline" і прокрутіть круглий повзунок, щоб встановити відповідне сегментоване значення швидкості або нахилу.
2. Встановіть час виконання вправи. Після налаштування натисніть "START", щоб розпочати виконання вправи.
3. Кожен користувач може встановити 6 користувацьких програм.



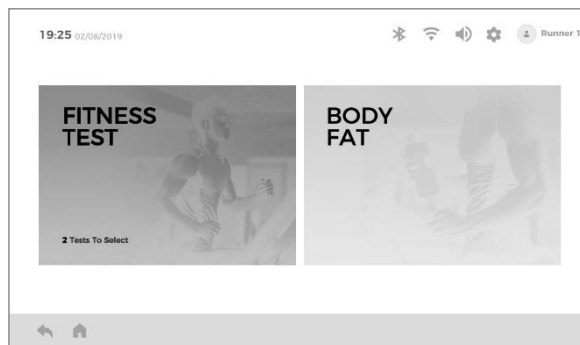
1. За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v", щоб змінити нахил.
2. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP", щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.

- Мій тест

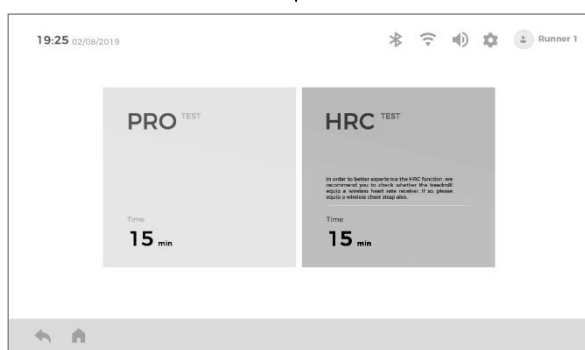
1. ФІТНЕС-ТЕСТ



Натисніть "My Test" (Мій тест).

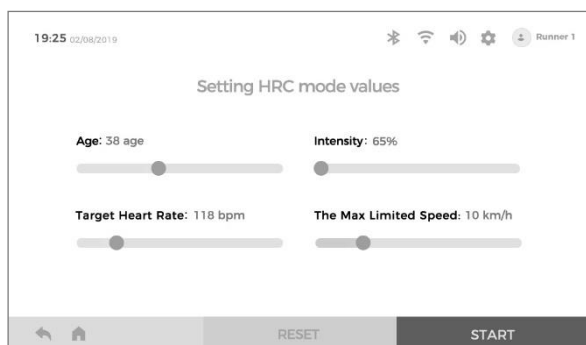


Натисніть "FITNESS TEST"



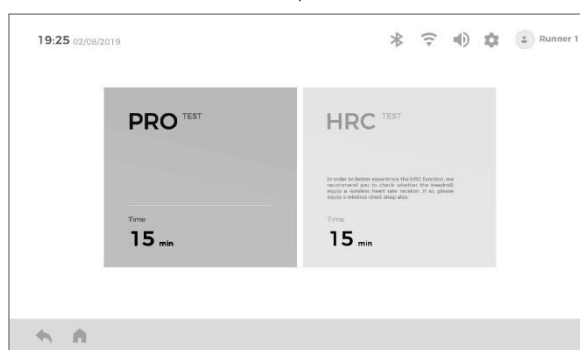
Натисніть "HRC".

Примітка: Щоб якнайкраще використовувати цю функцію, рекомендується використовувати бездротовий приймач даних частоти серцевих скорочень і нагрудний ремінь.

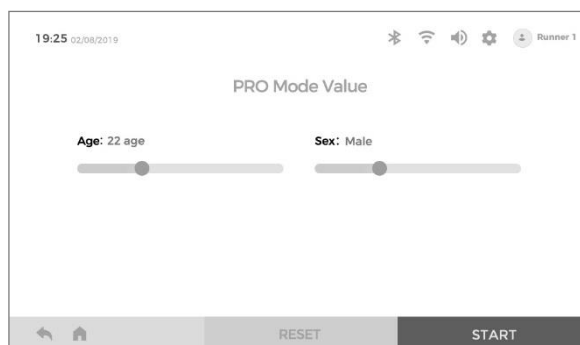


Встановіть параметри за потребою. Після налаштування натисніть "START", щоб розпочати тестування.

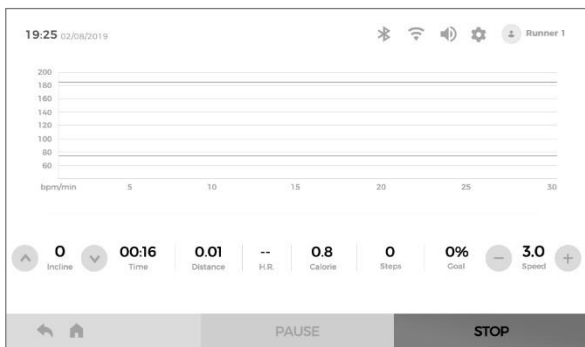
Примітка: Тут не можна встановити вік, його потрібно встановити/змінити в інформації про користувача.



Натисніть "PRO".

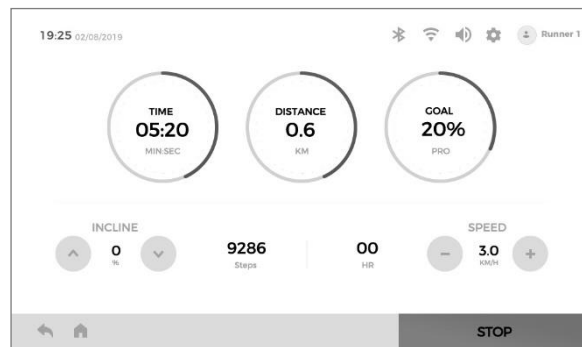


Підтвердіть інформацію про користувача; якщо є помилка, перейдіть до інформації про користувача, щоб змінити її, або переключіться на іншого користувача. Після налаштування натисніть "START", щоб розпочати тестування.



