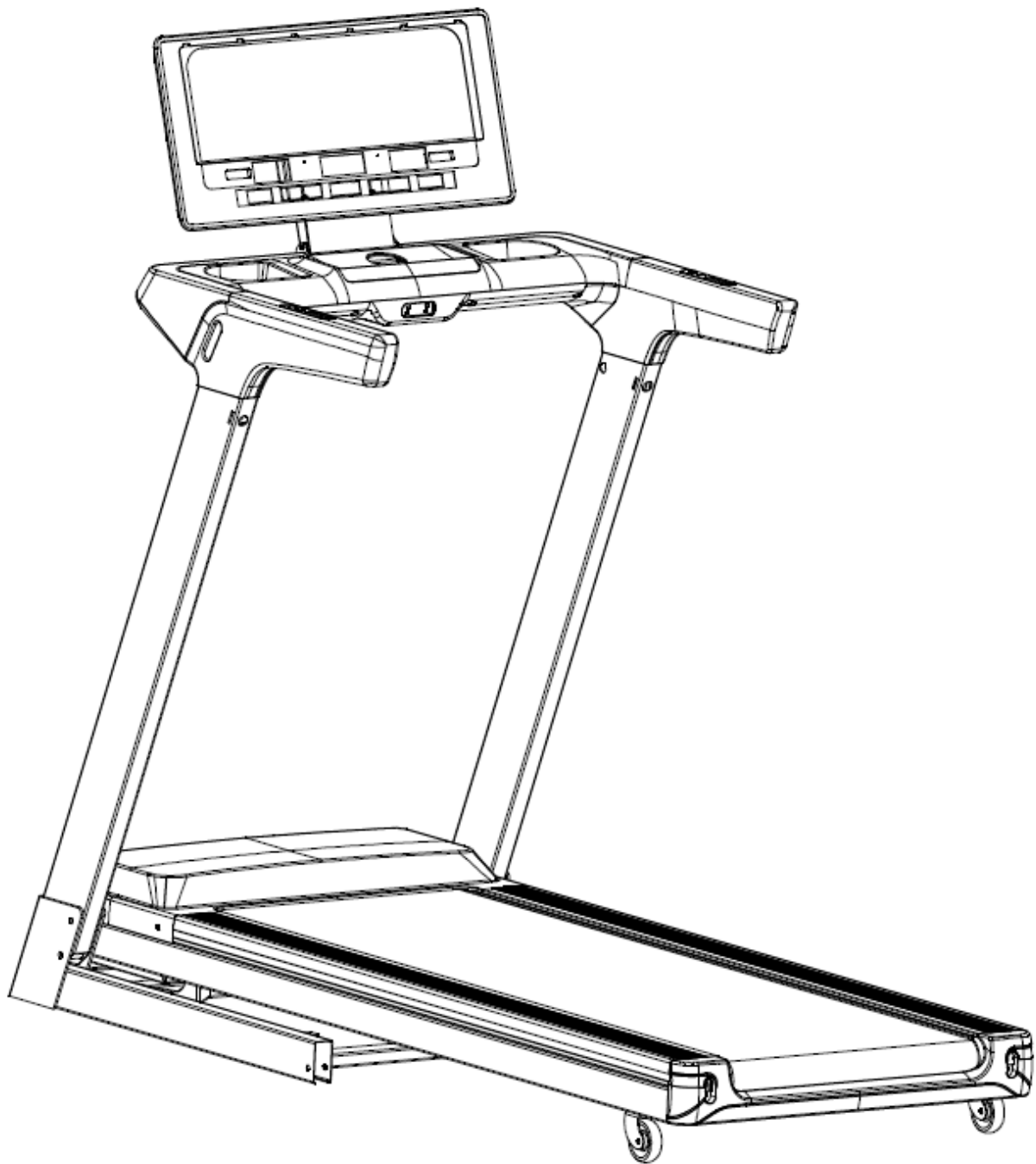


МОТОРИЗОВАНА БІГОВА ДОРІЖКА
FITLOGIC T771
ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



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

Версія А

ШАНОВНИЙ ПОКУПЕЦЬ

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

Керівництво користувача

1. Завжди підключайте штепсельну вилку до розетки із заземленим контуром, а розетка повинна бути відокремлена, щоб уникнути спільного використання її з іншим електрообладнанням.
2. Перед використанням переконайтеся, що бігова доріжка стійко стоїть на рівній поверхні.
3. Перед запуском перевірте, чи всі елементи працюють належним чином.
4. Ставайте на дві бічні рейки, коли бігова доріжка запуститься.
5. Прикріпіть запобіжний ключ до одягу, коли ви наближаєтесь, щоб впоратися з будь-якою надзвичайною ситуацією.
6. Натисніть кнопку "START", щоб запустити бігову доріжку.
7. Слідкуйте за біговою стрічкою лівою ногою, щоб підготуватися до пробного пробігу. Тільки коли ви відчуєте, що все функціонує належним чином, тоді ставайте двома ногами на бігову доріжку й біжіть, слідкуючи за правильною поставою під час бігу.
8. Бігова доріжка призначена для використання ТІЛЬКИ ОДНІЄЮ ЛЮДИНОЮ. Перевантаження не допускається.
9. При необхідності ви можете відрегулювати швидкість.
10. Після пробіжки ви можете зупинити бігову доріжку, витягнувши запобіжний ключ або натиснувши кнопку "STOP".
11. Не забудьте вимкнути живлення і витягнути вилку з розетки, коли закінчите тренування.

Правила техніки безпеки:

- ◆ Бігову доріжку розміщуйте тільки в приміщенні, де немає надлишкової вологи та не розміщуючи на ній важкі предмети.
- ◆ Під час використання фітнес-тренажера одягайте зручний одяг і бажано спортивне або аеробне взуття.
- ◆ Тримайте дітей подалі від бігової доріжки, щоб уникнути будь-яких нещасних випадків.
- ◆ Не допускається перевантаження, що може призвести до пошкодження двигуна, блока керування (контролеру), ролика та бігового полотна. Регулярно проводьте планове технічне обслуговування бігової доріжки.
- ◆ Слідкуйте за тим, щоб у приміщенні було менше пилу та підтримувався певний рівень вологості, щоб уникнути перешкод у роботі консолі та блоку керування.
- ◆ Безперервна робота побутової бігової доріжки не повинна перевищувати 2 години.
- ◆ Під час бігу забезпечуйте належну циркуляцію повітря.
- ◆ Під час бігу позаду бігової доріжки має бути безпечний простір розміром 2000 × 1000 мм.
- ◆ Припиніть біг, якщо почнете відчувати будь-який дискомфорт та зверніться до лікаря.
- ◆ Зберігайте пляшку з силіконовим мастилом в недоступному для дітей місці, щоб уникнути небезпеки.
- ◆ Забороняється користувачеві одразу після закінчення використання зістрибувати з бігової доріжки.
- ◆ Обережно витягніть штепсельну вилку з розетки.

- ◆ У разі виникнення будь-яких несправностей негайно зупиніть тренажер та від'єднайте його від електромережі.
- ◆ Звертайтеся до місцевого дистриб'ютора для усунення будь-яких проблем або отримання сервісного обслуговування. Демонтувати комплектуючі власноруч заборонено.

ОБЕРЕЖНО!

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

- ◆ Перед пробіжкою переконайтеся, що ваш одяг застебнутий на блискавку.
- ◆ Не вдягайте одяг, який легко може за щось зачепитися.
- ◆ Тримайте шнур живлення подалі від гарячих предметів.
- ◆ Тримайте дітей подалі від бігової доріжки.
- ◆ У разі виникнення проблем візьміться за поручні, щоб зійти з бігової доріжки та покинути бігове полотно.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку на відкритому повітрі.
- ◆ Вимкніть живлення перед тим, як переміщувати бігову доріжку.
- ◆ Не відкривайте кришку двигуна та роликів без участі фахівців.
- ◆ Для живлення даного пристрою використовуйте тільки мережу з напругою 10 ампер.
- ◆ Переконайтеся, що тренажером користується лише одна особа одночасно.
- ◆ Показання в разі перевірки пульсу (ЧСС) можуть бути менш точними, ніж медичні прилади, тому результати слід використовувати лише для довідки.
- ◆ Негайно припиніть тренування, якщо ви відчуваєте нездужання або біль у суглобах чи м'язах. Зокрема, слідкуйте за тим, як ваше тіло реагує на обрану програму тренувань. Запаморочення - ознака того, що тренування на даному тренажері для вас занадто інтенсивне. При перших ознаках запаморочення лягайте на землю, поки не відчуєте себе краще.

УВАГА!

Заборонено!

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

- (11) Висока температура, понад 38°C.
- (12) Викривлення хребта.
- (13) Вагітність або під час (менструального) періоду.
- (14) Відчуття недуги чи дискомфорту.
- (15) Особам, що перебувають в очевидно поганому стані здоров'я.
- (16) Особам, що використовують тренажер з метою реабілітації.
- (17) Особам з аномальними фізичними особливостями.

