

БІГОВА ДОРІЖКА З ЕЛЕКТРОПОВОДОМ

EcoFit

E-5400I

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА









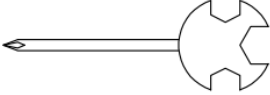
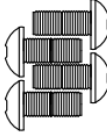

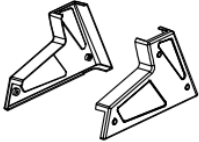
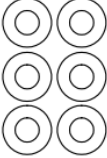

УВАГА: Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем.

ВАЖЛИВО: Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

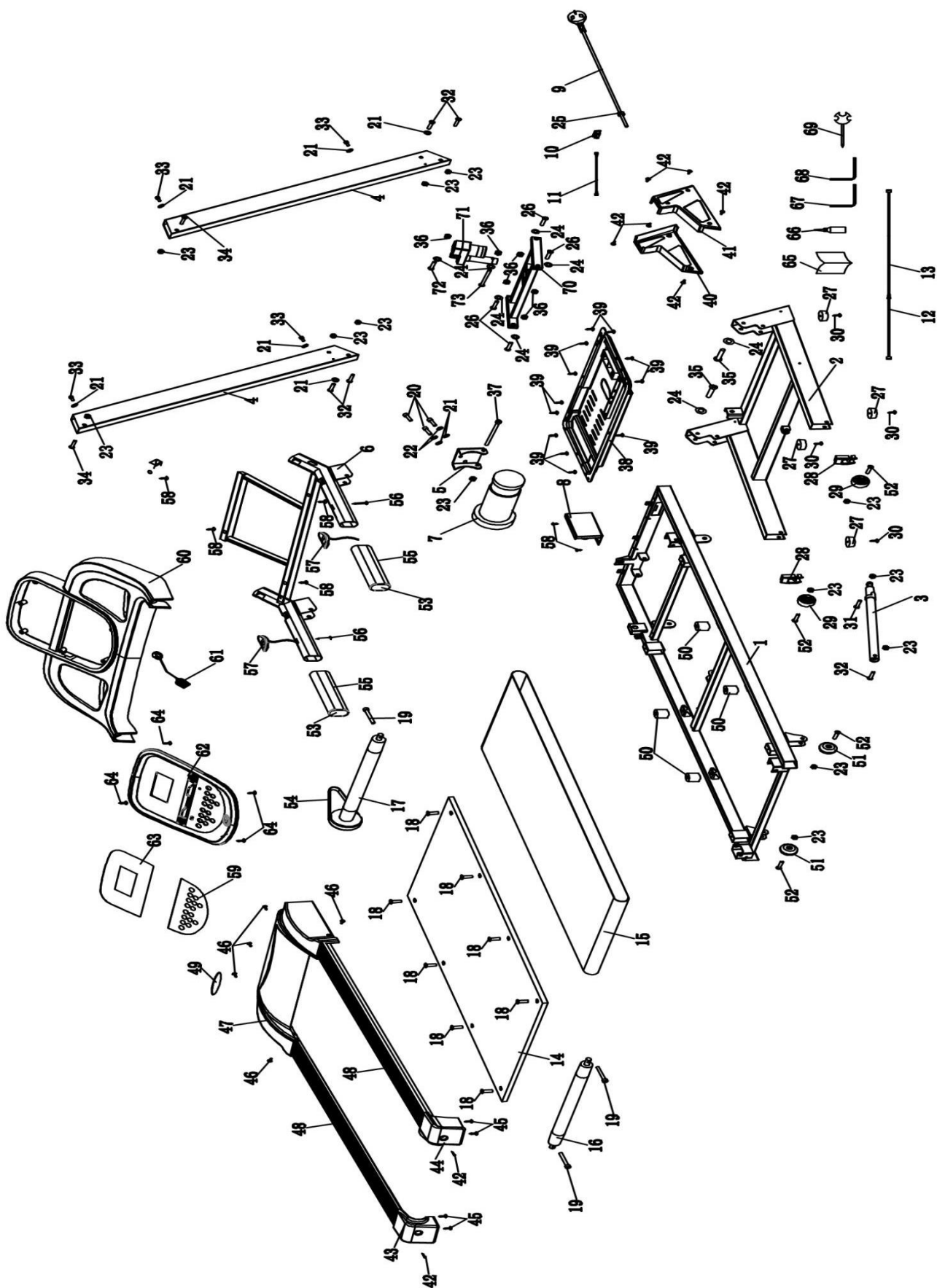
1. Підключайте шнур живлення до пристрою захисту від перенапруги (не входить до комплекту), а цей пристрій захисту від перенапруги - до заземленої розетки. Не підключайте інші прилади одночасно до тієї ж самої розетки.
2. Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі. Не ставте бігову доріжку на товсте килимове покриття, оскільки воно може перешкоджати належній вентиляції. Використовуйте бігову доріжку тільки в приміщенні. Ніколи не встановлюйте тренажер біля води.
3. Розташуйте бігову доріжку так, щоб розетка була видима і доступна.
4. Запускайте бігову доріжку, стоячи на бічних рейках. Регулюйте швидкість невеликими кроками, щоб уникнути різких стрибків швидкості. Під час бігу на доріжці завжди тримайтеся за поручні.
5. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг та взуття. Не надягайте довгий, вільний одяг, який може зачепитися за бігову доріжку. Також вдягайте кросівки чи кеди з гумовою підошвою. Ніколи не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж; також не можна тренуватися лише в панчохах або сандаліях.
6. Завжди виймайте кабель живлення з розетки, перш ніж знімати кожух мотора бігової доріжки.
7. Не підпускайте маленьких дітей до бігової доріжки під час роботи.
8. Перед тим, як зійти з бігової доріжки, обов'язково візьміться за поручні, потім станьте на бічні рейки.
9. Під час користування біговою доріжкою завжди прикріплюйте до одягу мотузку з ключем безпеки. Якщо швидкість бігової доріжки раптово збільшиться через несправність електроніки або якщо ви випадково надто збільшите швидкість, бігова доріжка раптово зупиниться, щойно ключ безпеки буде від'єднаний від консолі. Під час тренування на біговій доріжці завжди використовуйте ключ безпеки.
10. Завжди вимикайте бігову доріжку з розетки та виймайте запобіжний ключ, коли вона не використовується.
11. Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Він може допомогти встановити частоту, інтенсивність (цільову кардіозону) і час тренувань, які відповідають вашому віку і стану здоров'я. Якщо ви відчуваєте біль або стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, непритомність або будь-який дискомфорт під час тренування, **ЗУПИНІТЬСЯ!** Перед тим, як продовжити, порадьтеся з лікарем.
12. Шнур живлення та вилка завжди повинні бути у справному стані. Якщо він пошкоджений, не намагайтеся ремонтувати його самостійно. Обслуговування, відмінне від процедур, описаних у цьому посібнику, завжди повинно виконуватися тільки уповноваженим представником сервісної служби.
13. Ця бігова доріжка призначена лише для використання вдома.
14. Простір між біговою доріжкою та іншими предметами має бути не менше 2000 мм x 1000 мм.
15. Завжди виймайте запобіжний ключ і від'єднуйте шнур живлення, коли бігова доріжка не використовується.