1. За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE \wedge / INCLINE \vee ", щоб змінити нахил.
2. Після 15-хвилинного тестування автоматично відображаються оцінки результатів поточного тесту.

Примітка: Якщо під час тестування натиснути кнопку "STOP", щоб зупинити його, тест не буде завершено, і не буде відображено оцінки результатів.



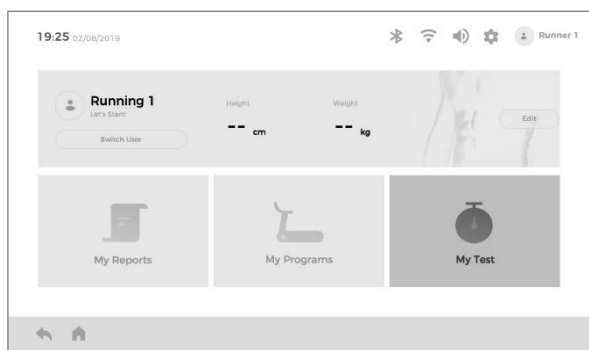
1. За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE \wedge / INCLINE \vee ", щоб змінити нахил.
2. Після 15-хвилинного тестування автоматично відображаються оцінки результатів поточного тесту.

Примітка: Якщо під час тестування натиснути кнопку "STOP", щоб зупинити його, тест не буде завершено, і не буде відображено оцінки результатів.

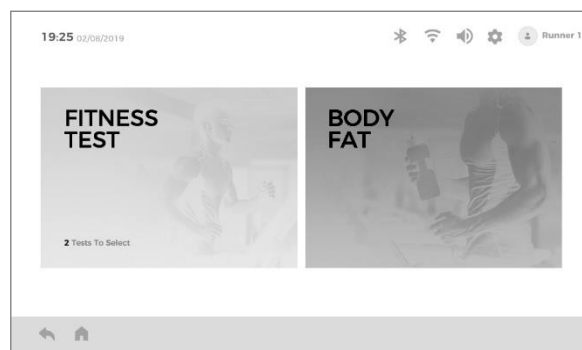
Формула для вирахування результатів: $V02=(D12-504.9)/44.73$, де V02 - результат тестування, а D12 - дистанція, пройдена за 12 хвилин.

	Вік	V02MAX (мл/хв/кг)				
Чоловік	20-29	$V < 38$	$38 \leq V < 42$	$42 \leq V < 46$	$46 \leq V < 51$	$V \geq 51$
	30-39	$V < 37$	$37 \leq V < 41$	$41 \leq V < 44$	$44 \leq V < 48$	$V \geq 48$
	40-49	$V < 35$	$35 \leq V < 38$	$38 \leq V < 42$	$42 \leq V < 46$	$V \geq 46$
	50-59	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$32 \leq V < 39$	$39 \leq V < 43$	$V \geq 43$
	60-69	$V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$V \geq 40$
	70-79	$V < 26$	$26 \leq V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 37$	$V \geq 37$
Жінка	20-29	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$40 \leq V < 44$	$V \geq 44$
	30-39	$V < 31$	$31 \leq V < 34$	$34 \leq V < 38$	$38 \leq V < 42$	$V \geq 42$
	40-49	$V < 29$	$29 \leq V < 33$	$33 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$V \geq 40$
	50-59	$V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 33$	$33 \leq V < 37$	$V \geq 37$
	60-69	$V < 25$	$25 \leq V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 33$	$V \geq 33$
	70-79	$V < 24$	$24 \leq V < 26$	$26 \leq V < 28$	$28 \leq V < 31$	$V \geq 31$
Категорія		Невдача	Пройдено	Добре	Чудово	Відмінно
Відмітка		E	D	C	B	A

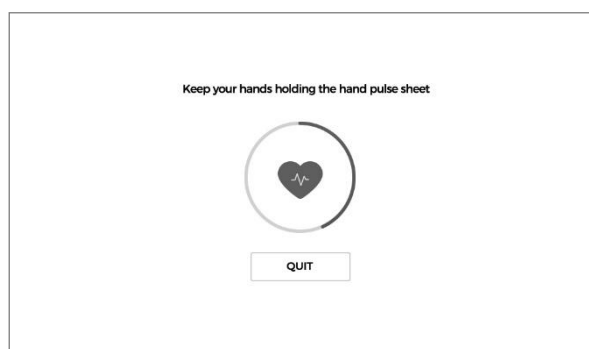
2. ЖИРОВА МАСА ТІЛА



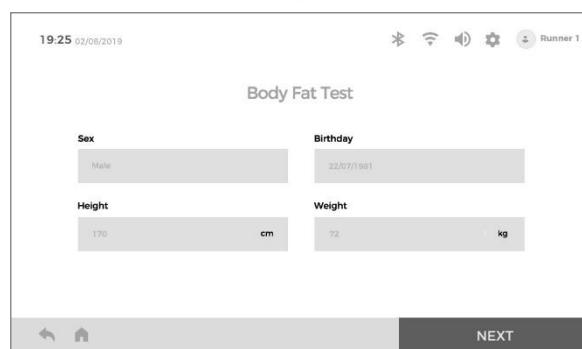
Натисніть "My Test".



Натисніть "BODY FAT" (ЖИРОВА МАСА ТІЛА)



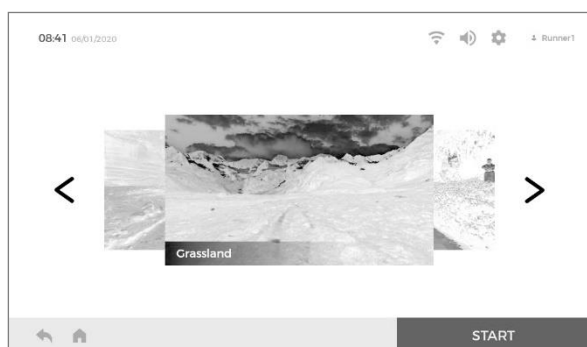
тримайте руки на пульсометрі, через 8 секунд у вікні відобразиться ваш індекс жирової маси тіла.



