

КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА



*ПЕРЕД ЕКСПЛУАТАЦІЄЮ ТРЕНАЖЕРА УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕ КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА
ТА ЗБЕРЕЖІТЬ ЙОГО ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ.
УСІ МАЛЮНКИ ТА СХЕМИ НАДАНІ ЯК ДОВІДКОВА ІНФОРМАЦІЯ, КОМПЛЕКТІЮЧІ ДЕТАЛІ МОЖУТЬ
ВІДРІЗНЯТИСЬ ВІД ФАКТИЧНИХ.*

Зміст

Правила безпеки.....	2
Інсталяція.....	4
Інструкція з експлуатації.....	16
Поради перед тренуванням.....	33
Обслуговування.....	34
Регулювання натягу бігового полотна.....	35
Повідомлення про помилки.....	36
Схематичне зображення.....	38
Список комплектуючих.....	40
Датчики пульсу Інструкції	28

Правила техніки безпеки

Дякуємо, що придбали цю бігову доріжку, адже вона було розроблена та сконструйована таким чином, щоб забезпечити Вам багаторічну та безпроблемну експлуатацію. Будь ласка, ознайомтесь із Керівництвом користувача перед експлуатацією, навіть, якщо Ви вже маєте досвід використання та тренування на подібних тренажерах

Застереження

1. Задля зменшення ризику серйозного травмування, перед експлуатацією тренажера ознайомтесь із усіма застереженнями.
2. Перед початком тренувань необхідно проконсультуватись із сімейним лікарем, щоб переконатись у відсутності будь-яких фізичних станів або хвороб, що могли б створити додатковий ризик Вашого травмування або погіршення здоров'я. Обов'язкова консультація з лікарем у випадку прийому лікарських препаратів, що впливають на серцевий ритм, рівень тиску або холестерину.
3. Прислухайтесь до сигналів свого тіла. Неправильне або надмірне тренування може серйозно пошкодити Ваш організм. Припиніть тренування відразу ж, якщо відчуваєте такі симптоми: біль, важкість у грудях, нерегулярне серцебиття, сильну задишку, відчуття запаморочення, запаморочення або нудоту. Перед продовженням тренувань, у разі відчуття вищезазначених симптомів, обов'язково проконсультуйтесь із лікарем.

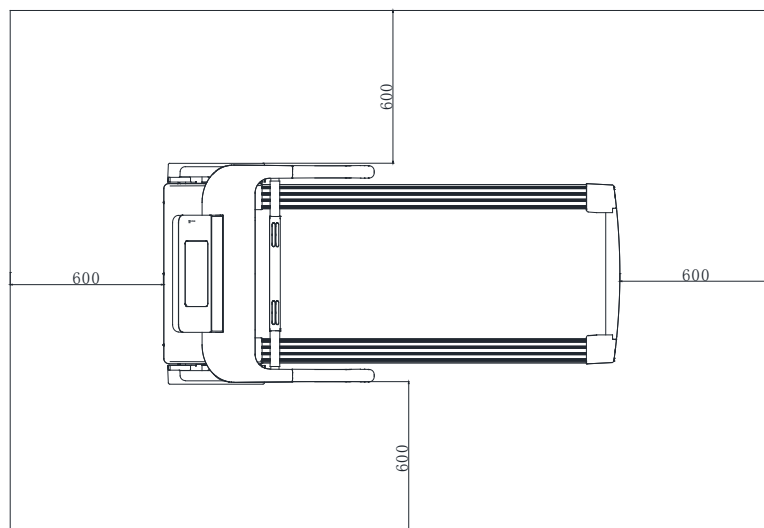
Правила безпеки поводження з електричною біговою доріжкою

У випадку недотримання цих правил безпеки зростає ризик ураження електричним струмом або травматизму

1. НЕБЕЗПЕЧНО : З метою уникнення ризику отримання ураження електричним струмом, завжди вимикайте бігову доріжку від електромережі відразу після використання та перед очищенням.
2. Завжди перед експлуатацією тренажера перевіряйте шнур живлення на предмет його пошкодження. У разі виявлення будь-яких пошкоджень, НЕ використовуйте його.
3. Ніколи не торкайтесь шнура живлення мокрими руками
4. Шнур живлення слід розмістити таким чином, щоб не наступати на нього та не затискати його сторонніми предметами
5. Із біговою доріжкою необхідно використовувати ТІЛЬКИ той шнур живлення, що постачається

Загальні правила безпеки користування біговою доріжкою















1. Використовуйте бігову доріжку лише так, як описано в цій інструкції
2. Переконайтеся, що напруга в електромережі співпадає з напругою, вказаною на шнурі живлення
3. Власник несе особисту відповідальність за те, щоб усі користувачі бігової доріжки були проінформовані належним чином про всі попередження та правила безпеки.
4. Бігова доріжка має велику вагу. Розпаковувати та збирати тренажер мають дві особи.
5. Перед збиранням тренажера переконайтесь, що він не підключений до будь-яких електричних мереж, зокрема до розетки.
6. Встановлюйте бігову доріжку на тверду, рівну поверхню, використовуйте спеціальний захисний килимок для підлоги під бігову доріжку. Розташуйте бігову доріжку таким чином, щоб позади неї було щонайменше 600 мм вільного простору (як зображено далі на малюнку).



7. Захищайте бігову доріжку від надмірного впливу вологи та пилу.
8. Перед експлуатацією бігової доріжки перевірте, чи усі гайки та гвинти надійно зафіксовані
9. Рівень безпеки бігової доріжки може бути гарантований лише за умови постійної її перевірки на предмет пошкоджень та зношення. Негайно замінійте дефектні елементи. Не користуйтеся біговою доріжкою допоки не будуть замінені деталі.
10. Бігова доріжка була випробувана та сертифікована згідно EN957 класу H.C. Підходить тільки для домашнього використання.
11. Гальмування контролюється за допомогою електричного оберту ременя двигуна
12. Бігова доріжка не може використовуватись для терапевтичних цілей.
13. Тримайте подалі від дітей та домашніх тварин . Бігова доріжка призначена для дорослих.
14. Під час використання бігової доріжки одягайте відповідний одяг. Уникайте одягу із надто вільним фасоном, оскільки краї такого одягу можуть потрапити у рухомі частини тренажера, що призведе до обмеження руху або повної зупинки тренажера
15. Під час тренування на біговій доріжці завжди тримайте спину рівно.
16. Якщо під час тренування Ви відчуваєте біль або запаморочення, негайно зупиніть тренування та відпочиньте.
17. Датчик пульсу не є медичним приладом. На точність датчика пульсу впливає багато факторів, зокрема манера тренування, тому його показники необхідно використовувати як довідкову інформацію, що визначає загальний стан серцевого ритму у процесі тренування.
18. Підіймати або переміщувати бігову доріжку необхідно із обережністю, щоб не пошкодити спину. Завжди дотримуйтесь належної техніки для підйому тренажера, або зверніться за допомогою.
19. Ключ безпеки розроблений для особистої безпеки користувача. Використовуйте ключ безпеки у процесі тренування для функції аварійної зупинки тренажера. У випадку надзвичайної ситуації тримайтеся обома руками за ручки і поставте ноги на бокові рейки. Після цього ключ безпеки відключиться від комп'ютера, буде активовано функцію аварійної зупинки.
20. Усі рухомі деталі бігової доріжки вимагають щотижневого обслуговування. Перевіряйте їх кожного разу перед використанням. Якщо будь-яка деталь пошкоджена або ненадійно закріплена, замініть або повторно закріпіть її. Тільки після цього можна користуватись тренажером
21. Не дозволяється користуватись тренажером дітям або особам із фізичними, ментальними розладами або сенсорними порушеннями; особам без попереднього досвіду тренування, особам, які не пройшли інструктаж. Тренування може бути тільки під наглядом та після проведення інструктажа.
22. Діти, які тренуються на біговій доріжці під наглядом, повинні розуміти, що тренажер не є іграшкою.
23. Бігова доріжка має бути заземлена. Це зменшує ризик ураження електричним струмом.

Інсталяція

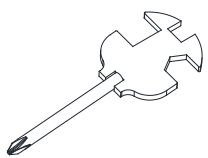
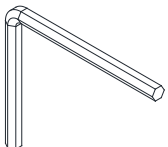



На малюнках зображені складові тренажера, що мають бути встановлені. Уважно перевірте вміст коробки та комплектуючих перед початком збирання.

 A	 B	 C	 C05	 C06
 C07	 C08	 C09	 C10	 C11
 C15	 C19	 E22	 E	

Пакувальний лист:

№.	Найменування	К-ть	№.	Найменування	К-ть
A	Головна рама у зборі	1	C09	Ручка	2
B	Рама монітору	1	C10	Ліва нижня кришка	1
C	Монітор	1	C11	Права нижня кришка	1
C05	Бокова кришка лівої стійки (ліва)	1	C15	Ключ безпеки	1
C06	Бокова кришка лівої стійки (права)	1	C19	Задня кришка ручки	2
C07	Бокова кришка правої стійки (ліва)	1	E22	Шнур живлення	1
C08	Бокова кришка правої стійки (права)	1	E	Масило	1

Додаткові інструменти для збирання:

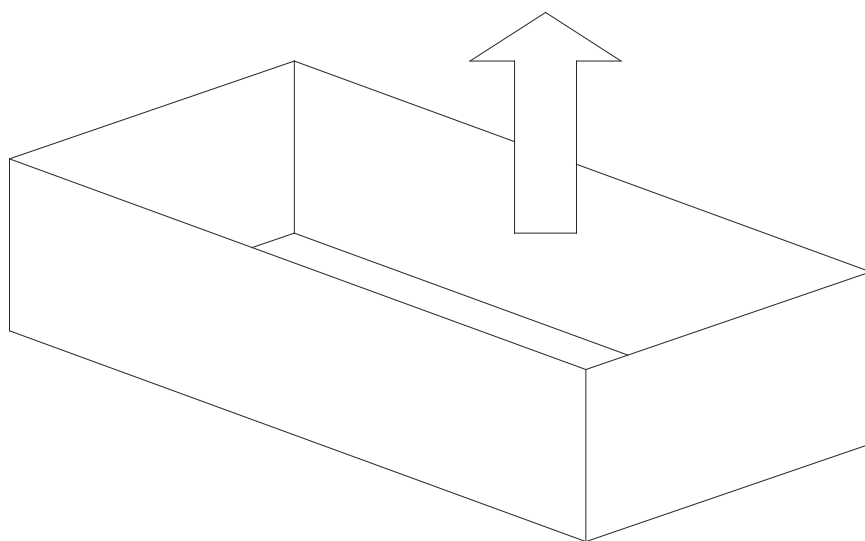
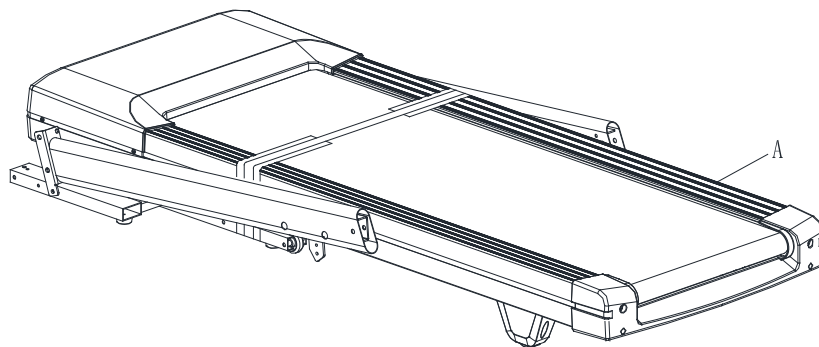
B06 S=13、14、15(1X)	B07 S5(1X)	D12 M8*15(24X)
		
D21 ST4.2*12(6X)	D28 ø8(12X)	
		

Зверніть увагу: будь ласка, не вмикайте тренажер до завершення інсталяції.

Етапи інсталяції

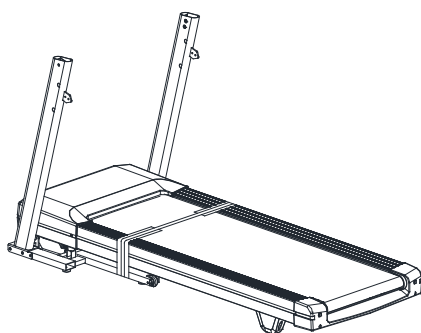
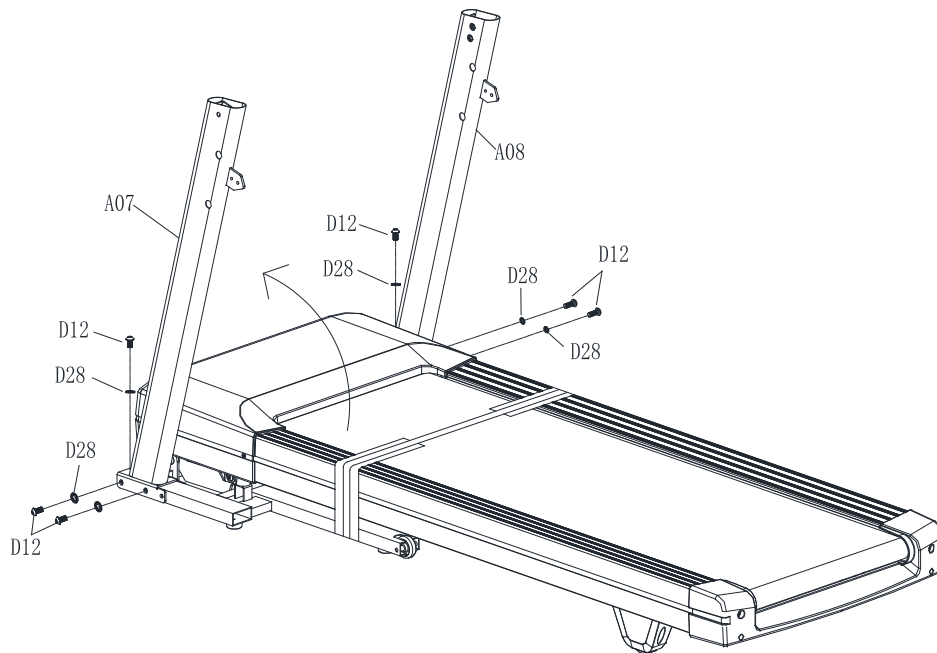
1. Розпакування

B-1



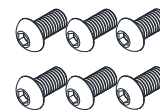
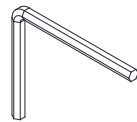
2. Зафіксуйте ліву та праву стійки.

