

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

Збирання тренажера

Складання тренажера

Інструкція з експлуатації та управління

Загальні рекомендації перед тренуванням

Технічне обслуговування та догляд

Схематичне зображення

Список комплектуючих

Правила 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 із 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 проконсультуйтеся із лікарем.

Правила безпеки поводження з електричною біговою доріжкою

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

1. Завжди перед експлуатацією тренажера перевіряйте шнур живлення на предмет його пошкодження. У разі виявлення будь-яких пошкоджень, НЕ використовуйте його.
2. Ніколи не торкайтесь шнура живлення мокрими руками.
3. Шнур живлення слід розмістити таким чином, щоб не наступати на нього та не затискати його сторонніми предметами.
4. Із біговою доріжкою необхідно використовувати ТІЛЬКИ той шнур живлення, що постачається.

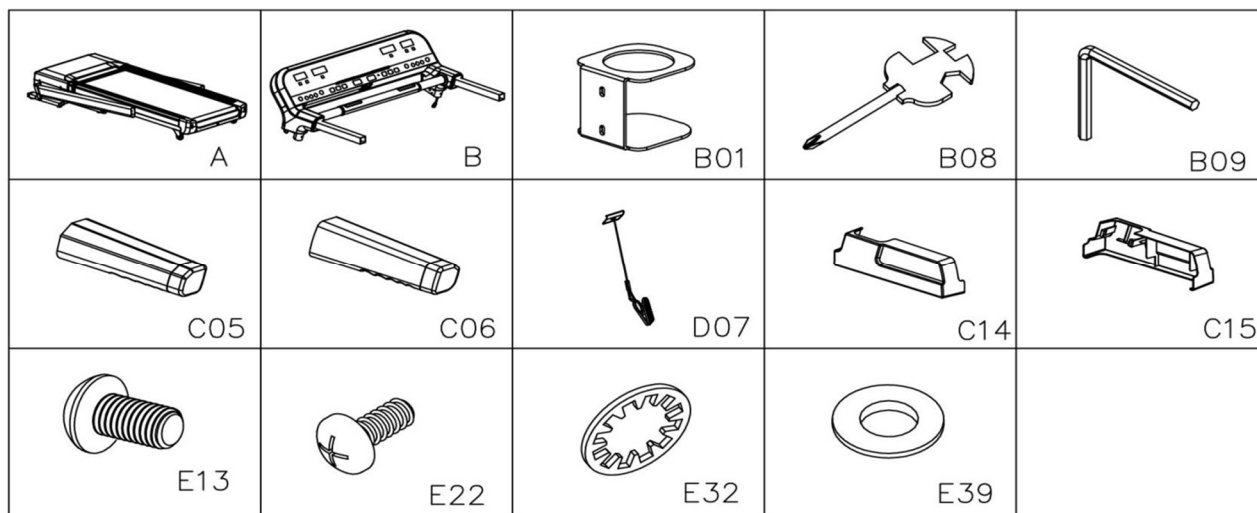
Загальні правила безпеки користування біговою доріжкою

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 переконайтеся, 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 позад неї було щонайменше 2 метри * 1 метр вільного простору.
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 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.

Збирання тренажера

Уважно перевірте вміст коробки та комплектуючих перед початком збирання.



Пакувальний лист:

NO.	Опис	Специфікація	К-ть	NO.	Опис	Специфікація	К-ть
A	Головна рама		1	D07	Ключ безпеки		1
B	Монітор		1	C14	Ліва нижня кришка		1
B01	Тримач бутилки		1	C15	Права нижня кришка		1
B08	Ключ з викруткою		1	E13	Гвинт	M8*15	10
B09	5# Шестигранний ключ		1	E22	Гвинт	M5*12	6
C05	Ліва пінопластова ручка		1	E32	Замок шайби	8	10
C06	Права пінопластова ручка		1	E39	Велика плоска шайба	Ф5*φ13*1.0	4

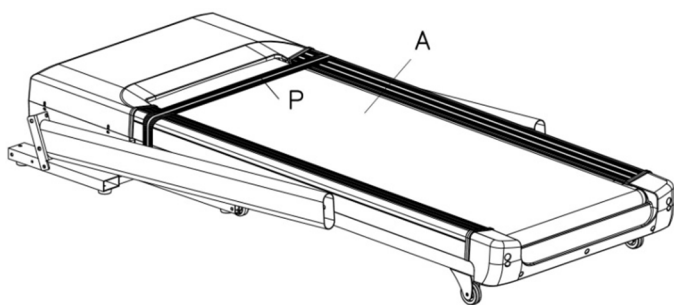
Додаткові інструменти для збирання:

5# Шестигранний внутрішній ключ 5мм 1шт

Поперечний гайковий ключ S=13 14 15 1шт

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

Крок 1:

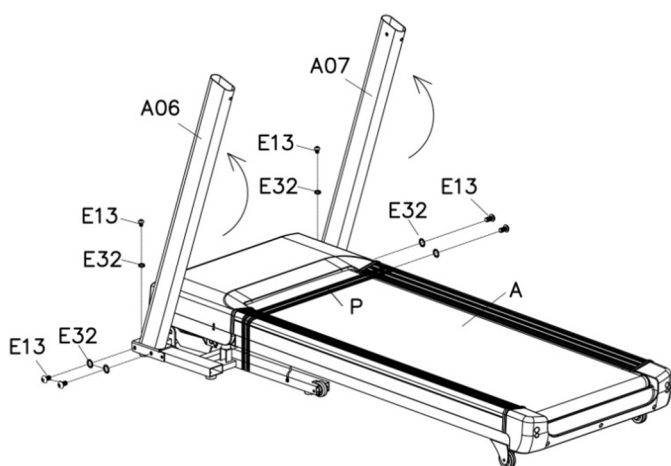


Відкрийте коробку та покладіть головну раму А на підлогу.

