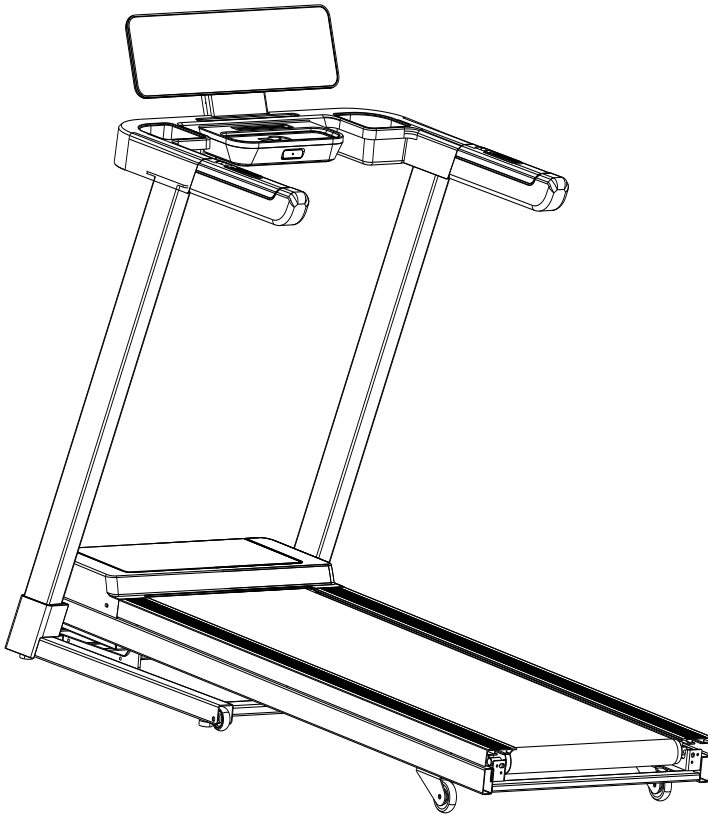


# ЕЛЕКТРИЧНА БІГОВА ДОРІЖКА КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА



Збережіть це Керівництво користувача для подальшого використання.  
Прочитайте та дотримуйтесь усіх інструкцій, що зазначені у цьому Керівництві користувача.

Серія А

## **ВСТУП**

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

### **Загальні рекомендації з експлуатації**

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

### **Правила безпеки:**

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

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

## **НЕБЕЗПЕЧНО!**

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

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

Зокрема, слідкуйте за тим, як Ваше тіло реагує на програму вправ. Запаморочення - ознака того, що тренування відбувається занадто інтенсивно. При перших ознаках запаморочення ляжте на землю, поки не відчуєте себе краще.

## **ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!**

### **ЗАБОРОНЕНО!**

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

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

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

(3) Страждаєте на остеопороз .

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

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

-Може стати причиною нещасного випадку або погіршення самопочуття

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

◆ Не дозволяється дітям користуватись тренажером.

- Це може стати причиною травмування дітей,якщо не дотримуватись цієї рекомендації.

◆ Не дозволяйте дітям гратись із тренажером.

- Це може стати причиною травмування дітей,якщо не дотримуватись цієї рекомендації..

◆ Під час використання, демонтажу або переміщення тренажера переконайтеся, що навколо нього (позаду/ знизу / попереду) немає людей або домашніх тварин.

## **ЗАБОРОНЕНО !**

◆ Припиніть користуватися тренажером, якщо кришка тріснула (внутрішні деталі виступають назовні) або приварені деталі відпали. В іншому випадку це може призвести до нещасних випадків або травмування.

◆ Під час тренування не застрибуйте на бігову доріжку та не зістрибуйте з неї. Ви можете отримати травму при падінні.

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

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

◆ Не використовуйте бігову доріжку, якщо шнур живлення або штепсельна вилка пошкоджені,

або гніздо роз'єму пошкоджено. В іншому випадку це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.

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

◆ Одночасно на біговій доріжці може тренуватись Одна особа. Тренування інших осіб поряд не допускається.

- Це може стати причиною падіння та травмування.

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

- Це може стати причиною нещасного випадку або травмування.

◆ Категорично забороняється самостійне розбирання, складання та ремонтування тренажера та його елементів.

- Це може стати причиною механічної несправності та травмування.

Уникайте потрапляння рідини !

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

## **- ЗАБОРОНЕНО !**

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

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

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

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

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

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

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

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

## **НЕ ТОРКАЙТЕРЕСЬ МОКРИМИ РУКАМИ !**

◆ Не виймайте і не вставляйте штепсельну вилку мокрими руками.

- це може стати причиною травмування або ураження електричним струмом.

## **ЗАВЖДИ ВІДКЛЮЧАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВІД РОЗЕТКИ!**

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

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

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

Зверніться до сервісної служби.

В іншому випадку це може призвести до нещасних випадків або травмування.

◆ Під час відключення від розетки, потрібно триматись за штепсельну вилку, а не за провід.

- Це може стати причиною короткого замикання, електричного ураження або пожежі.

### **Інструкція щодо заземлення !**

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

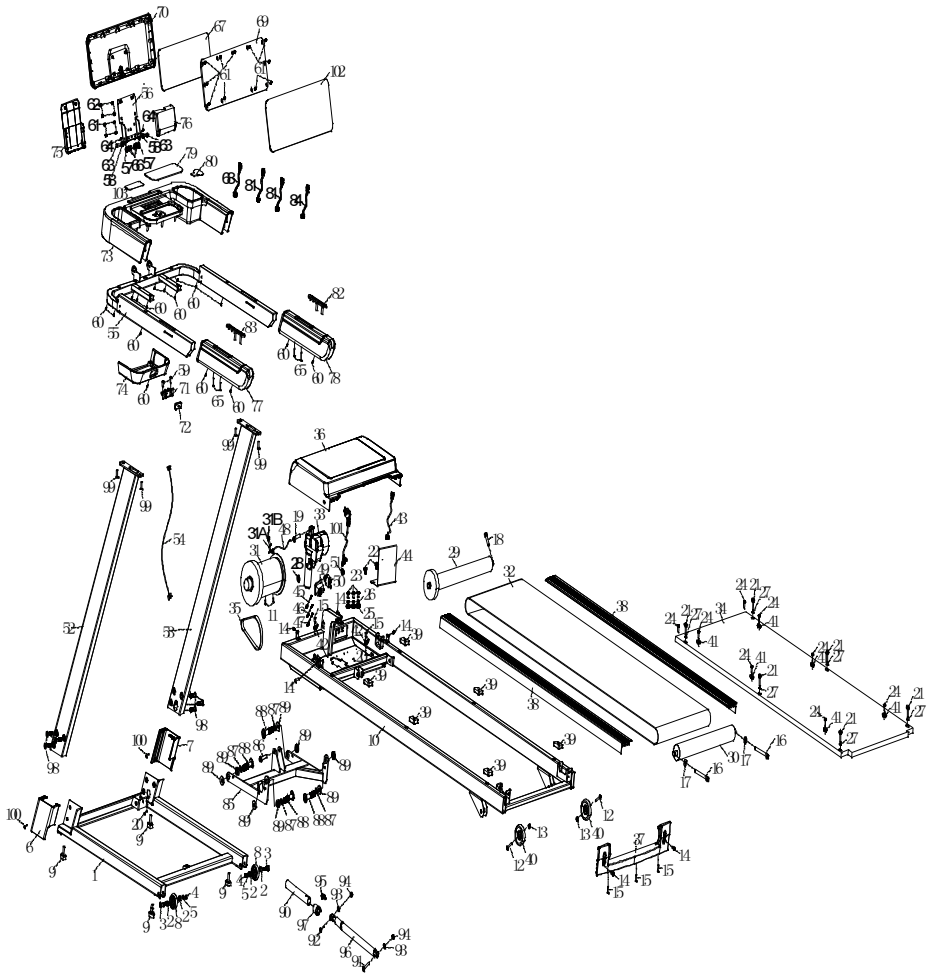
◆ Бігова доріжка оснащена заземлювальним проводом і вилкою для заземлення. Вилка повинна бути вставлена у відповідну штепсельну розетку, яка відповідає місцевим нормам і правилам.