B-2

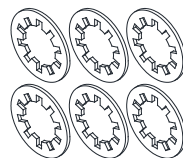


B07 5#(1x)

D12 M8*15(6x)



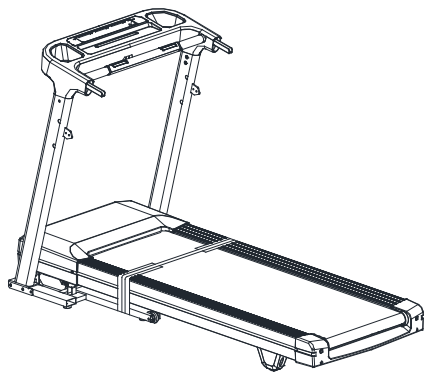
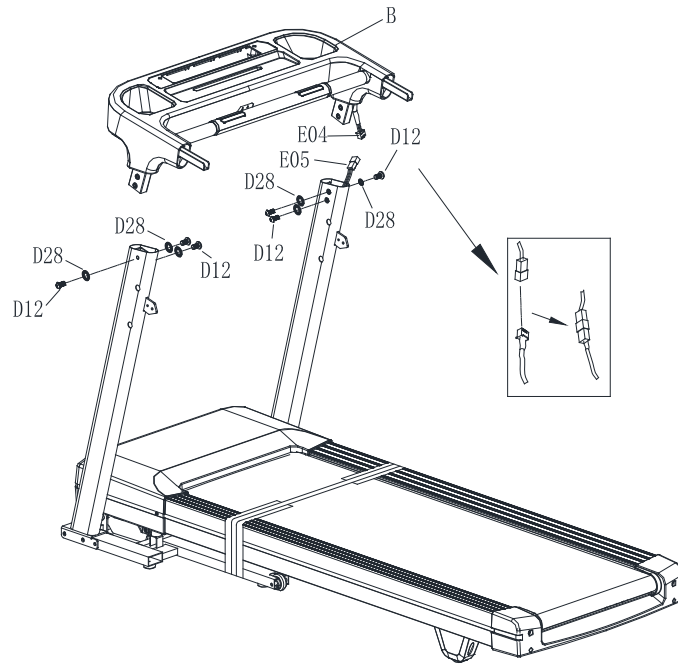
D28 $\phi 8$ (6x)



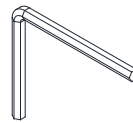
3. Зафіксуйте раму монітору (B).

Примітка: під'єднайте провід перед фіксацією рами монітора.

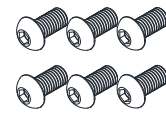
B-3



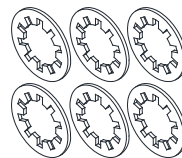
B07 5#(1x)



D12 M8*15(6)



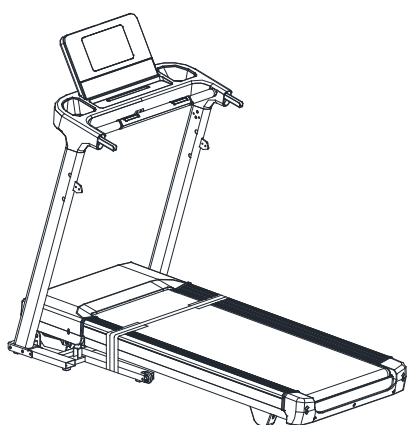
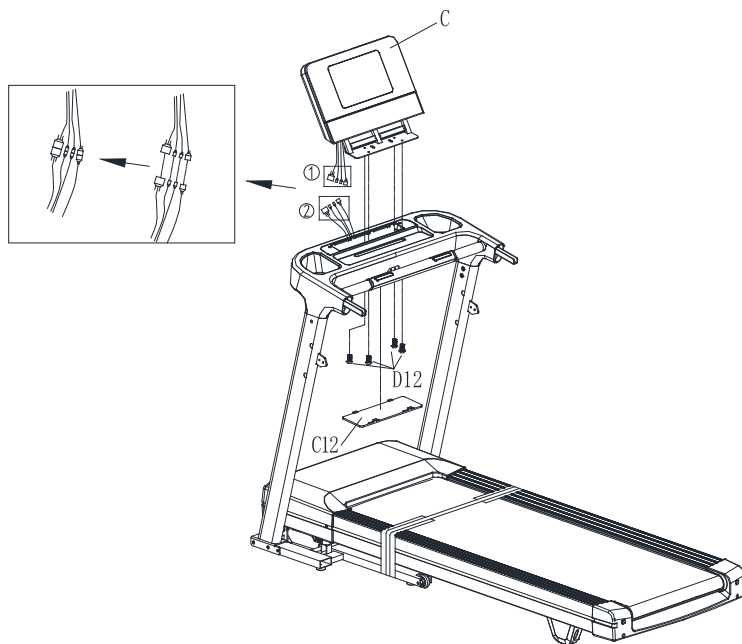
D28 ø8(6x)



4. Встановіть монітор (С).

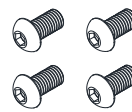
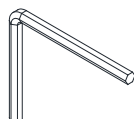
Примітка: перед встановленням монітору ,під'єднайте провода, потім надіньте нижню кришку на раму монітора.

B-4



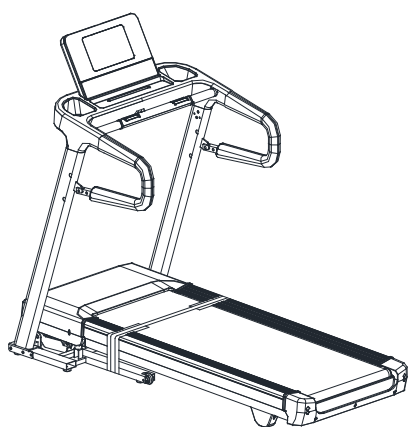
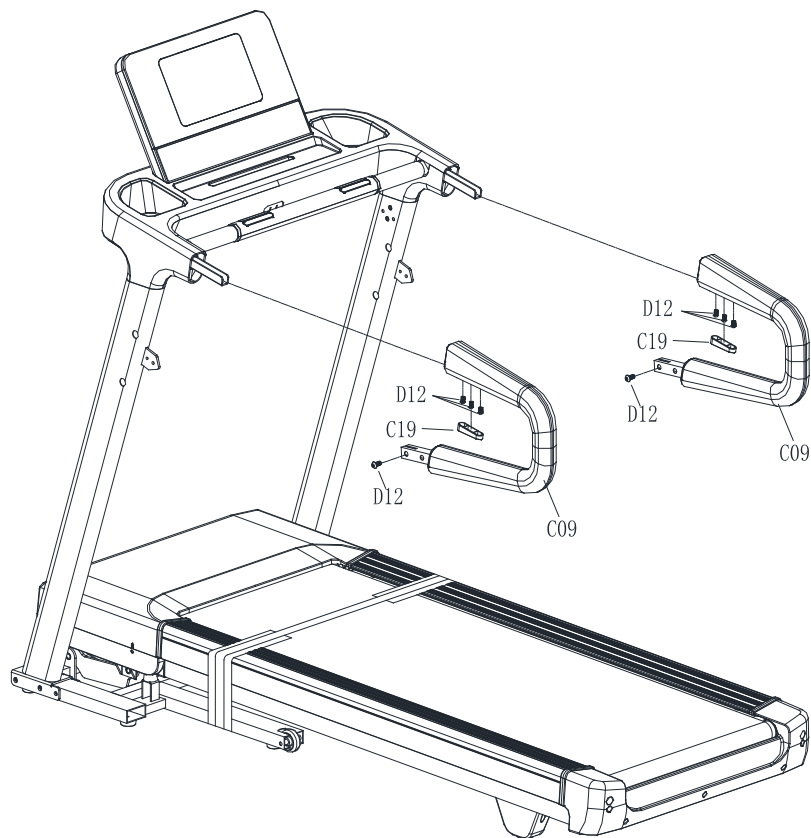
B07 5#(1x)

D12 M8*15(4x)



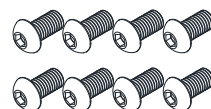
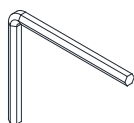
5. Зафіксуйте ручки, одягніть на них кришки.

B-5



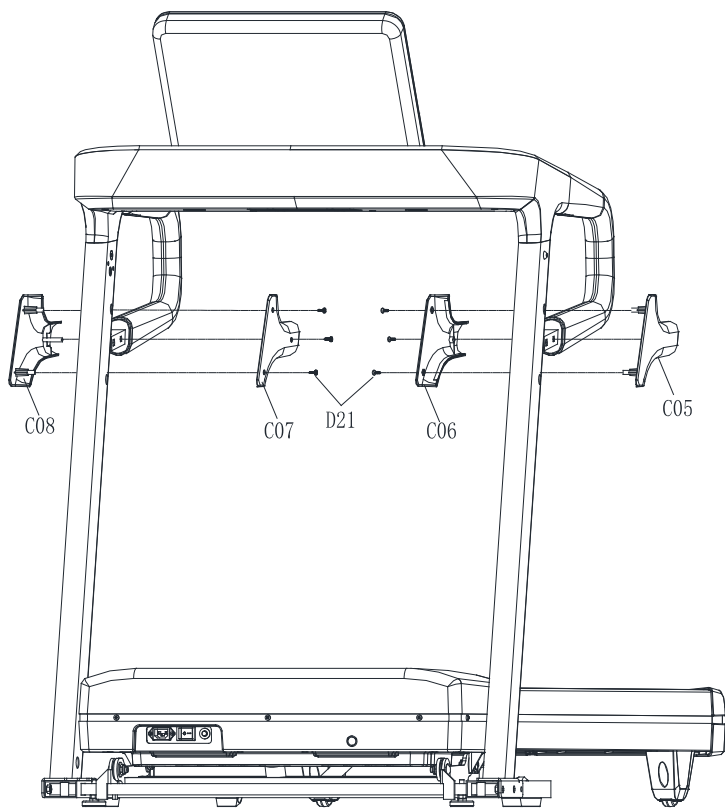
B07 5#(1x)

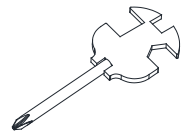


D12 M8*15(8x)



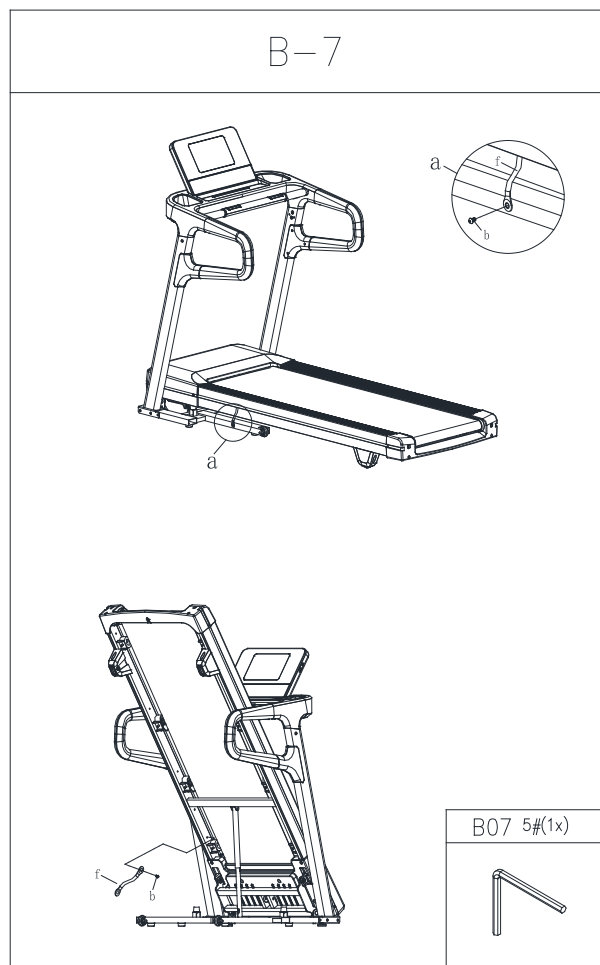
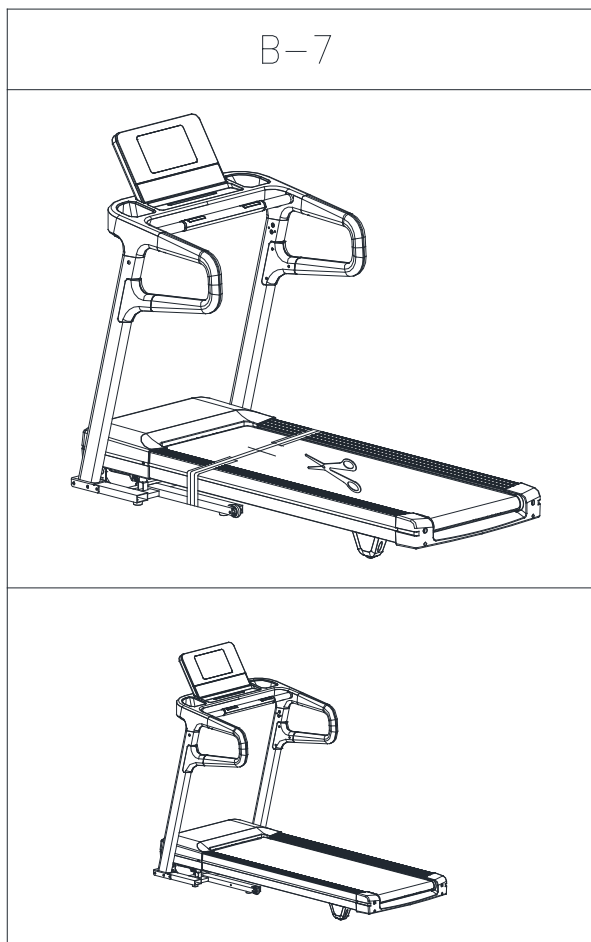
6. Зафіксуйте бокові кришки на стійках.

B-6



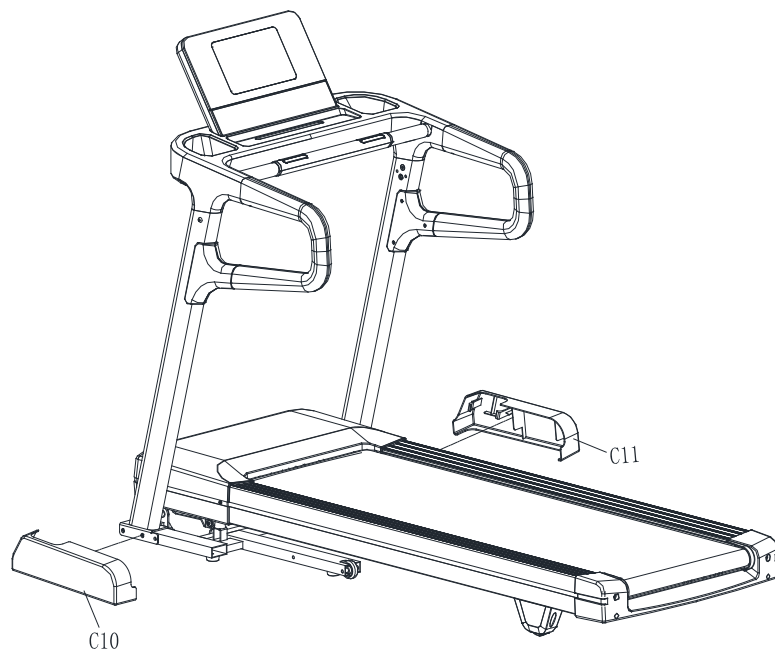
B06 S=13 14 15	D21 ST4.2*12(6x)
	
	

7. Розріжте пакувальний ремінь та послабте гвинти (b).