УВАГА: не відкривайте пакувальний ремінь

Р доки рама не буде встановлена на підлозі

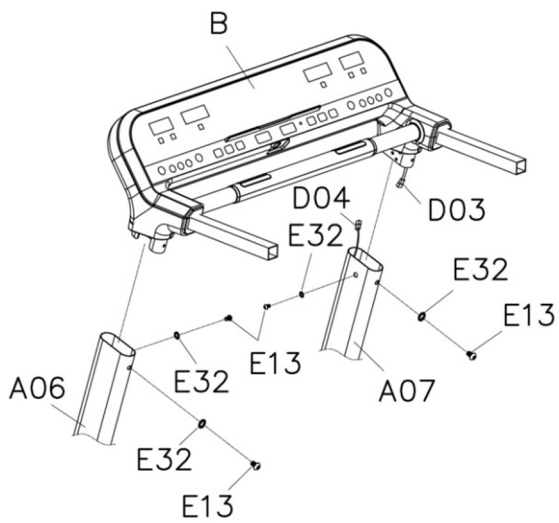
Крок 2:



1. Спочатку встановіть стійки А06, А07;
2. Закріпіть стійку А06 до головної рами А гвинтом Е13 та замком шайби Е32 за допомогою 5# шестигранного ключа В09 .
3. Закріпіть стійку А07 до головної рами, повторивши дії п.2.

УВАГА: підтримуйте стійки руками під час монтажу, щоб уникнути їх падіння.

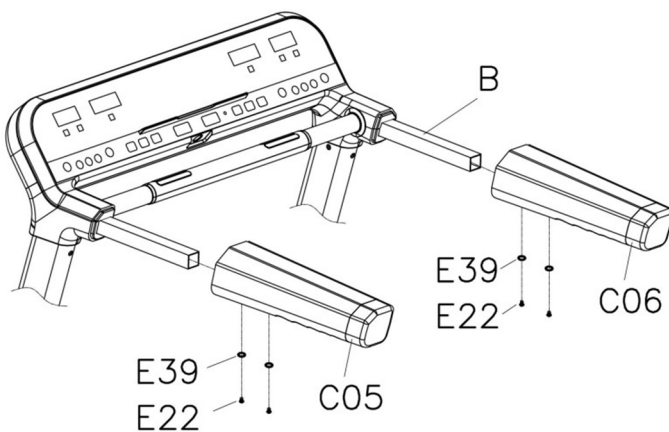
Крок 3:



1. Підключать провід монітору D03 до D04.
2. Закріпіть монітор В до правої та лівої стійок А06\А07 гвинтами Е13 та замком шайби Е32 за допомогою 5# шестигранного ключа В09.

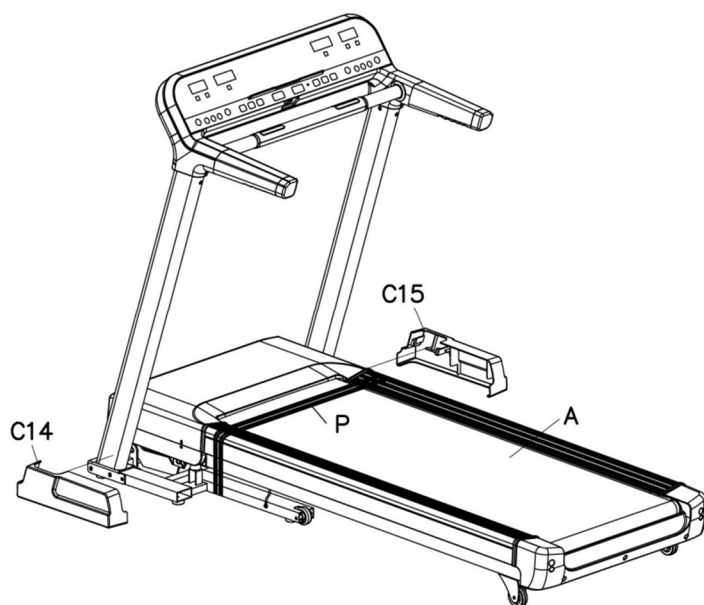
УВАГА: перш ніж зафіксувати гвинти, переконайтеся, що дроти надійно з'єднані

Крок 4:



Прикріпіть пінопластові праву та ліву ручку С05 \С06 до монітору В гвинтами Е22, великою плоскою шайбою Е39 за допомогою поперечного гайкового ключа В08.

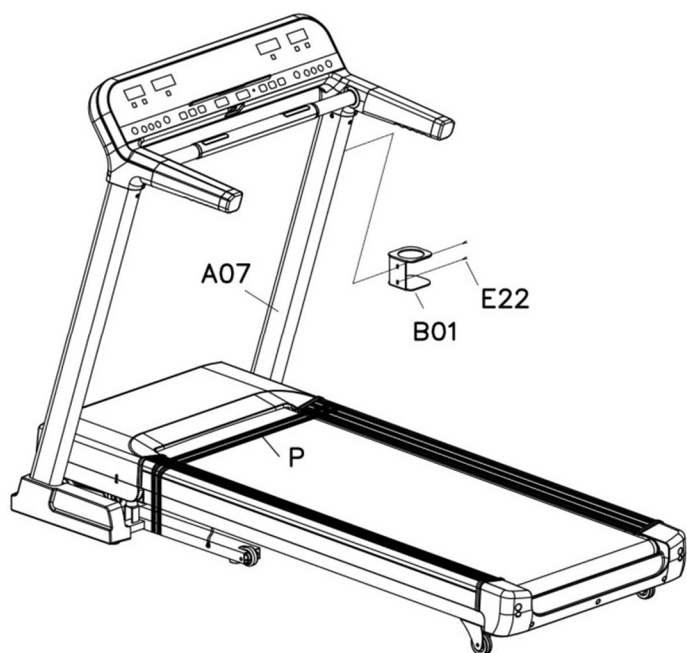
Крок 5



Зафіксуйте праву та ліву нижні кришки C14 і C15 на головній рамі.

