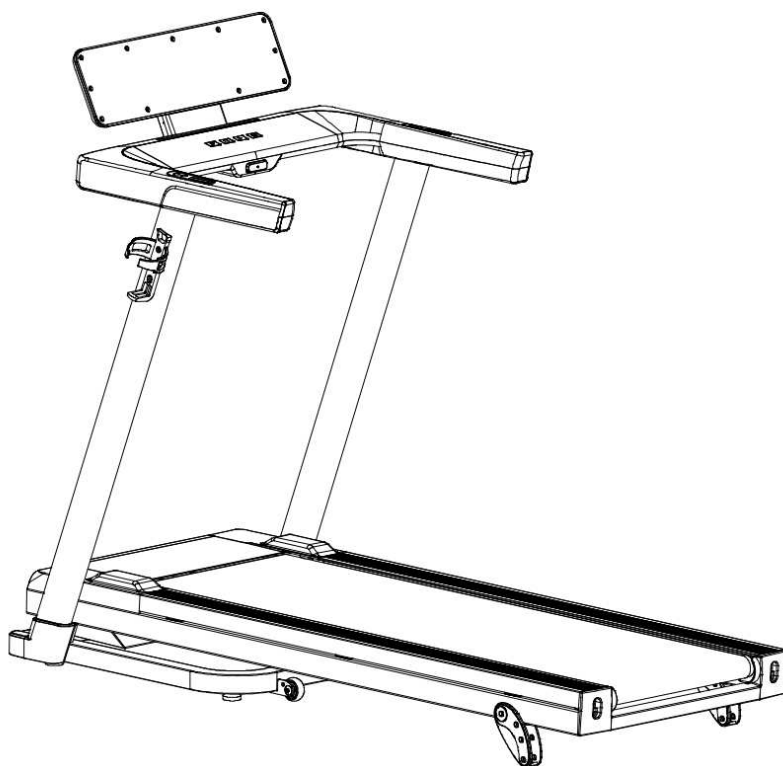


ЕЛЕКТРИЧНА БІГОВА ДОРІЖКА КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА



Збережіть це Керівництво користувача для подальшого використання.

Прочитайте та дотримуйтесь усіх інструкцій, що зазначені у цьому Керівництві користувача.

Серія А

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОЇ ЕКСПЛУАТАЦІЇ ТРЕНАЖЕРА

Дякуємо, що придбали цей тренажер. Заняття на цьому тренажері дозволить легко тримати своє тіло у формі, сприятиме загальному оздоровленню та покращить Ваш стан

Загальні рекомендації з експлуатації

1. Завжди підключайте вилку живлення до розетки із заземленим контуром, а розетка повинна мати спеціальний контур, щоб уникнути спільного використання з іншим електрообладнанням.
 2. Перед використанням переконайтеся, що бігова доріжка рівно стоїть на рівній поверхні.
 3. Перед експлуатацією перевірте, чи всі елементи працюють належним чином
 4. Стійте на двох бічних рейках, коли бігова доріжка запускається.
 5. Прикріпіть ключ безпеки до одягу, щоб уникнути травмування у процесі тренування.
 6. Натисніть кнопку "Start", щоб запустити бігову доріжку.
 7. Рухайте лівою ногою за напрямом бігового полотна, щоб підготуватися до пробного пробігу.
- Після того, як Ви переконаєтесь, що все функціонує належним чином, тоді ставайте двома ногами на бігову доріжку й починайте тренуватись, слідкуючи за правильною поставою під час бігу.
8. Якщо є необхідність, то можливо регулювати швидкість.
 9. Після тренування, Ви можете зупинити бігову доріжку, витягнувши ключ безпеки або натиснувши кнопку "Stop"
 10. Не забудьте вимкнути живлення і витягнути вилку з розетки, коли закінчите тренування.

Правила безпеки

- ◆ Розміщуйте бігову доріжку в приміщенні, захищайте від впливу вологи та падіння важких предметів. Для занять на тренажері одягайте зручний одяг, а також бажано спортивне або аеробне взуття.
- ◆ Тримайте дітей подалі від бігової доріжки, щоб уникнути будь-яких нещасних випадків.
- ◆ Не допускайте перевантаження, що може призвести до пошкодження двигуна, блоку керування (контролера), 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, задля уникнення несправностей у роботі консолі та блоку керування.
- ◆ Бігова доріжка призначена для побутового використання; тривалість безперервного використання не більше 2 годин
- ◆ Під час тренування слідкуйте за тим, щоб була хороша циркуляція повітря.
- ◆ Має бути щонайменше 2000x1000мм безпечного простору позаду бігової доріжки під час тренування. Припиніть тренування у разі відчуття будь-якого дискомфорту,
- ◆ зверніться до лікаря. Зберігайте пляшку з силіконовим мастилом в недоступному для дітей місці, щоб уникнути серйозної небезпеки.

- ◆ Заборонено користувачеві зістрибувати з бігової доріжки одразу після закінчення тренування. Обережно витягуйте штепсельну вилку з розетки.
- ◆ У разі будь-якої несправності або неналежної роботи тренажера, зупиніть тренажер та негайно відключіть його від розетки. Зверніться до продавця для вирішення
- ◆ Вашого питання або для проведення сервісного обслуговування. Заборонено знімати самостійно будь-які елементи.

НЕБЕЗПЕЧНО!

Щоб запобігти нещасним випадкам або травмуванню, будь ласка, дотримуйтесь наступних правил.

- ◆ Перед тренуванням переконайтеся, що ваш одяг застебнутий на блискавку..
- ◆ Не одягайте одяг, який легко може зачепитися за тренажер.
- ◆ Тримайте шнур живлення подалі від нагрітих предметів.
- ◆ Тримайте дітей подалі від бігової доріжки.
- ◆ Якщо під час тренування трапилась ситуація, яка вийшла з-під Вашого контролю, візьміться за поручень і залиште бігове полотно.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку поза межами приміщення.
- ◆ Вимкніть живлення перед тим, як переміщувати бігову доріжку.
- ◆ Не відкривайте кришку двигуна та роликів, якщо Ви не є спеціалістом.
- ◆ Напруга мережі для цього тренажера має бути 10 ампер
- ◆ Тільки одна особа може тренуватись на біговій доріжці.
- ◆ Перевірка ЧСС може бути не такою точною, як при використанні медичних приладів, тому ці результати можна використовувати лише як довідкові.
- ◆ Негайно припиніть тренування, якщо ви відчуваєте нездужання або біль у суглобах чи м'язах. Зокрема, слідкуйте за тим, як Ваше тіло реагує на програму вправ. Запаморочення - ознака того, що тренування відбувається занадто інтенсивно. При перших ознаках запаморочення ляжте на землю, поки не відчуєте себе краще.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! ЗАБОРОНЕНО!

- ◆ Користувачі, які мають описані далі нездужання або хвороби, тільки після консультації із сімейним лікарем можуть користуватися цією біговою доріжкою.

(1) Особи з болями в спині або з болями в ногах, попереку, ший. З онімінням ніг, попереку, ший та рук (з хронічними захворюваннями, такими як протрузія міжхребцевих дисків, зміщення хребта, протрузія шийних хребців тощо).

(2) Страждаєте на анаморфний артрит, ревматизм і подагру .

(3) Страждаєте на остеопороз .

(4) Страждаєте на хвороби серця, порушення кровообігу, гіпертонію.

(5) Страждаєте на затруднене дихання.

(6) Особи із кардіостимулятором.

- (7) Особи із злоякісними пухлинами.
- (8) Особи із тромбами.
- (9) Страждаєте на діабет або інші хвороби, викликані діабетом.
- (10) Особи із травмуваннями шкіри .
- (11) Особи із лихоманкою вище 38°C.
- (12) Аномалії хребта або викривлення хребта.
- (13) Вагітність або менструація.
- (14) Особи,що відчувають будь-який фізичний дискомфорт .
- (15) Погане самопочуття.
- (16) Особи,які перебувають у процесі реабілітації.
- (17) Інші фізичні нездужання.

- Може стати причиною нещасного випадку або погіршення самопочуття

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

◆ Не дозволяється дітям користуватись тренажером. Це може стати причиною травмування дітей,якщо не дотримуватись цієї рекомендації

◆ Не дозволяйте дітям гратись із тренажером.

- Це може стати причиною травмування дітей,якщо не дотримуватись цієї рекомендації
Під час використання, демонтажу або переміщення тренажера переконайтеся, що навколо нього (позаду/ низу / попереду) немає людей або домашніх тварин.

◆ Припиніть користуватися тренажером, якщо кришка тріснула (внутрішні деталі виступають назовні) або приварені деталі відпали. В іншому випадку це може призвести до нещасних випадків або травмування. Під час тренування не застрибуйте на бігову доріжку та не зістрибуйте з неї. Ви можете отримати травму при падінні.

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

◆ Не використовуйте і не зберігайте бігову доріжку в місцях, що піддаються впливу прямих сонячних променів, а також уникайте місць, де є вплив об'єктів з високою температурою, таких як електричні ковдри та обігрівачі. Це може призвести до витoku електричного струму або пожежі.

◆ Уникайте пошкодження, згинання та перекручування шнура живлення. Не ставте на нього важкі предмети, інакше це може призвести ураження електричним струмом

◆ Одночасно на біговій доріжці може тренуватись Одна особа.

Тренування інших осіб поряд не допускається.

- Це може стати причиною падіння та травмування.

◆ соба́м, які мають ментальні хвороби та не можуть самостійно діяти, не дозволяється користуватись цим тренажером..

- Це може стати причиною нещасного випадку або травмування.

◆ Категорично забороняється самостійне розбирання, складання та ремонтування тренажера та його елементів. Це може стати причиною механічної несправності та травмування.

Уникайте потрапляння рідини !

◆ Не допускайте потрапляння води або напоїв на основний корпус або панель керування. Це може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.

◆ Не тренуйтеся занадто багато, якщо Ви не є професійним спортсменом.

◆ Не використовуйте бігову доріжку відразу після прийому їжі або коли відчуваєте втому. Це може завдати шкоди Вашому здоров'ю.

◆ Тільки для домашнього використання. Забороняється використовувати у школах або гімназіях через велику кількість не підготовлених дітей. Це може стати причиною травмування.

◆ Не дозволяється користуватись тренажером під час прийому їжі або під час інших видів діяльності.

◆ Не використовуйте тренажер, якщо відчуваєте, що рухи Вашого тіла стають сповільненими після вживання напоїв. В іншому випадку це може призвести до нещасних випадків або травмування.

◆ Не використовуйте тренажер, якщо у Вас у кишені знаходиться твердий предмет. В іншому випадку це може призвести до нещасних випадків або травмування.

◆ Не вставляйте в штепсельну вилку гострі предмети, сміття, а також уникайте потрапляння води. Це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.

◆ Під час використання бігової доріжки не виймайте штепсельну вилку з розетки та не перемикайте вимикач живлення в положення OFF. Це може стати причиною травмування.

НЕ ТОРКАЙТЕСЬ МОКРИМИ РУКАМИ!

◆ Не виймайте і не вставляйте штепсельну вилку мокрими руками.

ЗАВЖДИ ВІДКЛЮЧАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВІД РОЗЕТКИ!

◆ Виймайте штепсельну вилку з розетки, коли бігова доріжка не використовується. Оскільки пил і волога погіршують ізоляцію, що може призвести до витoku струму і пожежі.

◆ Перед технічним обслуговуванням бігової доріжки обов'язково виймайте штепсельну вилку з розетки, інакше це може призвести до ураження електричним струмом або травмування.

◆ Припиніть користуватися біговою доріжкою і негайно витягніть штепсельну вилку з розетки, якщо вона не запускається або є будь-які несправності.

◆ Виймайте штепсельну вилку з розетки, якщо раптово вимкнули електроенергію.

- може спричинити нещасний випадок і травми під час відновлення живлення.

- ◆ Під час відключення від розетки, потрібно триматись за штепсельну вилку, а не за провід.
- Це може стати причиною короткого замикання, електричного ураження або пожежі.

Інструкція щодо заземлення!

- ◆ Бігова доріжка повинна бути заземлена. Наявність заземлення забезпечить найменший опір для струму в разі виникнення будь-якої несправності та зменшить ризик ураження електричним струмом.