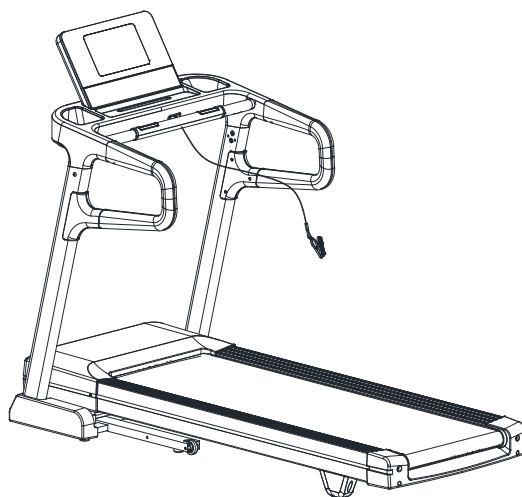
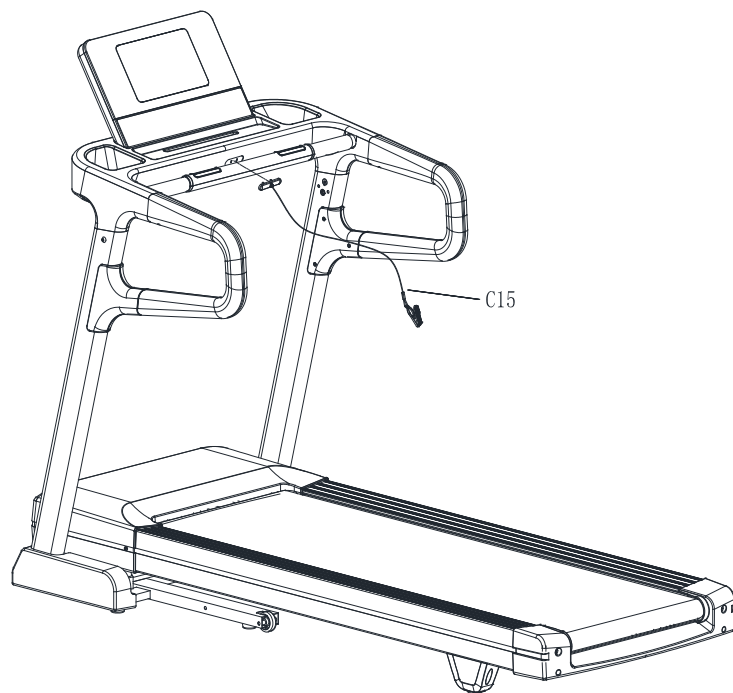
8. Надіньте ліву та праву нижні кришки.

B-9

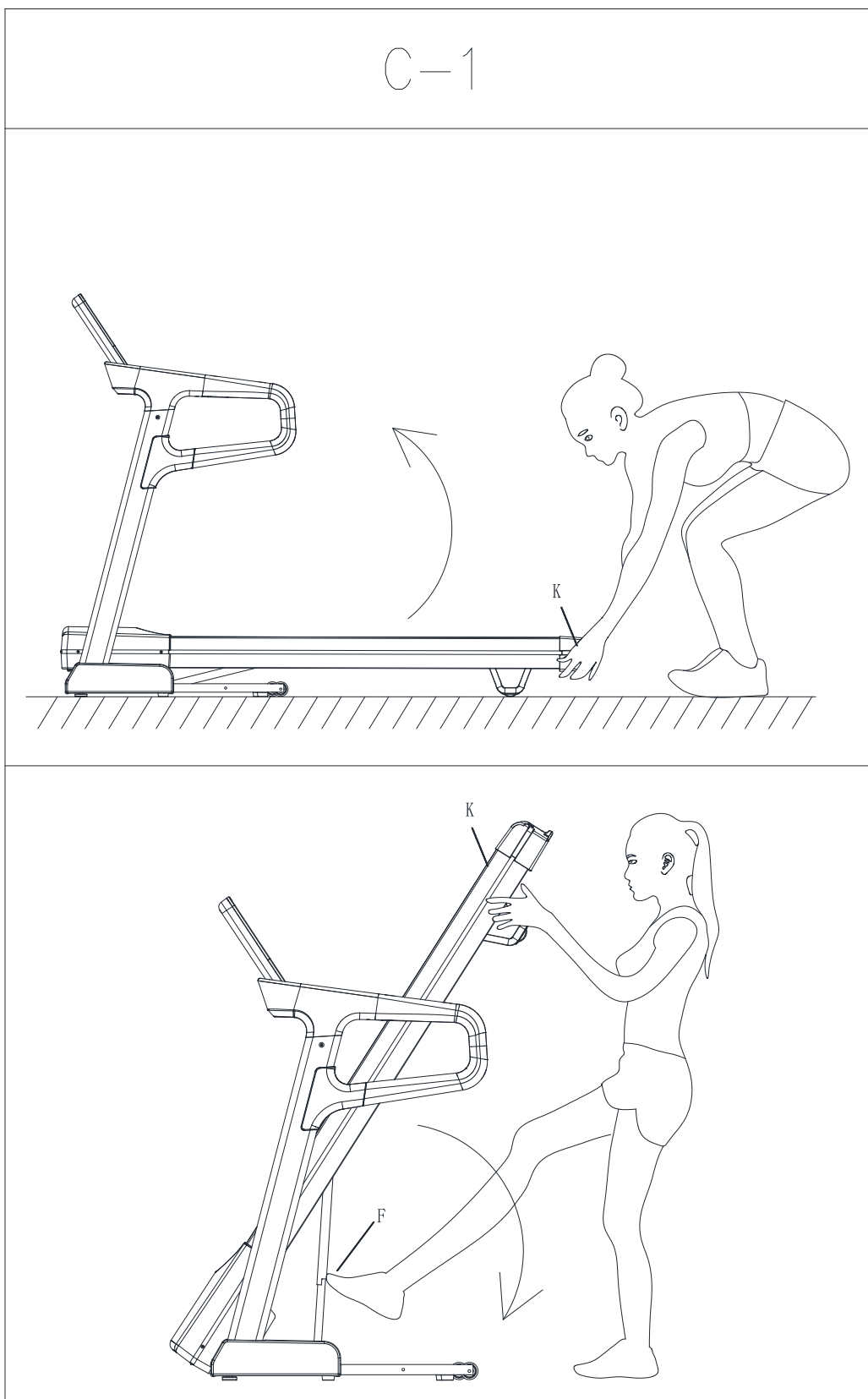


9. Встановіть ключ безпеки.

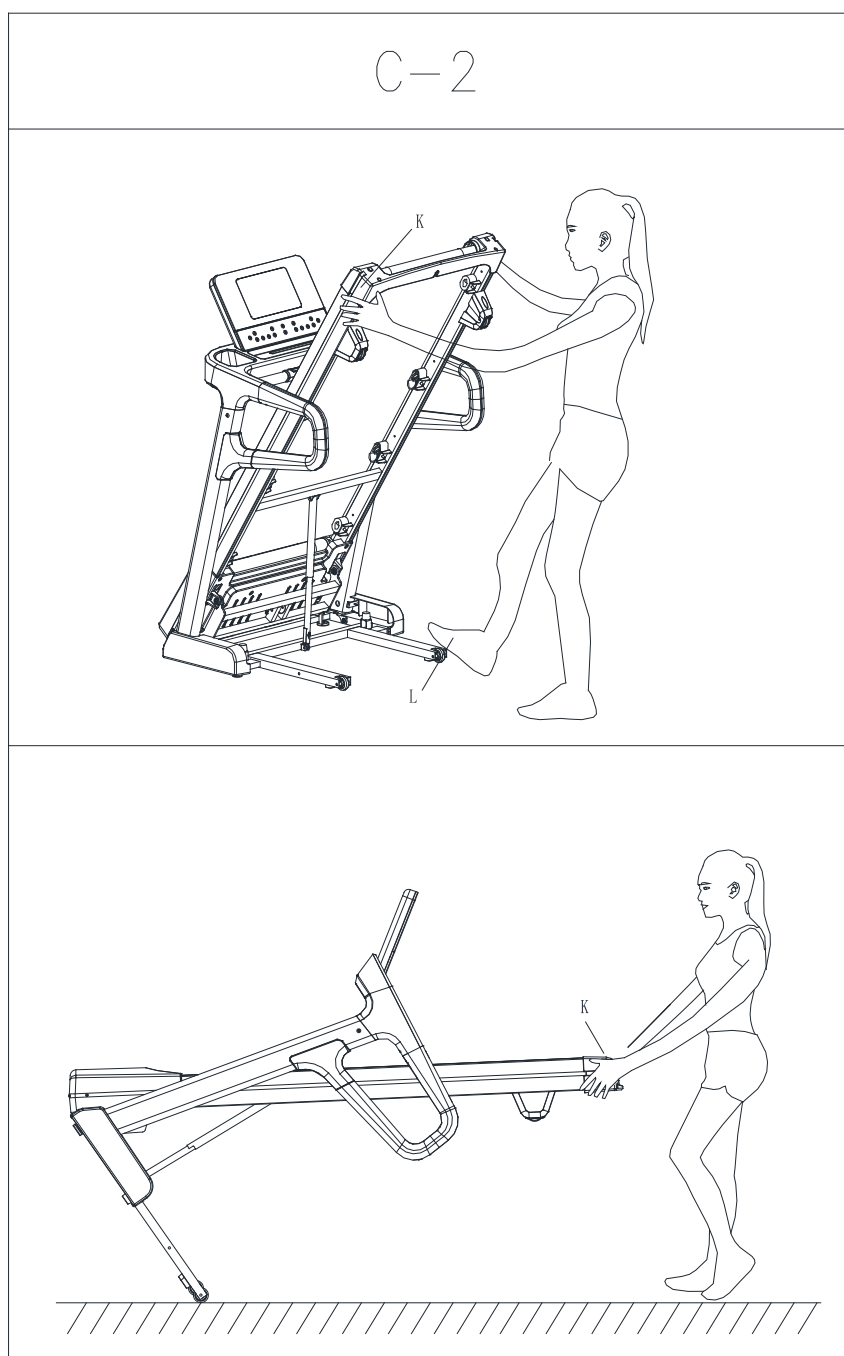
B-10



10. Складання та розкладання тренажера



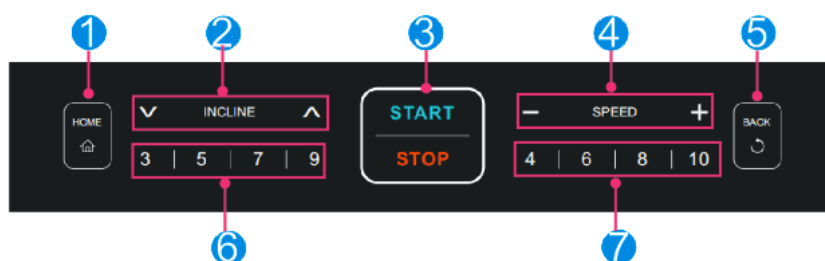
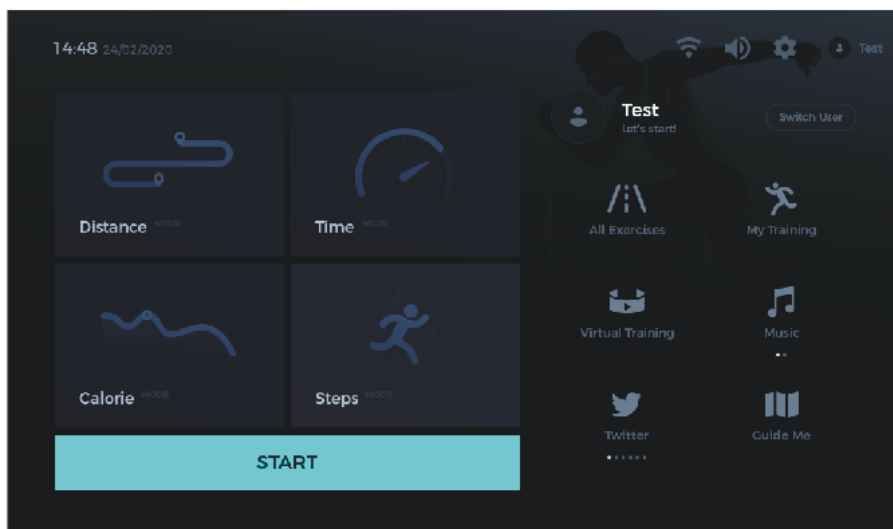
11. Переміщення бігової доріжки



Зверніть увагу:

- 1. Перед підключенням бігової доріжки до електромережі переконайтесь, що усі деталі надійно зафіксовані, усі елементи встановлені. Не використовуйте тренажер, якщо він повністю незібраний, або Ви невпевнені, що збирання тренажера відбулось належним чином згідно Керівництва користувача. 2. Перед використанням, встановіть запобіжник на місце. 3. Одягайте належний одяг для тренування задля уникнення будь-яких нещасних випадків.**

Інструкція з експлуатації



NO.	Кнопка	Опис
1		HOME : повернення до головного інтерфейсу з будь-якого іншого(виключення, головний інтерфейс)
2		Incline+/- : діапазон нахилу: 0-15 сегментів, крок зміни - 1 сегмент за раз. Якщо натиснути цю кнопку та утримувати 0.5 секунд, кут нахилу автоматично буде збільшуватись/зменшуватись
3		Start /Stop : Коли тренажер ВКЛ, ключ безпеки встановлено, то, натиснувши на цю кнопку, можна у будь-який момент зупинити або запустити бігову доріжку. У ручному режимі, бігова доріжка почне працювати на найменшій швидкості та із найменшим кутом нахилу.
4		SPEED+/- : діапазон швидкості: 0.8-20 км/год, крок зміни - 0.1км/год. Якщо натиснути цю кнопку та утримувати 0.5 секунд, швидкість автоматично буде збільшуватись/зменшуватись
5		Back : повернення до попереднього екрану
6		"Incline : 3, 5, 7, 9" : кнопки швидкого вибору нахилу
7		SPEED : 4, 6, 8, 10 : кнопки швидкого вибору швидкості

PRM (Програма професійного бігуна)

Дякуємо за придбання нашої продукції. Для ефективного використання, будь ласка, уважно прочитайте це Керівництво користувача.