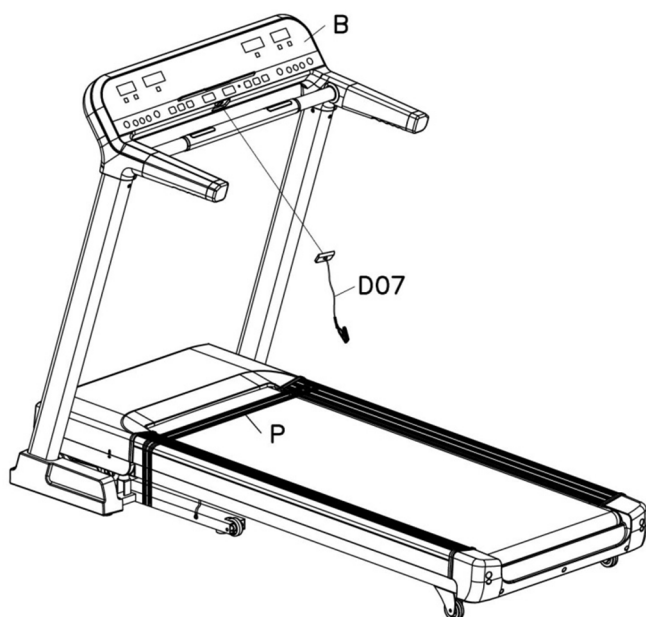
Увага: конструкція лівої та правої нижньої кришки - це конструкція із застібками. Будь ласка, переконайтеся, що всі застібки надійно застебнуті.

Крок 6:



Закріпіть тримач бутылки B01 на правій стійці A07 гвинтом E22 за допомогою поперечного шестигранного ключа B08.

Крок 7

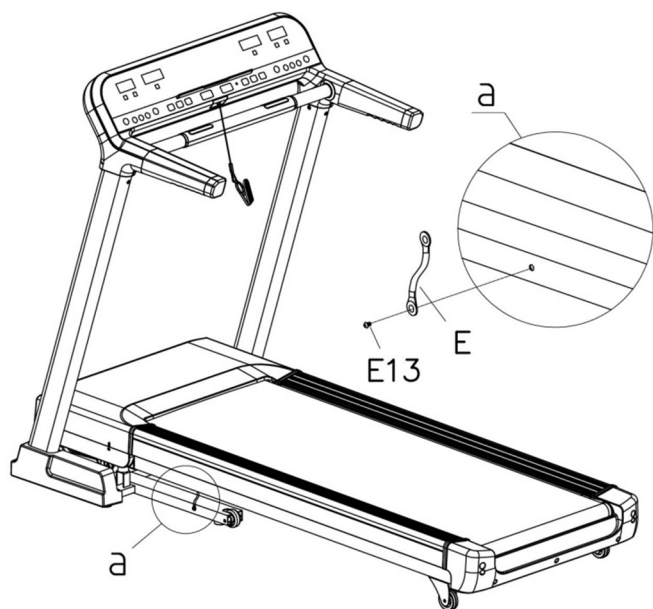


1. Розріжте пакувальний ремінь P;
2. Вставте ключ безпеки D07 в монітор B.

Як користуватись ключем безпеки

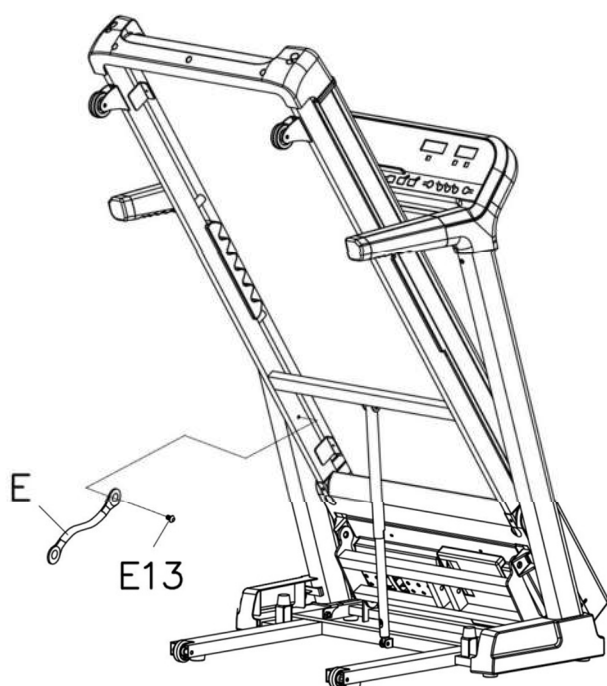
1. Перед початком тренування, прикріпіть ключ безпеки D07 до Вашого одягу.
2. У випадку будь-якої аварійної ситуації, потягніть за шнур ключа безпеки, тренажер зупиниться.

Крок 8



Від'єднайте гвинт M8*15 (E13) і пластикову накладку зі сталевого тросу, що знаходиться внизу, (E) за допомогою 5# шестигранного ключа B09.

Step 9 Крок 9



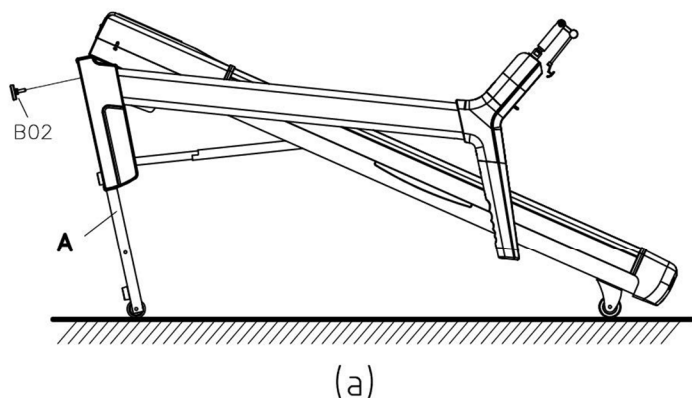
Take apart the bolt M8*15 (E13) in the top side of the steel cable (E) with 5# Allen wrench B09. Then take away the steel cable from the bottom frame.

Notice: The steel cable will ensure your safety during assembly; you can keep it for next use.