КОМПЛЕКТАЦІЯ

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	

№ деталі	Опис	Примітки	ШТ.
1	Тренажер у зборі		1 КОМПЛЕКТ
2	Ключ безпеки		1 шт.
3	Силіконове мастило	30 мл	1 шт.
4	Посібник користувача		1 шт.
5	Торцевий ключ	S5	1 шт.
6	Торцевий ключ	S6	1 шт.
7	Гайковий ключ / викрутка	S13/S14/S15	1 шт.
8	Шурупи з внутрішнім 6-гранником	M8*15	4 шт.
9	Шурупи з внутрішнім 6-гранником	M8*45	2 шт.
10	Лівий і правий кожухи		1 комплект
11	Плоска шайба	D8	6 шт.
12	Саморіз із плоскою голівкою	ST4.2*16	6 шт.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ

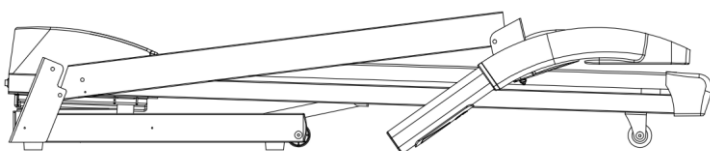


ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	Шт.	№	ОПИС	Шт.
1	Основна рама	1	40	Лівий кожух	1
2	Нижня рама	1	41	Правий кожух	1
3	Циліндр	1	42	Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*16	8
4	Вертикальні трубки (ліва і права)	2	43	Лівий задній кожух	1
5	Рама мотора	1	44	Правий задній кожух	1
6	Рама консолі	1	45	Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*19	4
7	Мотор пост. струму	1	46	Шуруп із плоскою голівкою M5*12	5
8	Нижній контролер	1	47	Верхній кожух мотора	1
9	Шнур живлення	1	48	Бічні рейки (ліва і права)	2
10	Перемикач	1	49	Табличка двигуна	1
11	З'єднувальна лінія	1	50	Амортизатор бігової платформи I	4
12	Верхня сигнальна лінія	1	51	Ручний регулятор нахилу	2
13	Нижня сигнальна лінія	1	52	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*40	4
14	Бігова платформа	1	53	Овальна заглушка 25*50	4
15	Бігова стрічка	1	54	Пас 190J6	1
16	Задній ролик	1	55	М'яке покриття рукоятки L235	2
17	Передній ролик	1	56	Саморіз із хрестоподібним шлицем ST4.2*25	2
18	Шуруп з внутрішнім 6-гранником і потайною голівкою M8*25	8	57	Пультсвий датчик	2
19	Шуруп під торцевий ключ M8*60	3	58	Саморіз із хрестоподібним шлицем ST4.2*19	15
20	Шуруп під торцевий ключ M8*25	3	59	Мембранна накладка	1
21	Плоска шайба D8	10	60	Верхній кожух консолі	1
22	Пружинна шайба D8	2	61	Ключ безпеки	1
23	Нейлонова гайка M8	13	62	Кожух консолі	1
24	Плоска шайба D10	8	63	Мембранна накладка	1
25	Дужка кабелю живлення	1	64	Саморіз із хрестоподібним шлицем ST4.2*12	4
26	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M10*20	4	65	Посібник користувача	1
27	Гумова прокладка	4	66	Силіконове мастило	1
28	Захисний кожух колеса 30*60	2	67	Торцевий ключ S5	1
29	Ролик для переміщення D45	2	68	Торцевий ключ S6	1
30	Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*25	4	69	Гайковий ключ / викрутка S13/S14/S15	1
31	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*25	1	70	Наклонна рама	1
32	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*45	5	71	Мотор нахилу 1*18HP	1
33	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*15	4	72	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M10*40	1
34	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*50	2	73	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M10*50	1
35	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M10*40	2			
36	Нейлонова гайка M10	6			
37	Шуруп під торцевий ключ M8*110	1			
38	Нижній кожух мотора	1			
39	Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*12	12			

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

КРОК 1



Відкрийте пакувальну коробку, вийміть з неї вищезгадані деталі.

Поставте бігову доріжку на простору ділянку підлоги та приберіть усі пакувальні матеріали.

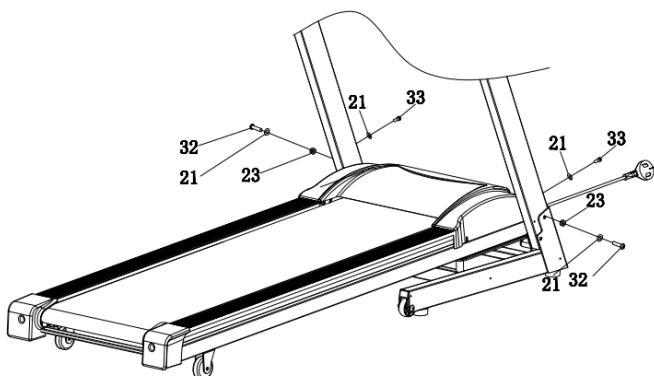
На сторінці комплектації подивіться деталі, що входять до комплекту поставки.

Не викидайте пакувальні матеріали до завершення складання.

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 2



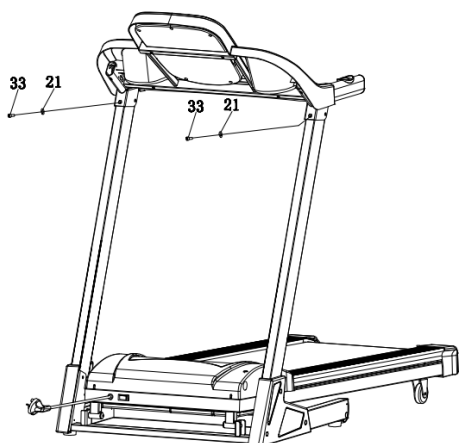
Підніміть ліву вертикальну трубу та праву вертикальну трубу, як показано на малюнку зліва.