## **НЕБЕЗПЕЧНО !**

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

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

# Схематичне зображення тренажера:



## Список деталей та комплектуючих:

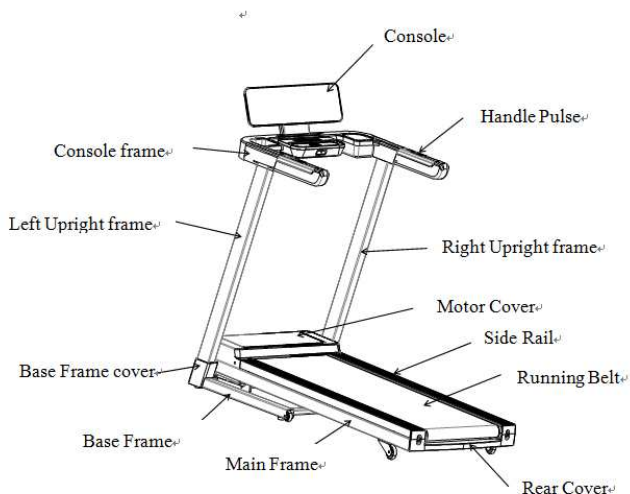
| Номер | Найменування                           | Специфікація | К-ть |
|-------|--|--------------|------|
| 1     | Основна рама                           |              | 1    |
| 2     | Втулка                                 |              | 4    |
| 3     | Гвинт з неповною різьбою               |              | 2    |
| 4     | Високий гвинт                          |              | 2    |
| 5     | Плоска шайба                           |              | 2    |
| 6     | Кришка ліва                            |              | 1    |
| 7     | Кришка права                           |              | 1    |
| 8     | Колесо                                 |              | 2    |
| 9     | Регульовані ножки                      |              | 4    |
| 10    | Основна рама                           |              | 1    |
| 11    | Гвинт з повною різьбою                 | M8*20        | 2    |
| 12    | Гвинт з неповною різьбою               | M8*35*20     | 2    |
| 13    | Високий гвинт                          | Ф8           | 2    |
| 14    | Гвинт з повною різьбою                 | M5*10        | 6    |
| 15    | Саморіз                                | ST4*16       | 5    |
| 16    | Гвинт з повною різьбою                 | M8*75        | 2    |
| 17    | Плоска шайба                           | Ф8           | 2    |
| 18    | Гвинт з повною різьбою                 | M6*45        | 1    |
| 19    | Гвинт з повною різьбою                 | M10*45*20    | 1    |
| 20    | Саморіз                                | ST4*10       | 2    |
| 21    | Гвинт з повною різьбою                 | M6*55*Ф16    | 6    |
| 22    | Гвинт з повною різьбою                 | M4*16        | 2    |
| 23    | Гвинт з повною різьбою                 | M4*10        | 2    |
| 24    | Самріз                                 | ST4*15       | 8    |
| 25    | Замок                                  | Ф5           | 3    |
| 26    | Пружинна шайба                         | Ф5           | 3    |
| 27    | Пластикова заглушка                    | Ф12*Ф6*т1.0  | 6    |
| 28    | Магнітне кільце                        | Ф29*Ф19*т7.5 | 1    |
| 29    | Передні ролики                         |              | 1    |
| 30    | Задні ролики                           |              | 1    |
| 31    | Двигун                                 |              | 1    |
| 31А   | Металевий тримач для датчика швидкості |              | 1    |
| 31В   | Гвинт з повною різьбою                 |              | 2    |
| 32    | Полотно                                |              | 1    |
| 33    | Двигун нахилу                          |              | 1    |
| 34    | 7410ЕА Дека (бігове полотно)           |              | 1    |
| 35    | Ремінь двигуна                         | 174(442)PJ6  | 1    |
| 36    | Кришка двигуна                         |              | 1    |
| 37    | Задня кришка                           |              | 1    |
| 38    | Ковзаюча рейка                         |              | 2    |
| 39    | Квадратна подушка                      |              | 6    |
| 40    | Колесо                                 |              | 2    |
| 41    | Направляюча рейки                      |              | 6    |



| Номер | Найменування                                 | Специфікація   | К-ть |
|-------|--|----------------|------|
| 42    | Затискач кабелю                              | 3/8(UC-2)      | 2    |
| 43    | Комунікаційний провід                        |                | 1    |
| 44    | 7410EA Контролер                             |                | 1    |
| 45    | Комунікаційний провід живлення               |                | 1    |
| 46    | Комунікаційний провід живлення               |                | 1    |
| 47    | Комунікаційний провід живлення               |                | 1    |
| 48    | Датчик швидкості                             |                | 1    |
| 49    | Перемикач ВКЛ/ВИКЛ                           |                | 1    |
| 50    | Запобіжник                                   |                | 1    |
| 51    | Пряжка кабелю живлення                       |                | 1    |
| 52    | Ліва стійка                                  |                | 1    |
| 53    | Права стійка                                 |                | 1    |
| 54    | Комунікаційний провід                        |                | 1    |
| 55    | Рама консолі                                 |                | 1    |
| 56    | Фіксуюча пластина консолі                    |                | 1    |
| 57    | Дискова пружина                              | Ф12.5×Ф6.2×0.7 | 4    |
| 58    | M6 Розділювач ходу                           | Ф16×Ф8×4.7     | 2    |
| 59    | Саморіз                                      | ST4*10         | 2    |
| 60    | Саморіз                                      | ST4*16         | 17   |
| 61    | Саморіз                                      | ST4*10         | 16   |
| 62    | Саморіз                                      | ST4*15         | 4    |
| 63    | Гвинт з повною різьбою                       | ST4*16         | 2    |
| 64    | Гвинт з повною різьбою                       | M4*10          | 2    |
| 65    | Саморіз                                      | ST4*50         | 4    |
| 66    | Контргайка                                   | M6             | 4    |
| 67    | 7410EA Набір для консолі                     |                | 1    |
| 68    | Комунікаційний провід                        |                | 1    |
| 69    | Панель консолі                               |                | 1    |
| 70    | Зворотня кришка консолі                      |                | 1    |
| 71    | Гніздо для ключа безпеки                     |                | 1    |
| 72    | Ключ безпеки                                 |                | 1    |
| 73    | Верхній тримач                               |                | 1    |
| 74    | Нижній тримач                                |                | 1    |
| 75    | Передня декоративна кришка консолі           |                | 1    |
| 76    | Задня декоративна кришка консолі             |                | 1    |
| 77    | Ліва поліуретанова ручка                     |                | 1    |
| 78    | Права поліуретанова ручка                    |                | 1    |
| 79    | Антиковзаючий коврик для телефону            |                | 1    |
| 80    | Наклейка EVA для бездротової зарядки         |                | 1    |
| 81    | З'єднувальний провід для датчиків пульсу     |                | 2    |
| 82    | Набір датчиків швидкості                     |                | 1    |
| 83    | Набір датчиків кута нахилу                   |                | 1    |
| 84    | З'єднувальний провід для сесорної клавіатури |                | 1    |
| 85    | Підйомна рама                                |                | 1    |
| 86    | Гвинт з неповною різьбою                     | M10×55×25      | 4    |
| 87    | Плоска шайба                                 | Ф8             | 4    |
| 88    | Неповоротна трубка                           |                | 1    |

| Номер | Найменування                     | Специфікація | Кількість |
|-------|----------------------------------|--------------|-----------|
| 89    | Гвинт з неповною різьбою         |              | 1         |
| 90    | Гвинт з неповною різьбою         |              | 1         |
| 91    | Гвинт з неповною різьбою         | M8×30×20     | 1         |
| 92    | Гвинт з повною різьбою           | M8×50×20     | 1         |
| 93    | Плоска шайба                     | Ф8           | 2         |
| 94    | Контргайка                       | M8           | 2         |
| 95    | Шрапнель-1                       |              | 1         |
| 96    | Гідравлика                       |              | 1         |
| 97    | Заглушка подвійна                |              | 1         |
| 98    | Гвинт з повною різьбою           | M8*35        | 6         |
| 99    | Гвинт з повною різьбою           | M8*15        | 4         |
| 100   | Саморіз                          | ST4*15       | 2         |
| 101   | Шнур живлення                    |              | 1         |
| 102   | Акрилова накладка консолі        |              | 1         |
| 103   | Мембранна накладка на клавіатуру |              | 1         |