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

- ◆ Якщо ви відчуваєте біль у суглобах або м'язах, запаморочення, оніміння або прискорене серцебиття, негайно припиніть тренування і якнайшвидше зверніться до лікаря.
- ◆ Тримайте дітей подалі від бігової доріжки.
 - Ігнорування цього правила може призвести до травмування.
- ◆ Поясніть дітям, що даний тренажер не є іграшкою.
 - Ігнорування цього правила може призвести до травмування.
- ◆ Під час використання, розкладання, повернення на місце або переміщення даного виробу переконайтеся, що поруч немає людей та домашніх тварин.

Заборонено!

- ◆ Припиніть користування даним виробом, якщо кришка тріснула (внутрішні деталі виступають назовні) або відпали приварені деталі.
 - Це може бути небезпечно або спричинити травму.
- ◆ Не стрибайте на бігову доріжку та з неї під час бігу.
 - Це може спричинити падіння та травмування.
- ◆ Не використовуйте і не зберігайте бігову доріжку на відкритому повітрі або біля ванної кімнати, щоб уникнути потрапляння води.
- ◆ Не використовуйте 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.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку, якщо пошкоджені шнур живлення, штепсельна вилка, або ж гніздо роз'єму.
 - Це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.
- ◆ Не пошкоджуйте та не скручуйте електричний шнур, а також не ставте на нього важкі предмети.
 - Це може спричинити пожежу або ураження електричним струмом.
- ◆ Тільки одна особа може користуватися тренажером одночасно, попередьте оточуючих триматися на безпечній відстані.
 - Це може спричинити падіння та травмування.
- ◆ Особи, які непритомніють або не можуть самостійно керувати тренажером, не повинні його використовувати.

- Це може спричинити нещасний випадок або травмування.
- ◆ Розбирати, ремонтувати або якимось чином змінювати тренажер самостійно категорично заборонено.
- Це може спричинити пошкодження механізму та травмування.

Щоб уникнути контакту з водою!

- ◆ Основний корпус та робочі компоненти не повинні з водою чи будь-якими напоями.
- Це може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.
- ◆ Не перенавантажуйте себе занадто тренуванням, якщо ви не є професійним спортсменом.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку відразу після їжі або коли відчуваєте втому.
- Це може завдати шкоди вашому здоров'ю.
- ◆ Даний виріб призначений для домашнього використання. Його не можна використовувати в школах або спортивних залах, де є багато сторонніх користувачів.
- Це може призвести до травмування.
- ◆ Не використовуйте виріб під час прийому їжі або виконання інших активних рухів.
- ◆ Не використовуйте виріб, якщо відчуваєте уповільнення реакцій після вживання алкоголю.
- Це може спричинити нещасний випадок або травмування.
- ◆ Не використовуйте виріб, якщо у вас в кишені знаходяться будь-які тверді предмети.
- Це може спричинити нещасний випадок або травмування.
- ◆ Вилка живлення не повинна контактувати зі шпильками для волосся, сміттям або водою.
- Це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.
- ◆ Не виймайте вилку з розетки та не вимикайте живлення під час тренування.
- Це може призвести до травмування.

Не користуйтеся тренажером у разі, якщо у вас мокрі руки!

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

Не забувайте виймати вилку з розетки!

- ◆ Не забувайте виймати вилку з розетки, коли не користуєтеся пристроєм.
- Пил та волога можуть пошкодити ізоляцію, що призведе до витoku струму та пожежі.
- ◆ Витягніть вилку з розетки під час технічного обслуговування.
- Недотримання даного правила може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.
- ◆ негайно припиніть використання, якщо пристрій не запускається або виникають будь-які неполадки; витягніть вилку та зверніться до сервісного центру.
- Це може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.
- ◆ Витягніть вилку з розетки у разі раптового відключення живлення.
- Це може призвести до нещасного випадку або травми при відновленні живлення.
- ◆ Під час витягування вилки тримайтеся за саму вилку, а не за провід.
- Недотримання даного правила може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.

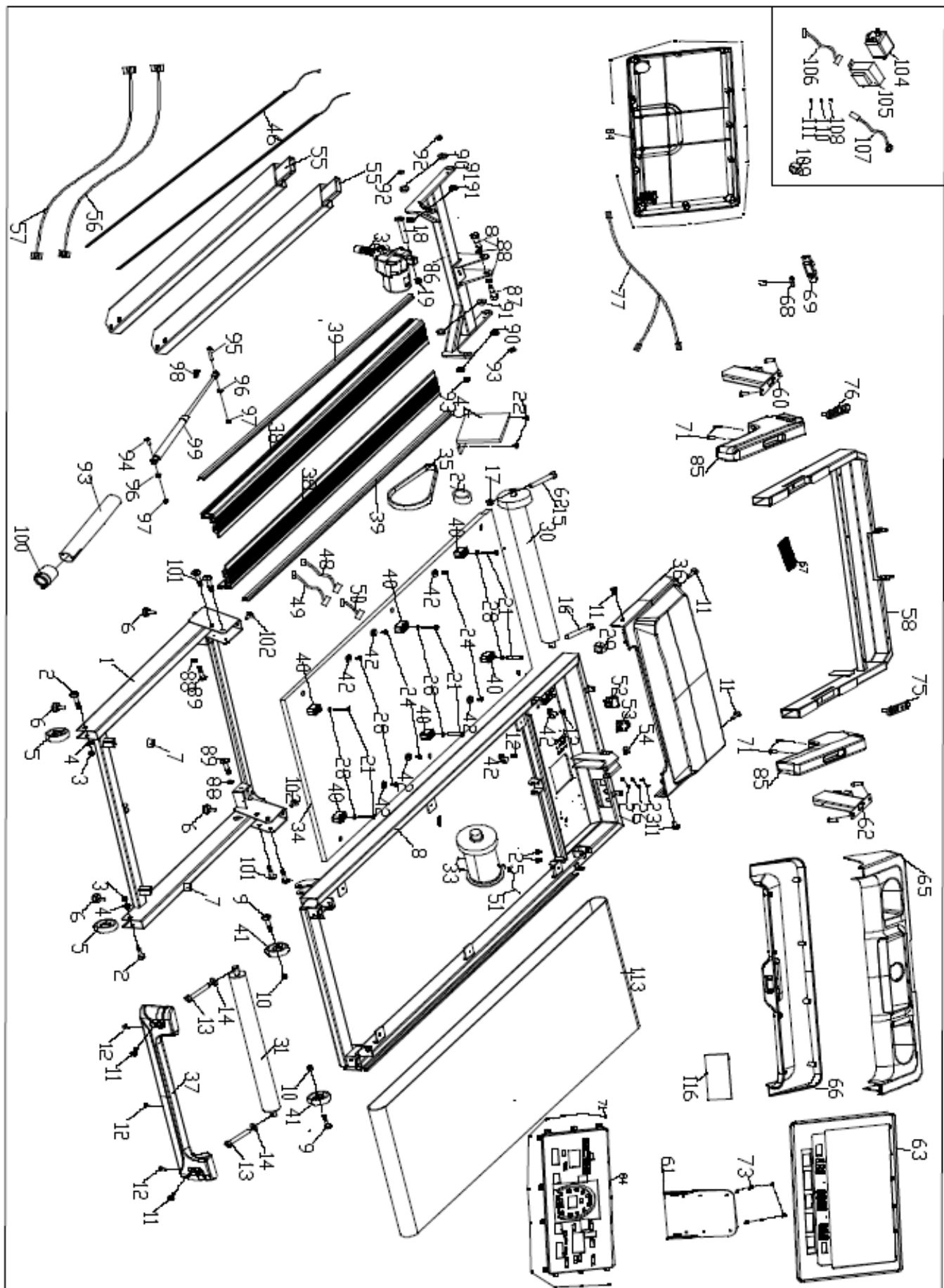
Інструкції щодо заземлення!

- ◆ Пристрій обов'язково повинен бути належним чином заземлений. Заземлення забезпечує канал найменшого опору для струму у разі несправності, що зменшує ризик ураження електричним струмом.
- ◆ Пристрій оснащено проводом заземлення та вилкою із заземленням. Вилку необхідно вставляти в розетку, що відповідає місцевим нормам.

Обережно!

- ◆ Неправильне підключення заземлювального проводу може спричинити ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені у правильності заземлення, зверніться до професійного електрика для перевірки. Якщо вилка пристрою не підходить до вашої розетки, слід звернутися до електрика для встановлення правильної розетки.
- ◆ Пристрій має вилку із заземленням. Переконайтеся, що у вас є відповідна розетка. Використання будь-яких адаптерів чи перехідників заборонено.