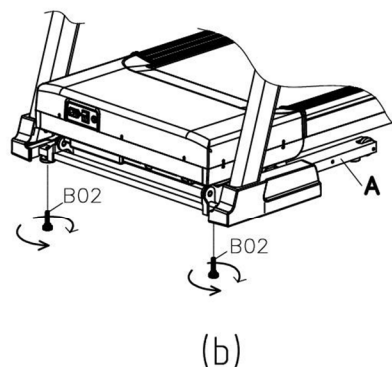
Від'єднайте гвинт M8*15 (E13) і пластикову накладку у верхній частині сталевого тросу (E) за допомогою 5# шестигранного ключа B09. Потім зніміть сталевий трос, що знаходиться внизу рами.
Примітка: Сталевий трос забезпечить Вашу безпеку під час складання; Ви можете зберегти його для подальшого використання.

Інструкція зі встановлення компенсаторів нерівності підлоги

Якщо підлога нерівна, збалансувати бігову доріжку можливо за рахунок компенсаторів нерівності підлоги (B02); Покрутіть компенсатор нерівності підлоги (B02) вліво за допомогою шестигранного ключа (66), щоб збільшити висоту бігової доріжки, або покрутіть праворуч, щоб зменшити її висоту.

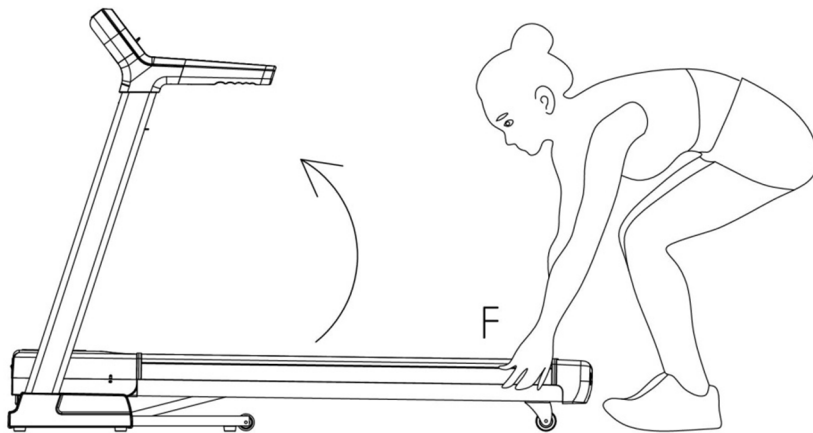


(a)



(b)

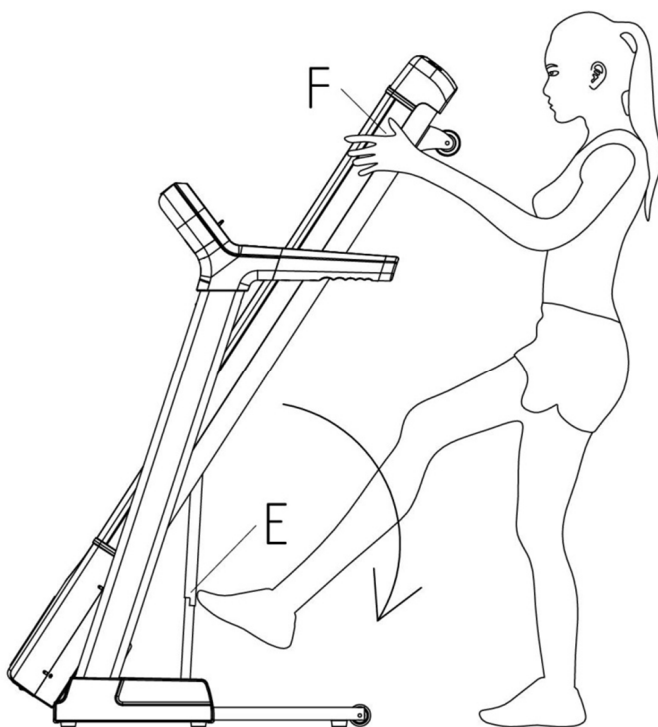
Складання тренажера



Візьміться обома руками за бігову деку у точці "F", як зображено на малюнку. Потім підніміть її у напрямку, як зображено на малюнку. Піднімайте її до тих пір, поки не почуєте звук "бум" від повітряного циліндра.

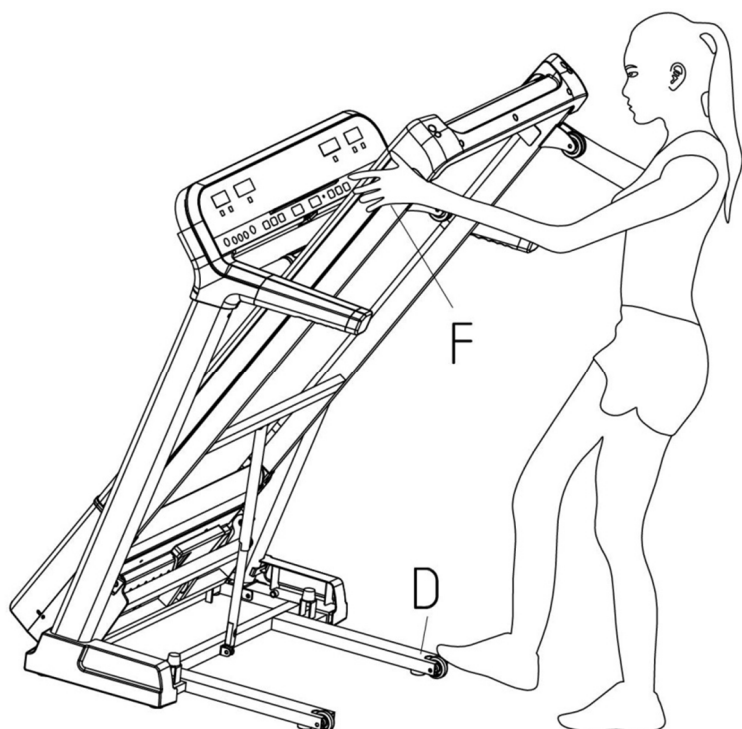
Зверніть увагу: забороняється складати тренажер, коли він працює, або знаходиться у режимі нахилу.