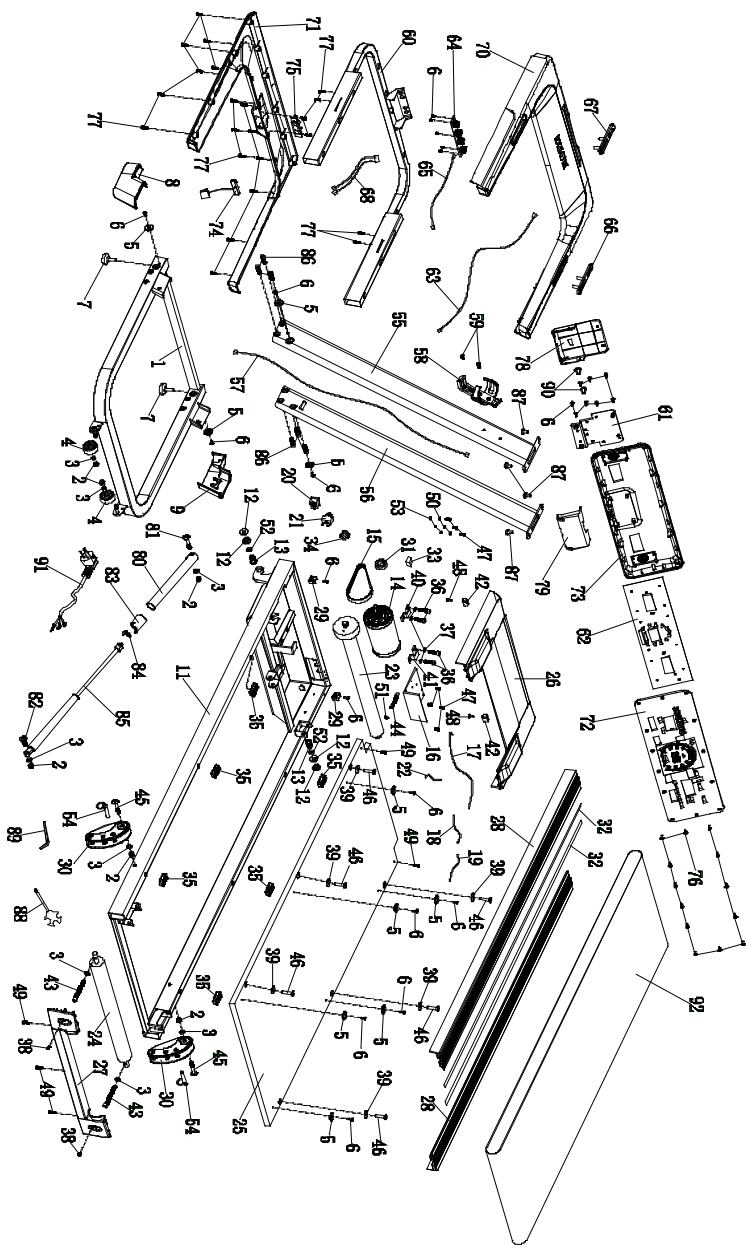
- ◆ Бігова доріжка оснащена заземлювальним проводом і вилкою для заземлення. Вилка повинна бути вставлена у відповідну штепсельну розетку, яка відповідає місцевим нормам і правилам.

НЕБЕЗПЕЧНО !

- ◆ Неправильне підключення заземлювального дроту може призвести до ураження електричним струмом. Навіть якщо вилка, що входить до комплекту тренажера, не підходить до розетки, її не можна замінювати самостійно. Будь ласка, зверніться для встановлення належної електричної розетки до професійного електрика.

- ◆ Штепсельна вилка бігової доріжки має заземлюючий провід. Переконайтеся, що вилка підключена до правильної розетки. Забороняється використовувати перехідники.

Схематичне зображення тренажера



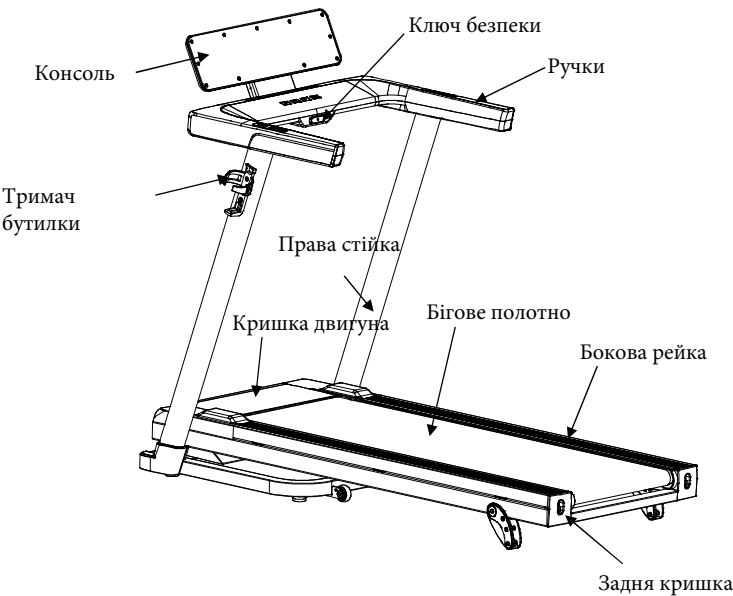
Список деталей та комплектуючих

Номер	Найменування	К-ть	Номер	Найменування	К-ть
1	Основна рама	1	47	Гвинт з повною різьбою M4×10	7
2	Контргайка	6	48	Саморіз ST4×12	2
3	Плоска шайба	6	49	Саморіз ST4×16	5
4	Колесо	1	50	Пружинна шайба Ф5	3
5	Кругла бічна напрямна рейки	10	51	Плоска шайба Ф6	1
6	Саморіз ST4×15	20	52	Плоска шайба Ф10	2
7	Конусоподібні ножки	4	53	Зубчасті стопорні шайби Ф5	3
8	Кришка основної рами (Ліва)	1	54	ТАВ гвинт	2
9	Кришка основної рами (Права)	1	55	Ліва стійка	1
11	Основна рама	1	56	Права стійка	1
12	Втулка похилого валу	4	57	Комунікаційний провід L=1200 мм	1
13	Гвинт з неповною різьбою M10×25×15	2	58	Тримач підстанка	1
14	Безщітковий двигун зовнішнього обертання	1	59	Хрестовидний гвинт M4×16 (чорний)	2
15	Еластичний ремінь двигуна	1	60	Рама консолі	1
16	7201EB Контролер	1	61	Фіксуєча пластина консолі	1
17	Комунікаційний провід L=500мм	1	62	7201EB Консоль	1
18	Шнур живлення L=200мм (червоний)	1	63	Комунікаційний провід L=800мм	1
19	Шнур живлення L=200мм(чорний)	1	64	Сенсорна панель	1
20	Вимикач	1	65	Кабель клавіатури	1
21	Перемикач із самоскиданням	1	66	Датчик ручний (швидкість)	1
22	Шнур живлення L=100мм (червоний)	1	67	Ручний датчик (star/stop)	1
23	3300EB Передні ролики	1	68	Комунікаційний провід датчиків L-650мм/Чорний	1
24	3300EB Задні ролики	1	70	Верхня кришка лотка	1
25	3300EB Дека (бігове полотно)	1	71	Нижня кришка лотка	1
26	3300 Кришка двигуна	1	72	Верхня кришка консолі	1
27	Задня кришка	1	73	Задня кришка консолі	1
28	Бокова планка	2	74	Ключ безпеки	1
29	Ремінь для труб	2	75	Гніздо для ключа безпеки	1
30	Двошвидкісні регульовані пластикові елементи	2	76	Саморіз ST4×15 (чорний)	13

Номер	Найменування	К-ть	Номер	Найменування	К-ть
31	Магнітне кільце	1	77	Саморіз ST4×16 (чорний)	19
32	Двостороння клейка стрічка	8	78	Передня кришка консолі	1
33	EVA накладка	1	79	Задня кришка консолі	1
34	Зажим шнура живлення	1	80	З'єднувальні деталі	
35	Квадратні подушечки	6	81	Гвинт з неповною різьбою M8×50×20 (чорний)	1
36	Гвинт з повною різьбою M8×15	4	82	Гвинт з неповною різьбою M8×30×20 (чорний)	1
37	Пружинна шайба	4	83	Заглушка	1
38	Гвинт з повною різьбою M5×10	2	84	Пружина-1	1
39	Пластиковий плоский килимок (PVC)	6	85	Гідравлика	1
40	Ліва плата двигуна	1	86	Гвинт з повною різьбою M8×25	6
41	Права плата двигуна	1	87	Гвинт з повною різьбою M8×15	2
42	Фіксуюча кришка для труби	2	88	Хрестоподібний ключ 14×17×75	1
43	Гвинт з повною різьбою M8×75	2	89	L подібний ключ	1
44	Гвинт з повною різьбою M6×50	1	90	Гвинт з повною різьбою M8×10 (чорний)	2
45	Гвинт з неповною різьбою M8×50×20 (чорний)	2	91	Шнур живлення	1
46	Гвинт з повною різьбою M6×55×Ф16	6	92	Бігова доріжка	1

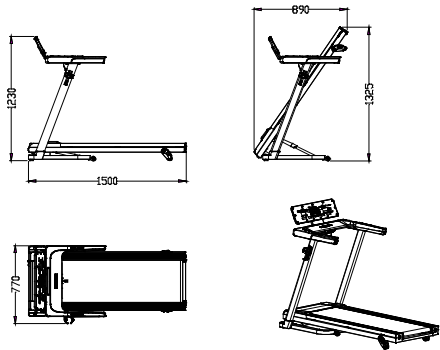
Невірний код 10# & 69# .

Опис тренажера



Технічна інформація

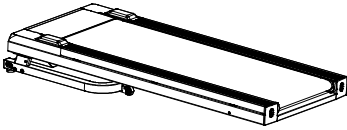
Габарити	Розкладена: 890*770*1325
	Нерозкладена 1500*770*1230
Бігове полотно	1250*420
Швидкість	1.0—16.0 км/год



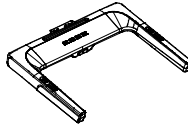
Примітка : МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ

Інструкція зі збирання

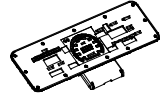
Пакувальний лист



Основна рама



Ручки консолі



Консоль у зборі



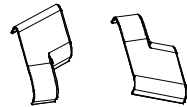
Ліва стійка



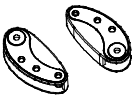
Права стійка



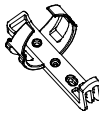
Задня кришка
консолі



Торцеві кришки
(ліва/права)



Двошвидкісні
регульовані пластикові
елементи (2шт)



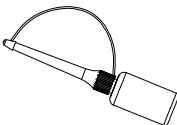
Тримач бутлрки



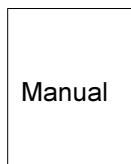
Набір гвинтів



Ключ безпеки

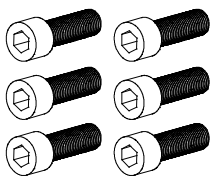


Бутылочка із мастилом

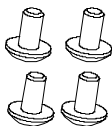


Керівництво користувача

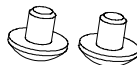
Список гвинтів



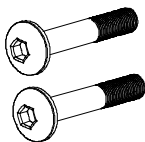
Гвинт з повною
різьбою $M8 \times 25$
* 6 шт



Гвинт з повною різьбою
 $M8 \times 15$ * 4 шт



Гвинт з повною різьбою
 $M8 \times 10$ * 2 шт



Гвинт з непоною різьбою
 $M8 \times 50 \times 20$ * 2 шт



$M8$ Контргайка 2 шт



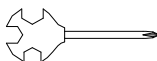
Гвинт з повною різьбою
 $M4 \times 16$ * 2 шт



ТАВ Гвинт
2 шт



$\Phi 8$ Плоска шайба 2 шт

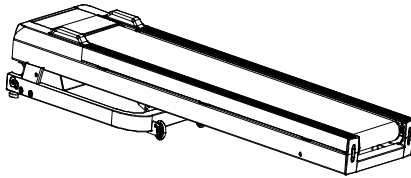


Хрестоподібний
ключ $14 \times 17 \times 75$ *
1 PC

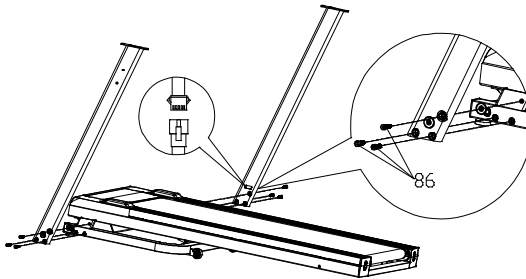


L подібний ключ
 $6 \times 35 \times 80$ * 1 PC

Інструкція зі збирання

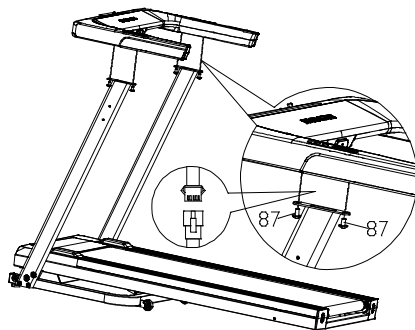


Крок 1: Вийміть тренажер з коробки та поставте його на рівну поверхню (див.мал.), зніміть пакувальну плівку та пакувальні ремені !