Схема виробу у розібраному вигляді

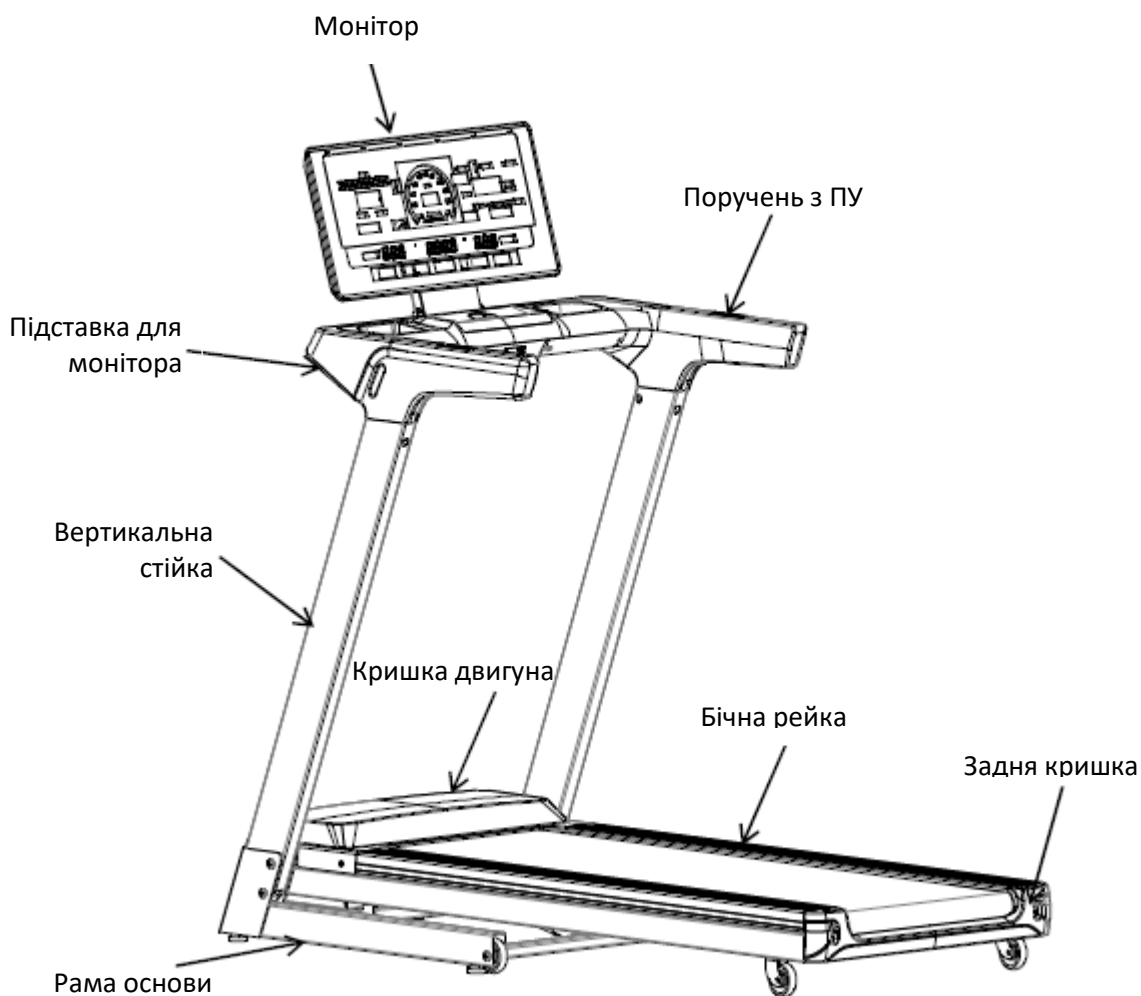


Перелік деталей:

№	Назва деталі	К-ть	№	Назва деталі	К-ть
1	Рама основи	1	35	Ремінь двигуна	1
2	Гвинт SKS з шестигранним шліцом і неповною різьбою	2	36	Кришка двигуна	1
3	Шестигранна самоконтруювальна гайка	2	37	Задня кришка	1
4	Плоска шайба	2	38	Бічна рейка	2
5	Колесо	2	39	Кришка світлового кабелю	2
6	Ніжки	4	40	Квадратна підкладка	6
7	Підкладка-конус для ніжок	2	41	Колесо	2
8	Головна рама	1	42	Круглий напрямний елемент	6
9	Гвинт SKS з шестигранним шліцом і неповною різьбою M8x35x20	2	43	Комунікаційний дріт	1
10	Шестигранна контргайка M8	2	44	Комунікаційний провід світлодіодної лінії (LED)	1
11	Гвинт SKS з хрестовим шліцом і повною різьбою M5x10	6	45	Контролер	1
12	Саморіз SKS з хрестовим шліцом ST4x16	7	46	Світлодіодна лінія (LED)	2
13	Гвинт SKS з шестигранним шліцом і неповною різьбою M8x75	2	47	Плата адаптера RGB	1
14	Плоска шайба 08	2	48	Дріт живлення	1
15	Гвинт з шестигранним шліцом та з повною різьбою M6x45	1	49	Дріт живлення	1
16	Гвинт з шестигранним шліцом та з повною різьбою M6x50	1	50	Дріт живлення	1
17	Шестигранна самоконтруювальна гайка M6	1	51	Датчик швидкості	1
18	Гвинт SKS з шестигранним шліцом і неповною різьбою M10x40x20	1	52	Перемикач	1
19	Шестигранна самоконтруювальна гайка M10	1	53	Перемикач режиму відпочинку	1
20	Саморіз SKS хрестовий ST4x15	2	54	Затискач для кабелю живлення	1
21	Болт з потайною головкою з шестигранним шліцом з повним різьбленням M6x45x016	6	56	Комунікаційний дріт	1
22	Гвинт SKS з хрестовим шліцом і повною різьбою M4x16	2	57	Провід для світлодіодної лінії (LED)	1
23	Гвинт SKS з хрестовим шліцом і повною різьбою M4x10	3	58	Рама монітора	1
24	Гвинт-саморіз з потайною головкою і хрестовим шліцом - ST4x15	8	60	Рама для підключення лівого монітора	1
25	Гвинт SKS з шестигранним шліцом і неповною різьбою M8x25	2	61	З'єднувальна панель консолі	1
26	Зубчаста шайба 05	3	62	Рама для підключення правого монітора	1
27	Еластична шайба 05	3	63	Панель консолі	1
28	Пластикова плоска шайба	6	65	Кришка консолі (верхня)	1
29	Магнітне кільце	1	66	Кришка консолі (нижня)	1
30	Передній ролик	1	67	Гумова шайба	1
31	Задній ролик	1	68	Запобіжний ключ	1
32	Двигун регулювання кута нахилу	1	69	Гніздо для запобіжного ключа	1
33	Мотор	1	70	Гвинт з шестигранним шліцом та з повною різьбою M8*15	4
34	Бігова дошка (дека)	1	71	Саморіз SKS хрестовий ST4x16	18

№	Назва деталі	К-ть	№	Назва деталі	К-ть
73	Саморіз з хрестовим шліцом та потайною головкою ST4×15	4	96	Плоска шайба 08	2
74	Болт SKS з хрестовим шліцом і повною різьбою M4x12	4	97	Шестигранна контргайка M8	2
75	Пульсометр на поручні регулювання швидкості	2	98	Пружина	1
76	Пульсометр на поручні	1	99	Циліндр	1
77	Пульсометр на поручні регулювання нахилу	1	100	Пластикові втулки	1
78	Шестиграний болт з повною різьбою M6x20	1	101	Гвинт SKS з шестиграним шліцом і неповною різьбою M8x45x20	4
79	Шестигранна самоконтруювальна гайка M6	2	102	Гвинт SKS з шестиграним шліцом і неповною різьбою M8x15	2
80	Шестигранна самоконтруювальна гайка M6	2	104	Фільтр	1
81	Позиційний елемент	2	105	Заслінка	1
84	Задня кришка консолі	2	106	Дріт живлення	1
85	Поручень з ПУ	1	107	Силовий кабель (заземлення)	1
86	Рама регулювання нахилу	1	108	Гвинт SKS з хрестовим шліцом і повною різьбою	5
87	Гвинт із шестигранною головкою, ступінчастий, з неповною різьбою M10x7,5x0,13x6,5x20,4	1	109	Магнітне кільце	1
88	Плоска шайба 010	2	110	Зубчаста шайба	1
89	Гвинт SKS з шестиграним шліцом і неповною різьбою M10x25x15	1	111	Пружинна шайба	1
90	Втулка вала регулювання нахилу №1	2	112	Двоконтактна кругла вилка	1
91	Втулка вала регулювання нахилу №12	4	113	Бігове полотно	1
92	Плоска шайба 98	4	114	Ліва вертикальна стійка	1
93	З'єднувальні елементи EzFit	4	115	Права вертикальна стійка	1
94	Гвинт SKS з шестиграним шліцом і неповною різьбою M8x30x20	1	116	Елемент захисту з'єднувальної панелі консолі	1
95	Гвинт SKS з шестиграним шліцом і неповною різьбою M8x50x20	1			

Інструкція з використання бігової доріжки



Технічна інформація

Розмір	У складеному стані:	1035x730x1330 мм
	У розкладеному стані:	1583x755x1250 мм
Бігова поверхня	1300x450 мм	
Швидкість	1,0 - 18,0 км/год	