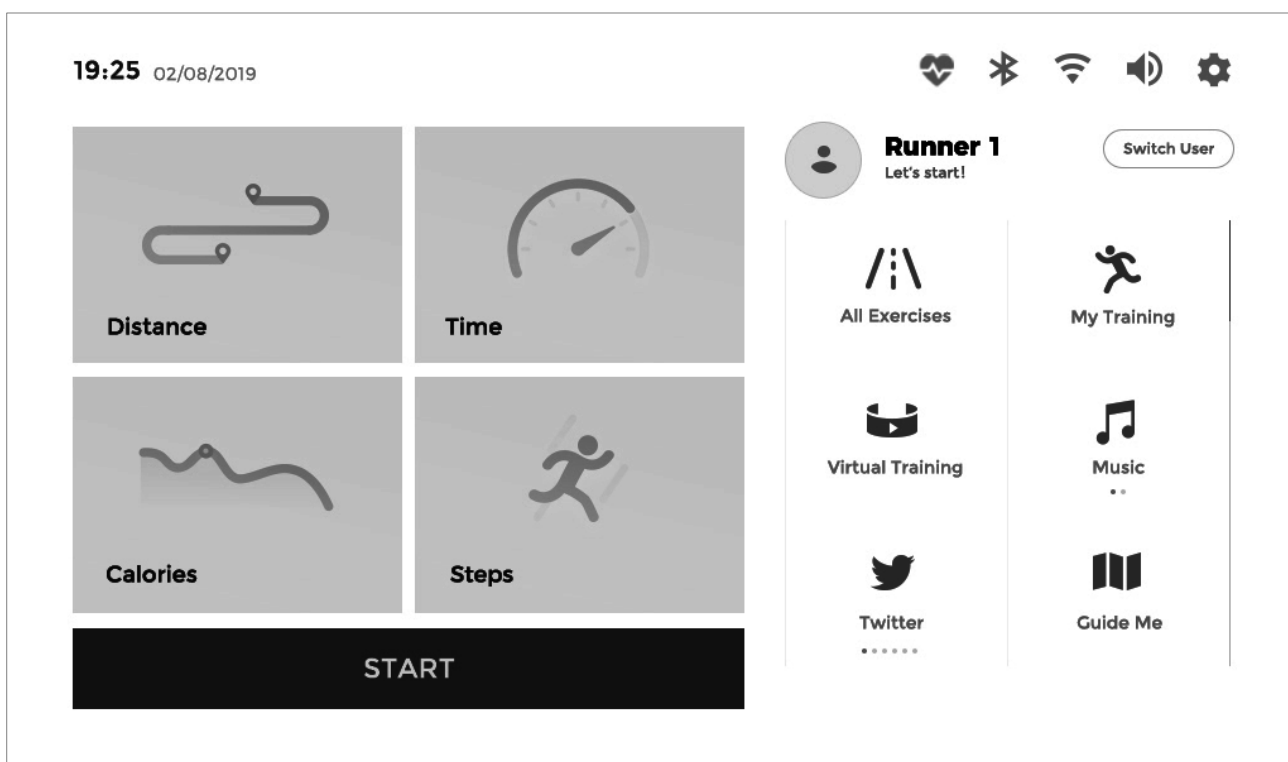
Зверніть увагу








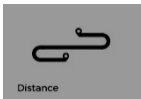


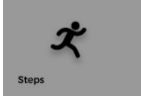









1. Для забезпечення належної роботи бігової доріжки, не завантажуйте інші програмні продукти.
2. Для забезпечення якісної та швидкої роботи бігової доріжки, регулярно очищуйте кеш-пам'ять.
3. Бігову доріжку не буде можливим підключити до Wi-Fi, якщо потрібна веб-автентифікація.
4. При першому використанні бігової доріжки, необхідно створити та зареєструвати свій обліковий запис, щоб отримати найкращі функції від програми PRM (Програма професійного бігуна).

Запуск

1. Перевірте, що ключ безпеки встановлено належним чином, ВКЛ тренажер.
2. Після запуску на екрані з'явиться інтерфейс буфера. Після 100% завантаження, на екрані відобразиться головний інтерфейс.

Головний інтерфейс



Сивол	Опис
19:25 02/08/2019	Час і дата: Якщо тренажер підключено до інтернет мережі, то ці показники автоматично оновлюються.
	
	Bluetooth: #
	Wi-Fi: # Wi-Fi
	#
	
 Runner 1 Let's start!	
	
 Distance	
 Time	
 Calories	
 Steps	Зворотній відлік кроків
	Старт
 All Exercises	Вбудовані програми: HRC, Runway, Workout
 My Training	Вбудовані функції збереження інформації користувача My Reports, My Programs, My Test
 Virtual Training	Режим віртуального тренування
 Music	Відтворення музичних та відео файлів
 Twitter	Популярні додатки
 Guide Me	Керівництво користувача
	Повернення
	Домашня сторінка

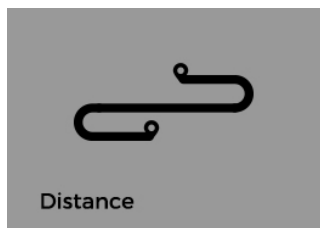
Детальний опис функцій

Quick Start (Швидкий старт)

Після натискання "START", тренажер почне працювати на найменшій швидкості та із найнищим кутом нахилу.

Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + / SPEED –" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" для зміни кута нахилу.

Зворотній відлік відстані



1. Після натискання на цей символ, буде доступно п'ять режимів (5 KM, 10 KM, 15 KM, Half Marathon (напівмарафон), Marathon (марафон) та інші режими користувача (Customize).
2. Після виконання налаштувань, натисніть "START", щоб розпочати тренування. (Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + / SPEED –" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" для зміни кута нахилу.)
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити тренування; натисніть "STOP", щоб повністю зупинити тренажер, при цьому відбудеться автоматичне відображення статистичних даних.

Зворотній відлік часу



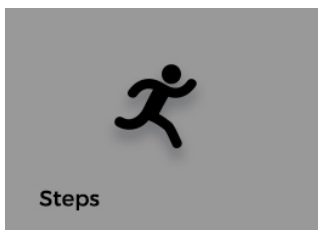
1. Після натискання на цей символ, буде доступно п'ять режимів (10 MIN, 20 MIN, 30 MIN, 40 MIN, 60 MIN) та інші режими користувача (Customize).
2. Після виконання налаштувань, натисніть "START", щоб розпочати тренування. (Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + / SPEED –" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" для зміни кута нахилу.)
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити тренування; натисніть "STOP", щоб повністю зупинити тренажер, при цьому відбудеться автоматичне відображення статистичних даних.

Зворотній відлік калорій



1. Після натискання на цей символ, буде доступно п'ять режимів (150 KCAL, 300 KCAL, 500 KCAL, 800 KCAL, 1000 KCAL) та інші режими користувача (Customize).
2. Після виконання налаштувань, натисніть "START", щоб розпочати тренування. (Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + / SPEED –" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" для зміни кута нахилу.)
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити тренування; натисніть "STOP", щоб повністю зупинити тренажер, при цьому відбудеться автоматичне відображення статистичних даних.

Зворотній відлік кроків

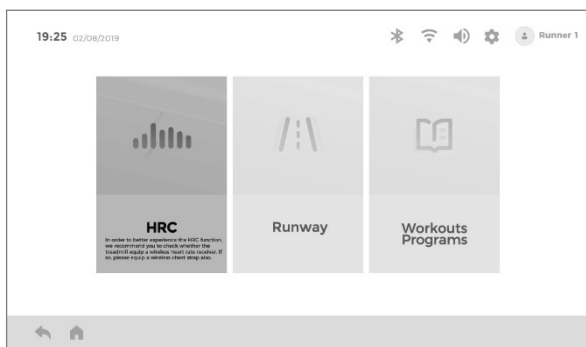


1. Після натискання на цей символ, буде доступно п'ять режимів (1 KILOSTEPS, 2 KILOSTEPS, 5 KILOSTEPS, 8 KILOSTEPS, 10 KILOSTEPS) та інші режими користувача (Customize).
2. Після виконання налаштувань, натисніть "START", щоб розпочати тренування. (Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + / SPEED –" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" для зміни кута нахилу.)
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити тренування; натисніть "STOP", щоб повністю зупинити тренажер, при цьому відбудеться автоматичне відображення статистичних даних.

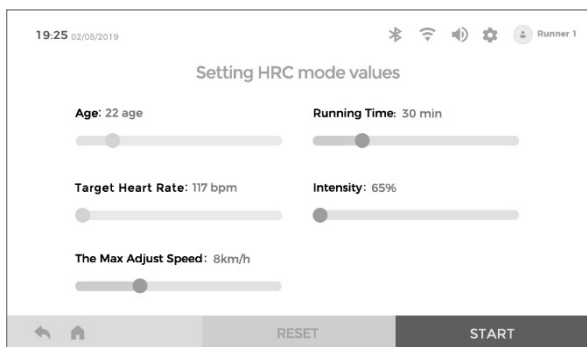
Опис усіх програм

● HRC (ЧСС)

Примітка: Щоб ця функція краще працювала, рекомендується використовувати бездротовий приймач пульсу та нагрудний ремінь.

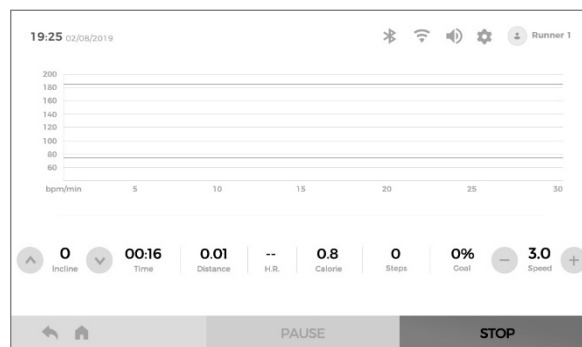


Натисніть "HRC".



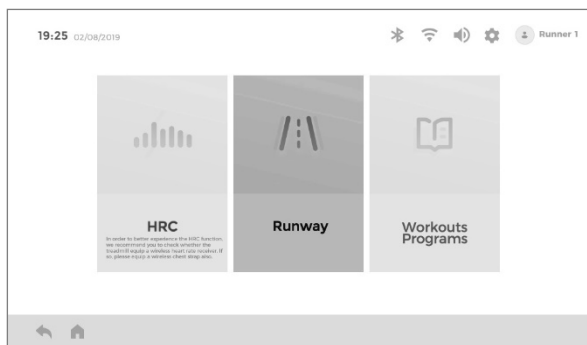
Введіть необхідні параметри. Після налаштування, натисніть "START", щоб розпочати тренування.

Примітка: Тут не можна встановити вік, його потрібно встановити/змінити в інформації про користувача.

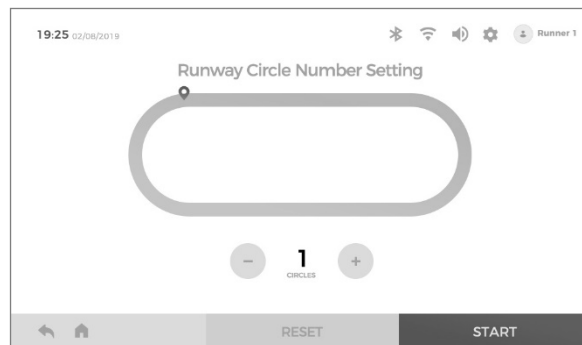


1. Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + / SPEED –" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" для зміни кута нахилу.
Примітка: Рожева лінія показує максимальну частоту серцевих скорочень, синя лінія - цільову частоту серцевих скорочень, а червона лінія - частоту серцевих скорочень користувача в реальному часі.
2. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити тренування; натисніть "STOP", щоб повністю зупинити тренажер, при цьому відбудеться автоматичне відображення статистичних даних.

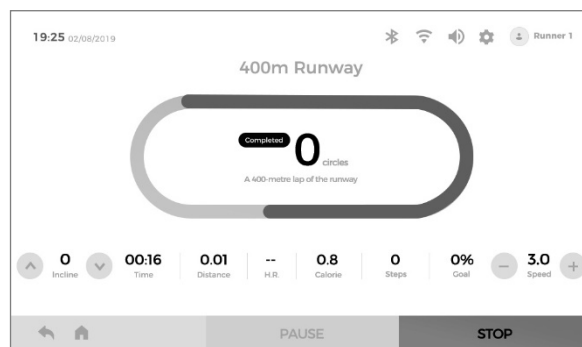
● Runway (Біг по доріжці стадіону)



Натисніть "Runway".

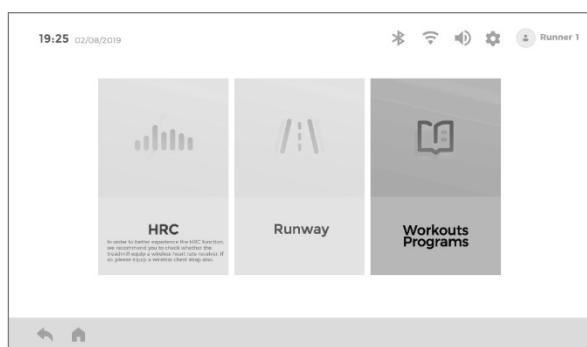


Виберіть необхідну кількість кіл (400м / коло).
Після налаштування, натисніть "START" , щоб розпочати тренування.

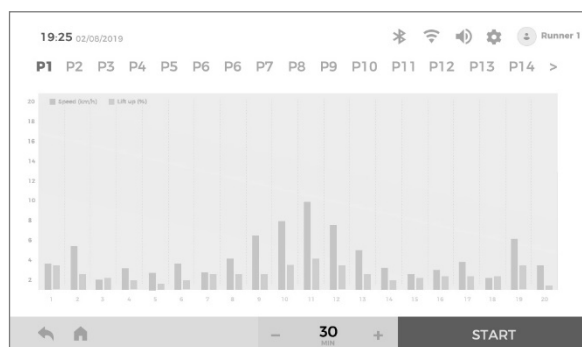


1. Після цього, коло для бігу буде підсвічуватись, біг повного кола рахується як 1; але, якщо користувач пробіг неповне коло, то ці дані не враховуються.
2. Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + / SPEED -" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" для зміни кута нахилу. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити тренування; натисніть "STOP" , щоб повністю зупинити тренажер, при цьому відбудеться автоматичне відображення статистичних даних.

