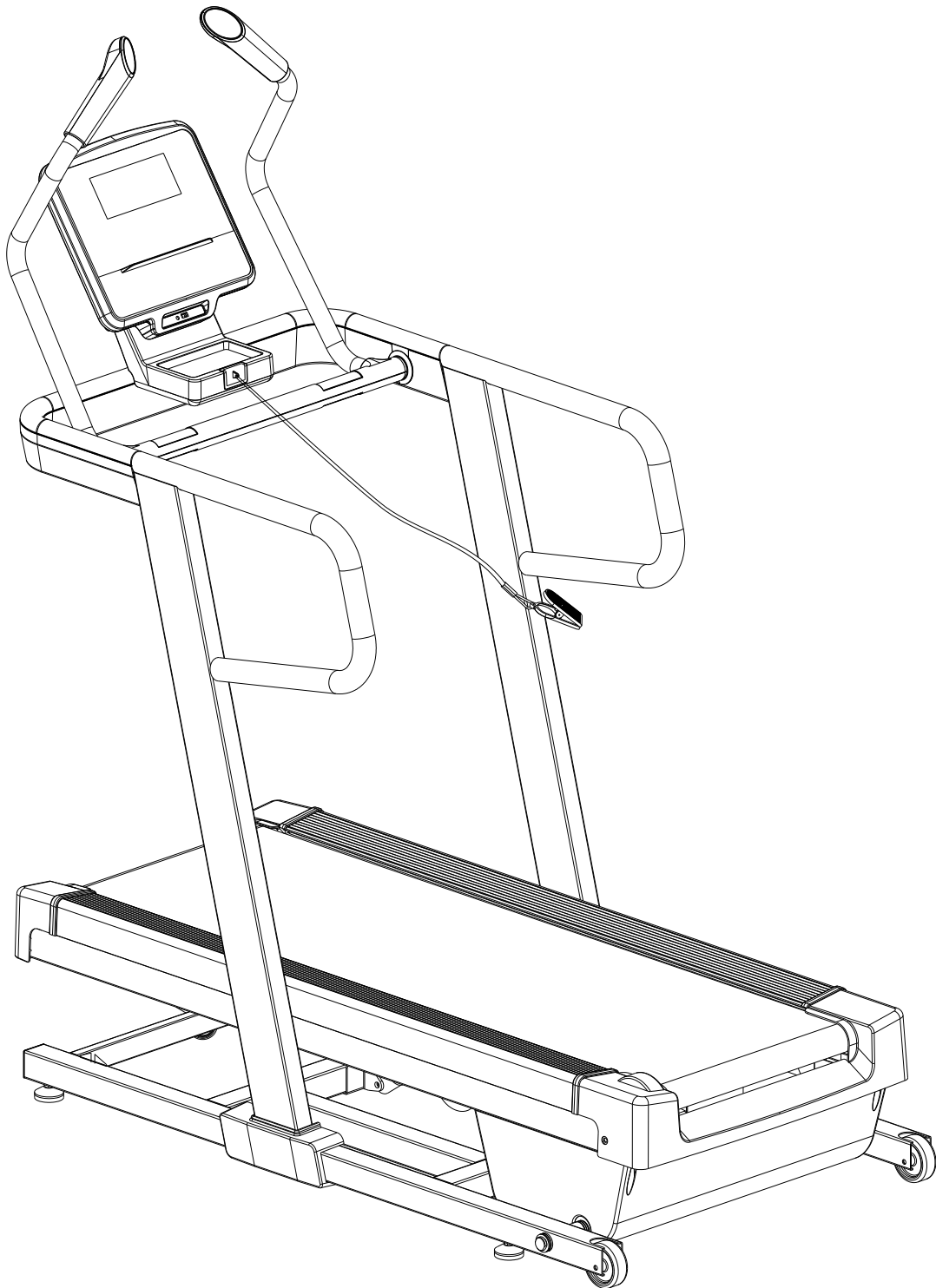


ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Бігова доріжка FitLogic SM1802



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

Зміст

Правила техніки безпеки

Збирання

Введення в експлуатацію

Інструкція з використання запобіжного ключа

Вирівнювання положення тренажера

Як переміщувати бігову доріжку

Інструкція з експлуатації

Поради щодо розтягування перед тренуванням

Обслуговування

Схема виробу у розібраному вигляді

Перелік деталей

Правила техніки безпеки

Дякуємо, що придбали дану бігову доріжку, її було розроблено та виготовлено задля того, щоб забезпечити вам багато років безперебійної роботи. Можливо, ви вже знайомі з умовами використання подібного виробу, але, будь ласка, знайдіть час, щоб ознайомитись з цими інструкціями, що були складені для того, щоб гарантувати довготривале задоволення від використання вашої покупки.

Обережно

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

Заходи з електробезпеки

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

1. Завжди перевіряйте кабель живлення на наявність пошкоджень перед використанням виробу. При виявленні будь-яких пошкоджень не використовуйте кабель живлення.
2. Ніколи не торкайтеся кабелю живлення мокрими руками.
3. Розмістіть кабель живлення так, щоб на нього не можна було наступити або чимось його затиснути.
4. З біговою доріжкою слід використовувати лише той кабель живлення, що входить до комплекту поставки.

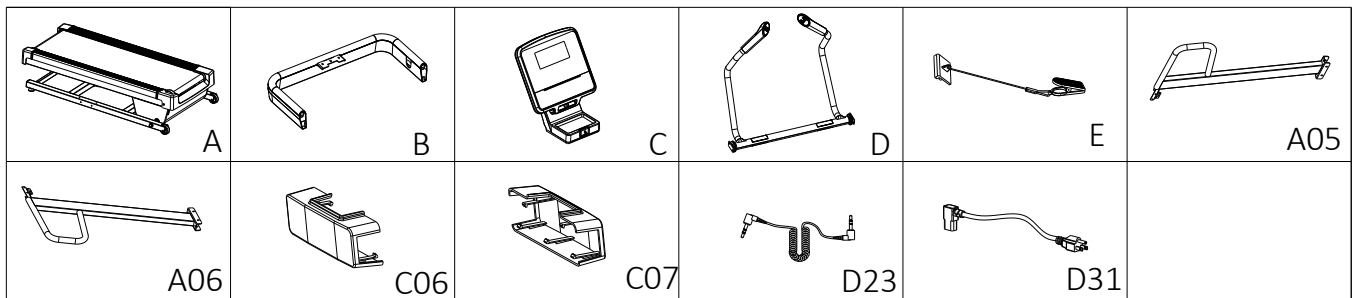
Загальні заходи безпеки

1. Використовуйте бігову доріжку тільки таким чином, як описано в цьому посібнику з експлуатації.
2. Переконайтеся, що напруга в електромережі відповідає напрузі, зазначеній на кабелі живлення.
3. Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі бігової доріжки були належним чином поінформовані про всі застереження та заходи безпеки.
4. Бігова доріжка важка, її потрібно виймати з упаковки та збирати удвох.
5. Перед збиранням бігової доріжки переконайтеся, що вона не підключена до жодного джерела електроенергії, наприклад, до настінної розетки.
6. Використовуйте бігову доріжку на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом. Розташуйте бігову доріжку так, щоб позаду неї залишалось щонайменше 2 м вільного простору. Залишайте відстань не менше 0,6 м з кожного боку тренажеру.
7. Тримайте бігову доріжку подалі від надмірної вологи та пилу.
8. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті.

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

Збирання

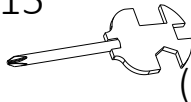
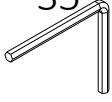

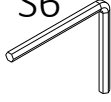







Будь ласка, уважно ознайомтеся з переліком складу комплекту постачання перед збиранням.



Комплект постачання

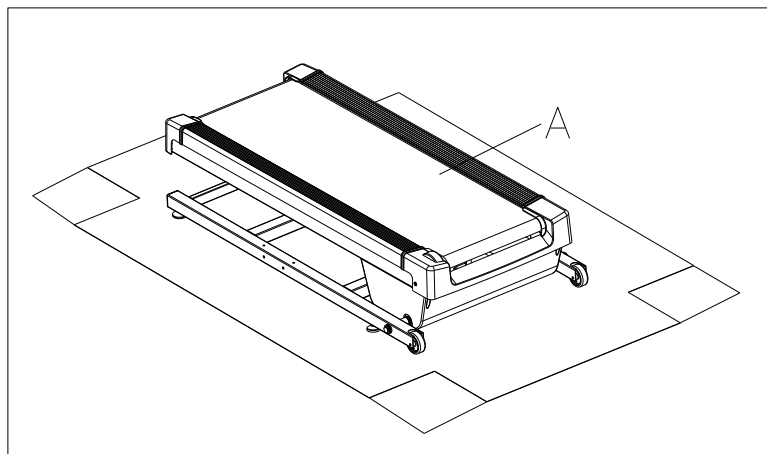
№	Опис	Характеристики	К-ть	№	Опис	Характеристики	К-ть
A	Основна рама		1	A06	Права стійка		1
B	Рама-тримач дисплею		1	C06	Ліва кришка нижньої частини		1
C	Дисплей		1	C07	Права кришка нижньої частини		1
D	Середній поручень		1	D23	З'єднувальний дрiт MP3		1
E	Запобіжний ключ		1	D31	Кабель живлення		1
A05	Права стійка		1	J01	Силіконове мастило		1

Інструменти для збирання:






B10 S=13 14 15  (1X)	B11 S5  (1X)	B12 17#  (2X)	B13 S6  (1X)
E03 M10  (4X)	E09 M10*70  (4X)	E11 M8*25  (4X)	E12 M8*15  (6X)
E16 M6*10  (3X)	E29 D8  (6X)	E40 M8*15  (4X)	

УВАГА: Будь ласка, не вмiкайте прилад до завершення збирання.