За допомогою шурупів з внутрішнім 6-гранником (32), плоских шайб (21), нейлонових гайок (23) і шурупів з внутрішнім 6-гранником (33) прикрутіть вертикальні труби до опорної рами.

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 3

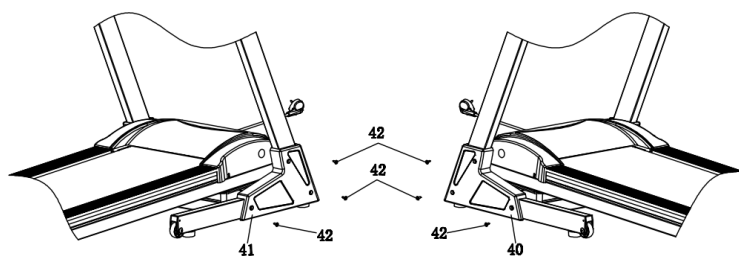


За допомогою шурупів з внутрішнім 6-гранником (33) і плоских шайб (21) закріпіть консоль на лівій і правій стійках.

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 4



Закріпіть лівий кожух (40) і правий кожух (41) на лівій і правій стійках за допомогою самонарізів (42).

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

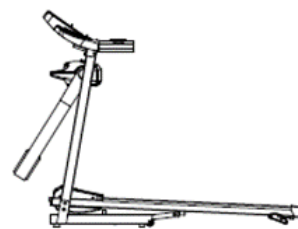
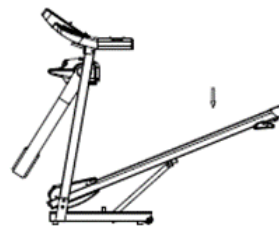
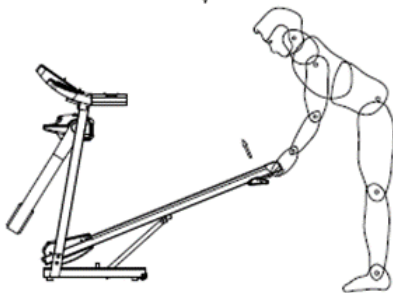
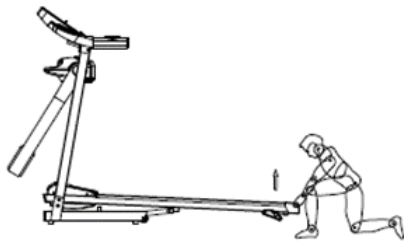
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

СКЛАДАННЯ

РОЗКЛАДАННЯ

Fold the treadmill

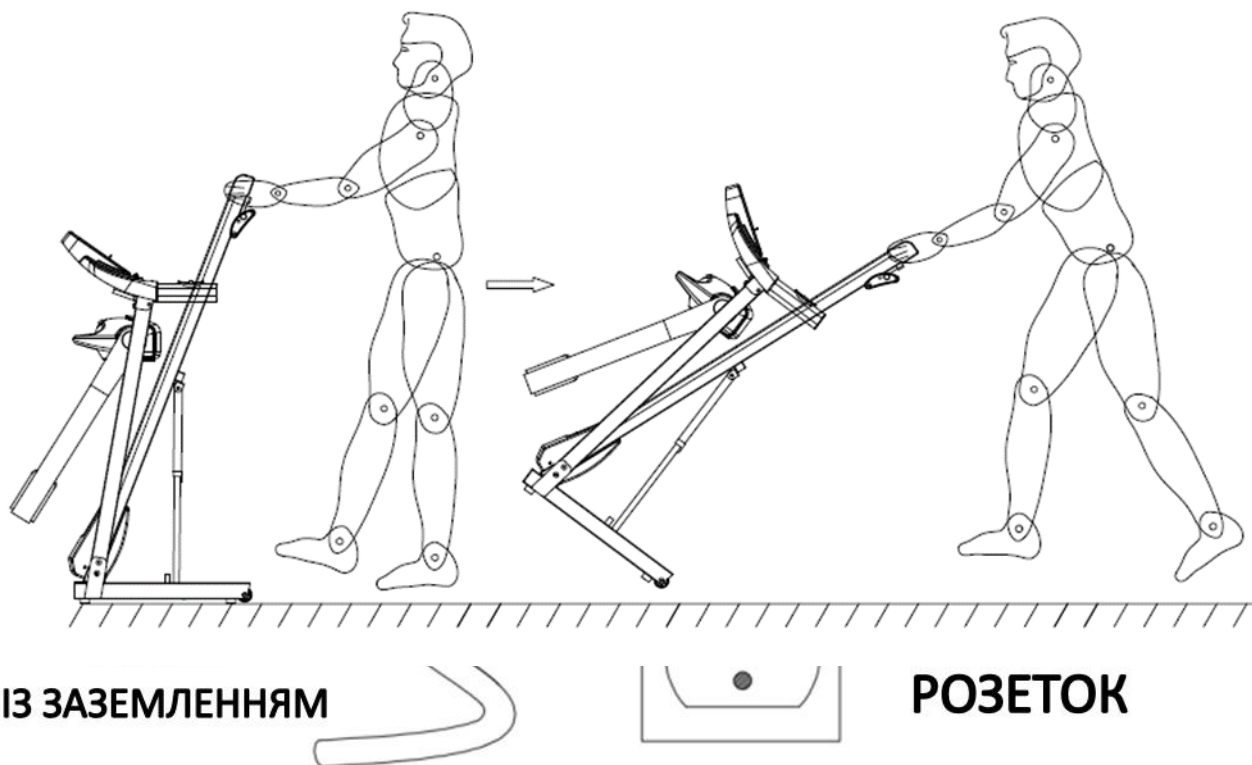
Lay down the treadmill



ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Натисніть однією ногою на трубу основи бігової доріжки, як показано на малюнку нижче.

Візьміться за задню сторону основної рами і натисніть на неї. Натисніть на бігову доріжку і перемістіть її за допомогою роликів, як показано на малюнку нижче.