Розкладання бігової доріжки

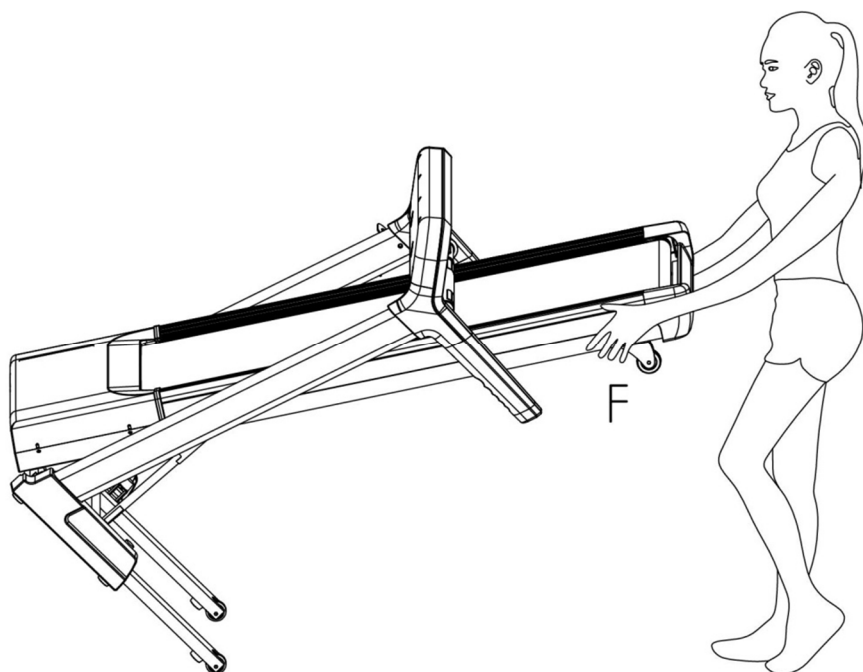


Візьміться обома руками за бігову доріжку у точці F, наступіть ногою на з'єднувальні елементи E, бігова доріжка автоматично почне розкладатись.

Переміщення та транспортування бігової доріжки



1. Спершу візьміться за бігову деку у точці F, як показано на малюнку ;
2. Наступіть на транспортувальне колесо D ;
3. Покладіть тренажер на підлогу;
4. Тепер його можливо вільно переміщати.



Інструкція з експлуатації та управління



1. Вікна дисплею

- SPEED/ PULSE (ШВИДКІСТЬ/ПУЛЬС): зазвичай у цьому вікні відображається швидкість від 0.8-20.0 км/год; якщо декілька секунд
- 1) потримати руки на датчиках пульсу, то відобразиться поточний рівень пульсу від 50-200/хв. (ці дані є довідковими, не можуть бути використані для лікувальних цілей)
 - 2) DISTANCE (ВІДСТАНЬ): У режимі налаштування відображається: P1-P2...-P5...P7.....P12, У режимі FAT відображається FAT. У цьому вікні відображається поточна відстань. Показник відстані відображається у звичайному порядку від 0.00-99.9, коли показник досягне 99.9, рахунок знову розпочнеться з цифри 0; У режимі зворотного відліку, у цьому вікні відображаються дані від встановлених користувачем до 0.00. Коли показник досягне 0, у вікні відобразиться "END", через 5 секунд вікно перейде в початковий режим.
 - 3) TIME (ЧАС): у цьому вікні відображається час тренування від 0-18 годин. Коли показник досягне цифри 18:00, тренажер почне повільно зупинятись та у вікні буде відображено ' End ', після цього через 5 секунд вікно перейде у початковий режим; У режимі зворотного відліку, відлік часу тренування розпочинається з установленого часу користувачем до 0:00. Коли час досягне відмітки 0:00, тренажер почне поступово зупинятись, у вікні буде відображено ' End ', потім вікно перейде у початковий режим.
 - 4) CALORIES/INCLINE (КАЛОРІЇ/КУТ НАХИЛУ): у цьому вікні відображаються калорії у діапазоні 0.0-999. Якщо активована функція кута нахилу, у цьому вікні відображається поточний кут нахилу 0-15 секцій. Якщо у цей момент користувач не виконує налаштування, то через 30 секунд у цьому вікні знову будуть відображатись калорії.

2. Функціональні кнопки

- 1) START: Щоб розпочати роботу бігової доріжки у будь-який момент, натисніть цю кнопку. Бігова доріжка має бути у позиції ВКЛ, а ключ безпеки встановлений у правильне положення, через 3 секунди бігова доріжка почне працювати.
- 2) STOP: кнопка для активації функції паузи або зупинки. Коли бігова доріжка працює, то після натискання на кнопку STOP, вона перейде у режим паузи, у вікні буде відображатись PAU. Якщо у режимі паузи натиснути кнопку START, тренажер знову почне працювати, і навпаки, якщо натиснути кнопку STOP у цьому режимі, тренажер зупиниться, усі дані не збережуться.
- 3) MODE: відображає різні режими. Послідовно відображаються 30:00 (режим зворотного відліку часу), 1.0(режим зворотного відліку відстані), 50 (режим зворотного відліку калорій), P1-P2...-P5...P7.....P12 (автоматичні програми). Після вибору конкретного режиму, вікно буде блимати весь час. Після цього можливо виконати налаштування, натискаючи кнопки -SPEED+ або -INCLINE +. Після завершення налаштувань, натисніть кнопку START, тренажер почне працювати. У режимі MANUAL натисніть кнопку MODE, щоб перейти у режим налаштування необхідних даних.
- 4) MANUAL: швидкий вибір програм P1, P2, P3, P4, та P5 через натискання на кнопки MANUAL, WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB,

WALK. Після натискання на обрану кнопку, у вікні буде відображатись 30:00, ці дані можна відкоригувати, натискаючи на кнопку INCLINE +, INCLINE - або SPEED+, SPEED-. Натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування після налаштування необхідних даних.