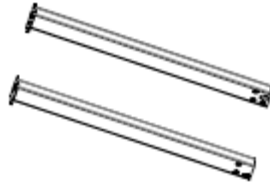
Примітка:

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

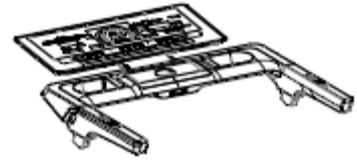
Пакувальний лист



Головна рама



Вертикальна стійка



Консоль

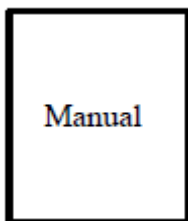


Кришка рами основи
(ліва та права)

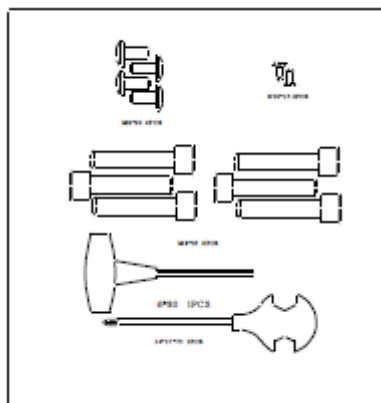


Запобіжний ключ

Силіконова пляшка



Посібник користувача



Комплект кріплень

Перелік засобів кріплення



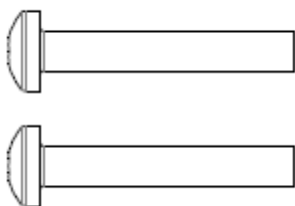
Г-подібний
шестигранний ключ
6×35×80



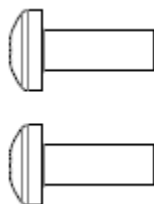
Т-подібний
шестигранний ключ
6×80



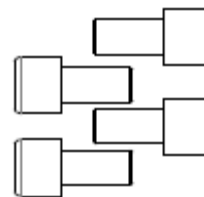
Г-подібний
шестигранний ключ
5×30×85S



Гвинт із напівкруглою
головкою та шестигранним
шліцом
(повна різьба)
M8×45×20 2 шт.

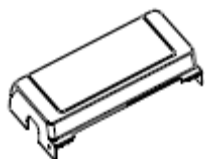


Гвинт із напівкруглою
головкою та шестигранним
шліцом
(повна різьба)
M8×15 2 шт.



Гвинт із напівкруглою
головкою та шестигранним
шліцом
(повна різьба)
M8×12 4 шт.

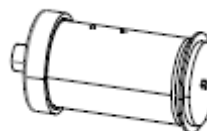
Основні компоненти



Кришка двигуна



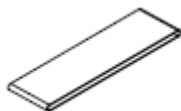
Консоль



Двигун



Ремінь двигуна



Бігове полотно



Бігова дошка (дека)



Бічна рейка



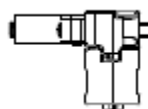
Передній ролик



Задній ролик



Задня кришка

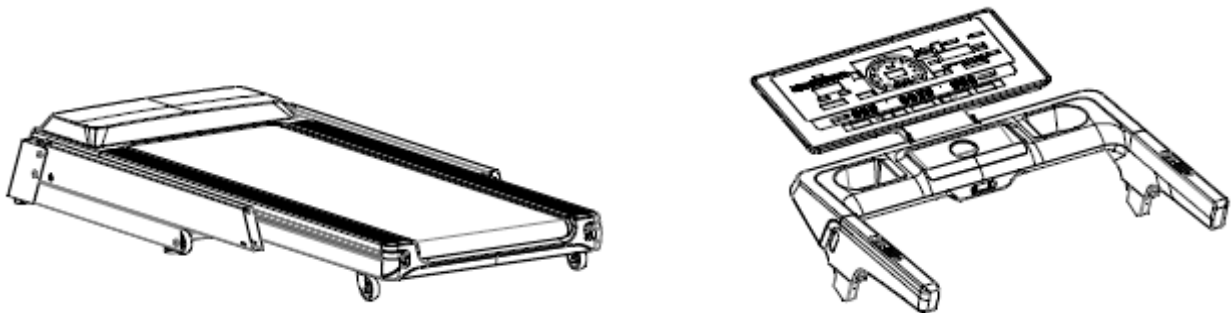


Двигун регулювання
кута нахилу

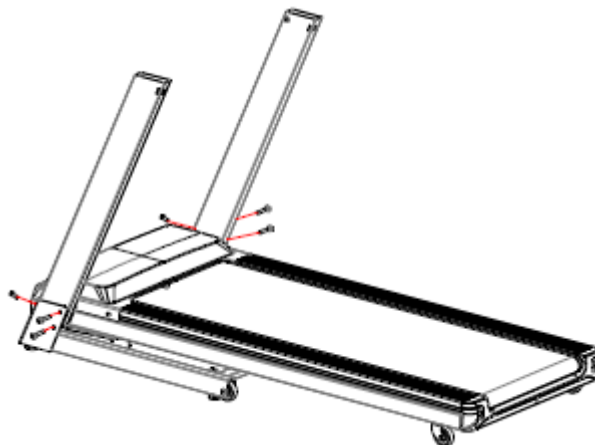
ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

Попередження!

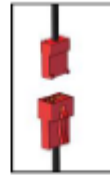
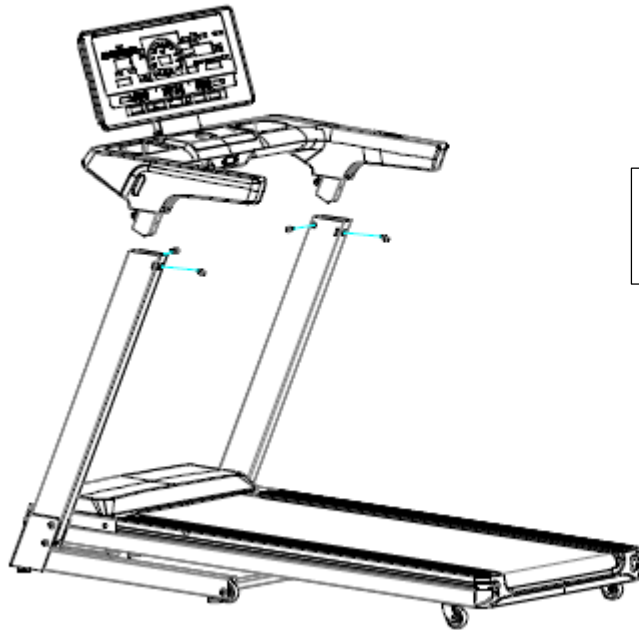
1. Після зняття верхньої кришки картонної коробки, за допомогою ножиць розріжте нижню кришку картонної коробки по чотирьох кутах,
2. Не знімайте нижню картонну коробку до повного та правильного встановлення тренажера. Перед збиранням перевірте, що зовнішній вигляд тренажера в належному стані та він не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



Крок 1: Вийміть тренажер з картонної коробки та встановіть його на рівну підлогу (див. зображення нижче). Приберіть усі поліетиленові пакети та зберіть вертикальну стійку, як показано нижче, використовуючи 2 гвинти M8×20 та 4 гвинти з напівкруглою головкою і шестигранним шліцом (повна різьба) для кріплення вертикальної стійки.



Крок 2: Під'єднайте комунікаційний кабель. Закріпіть раму консолі за допомогою 4 гвинтів M8×12 з напівкруглою головкою та шестигранним шліцом (повна різьба).

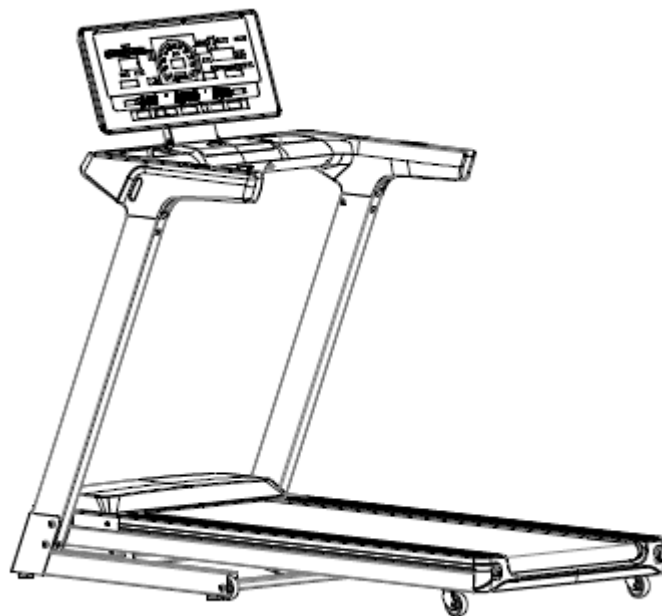


Головний
комунікаційний
кабель, 4-конт.



Комунікаційний кабель
світлодіодної стрічки,
4-конт.