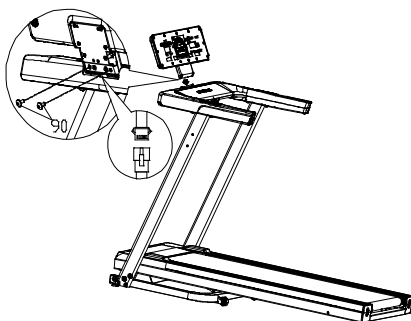


Крок 2: З'єднайте комунікаційний провід правої стійки (57) з комунікаційним проводом основної рами (17), потім встановіть праву та ліву стійку на бокові рейки, закріпивши їх 6-ма гвинтами M8×25 (86).

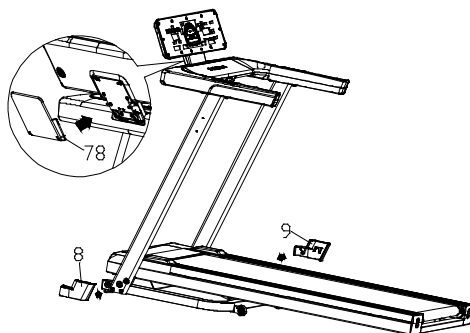
(Примітка: У процесі установки гвинтів, не закріплюйте їх занадто сильно, поки усі гвинти не будуть встановлені.)



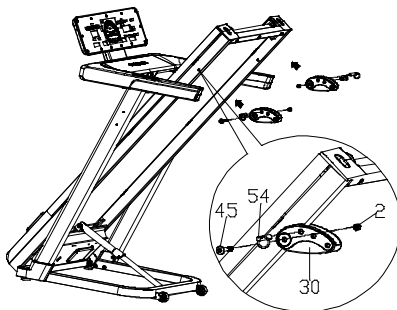
Крок 3 Як показано на малюнку далі, з'єднайте правий комунікаційний провід, що знаходиться на ручках консолі, (63) із комунікаційним проводом правої стійки (57), потім закрийте кришку консолі 4-ма гвинтами із повною різьбою M8×15 (Примітка: У процесі установки гвинтів, не закріплюйте їх занадто сильно,поки усі гвинти не будуть встановлені.)



Крок 4: Встановіть зібрану консоль на спеціальний паз так як показано на малюнку, за допомогою 2 штук гвинтів із повною різьбою M8×10 , а потім з'єднайте задню раму консолі із фіксуючою пластиною консолі, зафіксуйте злегка гвинти. (Примітка: У процесі установки гвинтів, не закріплюйте їх занадто сильно,поки усі гвинти не будуть встановлені.)

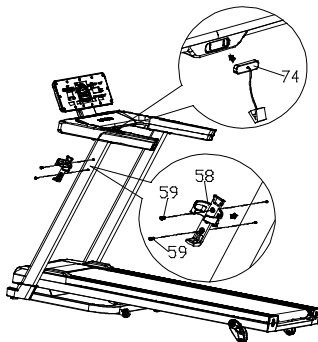


Крок 5 Як показано на малюнку встановіть праву торцеву кришку (78) на праву сторону тренажера, потім встановіть ліву торцеву кришку на ліву сторону (8).



Крок 6 Складіть бігову доріжку, як показано на малюнку, спочатку покладіть двошвидкісну регульовану пластикову деталь (30) у квадратні трубки з обох боків великої рами, щоб вирівняти отвори. Використовуйте 2 шт. гвинтів $M8 \times 50 \times 20$ (45), зафіксуйте їх у кріпильних отворах і закріпіть їх контргайкою (2).

Потім встановіть ТАВ гвинт (54) в отвір пластикового елемента. (Примітка: Вставте ТАВ гвинт в різні отвори, щоб відрегулювати нахил бігової доріжки).



Step 7: Як показано на малюнку, зафіксуйте тримач бутিলки (58) на лівій стороні стійки 2-ма гвинтами $M4 \times 16$ (59). Перевірте, чи зафіксовані надійно усі гвинти. Вставте ключ безпеки (74). Бігова жлріжка зібрана.

(Примітка: У процесі установки гвинтів, не закріплюйте їх занадто сильно, поки усі гвинти не будуть встановлені).

Загальні рекомендації перед тренуванням

1. Розминка

Видихайте та вдихайте спокійно протягом 5 -10 хвилин перед розминкою.

2. Дихання

Зазвичай, коли Ви готуєтеся відновити дихання, вдихайте носом, а видихайте ротом. Дихання і рухи повинні бути скоординовані, наприклад, не можна дихати занадто швидко. Якщо дихання занадто швидке, то необхідно негайно припинити тренування.

3. Частота тренувань

Тренування однієї групи м'язів має відбуватись через 48 годин, тобто, кожен групу м'язів необхідно тренувати через один день.

4. Навантаження

Визначати рівень навантаження для тренувань необхідно виходячи із своєї фізичної підготовки. Рівень навантаження необхідно збільшувати поступово. На початку тренувань, будь у м'язах вважається нормою, за умови продовження постійного тренування біль зменшиться.

5. Відпочинок

Виконуйте 5-хвилинні вправи після кожного тренування, особливо на розтяжку і розслаблення м'язів стопи, щоб уникнути тривалого ущільнення м'язів, дотримуйтеся дієти для відновлення та росту м'язів.

6. Правильне харчування

Для того, щоб захистити травну систему, починайте тренування не раніше, ніж через годину після прийому їжі. Тренування слід проводити не раніше, ніж за півгодини до прийому їжі, вживати менше води, особливо питної, щоб не збільшувати навантаження на серце, нирки.

Вправи на розтягування

Не важливо наскільки швидко Ви ходите, спочатку потрібно виконати вправи на розтягування м'язів. Розігріті м'язи краще розтягуються, тому виконуйте такі вправи 5~10 хвилин. Після завершення виконайте комплекс вправ - по п'ять разів на кожен ногу протягом 10 секунд або більше. Повторіть ці вправи знову після завершення тренування.

1. Нихил вниз

Коліна злегка зігнуті, тіло повільно нахилиється вперед, спина і плечі розслаблені, а кінчики пальців намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтесь на 10-15 секунд, потім розслабтесь. Повторіть вправу 3 рази (див. Мал. 1).

2. Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте на чисту поверхню. Витягніть одну ногу, а іншу зігніть в середину. Намагайтеся доторкнутися руками пальців ніг. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтесь. Повторіть для кожної ноги 3 рази (див. Мал. 2).

3. Розтяжка литкових м'яз та ахілового сухожилля

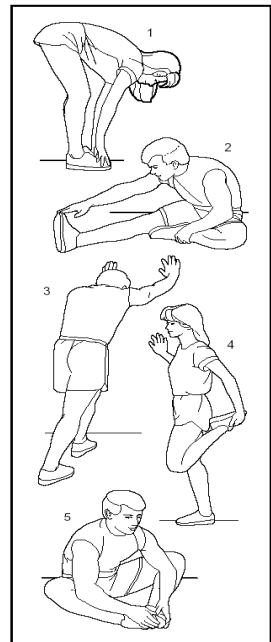
Руками впертись у стіну чи дерево. Поставте ноги рівно, почніть крутитись на п'ятах, нахилиючись вперед до стіни або дерева. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтесь. Повторіть для кожної ноги 3 рази (див. Мал. 3).

4. Розтяжка квадрицепса

Для балансу тримайтеся лівою рукою за стіну або дерево, а правою рукою візьміться за пальці ноги або гомілку, притягнувши п'яту якомога ближче до сідниці. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтесь. Повторіть три рази для кожної ноги (див. Мал. 4).

5. Розтяжка внутрішніх м'язів стегна

Сядьте, зігнувши коліна та притиснувши ступні одна до одної. Обома руками обхватіть пальці ніг, намагаючись притягнути їх якомога ближче до пахової зони. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтесь. Повторіть три рази (див. Мал. 5).



Інструкція з експлуатації бігової доріжки

Інструкція з експлуатації бігової доріжки

1. Увімкніть живлення, бігова доріжка почне працювати на самій низькій швидкості, перевірте, чи тренажер працює нормально.
2. Закріпіть кліпсу ключа безпеки на одязі.
3. Перед початком тренування необхідно переконатися, що бігова доріжка знаходиться в стабільному положенні і функціонує нормально. Категорично забороняється стояти на біговому полотні під час початку роботи тренажера.
Правильно стояти на бічних рейках, поклавши руки на рукоятки. У разі безперебійної та належної роботи тренжера дозволяється розпочати тренування. Тримайтесь за рукоятки при натисканні кнопки "START", бігова доріжка почне працювати на швидкості 1.0 км/год після 5 секундної затримки у роботі. Потім натисніть кнопку " + ", щоб збільшити швидкість до 2.5-3.5 км/год, така швидкість вважається найкомфортнішою для тренування. Тримаючись руками за рукоятки, зробіть крок та починайте біг. Біг має відбуватись із такою швидкістю, що аналогічна руху бігового полотна.
4. Через декілька хвилин, Ви можете збільшити швидкість, натискаючи кнопку " + ", або зменшити швидкість, натискаючи кнопку " - ". По мірі коригування швидкості, тримайтесь руками за ручки.
5. Під час тренування можна виставити бажану постійну швидкість.
6. Натисніть кнопку "Stop", щоб зупинити двигун в будь-який момент.
7. **Експлуатація тренажера із збереженими раніше налаштуваннями**
Підключіть до розетки. Натисніть кнопку ВКЛ.
Натисніть кнопку "choose" для вибору необхідного режиму.
Натисніть кнопку "start" для початку тренування у вибраному режимі.
Натисніть " + " або " - " для зміни швидкості або натисніть "stop", щоб зупинити тренажер.
8. **Контроль частоти серцевих скорочень:** увімкніть бігову доріжку, руками тримайте металевий чіп датчика виміру ЧСС, через декілька секунд у вікні дисплея з'явиться значення частоти серцевих скорочень користувача.

Примітка: Коли ключ безпеки вийнято з тренажера, бігова доріжка зупиняється негайно. Консоль не працює, у вікні відображається символ " _ "

Складання та переміщення тренажера

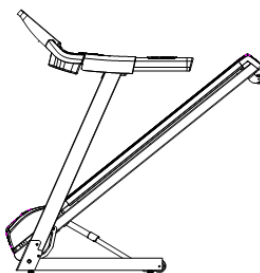
1 Складання бігової доріжки

- 1) Перед тим, як складати тренажер, його обов'язково потрібно відключити від розетки
- 2) Перевірте, що параметр нахилу бігової доріжки встановлений на найнижшому рівні
- 3) Підніміть бігову доріжку прямо вертикально, з'єднувальні елементи автоматично зафіксують гідравліку;
- 4) Перевірте, чи відбулась фіксація з'єднувальних елементів на гідравліці, так як показано на малюнку



2 Розкладання бігової доріжки

- 1) Щоб розкласти бігову доріжку, необхідно щонайменше 1 метр вільного простору від розетки, а також рівне місце без будь-яких сторонніх предметів.
- 2) Візьміться обома руками за бігову доріжку, наступіть ногою на з'єднувальні елементи, після цього бігова доріжка почне повільно розкладатись. Користувачу необхідно відійти на 1 метр від бігової доріжки допоки вона повністю не розкладеться, як показано на малюнку :

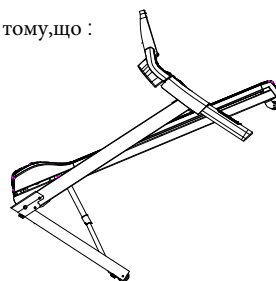


3 Переміщення бігової доріжки

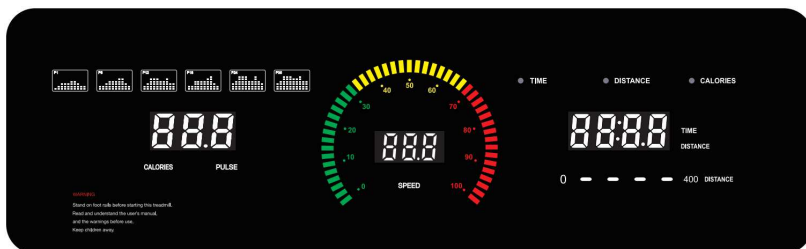
Перед тим, як переміщувати тренажер, необхідно переконатись в тому, що :

- 1) Бігова доріжка ВИКЛ;
- 2) Шнур живлення від'єднано від розетки;
- 3) Основна рама знаходиться у складеному положенні;

Після цього, підніміть бігову доріжку однією рукою, іншою рукою тримайте за ручку консолі, повільно переміщайте тренажер, нахиливши під кутом $40\sim 50^\circ$ до грудей (див.малюнок).