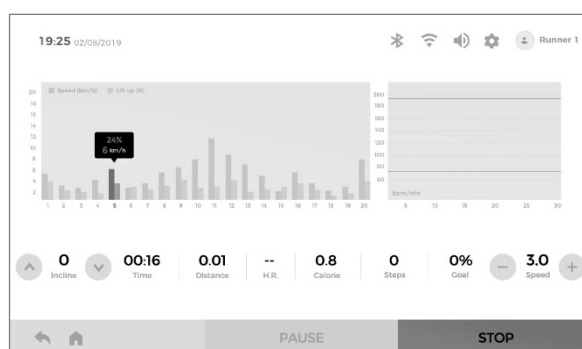
● **Workout Programs (Інші програми для тренування)**



Натисніть "Workout Programs"

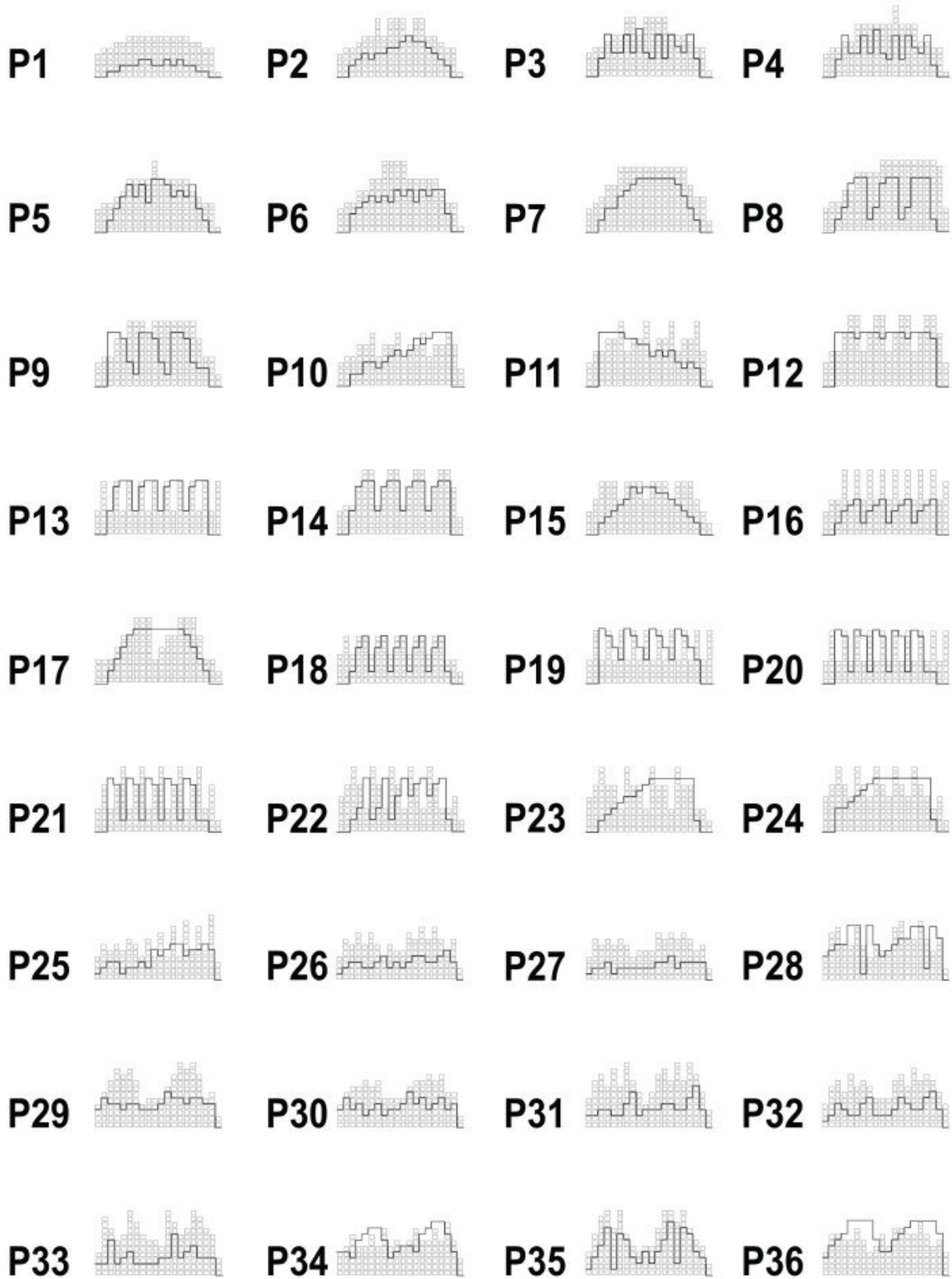


1. Легко натисніть на лінію "P1-P14", прокрутіть її вліво та вправо, а потім натисніть, щоб вибрати потрібну програму тренування. Коли назва підсвічується, програму вибрано; гістограма відображає сегментовані дані швидкості та нахилу;
2. Встановіть час для тренування. Після налаштування, натисніть "START" для початку тренування.



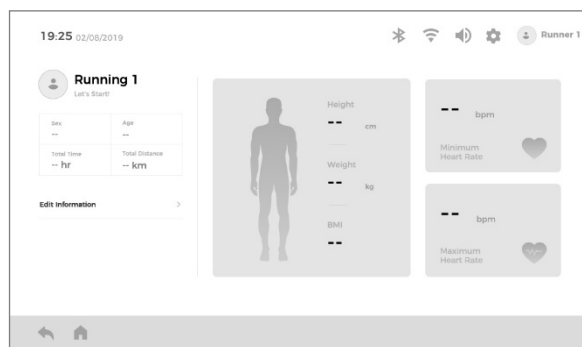
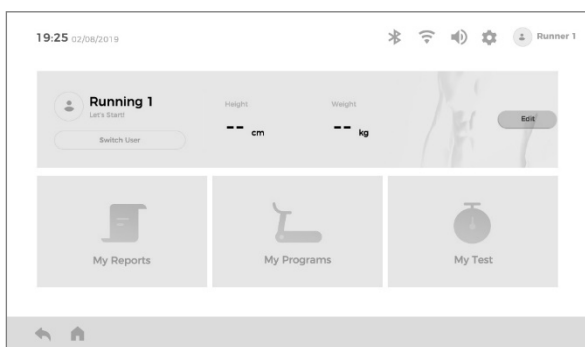
1. Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + /SPEED -" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE \ " для зміни кута нахилу.
2. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити тренування; натисніть "STOP", щоб повністю зупинити тренажер, при цьому відбудеться автоматичне відображення статистичних даних.

Сегментовані криві зміни швидкості та нахилу для програм P1-P36



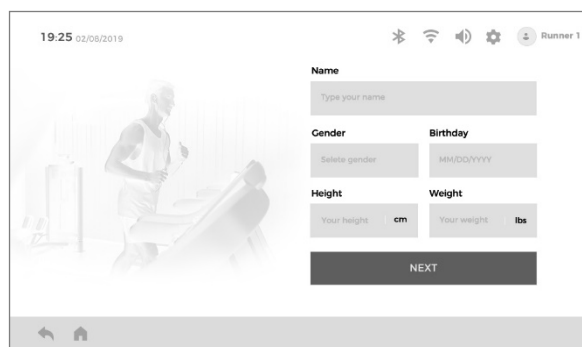
My Training (Моє тренування)

● Зареєструйтесь та внесіть дані про користувача



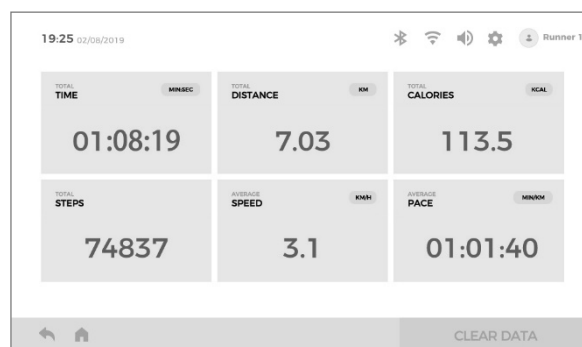
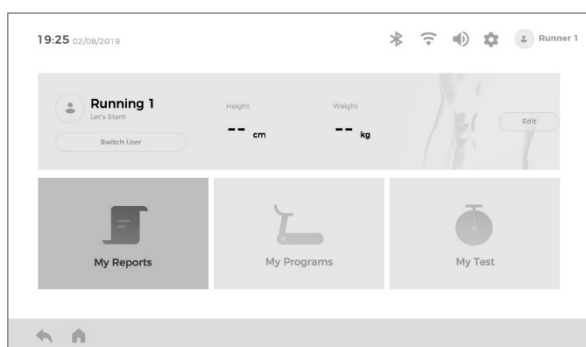
1. Реєстрація нового користувача: Натисніть "Edit".
2. Зареєстрований користувач: Для підтвердження імені поточного користувача, натисніть "Switch User" для вибору серед інших користувачів; Для зміни інформації про поточного користувача, натисніть "Edit".

Натисніть "Edit Information"



Внесіть потрібну інформацію, натисніть "Next", щоб повернутись до попереднього інтерфейсу.

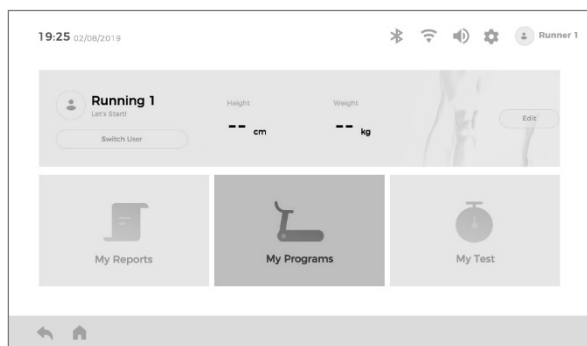
● My Reports (Мої звіти)



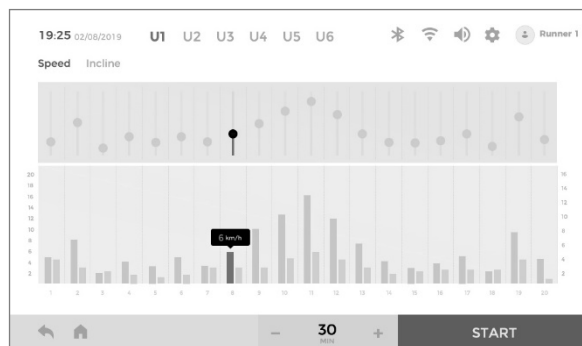
Натисніть "My Reports".

1. Відображає загальні результати тренування для поточного користувача.
2. Натисніть "CLEAR DATA", щоб очистити усі дані.

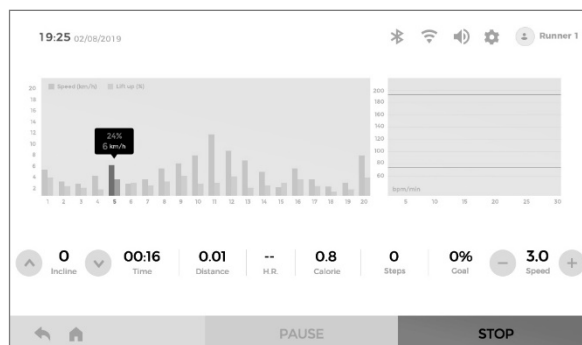
● My Programs (Мої програми)



Натисніть "My Programs".



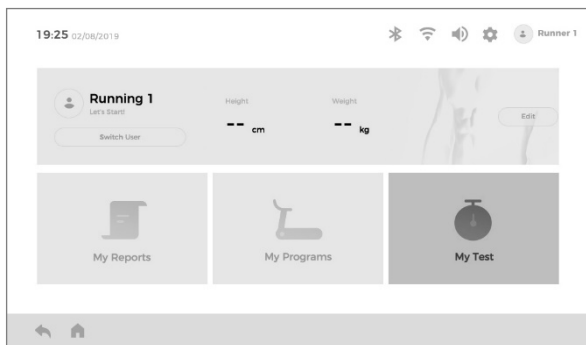
1. Натисніть "Speed" або "Incline", прокрутіть круглий повзунок, щоб встановити відповідне сегментоване значення або нахилу.
2. Налаштуйте бажаний час тренування. Після налаштування, натисніть "START", щоб розпочати тренування.
3. Кожен користувач може налаштувати 6 власних програм.



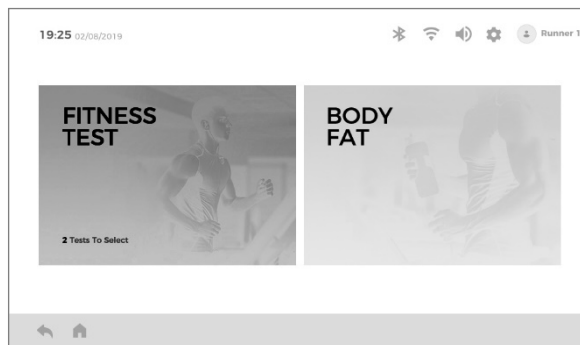
1. Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + /SPEED -" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE \\" для зміни кута нахилу.
2. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити тренування; натисніть "STOP", щоб повністю зупинити тренажер, при цьому відбудеться автоматичне відображення статистичних даних.

● My Test (Мої тести)

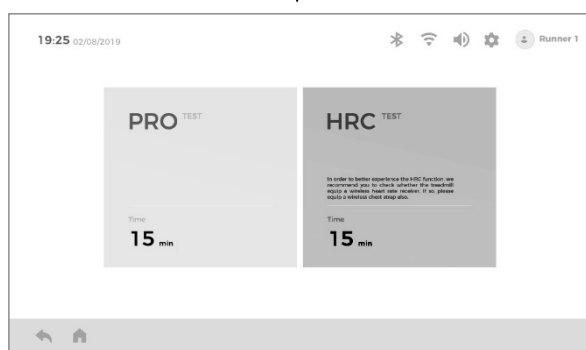
1. FITNESS TEST



Натисніть "My Test"

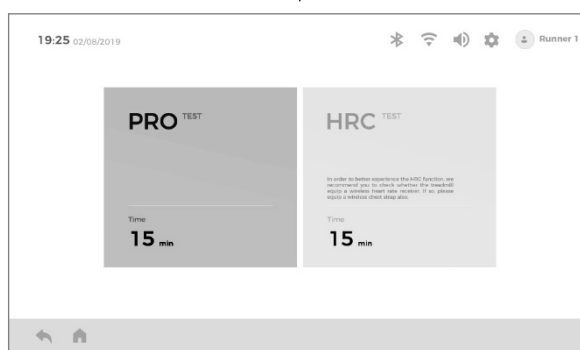


Натисніть "FITNESS TEST"

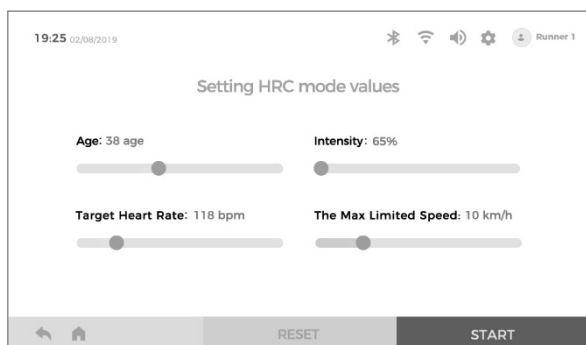


Натисніть "HRC".

Примітка: Щоб краще користуватися цією функцією, рекомендується використовувати бездротовий приймач пульсу та нагрудний ремінь.

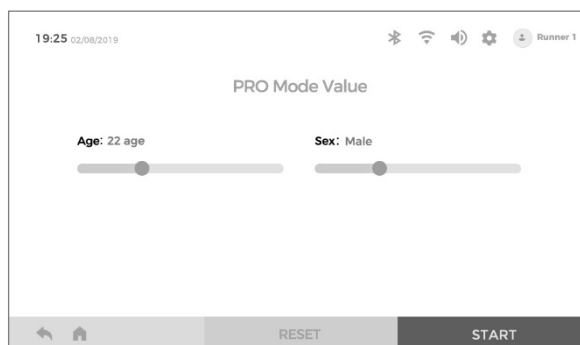


Натисніть "PRO".