Введіть інформацію для проведення тестування. Після налаштування натисніть "Next" (Далі).

≤19	Худоба
= (20 ~ 25)	Норма
= (26 ~ 29)	Зайва вага
≥30	Ожиріння

Віртуальне тренування



Прокрутіть вліво і вправо, щоб вибрати потрібну локацію, а потім натисніть "START", щоб розпочати виконання вправи.

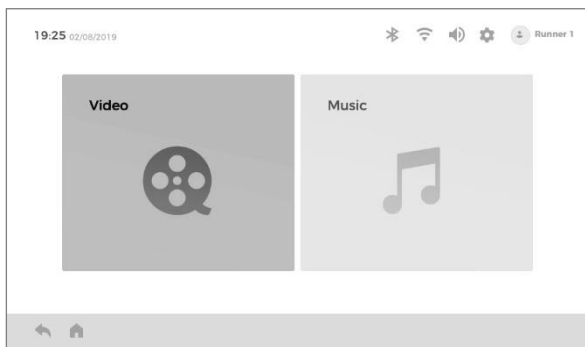


1. За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE \wedge / INCLINE \vee ", щоб змінити нахил.
2. Натисніть " \vee " внизу ліворуч, щоб перейти в повноекранний режим, і натисніть " \wedge " внизу праворуч, щоб повернутися до початкового стану екрану.
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP", щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.

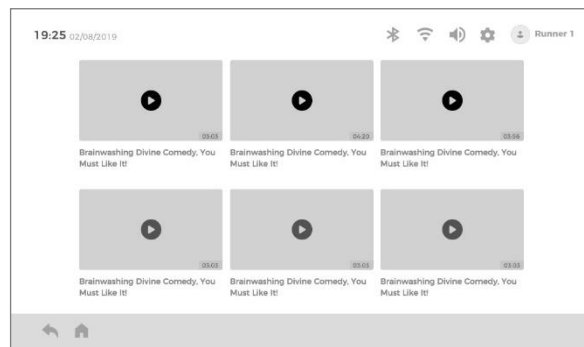
Відео та музика

Керування аудіо - та відеофайлами, вбудованими в пристрій або на USB-накопичувачі, а також підтримка відтворення файлів у форматах MP3, APE, MP4, MOV та інших поширених аудіо- та відеоформатах.

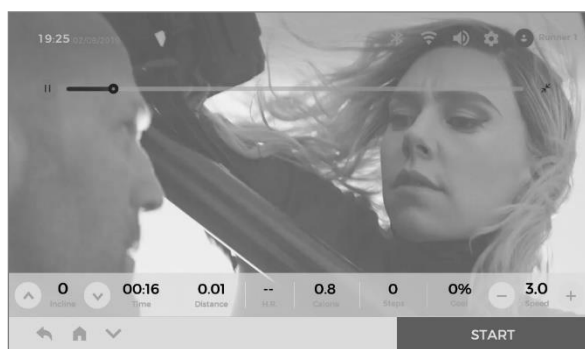
● Відео



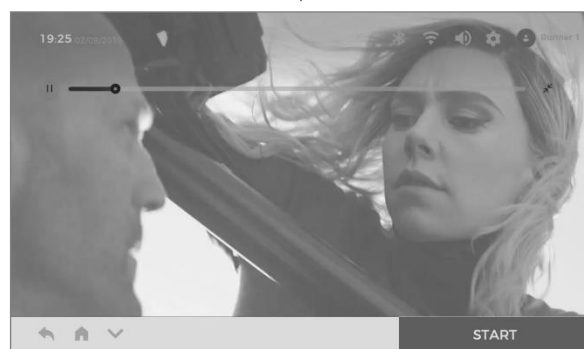
Натисніть "Video" (Відео).



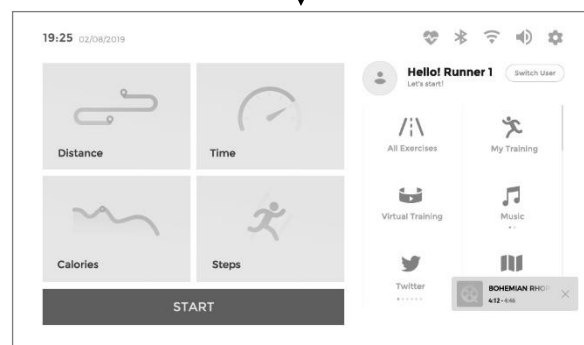
Виберіть відеофайл, який ви хочете переглянути.



1. За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE \wedge / INCLINE \vee ", щоб змінити нахил.
2. Натисніть " \vee " внизу ліворуч, щоб перейти в повноекранний режим, і натисніть " \wedge " внизу праворуч, щоб повернутися до початкового стану екрану.
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP", щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.

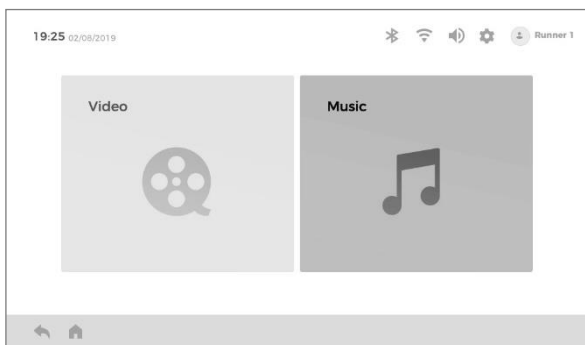


Примітка: під час відтворення відео користувач може натиснути " \ast ", щоб зменшити масштаб відео до компактного віконця (або натиснути "||", щоб призупинити відтворення відео). У цей час користувач може керувати іншими функціями пристрою.