Крок 3 : Закріпіть усі гвинти та встановіть нижню кришку основи, як показано нижче. Після цього збирання завершено.



Загальні поради щодо підтримання належного фізичного стану

1. Розминка

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

2. Дихання

Зазвичай під час відновлення дихання вдихайте носом і видихайте ротом. Дихання має бути узгоджене з рухами. Якщо дихання надто швидке або нерівномірне, рухи слід негайно припинити.

3. Частота тренувань

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

4. Навантаження

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

5. Розслаблення

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

6. Дієта

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

Вправи на розтягування

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

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

Потім зупиніться та виконайте наступні вправи на розтягування: по 5 разів, у кожному положенні затримуйтеся на 10 секунд або більше; повторіть після тренування.

1. Нахили вперед-донизу

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

2. Розтягування сухожиль

Присядьте на подушку для сидіння і випряміть одну ногу. Іншу ногу підведіть всередину так, щоб вона щільно прилягала до внутрішньої сторони випрямленої ноги. Спробуйте доторкнутися руками до пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на мал. 2).

3. Розтяжка литок і п'ят

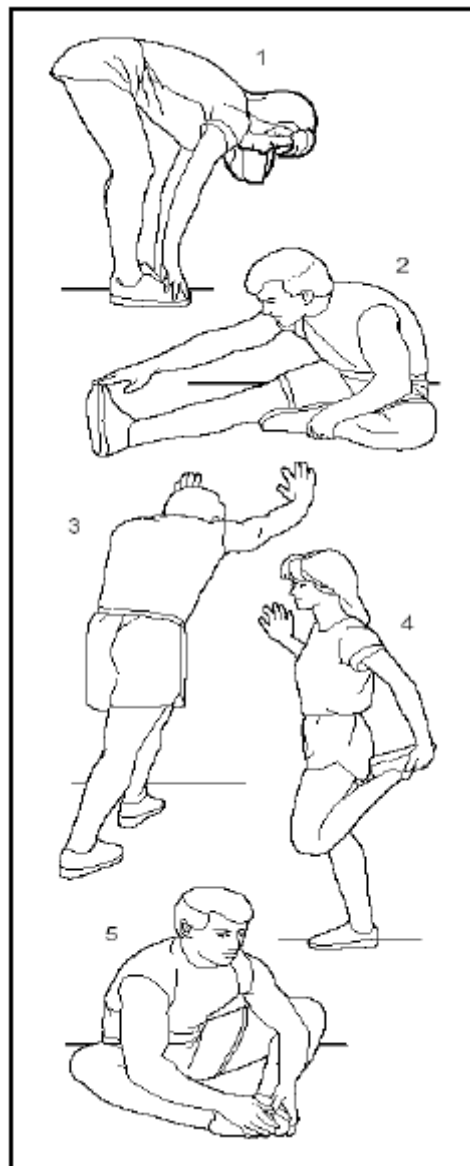
Станьте обличчям до стіни або дерева, обома руками тримайтеся за опору, одну ногу відведіть назад. Утримуйте відведену назад ногу прямо та п'яти на підлозі, нахилиючись у напрямку стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на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

4. Розтягування чотиригодового м'яза

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

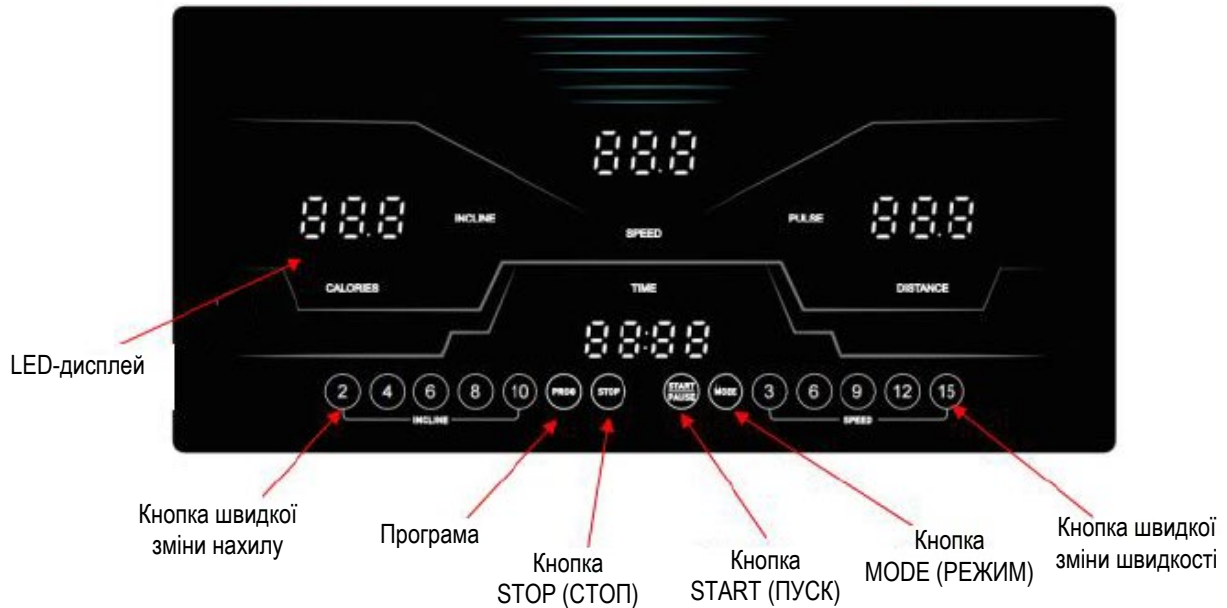
5. Розтягування м'язів внутрішньої поверхні стегна

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



Інструкції з використання

(Опис функцій консолі, інструкція з використання бігової доріжки)
Інструкція до панелі консолі:



Опис функцій консолі

1. P0 – для налаштування тренувальної програми для користувача; P1–P36 – вбудовані автоматичні тренувальні програми, три користувацькі програми (USER) та індекс маси тіла (BMI).
2. LED-дисплей, 14 функціональних клавiш.
3. Вікно швидкості та дистанції, функція конвертації кілометрів та миль.
4. Діапазон робочої швидкості: 1,0–18,0 км/год; діапазон нахилу: 0–12%.
5. Захист від перевантаження, перевищення струму, вибухозахист, захист від надшвидкості, електромагнітних перешкод та інші функції безпеки.
6. Функція самотестування системи та відображення повідомлень про несправності.
7. Три функції користувацьких налаштувань.
8. ERP-режим (функція енергозбереження).
9. Підключення через Bluetooth + функція вимірювання пульсу через Bluetooth (опційно).

Опис дисплея та кнопок

1. Інструкція щодо вікна дисплея (LED-дисплей):

- ◇ Вікно “DISTANCE” / “TIME” – відображає значення дистанції та часу.
- ◇ Вікно “CALORIES” / “PULSE” – відображає значення калорій та пульсу.
- ◇ Вікно “SPEED” – відображає швидкість.
- ◇ Вікно “INCLINE” – відображає нахил.

2. Функція конвертації між кілометрами та милями

А. Вийміть запобіжний ключ, потім натисніть кнопки “PROGRAM” та “MODE” одночасно на кілька секунд; на дисплеї відобразиться 0.6, що означає конвертацію кілометрів у милі.

В. Вийміть запобіжний ключ, потім натисніть кнопки “PROGRAM” та “MODE” одночасно на кілька секунд; на дисплеї відобразиться 1.0, що означає конвертацію миль у кілометри.

3. Опис функціональних кнопок

- A. Кнопка вибору програми: "P" – кнопка вибору програми. У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати одну з 36 різних програм тренування: від налаштованого власноруч режиму "1.0" до автоматичних програм P1–P36, а також U01–U03, HRC1–HRC3 та вимірювання ІМТ .
- B. Кнопка вибору режиму: "M" – кнопка вибору режиму. У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати один із трьох режимів зворотного відліку: режиму зворотного відліку часу (H), режиму зворотного відліку відстані (D) та режиму зворотного відліку калорій (C). Після налаштування натисніть кнопку START, щоб запустити бігову доріжку. Кнопка RESET відновлює стандартний час відліку (30 хвилин) для програм P1–P36.
- C. START - це кнопка старт/пауза. Коли бігова доріжка зупинена, натисніть цю кнопку, і доріжка запуститься на найнижчій швидкості.
- D. STOP – кнопка зупинки. Натискання цієї кнопки під час роботи або паузи зупиняє бігову доріжку.
- E. SPEED+ та SPEED- – кнопки збільшення/зменшення швидкості. Використовуються для регулювання встановленого значення під час налаштування параметрів бігової доріжки.

4. Принцип дії запобіжного ключа

Запобіжний ключ складається з магнітного індуктора, кліпси для одягу та нейлонового шнура. Він виконує функцію елемента запобіжного відключення у надзвичайних ситуаціях. У будь-якому стані, якщо запобіжний ключ не встановлений на місце, бігова доріжка зупиняється, клавіші консолі блокуються, а на дисплеї з'являється код "E-07" із звуковим сигналом. Щоразу, коли запобіжний ключ встановлюється на місце, на дисплеї відображається повідомлення протягом 2 секунд, після чого система переходить у стандартний робочий режим.