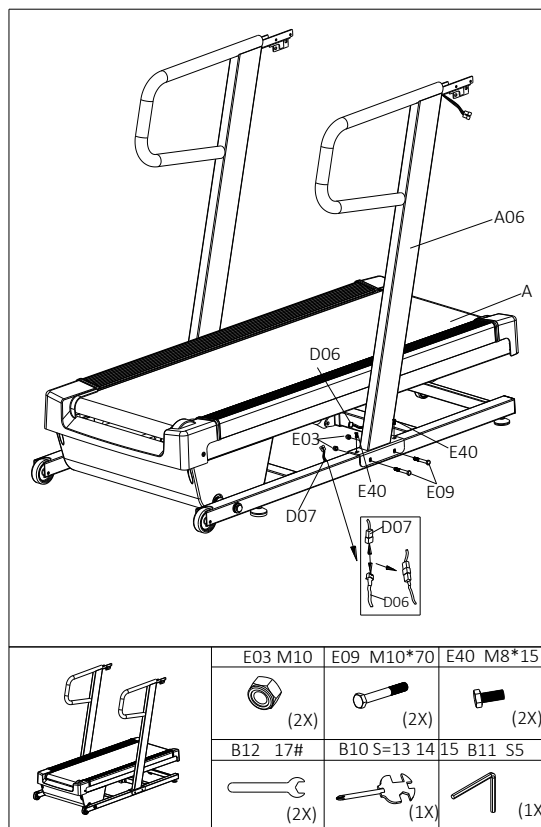
Крок 1:



Крок 2:

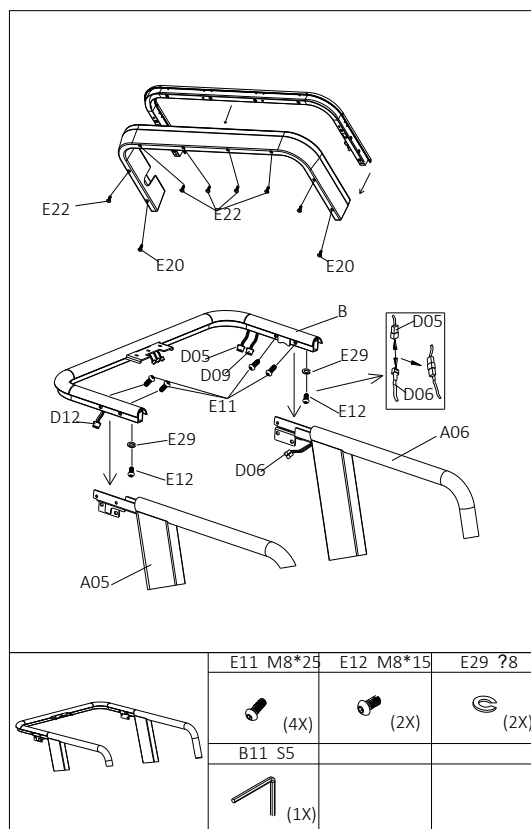
	E03 M10	E09 M10*70	E40 M8*15
	(2X)		(2X)
	B12 17#		
	(2X)	15 (1X)	S5 (1X)

Крок 3:

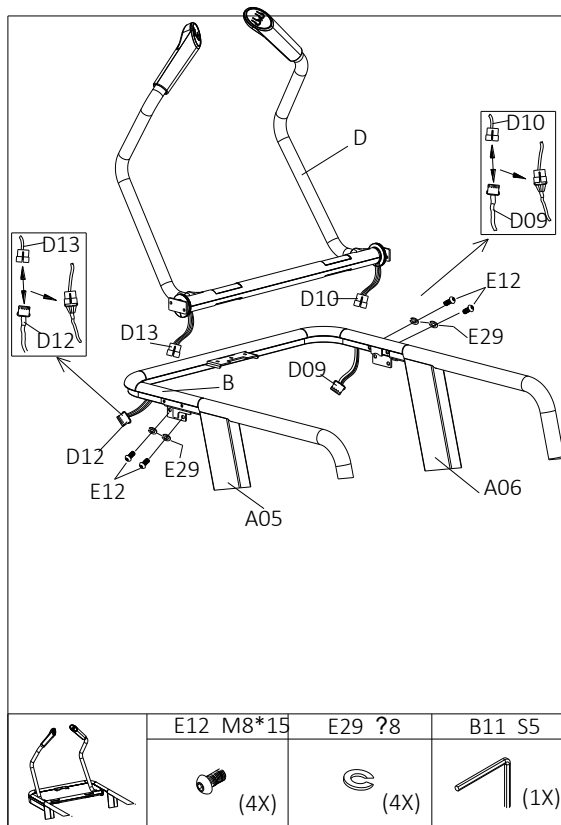


Крок 4:

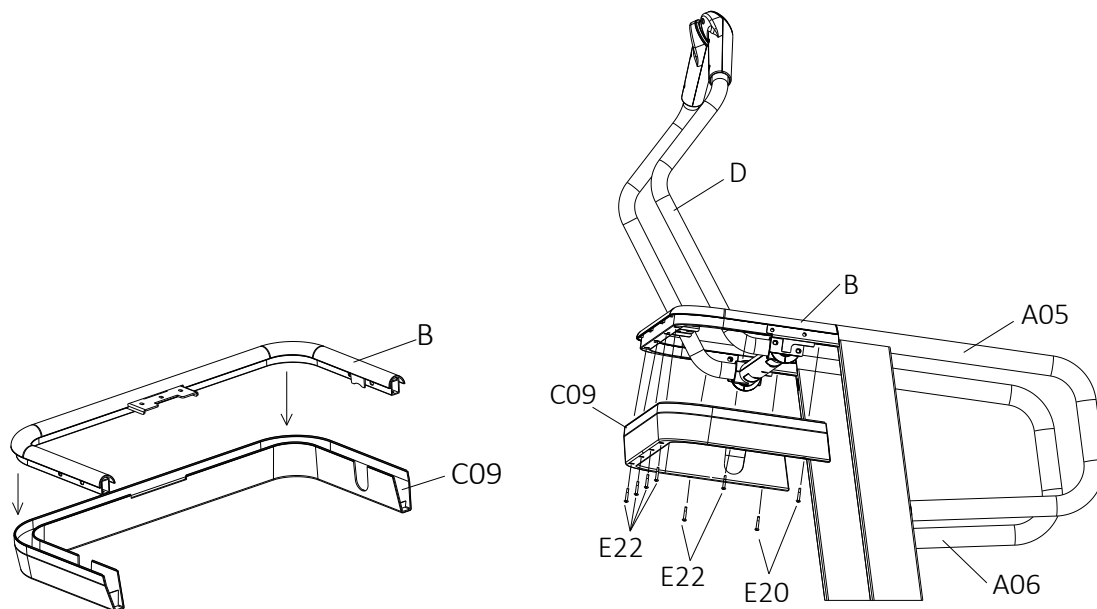
Примітка: Перед збиранням, будь ласка, зніміть нижню кришку рамки дисплею.