Опис панелі консолі



Опис функцій консолі

1. P0 - це індивідуальна програма користувача, P1-P36 - вбудовані автоматичні програми, 3 USER, FAT тест; LED екран, 4 функціональні кнопки, ліва та права функціональна кнопка швидкого доступу;
2. Діапазон швидкості: 1.0~16.0 км/год;
3. 3 функціями захисту від перевантаження, електричної напруги, захисту від удару, зниження швидкості, захисту від електромагнітних перешкод та іншими функціями захисту безпеки;
4. Функція самоперевірки, сповіщення про несправності та помилки;
5. Три функції користувача.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ:

- ✧ Підключіть шнур живлення до заземленої розетки з напругою 10 ампер. Увімкніть перемикач живлення, екран консолі повністю засвітиться, потім буде ідентифіковано ключ безпеки;
- ✧ Встановіть ключ безпеки у правильне положення і прикріпіть кліпсу до одягу на грудях;
- ✧ Електронна система управління постійно контролює безпеку. Якщо виявлено будь-яке відхилення від норми, бігова доріжка терміново зупиняється, а на екрані з'являється інформаційне повідомлення про відхилення від норми з відповідним звуковим сигналом;
- ✧ Якщо на екрані відображається інформація про несправність або помилку, витягніть ключ безпеки або вимкніть тренажер.

Опис віконець та кнопок

1. Коли включено тренажер, екран повністю засвітиться протягом 2 секунд, у вікні калорій через 1 секунду буде відображатись "V1.0", відбудеться перехід у режим очікування або відразу ж натисніть кнопку "start/pause", щоб перейти до швидкого режиму.

2. Режим очікування

2.1 У режимі очікування, у вікно "CALORIES/PULSE" поступає сигнал про серцебиття, а на екрані виводяться його показники, піктограма пульсу підсвідчується. Коли такий сигнал не надходить, на екрані відображається "0", піктограма неактивна; У вікні "TIME /DISTANCE" відображається "0:00", піктограма часу підсвідчується.

У вікні "SPEED" відображається "0.0", піктограма швидкості підсвідчується; через 5 секунд, на екрані з'явиться напівколо та почне підсвідчуватись послідовно зліва направо від 1 до 5 поділок, потім знову підсвідчуються інші 5 поділок і т.д. до останніх 5 поділок. Потім світло розподіляється із середини в обидва боки, потім послідовно зліва направо вмикаються індикатори. Тобто напівколо розділене на три цикли, що відображаються на екрані. 1~16 - зелене світло, 17~31 - жовте світло, 32~47 - червоне світло.



2.2 Коли цільове значення досягне 0, через 5 секунд бігове полотно повністю зупиниться, потім тренажер перейде у режим очікування.

2.3 Режим паузи, натисніть кнопку "STOP", щоб перейти у цей режим.

3. Режим збереження електроенергії (сплячий режим)

3.1 У режимі очікування та сповіщення про помилку, якщо кнопку не натиснути протягом 4 хв 30секунд тренажер перейде у режим економії електроенергії, усі віконця будуть закриті.

3.2 У цьому режимі, натискання на кнопку SAFETY дозволяє знову запустити тренажер у робочий режим.

4. Функція USB зарядки

4.1 Якщо мобільний девайс приєднати до порту USB, то відбуватиметься його зарядка. Щоб завершити зарядку - від'єднайте його від USB.

5. Функція відтворення музики через Bluetooth

5.1 Після включення тренажера, Ви можете з'єднатись із вбудованим Bluetooth, щоб відтворити музику через телефон або інший Bluetooth аудіопристроїв. Налаштуйте функцію бездротового відтворення музики, і консоль зможе відтворювати музику з мобільного телефону або інших аудіопристроїв. Регулюйте гучність звуку на аудіопристрої.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ



1. Натискання на будь-яку функціональну кнопку супроводжується звуковим сигналом.

2. P (ПРОГРАМА)

2.1 У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб обрати програму черед "G", "P" та "U". Ця інформація буде відображена у віконці "calories/pulse". ("G" - це режим цільового тренування, "P" - вбудовані програми, "U" - програма користувача). Якщо вибір не зроблено, то натисніть кнопку "STOP", щоб повернутись до режиму очікування.

3. M (РЕЖИМ)

3.1 Після вибору програми, натисніть кнопку "M" для підтвердження введених налаштувань.

3.2 У процесі тренування або режимі паузи натисніть цю кнопку, щоб закрити вікно, що відображається на екрані, перемикаання на інші вікна не буде.

Натисніть повторно цю кнопку, щоб відновити доступ до функцій та запустити функцію автоматичного перемикаання між вікнами кожні 5 секунд.

4. START/PAUSE & HANDLE BAR "+/-"

4.1 Натисніть кнопку START/PAUSE, щоб розпочати тренування відповідно до обраної програми. Розпочнеться зворотній відлік 3-2-1 у вікні SPEED, усі піктограми та інші вікна не будуть відображатись. Після цього запуститься секундомір із коротким звуковим сигналом, а у кожному вікні розпочнеться підрахунок параметрів.

4.2 Якщо у режимі налаштувань параметрів, то натисніть кнопку START/PAUSE для підтвердження введених даних, а потім кнопку START для початку тренування.

4.3 Натисніть START/PAUSE, щоб призупинити тренування. Вікно CALORIES/PULSE та TIME /DISTANCE перемикаються між собою кожні 5 секунд. CALORIES, TIME та DISTANCE відображають статус перед паузою тренування, а у віконці серцебиття відображаються поточні параметри серцевого ритму. У вікні SPEED відображається "0.0", на півкругу підсвічується лише перша панель, індикатор 400 метрів блимає, показуючи положення перед зупинкою.

4.4 Натисніть кнопку START/PAUSE у режимі PAUSE, розпочнеться зворотній відлік "3 2 1" у вікні "SPEED", усі піктограми та віконця не будуть відображатись, а всі дані продовжать накопичуватись після запуску секундоміра з коротким звуковим сигналом в секунду.

5. STOP:

5.1 У режимі паузи, якщо Ви натиснете знову кнопку STOP, тренажер повернеться до режиму очікування, а усі дані будуть скинуті до нуля.

5.2 У процесі виконання налаштувань, натисніть цю кнопку, щоб повернутись до попереднього рівня.

6. Кнопки на рукоятках "+/-" KEY

6.1 У разі вибору режиму "G", натисніть кнопку "M", щоб підтвердити вхід до цільових налаштувань,

натисніть кнопку, щоб обрати зворотній відлік для часу, відстані та калорій. Якщо обрано режим "P", натисніть кнопку "M", щоб перейти у режим PROGRAM, натисніть цю кнопку, щоб обрати "P1-P2-...P35-P36", що відображаються у вікні "CALORIES/PULSE". Якщо обрано режим "U", натисніть кнопку "M", щоб підтвердити вхід до режиму USER, натисніть цю кнопку між "U1-U2-U3", що відображаються у вікні "CALORIES/PULSE".

6.2 У процесі тренування, натискання на кнопку мінус дозволяє зменшити швидкість бігової доріжки,

а натискання кнопки плюс - збільшити швидкість; діапазон

складає 0.1/год. Автоматичне збільшення або зменшення за умови утримання цих кнопок протягом 1 секунди.

6.3 У процесі налаштування, Ви можете натиснути цю кнопку, щоб налаштувати релевантні показники.

6.4 Під час вибору режиму, натискаючи ці кнопки можливо обрати останній або наступний режим.

7. Ключ безпеки

7.1 Не залежно від режиму роботи тренажера, виймання ключа безпеки дозволяє аварійно зупинити тренажер. Бігова доріжка зробить аварійну зупинку, у вікні CALORIES/PULSE буде відображатись SAF, та прозвучить три звукових сигнали "бі~бі~бі".

7.2 Коли ключ безпеки від'єднано, бігова доріжка зупиняється, повідомлення про помилку не зникає з екрану після вимкнення живлення та перезавантаження, а кнопки стають неактивними.

7.3 ВІКЛ і знову ВКЛ тренажер, повідомлення про помилку зникає, бігова доріжка увімкнеться та перейде у звичайний режим.

Опис програм

1. Швидкий старт

1.1 Якщо користувач натискає кнопку START/PAUSE у режимі очікування, електронний лічильник

перейде у режим швидкої роботи, у вікні SPEED відбуватиметься зворотній відлік "3 2 1", щосекунди буде подаватись звуковий сигнал до останньої цифри. Відлік часу розпочинається "00:00", відлік інших параметрів також розпочинається з нуля, а відлік швидкості від 0 км/год 0.6 милі/год)

1.2 У процесі тренування, натисніть кнопку "+/-" щоб змінити поточну швидкість додаткових параметрів сегментів програми.

У вікні CALORIES/PULSE по черзі відображаються показники калорій та пульсу кожні 5 секунд. Відображення калорій: звичайний відлік, діапазон 0-999. Відображення пульсу: На екрані 0, якщо відсутній сигнал від датчика. Під час тренування необхідно триматись обома руками за ручки із датчиками пульсу, система автоматично вираховує частоту серцевих скорочень,

діапазон : 40-220 ударів/хв.

У вікні **TIME/DISTANCE** по черзі відображаються показники часу та відстані кожні 5 секунд. Коли відображається час поточного руху, відлік відбувається у звичайному режимі, а діапазон відображення часу - хвилини: секунди: 0:00-99:59, після досягнення кінцевого значення діапазону, відлік знову розпочинається з нуля. Теж саме і для відстані, відлік ведеться від 0.00 до 99.99, а потім знову розпочинається з нуля.



напівколо швидкості, відображає під час тренування відсоток швидкості від поточного руху.



індикатор 400 метрів підсвідчується. Через кожні 100 метрів підсвідчується одна поділлка, всього - 4 поділлки, після досягнення останньої поділлки 400 метрів, підсвідчування буде продовжуватись, знову розпочнеться відлік з першої поділлки, тобто по колу.

- 1.3 У режимі тренування, натисніть кнопку **START/PAUSE**, щоб перейти до режиму паузи, бігове полотно почне повільно зупинятись. Дані у вікнах **CALORIES/PULSE** та **TIME / DISTANCE** залишаться незмінними, показуючи дані, що були перед режимом паузи, у вікні **SPEED** буде відображатись "0.0", на півколі швидкості буде підсвідчено лише перша чатина поділок, а 400 метрів індикатор буде блимати, відображаючи дані перед режимом паузи. Якщо натиснути кнопку **START/PAUSE** у режимі паузи, то зворотній відлік "3 2 1" буде відображено у вікні **SPEED**, інші піктограми та вікна не будуть відображатись, секундомір буде активовано з коротким звуковим сигналом щосекунди, а всі дані будуть продовжувати накопичуватись. У режимі паузи, якщо знову натиснути кнопку **STOP**, тренажер повернеться в стан очікування, всі дані будуть обнулені.

2. Режим цільового зворотного відліку

2.1 Доступно три режими зворотного відліку.

2.2 Натисніть кнопку "P" у режимі очікування, щоб налаштувати цільові значення, у вікні

CALORIES/PULSE

буде відображатись "G", натисніть кнопку "M" для підтвердження, у вікні **TIME** буде відображатись "10:00" (за замовчуванням), натисніть кнопку "+/-", щоб встановити "5.00" (за замовчуванням), "100" (за замовчуванням) що буде відображатись у відповідному вікні для їх зміни. Якщо немає необхідності у зміні обраних показників, після вибору натисніть кнопку **START/PAUSE**, щоб розпочати тренування згідно встановлених за замовчуванням показників.