## Опис бігової доріжки



## Технічна інформація

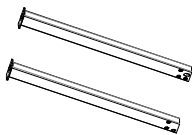
|                |                              |
|----------------|------------------------------|
| Габарити       | Розкладена: 1035*730*1330 мм |
|                | Зібрана: 1583*755*1250 мм    |
| Бігове полотно | 1300*450 мм                  |
| Швидкість      | 1.0—18.0 км/год              |

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

## Пакувальний лист



Основна рама



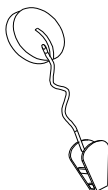
Вертикальні стійки



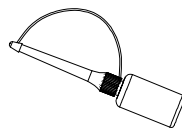
Консоль



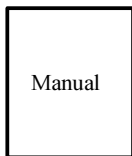
Кришка торцева (ліва/права)



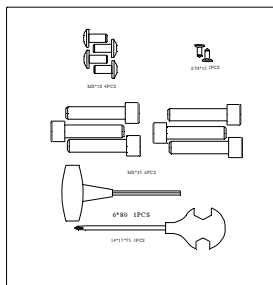
Ключ безпеки



Силіконове мастило

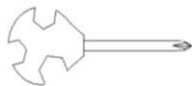


Керівництво користувача

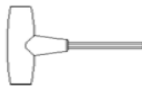


Комплект гвинтів

## Комплект гвинтів



Ключ з викруткою  
14\*17\*75



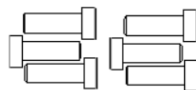
T-подібний ключ  
6\*80



Саморіз ST4\*15 2шт

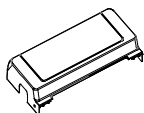


Гвинт із повною різьбою  
M8\*15 4шт



Гвинт із повною різьбою  
M8\*35 4шт

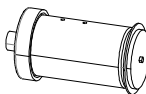
## Основні деталі



Кришка двигуна



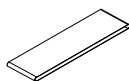
Консоль



Двигун



Ремінь мотору



Бігове полотно



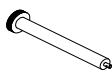
Бігова дошка (дека)



Ковзаюча рейка



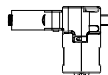
Передній ролик



Задній ролик

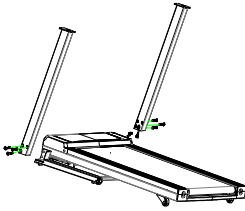


Задня кришка

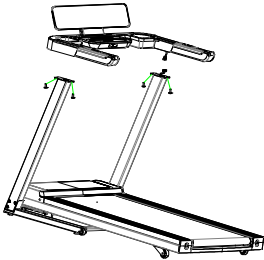


Двигун нахилу

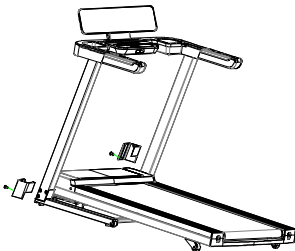
## Інструкція зі збирання



**Крок 1:** Вийміть тренажер з коробки та поставте його на рівну поверхню (див.мал.), зніміть пакувальну плівку та закріпіть вертикальні стійки 3-ма гвинтами M8×35.



**Крок 2:** З'єднайте комунікаційний провід, зафіксуйте раму консолі 4-ма гвинтами M8\*15 (див.мал).



**Крок 3:** Зафіксуйте усі гвинти. Прикріпіть торцеві кришки (ліву/праву) 2-ма гвинтами ST4×15.Збирання тренажера завершено.

# Загальні рекомендації перед тренуванням

## 1. Розминка

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

## 2. Дихання

Зазвичай, коли Ви готуєтеся відновити дихання, вдихайте носом, а видихайте ротом. Дихання і рухи повинні бути скоординовані, наприклад, не можна дихати занадто швидко.

Якщо дихання занадто швидке, то необхідно негайно припинити тренування.

## 3. Частота тренувань

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

## 4. Навантаження

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

## 5. Відпочинок

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

## 6. Правильне харчування

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

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

### 1. Нихил вниз

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

### 2. Розтяжка підколінного сухожилля

Сядьте на чисту поверхню. Витягніть одну ногу, а іншу зігніть в середину.

Намагайтеся доторкнутись руками пальців ніг. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтеся.

Повторіть для кожної ноги 3 рази (див. Мал. 2).

### 3. Розтяжка литкових м'яз та ахілового сухожилля

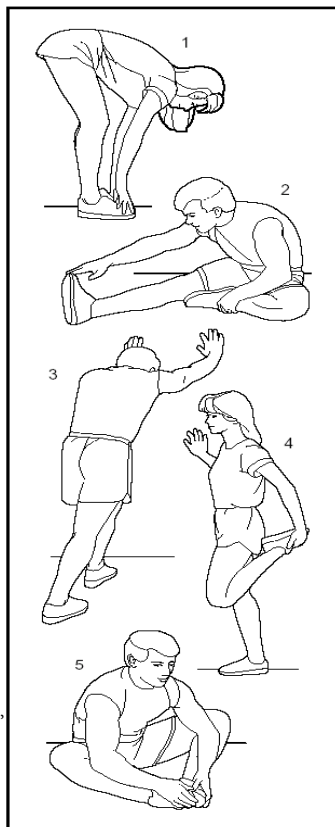
Руками впертись у стіну чи дерево. Поставте ноги рівно, почніть крутитись на п'ятах, нахилиючись вперед до стіни або дерева. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтеся. Повторіть для кожної ноги 3 рази (див. Мал. 3).

### 4. Розтяжка квадрицепса

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

### 5. Розтяжка внутрішніх м'язів стегна

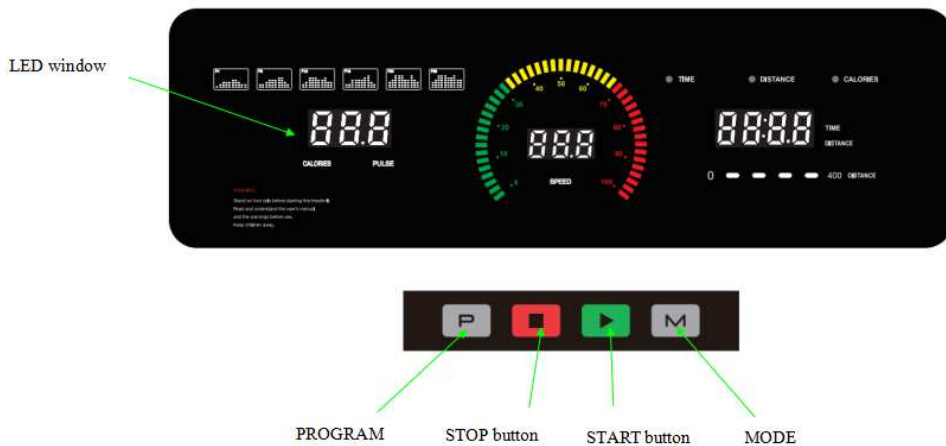
Сядьте, зігнувши коліна та притиснувши ступні одна до одної. Обома руками обхватіть пальці ніг, намагаючись притягнути їх якомога ближче до пахової зони. Тримайте цю позицію 5-10 секунд, потім розслабтеся. Повторіть три рази (див. Мал.5).



# Інструкція з управління тренажером

## (Опис консолі, управління тренажером)

### Опис панелі консолі:



### Функціональний опис консолі:

1. P0 - це програма користувача, режим ручного управління, P1-P36 - попередньо встановлені програми, три програми користувача та програма вимірювання індексу маси тіла.
2. LED екран, 4 кнопки для управління тренажером;
3. Вікно швидкості та відстані, функція конвертації кілометри-милі
4. Діапазон швидкості: 1.0~18.0км/год; Діапазон кута нахилу: 0-12%
5. Захист від перенавантаження, електричної перенавантаження, захист від вибуху, електромагнітний захист та інші функції із захисту;
6. Система самотестування, функція сповіщення про несправності та помилки.
7. Три функції користувача;
8. Функція ERP;

## ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ:

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

## Опис віконць та кнопок:

### 1. Опис дисплею: LED екран.

- ✧ "DISTANCE" "TIME" віконце: відображає час тренування та відстань
- ✧ "CALORIES" "PULSE" віконце: відображає показники пульсу та витрачених калорій
- ✧ "SPEED" віконце: відображає поточну швидкість
- ✧ "INCLINE" віконце: відображає кут нахилу

### 2. Функція конвертації кілометри-милі:

А. Вийміть ключ безпеки, потім утримуйте одночасно кнопки "PROGRAM" та "MODE" протягом 2 секунд, на екрані з'явиться цифра 0.6, що означатиме конвертацію з кілометрів у милі.