⚠ УВАГА:

- 1. НЕ ПІДКЛЮЧАЙТЕ ШНУР ЖИВЛЕННЯ ДО ОСТАТОЧНОГО ЗАВЕРШЕННЯ СКЛАДАННЯ.**
2. Не намагайтеся збирати бігову доріжку, доки не прочитаєте інструкцію зі складання . Недотримання інструкції може призвести до пошкодження бігової доріжки.
- 3. Зважаючи на вагу бігової доріжки, дотримуйтесь відповідних запобіжних заходів під час поводження з нею.**
4. Не підпускайте дітей до тренажера.

ГАБАРИТИ І ПАРАМЕТРИ

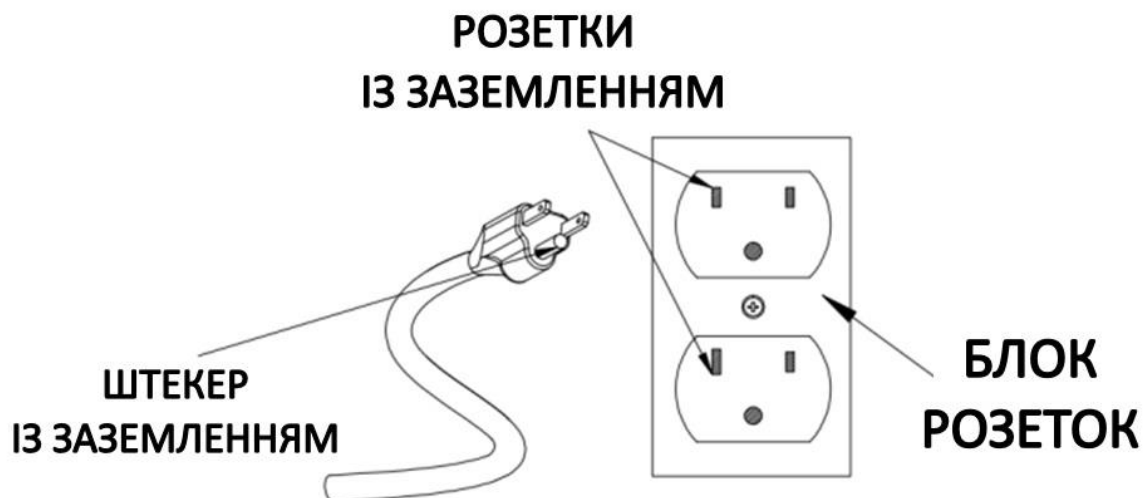
ГАБАРИТИ У ЗБОРІ (мм)	1520*680*1310 мм	ДІАПАЗОН ШВИДКОСТІ	0,8-14 км/год
ГАБАРИТИ БІГОВОЇ ПОВЕРХНІ(мм)	1200*400 мм	ПОТУЖНІСТЬ МОТОРА	Пост. струм, 2,0 к.с.
ЖИВЛЕННЯ ВІД МЕРЕЖІ	200В-220В	НОМІНАЛЬНА ЧАСТОТА	50-60 Гц
ВАГА НЕТТО	50 кг	МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА	110 кг
ВІДОБРАЖЕННЯ НА ЕКРАНІ	SPEED (швидкість), DISTANCE (дистанція), TIME (час), CALORIE (калорії), PULSE (пульс), INCLINE (нахил)		

ЗАЗЕМЛЕННЯ

Тренажер повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ризик ураження струмом. Шнур живлення у цього тренажера має вилку із заземленням. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм та правил.

НЕБЕЗПЕЧНО – Неправильне підключення вилки тренажера може призвести до ураження електричним струмом. Якщо у вас виникли сумніви щодо правильності заземлення, зверніться до кваліфікованого електрика. Якщо вилка не підходить до вашої розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну правильно заземлену розетку.

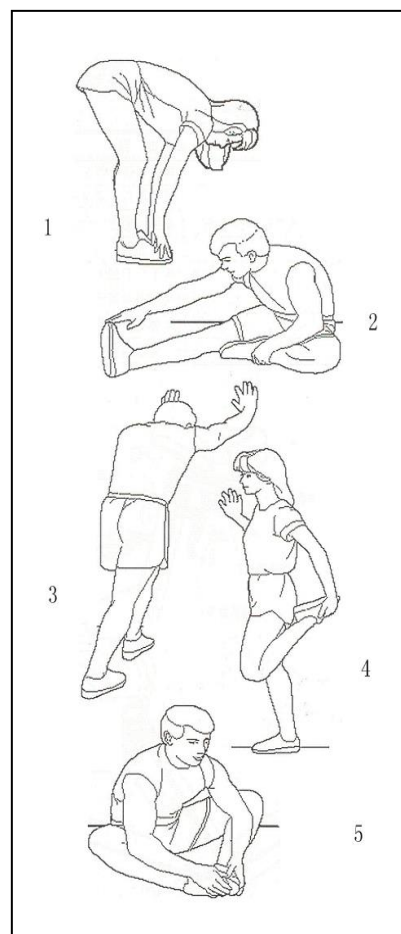
Цей тренажер призначений для використання в мережі з номінальною напругою 220 В і має штекер заземлення, схожий на штекер, зображений на малюнку. Переконайтеся, що тренажер був підключений до розетки з такою самою конфігурацією, як і вилка. З цим тренажером не слід використовувати адаптер.



РОЗМИНКА

Перед тренуванням рекомендується зробити розминку протягом 5-10 хвилин, розтягуючи м'язи. Нижче наведено кілька рекомендацій щодо розтяжки, яких ви можете дотримуватися.

1. Потягніться вниз: зігніть злегка ноги в колінах, нахиліться вперед, розслабте спину і плечі, спробуйте торкнутися пальцями ніг кистей рук. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть по три рази (див. малюнок 1).
2. Розтяжка підколінного сухожилля: Сядьте на підлогу і витягніть одну ногу прямо. Зігніть іншу ногу, як показано на малюнку 2, і спробуйте торкнутися пальців ніг. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 2).
3. Розтяжка сухожилля ніг і стоп: Покладіть обидві руки на стіну, одну ногу зігніть вперед, а іншу відведіть назад, випрямивши її п'ятою до землі, одночасно відштовхуючись від стіни. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 3).
4. Розтягування квадрицепсів: Однією рукою відведіть ногу назад, до сідниць, повільно розтягуючи передні м'язи стегна. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 4).
5. Розтягування м'язів на внутрішній стороні стегон: Перебуваючи в сидячому положенні на землі, зігніть обидві ноги в колінах, щоб обидві ступні зустрілися в центрі. Обома руками тягніть ноги разом до тіла, щоб розтягнути область паху. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть по три рази (див. малюнок 5).



ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

РОЗМИНКА

Проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж проводити будь-які тренування, особливо якщо вам більше 35 років, ви маєте проблеми зі здоров'ям чи не звикли до фізичних навантажень.

Перш ніж використовувати бігову доріжку, навчіться нею керувати, добре знайте, як запускати, зупиняти, регулювати швидкість тощо, не стійте на стрічці доріжки під час регулювань. Після цього можна почати користуватися тренажером. Встаньте на протиковзкі рейки з обох боків і візьміться за рукоятки обома руками. Тримайте тренажер на низькій швидкості близько 1,6 ~ 3,2 км/год, потім протестуйте роботу тренажера однією ногою, після того, як ви звикнете до швидкості, ви можете стати на тренажер і додати швидкість від 3 до 5 км/год. Тримайте швидкість близько 10 хвилин, потім зупиніть тренажер.

Тренування:

Перед використанням навчіться регулювати швидкість і нахил. Пройдіть близько 1 км зі стабільною швидкістю і запишіть час, це займе у вас приблизно 15-25 хвилин. Якщо йти зі швидкістю 4,8 км/год, то 1 км займе у вас близько 12 хвилин. Якщо ви відчуваєте себе комфортно на стабільній швидкості, ви можете додати швидкість і нахил, через 30 хвилин ви зможете добре потренуватися.

Інтенсивність тренувань:

Розминайтеся зі швидкістю 4,8 км/год протягом 2 хвилин, потім додайте швидкість до 5,3 км/год і продовжуйте йти 2 хвилини, потім додайте до 5,8 км/год і йдіть ще 2 хвилини. Після цього додавайте по 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не відчуєте прискорене дихання, але без дискомфорту.

Спалювання калорій - найефективніший спосіб.

Розмайтеся протягом 5 хвилин зі швидкістю 4-4,8 км/год, потім повільно збільшуйте швидкість на 0,3 км/год/2 хв, поки не досягнете стабільної швидкості, на якій ви відчуваєте себе комфортно протягом 45 хвилин. Для покращення інтенсивності руху, ви можете підтримувати швидкість протягом 1 години телепрограми, потім збільшувати швидкість на 0,3 км/год з кожним інтервалом реклами, після чого повернутися до початкової швидкості. Ви можете освоїти найкращу ефективність тренування для спалювання калорій під час реклами та подальшого збільшення частоти серцевих скорочень.

Нарешті, необхідно поступово зменшувати швидкість протягом 4 хвилин.

Частота тренувань:

Тривалість циклу: 3-5 разів на тиждень, 15-60 хв/раз. До складання графіку тренувань треба ставитися серйозно.

Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та нахил бігової доріжки. Ми рекомендуємо не встановлювати нахил відразу; поступове збільшення нахилу - ефективний спосіб посилити інтенсивність вправ.

Перед початком тренування проконсультуйтеся з лікарем або медичним працівником. Фахівці допоможуть вам скласти відповідний графік тренувань відповідно до вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху, інтенсивність вправ. Негайно припиніть заняття, якщо під час тренування ви відчуваєте стиснення в грудях, біль у грудях, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Вам слід проконсультуватися з лікарем або медичним працівником, перш ніж продовжувати. Ви можете вибрати звичайну

швидкість ходьби або швидкість бігу, якщо ви завжди тренуєтеся на біговій доріжці. Якщо у вас недостатньо досвіду, ви можете слідувати наступній інструкції:

Швидкість 1-3,0 км/год - для осіб в не дуже добрій фізичній формі

Швидкість 3,0-4,5 км/год - для осіб, що мало тренувалися раніше

Швидкість 4,5-6,0 км/год - звичайна ходьба

Швидкість 6,0-7,5 км/год - швидка ходьба

Швидкість 7,5-9,0 км/год - біг підтюпцем

Швидкість 9,0-12,0 км/год - ходьба середньої швидкості

Швидкість 12,0-14,0 км/год - швидкий біг

Увага: Для ходоків краще тримати швидкість на рівні ≤ 6 км/год. Для бігунів - на рівні $\geq 8,0$ км/год.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки перед чищенням чи обслуговуванням.

Підтримання бігової доріжки в чистоті подовжить термін її служби.

Тримайте бігову доріжку в чистоті, регулярно протирайте її ганчіркою. Обов'язково очищайте відкриту частину покриття по обидва боки від бігової стрічки, а також бічні рейки. Тримайте кросівки чистими, щоб уникнути потрапляння сміття під бігову стрічку.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Завжди виймайте кабель живлення з розетки, перш ніж знімати кожух мотора бігової доріжки.

Обов'язково знімайте кришку двигуна перед чищенням. Чистіть двигун один раз на рік.

Змащування бігової стрічки і платформи

Ця бігова доріжка вже була змащена на заводі-виробнику та не потребує особливого догляду. Тертя між стрічкою і платформою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому вона потребує періодичного змащування. Ми рекомендуємо періодично перевіряти платформу доріжки. Якщо ви виявили будь-які пошкодження на платформі, вам необхідно звернутися до нашого сервісного центру.

Рекомендуємо змащувати платформу доріжки згідно з наступним графіком:

- Рідке користування (менше 3 годин на тиждень) один раз на рік;
- Середня частота користування (3-5 годин на тиждень) кожні 6 місяців;
- Інтенсивне користування (більше 5 годин на тиждень) - кожні 3 місяці.

Рекомендуємо придбавати мастило у ексклюзивного дистриб'ютора або його акредитованих роздрібних партнерів.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Будь-який ремонт повинен виконуватися професійним технічним персоналом.

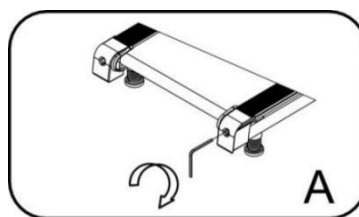
РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ

Ми рекомендуємо вимикати живлення на 10 хвилин через кожні 90 хвилин безперервної роботи.

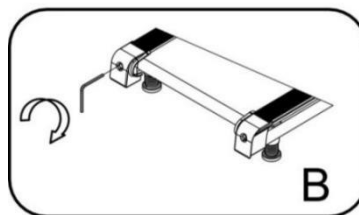
Бігова стрічка повинна бути відцентрована. Якщо стрічка не буде натягнута, вона буде прослизати. Занадто тугий натяг може пошкодити двигун і збільшити знос ролика. Вважається, що натяг бігової стрічки є оптимальним, якщо стрічку можна рукою підняти над платформою приблизно на 50-75 мм.