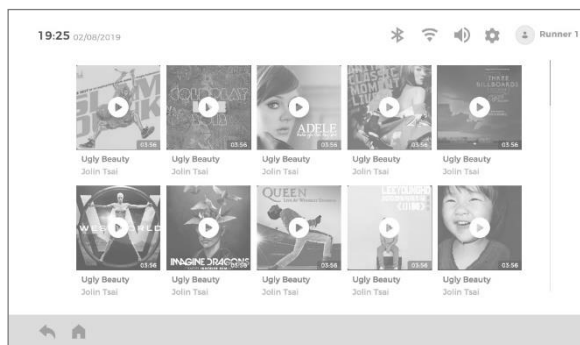


Після завершення цих операцій натисніть відповідне компактне віконце, щоб перейти до інтерфейсу відтворення відео.

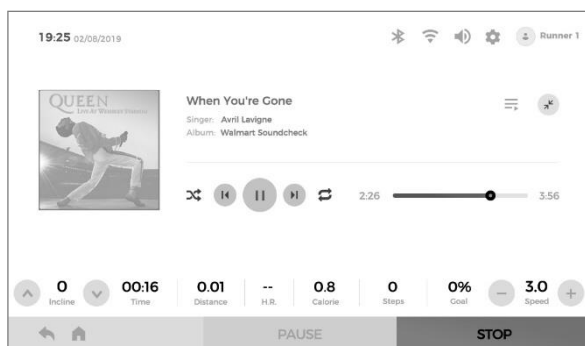
- Музика



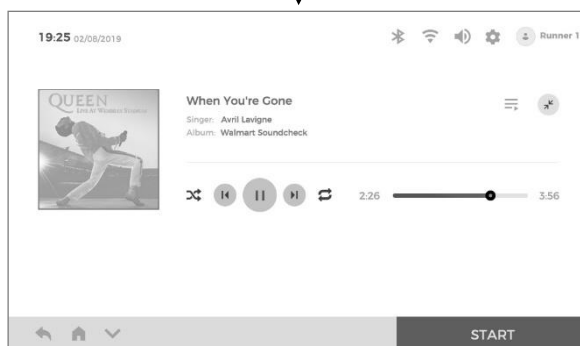
Натисніть "Music" (Музика)



Виберіть аудіофайл, який ви хочете переглянути.



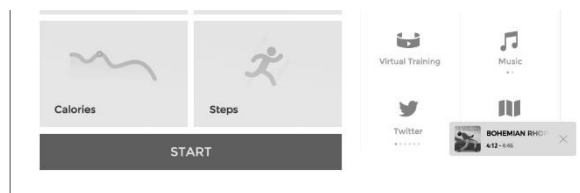
1. За потреби натисніть "SPEED + / SPEED -", щоб змінити швидкість; натисніть "INCLINE \wedge / INCLINE \vee ", щоб змінити нахил.
2. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити виконання вправи; натисніть "STOP", щоб зупинити виконання вправи, при цьому автоматично відобразиться пов'язана з нею статистика даних.



Після натискання на символ списку відтворення "☰", користувач може вибрати кілька музичних файлів для відтворення. Після того, як в активному режимі засвітиться позначка "⌂" або "↺", користувач може змінити порядок відтворення аудіофайлів.

Примітка: Під час відтворення музики користувач може натиснути символ "✖", щоб зменшити масштаб вікна відтворення музики до компактного віконця. У цей час користувач може керувати іншими функціями пристрою.

Натисніть "START", щоб розпочати виконання вправи.



Після завершення цих операцій натисніть відповідне компактне віконце, щоб перейти до інтерфейсу відтворення музики.

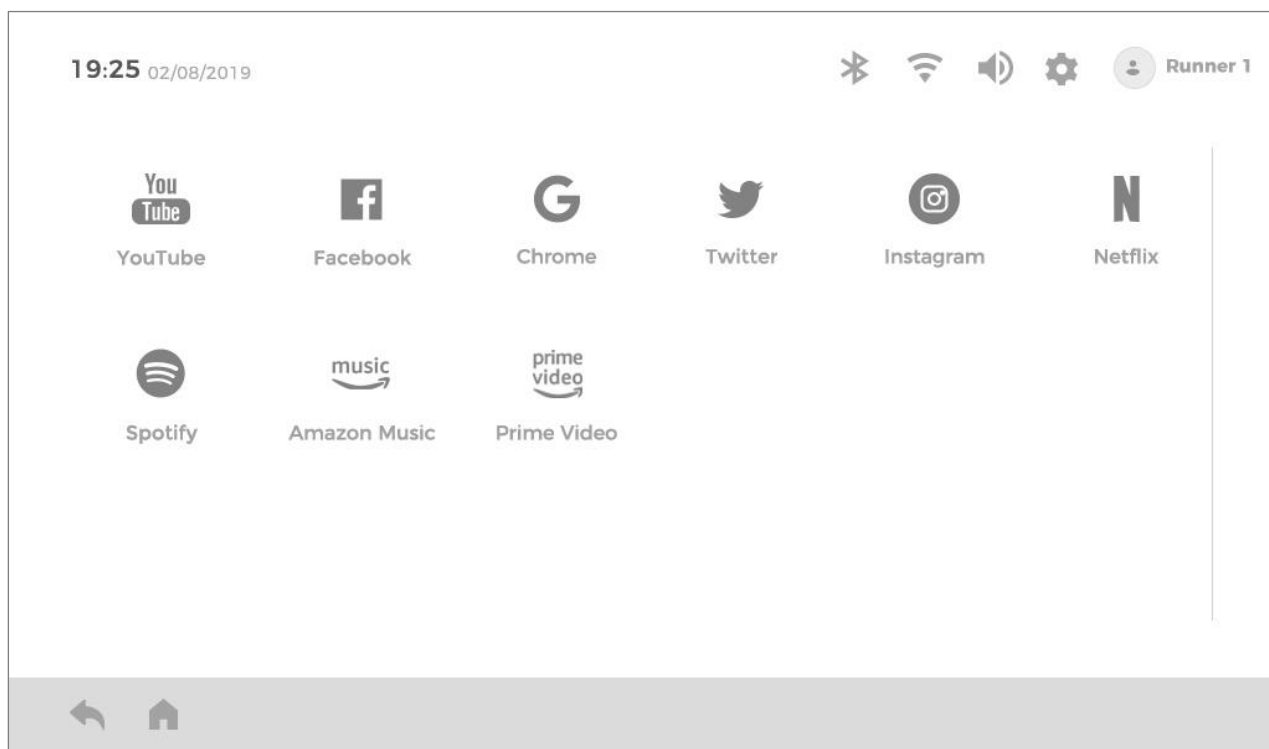
Застосунки

Вбудовані сторонні застосунки: YouTube, Amazon Music, Instagram, Twitter, Chrome, Netflix, Spotify, Facebook та Prime Video.