5. Користувацька програма

У користувацькому режимі доступні три режими USER1~USER3. У цьому режимі користувачі можуть створювати або використовувати власні індивідуальні програми тренувань. Натисніть кнопку "PROG", щоб обрати USER1~USER3, потім натисніть кнопку "MODE" для налаштування або кнопку START, щоб розпочати тренування. За допомогою кнопки "MODE" користувач може встановити один з 10 рівнів швидкості та нахилу для своєї програми. Після налаштування натисніть "START" для початку тренування. Створена індивідуальна програма буде збережена і може бути викликана напряму при наступному використанні.

6. Рекомендації щодо безпеки використання

6.1 Підключіть штепсельну вилку до розетки на 10 А із заземленням, увімкніть перемикач живлення. Дисплей консолі повністю ввімкнеться, після чого розпізнається запобіжний ключ.

6.2 Встановіть запобіжний ключ у роз'єм на консолі, закріпіть кліпсу на одязі на грудях. Дисплей відобразить інформацію протягом 2 секунд, після чого система перейде у стандартний робочий режим: усі лічильники скидаються, встановлені значення відновлюються до значень за замовчуванням, бігова доріжка переходить у ручний режим прямого відліку часу.

6.3 Натисніть кнопку "PROG", щоб перемикатися між автоматичними програмами: P1–P36, U01, U02, U03, HRC1, HRC2, HRC3, BMI (ІМТ).

а) Натисніть кнопку "MODE", щоб обрати один із чотирьох режимів тренування, із швидкістю та нахилом, заданими користувачем. Значення за замовчуванням: швидкість 1,0 км/год, нахил 0%. Режим тренування 1: Прямий відлік часу, дистанцій та калорій, функція налаштування вимкнена.

Режим тренування 2: Зворотний відлік часу. Вікно часу блиматиме в режимі налаштування; натискайте клавіші "+" та "-", щоб змінити значення. Діапазон: 5–99 хвилин, значення за замовчуванням: 30:00 (можна циклічно змінювати). Режим тренування 3: Зворотний відлік дистанції. Вікно дистанції блиматиме в режимі налаштування; натискайте клавіші "+" та "-", щоб змінити значення. Діапазон: 1,0–99,0 км, значення за замовчуванням: 1,0 км (можна циклічно змінювати).

Режим тренування 4: Зворотний відлік калорій. Вікно калорій блиматиме в режимі налаштування; натискайте клавіші "+" та "-", щоб змінити значення. Діапазон: 20–990 кал, значення за замовчуванням: 50 кал (можна циклічно змінювати).



б) P1–P36 – системні програми, які відворюються лише в режимі зворотного відліку часу. У режимі налаштування вікно часу блиматиме. Натискайте клавіші "+" та "-", щоб змінити значення, або "MODE", щоб скинути до значення за замовчуванням. Діапазон налаштування: 5–99 хв, значення за замовчуванням: 30:00.

6.4 Після налаштування режиму тренування натисніть кнопку "START" – на дисплеї розпочнеться 5-секундний відлік із 5 звуковими сигналами. Після завершення відліку, що дійде до 1 бігова доріжка плавно запускається та поступово розганяється до встановленої швидкості, після чого працює на постійній швидкості.

а) У режимі руху натискайте клавіші "+" та "-", щоб відрегулювати швидкість бігової доріжки.

б) У програмах P1–P36 швидкість і нахил кожної програми поділені на 10 сегментів, причому кожен сегмент рівномірно розподілений за часом. Швидкість або нахил, змінені за допомогою кнопок, діють лише в межах поточного сегмента. За 3 секунди до переходу між сегментами лунають три звукових сигнали. Після завершення всіх 10 сегментів двигун автоматично зупиняється, що супроводжується довгим звуковим сигналом.

с) Під час роботи двигуна повторне натискання кнопки "START" перемикає стан між пауза/біг. При перезапуску з паузи всі записані дані та процеси тренування зберігаються.

6.5 Під час роботи двигуна натисніть кнопку STOP, щоб двигун поступово сповільнився та зупинився плавно; усі налаштування повертаються до значень за замовчуванням. Під час роботи двигуна натискайте клавіші  та , щоб регулювати нахил бігової доріжки.

6.6 У будь-якому стані, якщо запобіжний ключ буде знятий, на дисплеї з'явиться код "E-07" із звуковим сигналом, і бігова доріжка зупиниться.

6.7 Електронна система керування постійно перебуває під контролем систем безпеки. У разі виявлення будь-яких аномалій бігова доріжка негайно зупиняється, а на дисплеї відображається повідомлення про несправність, супроводжуючись звуковим сигналом.

6.8 Коли на дисплеї з'являється повідомлення про аномалію, натисніть кнопку STOP - система одноразово очищує відображену інформацію.

6.9 Метод вимірювання індексу жирової маси тіла (IMT): Натисніть кнопку PROG, щоб вибрати програму BMI, потім натисніть кнопку MODE, щоб обрати номер параметра, тоді натискайте клавіші "+" та "-", щоб встановити потрібні значення параметрів.

а) F1 (стать) – вказує стать користувача; діапазон: 1–2, де 1 = чоловік, 2 = жінка; значення за замовчуванням: 1.

б) F2 (вік) – вказує вік користувача; діапазон: 1–99 років; значення за замовчуванням: 25 років.

с) F3 (зріст) – вказує зріст користувача; діапазон: 100–220 см; значення за замовчуванням: 170 см.

d) F4 (вага) – вказується вага користувача; діапазон: 20–150 кг; значення за замовчуванням: 70 кг.

e) F5 (ІМТ) – вказує на підтвердження налаштувань параметрів та перехід у режим вимірювання індексу жирової маси тіла. Будь ласка, візьміться обома руками за датчики виміру пульсу на лівому та правому поручнях. Зачекайте 4 секунди, після чого вікно відображення параметрів покаже індекс жирової маси тіла (ІМТ) випробуваного. Оцінка за азійськими стандартами: менше 18 – худорлявий, 18–24 – нормальна вага, 25–28 – зайва вага, більше 29 – ожиріння. Примітка: ці дані можуть бути використані лише для довідки. Значення за замовчуванням: 24

6.10 Британський метод вимірювання індексу жирової маси тіла (ІМТ): Натисніть кнопку "PROG", щоб вибрати програму BMI, натисніть кнопку "MODE", щоб вибрати номер елемента, і натискайте клавіші "+" та "-", щоб встановити параметри.

a) F1 (стать) – вказує стать користувача; діапазон: 1–2, де 1 = чоловік, 2 = жінка; значення за замовчуванням: 1.

b) F2 (вік) – вказує вік користувача; діапазон: 1–99 років; значення за замовчуванням: 25 років.

c) F3 (Зріст) – вказує зріст користувача; діапазон: 39-87 дюймів; значення за замовчуванням: 67 дюймів.

d) F4 (Вага) – вказується вага користувача; діапазон: 44-330 фунтів; значення за замовчуванням: 154 фунти.

e) F5 (ІМТ) – вказує на підтвердження налаштувань параметрів та перехід у режим вимірювання індексу жирової маси тіла. Будь ласка, візьміться обома руками за датчики виміру пульсу на лівому та правому поручнях. Зачекайте 4 секунди, після чого вікно відображення параметрів покаже індекс жирової маси тіла (ІМТ) випробуваного. Оцінка за азійськими стандартами: менше 18 – худорлявий, 18–24 – нормальна вага, 25–28 – зайва вага, більше 29 – ожиріння. Примітка: ці дані можуть бути використані лише для довідки. Значення за замовчуванням: 24

7. ERP-режим (функція енергозбереження)

7.1 Система за замовчуванням увімкнена в ERP-режим при включенні. У моделях без плати енергозбереження: у режимі очікування через приблизно 4 хвилини 30 секунд пристрій переходить у сплячий режим для економії енергії. Щоб розбудити консоль натисніть будь-яку кнопку. Перемикання сплячого режиму: довге натискання кнопки "M" перемикає на сплячий режим, на дисплеї з'являється 1111, що означає сплячий режим. Повторне утримання кнопки "M" відмінює сплячий режим, на дисплеї з'являється 2222.

7.2 Система за замовчуванням увімкнена в ERP-режим при включенні, а моделі з енергозберігаючими платами переходить у сплячий режим приблизно через 20 хвилин у режимі очікування, при цьому контролюється лише, чи запущений двигун, що дозволяє економити електроенергію. Витягування або від'єднання запобіжного ключа може розбудити систему. (ERP-режим при цьому не вмикається)

8. Програма HRC - вимір частоти серцевих скорочень (опційно)

1) За замовчуванням програма HRC має три групи виміру частоти серцевих скорочень (ЧСС):

- HRC1 - обмежує швидкість до 9 км/год,
- HRC2 - обмежує швидкість до 11 км/год,
- HRC3 - обмежує швидкість до 13 км/год.