Центрування бігової стрічки

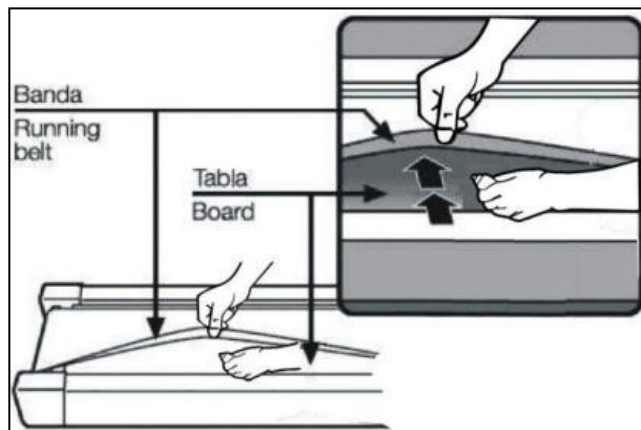
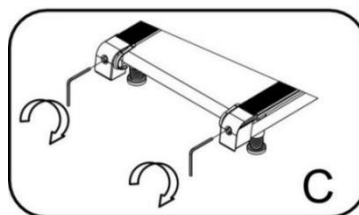
1. Поставте тренажер на чистій, рівній підлозі. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю приблизно 6-8 км/год, перевіряючи стан бігової стрічки. Якщо стрічка змістилася вправо, витягніть ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім почніть біг, та при необхідності повторюйте цей крок, поки стрічка не відцентрується. **МАЛЮНОК А**



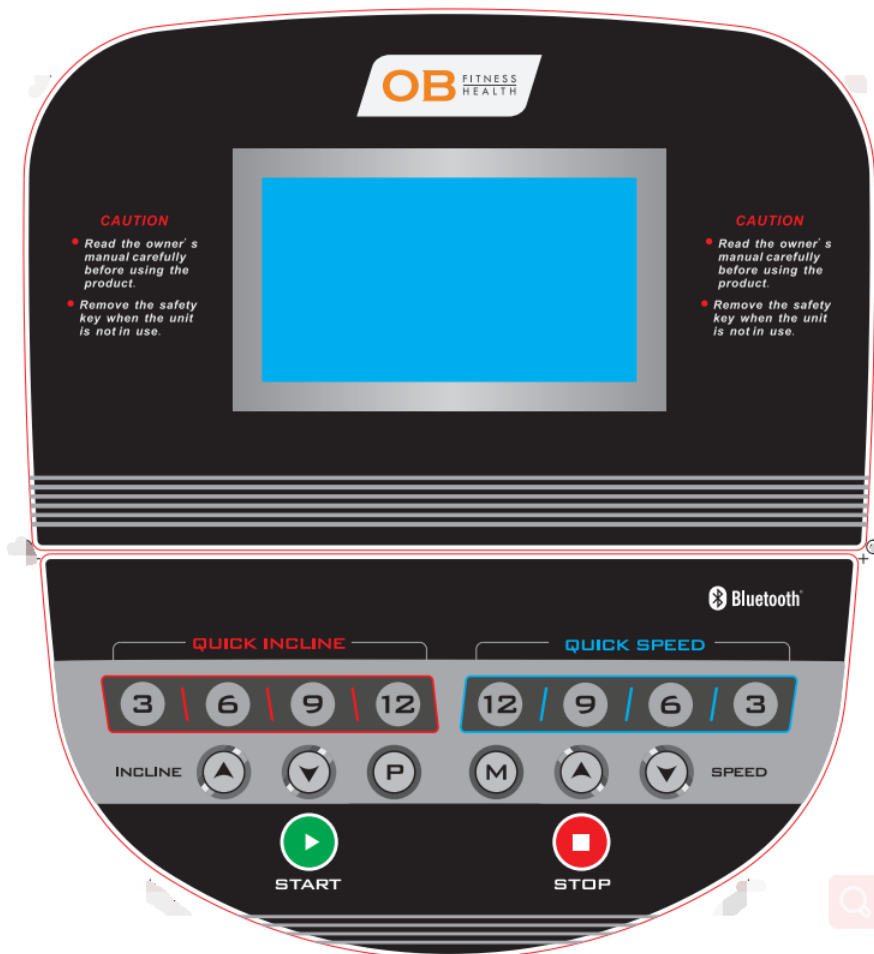
2. Якщо стрічка змістилася вліво, витягніть ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім почніть біг, та при необхідності повторюйте цей крок, поки стрічка не відцентрується. **МАЛЮНОК В**



3. Своєчасно регулюйте щільність натягу стрічки, щоб не допустити її ослаблення після певного періоду роботи. Витягніть ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть лівий і правий



КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ



ДИСПЛЕЙ ТА ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ:

На дисплеї відображаються: SPEED (швидкість), DISTANCE (дистанція), TIME (час), CALORIE (калорії) та PULSE (пульс).

1. **Віконце SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Показує поточну швидкість. Діапазон відображення швидкості: 0,8~14,0 км/год.
2. **Віконце TIME (ЧАС):** Відображає загальний час тренування.. Діапазон відображення часу: 0:00~99:59. Коли час досягне 99:59, відлік починається спочатку.
3. **Віконце DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ):** Діапазон вимірювання дистанції: 0.0~99. Коли дистанція досягне 99, відлік починається спочатку.
4. **Віконце CALORIES (КАЛОРИЇ):** Відображає загальну кількість спожитих калорій під час тренування. Діапазон вимірювання калорій: 0,0~990. Коли калорії досягнуть 990, відлік починається спочатку.
5. **Віконце PULSE (ПУЛЬС):** Показує поточну ЧСС. Діапазон відображення: 50~199 уд./хв.
6. **Віконце INCLINE (НАХИЛ):** Показує поточний нахил бігової платформи. Діапазон нахилу: 0~15.

УВАГА:

1. На початку тренування рекомендуємо підтримувати повільну швидкість і триматися за поручні, поки ви не відчуєте себе комфортно і не освоїтеся на біговій доріжці.
2. Завжди прикріплюйте шнур ключа безпеки до одягу.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Біговою доріжкою можна користуватися **ТІЛЬКИ** тоді, коли вставлено ключ безпеки.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

1. Кнопки прямого вибору нахилу: 3, 6, 9, 12

Під час бігу при натисканні цих кнопок нахил одразу перемкнеться на потрібний.