Через різні закони управління мережею в різних регіонах деякі функції застосунків можуть бути недоступні.

Під час використання його потрібно під'єднатися до Wi-Fi.

Намагайтеся не використовувати будь-який застосунок під час тренування, щоб уникнути випадкових травм, спричинених відволіканням



Керування

Перед виконанням вправи рекомендується прочитати інструкції та підказки в розділі "Guide Me" (Керування)

Налаштування

- Wi-Fi
Увімкніть сигнал Wi-Fi, прокрутіть перелік доступних точок Wi-Fi вгору і вниз, клацніть назву точки Wi-Fi, до якої потрібно підключитись, а потім введіть пароль для підключення.
- Display & Brightness (Дисплей і яскравість)
Прокрутіть вгору та вниз, щоб відрегулювати яскравість екрана.
- Language (Мова)
Прокрутіть перелік доступних мов вгору і вниз, а потім натисніть, щоб вибрати потрібну мову.
- Unit Change (Зміна одиниці виміру)
Перемикання між метричною та британською системами.
- Time Setting (Установлення часу)
Натисніть, щоб вибрати часовий пояс, в якому ви перебуваєте.
- Clear Cache (Очищення кешу)
Рекомендується очищати кеш щомісяця.

Поради щодо розтягування перед тренуванням

Розтяжка стегна

- Встаньте на праву ногу і візьміться за ліву кісточку лівою рукою, притягнувши стопу ззаду впритул до стегна.
- Тримайте спину прямою, а коліна разом. При необхідності використовуйте стіну для втримання рівноваги.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтягування підколінного сухожилля

- Тримайте передню ногу прямою, руки на зігнутій нозі (стегні). Штовхайте вниз і від себе, поки не почнете відчувати розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Тримайте коліна розчепіреними, а спину прямою.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтяжка ікроножних м'язів

- Встаньте, поставивши рівно задню ногу на підлогу, і перенесіть вагу на передню ногу.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Примітка: під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямо.

Розтягування внутрішньої частини стегна

- Сядьте так, щоб підшви ніг були складені разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги до області паху якомога ближче до себе.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.



Обслуговування

Попередження: Перед чищенням або технічним обслуговуванням виробу обов'язково відключіть електричну бігову доріжку від мережі.

Чищення: Комплексне очищення продовжить термін служби електричної бігової доріжки.

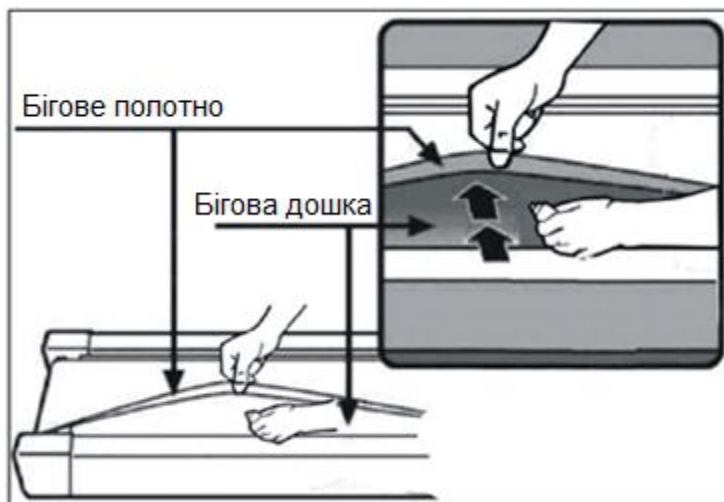
Регулярно видаляйте пил, щоб деталі залишалися чистими. Обов'язково очищайте відкриті частини з обох боків бігової стрічки, що зменшить накопичення забруднень під біговим полотном. Переконайтеся, що спортивне взуття чисте, а також уникайте потрапляння сторонніх предметів під бігове полотно. Поверхню бігового полотна необхідно очищати вологою ганчіркою, змоченою в мильному розчині. Будьте обережні, щоб вода не потрапляла на електричні компоненти або під бігове полотно.

Попередження: Перед переміщенням моторного щитка обов'язково відключіть живлення електричної бігової доріжки від мережі. Щонайменше раз на рік відкривайте захисний щиток двигуна для його очищення.

Спеціальне мастило для бігового полотна і електричної бігової доріжки

Між біговим полотном і біговою дошкою цієї електричної бігової доріжки попередньо нанесено мастило. Тертя між біговим полотном і біговою дошкою має великий вплив на термін служби і продуктивність електричної бігової доріжки, тому необхідно регулярно наносити мастило. Ми рекомендуємо регулярно перевіряти поверхню дошки. Якщо дошка пошкоджена, будь ласка, зверніться до нашого центру обслуговування клієнтів. Ми рекомендуємо наносити мастило між біговим полотном і біговою дошкою електричної бігової доріжки згідно з наступним графіком: (Використання, як показано на малюнку нижче)

Користувачі з невеликою вагою (менше 3 годин на тиждень)	Раз на 6 місяців
Користувачі середньої ваги (3-5 годин на тиждень)	Раз на 3 місяці
Користувачі з великою вагою (більше 5 годин на тиждень)	Раз на 2 місяці

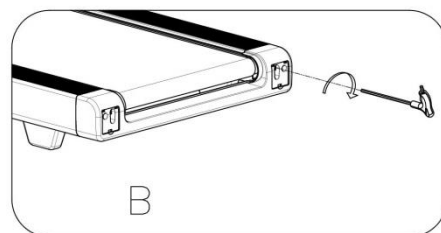
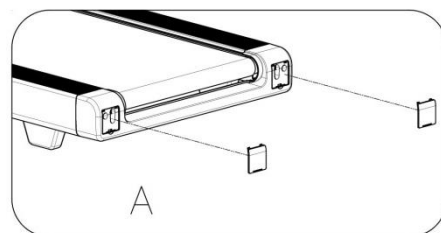


Ми рекомендуємо купувати мастильні матеріали у місцевого дистриб'ютора або звертатися безпосередньо до нашої компанії.