- 5) SPEED+, SPEED- для зміни швидкості. Після натискання кнопки "-SPEED+" через 0.5 сек останні дані швидкості почнуть поступово змінюватись.
- 6) INCLINE+, INCLINE- для зміни кута нахилу. Після натискання кнопки "-incline+" через 0.5 сек останні дані кута нахилу почнуть поступово змінюватись.
- 7) "INCLINE: 6 8 10" швидкий вибір кута нахилу.
- 8) "SPEED: 6 8 10" швидкий вибір швидкості.

3. Функція нагадування про необхідність змащування бігової доріжки

У тренажері вбудовано функцію нагадування про необхідність змащування бігової доріжки. Після загального пробігу дистанції 300 км, необхідно змастити бігову доріжку мастилом. Функція нагадування буде супроводжуватись звуковим сигналом "БІ-БІ-БІ" кожні 10 секунд, а у вікні TIME буде відображатись "OIL". Це означає, що необхідно змастити бігову доріжку мастилом. Спочатку прочитайте Керівництво користувача, потім додайте мастило на середину бігового полотна. Після змащування бігової доріжки, натисніть кнопку "STOP" та утримуйте її 3 секунди, після цього звук попередження "БІ-БІ-БІ" вимкнеться.

4. Швидкий старт

- 1) ВКЛ тренажер, вставте ключ безпеки у правильне положення.
- 2) Натисніть кнопку "START", тренажер почне працювати на швидкості 0.8 км/год після зворотного відліку від 3 до 1, що супроводжуватиметься звуковим сигналом.
- 3) Ви можете змінити швидкість та кут нахилу відповідно до Ваших потреб, натискаючи по черзі кнопку "-SPEED+" або "-INCLINE+".

5. Ручний режим

- 1) Натисніть кнопку "START", тренажер почне працювати на швидкості 0.8 км/год, відлік усіх даних у вікнах буде розпочато з цифри 0. Натисніть кнопку "-SPEED+" для зміни швидкості, натисніть кнопку "-INCLINE+" для зміни кута нахилу.
- 2) У режимі очікування натисніть кнопку "MODE" для вибору зворотного відліку часу. "30:00" почне блимати у вікні "TIME". Натисніть кнопку "-INCLINE+" або кнопку "-SPEED+", щоб налаштувати дані від 5:00 to 99:00.
- 3) У режимі зворотного відліку часу натисніть кнопку "MODE" для переходу у режим зворотного відліку відстані. "1.0" почне блимати у вікні "DIST". Натисніть кнопку "-INCLINE+" або кнопку "-SPEED+", щоб налаштувати дані від 0.5 до 99.9.
- 4) У режимі зворотного відліку відстані, натисніть кнопку "MODE" для переходу у режим зворотного відліку калорій. "50" почне блимати у вікні "CAL". Натисніть кнопку "-INCLINE+" або "-SPEED+", щоб налаштувати дані від 10 до 999.
- 5) Оберіть один із трьох режимів зворотного відліку, потім натисніть кнопку "START", бігова доріжка запрацює через 3 сек. Для зміни кута нахилу натисніть кнопку "-INCLINE+", для зміни швидкості - кнопку "-SPEED+". Щоб зупинити

тренажер, натисніть кнопку STOP.

6. Режим швидкого вибору програми

Натисніть кнопку quick program, щоб швидко обрати програму для тренування. У вікні TIME буде відображатись "30:00" (показник за замовчуванням) та постійно блимати. Натисніть кнопку "-INCLINE+" або "-SPEED+", щоб обрати бажаний час тренування. Додатково також можливо змінити швидкість та кут нахилу, натискаючи кнопку "-INCLINE+" або "-SPEED+", коли стовпчик блимає. Загалом кожна програма тренування розділена на 15 секцій. Кожен час тренування=налаштований час/15 хвилин. Після завершення однієї секції програми, відбудеться автоматичний перехід до наступної. У процесі переходу до іншої секції, пролунає три звукові сигнали "Бі-Бі- Бі". Швидкість та кут нахилу будуть змінюватись відповідно до графіків програми. Після завершення тренування за обраною програмою, кут нахилу бігової доріжки буде становити 0 градусів. У процесі тренування Ви можете натиснути кнопку STOP або вийняти ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку. Після завершення програми тренування, пролунає три звукові сигнали ""Бі-Бі- Бі-". Через 5 секунд бігова доріжка перейде у режим очікування.

7. Опис програм

Кожна програма розділена на 15 секцій. У кожній секції свій власний показник швидкості та кута нахилу.

секція програма		Встановлений час/15 =Інтервал часу для кожної секції														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1 (MANUAL)	Швидкість	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Кут нахилу	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (WEIGHT LOSS)	Швидкість	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	Кут нахилу	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
P3 (INTERVAL)	Швидкість	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	Кут нахилу	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	2	2
P4 (HILL CLIMB)	Швидкість	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5
	Кут нахилу	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	4	2	2
P5 (WALK)	Швидкість	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	Кут нахилу	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
P6	Швидкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	Кут нахилу	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Швидкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	Кут нахилу	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Швидкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	Кут нахилу	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	9	10	10

P9	Швидкість	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	Кут нахилу	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Швидкість	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	Кут нахилу	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Швидкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	Кут нахилу	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Швидкість	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	Кут нахилу	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

8. Ручний режим

Користувач у ручному режимі може налаштувати бажані дані (тільки 1 програма може бути збережена).

1) Налаштування даних у ручному режимі

Натисніть кнопку MANUAL у режимі очікування для переходу у режим MANUAL або натисніть кнопку MODE та

утримуйте її, поки на екрані не відобразиться P1. У вікні TIME відобразиться "30:00", цифри будуть блимати. Ви можете

змінити час, натискаючи "incline+", "incline -" або "speed+",

"speed -". Після налаштування часу, натисніть кнопку MODE, щоб перейти до режиму налаштування. Натискайте кнопку "incline+", "incline -" або

"speed+", "speed -", щоб спочатку налаштувати швидкість та кут нахилу, потім натисніть кнопку MODE та утримуйте її три секунди, щоб перейти до наступної секції.