В. Вийміть ключ безпеки, потім утримуйте одночасно кнопки "PROGRAM" та "MODE" протягом декількох секунд, на екрані з'явиться цифра 1.0, що означатиме конвертацію з милі у кілометри.

### 3. Опис функціональних кнопок:

А. Кнопка вибору програм: "P" - це кнопка вибору програм: у режимі очікування, натисніть цю кнопку, щоб обрати одну із 36 різноманітних програм для тренування: від режиму ручного управління "1.0" до "P1-P36". Режим ручного управління - це програма за замовчуванням, швидкість за замовчуванням у цьому режимі - 1.0 км/год, максимальна швидкість - 16 км/год.

В. Кнопка Mode: "M" - це кнопка вибору режиму: у режимі очікування, натисніть цю кнопку, щоб обрати один із трьох режимів зворотного відліку. Режим зворотного відліку часу, відстані та калорій. Клавіша додавання-віднімання швидкості може використовуватися для встановлення відповідного значення зворотного відліку при виборі різних режимів. Після налаштування, натисніть START, щоб розпочати тренування.

С Кнопка START - це старт або пауза. Якщо бігова доріжка перебуває у режимі очікування, натисніть кнопку start/pause і бігова доріжка почне працювати з найменшої швидкості.



Якщо бігова доріжка працює, натисніть кнопку **start/pause**, щоб зупинити її на деякий час (зробити паузу). Повторне натискання на кнопку **start/pause** у режимі паузи дозволяє повернутись поступово до попередньо обраного режиму.

D. Кнопка **Stop**: “**STOP**” - це кнопка зупинки роботи. Бігова доріжка перестане працювати, якщо натиснути на цю кнопку у режимі паузи або іншому режимі.

E. Кнопка **Speed**: “**SPEED+**” та “**SPEED -**” це кнопки додавання або зменшення швидкості: дозволяє регулювати цей параметр у процесі налаштування роботи тренажера.

F. Кнопка **Incline** : “**Incline+**” та “**incline -**” це кнопки додавання або зменшення: дозволяє регулювати цей параметр у процесі налаштування роботи тренажера. Коли бігова доріжка запущена, є можливість коригувати поточну швидкість, крок коригування - 0.1/час. Утримаючи цю кнопку протягом 2 секунд, цей параметр буде змінюватись автоматично (зростати/спадати).

#### 4. Опис функції ключа безпеки:

Ключ безпеки складається із магнітного індуктора, кліпси для одягу та нейлонового проводу. Основна функція цього ключа - захист від аварійного вимкнення. У будь-якому випадку, якщо витягнути запобіжний ключ, двигун негайно зупиниться, а на екрані відобразиться повідомлення E-07 зі звуковим сигналом. Клавiші консолі будуть заблоковані. При кожній спробі встановлення запобіжного ключа екран засвітиться на 2 секунди, після чого система перейде в робочий стан за замовчуванням.

#### 5. Інструкції з вибору програм/початку роботи з тренажером:

A: Опис програм:

1: Програма ручного управління **В**: звичайний режим, зворотній відлік часу, відстані та калорій.

2: 36 попередньо установлених програм: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36;

3: Три програми користувача U01~U03;

B: Початок роботи із тренажером:

1 : Вставте ключ безпеки у відповідне гніздо на консолі, дисплей засвітиться на 2 секунди, потім перейде в режим ручного управління.

2 : Натисніть кнопку **start**, у вікні часу почнуть відображатись цифри: 5-4-3-2-1, із зменшенням кожної цифри буде подаватись одини звуковий сигнал. Бігова доріжка почне працювати, коли цифра на екрані досягне 1; початкове значення швидкості - 1 км/год.

3: Щоб зупинити роботу тренажера, натисніть кнопку **stop**, бігова доріжка зупиниться, дані будуть очищені.

## Режим ручного управління:

### 1 : Як обрати програму:

**A:** Увімкніть тренажер, відразу перейдіть до звичайного режиму (normal mode) у програмі ручного управління.

**B:** у режимі зупинки, натисніть кнопку вибору програми, щоб перейти до програм ручного управління. **2:** У цьому режимі можливо налаштувати три параметри: час, відстань, калорії; після входу до звичайного режиму (normal mode), натисніть кнопку "MODE", щоб обрати різні режими. Після завершення налаштувань, натисніть кнопку "START", щоб розпочати тренування; швидкість тренування встановлюється користувачем. За замовчуванням Швидкість: 1 км/год. Лише один режим у звичайному режимі дозволяє налаштувати зворотній відлік часу, відстані та калорій. Тренування відбувається з останнього налаштованого режиму, зворотній відлік відбувається на основі попередньо встановленого цільового значення, а відлік усіх інших показників відбувається у звичайному відліку.

**A:** У процесі запуску програми ручного управління, у вікні відліку часу будуть відображені цифри 0:00. Відбувається підрахунок часу, відстані та калорій, а функція налаштувань недоступна. Під час роботи двигуна, натисніть кнопку "STOP", щоб зупинити повільно двигун. Після цього усі налаштування переходять у ті, що за замовчуванням.

**B:** У режимі зворотного відліку часу, натисніть кнопку "MODE" у режимі очікування, щоб перейти до налаштування часу. У процесі налаштування, у вікні часу відображається час, а цифри блимають. Час за замовчуванням: 30:00 хвилин, натискайте кнопки "+" або "-", щоб налаштувати показники для зворотного відліку. Діапазон часу: 5:00-99:00. Крок коригування - 1:00 хв. Значення за замовчуванням: 30:00 хв.

**C:** У режимі зворотного відліку відстані, натисніть кнопку "MODE" у режимі очікування, щоб перейти до налаштування показників відстані. У вікні відстані буде відображатись відстань, а цифри блимати. Відстань за замовчуванням - 1.0 км, натискайте кнопки "+" або "-", щоб налаштувати показники відстані. Діапазон: 1.0-99.0 км. Збільшення 1.0 км. Значення за замовчуванням - 1.0 км.

**D:** У режимі зворотного відліку калорій: натисніть кнопку "MODE" у режимі очікування, щоб перейти до налаштування показників калорій. У вікні калорій будуть відображатись калорії, а цифри блимати. Діапазон: 50 калорій, натисніть кнопки "+" або "-", щоб обрати цільовий показник калорій. Діапазон: 20-990 калорій. Збільшення - 10 калорій. Значення за замовчуванням - 50 калорій.

### 3: Програма ручного управління:

**A:** Натисніть **start**, почнеться відлік часу протягом 5 секунд, двигун почне працювати, швидкість за замовчуванням - 1 км/год

**B:** У процесі тренування, натисніть кнопки "+", "-" або кнопку "QUICK SPEED", щоб відрегулювати поточну швидкість;

**C: D:** Коли налаштований показник калорій досягне показника 0, то швидкість поступово почне знижуватись до повної зупинки тренажера, після цього тренажер перейде до звичайного режиму.

**E:** Коли налаштований показник відстані досягне показника 0, то швидкість поступово почне знижуватись до повної зупинки тренажера, після цього тренажер перейде до звичайного режиму.

F: Коли налаштований показник часу досягне показника 0, то швидкість поступово почне знижуватись до повної зупинки тренажера, після цього тренажер перейде до звичайного режиму.

## Режими програм

1 : P1-P36" - це попередньо встановлені програми. У цих програмах можливо налаштувати лише режим зворотнього відліку часу . У процесі налаштування, буде відображатись віконце часу, а цифри блимати. Натисніть "+" або "-", щоб змінити параметр. Натисніть "MODE", щоб відновити значення за замовчуванням. За замовчуванням встановлено 30 хвилин. Можна коригувати тільки параметр часу. Діапазон: 5:00-99:00.