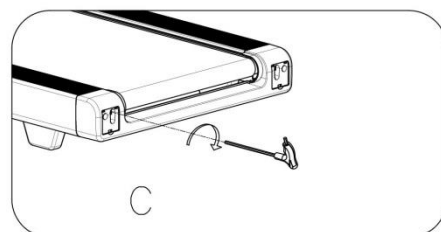
Примітка: Будь-яке інше обслуговування повинно виконуватися професіоналами.

Регулювання натягу й нахилу бігового полотна

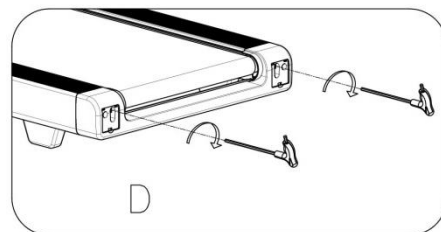
1. Для кращого догляду за електричною біговою доріжкою і продовження терміну служби рекомендується вимикати живлення після 2 годин безперервного використання і давати тренажеру відпочити протягом 10 хвилин, перш ніж використовувати його далі.
2. Якщо натяг бігового полотна занадто послаблений, воно буде ковзати під час роботи; якщо воно занадто туго натягнуте, це може знизити продуктивність двигуна і збільшити знос ролика і бігового полотна. Якщо бігове полотно натягнуте належним чином, то ви маєте змогу вручну підняти обидві сторони бігового полотна від бігової дошки приблизно на 50-75 мм.
3. Встановіть електричну бігову доріжку на рівну поверхню. Запустіть електричну бігову доріжку на швидкості приблизно 6-8 км/год і спостерігайте за відхиленням бігового полотна, спочатку зніміть кришку, як показано на малюнках А і В.



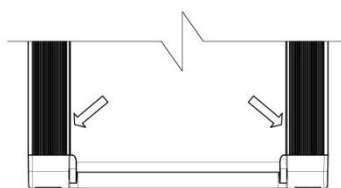
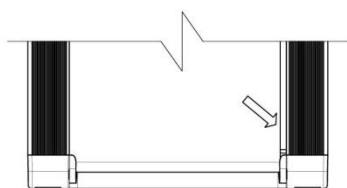
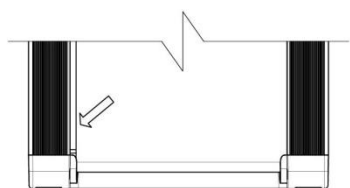
- 1) Якщо бігове полотно має тенденцію зміщуватися вправо, вийміть запобіжний ключ і вимкніть вимикач живлення, поверніть правий регулювальний болт за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту, вставте вимикач живлення і запобіжник, запустіть бігову доріжку і поспостерігайте за відхиленням бігового полотна. Повторюйте наведені вище кроки, доки бігове полотно не буде відцентровано. Див. малюнок В.



- 2) Якщо бігове полотно має тенденцію зміщуватися вліво, вийміть запобіжний ключ і вимкніть вимикач живлення, поверніть лівий регулювальний болт за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту, вставте вимикач живлення і запобіжник, запустіть бігову доріжку і поспостерігайте за відхиленням бігового полотна. Повторюйте наведені вище кроки, доки бігове полотно не буде відцентровано. Див. малюнок С.



- 3) Після вищевказаного регулювання або після певного періоду використання натяг бігового полотна поступово послаблюється, і його необхідно відрегулювати. Вийміть запобіжний ключ і вимикач живлення, поверніть лівий і правий регулювальні болти за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту, вставте вимикач живлення і запобіжник, запустіть бігову доріжку, а потім встаньте на бігове полотно, щоб переконатися в тому, що воно належним чином натягнуте. Повторюйте наведені вище кроки, доки бігове полотно не буде помірно натягнуте. Див. малюнок D.