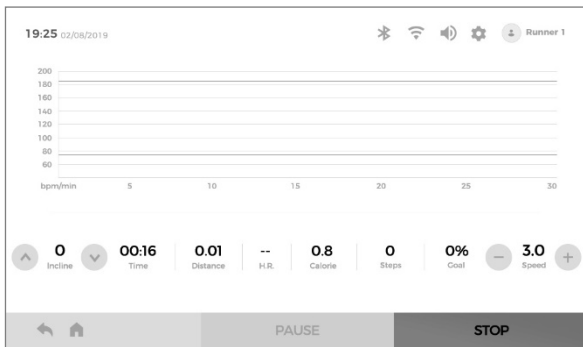


Введіть необхідні параметри. Після налаштувань, натисніть "START", щоб розпочати тренування.

Примітка: Тут неможливо налаштувати дані про свій вік, ця інформація налаштовується/ змінюється у профілі користувача.



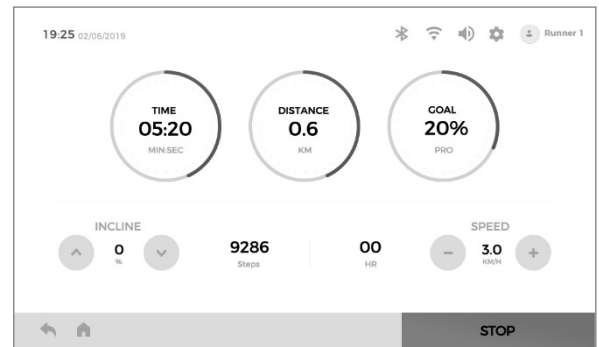
Підтвердіть введені дані про користувача; у разі помилки в даних про користувача, перейдіть до профілю користувача, щоб змінити інформацію, або переключіться на інший профіль користувача. Після налаштувань, натисніть "START", щоб розпочати тест.



1. Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + /SPEED –" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" для зміни кута нахилу.
2. Після завершення тесту, що триває 15 хв, на екрані автоматично будуть відображені результати.

Примітка: Під час тесту, якщо натиснути "STOP", то тест не буде вважатись завершеним, відповідно, результати не будуть отримані.

Формула підрахунку результатів $V_{O2} = (D_{12} - 504.9) / 44.73$. V_{O2} - це результати тесту, D_{12} - пройдена відстань за 12 хвилин.



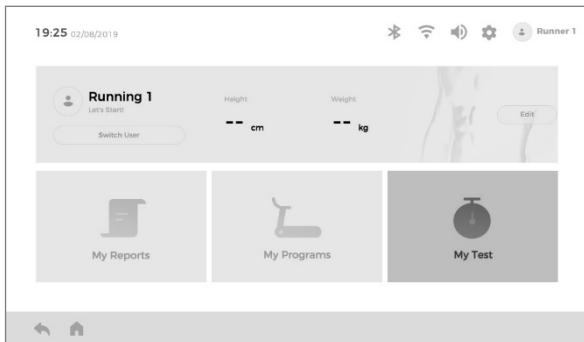
1. Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + /SPEED –" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" для зміни кута нахилу.
2. Після завершення тесту, що триває 15 хв, на екрані автоматично будуть відображені результати.

Примітка: Під час тесту, якщо натиснути "STOP", то тест не буде вважатись завершеним, відповідно, результати не будуть отримані.

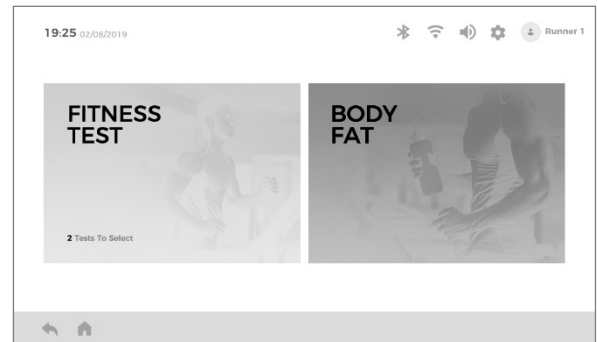
	Age	V _{O2} MAX (ml/min/kg)				
Чоловіки	20-29	V < 38	38 ≤ V < 42	42 ≤ V < 46	46 ≤ V < 51	V ≥ 51
	30-39	V < 37	37 ≤ V < 41	41 ≤ V < 44	44 ≤ V < 48	V ≥ 48
	40-49	V < 35	35 ≤ V < 38	38 ≤ V < 42	42 ≤ V < 46	V ≥ 46
	50-59	V < 32	32 ≤ V < 36	32 ≤ V < 39	39 ≤ V < 43	V ≥ 43
	60-69	V < 29	29 ≤ V < 32	32 ≤ V < 36	36 ≤ V < 40	V ≥ 40
	70-79	V < 26	26 ≤ V < 29	29 ≤ V < 32	32 ≤ V < 37	V ≥ 37
Жінки	20-29	V < 32	32 ≤ V < 36	36 ≤ V < 40	40 ≤ V < 44	V ≥ 44
	30-39	V < 31	31 ≤ V < 34	34 ≤ V < 38	38 ≤ V < 42	V ≥ 42
	40-49	V < 29	29 ≤ V < 33	33 ≤ V < 36	36 ≤ V < 40	V ≥ 40
	50-59	V < 27	27 ≤ V < 30	30 ≤ V < 33	33 ≤ V < 37	V ≥ 37
	60-69	V < 25	25 ≤ V < 27	27 ≤ V < 30	30 ≤ V < 33	V ≥ 33
	70-79	V < 24	24 ≤ V < 26	26 ≤ V < 28	28 ≤ V < 31	V ≥ 31
Категорія		Не пройдено	Пройдено	Добре	Чудово	Відмінно

Результат	E	D	C	B	A
------------------	---	---	---	---	---

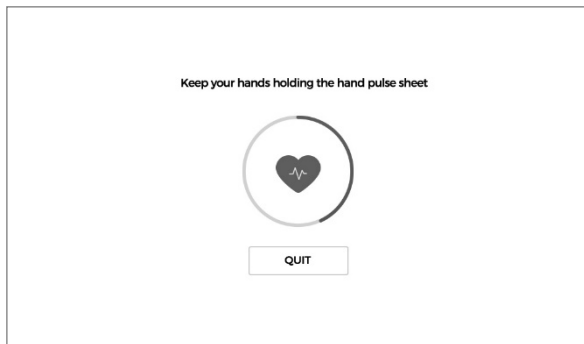
2. BODY FAT



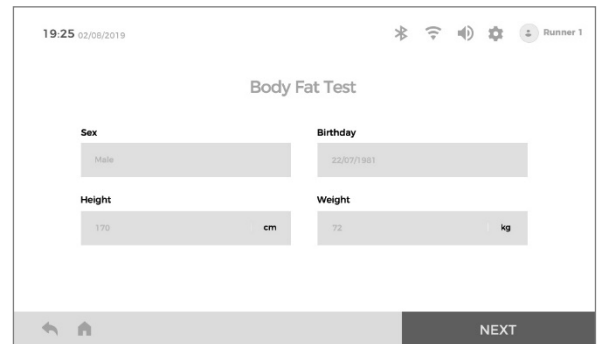
Натисніть "My Test"



Натисніть "BODY FAT"



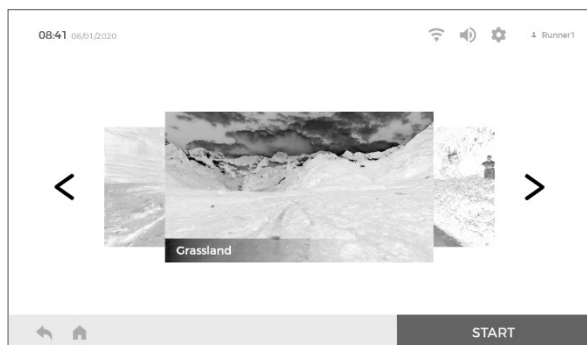
тримайтеся обома руками за датчики пульсу, через 8 секунд на екрані буде відображено індекс маси тіла.



Введіть необхідні дані. Після налаштувань, натисніть "Next".

≤19	Дефіцит маси тіла
= (20 ~ 25)	Норма
= (26 ~ 29)	Надмірна вага
≥30	Ожиріння

Virtual Training (Віртуальне тренування)



Щоб обрати бажану локацію, натискайте на стрілки ліву або прав. Потім натисніть "START", щоб розпочати тренування.

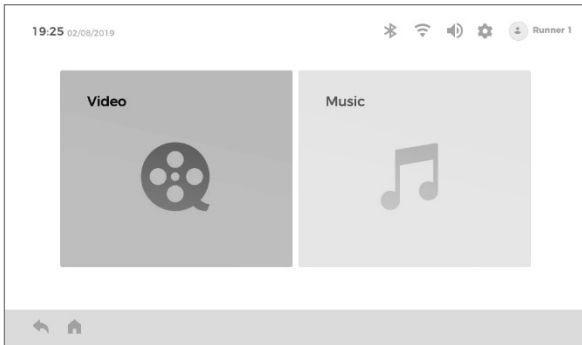


1. Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + /SPEED -" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE \v" для зміни кута нахилу.
2. Натисніть "\v" внизу ліворуч, щоб перейти в повноекранний режим, або натисніть "^" внизу праворуч, щоб повернутись до початкового режиму.
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити тренування; натисніть "STOP", щоб повністю зупинити тренажер, при цьому відбудеться автоматичне відображення статистичних даних.

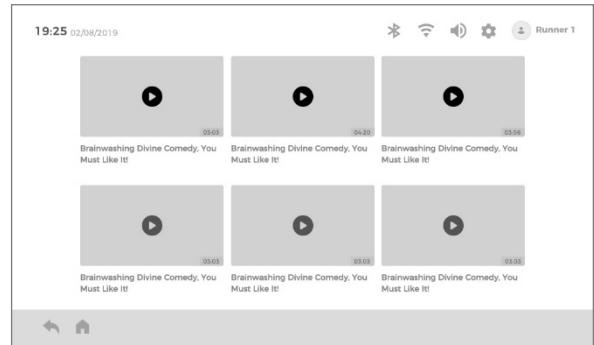
Відтворення відео та музики

Відтворюйте музичні або відеофайли, що завантажені у тренажер, або на USB. Підтримуються формати MP3, APE, MP4, MOV та інші загальні аудіо- та відео формати.

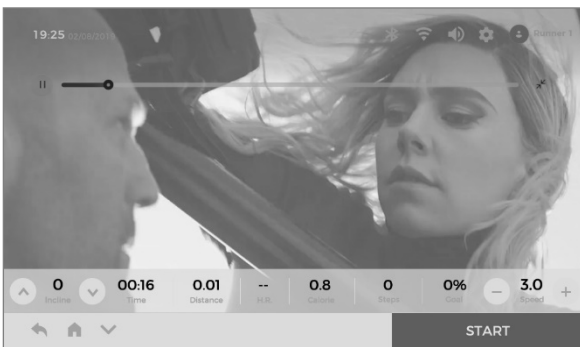
• Відео



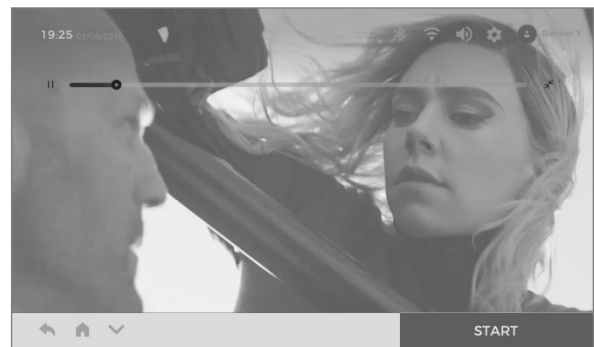
Натисніть "Video".





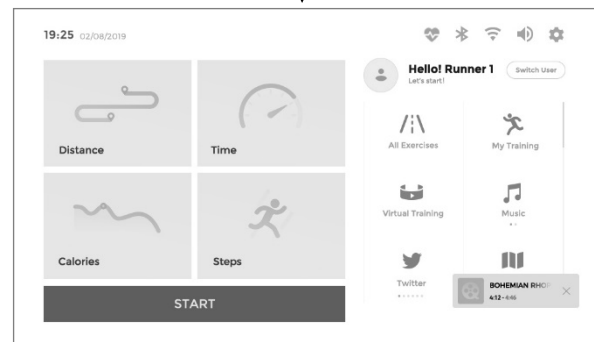
Оберіть потрібний відеофайл



1. Якщо потрібно, то натисніть "SPEED + /SPEED -" для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^ / INCLINE v" для зміни кута нахилу.
2. Натисніть "v" внизу ліворуч, щоб перейти в повноекранний режим, або натисніть "^" внизу праворуч, щоб повернутись до початкового режиму.
3. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити тренування; натисніть "STOP", щоб повністю зупинити тренажер, при цьому відбудеться автоматичне відображення статистичних даних.

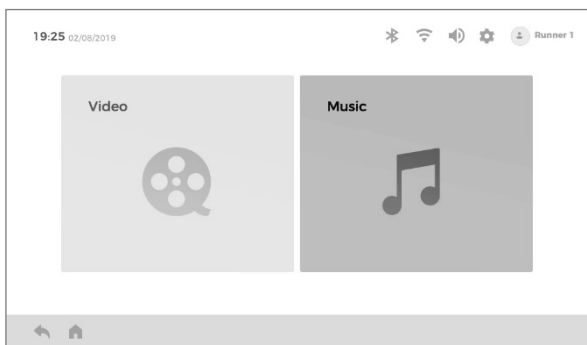


Примітка: У процесі перегляду відео, натиснувши на  можна змінити масштаб відео до компактного розміру (або натиснути , щоб призупинити відтворення відео). Паралельно користувач може управляти й іншими функціями тренажера. Натисніть "START", щоб розпочати тренування.

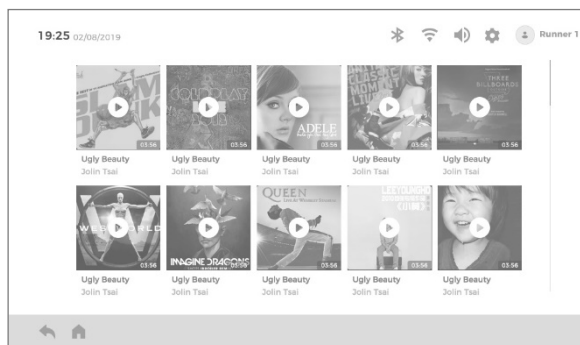


Після завершення налаштувань, натисніть на компактне вікно, щоб перейти до інтерфейсу відтворення відео.