2 : Після налаштування режиму тренування, натисніть кнопку "START", на екрані розпочнеться зворотній відлік, починаючи з цифри 5. Цей зворотній відлік буде супроводжуватись 5 звуковими сигналами. Коли відлік часу досягне 1, розпочнеться м'який старт бігової доріжки, повільне прискорення до заданої швидкості, а потім тренування з постійною швидкістю. Швидкість та нахил визначаються обраною програмою.

3 : Під час тренування, натисніть кнопки "+", "-" або кнопку "QUICK SPEED", щоб відрегулювати швидкість;

4 : Коли двигун працює, натисніть кнопку "STOP", робота тренажера уповільниться доки не відбудеться повна зупинка. Цей процес супроводжується довгим звуковим сигналом, усі налаштування відновлюються до показників за замовчуванням.

## Bodyfatest (програма визначення кількості жиру в організмі):

Індекс маси тіла (FAT) - це вимірювання, базується на показниках росту та ваги користувача, а не на основі пропорцій тіла. FAT тест підходить як для жінок, так і чоловіків, результати якого з іншими показниками дозволяють користувачам коригувати свою вагу. Найкращий результат FAT тесту має бути між 18-24. Якщо цей показник менше за 8, то це вказує на недостатність ваги, якщо цей показник між 2 та 28 - вказує на надмірну вагу, якщо більше 29 - ожиріння. (Ці дані можуть бути використані як довідкові, їх не можна використовувати у якості медичних показників)

1: Коли бігова доріжка зупиниться, натисніть кнопку "PROG", щоб перейти до програми "FAT", оберіть body fat test. Натисніть кнопку "MODE", щоб обрати відповідні параметри, натисніть кнопки "+" та "-", щоб налаштувати відповідні параметри.

2: Після входження у програму, відкриється вікно "Pulse": F1 вказує на те, що потрібно ввести дані про стать (жіночу), на екрані "Calories" буде відображатись 01, що вказує на те, що потрібно ввести дані про стать (чоловікам). Натискайте кнопки регулювання швидкості, щоб ввести: 01 (чоловік), 02 (жінка).

4: Натисніть кнопку "MODE", відкриється вікно "Pulse": F2, потрібно ввести дані про вік, у вікні "Calories" буде відображатись цифра 25 (за замовчуванням). Натискайте кнопки регулювання швидкості, щоб ввести необхідні дані (діапазон: 1-99 років)

5: Натисніть кнопку "MODE", відкриється вікно "Pulse": F3 вказує на необхідність введення параметрів росту, у вікні "Calories" буде відображатись 170 см (67 дюймів), Натискайте кнопки регулювання швидкості, щоб ввести необхідні дані (діапазон: 100- 220 см (39-87 дюймів)).

6: Натисніть кнопку "MODE", відкриється вікно "Pulse" : F4, вказує на необхідність введення параметру ваги. У вікні "Calories" буде відображатись цифра 70 кг (154 футів), рНатискайте кнопки регулювання швидкості, щоб ввести необхідні дані (діапазон: : 20 -150 кг (44-330 футів)).

7: Натисніть кнопку "MODE", відкриється вікно "Pulse" : F5 (BMI), вказує на те,що розпочався тест, у вікні Calories буде відображено ---. Будь ласка, тримайтеся обома руками за ручки із сенсорами дачиків пульсу. Через вісім секнд на екрані буде відображено результати тесту.

Базуючись на азіатських стандартах, результати тесту означають:

FAT  $\leq$ 18            -- Дефіцит маси тіла

18 < FAT  $\leq$ 24        -- Норма

25 < FAT  $\leq$ 28        -- Надмірна вага

FAT  $\geq$ 29            -- Ожиріння

Результати тесту можуть використовуватись для подальшого вибору програм тренування

### Функція ключа безпеки:

Ключ безпеки складається з тактового перемикача, кліпси для одягу та нейлонового шнура, і функціонує як аварійний обмежувач.

1. У будь-якому випадку, якщо витягнути ключ безпеки, двигун терміново зупиниться, а на екрані відобразиться повідомлення E-07 зі звуковим сигналом. Кнопки консолі будуть заблоковані
2. Якщо ключ безпеки знову встановити, то екран повністю засвітиться на 2 секунди.

Після цього тренажер перейде в робочий стан за замовчуванням. Усі дані та результати лічильників будуть видалені. У ручному режимі P0 - налаштування звичайного відліку.

### Програма користувача:

У режимі USER є три програми U01~U03. У режимі USER користувач може отримати або налаштувати власну унікальну програмутренування. Натисніть кнопку "PROG" для налаштування "U01~U03". Потім натисніть кнопку "MODE", щоб виконати налаштування, натискаючи на кнопки "+/-" можна налаштувати час тренування (діапазон 5-99 хвилин). Натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування.

Щоб виконати налаштування у режимі USER: Натисніть "MODE", щоб обрати унікальну швидкість 0-16% та кут нахилу. Натискаючи кнопки регулювання швидкості, можна обрати від 1км до 20км. Для швидкого налаштування можна використати кнопку миттєвого відбору. Для встановлення цільового кута нахилу, натискайте кнопки вверх/вниз. Діапазон 0%-15%. Для швидкого налаштування можна використати кнопку миттєвого відбору. Після налаштування необхідного значення, натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку. Введені показники автоматично зберезуться, коли буде введено останній параметр. Продовжуйте натискати на кнопку MODE, щоб обрати час тренування. За замовчуванням - 30:00 хвилин.

Натискаючи на кнопки регулювання швидкості, можна коригувати цей параметр. Після виконання налаштувань, користувач може розпочати тренування, натиснувши кнопку «START», а налаштована особиста програма буде збережена. Користувач може тренуватись за своєю особистою програмою і наступні рази, обравши необхідний режим.

### **Функція контролю ЧСС (частота серцевих скорочень)**

Коли бігову доріжку увімкнено, показник частоти серцебиття відображається протягом 5 секунд після отримання сигналу серцебиття. Початковим значенням є фактично виміряна частота серцебиття, діапазон - 50-200 уд/хв. Під час тесту серцебиття, блімає графічний символ у вигляді серця. Ці дані надаються лише для ознайомлення і не можуть бути використані як медичні.

### **Таблиця діапазону показників:**

|                    | Старт | За замовчуванням | Можливість налаштування | Діапазон   |
|--------------------|-------|------------------|-------------------------|------------|
| Час (хв:сек)       | 0:00  | 30:00            | 5:00-99:00              | 0:00~99:59 |
| Швидкість (км/год) | 0.0   | н/д              | н/д                     | 1—16KM     |
| Нахил (%)          | 00    | н/д              | н/д                     | 0          |
| Відстань (км)      | 0.0   | 1.00             | 1.0—99.0                | 0.0—99.9   |
| Калорії(ккал)      | 0     | 50               | 20—990                  | 0—999      |

Задавши параметр, його можна відрегулювати, додаючи або віднімаючи, за допомогою кнопок «+» і «-». Наприклад: діапазон налаштування часу 5:00-99:00. При встановленні 99:00 натисніть кнопку «+» ще раз, щоб повернутись до 5:00 і продовжити цикл.

### **Функція ERP (збереження електроенергії) :**

За замовчуванням використовується режим ERP. Якщо бігова доріжка не використовується протягом 4,5 хвилин, вона переходить у режим очікування з метою економії електроенергії. Користувач може натиснути будь-яку кнопку, щоб розпочати роботу тренажера. У режимі очікування користувач може натиснути кнопку «MODE» приблизно на 3 секунди, щоб скасувати функцію ERP, при цьому на консолі відобразиться «2222»; потім знову натиснути цю кнопку приблизно на 3 секунди, щоб повернутися в режим ERP, при цьому на консолі відобразиться «1111».

### **Функція беззвучного режиму роботи тренажера :**

За замовчуванням встановлений режим роботи зі звуком. У режимі очікування натисніть кнопки «PROGRAM» і «STOP» разом, на дисплеї з'явиться «bz off», звук буде відключено; потім знову натисніть кнопки «PROGRAM» і «STOP», на дисплеї знову з'явиться «bz off», звук знову увімкнеться.