Повторюйте вищезазначені кроки до 15-ї секції. Ці дані будуть збережені, поки Ви самостійно не зміните їх.

2) Старт програми MANUAL

Натисніть кнопку MANUAL для переходу у режим MANUAL або натисніть у режимі очікування кнопку MODE поки на

екрані не з'явиться P1. Після завершення налаштувань, натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування.

3) Опис налаштувань у програмі MANUAL

Кожна програма поділена на 15 секцій. Після завершення налаштувань усіх 15 секцій, натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування.

9. Body fat test (програма визначення кількості жиру в організмі)

1) Натисніть кнопку MODE та утримуйте її 3 секунди, у вікні відстані буде відображено напис FAT. Натисніть знову кнопку MODE для виконання налаштувань F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 СТАТЬ, F-2 ВІК, F-3 ЗРІСТ, F-4 ВАГА, F- 5 BODY FAT TEST).

Натисніть "SPEED+", "SPEED -", щоб ввести дані для F-1 – F4, потім натисніть "MODE" для налаштування F-5. Коли у вікні F5 буде відобразитись "---", тримайте руки на датчиках пульсу, через 5-6 секунд у вікні буде відображено результат.

2) Після входу для налаштувань FAT, буде відобразитись F-1. 01 - означає чолов.стать, 02 - означає жіноч.стать.

3) Натисніть кнопку MODE, буде відобразитись F-2. Натисніть кнопку speed ± для обрання віку від 10 до 99.

- 4) Натисніть кнопку MODE, буде відображатись F-3. Натисніть кнопку speed ± , щоб ввести дані про зріст: від 100 до 200.
- 5) Натисніть кнопку MODE, буде відображатись F-4. Натисніть кнопку speed ± , щоб ввести дані про вагу: від 20 до 150.
- 6) Натисніть кнопку MODE, буде відображатись F-5. Коли у вікні F5 буде відображатись "----", тримайте руки на датчиках пульсу, через 8 секунд на екрані будуть відображені результати.
- 7) Найкращий результат цього тесту у діапазоні між 20 -25. Якщо індекс менший 19, це вказує на недостатню масу тіла; якщо індекс між 26 -29 - це вказує на надлишкову вагу. Якщо більше 30 - це ожиріння (ці дані можна вважати як довідкові, вони не можуть бути використані для медичних цілей).

F-1	стать	01-чолов.	02-жіноч.
F-2	вік	10-99	
F-3	зріст	100-200	
F-4	вага	20-150	
F-5	FAT	≤19	Дефіцит маси тіла
		=(20---25)	Норма
		=(26---29)	Надмірна вага
		≥30	Ожиріння

10. Діапазон відображення даних

Вид даних	Звичайний відлік	Зворотній відлік	Діапазон	Діапазон
Час (хв: сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Кут нахилу (крок зміни)	0	0	0-15	0-15
Швидкість (км/год)	0.0	0.8	0.8-20	0.8-20
Відстань(км)	0	1.0	0.50-99.9	0.00-99.9
Пульс (ударів/хв)	P	н/д	н/д	50-200
Калорії (К)	0	50	10.0-999	0.0-999

11. USB зарядка (додаткова опція)

Порт USB підходить для більшості мобільних девайсів.

12. Mp3

Підходить для відтворення музики з Mp3 пристроїв. Гучність регулюється через Mp3 пристрій.

13. Режим збереження електроенергії

Якщо тренажером не користуються 10 хвилин, то він переходить у режим енергозбереження. Усі вікна будуть неактивні, жодні дані не будуть відображатись. Щоб розпочати роботу тренажера необхідно натиснути будь-яку кнопку.

14. Вимкнення тренажера

Ви можете вимкнути тренажер у будь-який час, коли Ви захочете зупинити тренування. Такі дії не призведуть до пошкодження тренажера.

15. Зверніть увагу:

- 1) Перед тренуванням перевіряйте, що тренажер підключено, ключ безпеки також.
- 2) У разі надзвичайної ситуації під час тренування, негайно відключіть ключ безпеки, тренажер зупиниться.
- 3) У випадку будь-якої несправності бігової доріжки, будь ласка, негайно зверніться до продавця. Забороняється ремонтувати тренажер самостійно.

16. Несправності та їх вирішення

- 1) Тренажер ВКЛ, але відсутні будь-які сигнали
 - A. Спочатку перевірте запобіжник від перенапруги. Якщо він ВИКЛ, то увімкніть його.
 - B. Переконайтесь, що провода шнура живлення, запобіжника від перенапруги та плати керування надійно з'єднанні.
 - C. Переконайтесь, що провід монітора та плати керування надійно з'єднанні.
- 2) Після включення на екрані відображається E01.
 - A. Можливі пошкодження сигнального кабелю. Перевірте кабель між екраном та платою керування.
 - B. Можливі пошкодження елементів екрану, замініть екран.
 - C. Замініть плату керування.
- 3) Після включення на екрані відображається E02 .
 - A. Перевірте провід двигуна. Якщо потрібно, перепідключіть його. Якщо після цього тренажер не працює, замініть двигун.
 - B. Перевірте запобіжник, якщо відчуваєте сторонній запах. При потребі, замініть запобіжник.
 - C. Перевірте вхідну напругу. Підключайте бігову доріжку відповідно до рекомендованого рівня напруги.
- 4) Після включення на екрані відображається E03 , ---- (вказує на відсутність сигналу)
 - A. Після роботи двигуна протягом 5-8 секунд на екрані відображається E03. E03 означає відсутність сигналу швидкості
Перевірте підключення проводів датчиків швидкості. Перевірте провода датчиків швидкості на предмет їх пошкодження.
 - B. Провід датчика швидкості на платі пошкоджений, замініть плату.
- 5) Після включення на екрані відображається E04.
 - A. Перевірте на предмет пошкодження сигнальний провід двигуна нахилу. Вийміть та повторно встановіть запобіжник.
 - B. Будь ласка, перевірте шнур живлення двигуна (див.схему) на предмет його правильного підключення. C. Перевірте, чи не пошкоджений шнур живлення двигуна кута нахилу. Якщо потрібно, то замініть його.
 - D. Заміна плати керування

Е. Після перевірки плати, натисніть кнопку LEARNING, щоб перевірити її знову.