2.3 Якщо обрано "10:00", натисніть кнопку "M", щоб перейти у режим зворотного відліку для налаштування. У вікні **TIME** буде відображатись "10:00", цифри блимати. Натисніть кнопку "+/-" для встановлення часу тренування. Діапазон 1:00-99:00, крок коригування - 1. Після завершення налаштування, натисніть кнопку **START/PAUSE**, щоб розпочати тренування, або натисніть кнопку **STOP**, щоб повернутись до попередніх показників.

2.4 Якщо обрано 5.00", натисніть кнопку "M" щоб перейти у режим зворотного відліку для налаштування. У вікні **DISTANCE** буде відображатись "5.00", цифри блимати. Натисніть кнопку "+/-" для налаштування відстані.

Діапазон: 100-99.00, крок коригування - 1. Після завершення налаштування, натисніть кнопку START/PAUSE, щоб розпочати тренування, або натисніть кнопку STOP, щоб повернутись до попередніх показників.

2.5 Якщо обрано "100", натисніть кнопку "M" для налаштування зворотного відліку калорій.

У вікні CALORIES буде відображатись "100", цифри блимати. Натисніть "+/-" для вибору калорій. Діапазон: 1-999, крок коригування - 1. Після завершення налаштування, натисніть кнопку START/PAUSE, щоб розпочати тренування, або натисніть кнопку STOP, щоб повернутись до попередніх показників.

2.6 У режимі зворотного відліку, можна обрати лише одну програму, після налаштувань цільових показників.

Натисніть кнопку "M" для підтвердження, потім натисніть кнопку START/PAUSE для початку тренування, або відразу ж натисніть START/PAUSE для старту.

2.7 Натисніть кнопку START/PAUSE, програма тренування розпочнеться, на екрані у вікні SPEED буде показано зворотній відлік "3 2 1" із щосекундним звуковим сигналом.

2.8 Вбудовані програми поділені на 10 секцій. У разі зворотного відліку часу, час кожної вправи = встановлений час / 10. Якщо звичайний відлік часу, то кожна секція змінюється через 1 хвилину.

2.9 Під час тренування, натисніть кнопку "+/-" щою змінити швидкість поточної секції.

У вікні "CALORIES/PULSE" кожні 5 секунд відображаються показники калорій та пульсу. Відлік калорій відбувається у звичайному форматі, діапазон 0-999. У разі встановлення зворотного відліку калорій - від встановленого цільового показника до нуля. Відображення пульсу: На екрані 0, якщо відсутній сигнал від датчика. Під час тренування необхідно триматись обома руками за ручки із датчиками пульсу, система автоматично вирахе частоту серцевих скорочень. Діапазон: 40-220 ударів/хв.

У вікні TIME/DISTANCE по черзі відображаються показники часу та відстані кожні 5 секунд: Коли відображається час поточного руху, відлік відбувається у звичайному режимі, а діапазон відображення часу - хвилини: секунди: 0:00-99:59, після досягнення кінцевого часу діапазону, відлік знову розпочинається з нуля. Теж саме і для відстані, відлік ведеться від 0.00 до 99.99, а потім знову розпочинається з нуля. Також доступний режим зворотного відліку - від цільового показника до нуля.



напівколо швидкості, відображає під час тренування відсоток швидкості від поточного руху.



індикатор 400 метрів підсвідчується. Через кожні 100 метрів підсвідчується одна поділлка, всього - 4 поділлки, після досягнення останньої поділлки 400 метрів, підсвідчування буде продовжуватись, знову розпочнеться відлік з першої поділлки, тобто по колу.

- 2.10 У режимі тренування, натисніть кнопку **START/PAUSE**, щоб перейти до режиму паузи, бігове полотно почне повільно зупинятись. Дані у вікнах **CALORIES/PULSE** та **TIME / DISTANCE** залишаться незмінними, показуючи дані, що були перед режимом паузи, у вікні **SPEED** буде відображатись "0.0", на півколі швидкості буде підсвідчено лише перша чатина поділок, а 400 метрів індикатор буде блимати, відображаючи дані перед режимом паузи. Якщо натиснути кнопку **START/PAUSE** у режимі паузи, то зворотній відлік "3 2 1" буде відображено у вікні **SPEED**, інші піктограми та вікна не будуть відображатись, секундомір буде активовано з коротким звуковим сигналом щосекунди, а всі дані будуть продовжувати накопичуватись. У режимі паузи, якщо знову натиснути кнопку **STOP**, тренажер повернеться в стан очікування, всі дані будуть обнулені.
- 2.11 Коли зворотній відлік досягне показника 0, буде подано три звукові сигнали "бі-бі-бі", бігове полотно почне уповільнюватись а потім повністю зупиниться. У вікні **SPEED** буде відображено **END**, через 5 секунд відбудеться перехід до режиму очікування.

3. ПРОГРАМИ

- 3.1 Загальна кількість - 36 програмних файлів.
- 3.2 У режимі очікування натисніть кнопку **"P"**, щоб перейти до вибору програм, у вікні **CALORIES/PULSE** буде відображатись **"P"**, натисніть кнопку **"M"** для підтвердження, у вікні **CALORIES/PULSE** буде відображатись **"p1"**, натисніть **" +/- "** для вибору програми **"p1-p36"**. В той же час, у вікні **TIME/DISTANCE** буде відображатись **[10:00]** (за замовчуванням), після вибору цього показника (за умови відсутності коригування), натисніть кнопку **START/PAUSE** для старту тренування із встановленим значенням.
- 3.3 Натисніть кнопку **"M"** для налаштування часу, у вікні **TIME** буде відображено **"10:00"**, цифри блимати, натисніть кнопку **" +/- "**, щоб налаштувати час. Діапазон: **0:00-99 : 00**. Після налаштування, натисніть кнопку **START/PAUSE** для старту тренування, або натисніть кнопку **STOP**, щоб повернутись до попередніх показників.
- 3.4 Розпочнеться тренування, зворотній відлік **"3 2 1"** буде відображатись у вікні **SPEED**, а також буде подаватись щосекунди звуковий сигнал.
- 3.5 Вбудовані програми поділені на 10 секцій. У разі зворотного відліку часу, час кожної вправи = встановлений час / 10. Якщо звичайний відлік часу, то кожна секція змінюється через 1 хвилину. Після переходу до іншої секції, буде подано звуковий сигнал **"бі"**.
- 3.6 Під час тренування, натисніть кнопку **" +/- "** щою змінити швидкість поточної секції. У вікні **"CALORIES/PULSE"** кожні 5 секунд відображаються показники калорій та пульсу. Відлік калорій відбувається у звичайному форматі, діапазон 0-999. У разі встановлення зворотного відліку калорій - від установленого цільового показника до нуля. Відображення пульсу: На екрані 0, якщо відсутній сигнал від датчика. Під час тренування необхідно триматись обома руками за ручки із датчиками пульсу, система автоматично вирахе частоту серцевих скорочень. Діапазон: 40-220 ударів/хв. У вікні **TIME/DISTANCE** по черзі відображаються показники часу та відстані кожні 5 секунд: Коли відображається час поточного руху, відлік відбувається у звичайному режимі, а діапазон відображення часу - хвилини: секунди: **0:00-99:59**, після досягнення кінцевого часу діапазону, відлік знову розпочинається з нуля. Теж саме і для відстані, відлік ведеться від **0.00** до **99.99**, а потім знову розпочинається з нуля. Також доступний режим зворотного відліку - від цільового показника до нуля.



напівколо швидкості, відображає під час тренування відсоток швидкості від поточного руху.



індикатор 400 метрів підсвічується. Через кожні 100 метрів підсвічується одна поділлка, всього - 4 поділлки, після досягнення останньої поділлки 400 метрів, підсвічування буде продовжуватись, знову розпочнеться відлік з першої поділлки, тобто по колу.

- 3.7 У режимі тренування, натисніть кнопку **START/PAUSE**, щоб перейти до режиму паузи, бігове полотно почне повільно зупинятись. Дані у вікнах **CALORIES/PULSE** та **TIME / DISTANCE** залишаться незмінними, показуючи дані,що були перед режимом паузи, у вікні **SPEED** буде відображатись "0.0", на півколі швидкості буде підсвідчено лише перша частина поділок, а 400 метрів індикатор буде блимати, відображаючи дані перед режимом паузи. Якщо натиснути кнопку **START/PAUSE** у режимі паузи, то зворотній відлік "3 2 1" буде відображено у вікні **SPEED**, інші піктограми та вікна не будуть відображатись, секундомір буде активовано з коротким звуковим сигналом щосекунди, а всі дані будуть продовжувати накопичуватись. У режимі паузи, якщо знову натиснути кнопку **STOP**, тренажер повернеться в стан очікування, всі дані будуть обнулені.

3.8 Після завершення тренування за програмою,буде подано три звукові сигнали "бі-бі-бі", бігове полотно почне уповільнюватись а потім повністю зупиниться. У вікні **SPEED** буде відображено **END**, через 5 секунд відбудеться перехід до режиму очікування.

4. РЕЖИМ КОРИСТУВАЧА

4.1 Доступно 3 режими **USER** (режим користувача).

4.2У режимі очікування, натисніть кнопку "**P**" для вибору режиму **USER**, у вікні **CALORIES/PULSE** буде відображатись "**U**", натисніть "**M**" для підтвердження. У вікні "**CALORIES/PULSE**" буде відображатись "**U1**", натисніть "**+/-**" для вибору між "**U1-U3**". У той же час, у вікні **TIME** буде відображатись [**XX:00**] (цільові показники). Натискаючи на кноку **START/PAUSE** можна розпочати тренування згідно встановлених за замовчуванням показників.

4.3 Натисніть кнопку "**M**"для налаштування часу, натисніть "**+/-**", щоб встановити бажаний час, діапазон: **0:00-99:00**, крок коригування - 1. Після завершення налаштувань, утримуйте кнопку "**M**" протягом 3 секунд, щоб перейти до налаштування швидкості, або натисніть кнопку **START/PAUSE** для старту тренування без будь-яких коригувань показників, або натисніть кнопку **STOP** для повернення до попередніх показників.

4.4 Налаштуйте першу частину програми, у вікні **CALORIES/PULSE** буде відображатись "**1**",

у вікні **SPEED** - швидкість поточної секції, за допомогою кнопки "+/-" встановить показник швидкості, та натисніть кнопку "M" для завершення першої частини налаштувань. Потім налаштуємо другу частину програму. Натисніть кнопку **START/PAUSE** для старту програми, дані будуть постійно збережені до моменту їх скидання, або у випадку раптового відключення електроенергії. У будь-який час між 10 хвилинним періодом налаштування, Ви можете натиснути кнопку **START/PAUSE** для старту програми.

4.5 Натисніть кнопку **START/PAUSE**, програма тренування розпочнеться, на екрані у вікні **SPEED** буде показано зворотній відлік "3 2 1" із щосекундним звуковим сигналом.

4.6 Вбудовані програми поділені на 10 секцій. У разі зворотного відліку часу, час кожної виправи = встановлений час / 10. Якщо звичайний відлік часу, то кожна секція змінюється через 1 хвилину. Після переходу до іншої секції, буде подано звуковий сигнал "бі".

4.7 Під час тренування швидкість змінюється у процесі зміни секції програми.

Натискаючи на кнопку "+/-" можливо змінити швидкість поточної секції. У вікні "CALORIES/PULSE" кожні 5 секунд відображаються показники калорій та пульсу. Відлік калорій відбувається у звичайному форматі, діапазон 0-999. У разі встановлення зворотного відліку калорій - від установленого цільового показника до нуля. Відображення пульсу: На екрані 0, якщо відсутній сигнал від датчика. Під час тренування необхідно триматись обома руками за ручки із датчиками пульсу, система автоматично вирахає частоту серцевих скорочень. Діапазон: 40-220 ударів/хв. У вікні **TIME/DISTANCE** по черзі відображаються показники часу та відстані кожні 5 секунд: Коли відображається час поточного руху, відлік відбувається у звичайному режимі, а діапазон відображення часу - хвилини: секунди: 0:00-99:59, після досягнення кінцевого часу діапазону, відлік знову розпочинається з нуля. Теж саме і для відстані, відлік ведеться від 0.00 до 99.99, а потім знову розпочинається з нуля. Також доступний режим зворотного відліку - від цільового показника до нуля.