**Таблиця програм P1-P36 із співвідношенням швидкість/кут нахилу:**

| Program \ Level |         | Level |     |      |      |      |      |      |      |      |     |
|-----------------|---------|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|
|                 |         | 1     | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10  |
| P1              | SPEED   | 1.0   | 3.0 | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 7.0  | 7.0  | 5.0  | 3.0  | 2.0 |
|                 | INCLINE | 2     | 2   | 8    | 6    | 6    | 4    | 4    | 6    | 2    | 2   |
| P2              | SPEED   | 2.0   | 3.0 | 5.0  | 8.0  | 5.0  | 5.0  | 6.0  | 8.0  | 4.0  | 3.0 |
|                 | INCLINE | 3     | 3   | 2    | 2    | 8    | 8    | 4    | 4    | 4    | 4   |
| P3              | SPEED   | 2.0   | 3.0 | 7.0  | 8.0  | 5.0  | 5.0  | 5.0  | 8.0  | 4.0  | 3.0 |
|                 | INCLINE | 1     | 2   | 5    | 7    | 7    | 4    | 4    | 6    | 2    | 2   |
| P4              | SPEED   | 2.0   | 2.0 | 5.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 5.0  | 3.0  | 2.0 |
|                 | INCLINE | 3     | 3   | 9    | 9    | 9    | 9    | 9    | 6    | 2    | 2   |
| P5              | SPEED   | 3.0   | 4.0 | 8.0  | 9.0  | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 4.0  | 3.0 |
|                 | INCLINE | 2     | 2   | 8    | 6    | 6    | 6    | 6    | 6    | 1    | 1   |
| P6              | SPEED   | 3.0   | 4.0 | 6.0  | 7.0  | 7.0  | 7.0  | 9.0  | 10.0 | 5.0  | 3.0 |
|                 | INCLINE | 1     | 8   | 8    | 7    | 7    | 7    | 7    | 5    | 3    | 1   |
| P7              | SPEED   | 3.0   | 4.0 | 4.0  | 10.0 | 4.0  | 9.0  | 4.0  | 11.0 | 3.0  | 2.0 |
|                 | INCLINE | 1     | 1   | 6    | 6    | 6    | 8    | 8    | 10   | 6    | 2   |
| P8              | SPEED   | 3.0   | 5.0 | 7.0  | 9.0  | 3.0  | 5.0  | 7.0  | 5.0  | 11.0 | 5.0 |
|                 | INCLINE | 3     | 3   | 3    | 7    | 7    | 3    | 3    | 3    | 5    | 5   |
| P9              | SPEED   | 3.0   | 7.0 | 10.0 | 4.0  | 7.0  | 11.0 | 5.0  | 4.0  | 12.0 | 6.0 |
|                 | INCLINE | 3     | 6   | 7    | 3    | 8    | 8    | 3    | 8    | 4    | 4   |
| P10             | SPEED   | 3.0   | 5.0 | 9.0  | 10.0 | 6.0  | 6.0  | 9.0  | 6.0  | 11.0 | 3.0 |
|                 | INCLINE | 2     | 7   | 5    | 5    | 8    | 8    | 8    | 8    | 4    | 4   |
| P11             | SPEED   | 4.0   | 5.0 | 11.0 | 9.0  | 6.0  | 8.0  | 9.0  | 11.0 | 6.0  | 5.0 |
|                 | INCLINE | 1     | 6   | 3    | 3    | 7    | 7    | 4    | 4    | 6    | 6   |
| P12             | SPEED   | 4.0   | 6.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 6.0  | 5.0 |
|                 | INCLINE | 3     | 8   | 9    | 5    | 5    | 8    | 8    | 4    | 4    | 4   |
| P13             | SPEED   | 2.0   | 4.0 | 6.0  | 6.0  | 6.0  | 8.0  | 8.0  | 6.0  | 4.0  | 3.0 |
|                 | INCLINE | 3     | 3   | 9    | 7    | 7    | 5    | 5    | 7    | 3    | 3   |
| P14             | SPEED   | 3.0   | 4.0 | 6.0  | 9.0  | 6.0  | 6.0  | 7.0  | 9.0  | 5.0  | 4.0 |
|                 | INCLINE | 4     | 4   | 3    | 3    | 9    | 9    | 5    | 5    | 5    | 5   |
| P15             | SPEED   | 3.0   | 4.0 | 8.0  | 9.0  | 6.0  | 6.0  | 6.0  | 9.0  | 5.0  | 4.0 |
|                 | INCLINE | 2     | 3   | 6    | 8    | 8    | 5    | 5    | 7    | 3    | 3   |
| P16             | SPEED   | 3.0   | 3.0 | 6.0  | 9.0  | 9.0  | 9.0  | 9.0  | 6.0  | 4.0  | 3.0 |
|                 | INCLINE | 4     | 4   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 7    | 3    | 3   |
| P17             | SPEED   | 4.0   | 5.0 | 9.0  | 10.0 | 11.0 | 11.0 | 11.0 | 8.0  | 5.0  | 4.0 |
|                 | INCLINE | 3     | 3   | 9    | 7    | 7    | 7    | 7    | 7    | 2    | 2   |
| P18             | SPEED   | 4.0   | 5.0 | 7.0  | 8.0  | 8.0  | 8.0  | 10.0 | 11.0 | 6.0  | 4.0 |
|                 | INCLINE | 2     | 9   | 9    | 8    | 8    | 8    | 8    | 6    | 4    | 2   |