Крок 5:

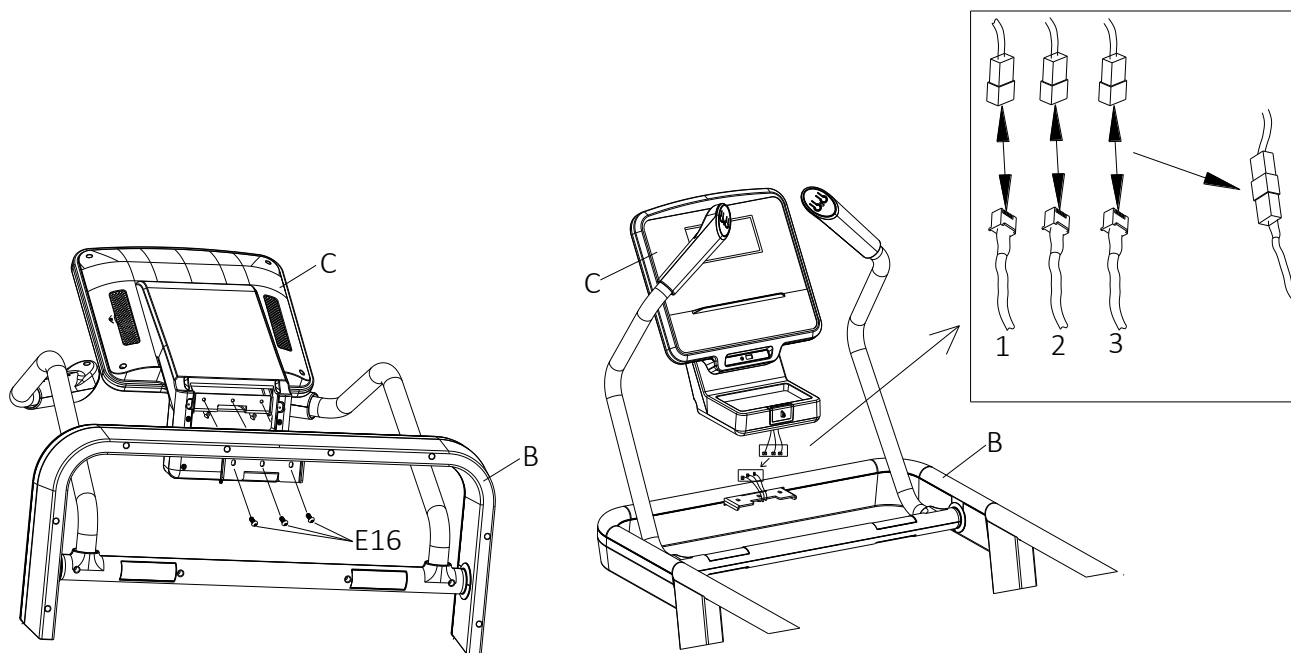


Крок 6:



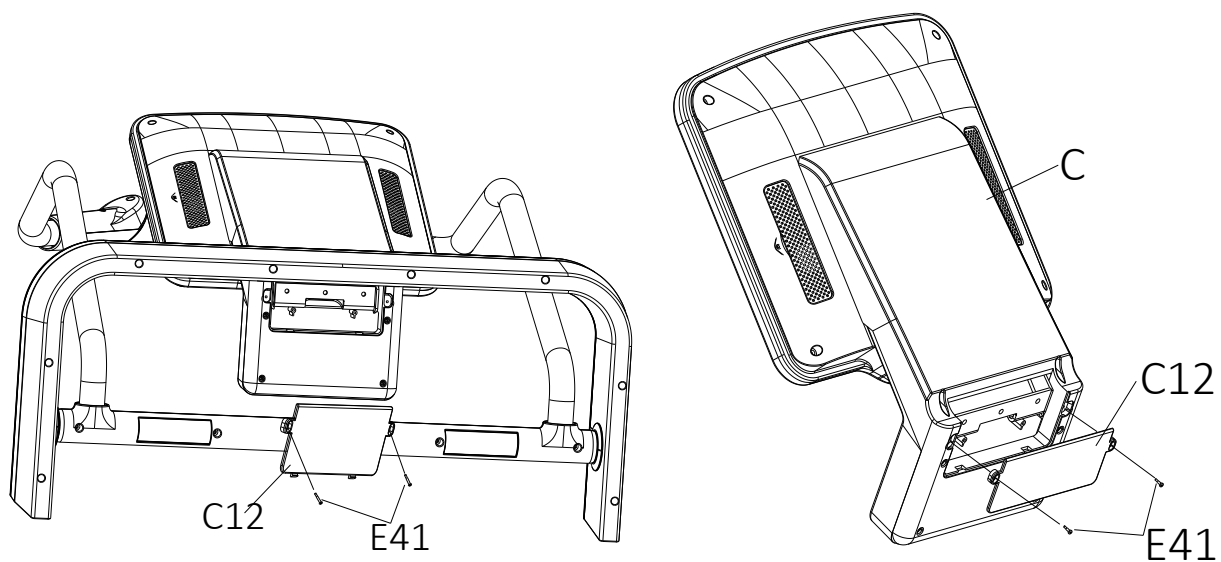
	E20 ST4.2*25	E22 ST4.2*12	B10 S13 14 15
	(2X)	(6X)	(1X)

Крок 7:



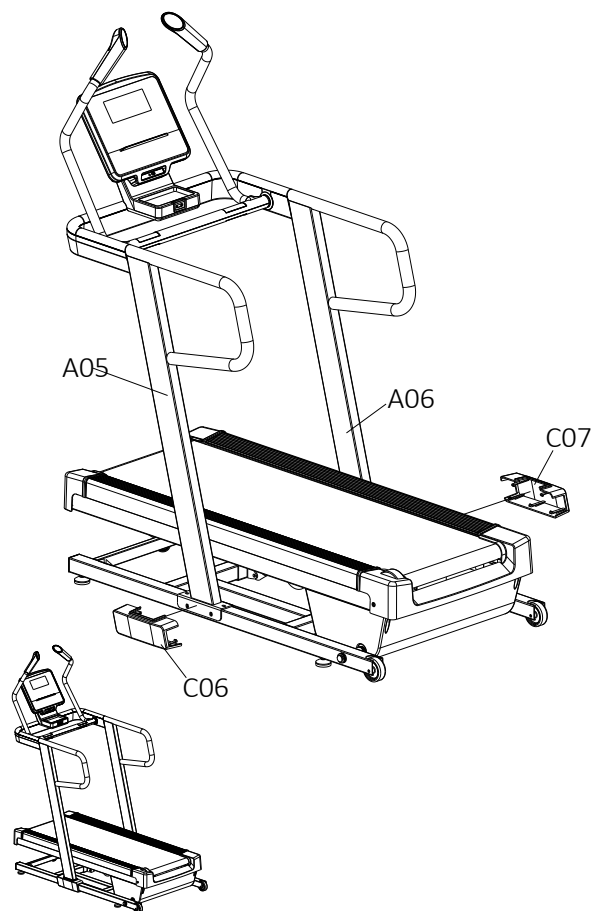
	E16 M6*10	B11 S5
	 (3X)	 (1X)

Крок 8:



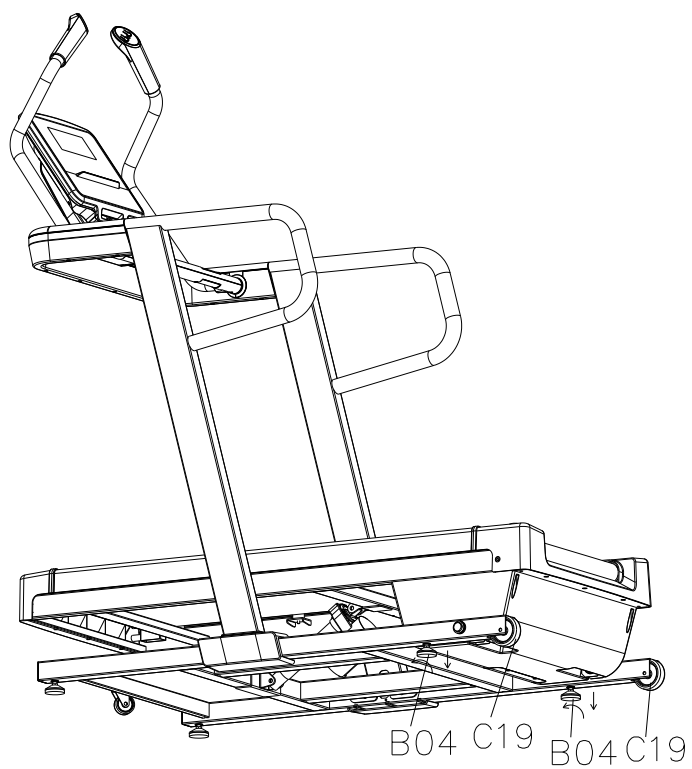
	E41 ST2.9*16	B10 S=13 14 15
	 (2X)	 (1X)

Крок 9:

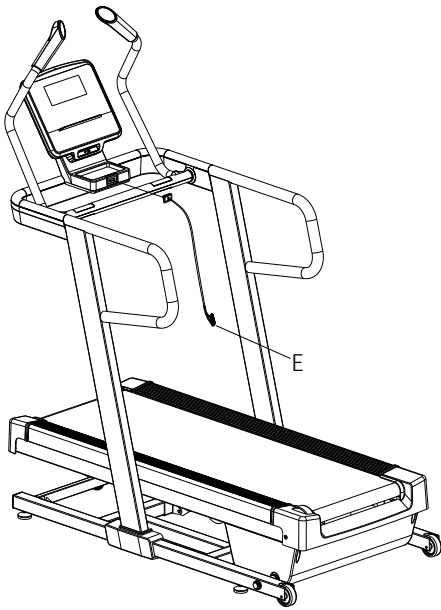


Крок 10:

Повертайте ручку B04 проти годинникової стрілки, поки колеса C19 не відірвуться від підлоги.