напівколу швидкості, відображає під час тренування відсоток швидкості від поточного руху.



індикатор 400 метрів підсвідчується. Через кожні 100 метрів підсвідчується одна поділка, всього - 4 поділки, після досягнення останньої поділки 400 метрів, підсвідчування буде продовжуватись, знову розпочнеться відлік з першої поділки, тобто по колу.

У режимі тренування, натисніть кнопку **START/PAUSE**, щоб перейти до режиму паузи. бігове полотно почне повільно зупинятись. Дані у вікнах **CALORIES/PULSE** та **TIME /DISTANCE** залишаться незмінними, показуючи дані, що були перед режимом паузи, у вікні **SPEED** буде відображатись "0.0", на півколі швидкості буде підсвідчено лише перша частина поділок, а 400 метрів індикатор буде блимати, відображаючи дані перед режимом паузи. Якщо натиснути кнопку **START/PAUSE** у режимі паузи, то зворотній відлік "3 2 1" буде відображено у вікні **SPEED**, інші піктограми та вікна не будуть відображатись, секундомір буде активований з коротким звуковим сигналом щосекунди, а всі дані будуть продовжувати накопичуватись. У режимі паузи, якщо знову натиснути кнопку **STOP**, тренажер повернеться в стан очікування, всі дані будуть обнулені.

4.8 Після завершення тренування за програмою, буде подано три звукові сигнали "бі-бі-бі", бігове полотно почне уповільнюватись а потім повністю зупиниться. У вікні SPEED буде відображено END, через 5 секунд відбудеться перехід до режиму очікування.

5. FAT тест (програма жираналізатор)

5.1 Натисніть "P" у режимі очікування, оберіть fat, буде відображатись "F" у вікні CALENDARS/PULSE.

5.2 Натисніть "M", щоб ввести F1 (стать). У вікні CALCULATIONS/PULSE буде відображатись "F1", а вікно TIME/DISTANCE блимати [01] (за замовчуванням), натисніть "+/-" для введення своєї статі. 01 г - означає чоловіча стать, 02 - жіноча. Після налаштування, натисніть кнопку "M", щоб ввести дані про свій вік F2 (вік).

5.3 У вікні CAREERS/PULSE буде відображатись "F2", а вікно TIME/DISTANCE блимати "25" (за замовчуванням). Натисніть "+/-" для введення параметру віку. Діапазон: 10-99. Після налаштування, натискайте на кнопку "M" 1 секунду, щоб перейти до налаштування F3 (ріст).

5.4 У вікні CALCULATIONS/PULSE буде відображатись "F3", а вікно TIME/DISTANCE блимати [170] (за замовчуванням). Натисніть "+/-" для введення цього показника. Діапазон: 100-220 (см). Після введення даних, натисніть кнопку "M", щоб налаштувати F4 (вага).

5.5 У вікні CALCULATIONS/PULSE буде відображатись "F4", а вікно TIME/DISTANCE блимати [70] (за замовчуванням). Натисніть "+/-" для введення цього показника. Діапазон: 20-150(кг). Після введення даних, натисніть кнопку "M", щоб розпочати тест.

5.6 Тест триває 25 секунд, у вікні TIME/DISTANCE відбувається зворотний відлік часу від [0:25]. 5.7 Не натискайте будь-яких кнопок протягом 25 секунд до завершення тесту.

Після завершення відліку часу, у вікні TIME/DISTANCE буде відображено результат. Цей результат відображається 10 секунд, або натисніть кнопку "M" для повернення у режим очікування, буде подано звуковий сигнал "Біп". Під час тесту також не відображаються показники пульсу. У вікні CALENDARS/PULSE - 0. Водночас відбувається зворотній відлік, але результат не відображається. ренажер повертається до редиму очікування, що супроводжується трьома звуковими сигналами "бі". Навіть, якщо буде відновлено сигнал

5.9 пульсу, то продовжуйте тестування. FAT тест підходить і чоловікам, і жінкам. Поряд із іншими показниками допомагає коригуванню ваги. Найкращим результатом вважається показник між 19 та 24. Якщо результат менший за 18, це вказує на недостатню масу тіла. Якщо 19 - 24 - це норма. Якщо 25 - 28 - вказує на надмірну вагу. Якщо більше 29 - це ожиріння.

(Ці дані можуть бути використані як довідкові, їх не можна використовувати у якості медичних показників)

5.10 Формула підрахунку:

Якщо ріст 140~190 см

$$FAT = 100 + \{ \{ (BMI / (1.6 / \text{вага})) + (\text{Вік} - 18) * 0.013 \} * \text{Пульс} * \text{Стать} \}$$

Якщо ріст ≤ 140 см

$FAT = 100 + \{ \{ [(BMI / (1.4 / Вага)] + (Вік - 18) * 0.013 \} * Пульс * Стать \}$

Якщо ріст ≥ 190 см

$FAT = 100 + \{ \{ [(BMI / (1.9 / Вага)] + (вік - 18) * 0.013 \} * Пульс * Стать \}$

5.11 100 (як останній показник пульсу) Якщо цей показник відсутній, введіть

0. Якщо є такий показник, введіть останнє значення.

5.12 Коли частота пульсу (беручи за основу останнє значення) враховується, 0.95 вираховується;
Якщо це ціле значення, додається 1.05.

5.13 Якщо стать - 01 (чол), показник - 1; Якщо стать - 02 (жін), показник - 1.15.

5.14 $BMI = ВАГА$ (одиниці: КГ) / (квадратне значення РІСТ) (одиниці: м).

5.15 Діапазон: 5~50. Якщо результат більше 50, на екрані буде відображатись
50; Якщо результат менше 5, 5 - буде відображатись на екрані.

F-1	Стать	01-Чол	02-Жін
F-2	Вік	10~99	
F-3	Ріст	100~220 (cm)	
F-4	Вага	20~150 (kg)	
F-5	FAT	≤ 18	Дефіцит маси тіла
	FAT	$= (19 \sim 24)$	Нормал
	FAT	$= (25 \sim 28)$	Надмірна вага
	FAT	≥ 29	Ожиріння

ОПИС ДОДАТКОВИХ ФУНКЦІЙ :

1 ODO (Загальний час/Загальний кілометраж)

1.1 Діапазон: 0:00~99:59 (години:хвилини). Більше 100 годин, автоматичне заокруглення до
100 (годин) тільки в годинах. Перерахунок у разі досягнення відмітки
9999 (годин).

1.2 Загальний кілометраж: 0.00~9999.

2 ШВИДКІСТЬ

2.1 Крок коригування - 0.1, діапазон: 1.0-16.0 км/год.

2.2 У програмах P1~P36, швидкість руху залежить від швидкості поточної секції.

В інших режимах, натисніть кнопку START/PAUSE для старту, значення швидкості
за замовчуванням - 1.0 км/год.

2.3 Сервісний режим, діапазон коригування максимальної швидкості: 12.0-24.0 км/год,
початкове значення - 16.0 км/год (7.5-15.0 миль/год, початкове - 10.0 миль/год).

2.4 Сервісний режим, діапазон коригування максимальної швидкості:

0.5~2.0 км/год, значення за замовчуванням - 1.0 км/год (0.3~1.2 миль/год, значення за
замовчуванням - 0.6 миль/год).

3 ПУЛЬС

3.1 ЧСС може бути виміряно у режимі очікування, під час тренування та режимі паузи.

Діапазон: 0, 40 ~ 220 ударів/ хвилини.

3.2 Вікно CALORIES/PULSE відображаються кожні 5 секунд, відповідна піктограма підсвідчується.

4 ЧАС

4.1 Діапазон: 0:00 ~ 59:59 (хв:сек), після досягнення граничного значення або скидання відлік відбувається з цифри 0. 4.2 Цільове налаштування: 1:00 ~ 99:00, крок коригування - 1, за замовчуванням - 10:00. 4.3 У програмах P1~P36 та U1 ~ U3, діапазон: 0:00 ~ 99:00,

крок коригування - 1, значення за замовчуванням - 10:00.

4.4 У режимі очікування, натисніть кнопку **start**, щоб розпочати тренування, поточний час 0:00 (відбувається відлік)

4.5 Всього - 10 секцій. Якщо вілік часу розпочинається з 0:00, відлік змінюється кожну хвилину; За умови зворотного відліку, перехідний час - це встановлене цільове значення, розділене на 10. У режимі програм та режимі користувача, подається звуковий сигнал "бі" у процесі переходу до наступної секції програми.

4.6 Вікно TIME/DISTANCE відображається кожні 5 секунд, відповідна піктограма підсвідчується.

5 ВІДСТАНЬ

5.1 Діапазон: 0.0 0~ 9999, після досягнення граничного значення або скидання відлік відбувається з цифри 0.

5.2 Цільове налаштування діапазону: 1.00~9999, крок коригування - 1, за замовчуванням - 5.00.

5.3 У режимі очікування, натисніть кнопку **start**, щоб розпочати тренування, поточний час 0:00 (відбувається відлік)

5.4 Вікно TIME/DISTANCE відображається кожні 5 секунд, відповідна піктограма підсвідчується.

6 КАЛОРІЇ

6.1 Діапазон: 0 ~ 999, після досягнення граничного значення або скидання відлік відбувається з цифри 0.

6.2 Цільове налаштування діапазону: 1~999, крок коригування - 1, за замовчуванням 100.

6.3 У режимі очікування, натисніть кнопку **start**, щоб розпочати тренування, поточне значення 0 (відбувається підрахунок).

6.4 Вікно CALORIES/PULSE відображається кожні 5 секунд, відповідна піктограма підсвідчується.



7 Напівколо швидкості

7.1 У режимі очікування, відбувається зліва направо підсвідчування елементів, продовжується підсвідчування також у цьому ж напрямі. 1~16 - зелений колір поділок,

17~31 - жовтий колір поділок, 32~47 - червоний колір поділок.

7.2 Показує у відсотках поточний рух до швидкості.

8 400М ІНДИКАТОР



8.1 Індикатор 400 метрів підсвідчується. Через кожні 100 метрів підсвідчується одна поділка, всього - 4 поділки, після досягнення останньої поділки 400 метрів, підсвідчування буде продовжуватись, знову розпочнеться відлік з першої поділки, тобто по колу.

9 Оцінка діаметра колеса

9.1 У сервісному режимі, діаметр ремня 10~5000, за замовчуванням -

75. Крок коригування - 1мм.

9.2 Цільовий діапазон : 5~2000, за замовчуванням - 25. Крок коригування -

1 мм.

9.3 Діапазон налаштування розмірів колес: 10~5000, за замовчуванням - 48. Крок коригування - 1 мм.

10 ВАГА

10.1 Діапазон (кг): 20~150 кг, за замовчуванням - 70 кг. Діапазон (фунти): 44~330 фунтів, за замовчуванням - 154 фунтів. Крок коригування - 1.

11 СТАТЬ

11.1 Чолов. 01, Жін. 02. За замовчуванням - 01.

12 РІСТ

12.1 Діапазон (см): 100~220см, за замовчуванням 170 см. діапазон (дюйми): 39~87 дюймів, 67 дюймів за замовчуванням.

3. 13 ВІК

13.1 Діапазон: 10~99 років, за замовчуванням - 25 років

14 ЗВУК

14.1 При натисканні на кнопку, роздається звук "біп", який вказує на те, що кнопки активні.

14.2 Програма розпочинається з відліку "3→2→1" із коротким звуковим сигналом "біп" та перезавантажується.