| Program |         | Level |     |      |      |      |      |      |      |      |     |
|---------|---------|-------|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|
|         |         | 1     | 2   | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9    | 10  |
| P19     | SPEED   | 4.0   | 5.0 | 5.0  | 11.0 | 5.0  | 10.0 | 5.0  | 12.0 | 4.0  | 3.0 |
|         | INCLINE | 2.0   | 2   | 7    | 7    | 7    | 9    | 9    | 11   | 7    | 3   |
| P20     | SPEED   | 4.0   | 6.0 | 8.0  | 10.0 | 4.0  | 6.0  | 8.0  | 6.0  | 12.0 | 6.0 |
|         | INCLINE | 4     | 4   | 4    | 8    | 8    | 4    | 4    | 4    | 6    | 6   |
| P21     | SPEED   | 4.0   | 8.0 | 11.0 | 5.0  | 8.0  | 12.0 | 6.0  | 5.0  | 12.0 | 7.0 |
|         | INCLINE | 4     | 7   | 8    | 4    | 9    | 9    | 4    | 9    | 5    | 5   |
| P22     | SPEED   | 4.0   | 6.0 | 10.0 | 11.0 | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 7.0  | 12.0 | 4.0 |
|         | INCLINE | 3     | 8   | 6    | 6    | 9    | 9    | 9    | 9    | 5    | 5   |
| P23     | SPEED   | 5.0   | 6.0 | 12.0 | 10.0 | 7.0  | 9.0  | 10.0 | 12.0 | 7.0  | 6.0 |
|         | INCLINE | 2     | 7   | 4    | 4    | 8    | 8    | 5    | 5    | 7    | 7   |
| P24     | SPEED   | 5.0   | 7.0 | 11.0 | 11.0 | 11.0 | 8.0  | 8.0  | 11.0 | 7.0  | 6.0 |
|         | INCLINE | 4     | 9   | 10   | 6    | 6    | 9    | 9    | 5    | 5    | 5   |
| P25     | SPEED   | 3.0   | 5.0 | 7.0  | 7.0  | 7.0  | 9.0  | 9.0  | 7.0  | 5.0  | 4.0 |
|         | INCLINE | 4     | 4   | 10   | 8    | 8    | 6    | 6    | 8    | 4    | 4   |
| P26     | SPEED   | 4.0   | 5.0 | 7.0  | 10.0 | 7.0  | 7.0  | 8.0  | 10.0 | 6.0  | 5.0 |
|         | INCLINE | 5     | 5   | 4    | 4    | 10   | 10   | 6    | 6    | 6    | 6   |
| P27     | SPEED   | 4.0   | 5.0 | 9.0  | 10.0 | 7.0  | 7.0  | 7.0  | 10.0 | 6.0  | 5.0 |
|         | INCLINE | 3     | 4   | 7    | 9    | 9    | 6    | 6    | 8    | 4    | 4   |
| P28     | SPEED   | 4.0   | 4.0 | 7.0  | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 10.0 | 7.0  | 5.0  | 4.0 |
|         | INCLINE | 5     | 5   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 8    | 4    | 4   |
| P29     | SPEED   | 5.0   | 6.0 | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 12.0 | 12.0 | 9.0  | 6.0  | 5.0 |
|         | INCLINE | 4     | 4   | 10   | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 3    | 3   |
| P30     | SPEED   | 5.0   | 6.0 | 8.0  | 9.0  | 9.0  | 9.0  | 11.0 | 12.0 | 7.0  | 5.0 |
|         | INCLINE | 3     | 10  | 10   | 9    | 9    | 9    | 9    | 7    | 5    | 3   |
| P31     | SPEED   | 5.0   | 6.0 | 6.0  | 12.0 | 6.0  | 11.0 | 6.0  | 12.0 | 5.0  | 4.0 |
|         | INCLINE | 3     | 3   | 8    | 8    | 8    | 10   | 10   | 10   | 8    | 4   |
| P32     | SPEED   | 5.0   | 7.0 | 9.0  | 11.0 | 5.0  | 7.0  | 9.0  | 7.0  | 12.0 | 7.0 |
|         | INCLINE | 5     | 5   | 5    | 9    | 9    | 5    | 5    | 5    | 7    | 7   |
| P33     | SPEED   | 5.0   | 9.0 | 12.0 | 6.0  | 9.0  | 12.0 | 7.0  | 6.0  | 12.0 | 8.0 |
|         | INCLINE | 5     | 8   | 9    | 5    | 10   | 10   | 5    | 10   | 6    | 6   |
| P34     | SPEED   | 5.0   | 7.0 | 11.0 | 12.0 | 8.0  | 8.0  | 11.0 | 8.0  | 12.0 | 5.0 |
|         | INCLINE | 4     | 9   | 7    | 6    | 10   | 10   | 10   | 10   | 6    | 6   |
| P35     | SPEED   | 6.0   | 7.0 | 12.0 | 11.0 | 8.0  | 10.0 | 11.0 | 12.0 | 8.0  | 7.0 |
|         | INCLINE | 3     | 8   | 5    | 5    | 9    | 9    | 6    | 6    | 8    | 8   |
| P36     | SPEED   | 6.0   | 8.0 | 12.0 | 12.0 | 12.0 | 9.0  | 9.0  | 12.0 | 8.0  | 7.0 |
|         | INCLINE | 5     | 10  | 10   | 7    | 7    | 10   | 10   | 6    | 6    |     |

## Можливі несправності та методи їх усунення:

| Несправність або код                                | Причина   | Необхідні дії   |
|---|---|---|
| Бігова доріжка не працює                            | A. Відсутнє електроживлення   | Підключіть до розетки або поставте перемикач у положення "ON"                             |
|   | B. Ключ безпеки не підключено   | Замініть ключ безпеки   |
|   | C. Не підключено трансформатор або трансформатор несправний               | Перевірте та підключіть трансформер, у разі несправності - замініть його                  |
|   | D. Перевірте кнопку ВИКЛ  | Перевірте гніздо живлення та комунікаційні провoda  |
| Раптова зупинка                                     | A. Від'єднання ключа безпеки.   | Замініть ключ безпеки   |
|   | B. Збій в роботі системи  | Зверніться до сервісної служби  |
| Кнопки не працюють                                  | Несправні кнопки  | 1.Перевірте клавіатуру та провід;<br>2.Замініть цифрову клавіатуру;<br>3.Замініть консоль |
| E-01  | A.Пошкоджений комунікаційний провід                                       | Перевірте кожен елемент проводу. Якщо комунікаційний провід пошкоджено, то замініть його. |
|   | B. Несправна консоль.   | Замініть консоль  |
|   | C. Несправний контролер   | Замініть контролер  |
| E-02  | A. Несправний ремінь двигуна або двигун                                   | Замініть двигун   |
|   | B. Погане з'єднання між двигуном та контролером, або несправний контролер | Перевірте та знову з'єднайте провід, замініть контролер                                   |
| E-03  | A. Неправильне встановлення сенсорів датчиків                             | Перевірте датчики та повторно встановіть  |
|   | B. Несправний датчик  | Замініть датчик   |
|   | C. Погане з'єднання між датчиком та контролером                           | Перевірте з'єднання та перепідключіть   |
|   | D. Несправний контролер   | Замініть контролер  |
| E-05  | A. Контролер несправний   | Замініть контролер  |
|   | B. Несправний двигун.   | Замініть двигун   |
|   | C. Механічна помилка  | Перевірте чи є мастило на біговому полотні, або заблоковані ролики                        |
| E-07  | Відсутній сигнал ключа безпеки  | Перевірте ключ безпеки, замініть його або консоль   |
| LED екран не показує пульс                          | A. Комунікаційний провід рукояток з'єднаний неналежно або несправні ручки | Перевірте комунікаційний провід або замініть ручки  |
|   | B. Несправний провід консолі  | Замініть консоль  |
| Консоль неповністю відображає показники або символи | A. Несправність LED сигнальної трубки                                     | Замініть клавіатуру.  |
|   | B.Системна помилка.   | Замініть консоль  |
| Помилка кута нахилу                                 | A. Несправність двигуна нахилу  | Замініть двигун нахилу  |
|   | B. Несправність контролера  | Замініть контролер  |
|   | C. Пошкоджено сигнальний провід контролера                                | Натисніть кнопку навчання на контролері, щоб запам'ятати значення нахилу.                 |



# Інструкція зі складання та переміщення бігової доріжки

## 1、Складання

Вийміть шнур живлення із розетки, щоб скласти тренажер

## 2、Розкладання

Коли розкладаєте бігову доріжку, переконайтесь, що навколо є щонайменше 1 м вільного простору від розетки, без будь-яких перешкод.

## 3、Переміщення

Під час переміщення бігової доріжки обов'язково враховуйте наступне:

- ✧ Тренажер вимкнений;
- ✧ Шнур живлення вимкнено з розетки;
- ✧ Бігова доріжка складена;

Потім візьміться за кінець бігової доріжки однією рукою, а іншою рукою - за ручку з того ж боку, нахиліть тренажер під кутом 40-50° до грудей та повільно переміщайте бігову доріжку.

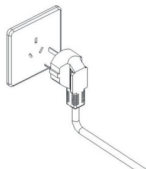
### Інструкція щодо заземлення:

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

### Небезпечно:

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

Необхідне електроживлення - 220-240 вольт, наявність розетки із заземленням, як показано на малюнку нижче.



## Інструкція з експлуатації бігової доріжки

1. Увімкніть живлення, бігова доріжка почне працювати на самій низькій швидкості, перевірте, чи тренажер працює нормально.
2. Закріпіть кліпсу ключа безпеки на одязі.
3. Перед початком тренування необхідно переконатися, що бігова доріжка знаходиться в стабільному положенні і функціонує нормально.  
Категорично забороняється стояти на біговому полотні під час початку роботи тренажера.  
Правильно стояти на бічних рейках, поклавши руки на рукоятки. У разі безперервної та належної роботи тренажера дозволяється розпочати тренування. Тримайтеся за рукоятки при натисканні кнопки "START", бігова доріжка почне працювати на швидкості 1.0 км/год після 5 секундної затримки у роботі. Потім натисніть кнопку "+", щоб збільшити швидкість до 2.5-3.5 км/год, така швидкість вважається найкомфортнішою для тренування. Тримаючись руками за рукоятки, зробіть крок та починайте біг. Біг має відбуватись із такою швидкістю, що аналогічна руху бігового полотна.
4. Через декілька хвилин можна прискорити біг, по мірі зростання швидкості потрібно триматися руками за поручні, для уповільнення бігу натисніть клавішу "speed" "-".
5. Під час тренування можна виставити постійну бажану швидкість.
6. Натисніть кнопку "Stop", щоб зупинити двигун в будь-який момент.