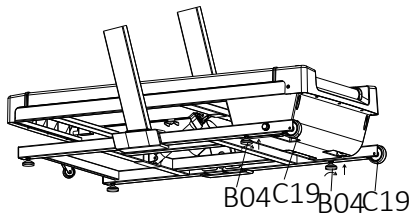


Крок 11:

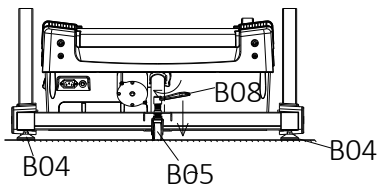


1. Будь ласка, вставте запобіжний ключ E в гніздо для запобіжного ключа і закріпіть затискач запобіжного ключа на своїй одязі.
2. У разі виникнення надзвичайної ситуації, будь ласка, потягніть за мотузку запобіжного ключа, і тренажер зупиниться.

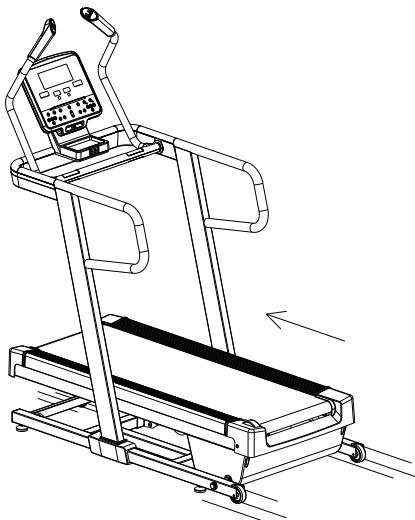
Як переміщувати бігову доріжку



1. Поверніть ручки B04 за годинниковою стрілкою в найвище положення.

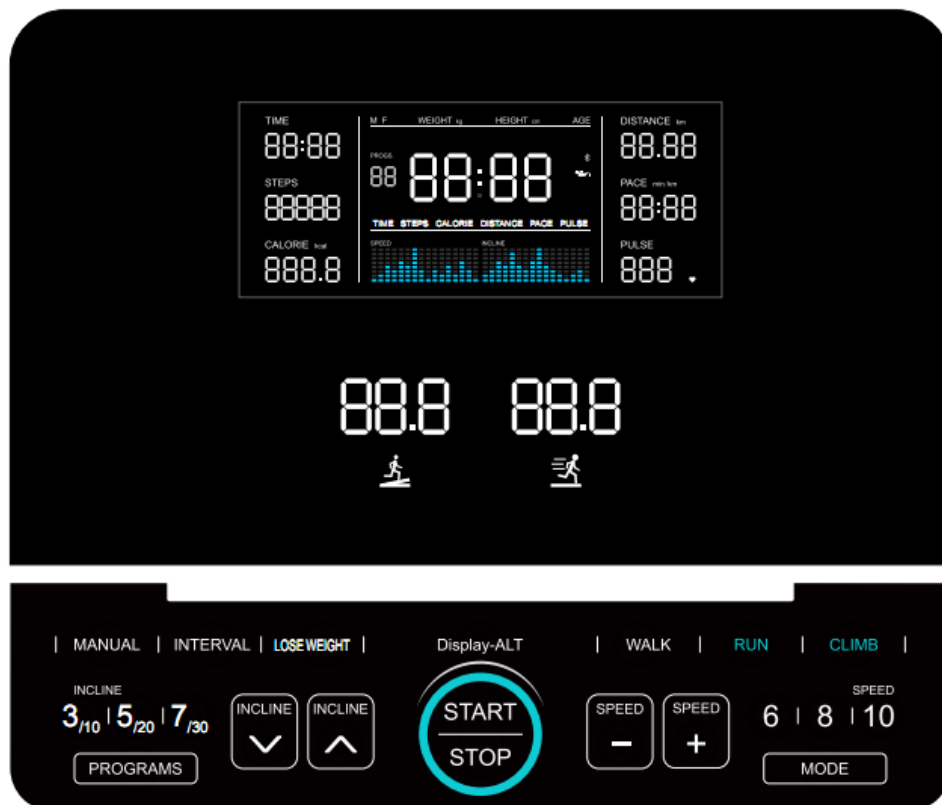


2. Поверніть ручки B08 за годинниковою стрілкою у найнижче положення.



3. Преміщуйте бігову доріжку.

Введення в експлуатацію



1. Функції дисплею

- 1) **"TIME"** (ЧАС): Відображення часу. Діапазон відтворення часу 0:00-18 год. При досягненні максимального значення часу, відлік не зупиняється і починається знову з 0:00. У режимі зворотного відліку діапазон відображення становить 99 хв - 0 хв., а коли доходить до значення 0:00, у вікні відліку часу з'явиться напис "END" (КІНЕЦЬ), через 5 секунд відлік зупиниться і дисплей перейде в режим очікування. Параметри TIME та PACE відображатимуться по черзі кожні 5 секунд.
- 2) **"DISTANCE"** (ДИСТАНЦІЯ): Відображення пройденої відстані. Діапазон відтворення 0,00-99,99. При досягненні максимального значення відстані, відлік не зупиняється і починається знову з 0,00. У режимі зворотного відліку відображатиметься від заданого значення до 0,00, коли відлік дійде до 0, у вікні з'явиться напис "END" (КІНЕЦЬ), через 5 секунд відлік зупиниться і дисплей перейде в режим очікування. У режимі FAT (ЖИРОВА МАСА) відображатиметься "FAT".
- 3) **"PACE"** (ТЕМП): Темп означає, скільки часу знадобиться, щоб пробігти 1 км. Одиниця виміру: хв/км
- 4) **"CALORIES"** (КАЛОРІЇ): Відображення кількість витрачених калорій. Діапазон відображення калорій складає 0,0-999. При досягненні максимального ліміту калорій, відлік не зупиняється і починається знову з 0,0. У режимі зворотного відліку калорій показник буде відображатися від заданого значення до 0,0. Досягнувши 0,0, у вікні з'явиться напис "END" (КІНЕЦЬ), через 5 секунд дисплей перейде в режим очікування.
- 5) **"PULSE"** (ПУЛЬС): Відображення поточного значення частоти серцевих скорочень. Утримуйте датчики виміру пульсу обома руками протягом 5 секунд, поки система не підрахує і не відобразить кількість серцевих скорочень бігуна за хвилину, діапазон відображення - 50-200 уд/хв (ці дані є довідковими і не можуть бути використані в якості медичних даних).

- 6) **"INCLINE"** (НАХИЛ): Відображення поточного рівня нахилу. Діапазон відображення рівня нахилу становить 1-15. Діапазон відображення режиму бігу становить 1-40 у режимі підйому нагору.
- 7) **"SPEED"** (ШВИДКІСТЬ): Відображення поточної швидкості. Діапазон швидкості становить 0,8-18 км/год в режимі бігу та 0,8-6 км/год в режимі підйому нагору.
- 8) **"STEPS"** (КРОКИ): Відображення кількості кроків, діапазон відображення становить 0-99999. У режимі підйому нагору дана функція буде відключена.
- 9) **Середнє РК-вікно**: По черзі виводить показники TIME (ЧАС), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ), SPEED (ШВИДКІСТЬ), CALORIES (КАЛОРИЇ) та PULSE (ПУЛЬС) натисканням кнопки "DISPLAY-ALT". У режимі FAT (ЖИРОВА МАСА) відобразатиметься "FAT".