2. Кнопки прямого вибору швидкості: 3, 6, 9, 12

Під час бігу при натисканні цих кнопок швидкість одразу перемкнеться на потрібну.

3. INCLINE (НАХИЛ) ▲ або ▼

Під час роботи бігової доріжки натисніть кнопки INCLINE ▲ або ▼ для збільшення чи зменшення нахилу. Нахил збільшуватиметься або зменшуватиметься з кроком 1. При утриманні кнопки INCLINE ▲ або ▼ більше однієї секунди, нахил буде збільшуватися або зменшуватися швидко.

4. SPEED (ШВИДКІСТЬ) ▲ or ▼

Під час роботи бігової доріжки натисніть кнопки SPEED ▲ або ▼ для збільшення чи зменшення швидкості. Нахил збільшуватиметься або зменшуватиметься з кроком 1. При утриманні кнопки SPEED ▲ або ▼ більше однієї секунди, швидкість буде збільшуватися або зменшуватися швидко.

5. P-PROG (ПРОГРАМИ)

В режимі очікування натисніть кнопку P, щоб вибрати програму серед P01~P12 або вимірювання тілесного жиру.

6. M-MODE (РЕЖИМ)

В режимі очікування натисніть кнопку M, щоб вибрати РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ ЧАСУ, РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ ВІДСТАНІ або РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ КАЛОРИЙ.

7. START (СТАРТ)

Натисніть кнопку START, щоб запустити бігову доріжку після увімкнення живлення.

8. STOP (СТОП)

Під час бігу натисніть STOP, щоб зупинити бігову доріжку і скинути всі дані.

9. BLUETOOTH

Користувач може підключити бігову доріжку шляхом пошуку Bluetooth "RZ_Media" на мобільному телефоні для відтворення музики. Всі функції вибору пісень повинні управлятися з мобільного пристрою.

РЕЖИМИ ТРЕНУВАННЯ:

A. РУЧНИЙ РЕЖИМ:

1. У стані очікування натисніть START - бігова стрічка почне рухатися. Бігова доріжка перейде в РУЧНИЙ РЕЖИМ. Тренажер почне рухатися зі швидкістю 0,8 км/год. Час, дистанція та калорії будуть відраховуватися з нуля. Натисніть SPEED ▲ або ▼ , щоб збільшити/зменшити швидкість. Натисніть INCLINE ▲ або ▼ , щоб збільшити/зменшити нахил.

B. РЕЖИМИ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ:

1. **РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ ЧАСУ:** В режимі очікування натисніть кнопку "M" , щоб обрати РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ ЧАСУ. У віконці часу (TIME) блиматиме значення "30:00". Натисніть SPEED ▲ або ▼ / INCLINE ▲ або ▼ , щоб встановити потрібний час тренування. Час можна регулювати у проміжку від 8:00 до 99:00 хвилин. Натисніть кнопку "START" - почнеться зворотний відлік часу. Тренажер почне рухатися зі швидкістю 0,8 км/год. Дистанція і калорії будуть відраховуватися з нуля. Коли зворотний відлік зменшиться від встановленого часу до нуля, бігова доріжка поступово зупиниться.

- 2. РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ ДИСТАНЦІЇ:** В режимі очікування натисніть кнопку "М" - тренажер увійде в режим ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ ДИСТАНЦІЇ. У віконці дистанції (DIS.) блиматиме значення "1.0". Натисніть SPEED ▲ або ▼ / INCLINE ▲ або ▼ , щоб встановити потрібну дистанцію тренування. Дистанцію можна регулювати у проміжку від 1,0 до 99.0. Натисніть кнопку "START" - почнеться зворотний відлік дистанції. Тренажер почне рухатися зі швидкістю 0,8 км/год. Час і калорії будуть відраховуватися з нуля. Коли зворотний відлік зменшиться від встановленої дистанції до нуля, бігова доріжка поступово зупиниться.
- 3. РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ КАЛОРІЙ:** В режимі очікування натисніть кнопку "М" - тренажер увійде в режим ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ КАЛОРІЙ. У віконці калорій (CAL.) блиматиме значення "50". Натисніть SPEED ▲ або ▼ / INCLINE ▲ або ▼ , щоб встановити потрібну кількість калорій, що потрібно спожити. Калорії можна регулювати у проміжку від 20 до 990. Натисніть кнопку "START" - почнеться зворотний відлік калорій. Тренажер почне рухатися зі швидкістю 0,8 км/год. Час і дистанція будуть відраховуватися з нуля. Коли зворотний відлік зменшиться від встановленої кількості калорій до нуля, бігова доріжка поступово зупиниться.

ТРЕНУВАННЯ ЗА ПРОГРАМАМИ:

ПРОГРАМИ P01~P12:

В режимі очікування натисніть кнопку "P", щоб обрати одну з автоматичних програм (з P01 по P12). У віконці часу (TIME) блиматиме значення "30:00". Натисніть SPEED ▲ або ▼ щоб встановити потрібний час тренування. Час можна регулювати у проміжку від 8:00 до 99:00 хвилин. Після натискання кнопки START бігова стрічка почне рухатися.

Тренування розподілене на 20 інтервалів; на початку кожного інтервалу швидкість буде змінюватися автоматично. Час тривання кожного інтервалу становить 1/20 від загального встановленого часу тренування. Почнеться зворотний відлік часу від встановленого значення до нуля. Дистанція і калорії будуть відраховуватися з нуля. Під час руху бігової стрічки ви можете натиснути SPEED ▲ or ▼ , щоб встановити бажане значення швидкості; ви також можете натиснути INCLINE ▲ або ▼ щоб встановити бажане значення нахилу. Коли зворотний відлік зменшиться від встановленого часу до нуля, бігова доріжка поступово зупиниться. Після повної зупинки, тренажер увійде в режим очікування.

Зверніться до лівої та правої діаграм на панелі.

ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

ЧАС ПРОГ.		ІНТЕРВАЛ (КМ)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	ШВИДК.	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАХИЛ	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	ШВИДК.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	ШВИДК.	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАХИЛ	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	ШВИДК.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	ШВИДК.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	ШВИДК.	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	ШВИДК.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАХИЛ	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	ШВИДК.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	ШВИДК.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	ШВИДК.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАХИЛ	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	ШВИДК.	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	НАХИЛ	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	ШВИДК.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

ВИМІРЮВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ:

У режимі очікування або зворотного відліку натисніть та утримуйте кнопку "P", щоб увійти до налаштувань тесту вимірювання тілесного жиру.

У режимі P12 просто натисніть кнопку "P" один раз, щоб увійти до налаштувань тесту вимірювання тілесного жиру.

Після входу в режим налаштування тесту вимірювання тілесного жиру, у вікні DISTANCE відображається функція параметра, а у вікні CAL. відображається встановлене значення параметра; натисніть SPEED ▲ або ▼ / INCLINE ▲ або ▼, щоб встановити потрібне значення. Натисніть кнопку 'M' для вибору параметра.

НАЛАШТУВАННЯ	ПОЧАТОК	ДІАПАЗОН	ПРИМІТКА
-1- (Стать)	1	1-2	1=Чол / 2=Жін
-2- (Вік)	25	10-99 років	-
-3- (Зріст)	170	100-220 см	-
-4- (Вага)	70	20- 150 кг	-
-5- (Тіл. жир)	---	-	-

Після встановлення з'явиться значення "-5-", у віконцях висвітлиться "---". Візьміться за пульсові датчики на рукоятках обома руками та тримайтеся близько 5 секунд, після чого відобразиться значення тілесного жиру.

Кількість тілесного жиру показує взаємозв'язок між зростом і вагою людини, але не пропорції тіла. Цей показник підходить для будь-якого чоловіка або жінки, разом з іншими показниками здоров'я для коригування ваги на основі індивідуальних особливостей людини. Ідеальний індекс тілесного жиру повинен бути в межах від 20 до 25. Якщо він дорівнює 19, ваша вага є недостатньою. Якщо значення від 25 до 29 - це означає, що ваша вага є надлишковою. Значення понад 30 - означає ожиріння. Орієнтовні значення вказані в таблиці.

Ці дані призначені лише для довідки і не можуть бути використані як медичні дані.

ФУНКЦІЇ ПУЛЬСОВОГО ДАТЧИКА:

В режимі очікування для використання датчика пульсу на рукоятках спочатку видаліть плівки прозорого пластику з металевих контактів датчика. Далі встаньте на бічні рейки та візьміться руками за металеві контакти. Уникайте рухів і переміщення рук. Коли пульс буде виявлено, на дисплеї з'явиться частота серцевих скорочень. Наступні умови можуть спотворити дані про пульс:

1. Під час вимірювання пульсу ви надто сильно стискаєте датчики руками. Намагайтеся триматися за датчики з помірною силою.
2. Під час бігу рекомендується зупинитися і стати на бічні рейки обома ногами, а під час вимірювання пульсу тримати руки нерухомо.
3. Руки сухі або холодні, або шкіра на долонях дуже товста.

Примітка: Ці дані не можна використовувати в медичних цілях. Для отримання офіційного медичного висновку проконсультуйтеся з лікарем.

ЕКО-РЕЖИМ:

У режимі очікування бігова доріжка переходить в економічний режим (якщо не відбувається будь-яких дій протягом 10 хвилин). У цей час на екрані дисплея не відображається жодної інформації. Щоб вийти з режиму очікування, натисніть будь-яку кнопку.

ФУНКЦІЇ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ:

Ключ безпеки призначений для роботи в якості механізму аварійної зупинки. З цієї причини надзвичайно важливо, щоб ключ безпеки завжди був прикріплений до вашого одягу під час використання бігової доріжки. Щойно ключ безпеки буде витягнуто з датчика на біговій доріжці, тренажер негайно зупиниться, пролунає звуковий сигнал, а на дисплеї з'явиться символ "---". Бігова доріжка зупиниться. Тільки вставивши ключ безпеки назад, ви можете знову запустити бігову доріжку; всі параметри будуть відраховуватися з нуля.

ВАЖЛИВО: Багато пунктів щодо перевірки та коригування призначені для виконання сертифікованим технічним спеціалістом

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	ПРИЧИНА	ЩО ПЕРЕВІРИТИ	ЯК УСУНУТИ
E01	Порушення зв'язку між нижнім контролером і консоллю після увімкнення.	1. Кабелі консолі пошкоджені або погано з'єднані..	Підключіть кабелі консолі належним чином.
		2. Відсутній вихідний сигнал з консолі.	Замініть консоль.
		3. Відсутній вихідний сигнал з нижнього контролера.	Замініть нижній контролер.
E02	Нижній контролер не може визначити напругу двигуна.	1. Кабелі двигуна погано під'єднані.	Підключіть кабелі двигуна належним чином.
		2. Відсутня вихідна напруга або вихідна напруга з нижнього контролера на двигун не відповідає нормі.	Замініть нижній контролер.
		3. Мотор вийшов з ладу.	Замініть мотор.
E03	Нижній блок керування не може виявити сигнал швидкості.	Несправність ланцюга приводу ШІМ нижнього регулятора	Замініть нижній контролер.
E04	Спрацював захист від перенапруги.	1. Навантаження бігової доріжки перевищує номінальну робочу напругу двигуна.	Навантаження на бігову доріжку має бути в межах номінальної робочої напруги.
		2. Мотор бігової доріжки не працює в нормальному режимі.	Замініть мотор.
		3. Виявлення несправності від нижнього контролера до перенапруги двигуна.	Замініть нижній контролер.
E05	Спрацював захист від перевантаження струмом.	1. Навантаження бігової доріжки перевищує номінальний робочий струм двигуна.	Навантаження на бігову доріжку повинно бути в межах номінального робочого струму.
		2. Неправильний монтаж двигуна викликає опір або блокування мотору.	Перевірте правильність монтажу мотору.
		3. Несправність нижнього контролера системи обмеження струму.	Замініть нижній контролер.
E06	Занадто низька напруга живлення приводу.	1. Напруга на виході занадто низька.	Переконайтеся, що напруга живлення в нормі.
		2. Нижній контролер не виявив сигнал мережі.	Замініть нижній контролер.
E07	Ключ безпеки встановлений в неправильному	1. Датчик магнітної пружини ненадійно підключений.	Перевірте, чи правильно підключений датчик магнітної пружини.

	положенні.	2. Між консоллю та ключем безпеки виникла системна несправність.	Замініть консоль.
--	------------	--	-------------------