Сервісний режим

1 Сервісний режим 1

- 1.1 У режимі очікування, утримуйте одночасно кнопки "P" та "M" протягом 3 секунд, щоб перейти у режим калібрування. У вікні "calories/pulse" буде відображено "cal", натисніть кнопку "m" для підтвердження, у вікні "calories/pulse" буде відображена цифра "0" (одиниця). У вікні "time /distance" - "0" (попередньо встановлене значення), 31/41

натисніть кнопку «+», «-» для переключення «1» (імперська система), натисніть клавішу «m» для підтвердження і перейдіть до налаштування значення діаметру колеса. У вікні "Calories/ Pulse" відображається «1» (діаметр колеса), у вікні «Time/Distance» відображається «75» (значення за замовчуванням), натисніть клавіші «+», «-», щоб відрегулювати значення діаметра колеса, крок коригування- 1, діапазон від 10 до 5000. Натисніть клавішу «M» для підтвердження і переходу до налаштування мінімальної швидкості. У вікні «"Calories/ Pulse"» відображається «2» (мінімальна швидкість). У вікні «Calories/ Pulse» відображається «2» (діаметр моторного колеса). У вікні «Time/ Distance» відображається «25» (значення за замовчуванням), натисніть клавіші «+», «-», щоб відрегулювати діаметр мотор-коlesa, діапазон : 5-2000. Крок коригування - 1. Натисніть кнопку «M» для підтвердження і переходу до налаштування діаметра ролика. У вікні «Calories/ Pulse» відображається «3» (діаметр ролика). У вікні «Time/Distance» відображається «48». Натискайте кнопки «+», «-», щоб відрегулювати діаметр ролика, діапазон - 10-5000. Крок коригування - 1.

Натисніть кнопку «M» для підтвердження і переходу до налаштування мінімальної швидкості. У вікні «Calories/ Pulse» відображається «4» (максимальна швидкість), у вікні «Time/Distance» відображається «1.0» (значення за замовчуванням). Ви можете натискати клавіші «+», «-» для налаштування мінімальної швидкості, діапазон 0,5-2,0 км/год/0,3-1,2 милі/год, після завершення налаштування натисніть кнопку «+», «-», натисніть кнопку «M» для підтвердження і переходу до налаштування максимальної швидкості. У вікні «Calories/ Pulse» відображається «5» (максимальна швидкість), у вікні «Time/Distance» відображається «16.0» (значення за замовчуванням). Ви можете натискати кнопки «+», «-» щоб відрегулювати Макс. швидкість, діапазон 12.0-24.0 км/год/7.5-15.0 милі/годину, після завершення налаштування, натисніть кнопку «старт/пауза» для калібрування. Під час калібрування вікно «Calories/ Pulse» блимає і відображає «SAE». Щоб перейти до сторінки cal натисніть кнопку старт, щоб повернутись до режиму очікування - довге натискання на кнопку стоп, або натисніть кнопку безпеки для переходу у режим очікування.

2 Сервісний режим 2

2.1 У режимі очікування, утримуйте одночасно кнопки "P" та "M" протягом 3секунд, щоб переглянути останню версію. У вікні "Calories / Pulse" буде відображено "Останні дві версії за два роки", а у вікні "Time/Distance" - "Місяць та рік випуску", натисніть та утримуйте кнопку "Stop" протягом 3 секунд, щоб повернутись до режиму очікування.

2.2 Натисніть кнопку "M" щоб перейти до лічильника загального кілометражу/загального часу, вікно "Time/ Distance" буде перемикатись кожні

5 секунд. У цьому режимі, одночасно натисніть кнопки "P" та "M" (пролунає звуковий сигнал), щоб обнулити лічильник. Утримуйте кнопку "Stop" протягом 3 секунд для повернення у режим очікування.

3 Перевірка кнопок

3.1 У режимі очікування одночасно утримуйте кнопки "M" та "Stop" протягом 3 секунд.

Після входу, у вікні "Time / Distance" буде відображатись [TEST], натисніть кнопку "+", "-" для обрання швидкого режиму сну або утримуйте кнопку "Stop" протягом 3 секунд для переходу у режим очікування.

3.2 У режимі перевірки кнопок, натисніть кнопку "M" для входу, коли кнопка буде натиснута, основний показник буде відображатись

у вікні "Calories/Pulse" , буде подано один звуковий сигнал , а потім автоматичне повернення до режиму очікування.

Примітка : P→ (1); STOP→ (2); START/PAUSE→ (3); M→ (4); HANDRAIL START → (5) ;HANDRAIL STOP → (6) ; +→ (7) ; -→ (8);

3.3 Якщо обрано режим сну, у вікні "Time/Distance" буде відображатись "SLEE", натисніть кнопку "M" для швидкого переходу до режиму сну.

Bluetooth з'єднання із мобільними додатками (Додаткова опція)

1.ANYRUN

1 Після завантаження програми «ANYRUN» , зареєструйте свій обліковий запис. Після успішного входу в систему, увійдіть в інтерфейс налаштувань і виберіть Керування пристроями та знайдіть у списку: SW7201EB-0124, при підключенні пролунає звуковий сигнал, що свідчить про успішне з'єднання, в той же час у вікні «SPEED» відображається «BT», інші вікна закриті. Ви можете вибрати режим для тренування. Якщо вибрано режим і натиснуто кнопку старту APP, то відбудеться перехід до тренування. Якщо вибрано режим і для входу натиснуто кнопку старт, то для початку тренування використовується швидкий режим.

1.2 Якщо необхідно від'єднати пристрій, від'єднайте його від інтерфейсу налаштувань APP.

Пролунає звуковий сигнал, що вказує на успішне від'єднання, екран консолі закриється і повернеться в режим очікування, всі вікна відновлять відображення параметрів.

1.3 Примітка: Ви можете підключити APP лише через інтерфейс очікування. Після успішного підключення, Ви не зможете увійти в інші режими APP. Консоль працює лише у швидкому режимі.

2 KINOMAP

2.1 Після завантаження «kinomap» зареєструйте обліковий запис .Після успішного входу, натисніть **Fitness equipment Management** на сторінці, натисніть кнопку "+" у верхньому правому куті, щоб додати обладнання, виберіть "My Treadmill" для тренажерів , "FTMS" або "anyrun" для брендів фітнес обладнань, та виберіть правильне ім'я пристрою Bluetooth, наприклад SW7201EB-0124. Під час з'єднання подається звуковий сигнал, який вказує на те, що з'єднання успішне, водночас у вікні «SPEED» відображається «BT», інші вікна закриваються. Після успішного з'єднання Ви можете перейти на сторінку перегляду програми для пошуку спортивного відео та його відтворення. Натисніть кнопку «start», щоб увійти у швидкий режим спортивних трансляцій.

2.2 Коли з'єднання буде розірвано, пролунає звуковий сигнал, який вказує на те, що з'єднання успішно розірвано, консоль завершить роботу і повернеться в режим очікування, всі вікна знову будуть відображені.

3 ZWIFT

3.1 Після завантаження «zwift» зареєструйте обліковий запис, оберіть потрібне обладнання після успішного входу, виберіть ім'я Bluetooth тренажера для пошуку, наприклад, SW7201EB-0124. Під час з'єднання пролунає звуковий сигнал, який вказує на те, що з'єднання є успішним, в той же час у вікні «SPEED» відобразиться «BT», інші вікна будуть закриті. Після успішного з'єднання, ви можете натиснути кнопку «ОК», щоб відтворити фільм, і натиснути кнопку «Пуск», щоб увійти.

3.2. Коли з'єднання розривається, пролунає звуковий сигнал, що вказує на успішне від'єднання, консоль повернеться до режиму очікування, всі вікна знову відображаються на екрані.

Сповіщення про помилки (відображаються у вікні CALORIES/PULSE)

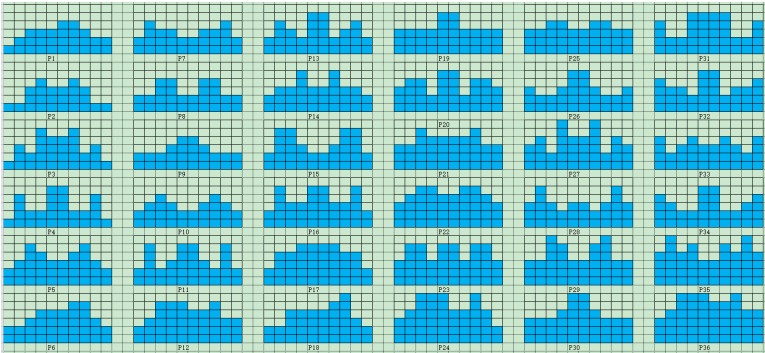
Код	Опис	Необхідні дії
E01	Перевантаження	1. Можливою причиною є перевищення номінального навантаження, що призводить до надмірного струму, система самозахистена, і перезапуск може вирішити проблему. 2. Певна частина бігової доріжки застрягла, через що двигун не працює, навантаження занадто велике. Після регулювання бігової доріжки перезапустіть її або додайте мастило. 3. Перевірте, чи немає шуму надмірного або запаху гару під час роботи двигуна, якщо необхідно замініть його. 4. Замініть контролер
E02	HALL помилка	1. Перевірте, чи правильно підключено кабель двигуна, і знову підключіть кабель двигуна. 2. Замініть двигун. 3. Замініть контролер.
E03	Перевантаження електричне	1. Перевірте, чи правильно підключено кабель двигуна, і знову підключіть кабель двигуна. 2. Замініть двигун. 3. Замініть контролер.
E04	Відсутність фази	reconnect the motor cable. 2. Replace the motor.
E05	Низька напруга	1. Перевірте, чи нормальна вхідна напруга живлення. 2. Перевірте, чи не ослаблене з'єднання штепсельної вилки живлення.
E06	Висока напруга	1. Перевірте, чи нормальна вхідна напруга живлення.
E08	Помилка обладнання	1. Перевірте, чи не ослаблене з'єднання між штепсельною вилкою розетки і двигуном 2. Замініть контролер.
E21	Помилка при збереженні даних	1. Після вимкнення живлення на 2 хвилини увімкніть його знову. Якщо не вдається запустити, замініть контролер.
E22	Відсутній комунікаційний зв'язок	1. Перевірте, чи не ослаблений провід електронного лічильника та контролера. 2. Перевірте, чи не пошкоджений контролер. 3. Перевірте, чи не пошкоджений електронний лічильник. 4. Увімкніть знову через 2 хвилини після відключення живлення

E31	Перегрів	1) Вмикайте після того, як температура в режимі очікування стане нормальною.
E32	Реверс двигуна	1.Перевірте, чи правильно підключено провід двигуна.
E33	Помилка параметрів двигуна	1.Будь ласка, надайте правильні параметри двигуна від оригінального виробника.
E50	Інші помилки	1. Замініть контролер
SAF	Не визначає ключ безпеки	1. Перевірте, чи кнопка запобіжного вимикача є плавною та рухомою. 2. Перевірте, чи не ослаблений штекер з'єднувального дроту запобіжного вимикача. 3. Перевірте, чи не пошкоджена плата захисного вимикача. 4. Перевірте, чи не пошкоджений електронний лічильник.

Опис програм

Кожна програма поділена на 10 секцій
Кожна секція має свою поточну швидкість (км/год).

Pro.	Segs	цільове значення часу/10 = регулювання швидкості кожної секції									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1		2	4	6	6	6	8	8	6	4	4
P2		2	2	6	8	6	6	8	6	2	2
P3		2	6	4	10	8	8	10	4	6	2
P4		2	8	4	4	10	10	4	4	8	2
P5		4	6	10	8	6	6	8	10	6	4
P6		4	4	6	8	8	8	10	10	6	4
P7		4	8	6	6	4	4	6	6	8	4
P8		4	4	8	8	4	4	8	8	4	4
P9		4	4	4	6	8	8	6	4	4	4
P10		4	6	8	6	4	4	6	8	6	4
P11		4	10	4	6	10	10	6	4	10	4
P12		4	6	10	10	10	8	8	10	6	6
P13		4	8	6	4	10	10	4	6	8	4
P14		4	6	6	10	6	6	10	6	6	4
P15		4	10	10	6	4	4	6	10	10	4
P16		4	10	6	6	10	10	6	6	10	4
P17		4	8	8	10	10	10	10	8	8	4
P18		4	4	8	8	8	8	10	12	6	4
P19		6	6	6	6	10	10	6	6	6	6
P20		6	8	8	4	10	10	4	8	8	6
P21		6	6	10	8	8	8	8	10	6	6
P22		6	8	10	10	8	8	10	10	8	6
P23		6	10	10	6	10	10	6	10	10	6
P24		6	8	12	12	12	8	8	12	8	4
P25		6	6	8	8	6	6	8	8	6	6
P26		6	4	4	6	10	10	6	4	4	6
P27		6	8	4	12	8	8	12	4	8	6
P28		6	10	6	4	6	6	4	6	10	6
P29		6	6	12	10	6	6	10	12	6	6
P30		6	6	6	8	12	12	8	6	6	6
P31		8	4	4	10	10	10	10	4	4	8
P32		8	6	6	4	10	10	4	6	6	8
P33		8	4	6	8	6	6	8	6	4	8
P34		8	6	4	4	10	10	4	4	6	8
P35		8	12	8	10	6	6	10	8	12	8
P36		6	8	12	12	12	10	10	12	8	8



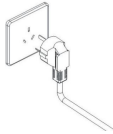
Інструкція щодо заземлення

Даний тренажер повинен бути заземлений. Якщо бігова доріжка вийде з ладу або буде пошкоджена, провід заземлення може утворити ланцюг з мінімальним опором, струм піде в землю, тим самим знижуючи ризик ураження електричним струмом. Цей тренажер оснащений кабелем, який має провід для заземлення та вилку із заземленням.