2. Функції кнопок

- 1) **"START"** (СТАРТ): Після того, як ви підключите живлення та вставите запобіжний ключ, натисніть цю кнопку у будь-який час, щоб виконати запуск тренажеру.
- 2) **"STOP"** (СТОП): Під час тренування натисніть кнопку "STOP", тренажер зупиниться, і всі дані повернуться до початкових налаштувань.
- 3) **"MODE"** (РЕЖИМ): Натисніть в режимі очікування, щоб вибрати режим тренування: включає режим зворотного відліку часу "30:00", режим зворотного відліку дистанції "1,00", режим зворотного відліку калорій "50,0", режим зворотного відліку кроків "5000". Вікно буде блимати весь час, поки ви обираєте функцію. Використовуйте кнопки "SPEED+/-" або "INCLINE+/-" для встановлення даних і натисніть кнопку "START", щоб розпочати тренування.
- 4) **"PROGRAM"** (ПРОГРАМА): Натисніть цю кнопку, щоб вибрати відповідну програму. Програми наступні: P1 (MANUAL), P2 (INTERVAL), P3 (LOSEWEIGHT), P4 (WALK), P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12 і FAT. У режимі підйому нагору ви можете вибрати з програм P1-P6.
- 5) **КНОПКИ ШВИДКОГО ПРОГРАМУВАННЯ**: Ви маєте можливість безпосередньо переходити до програм P1(MANUAL), P2(INTERVAL), P3(LOSE WEIGHT), P4(WALK), P5(RUN) та P6(CLIMBER) за допомогою наступних кнопок швидкого програмування: "MANUAL" (РУЧНИЙ РЕЖИМ), "INTERVAL" (ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ), "LOSE WEIGHT" (ВТРАТА ВАГИ), "WALK" (ХОДА), "RUN" (БІГ), "CLIMBER" (ПІДЙОМ НАГОРУ).
- 6) **"RUN"** (БІГ): У режимі очікування натисніть цю кнопку, після чого бігова доріжка перейде в режим RUN. Це неприпустимо в режимі підйому нагору.
- 7) **"CLIMB"** (ПІДЙОМ НАГОРУ): У режимі очікування натисніть цю кнопку, після чого бігова доріжка перейде в режим CLIMB. Це неприпустимо в режимі бігу.
- 8) **"-SPEED+"** (ШВИДКІСТЬ): У режимі налаштування дозволяє змінювати цільові дані, а у звичайному робочому режимі - змінювати швидкість на 0,1 км/год за один клік. При натисканні і утриманні кнопки "-SPEED+" протягом 0,5 секунди дані про швидкість будуть поступово неперервно змінюватися.
- 9) **"-INCLINE+"** (НАХИЛ): У режимі налаштування дозволяє змінювати цільові дані, а у звичайному робочому режимі - змінювати нахил на 0,5 розділ за один раз. При натисканні і утриманні кнопки "-INCLINE+" протягом 0,5 секунди дані про нахил будуть поступово неперервно змінюватися.
- 10) **"SPEED 6 8 10"**: Кнопки швидкого перемикачання швидкості, натисніть, щоб безпосередньо обрати швидкість 6, 8 чи 10.
- 11) **" INCLINE 3/10, 5/20, 7/30"**: Натискайте кнопки швидкого нахилу, щоб безпосередньо в режимі RUN вибрати з заданих нахилів 3, 5 чи 7, а в режимі CLIMB натискайте кнопки, щоб змінювати нахил на 10,20,30.

3. Швидкий запуск

- 1) Відкрийте вимикач живлення; підключіть магнітний кінець запобіжного троса до консолі.
- 2) Натисніть кнопку "START", тоді машина почне працювати починаючи зі швидкості 0,8 км/год після зворотного відліку від 3 до 1, що супроводжуватиметься звуковим сигналом.
- 3) Відповідно до ваших потреб ви можете змінювати швидкість і нахил, використовуючи кнопки "-SPEED+" і "-INCLINE+" окремо.

4. Ручний режим:

- 1) Натисніть "START" в режимі очікування, пристрій почне працювати зі швидкістю 0,8 км/год, а у всіх інших вікнах відлік буде починатися з 0. Натисніть кнопку "-SPEED+", щоб змінити швидкість та натисніть кнопку "-INCLINE+", щоб змінити нахил.
- 2) У режимі очікування натисніть кнопку "MODE", щоб перейти в режим зворотного відліку часу. У вікні "TIME" буде блимати значення "30:00". Натисніть кнопку "-SPEED+" або "-INCLINE+", щоб встановити цільовий час з 5:00 до 99:00.
- 3) Натисніть кнопку "MODE" 2 рази, щоб увійти в режим зворотного відліку відстані, у вікні з'явиться значення "1.00", натисніть "-SPEED+" або "-INCLINE+", щоб встановити бажану цільову відстань. Діапазон налаштування відстані становить 0,50-99,90.
- 4) Натисніть "MODE" 3 рази, щоб перейти в режим зворотного відліку калорій. У вікні з'явиться напис "50.0". Натисніть кнопку "-SPEED+" або "-INCLINE+", щоб встановити цільове значення витрачених калорій. Діапазон відображення калорій - 0,0-999.
- 5) Натисніть "START", щоб розпочати тренування після встановлення даних для зворотного відліку. Під час тренування ви можете натискати кнопку "-SPEED+" або "-INCLINE+", щоб відрегулювати швидкість або нахил. Натисніть кнопку "STOP", щоб зупинити рух тренажера.

5. Швидке програмування та вбудована програма

Ви можете увійти до вбудованої програми, натискаючи кнопки швидкого програмування або натиснувши кнопку "PROGRAM". Вікно TIME показуватиме час тренування (за замовчуванням "30:00") і постійно блиматиме. Ви можете змінити час тренування, натискаючи кнопку "-SPEED+" чи "-INCLINE+". Натисніть кнопку "START", тренажер запуститься через 3 секунди. Кожна програма розділена на 16 розділів. Коли програма перейде до наступного розділу, система подасть звуковий сигнал; швидкість і нахил зміняться відповідно до заданих програмою даних. Ви можете натискати кнопку "-SPEED+" або "-INCLINE+", щоб відрегулювати швидкість або нахил. Після завершення програми подається звуковий сигнал і відображається напис "END". Пристрій плавно зупиниться і через 5 секунд повернеться в режим очікування.

6. Попередньо встановлені програми

1) Програма в режимі "RUN" (БІГ)

ПРОГРАМА \ РОЗДІЛ		Часовий інтервал для кожного розділу = встановлений час/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (РУЧНИЙ РЕЖИМ)	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ)	ШВИДКІСТЬ	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (ВТРАТА ВАГИ)	ШВИДКІСТЬ	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (ХОДА)	ШВИДКІСТЬ	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	ШВИДКІСТЬ	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	ШВИДКІСТЬ	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	ШВИДКІСТЬ	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	НАХИЛ	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	НАХИЛ	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	НАХИЛ	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	ШВИДКІСТЬ	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	НАХИЛ	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	ШВИДКІСТЬ	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	НАХИЛ	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	ШВИДКІСТЬ	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	НАХИЛ	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

2) Програма в режимі "CLIMB" (ПІДЙОМ НАГОРУ)

ПРОГРАМА	РОЗДІЛ	Часовий інтервал для кожного розділу = встановлений час/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (РУЧНИЙ РЕЖИМ)	ШВИДКІСТЬ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	НАХИЛ	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2 (ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ)	ШВИДКІСТЬ	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	НАХИЛ	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3 (ВТРАТА ВАГИ)	ШВИДКІСТЬ	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	НАХИЛ	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4 (ХОДА)	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	НАХИЛ	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	ШВИДКІСТЬ	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	НАХИЛ	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	ШВИДКІСТЬ	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	НАХИЛ	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

7. Режим ручного налаштування:

Програма "MANUAL" - це така програма, налаштування параметрів якої ви визначаєте самостійно. Користувач може створити власну програму тренувань, пропонується лише одна програма для самостійного налаштування.

1) Режим ручного налаштування

Натисніть в режимі очікування "MANUAL" або "PROGRAM", щоб увійти в програму MANUAL. У вікні PROG буде відображено "U1", а у вікні TIME - час за замовчуванням "30:00". Ви можете скинути час тренування, натиснувши "-SPEED+" або "-INCLINE+". Після встановлення часу тренування натисніть кнопку "MODE", щоб встановити швидкість і нахил для кожного розділу. Часовий інтервал для кожного розділу = встановлений час/16 Натисніть кнопку "-SPEED+", щоб встановити швидкість та натисніть кнопку "-INCLINE+", щоб встановити нахил. Потім натисніть "MODE", щоб зберегти дані і перейти до налаштування наступного розділу до завершення. Дані будуть зберігатися весь час, поки ви їх не зміните.

2) Запуск програми MANUAL:

Натисніть кнопку "MANUAL", щоб перейти до режиму ручного налаштування, а потім утримуйте кнопку "PROGRAMS", поки на дисплеї не з'явиться "U1", в цей час ви можете натиснути кнопку "START", щоб розпочати роботу.

3) Інструкції з налаштування програми MANUAL

Кожна програма розділена на 16 часових інтервалів. Під час налаштування слід встановити швидкість, нахил і час роботи для 16 інтервалів, перш ніж натиснути кнопку "START", аби запустити бігову доріжку.