2) Метод налаштування програми HRC, послідовність, діапазон параметрів. При відображенні "HRC" натисканням кнопки PROG, натисніть кнопку підтвердження MODE, щоб перейти до наступного набору налаштувань, використовуйте кнопки зміни швидкості для регулювання та почніть тренування лише після встановлення останнього параметра.

3) Діапазон налаштування віку: 15–80 років, значення за замовчуванням: 25 років.

- 4) Значення за замовчуванням параметра "THR" (цільова частота серцевих скорочень): $(220 - \text{Вік}) * 0,6$
- 5) Цільову частоту серцевих скорочень можна змінювати в діапазоні 80-180.
- 6) Час тренування: за замовчуванням 30 хвилин, діапазон зміни: 5–99 хвилин.
- 7) Залежність від зміни швидкості.
- 8) Програма HRC визначає ЧСС кожні 30 секунд (значення пульсу відображається постійно).
- 9) Якщо ЧСС користувача на 30 ударів за хвилину нижча за цільову, швидкість руху полотна тренажера збільшується на 2,0 км/год.
- 10) Якщо ЧСС користувача на 6–29 ударів за хвилину нижча за цільову, швидкість збільшується на 1,0 км/год.
- 11) Якщо ЧСС користувача на 30 ударів за хвилину вища за цільову, швидкість зменшується на 2,0 км/год.
- 12) Якщо ЧСС користувача на 6–29 ударів за хвилину вища за цільову, швидкість зменшується на 1,0 км/год.
- 13) Якщо ЧСС користувача на 0–5 ударів за хвилину вища або нижча за цільову, швидкість залишається без змін.
- 14) У разі виникнення наведених нижче ситуацій швидкість зменшується до мінімальної протягом 20 секунд, після чого тренажер працює на мінімальній швидкості протягом 15 секунд, а потім зупиняється, звуковий сигнал лунатиме щосекунди.
- 15) ЧСС визначається кожні 30 секунд; якщо ЧСС не вдається визначити двічі поспіль.
- 16) Швидкість 1 км/год (0,6 милі/год), уповільнення, спричинене ЧСС.
- 17) Коли ЧСС перевищує значення $(220 - \text{встановлений вік})$.
- 18) За швидкості понад 1 км/год (0,6 милі/год) зниження швидкості не повинно бути меншим за 1 км/год (0,6 милі/год). Наприклад, під час руху бігової доріжки з мінімальною швидкістю 1 км/год (0,6 милі/год), якщо ЧСС спричиняє зниження швидкості на 1,0 (2,0) км/год при швидкості 1,6 км/год (1,0 милі/год), зниження швидкості має бути обмежене до 1 км/год (0,6 милі/год).
- 19) Нахил не контролюється частотою серцевих скорочень і може бути налаштований вручну. Протягом 1 хвилини після запуску рух бігової доріжки не контролюється показниками виміру ЧСС і починає працювати відповідно до відповідної програми лише після 1 хвилини роботи.

Таблиця швидкостей/нахилів для автоматичних програм Р1-Р36 у метричній системі

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

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

Типові несправності та технічне обслуговування

Проблема та код помилки	Причина	Технічне обслуговування
Система не працює	A. Немає живлення.	Вставте вилку в розетку або переведіть перемикач живлення в положення «ON».
	B. Запобіжний ключ встановлений у неправильному положенні.	Встановіть запобіжний ключ правильно.
	C. Трансформатор не підключений до мережі або несправний.	Перевірте підключення трансформатора або замініть його.
	D. Прилад вимкнено.	Перевірте входи та виходи системи і комунікаційні лінії.
Раптова зупинка під час нормальної роботи	A. Випав запобіжний ключ.	Встановіть запобіжний ключ правильно.
	B. Несправність системи.	Зверніться до працівника сервісного центру для ремонту.
Несправність кнопок консолі	Пошкоджені кнопки.	1. Замініть клавіатуру та кабель. 2. Замініть головну плату. 3. Змініть консоль.
E-01	A. Несправний комунікаційний кабель.	Переконайтеся, що кожна контактна жила повністю вставлена. Перевірте з'єднувальний кабель, у разі пошкодження замініть його.
	B. Несправна консоль.	Замініть консоль.
	C. Несправний контролер.	Замініть контролер.
E-02	A. Пошкоджений кабель двигуна або двигун.	Замініть двигун.
	B. Погане з'єднання між кабелем підключення двигуна та контролером або несправний контролер.	Перевірте та повторно під'єднайте кабель або замініть контролер.
E-03	A. Неправильно встановлено фотоелектричний датчик.	Перевірте та встановіть повторно.
	B. Несправний фотоелектричний датчик.	Замініть фотоелектричний датчик.
	C. Погане з'єднання між фотоелектричним датчиком та контролером.	Перевірте та повторно під'єднайте.
	D. Несправний контролер.	Замініть контролер.
E-05	A. Пошкоджений контролер.	Замініть контролер.
	B. Пошкоджений двигун.	Замініть двигун.
	C. Механічна несправність.	Перевірте / додайте мастило на бігове полотно або перевірте, чи не заблоковані ролики.
E-07	Немає сигналу від запобіжного ключа	Перевірте запобіжний ключ, замініть запобіжний ключ або консоль
На LED-дисплеї не відображається пульс (ЧСС)	A. Погано підключений або пошкоджений комунікаційний кабель на поручнях	Перевірте підключення кабелю або замініть кабель поручнів.
	B. Пошкоджений кабель консольної системи.	Замініть консоль.
Неповне відображення на консолі або відсутність сегментів	A. Несправний LED-індикатор (цифрова трубка).	Замініть головну плату.
	B. Системний збій.	Замініть консоль.
Несправність регулювання нахилу	A. Несправний двигун регулювання нахилу.	Замініть двигун регулювання нахилу.
	B. Несправний контролер.	Замініть контролер.
	C. Несправний сигнальний кабель контролера.	Натисніть кнопку навчання на контролері для повторного визначення значення нахилу.

Інструкція з експлуатації

Складання та переміщення бігової доріжки

1. Складання

Перед складанням бігової доріжки обов'язково вимкніть живлення.

2. Розкладання

Під час розкладання бігової доріжки необхідно вибрати місце, яке знаходиться приблизно за 1 м від розетки електроживлення, а поверхня підлоги має бути рівною та без перешкод.

3. Переміщення

Перш, ніж переміщувати тренажер, переконайтеся у наступному:

- ◇ живлення вимкнене;
- ◇ вилка витягнута з розетки;
- ◇ бігова доріжка складена.

Після цього візьміться однією рукою за задню частину бігової доріжки, а іншою - за поручень з того ж боку, нахиліть її під кутом 40–50°, підтягнувши до рівня грудей, і тоді повільно переміщуйте бігову доріжку.

Інструкція щодо заземлення

Даний пристрій повинен бути заземлений. У разі виникнення несправності або пошкодження бігової доріжки заземлювальний провід утворює електричне коло з найменшим опором, що дозволяє відвести струм у землю та зменшити ризик ураження електричним струмом. Цей виріб оснащений кабелем із заземлювальним провідником та заземлювальною вилкою. Бігова доріжка повинна бути підключена до розетки із заземленням, що відповідає місцевим нормам і правилам.

Обережно!

Якщо ви не впевнені, чи правильно заземлено обладнання, зверніться до кваліфікованого електрика або спеціаліста з технічного обслуговування. Забороняється самовільно змінювати вилку, встановлену на цьому пристрої. Якщо вилка не відповідає розетці, необхідно звернутися до кваліфікованого електрика для встановлення відповідної розетки.

Пристрій повинен працювати від мережі 220–240 В та потребує наявності розетки із заземленням такого типу, як показано на малюнку нижче.



Інструкція з експлуатації бігової доріжки

1. Увімкніть живлення, залиште бігову доріжку в розкладеному положенні на мінімальній висоті та перевірте, чи працює вона нормально.
2. Прикріпіть шнур запобіжного ключа до свого одягу.
3. Перед початком тренування необхідно переконатися, що бігова доріжка знаходиться в стабільному положенні і функціонує нормально.

Категорично забороняється ставати на бігове полотно під час запуску тренажера.

Правильний спосіб початку тренування: станьте на бічні рейки та тримайтеся за поручні. Після того, як переконаєтесь у нормальній роботі тренажера, можна розпочинати тренування.

Тримайтеся за поручні під час натискання кнопки "START" — бігова доріжка через 5 секунд почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год. Потім натисніть кнопку "+" для збільшення швидкості до 2,5-3,5 км/год, що є комфортною швидкістю для бігу. Обидві руки мають утримувати поручні одночасно, а ноги поступово ставати на бігове полотно для початку бігу. Біжіть у тому ж темпі руху бігового полотна.

4. Через кілька хвилин ви можете збільшити швидкість, натиснувши клавішу "+", або уповільнити, натиснувши клавішу "-", тримуючись при цьому за поручні.
5. В режимі руху натисніть відповідну клавішу для встановлення значення швидкості, ви можете перейти одразу до бажаної фіксованої швидкості.
6. Ви можете натиснути кнопку "STOP", щоб швидко зупинити двигун.