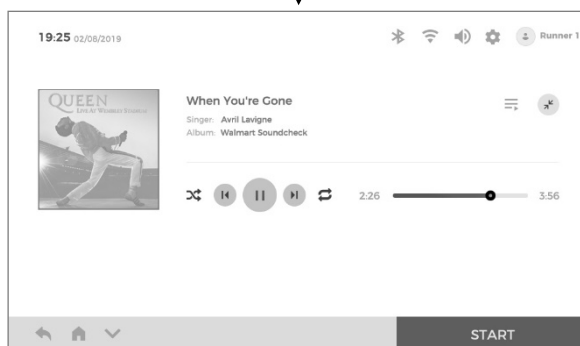
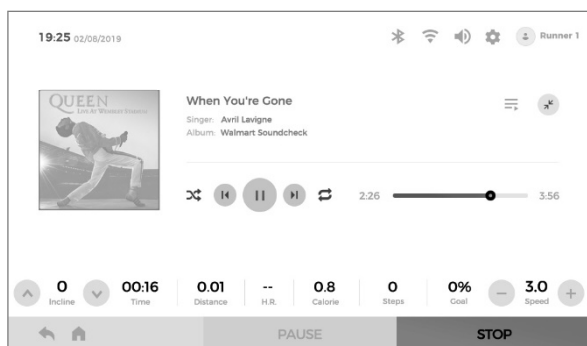
● Музыка



Натисніть "Music"



Оберіть аудіофайли, які Ви хочете відтворити.

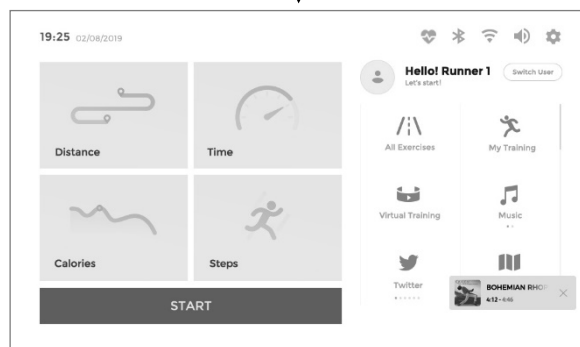


1. Якщо потрібно натисніть "SPEED +/SPEED -", для зміни швидкості; натисніть "INCLINE ^/ INCLINE v" для зміни кута нахилу.
2. Натисніть "PAUSE", щоб призупинити роботу бігової доріжки; натисніть "STOP" to stop the exercise, and automatically display its related data records.

Натиснувши на плейлист "S", користувач може обрати музичні файли. Після того, як засвітиться " " або " ", користувач може обрати порядок відтворення музичних файлів.

Примітка: Користувач може натиснути для зміни масштабу віконця до компактного розміру. Паралельно користувач може управляти й іншими функціями тренажера.

Натисніть "START", щоб розпочати тренування.



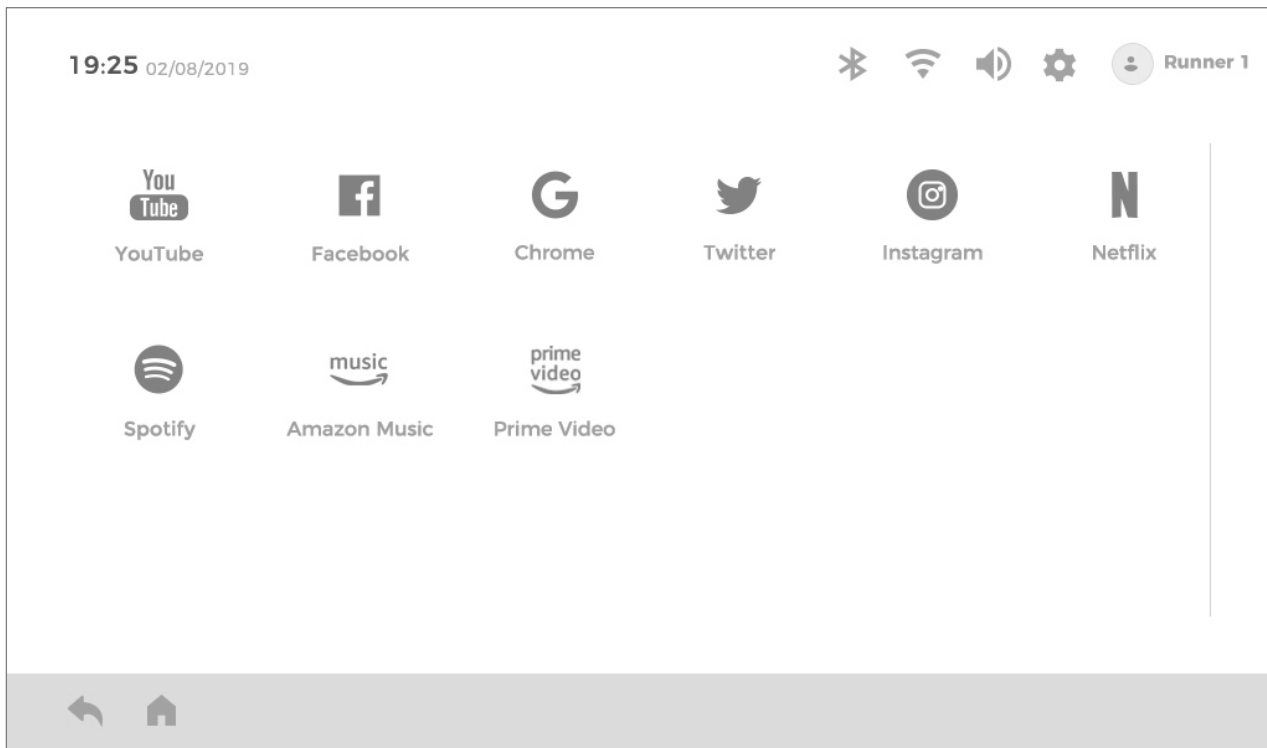
Після завершення налаштувань, натисніть на компактне віконце, щоб перейти до інтерфейсу відтворення музики.

Популярні додатки

У біговій доріжці вже є вбудовані популярні додатки: YouTube, Amazon Music, Instagram, Twitter, Chrome, Netflix, Spotify, Facebook та Prime Video.

Виходячи із місцевих норм законодавства, деякі із додатків можуть бути недоступними користувачу. Для користування додатками необхідне підключення до Wi-Fi.

Намагайтеся під час тренування не користуватись додатками, адже через відволікання можна травмуватись.



Guide Me (Керівництво користувача)

Рекомендуємо перед тренуванням уважно ознайомитись із усіма інструкціями та застереженнями, викладеними у Керівництві Користувача.

Налаштування

● Wi-Fi

Увімкніть сигнал Wi-Fi, серед списку доступних точок Wi-Fi, оберіть необхідну точку доступу Wi-Fi для з'єднання, потім введіть пароль.

● Екран та яскравість

Для налаштування яркості екрану, прокрутіть повзунок вгору-вниз.

● Мова

Прокрутіть повзунок вгору-вниз, щоб обрати необхідну мову серед списку наданих.

● Зміна одиниць

Оберіть або метричну систему вимірювання, або британську.

● Налаштування часу

Натисніть, щоб обрати потрібний часовий пояс.

● Очищення кешу

Рекомендуємо очищувати кеш-пам'ять один раз на місяць.

Поради перед тренуванням

Розтяжка стегна:

- Встаньте на праву ногу і візьміться лівою рукою за ліву щиколотку, підтягнувши стопу ззаду до стегна.
- Тримайте спину прямо, а коліна разом. За необхідності зіпріться на стіну для балансу.
- Затримайтесь у такому положенні 10 секунд
- Повторіть вправу для іншої ноги.



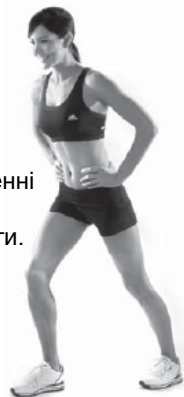
Розтяжка підколінного сухожилля:

- Одну ногу тримайте прямо, руки на зігнутій нозі (стегні). Вставайте ногою вниз і вперед, доки не відчуєте розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Коліна мають бути розставлені, а спина рівною.
- Затримайтесь у такому положенні 10 секунд
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Розтяжка литок:

- Встаньте, поставивши одну ногу назад на підлогу, перенесіть вагу на іншу ногу.
- Затримайтесь у такому положенні 10 секунд
- Повторіть вправу для іншої ноги.



Примітка: Під час виконання цієї вправи тримайте спину та ногу рівно

Внутрішня розтяжка стегна:

- Сядьте, з'єднавши підшви ніг і розвівши коліна назовні. Підтягніть ноги до пахової області, наскільки це можливо.
- Затримайтесь у такому положенні 10 секунд



Технічне обслуговування та догляд

ВАЖЛИВО: Перед очищенням та збиранням тренажера переконайтеся, що тренажер вимкнено від електромережі

Очищення: Належне очищення бігової доріжки значно продовжує термін її служби.

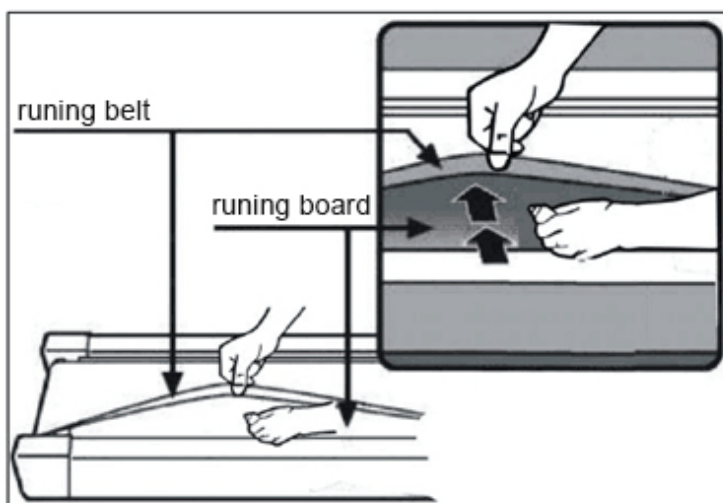
Регулярно видаляйте пил, щоб підтримувати деталі в чистоті. Обов'язково очищайте відкриті частини з обох боків бігового полотна, щоб зменшити накопичення забруднень під біговим полотном. Слідкуйте за тим, щоб Ваше спортивне взуття було чистим, уникайте потрапляння сторонніх предметів під бігове полотно. Поверхню бігового полотна необхідно очищати вологою ганчіркою, змоченій у мильній воді. Пильнуйте за тим, щоб вода не потрапляла на електричні компоненти або під бігове полотно.

Попередження: Перед тим, як зняти кожух двигуна, обов'язково відключіть бігову доріжку від електромережі. Щонайменше раз на рік відкривайте захисний кожух двигуна для очищення.

Змащування бігового полотна

Між біговим полотном і біговою стрічкою цієї електричної бігової доріжки попередньо нанесено мастило. Тертя між біговим полотном і біговою дошкою має великий вплив на термін служби і продуктивність електричної бігової доріжки, тому необхідно регулярно проводити змащування. Ми рекомендуємо регулярно оглядати поверхню полотна. У разі пошкодження полотна, будь ласка, зверніться до нашого сервісного центру. Ми рекомендуємо наносити мастило між біговим полотном і біговою дошкою згідно з наступним графіком: (Використання мастила показано на малюнку нижче)

Використання бігової доріжки менше 3 годин на тиждень	Один раз на 6 місяців
Використання тренажера 3-5 годин на тиждень	Один раз на 3 місяці
Використання більше 5 годин на тиждень	Один раз на 2 місяці



Рекомендовано купувати мастило для змащування бігової доріжки у місцевого дистриб'ютора, або звернутись напряму до нашої компанії.

Примітка: Будь-яке інше обслуговування має проводитись кваліфікованим персоналом.

Регулювання бігового полотна

1. Для кращого обслуговування бігової доріжки і продовження терміну її служби, рекомендується вимикати тренажер на 10 хвилин кожні 2 години і повністю вимикати, коли він не використовується.

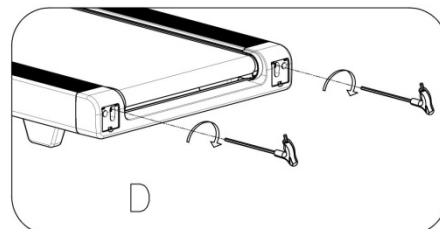
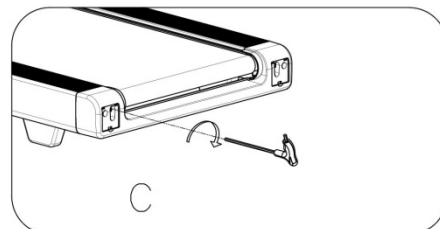
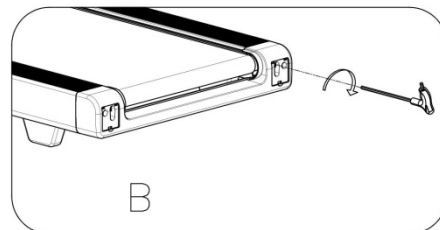
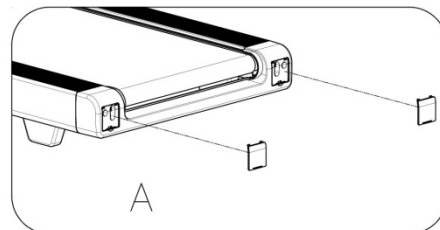
2. Слабко натягнуте бігове полотно може спричинити зісковзування користувача під час тренування, а занадто сильно натягнуте - до зниження продуктивності мотору та надмірного зношення роликів, ременю. Найкраща сила натягування ременів - 50-75 мм від бігового полотна.

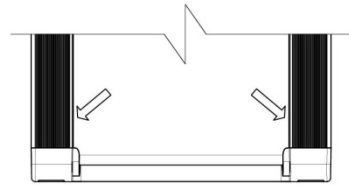
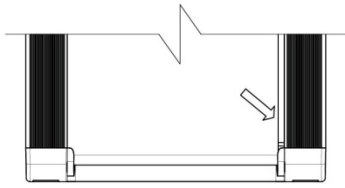
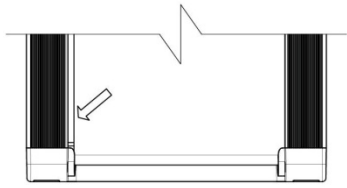
3. Встановіть бігову доріжку на рівній поверхні та запустіть її на швидкості 6-8 км/год, щоб перевірити, чи не зміщується бігове полотно. Перед запуском бігової доріжки, зніміть кришки, як показано на мал. А та мал. В.

1) Якщо Бігове полотно зміщується праворуч, поверніть правий регулювальний болт на $\frac{1}{4}$ оберту за годинниковою стрілкою, а лівий – на $\frac{1}{4}$ оберту проти годинникової стрілки. Якщо полотно не рухається, то повторюйте цей крок до тих пір, поки полотно не відцентрується. Див. мал. В.

2) Якщо Бігове полотно зміщується ліворуч, поверніть лівий регулювальний болт на $\frac{1}{4}$ оберту за годинниковою стрілкою, а правий – на $\frac{1}{4}$ оберту проти годинникової стрілки. Якщо полотно не рухається, то повторюйте цей крок до тих пір, поки полотно не відцентрується. Див. мал. С.