Цю вилку слід вставляти в розетку, що відповідає місцевим нормам і правилам монтажу та заземлення.

Небезпечно! Якщо Ви не впевнені, чи правильно заземлено обладнання, зверніться до професійного електрика або спеціаліста з технічного обслуговування. Не змінюйте самотужки вилку, яка входить в комплект поставки до цього тренажера. Якщо вилка не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика, щоб встановити відповідну розетку.

Необхідне електроживлення - 240 вольт, наявність розетки із заземленням, як показано на малюнку нижче.



Технічне обслуговування

1. Змащування

Рекомендується проводити змащування спеціальним мастилом тренажера на постійній основі, щоб забезпечити його безперебійну та належну роботу. Запропонована періодичність: :

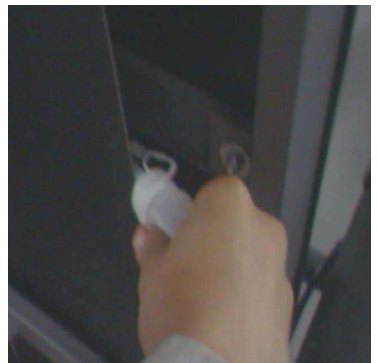
Використання менше 3 годин на тиждень	один раз у 5 місяців
Використання 4-7 годин на тиждень	один раз у 2 місяці
Використання більше 7 годин на тиждень	один раз на місяць

Ніякого надмірного змащування.

2. 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, що знаходиться за задньою частиною основної рами, і спробуйте нанести мастило у середню частину полотна.
- Нанесіть мастило на внутрішню поверхню бігового полотна, а також на обидві сторони бігового полотна.
- Запустіть бігову доріжку зі швидкістю 1 км/год, щоб рівномірно розподілити мастило. Злегка натискайте на бігову доріжку зліва направо.
- Зачекайте декілька хвилин, щоб мастило повністю розподілилось по біговому полотну.



Очищення

Регулярне очищення бігового полотна забезпечує тривалий термін служби тренажера.

Попередження: Бігова доріжка повинна бути вимкнена, щоб уникнути ураження електричним струмом.

- Після тренування: Протріть консоль та інші поверхні чистою м'якою вологою тканиною, щоб видалити залишки поту.
Увага: Не використовуйте жодних абразивних матеріалів або розчинників. Щоб уникнути пошкодження комп'ютера, зберігайте його подалі від впливу будь-яких рідин. Не піддавайте комп'ютер впливу прямих сонячних променів.
- Щотижня: Для полегшення чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Взуття може залишати бруд на біговому полотні, який може потрапити під бігову доріжку. Чистіть килимок під біговою доріжкою раз на тиждень. **Зберігання:** Зберігайте бігову доріжку у сухому та чистому місці. Переконайтесь, що тренажер вимкнений та відключений від розетки.

1. Регулювання відхилення полотна

Усі бігові полотна належним чином встановлені та налаштовані на заводі-виробнику та після її збирання. Однак після певного періоду використання, може з'явитися послаблення натягу. Наприклад: під час руху по біговому полотну можуть виникати паузи у його русі та проковзування. Коли це відбувається, відрегулюйте бігове полотно та поверніть гвинти на півоберта вліво чи вправо. Якщо бігове полотно ослаблене, бігове полотно і ролик будуть проковзувати в процесі руху. Але надмірна фіксація також не є добрим рішенням, оскільки це може призвести до збільшення навантаження на двигун і пошкодження двигуна, бігового полотна, ролика тощо.

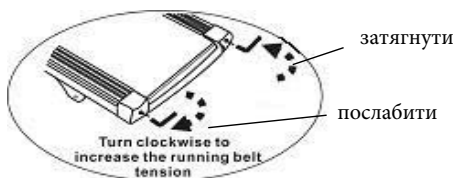
2. Як відрегулювати:

Всі бігові полотна належним чином встановлені та налаштовані на заводі-виробнику та після її збирання.

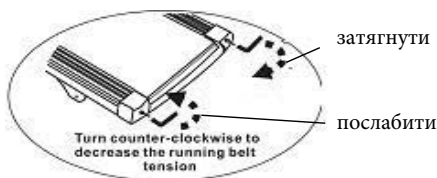
Але через деякий час полотно може відхилитися. Можливі причини:

- ① Бігова доріжка розміщена не на рівній та плоскій поверхні
- ② Під час бігу ступні ніг не знаходилися в центрі бігового полотна.
- ③ Нерівномірне навантаження на ноги.

Якщо відхилення положення полотна спричинене ручним керуванням, обертання без навантаження протягом декількох хвилин може повернути його до нормального стану. Поступове відрегулювання кроком у півоберта за допомогою шестигранного ключа унеможливорює автоматичне відновлення.



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



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

- ① Якщо бігове полотно зміщується вліво, це означає, що ліва сторона занадто слабо закріплена. Відрегулюйте лівий гвинт за годинниковою стрілкою, щоб затягнути ліву сторону міцніше. Або відрегулюйте правий гвинт проти годинникової стрілки, щоб послабити праву сторону. Якщо бігове полотно зміщується вправо, це означає, що права сторона занадто ослаблена. Відрегулюйте правий гвинт за годинниковою стрілкою, щоб затягнути праву сторону міцніше. Або відрегулюйте лівий гвинт проти годинникової стрілки, щоб послабити ліву сторону.
- ② Якщо бігове полотно зміщується вправо, це означає, що права сторона занадто ослаблена. Відрегулюйте правий гвинт за годинниковою стрілкою, щоб затягнути праву сторону міцніше. Або відрегулюйте лівий гвинт проти годинникової стрілки, щоб послабити ліву сторону.

Увага:

- Перед регулюванням бігового полотна необхідно запустити бігову доріжку (дати реміню попрацювати) на низькій швидкості.
- При регулюванні гвинта не обертайте його занадто сильно.
- Після кожного регулювання необхідно звертати увагу на зміни на біговому полотні.

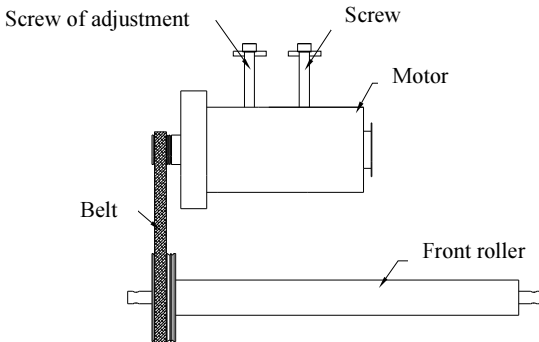
Випадок відхилення бігового полотна не покривається гарантією, і зазвичай самостійно можливо вирішити цю проблему, згідно наданих інструкцій. Відхилення положення може суттєво пошкодити бігове полотно. Таке відхилення має бути вчасно виявлено та виправлено.

3. Регулювання ремня двигуна

Всі приводні реміні двигуна бігової доріжки відрегульовані на заводі-виробнику і після її збирання. Однак після певного періоду використання може спостерігатися його провисання або проковзування. Як відрегулювати: ① Поверніть регулювальний гвинт проти годинникової стрілки за допомогою гайкового ключа

- ② Діапазон регулювання повинен залежати від того, чи не проковзує ремінь під навантаженням.

Примітка: Регулярно очищуйте реміні і пазу шкіри



Можливі несправності та методи їх усунення

Бігова доріжка

Несправність	Причина	Необхідні дії
Бігова доріжка не працює	a. Відсутнє електроживлення	Підключіть до розетки
	b. Ключ безпеки на встановлено	Замініть ключ безпеки
	c. Несправність системи сигналів	Перевірте контролер та сигнальний провід
	d. Тренажер ВИКЛ	Поставте перемикач живлення у позицію "ON"
	e. Перегорів запобіжник	Замініть запобіжник
Бігове полотно гальмує	a. Недостатня кількість мастила	Змастіть бігове полотно
	b. Занадто натягнене полотно	Відрегулюйте натягнення полотна
Ковзання бігового полотна	a. Занадто послаблене бігове полотно	Відрегулюйте натягнення полотна
	b. Ремінь двигуна розтягнений	Відрегулюйте натягнення ремня двигуна

КОНСОЛЬ

Значення кодів помилки:

Код помилки	Опис	Необхідні дії
E1	Збій зв'язку між контролером та консоллю після вмикання тренажера	Контролер зупиняється і переходить у стан несправності. Неможливо запустити. На консолі відображається код несправності і 3 рази лунає звуковий сигнал. Причина: Зв'язок між контролером і пультом заблоковано. Перевірте кожне з'єднання комунікаційного дроту від консолі до контролера, щоб переконатися, що кожна жила повністю вставлена. Перевірте, чи не пошкоджений з'єднувальний дріт, і якщо необхідно, замініть з'єднувальний дріт.
E3	Кабель двигуна не підключений	Коли тренажер зупиняється і переходить у стан несправності, лунає сигнал 9 раз, і одночасно відобразиться код несправності, а в інших вікнах вміст не відображається. Після вимкнення, якщо тренажер повернеться до нормального стану, він може перейти в режим очікування і запуститися в звичайному режимі. Причина: Перевірте, чи добре підключений кабель двигуна. Перевірте контролер на наявність специфічного запаху або замініть контролер.
	Немає сигналу від датчика швидкості: Контролер має вихід напруги на двигун постійного струму, але не може отримувати сигнал швидкості двигуна безперервно понад 3 секунди	Коли тренажер зупиняється і переходить у стан несправності, лунає сигнал 9 разів і одночасно відобразиться код несправності, в інших вікнах вміст не відображається. Після підтримання стану несправності протягом приблизно 10 секунд перейдуть у стан очікування для перезавантаження. Причина: Сигнал датчика швидкості не виявляється протягом 3 секунд, перевірте, чи підключений штекер датчика або можливо пошкоджений, знову підключіть його або замініть датчик

Код помилки	Опис	Необхідні дії
E4	Самоперевірка	1. Перевірте, чи правильно підключена лінія індукції двигуна ліфта, повторно підключіть роз'єм; Перевірте, чи підключена лінія змінного струму двигуна правильно, лінія змінного струму двигуна та контролер; Перевірте, чи не пошкоджений з'єднувальний провід двигуна; Перевіривши все, натисніть кнопку навчання на контролері, щоб повторно викликати функцію самоперевірки.
E5	Захист від перевантаження по струму: У працюючому стані контролер постійно виявляє, що струм двигуна більше ніж номінальний струм +6А протягом більше 3 секунд	Коли тренажер зупиняється і переходить у стан несправності, лунає сигнал 9 разів і одночасно відобразиться код несправності, в інших вікнах вміст не відображається. Після підтримання стану несправності протягом приблизно 10 секунд перейдіть у стан очікування для перезапуску. Причина: Перевищення номінального навантаження призводить до надмірного струму, самозахист системи або певна частина бігової доріжки застрягла, внаслідок чого двигун не може обертатися. Після регулювання бігової доріжки та перезапуску тренажера, перевірте, чи немає шуму надмірного потоку або запаху горіння під час роботи двигуна, замініть двигун; або чи не пахне контролер горілим, замініть контролер; чи є специфікація напруги живлення непослідовна або низька, використовуйте Правильну перевірку специфікації напруги
E6	Самозахист від вибуху: Ланцюг приводного двигуна пошкоджено через високу напругу або несправний двигун.	Коли тренажер зупиняється і переходить у стан несправності, лунає сигнал 9 раз, і одночасно відобразиться код несправності, а в інших вікнах вміст не відображається. Після вимкнення, якщо тренажер повернеться до нормального стану, він може перейти в режим очікування і запуститися в звичайному режимі. Причина: Перевірте, чи напруга живлення нижча ніж 50% від номінальної напруги; Перевірт контролер на запах гарі, замініть контролер; перевірте, чи правильно підключений провід двигуна, знову підключіть провід двигуна.