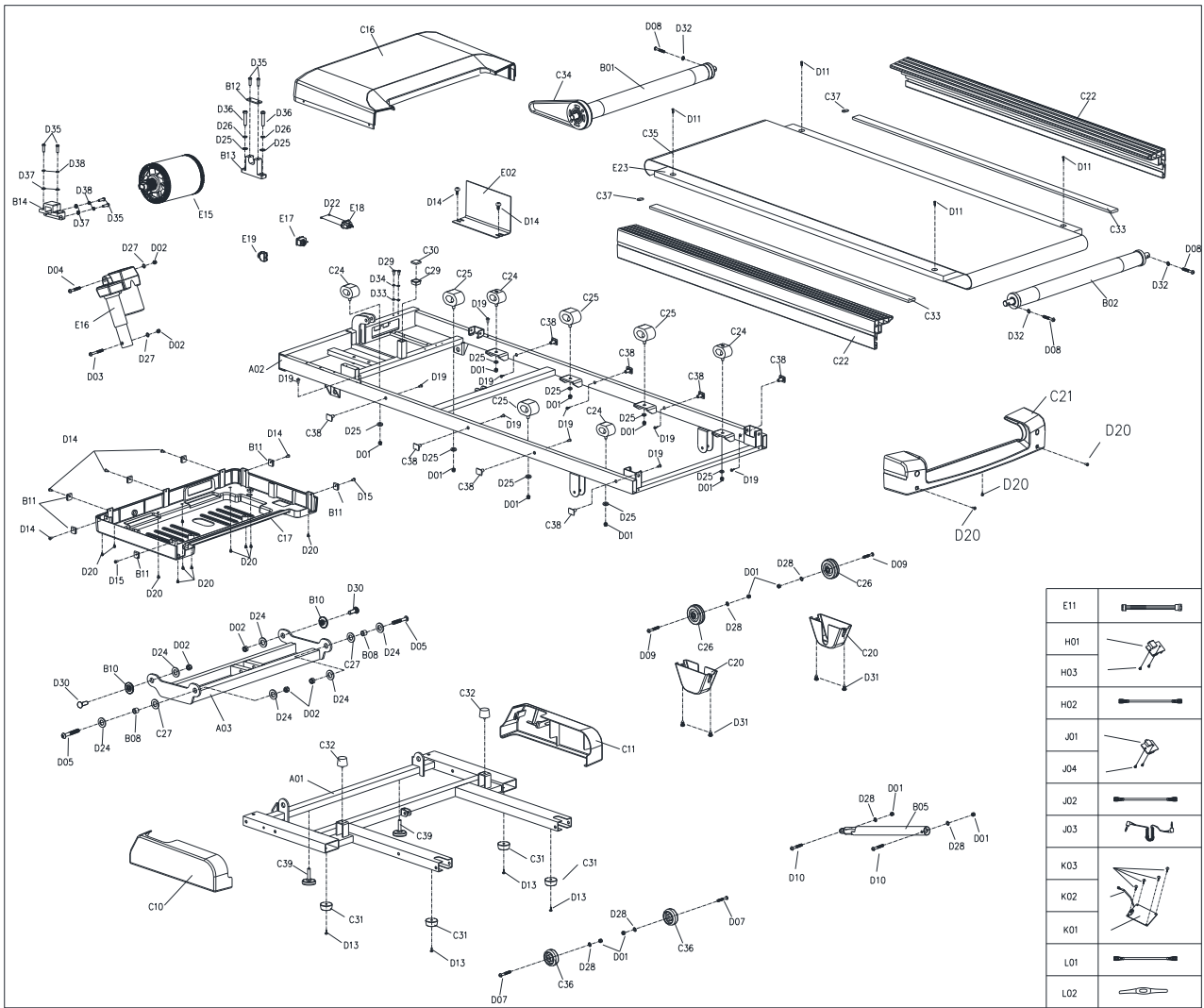
Повідомлення про помилки

Під час використання бігової доріжки, якщо виникає який-небудь винятковий стан, на екрані з'являється відповідне повідомлення про помилку та запропоноване рішення. (У різних моделях деякі виняткові стани можуть не відображатись).

Перелік можливих помилок

Communication failure (Збій у зв'язку)	Stalling protection (Захист від непередбаченої зупинки)
Помилка Опис помилки: Помилка зв'язку Методи виправлення: 1. Переконайтеся, що основні дроти добре під'єднані. 2. Замініть головний дріт. 3. Замініть контролер. 4. Замініть пусковий пристрій.	Помилка Опис помилки: Непередбачена зупинка двигуна Методи виправлення: 1. Переконайтеся, що дроти добре під'єднані до двигуна. 2. Замініть двигун. 3. Замініть пусковий пристрій.
No speed signal (Відсутність сигналу про швидкість)	Lifting self-test failed (Невдале самотестування підйому)
Помилка Опис помилки: Немає сигналу від датчику швидкості Методи виправлення: 1. Переконайтеся, що дроти добре під'єднані до датчику швидкості. 2. Замініть дроти, що відповідають за вимірювання швидкості. 3. Замініть пусковий пристрій.	Помилка Опис помилки: Невдале визначення нахилу Методи виправлення: 1. Переконайтеся, що дроти добре під'єднані до датчику нахилу. 2. Замініть двигун зміни нахилу. 3. Замініть пусковий пристрій.
Overcurrent protection (Захист від перевантаження по струму)	Motor open circuit (Обрив ланцюга електродвигуна)
Помилка Опис помилки: Захист від перевантаження по струму. Методи виправлення: 1. Полегшити навантаження. 2. Перевірте деталі трансмісії, додайте мастило. 3. Замініть двигун. 4. Замініть пусковий пристрій.	Помилка Опис помилки: Поломка двигуна Методи виправлення: 1. Переконайтеся, що дроти добре під'єднані до двигуна. 2. Замініть двигун.

<p>Storage error (Помилка зберігання)</p>	<p>Inversion error (Помилка обробки даних положення)</p>
<p>Помилка</p> <p>Опис помилки: Неправильне зберігання</p> <p>Методи виправлення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте 24C02. 2. Замініть двигун. 	<p>Помилка</p> <p>Опис помилки: Помилка визначення положення виробу</p> <p>Методи виправлення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Встановіть бігову доріжку горизонтально. 2. Замініть пусковий пристрій.
<p>Instantaneous overcurrent (Миттєве перевантаження по струму)</p>	<p>External voltage overvoltage (Перенапруження зовнішньої мережі)</p>
<p>Помилка</p> <p>Опис помилки: Миттєве перевантаження по струму</p> <p>Методи виправлення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Замініть двигун. 2. Перевірте деталі трансмісії, додайте мастило. 	<p>Помилка</p> <p>Опис помилки: Надмірна напруга</p> <p>Методи виправлення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Припиніть використання, перевірте дрiт під'єднання до зовнішньої мережі.
<p>External voltage undervoltage (Занизька напруга зовнішньої мережі)</p>	
<p>Помилка</p> <p>Опис помилки: Знижена напруга</p> <p>Методи виправлення:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Припиніть використання, перевірте дрiт під'єднання до зовнішньої мережі. 	