### Експлуатація тренажера із збереженими раніше налаштуваннями

Підключіть до розетки. Натисніть кнопку ВКЛ.

Натисніть кнопку "choose" для вибору необхідного режиму.

Натисніть кнопку "starts" для початку тренування у вибраному режимі.

Натисніть "+" або "-" для зміни швидкості або натисніть "stop", щоб зупинити тренажер.

**Контроль частоти серцевих скорочень:** увімкніть бігову доріжку, руками тримайте металевий чіп датчика виміру ЧСС, через декілька секунд у вікні дисплея з'явиться значення частоти серцевих скорочень користувача.

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

## Технічне обслуговування

Належне технічне обслуговування дуже важливе для забезпечення безперервного та робочого стану бігової доріжки. Неправильне обслуговування може призвести до пошкодження бігової доріжки або скоротити термін служби тренажера.

Всі деталі бігової доріжки необхідно регулярно перевіряти та надійно фіксувати. Зношені деталі слід негайно замінювати.

## Змащування

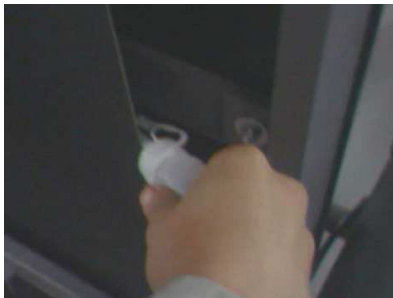
Бігова доріжка змащена на заводі. Проте, рекомендується проводити змащування тренажера на постійній основі, щоб забезпечити її безперебійну та належну роботу. Запропонована періодичність:

При використанні менше 3-х годин на тиждень      один раз у 5 місяців

При використанні 4-7 годин на тиждень            один раз у 2 місяці

При використанні 7 годин на тиждень            один раз на місяць

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

## **Очищення:**

Регулярне очищення бігового полотна забезпечує тривалий термін служби тренажера.

- Попередження: Бігова доріжка повинна бути вимкнена, щоб уникнути ураження електричним струмом. Перед початком чищення 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 жодних абразивних матеріалів або розчинників. Щоб уникнути пошкодження комп'ютера, зберігайте його подалі від впливу будь-яких рідин. Не піддавайте комп'ютер впливу прямих сонячних променів.

- **Щотижня:** Для полегшення чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Взуття може залишати бруд на біговому полотні, який може потрапити під бігову доріжку. Чистіть килимок під біговою доріжкою раз на тиждень.

## **ЗБЕРІГАННЯ:**

Зберігайте бігову доріжку у сухому та чистому місці. Переконайтесь, що тренажер вимкнений та відключений від розетки.

## Регулювання бігового полотна

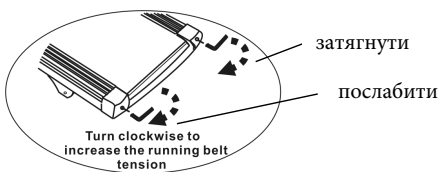
Всі бігові полотна належним чином встановлені та налаштовані на заводі-виробнику та після її збирання. Однак після певного періоду використання, може з'явитися послаблення натягу. Наприклад: під час руху по біговому полотну можуть виникати паузи у його русі та проковзування. Коли це відбувається, відрегулюйте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

## Регулювання відхилення полотна:

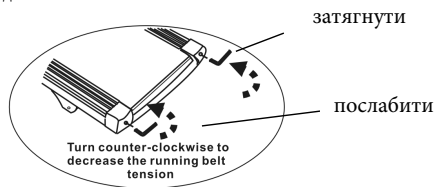
Всі бігові полотна належним чином встановлені та налаштовані на заводі-виробнику та після її збирання. Але через деякий час положення ременю може відхилитися. Можливі причини:

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

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



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



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

Випадок відхилення бігового полотна не покривається гарантією, і зазвичай самостійно можливо вирішити цю проблему, згідно наданих інструкцій. Відхилення положення може суттєво пошкодити бігове полотно.

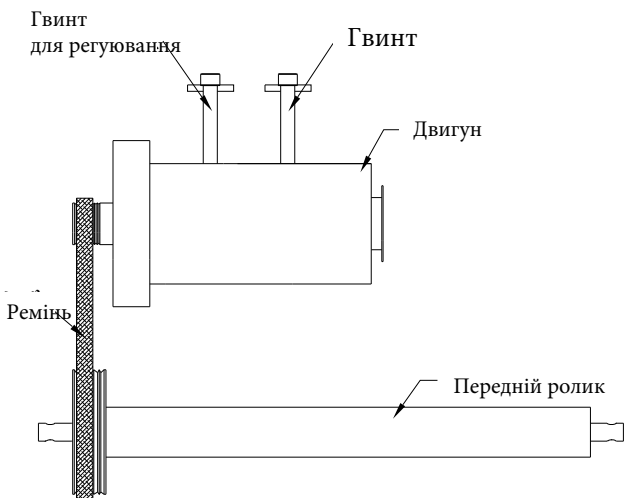
Таке відхилення має бути вчасно виявлено та виправлено.

## Регулювання ременя двигуна

Всі приводні ремені двигуна бігової доріжки відрегульовані на заводі-виробнику і після її збирання. Однак, після певного періоду використання може спостерігатися його провисання або проковзування. Кроки для регулювання:<sup>1</sup> Поверніть регулювальний гвинт проти годинникової стрілки за допомогою гайкового ключа.

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

## 2.Примітка: Регулярно очищуйте ремені і пази шківів



## Поширені види несправностей та методи їх усунення

| Несправність                    | Причина                              | Необхідні дії   |
|---------------------------------|--------------------------------------|---|
| Бігова доріжка вийшла з ладу    | 1. Відсутня електроенергія.          | Підключіть до розетки   |
|                                 | 2. Ключ безпеки не встановлено       | Замініть ключ безпеки.  |
|                                 | 3. Несправність системи сигналів     | Перевірте контролер та сигнальний провід  |
|                                 | 4. Тренажер ВІКЛ                     | ВКЛ тренажер  |
|                                 | 5. Перегорів запобіжник              | Замініть запобіжник   |
| Бігове полотно гальмує          | 1. Недостатня кількість мастила.     | Змастіть бігове полотно.  |
|                                 | 2. Занадто натягнене полотно.        | Послабте бігове полотно   |
| Ковзання бігового полотна       | 1. Занадто послаблене бігове полотно | Відрегулюйте натягнення полотна   |
|                                 | 2. Ремінь двигуна розтягнений        | Відрегулюйте натягнення ременя двигуна  |
| Кнопки не працюють              | Несправні кнопки                     | 1. Замініть клавіатуру та провід;<br>2. Замініть клавіатуру<br>3. Замініть консоль. |
| Раптова зупинка бігової доріжки | 1. Ключ безпеки випав                | Замініть ключ безпеки   |
|                                 | 2. Збій у роботі системи             | Зверніться до сервісної служби  |

## Важливі примітки

- Тренажер відповідає чинним стандартам безпеки. Призначений лише для домашнього використання.  
Будь-яке інше використання є неприпустимим і, можливо, навіть небезпечним. Ми не несемо відповідальності за збитки, спричинені неналежним використанням.
- Будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренування, щоб з'ясувати, чи перебуваєте Ви в належній фізичній формі для тренувань на цьому тренажері. Діагноз лікаря повинен бути основою для складання Вашої програми тренувань. Неправильні або надмірні тренування можуть бути шкідливими для Вашого здоров'я.
- Уважно прочитайте рекомендації щодо вправ перед тренуванням. Якщо відчуваєте біль, задишку, маєте погане самопочуття або інші фізичні скарги, негайно припиніть тренування. Якщо біль не минає, негайно зверніться до лікаря.
- Не підходить для використання у медичних закладах для терапевтичних цілей.
- Датчики пульсу не є медичним приладом. Результати необхідно сприймати як довідкові. Вони сконструйовані таким чином, щоб надавати середнє значення частоти пульсу. Не можуть отримані дані бути використані як дані для медичного заключення. Через різні фактори навколишнього середовища, а також індивідуального стану організму людини, не можна гарантувати точне вимірювання пульсу.