8. Визначення жирової маси тіла

- 1) У режимі очікування утримуйте кнопку "PROGRAMS" доти, доки у вікні відстані не відобразиться надпис "FAT".
- 2) Натисканням кнопки "MODE" виберіть F-1, щоб вказати стать, натисканням кнопки "-SPEED+" (01-чоловік, 02-жінка).
- 3) Натисканням кнопки "MODE" виберіть F-2, щоб вказати вік, натисканням кнопки "-SPEED+" (віковий діапазон: 10-99).
- 4) Натисканням кнопки "MODE" виберіть F-3, щоб вказати зріст, натисканням кнопки "-SPEED+" (діапазон зросту: 100 - 200).
- 5) Натисканням кнопки "MODE" виберіть F-4, щоб вказати вагу, натисканням кнопки "-SPEED+" (ваговий діапазон: 20-150).
- 6) Натисканням кнопки "MODE" виберіть F-5. Якщо у вікні F5 відображається "---", тримайте руки на пластині пульсометру, через 8 секунд у вікні відобразиться ваш індекс жирової маси тіла (ІМТ).
- 7) Найкращий показник ІМТ становить від 20 до 25. Якщо індекс менше 19, це означає, що у вас недостатня вага; якщо індекс від 26 до 29, це означає, що у вас є зайва вага. Якщо більше 30, це означає, що у вас вже наявна надмірна вага чи ожиріння (наведені нижче дані приведені лише для довідки, будь ласка, не використовуйте їх з медичною метою).

F-1	Стать	1-чоловік	2-жінка
F-2	Вік	10-99	
F-3	Зріст	100-200	
F-4	Вага	20-150	
F-5	ІМТ	≤19	Недостатня вага
		=(20---25)	Норма
		=(26---29)	Зайва вага
		≥30	Надмірна вага

9. Принцип дії запобіжного ключа

У будь-який момент витягніть ключ безпеки, тренажер зупиниться миттєво. Тим часом усі вікна відобразатимуть "---" та лунатиме звуковий сигнал

Щоб знову запустити бігову доріжку, вставте магнітний кінець запобіжного ключа в консоль і натисніть кнопку "START".

10. Заряджання через USB

Під час тренування у вас є можливість заряджати свої електронні пристрої через USB-роз'єм.

11. MP3

Ви можете підключити мобільний телефон за допомогою дроту MP3 для відтворення музики, вибору музики та регулювання гучності музики за допомогою кнопок мобільного телефону.

12. УВАГА

- 1) Будь ласка, перед тренуванням перевірте справність кабелю живлення та запобіжного ключа.
- 2) Якщо під час тренування стався нещасний випадок, будь ласка, негайно витягніть запобіжний ключ до повної зупинки тренажеру.
- 3) Якщо з пристроєм щось не так, будь ласка, якомога швидше зв'яжіться з продавцем. Забороняється ремонтувати обладнання особам, які не є фахівцями в цій галузі.
- 4) Ви можете витягати вилку з розетки будь-коли, і це не завдасть шкоди біговій доріжці.

13. Проста несправність і способи її усунення

- 1) Після підключення пристрою до джерела живлення на екрані не відображається інформація
 - A. Будь ласка, перевірте кнопку захисту від перевантаження, якщо кнопка захисту від перевантаження відскакує, будь ласка, натисніть цю кнопку;
 - B. Будь ласка, переконайтеся, що джерело живлення, захист від перевантаження, дроти на панелі керування добре під'єднані;
 - C. Переконайтеся, що дроти між дисплеєм і панеллю керування добре під'єднані.
- 2) Після увімкнення на дисплеї відображається помилка E01: Збій зв'язку між дисплеєм і панеллю керування.
 - A. Будь ласка, перевірте дріт, що веде від панелі керування до дисплея, якщо він пошкоджений, замініть його на новий.
 - B. Будь ласка, перевірте електронні компоненти дисплея, замініть дисплей, якщо він вийшов з ладу.
 - C. Замініть панель керування на нову.
- 3) На дисплеї відображається помилка E02: Вибухозахист або проблеми з двигуном.
 - A. Переконайтеся, що дроти живлення двигуна добре з'єднані; якщо проблем із з'єднанням дротів немає, замініть двигун на новий.
 - B. У біполярному транзисторі з ізольованим затвором (IGBT) сталося коротке замикання і він вийшов з ладу, будь ласка, замініть панель керування на нову.
 - C. Переконайтеся, що вхідна напруга відповідає рекомендованій напрузі.
- 4) На дисплеї відображається помилка E03: Сигнал датчика відсутній.
 - A. Якщо помилка E03 відображається після запуску протягом 5-8 секунд, це означає відсутність сигналу, будь ласка, перевірте підключення датчика.

Переконайтеся, що він належним чином підключений. Якщо датчик не працює належним чином, замініть його на новий.
 - B. Дріт датчика на панелі керування обірвано, будь ласка, замініть панель керування.
- 5) На дисплеї відображається помилка E04: Несправність нахилу.
 - A. Знову підключіть або замініть дріт двигуна регулювання нахилу.
 - B. Будь ласка, перевірте дріт змінного струму двигуна регулювання нахилу, переконайтеся, що він правильно під'єднаний до панелі керування.

- C. Замініть з'єднувальний дріт або замініть двигун регулювання нахилу.
 - D. Замініть панель керування.
 - E. Після перевірки всіх дротів, будь ласка, натисніть клавішу "LEARNING" (НАВЧАННЯ) на панелі керування, щоб виконати калібрування нахилу.
- 6) Після увімкнення на дисплеї відображається помилка E05: Захист від перевантаження.
- A. Бігова доріжка перевантажена, будь ласка, перезавантажте її.
 - B. Можливо, якусь деталь заклинило, що спричиняє надмірне навантаження на двигун, через що пристрій не може працювати. Будь ласка, відрегулюйте бігове полотно або змастіть його невеликою кількістю мастила.
 - C. Перевірте двигун на наявність особливого запаху або струму перевантаження. Замініть двигун.
 - D. Перевірте панель керування, при необхідності замініть її на нову.
- 7) Після увімкнення на дисплеї відображається помилка E06: Обрив ланцюга двигуна.
- A. Перепідключіть дріт двигуна.
 - B. Замініть двигун.
- 8) Після увімкнення на дисплеї відображається помилка E08: Помилка в запам'ятовуючому пристрої 24c02
- A. Мікросхема запам'ятовуючого пристрою погано під'єднана, будь ласка, під'єднайте її повторно.
 - B. Мікросхема запам'ятовуючого пристрою зламана, будь ласка, замініть її.
- 9) Після увімкнення на дисплеї відображається помилка E10: Короткотривале замикання двигуна.
- A. Крутний момент панелі керування занадто великий, будь ласка, відрегулюйте потенціометр крутного моменту, щоб зменшити його значення.
 - B. У двигуні коротке замикання, будь ласка, замініть двигун.
 - C. Рухомі частини заїдають, будь ласка, відрегулюйте і змастіть їх мастилом.
- 10) Після увімкнення на дисплеї відображається помилка E13: збій зв'язку між панеллю керування та дисплеєм.
- A. Будь ласка, перевірте дріт, що веде від дисплея до панелі керування, якщо він пошкоджений, замініть його на новий.
 - B. Будь ласка, перевірте електронні компоненти дисплея, замініть дисплей, якщо він вийшов з ладу.
 - C. Замініть панель керування на нову.

Поради щодо розтягування перед тренуванням

- Почніть з поступових вправ на розробку рухливості всіх суглобів, тобто просто обертайте зап'ястя, згинайте руки і рухайте плечима. Це дозволить природному мастилу організму (синовіальній рідині) забезпечити захист поверхні кісток у цих суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує приплив крові до тіла, що, в свою чергу, робить м'язи більш еластичними.
- Почніть з ніг, а потім просувайтеся вгору по тілу.
- Кожну вправу на розтягування слід виконувати щонайменше 10 секунд (працюючи до 20-30 секунд) і, як правило, повторювати 2-3 рази.
- Не розтягуйтеся до появи відчуття болю. Якщо відчуваєте біль, розслабтеся.
- Не підстрибуйте. Розтягування повинно бути поступовою і розслабленою.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Розтягуйтеся після тренування, щоб запобігти перенапрузі у м'язах. Розтягуйтеся щонайменше тричі на тиждень, щоб зберегти гнучкість.

Розтягування м'язів стегна

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



Розтягування підколінного сухожилля

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



Розтягування ікроножних м'язів

- Встаньте, поставивши рівно задню ногу на підлогу, і перенесіть вагу на передню ногу.
- Затримайтеся в цьому положенні приблизно на 10 секунд.
- Повторіть вправу для іншої ноги.
- Примітка: під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямо.



Розтягування внутрішньої частини стегна

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



Обслуговування

Попередження: Перед чищенням пристрою, будь ласка, переконайтеся, що його від'єднано від мережі.