Попереднє налаштування та використання

Підключіть живлення. Увімкніть пристрій.

Натисніть кнопку "CHOOSE", щоб обрати потрібний режим.

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

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

Датчики пульсу (ЧСС): Після ввімкнення бігової доріжки покладіть руки на металеві датчики пульсу, після чого значення ЧСС відобразиться на дисплеї.

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

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Належне технічне обслуговування дуже важливе для забезпечення безвідмовної роботи бігової доріжки. Невідповідне технічне обслуговування може призвести до пошкодження бігової доріжки або скоротити термін служби виробу.

Усі елементи бігової доріжки необхідно регулярно перевіряти та затягувати. Зношені деталі необхідно негайно замінити.

ЗМАЩУВАННЯ

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

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

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

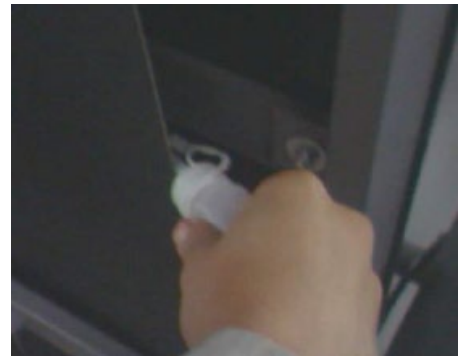
Використання більш, ніж 7 годин на тиждень змащувати раз на місяць

Надмірне змащування не допускається.

Примітка: важливим фактором збільшення терміну служби бігової доріжки є правильне та вчасне її змащування. Щоб перевірити, чи потребує змащення бігове полотно, підніміть бічну частину бігової доріжки і промацайте у центрі задню частину бігового полотна, наскільки це можливо. Якщо буде виявлено сліди силіконового спрею, змащування не потрібне. Якщо поверхня суха, полотно потребує змащування.

Нанесення мастила на полотно (як показано на малюнку):

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



ОЧИЩЕННЯ

Регулярне очищення бігового полотна забезпечує тривалий термін служби виробу.

• Попередження: Бігова доріжка повинна бути вимкнена, щоб уникнути ураження електричним струмом. Перед початком очищення або технічного обслуговування необхідно витягнути шнур живлення з розетки.

• Після тренування: Протріть консоль та інші поверхні чистою м'якою вологою тканиною, щоб видалити залишки поту.

Увага: Не використовуйте ніяких абразивних матеріалів або розчинників. Щоб уникнути пошкодження консолі, бережіть її від впливу будь-яких рідин. Уникайте тривалого впливу на консоль 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. Чистить килимок під біговою доріжкою один раз на тиждень.

ЗБЕРІГАННЯ:

Зберігайте бігову доріжку в чистому і сухому місці. Переконайтеся, що головний перемикач живлення вимкнено і вилка від'єднана від мережевої розетки.

РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

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

РЕГУЛЮВАННЯ ЗМІЩЕННЯ ПОЛОТНА

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

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

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



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



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

Випадки зміщення бігового полотна не покриваються гарантією, і в основному самотужки усуваються користувачами відповідно до інструкцій. Зміщення бігового полотна може суттєво його пошкодити. Таке відхилення має бути вчасно виявлено та виправлено.

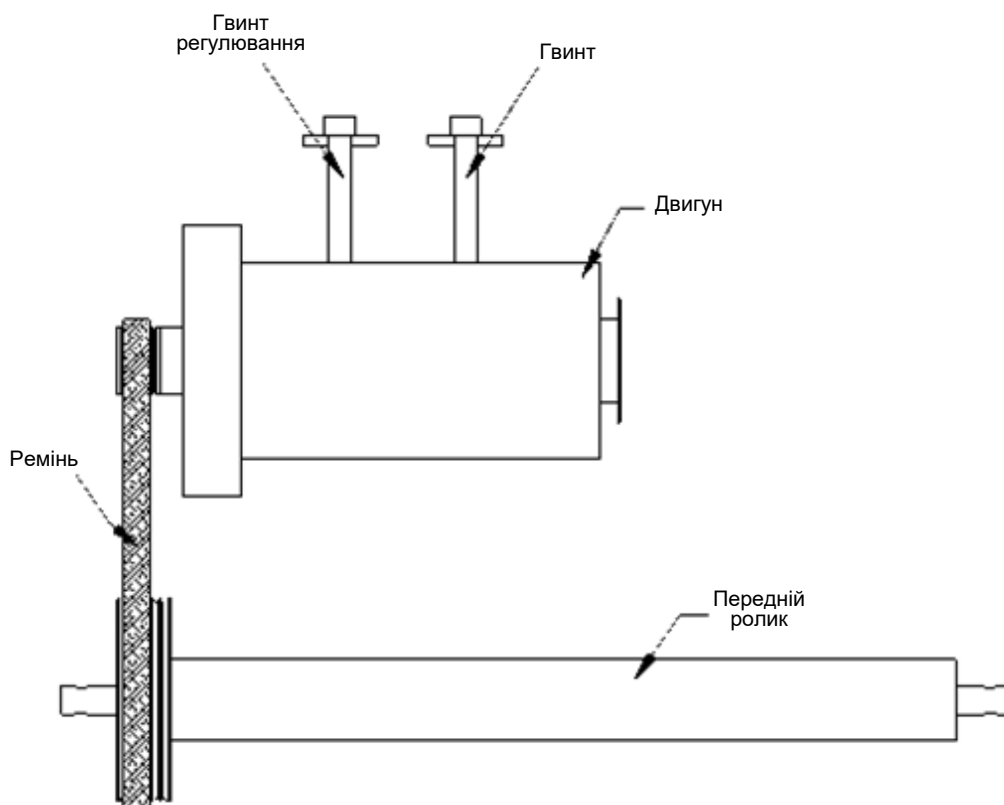
Регулювання ременя двигуна

Всі приводні ремені двигуна бігової доріжки повинні бути відрегульовані на заводі-виробнику і після її збирання. Однак після певного періоду використання може спостерігатися його провисання або прослизання.

Етапи коригування:

1. Поверніть регульовальний гвинт проти годинникової стрілки за допомогою гайкового ключа.

2. Діапазон регулювання повинен залежати від того, чи не прослизає ремень під навантаженням.
Примітка: Регулярно очищуйте ремені і пази шківів.



Усунення несправностей та технічне обслуговування

Найменування	Причина	Технічне обслуговування
Бігова доріжка не працює	1. Немає живлення.	Підключіть до розетки.
	2. Запобіжний ключ встановлений у неправильному положенні.	Встановіть запобіжний ключ правильно.
	3. Пошкоджено ланцюг сигнальної системи	Перевірте вхід контролера та сигнальний кабель.
	4. Пристрій вимкнено.	Увімкніть перемикач живлення в положення "ON".
	5. Перегорів запобіжник.	Змініть запобіжник.
Бігове полотно рухається нерівномірно	1. Недостатньо змащення.	Нанесіть силіконове мастило.
	2. Бігове полотно занадто туго натягнуте.	Відрегулюйте натяг полотна.
Бігове полотно прослизає	2. Бігове полотно занадто слабо натягнуте.	Відрегулюйте натяг полотна.
	2. Ремень двигуна занадто слабо натягнутий.	Відрегулюйте натяг ременя двигуна.
Несправність кнопок консолі	Пошкоджено кнопки.	1. Замініть клавіатуру та кабель. 2. Замініть головну плату. 3. Змініть консоль.
Раптова зупинка під час нормальної роботи	A. Випадання запобіжного ключа.	Встановіть запобіжний ключ правильно.
	2. Системний сбій.	Зверніться до працівника сервісного центру для ремонту.

Важливі зауваження

- Даний пристрій відповідає сучасним стандартам безпеки. Він призначений виключно для домашнього використання. Будь-яке використання з іншою метою заборонене і може бути небезпечним. Ми не несемо відповідальності за шкоду, спричинену неправильним та неналежним використанням.
- Перед початком тренування проконсультуйтеся зі своїм лікарем, щоб визначити, чи дозволяє ваш стан здоров'я займатися фізичними вправами на даному пристрої. Діагноз лікаря має бути основою для складання вашої особистої програми тренувань. Неправильні або надмірні навантаження під час тренування можуть бути шкідливими для здоров'я.
- Уважно прочитайте загальні поради щодо виконання вправ. Якщо у вас виникає біль, задишка, погане самопочуття або інші фізичні неприємності, негайно припиніть тренування. У разі появи тривалого болю зверніться до лікаря.
- Даний фітнес-пристрій не призначений для професійного чи використання у медичних цілях і не може застосовуватися з терапевтичною метою.
- Датчик пульсу не є медичним пристроєм. Він призначений лише для орієнтовного вимірювання середньої частоти пульсу (ЧСС). Він не дає бази для медичних рекомендацій і не гарантує щоразу точне вимірювання пульсу через різні фактори середовища та стан фізичної підготовки користувача.