3) З часом натягування бігового полотна послаблюється. Щоб натягнути полотно, поверніть лівий і правий регулювальні болти на один повний оберт за годинниковою стрілкою, перевірте силу натягування. Продовжуйте цей процес до тих пір, поки полотно не буде натягнуто належним чином. Переконайтеся, що обидві сторони відрегульовані однаково, щоб забезпечити правильне вирівнювання полотна. Див. мал. D.





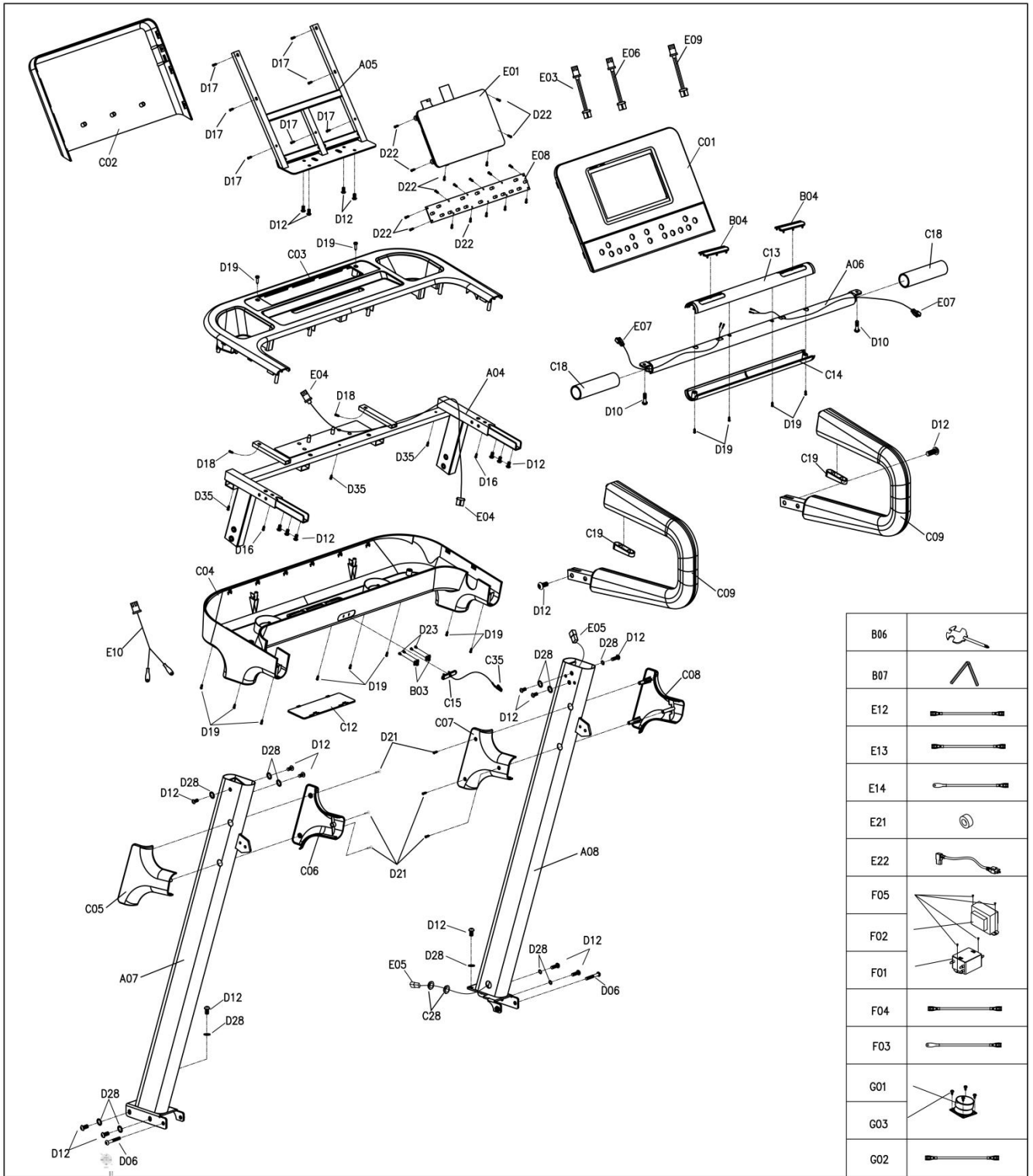
Повідомлення про помилки

У процесі використання бігової доріжки, якщо трапляється яка-небудь помилка, то на екрані з'являється повідомлення про помилку та рекомендація щодо її вирішення (Можливі виключення для окремих моделей бігових доріжок)

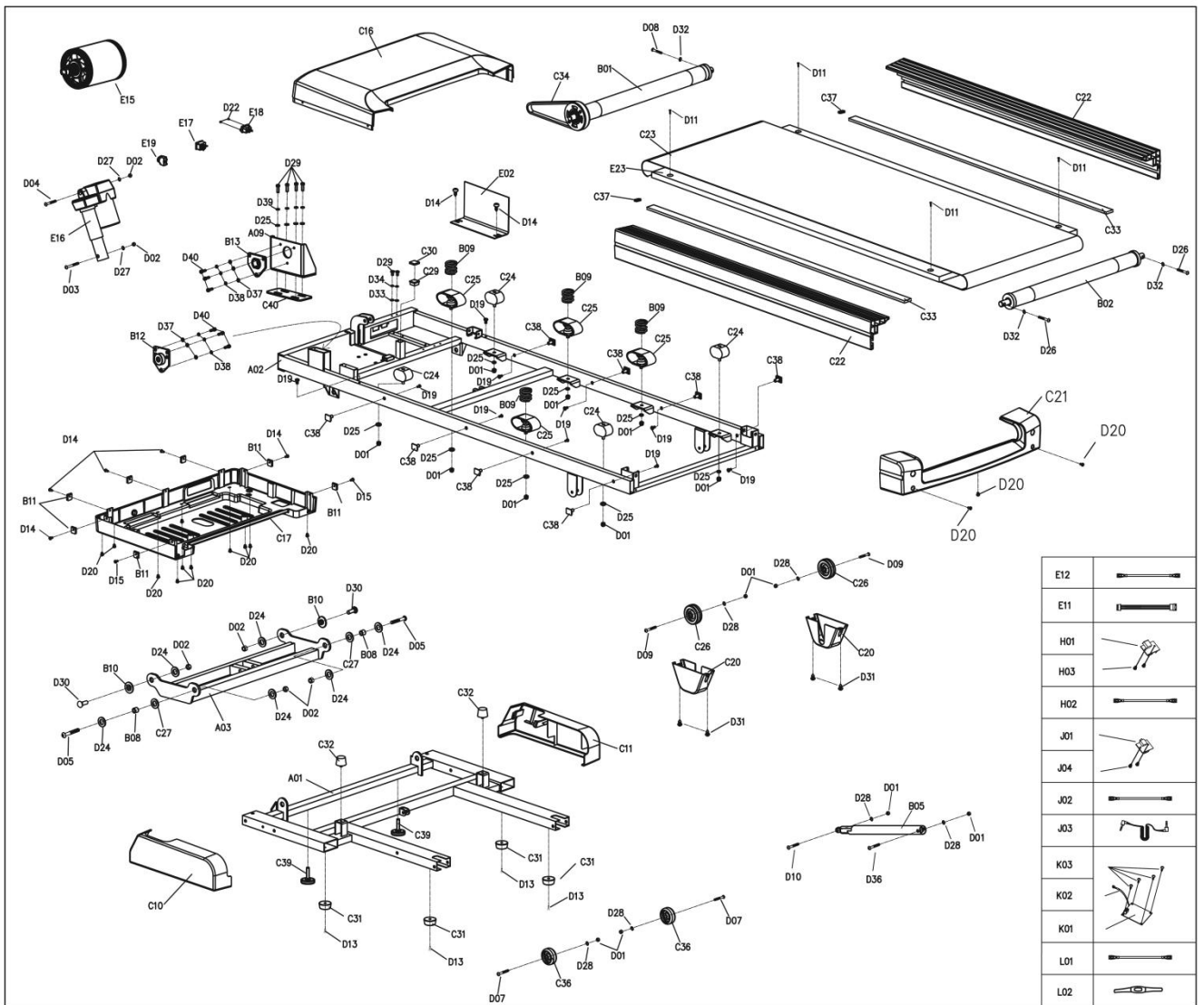
Перелік можливих помилок

<p>Communication failure</p>	<p>No speed signal</p>
<p>Помилка</p> <p>Опис помилки: Помилку зв'язку</p> <p>Необхідні дії:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переконайтесь, що основні провoda надійно закріплені 2. Замініть головний провід. 3. Замініть контролер 4. Замініть драйвера 	<p>Помилка</p> <p>Error description: Відсутній сигнал швидкості</p> <p>Необхідні дії:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переконайтесь, що провід швидкості надійно зафіксовано 2. Замініть провід швидкості. 3. Замініть драйвера
<p>Lifting self-test failed</p>	<p>Overcurrent protection</p>
<p>Помилка</p> <p>Опис помилки: Помилка нахилу</p> <p>Необхідні дії:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переконайтесь, що провід нахилу надійно зафіксовано 2. Замініть двигун нахилу 3. Замініть драйвера 	<p>Помилка</p> <p>Опис помилки: Захист від перенавантаження</p> <p>Необхідні дії:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Зменште навантаження 2. Перевірте елементи трансмісії, додайте мастило 3. Замініть двигун 4. Замініть драйвера

Схематичне зображення



B06	
B07	
E12	
E13	
E14	
E21	
E22	
F05	
F02	
F01	
F04	
F03	
G01	
G03	
G02	



Список комплектуючих

№.	Найменування	Специф	К-ть	№.	Найменування	Специф	К-ть
A01	Основа у зборі		1	C16	Верхня кришка двигуна		1
A02	Головна рама у зборі		1	C17	Нижня кришка двигуна		1
A03	Рама нахилу		1	C18	Накладка для середньої ручки		2
A04	Підтримуюча рама монітора		1	C19	Кінцева заглушка ручок		2
A05	Рама монітору		1	C20	Захисна кришка колес		2
A06	Рама середньої ручки		1	C21	Задня захисна кришка		1
A07	Рама лівої стійки		1	C22	Бокова рейка		2
A08	Рама правої стійки		1	C23	Бігове полотно		1
A09	Права фіксуєча пластина двигуна у зборі		1	C24	Подушка		4
B01	Передній ролик		1	C25	Подушка		4
B02	Задній ролик		1	C26	Колеса,що регулюються		2
B03	Пружина ключа безпеки		2	C27	Пластиковая шайба		2
B04	Ручка		4	C28	Кільце тримача проводу		2
B05	Повітряний циліндр		1	C29	Квадратна заглушка		1
B06	Хрестовий ключ великий		1	C30	EVA подушка		1
B07	Шестигранний ключ 5#		1	C31	Плоский килимок		4
B08	Рукав		1	C32	Конічна подушка		2
B09	Стиснута пружина		4	C33	EVA подушка		2
B10	Ступінчаста вкладка		3	C34	Мульти-V ремінь		1
B11	Фіксуєча пластина кришки двигуна		7	C35	Кліпса ключа безпеки		1
B12	Лівий фіксатор двигуна		1	C36	Транспортувальні колеса		2
B13	правий фіксатор двигуна		1	C37	Гумова подушка		2
C01	10.1" дюймів екран		1	C38	Накладка на бічну рейку		8
C02	Нижня кришка екрану		1	C39	Подушка під ніжки,що регулюються		2
C03	Верхня кришка екрану		1	C40	EVA подушка		1
C04	Нижня кришка рами екрану		1	D01	Гвинт крутного моменту	M8	14
C05	Бокова накладка лівої стійки (ліва)		1	D02	Гвинт крутного моменту	M10	6
C06	Бокова накладка стійки (права)		1	D03	Гвинт	M10*90	1
C07	Бокова накладка правої стійки (ліва)		1	D04	Гвинт	M10*45	1
C08	Бокова накладка правої стійки (права)		1	D05	Гвинт	M10*30	2
C09	Ручка		2	D06	Гвинт	M8*80	2
C10	Ліва нижня кришка		1	D07	Гвинт	M8*70	2
C11	Права нижня кришка		1	D08	Гвинт	M6*55	3
C12	Середньо-нижня рама екрану		1	D09	Гвинт	M8*40	2
C13	Верхня кришка датчика пульсу		1	D10	Гвинт	M8*30	4
C14	Нижня кришка датчика пульсу		1	D11	Гвинт	M8*25	4
C15	Ключ безпеки		1	D12	Гвинт	M8*15	26

No.	Name	Spec	Qty	No.	Name	Specificati	Qty
D13	Саморіз	M5*16	4	D39	Пружинна шайба	8	4
D14	Саморіз	M5*12	7	D40	Саморіз	M6*15	6
D15	Саморіз		2	E01	Монітор		1
D16	Саморіз	ST4.2*30	2	E02	Друкована плата		1
D17	Саморіз	ST4.2*15	9	E03	Верхній провід монітору		1
D18	Саморіз	ST4.2*20	3	E04	Подовжуючий провід монітору		1
D19	Саморіз	ST4.2*12	24	E05	Нижній провід монітору		1
D20	Гвинт	ST4.2*12	13	E06	Верхній провід датчика пульсу		1
D21	Гвинт	ST4.2*12	6	E07	Нижній провід датчика пульсу		2
D22	Саморіз	ST2.9*8	22	E08	Контрольна панель		1
D23	Саморіз	ST2.5*6	4	E09	Верхній провід ключа безпеки		1
D24	Велика шайба клас С	φ10*φ	6	E10	Нижній провід ключа безпеки		1
D25	Шайба клас С	8	12	E11	З'єднувальний провід		1
D26	Пружинна шайба	8	2	E12	АС сигнальний провід	350mm корич	2
D27	Зубчаста шайба	10	2	E13	АС сигнальний провід	350mm корич	3
D28	Зубчаста шайба	8	18	E14	Провід заземлення		1
D29	Саморіз	M8*20	4	E15	Двигун плавного ходу		1
D30	Гвинт	M10*30	2	E16	Двигун нахилу		1
D31	Гвинт	ST4.2*20	4	E17	Перемикач		1
D32	Зубчаста шайба	6	3	E18	Розетка		1
D33	Шайба клас С	5	2	E19	Запобіжник		1
D34	Пружинна шайба	5	2	E20	Магнітне кільце		1
D35	Гвинт	M6*20	8	E21	Шнур магніту		1
D36	Гвинт	M8*40	2	E22	Шнур живлення		1
D37	Шайба клас С	6	4	E23	Бігова дошка		1
D38	Пружинна шайба	6	4				

Додаткові комплектуючі (опційно)

NO.	Найменування	Специфікація		К-ть
F01	Фільтр		Із СЕ	1
F02	Реактор			1
F03	Сигнальний провід	Синій		3
F04	Заземлюючий провід			1
F05	Саморіз	ST4.2*1 2		4
F06	Саморіз	ST4.2*1 2		2