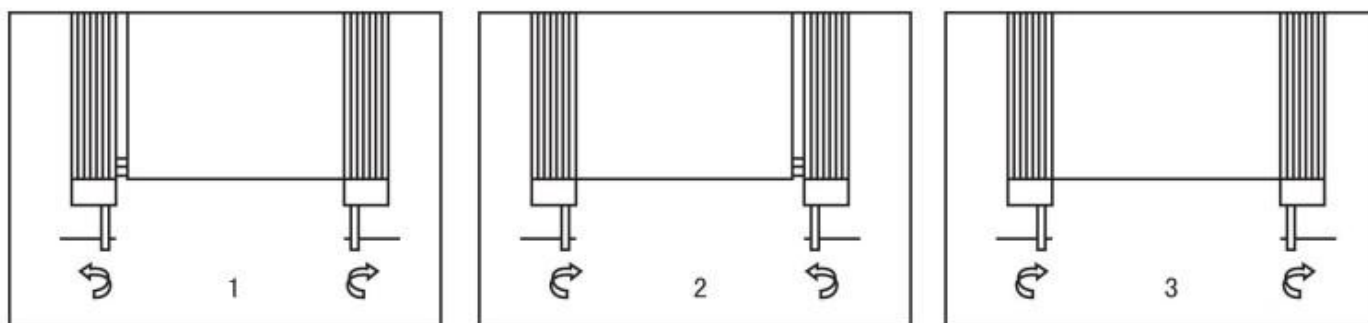
1. **Очищення:** Протріть пил з полотна, бігової дошки (деки) та бічної рейки, оскільки надлишок пилу може збільшити тертя на полотні та призвести до пошкодження тренажера. Рекомендується проводити очищення пристрою раз на місяць.
2. **Змащування:**
 - 1) Змащування потрібно проводити через кожні 300 км. Пристрій подасть звуковий сигнал "ді-ді-ді" і на дисплеї з'явиться надпис "OIL" (МАСТИЛО), одночасно загориться піктограма мастила, щоб повідомити вам про необхідність змащення. Будь ласка, нанесіть мастило по центру бігового полотна.
 - 2) Після змащення в режимі очікування натисніть і утримуйте кнопку "STOP" більше 3 секунд, після чого пристрій вимкне аварійний сигнал і інформацію про необхідність змащування.

Ми рекомендуємо проводити змащування наступним чином:

Якщо ви користуєтеся біговою доріжкою менше 3 годин на тиждень, будь ласка, змащуйте тренажер раз на 6 місяців

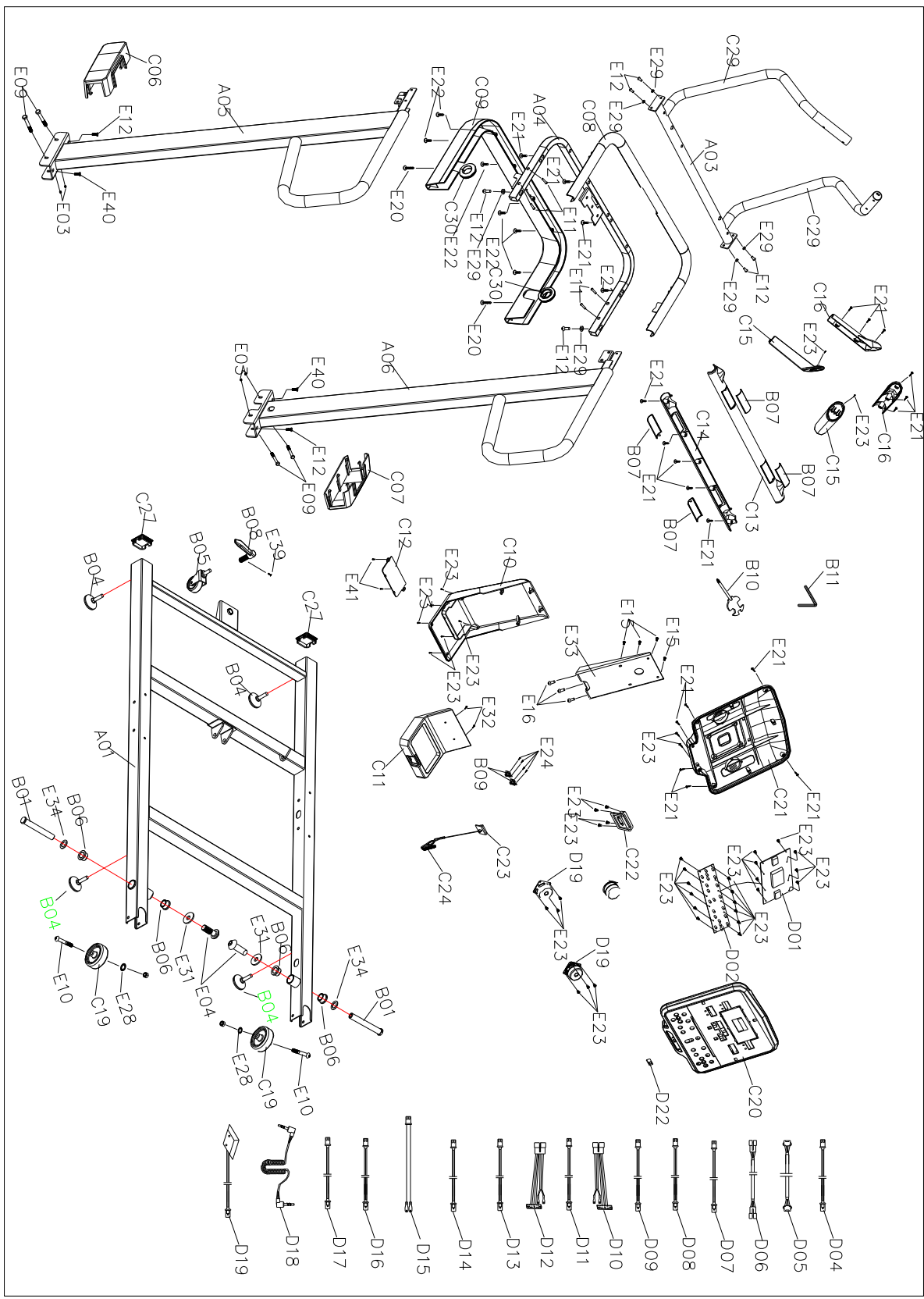
Якщо ви користуєтеся біговою доріжкою 3-5 годин на тиждень, будь ласка, змащуйте тренажер раз на 3 місяці

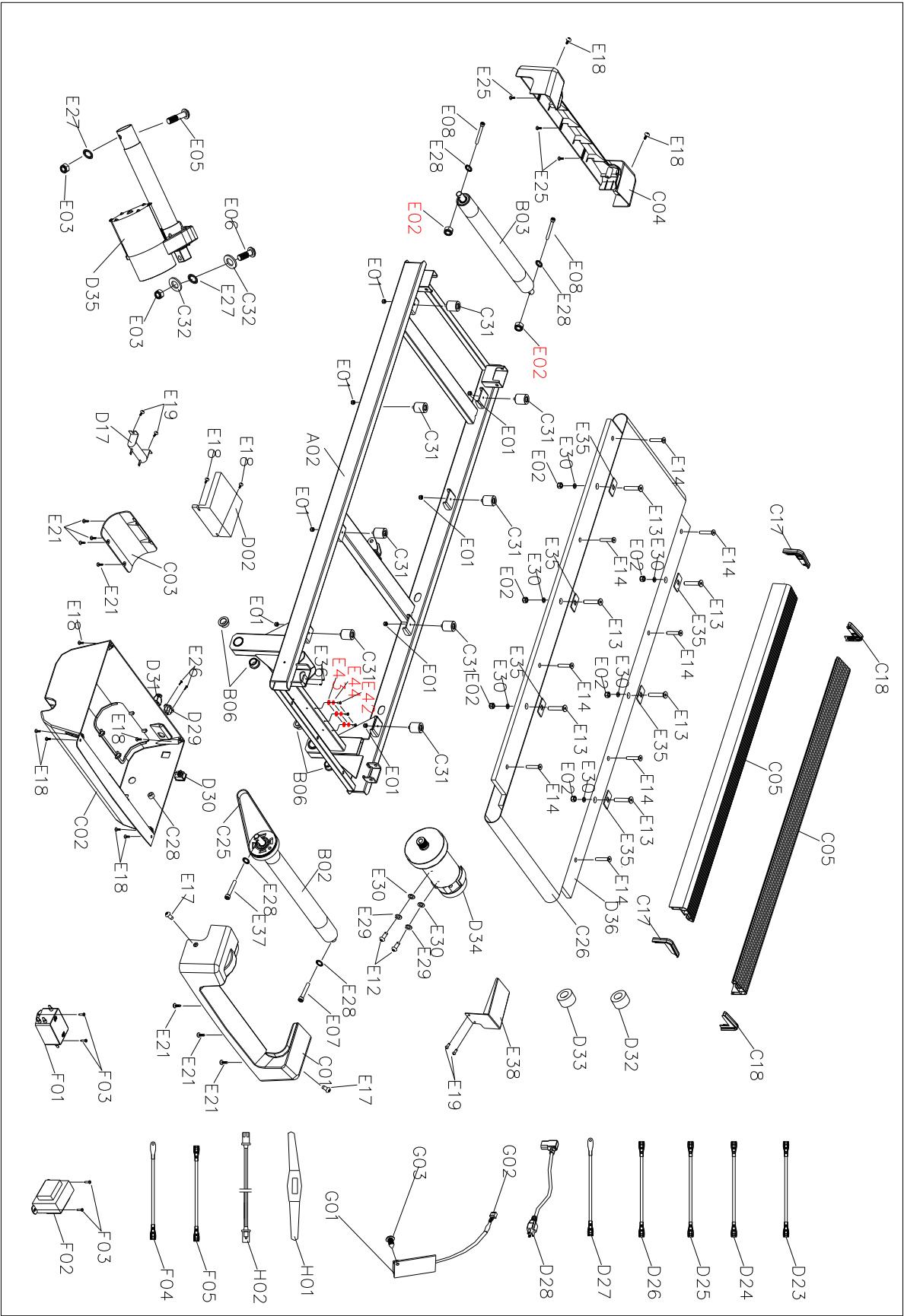
3. Якщо ви користуєтеся біговою доріжкою більш ніж 5 годин на тиждень, будь ласка, змащуйте тренажер раз на 2 місяці
4. Бігове полотно змістилося від центру: Бігове полотно може зміститися вбік внаслідок його використання протягом певного періоду часу. Спочатку дайте пристрою попрацювати самостійно, тоді полотно може вирівнятися по центру автоматично. Якщо воно не вирівнюється по центру автоматично, ви можете відрегулювати положення полотна, підкрутивши гвинт, вказаний на малюнках нижче. Якщо бігове полотно змістилося вправо, потрібно затягнути гвинт праворуч від полотна або послабити гвинт ліворуч. Якщо полотно змістилося вліво, зробіть навпаки.
5. Ремінь прослизав: Будь ласка, відрегулюйте болти відповідно до наведеної нижче схеми. Під час регулювання з обох боків переконайтеся, що з обох боків бігової доріжки відрегулювання відбулось однаково. Ми рекомендуємо виконувати регулювання на пів-обороту, доки бігове полотно не припинить прослизати або відхилитися. Не натягуйте полотно занадто туго, це може призвести до його пошкодження.