Перелік деталей

№	Назва	Спец-я	К-ть	№	Назва	Спец-я	К-ть
A01	Основа в зборі		1	C17	Нижня кришка двигуна		1
A02	Головна рама в зборі		1	C18	Накладка з піни для середнього поручня		2
A03	Рама регул.нахилу		1	C19	Торцева кришка поручнів		2
A04	Рама-тримач для дисплею		1	C20	Захисний кожух колеса		2
A05	Рамка для дисплея		1	C21	Задня захисна кришка		1
A06	Рама середнього поручня		1	C22	Бічна рейка		2
A07	Ліва стійка		1	C23	Бігове полотно		1
A08	Права стійка		1	C24	Прокладка		4
B01	Передній ролик		1	C25	Прокладка		4
B02	Задній ролик		1	C26	Регульоване колесо		2
B03	Пружина запобіжного ключа		2	C27	Пластикова шайба		2
B04	Пульсометр на поручні		4	C28	Тримач кільцевого дроту		2
B05	Повітряний циліндр		1	C29	Квадратна торцева кришка		1
B06	Крестовий гайковий ключ		1	C30	Прокладка з ЕВА		1
B07	Шестигранний ключ, 5 мм		1	C31	Плоский килимок		4
B08	Втулка		2	C32	Конічна прокладка		2
B10	Ступінчаста вкладка		2	C33	Прокладка з ЕВА		2
B11	Фіксаційна пластина кришки двигуна		7	C34	Приводний ремінь полікліновий		1
B12	Пластина фіксації двигуна		2	C35	Затискач для запобіжного ключа		1
B13	Ліве кріплення тримача для мотора		1	C36	Колесо для транспортування		2
B14	Праве кріплення тримача для мотора		1	C37	Гумова прокладка		2
C01	Дисплей з діаг. 10,1 дюйма		1	C38	Гніздо для натягу бічної рейки		8
C02	Нижня кришка дисплею		1	C39	Регульована підставка для ніг		2
C03	Верхня кришка тримача для дисплею		1	D01	Гайка самоконтруюча шестигранна зі скошеними краями	M8	14
C04	Нижня кришка тримача для дисплею		1	D02	Гайка самоконтруюча шестигранна зі скошеними краями	M10	6
C05	Бічна кришка лівої стійки (ліва)		1	D03	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою конічною головкою	M10*90	1
C06	Бічна кришка лівої стійки (права)		1	D04	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою конічною головкою	M10*45	1
C07	Бічна кришка правої стійки (ліва)		1	D05	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою конічною головкою	M10*30	2

C08	Бічна кришка правої стійки (права)		1	D06	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою конічною головкою	M8*80	2
№	Назва	Спец-я	К-ть	№	Назва	Спец-я	К-ть
C09	Поручні		2	D07	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою конічною головкою	M8*70	2
C10	Ліва кришка нижньої частини		1	D08	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою циліндричною головкою	M6*55	3
C11	Права кришка нижньої частини		1	D09	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою конічною головкою	M8*40	2
C12	Середня нижня кришка тримача для дисплею		1	D10	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою конічною головкою	M8*30	4
C13	Верхня кришка пульсометру на поручні		1	D11	Болт з внутрішнім шестигранником із потайною головкою	M8*25	4
C14	Нижня кришка пульсометр на поручні		1	D12	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою конічною головкою	M8*15	26
C15	Запобіжний ключ		1	D13	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	M5*16	4
C16	Верхня кришка двигуна		1	D14	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	M5*12	7
D15	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою		2	E01	Дисплей		1
D16	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	ST4.2*30	2	E02	Друкована плата		1
D17	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	ST4.2*15	9	E03	Верхній дріт дисплею		1
D18	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	ST4.2*20	3	E04	Подовжувальний дріт для дисплею		1
D19	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	ST4.2*12	24	E05	Нижній дріт дисплею		1
D20	Гвинт саморізний із потайною головкою і хрестоподібним шліцом	ST4.2*12	13	E06	Верхній дріт пульсометру		1
D21	Гвинт саморізний із потайною головкою і хрестоподібним шліцом	ST4.2*12	6	E07	Нижній дріт пульсометру		2
D22	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	ST2.9*8	22	E08	Панель управління		1
D23	Гвинт саморізний із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	ST2.5*6	4	E09	Верхній дріт запобіжного ключа		1
D24	Велика шайба класу С	φ10*φ26* 2.0	6	E10	Нижній дріт запобіжного ключа		1
D25	Шайба класу С	8	10	E11	З'єднувальний дріт		1

D26	Пружинна шайба	8	2		E12	Однофазна гілка змінного струму	350 мм коричн.	2
D27	Зубчаста шайба	10	2		E13	Однофазна гілка змінного струму	350 мм коричн.	3
D28	Зубчаста шайба	8	18		E14	Заземлюючий дріт		1
№	Назва	Спец-я	К-ть		№	Назва	Спец-я	К-ть
D29	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою	M5*12	2		E15	Безщітковий двигун		1
D30	Болт напівкруглий із квадратним підголовком	M10*30	2		E16	Двигун регул. нахилу		1
D31	Гвинт саморізний із потайною головкою і хрестоподібним шліцом	ST4.2*20	4		E17	Перемикач		1
D32	Зубчаста шайба	6	3		E18	Розетка електроживлення		1
D33	Шайба класу С	5	2		E19	Захист від перевантаження		1
D34	Пружинна шайба	5	2		E20	Магнітне кільце		1
D35	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою конічною головкою	M6*20	8		E21	Магнітний сердечник		1
D36	Болт з внутрішнім шестигранником із низькою конічною головкою	M8*40	2		E22	Силовий кабель		1
D37	Шайба класу С	6	4		E23	Бігова дошка		1
D38	Пружинна шайба	6	4					

(Перелік додаткових деталей)

№	Опис	Спец-я	к-ть
F01	Фільтр		1
F02	Реактор		1
F03	Одиночний дріт	Синій	3
F04	Заземлюючий дріт		1
F05	Гвинт саморізний із циліндричною головкою зі сферою і шліцом	ST4.2*12	4
F06	Гвинт саморізний із циліндричною головкою зі сферою і шліцом	ST4.2*12	2