Застереження! Щоб продовжити термін служби бігової доріжки, ми рекомендуємо вимикати бігову доріжку приблизно на 10 хвилин після 2 годин тренувань. Занадто вільне або туго натягнуте бігове полотно може призвести до пошкодження бігової доріжки. Тому дуже важливо підтримувати належний натяг. Ми пропонуємо вам узятися за бігове полотно і підтягнути його на певну відстань, доки ви не зможете більше тягнути його вгору. Якщо відстань становить 50-75 мм, ми вважаємо, що натягнення бігового полотна є достатнім.

Схема виробу у розібраному вигляді





Перелік деталей

№	Опис	Хар-ки	К-ть	№	Опис	Хар-ки	К-ть
A01	Нижня частина рами		1	C23	Запобіжний ключ		1
A02	Основна рама		1	C24	Кліпса запобіжного ключа		1
A03	Середній поручень		1	C25	Приводний ремінь клиновий		1
A04	Рама-тримач дисплею		1	C26	Бігове полотно		1
A05	Права стійка		1	C27	Квадратна торцева заглушка		2
A06	Права стійка		1	C28	Кільцева втулка-заглушка		1
B01	Обертний вал		2	C29	Пінова накладка		2
B02	Передній ролик		1	C30	Круглий ковпачок		2
B03	Задній ролик		1	C31	Чорна підкладка		8
B04	Ручка-регулятор		2	C32	Пластикова шайба		2
B05	Універсальне колесо		1	D01	Дисплей		1
B06	Легована втулка вісі		8	D02	Панель керування		1
B07	Пластина пульсометру на поручні		4	D03	Кнопкова клавіатура		1
B08	Ручка-регулятор		1	D04	Дріт дисплею		1
B09	Фіксатор запобіжного ключа		2	D05	Верхній дріт дисплею		1
B10	Гайковий ключ хрестовий		1	D06	Подовжувальний дріт для дисплею		1
B11	Ключ №5 з шестигранним шліцом		1	D07	Нижній дріт дисплею		1
B12	Гайковий ключ		1	D08	Верхній дріт регулювання швидкості		1
B13	Шестигранний ключ		1	D09	Подовжувальний дріт регулювання швидкості		1
C01	Кришка двигуна верхня		1	D10	Нижній дріт регулювання швидкості		1
C02	Кришка двигуна нижня		1	D11	Верхній дріт регулювання нахилу		1
C03	Декоративна кришка		1	D12	Подовжувальний дріт регулювання нахилу		1
C04	Задня кришка		1	D13	Нижній дріт регулювання нахилу		1
C05	Бічна рейка		2	D14	Дріт опору		1
C06	Ліва кришка нижньої частини		1	D15	Верхній дріт запобіжного ключа		1
C07	Права кришка нижньої частини		1	D16	Верхній дріт запобіжного ключа		1
C08	Верхня кришка тримача для дисплею		1	D17	Аудіопровід		1
C09	Нижня кришка тримача для дисплею		1	D18	З'єднувальний дріт MP3		1
C10	Задня кришка дисплею		1	D19	Динамік		2
C11	Передня кришка дисплею		1	D20	З'єднувальний дріт MP3		1
C12	Нижня кришка дисплею		1	D21	Датчик		1
C13	Верхня кришка середнього поручня		1	D22	USB-модуль		1
C14	Нижня кришка середнього поручня		1	D23	Одножильний дріт змінного струму		1
C15	Верхня кришка поручня		2	D24	Одножильний дріт змінного струму		1
C16	Нижня кришка поручня		2	D25	Одножильний дріт змінного струму		1
C17	Ліве декоративне кільце		2	D26	Одножильний дріт змінного струму		1

№	Опис	Хар-ки	К-ть	№	Опис	Хар-ки	К-ть
C18	Ліве декоративне кільце		2	D27	Дріт заземлення		1
C19	Рухоме колесо		2	D28	Кабель живлення		1
C20	Верхня кришка панелі управління		1	D29	Штепсельна розетка		1
C21	Нижня кришка панелі управління		1	D30	Квадратний перемикач		1
				D31	Захист від перевантаження		1
D32	Магнітне кільце		1	E19	Болт	M5*10	4
D33	Магнітний сердечник		1	E20	Гвинт	ST4.2*25	2
D34	Двигун постійного струму		1	E21	Гвинт	ST4.2*12	30
D35	Двигун регулювання нахилу		1	E23	Гвинт	ST2.9*8	42
D36	Бігова дошка (дека)		1	E24	Гвинт	ST2.5*6	4
E01	Гайка	M6	8	E25	Гвинт	ST4.2*12	6
E02	Гайка	M8	10	E26	Гвинт	ST2.9*8	2
E03	Гайка	M10	6	E27	Стопорна шайба	10	2
E04	Болт	M12*25	2	E28	Стопорна шайба	8	6
E05	Болт	M10*62	1	E29	Пружинна шайба	8	8
E06	Болт	M10*42	1	E30	Плоска шайба	8	2
E07	Болт	M8*65	2	E31	Плоска шайба	12	2
E08	Болт	M8*60	1	E32	Гвинт	ST4.2*8	2
E09	Болт	M8*70	4	E33	Опорна дошка панелі	∅3,0	1
E10	Болт	M8*60	2	E34	Шайба	∅2,0	2
E11	Болт	M8*25	4	E35	Шайба для кріплення бічної рейки	∅3,0	6
E12	Болт	M8*15	12	E36	Болт	M3	2
E13	Болт	M8*35	6	E37	Болт	M8*70	1
E14	Болт	M6*25	8	E38	Захисна кришка двигуна	∅2,0	1
E15	Болт	M6*15	4	E39	Гвинти з шестигранним шліцом і плоским наконечником		1
E16	Болт	M6*10	3	E40	Шестигранний болт	M8*15	4
E17	Болт	M6*15	2	E41	Гвинт саморізний із напівкруглою головкою і хрестоподібним шліцом	ST2.9*16	2
E18	Болт	M5*15	10				

Додатковий перелік деталей

№	Опис	Хар-ки	К-ть	№	Опис	Хар-ки	К-ть
F01	Котушка індуктивності	Додаткові деталі для групи фільтрів і індукторів	1	H01	З'єднувальний дріт пульсометру	Додаткові деталі для групи пульсометру	1
F02	Фільтр		1	H02	Бездротовий приймач частоти серцевих скорочень		1
F03	Гвинт ST4.2*12		4				
F04	Дріт заземлення		1				
F05	Одножильний дріт 2		1				
G01	Модуль Bluetooth	Додаткові деталі для групи Bluetooth	1				
G02	З'єднувальний дріт для Bluetooth		1				
G03	Гвинт ST2.9*6		1				