6) Після включення на екрані відображається E05 , ----захист від перенапруги

A. Рівень напруги занадто великий, вимкніть та знову увімкніть тренажер.

B. Можливо заклинює будь-яка деталь, що не дозволяє двигуну працювати належним чином. Відрегулюйте бігове полотно та ремінь двигуна.

C. Перевірте двигун на предмет сторонніх запахів або звуків. Якщо це так, то замініть двигун.

D. Перевірте плату керування. Якщо вона не працює, замініть її.

E. Замикання на платі керування. Перевірте схему за допомогою мультиметра. Якщо потрібно, замініть плату керування.

Поради перед тренуванням

- Почніть з поступових вправ на рухливість всіх суглобів, тобто просто покрутіть зап'ястки, зігніть руки і порухайте плечима. Це дозволить природному змащуванню організма (синовіальної рідини) захистити поверхню кісток у суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це покращує кровопостачання, що в свою чергу допомагає м'язам стати більш пружними.
- Починайте вправи для ніг, а потім на інші частини тіла.
- Кожна вправа на розтягування має тривати щонайменше 10 секунд (збільшуючи згодом тривалість від 20 до 30 секунд) та із повторами від 2 до 3 разів.
- Не робіть вправи до відчуття болю. У випадку відчуття болі, відпочиньте та розслабте м'язи.
- Жодних стрибків. Вправи на розтягування необхідно виконувати повільно та розслаблено.
- Дотримуйтесь правильної техніки дихання під час вправ.
- Також робіть вправи на розтягування і після тренування на біговій дорожці. Такі вправи допоможуть зняти напруження у м'язах. Виконувати вправи на розтягування необхідно три рази на тиждень, щоб розвинути гнучкість.

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 задню ногу на підлогу, і перенесіть вагу на передню ногу.
 - Затримайтесь у такому положенні 10 секунд
 - Повторіть вправу для іншої ноги.
- Примітка: Під час виконання цієї вправи тримайте спину та ногу прямо



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 тренажера переконайтеся, що тренажер вимкнено від електромережі .

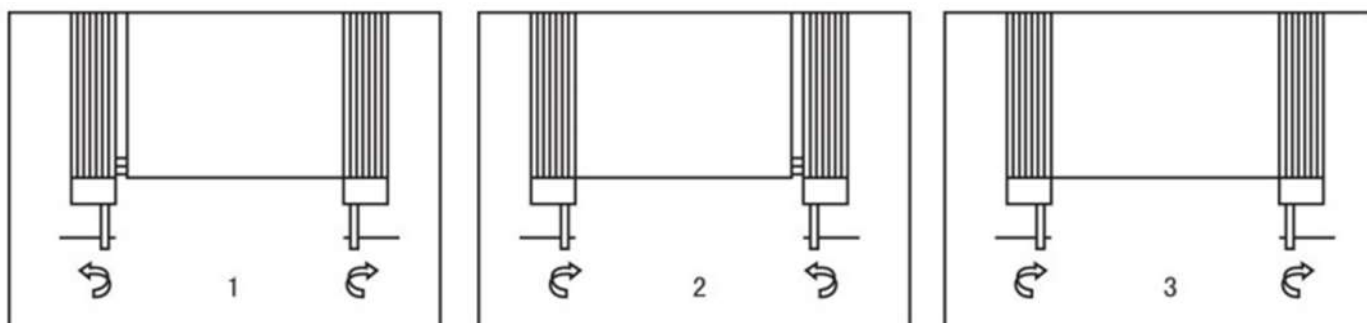
1. **Очищення:** Витирайте пил на ремені, біговому полотні та бічних рейках для ніг, оскільки надлишок пилу може стати причиною надмірного тертя ременя та пошкодження тренажера. Рекомендовано проводити очищення один раз на місяць.
2. **Змащування:**
 - 1) Змащування необхідно проводити після кожних 300 км. Функція нагадування про змащування тренажера буде супроводжуватись звуковим сигналом "бі бі бі", на екрані буде відобразитись напис "OIL". Будь ласка, нанесіть мастило на середину бігового полотна.
 - 2) Після змащування, у режимі очікування натисніть кнопку STOP та утримуйте її більше 3 секунд. Після цього буде деактивовано сигнал необхідності змащування.

Пропонуємо змащувати бігову доріжку з такою періодичністю:

Якщо використовується бігова доріжка менше 3 годин на тиждень, змащуйте її один раз у 6 місяців.

Якщо використовується бігова доріжка 3-5 годин на тиждень, то її необхідно змащувати один раз на 3 місяці.

3. Якщо використовується бігова доріжка більше 5 годин на тиждень, то її необхідно змащувати один раз на 2 місяці.
4. Регулювання відхилення полотна: Після деякого періоду використання тренажера, бігове полотно може відхилитись від центру. Спробуйте запустити бігову доріжку, можливо вона автоматично відцентрується. Якщо не вдалось відцентрувати бігове полотно автоматично, то вирівняти полотно можливо через закручування гвинтів, як показано на малюнку далі. Якщо бігове полотно змістилось праворуч, необхідно закрутити гвинт з правої сторони ременя або послабити гвинт, що знаходиться ліворуч. Якщо бігове полотно змістилось ліворуч, повторіть дії у протилежному напрямі.
5. Проковзування бігового полотна: Будь ласка, прокрутіть гвинти так, як показано на малюнку. У випадку необхідності регулювання бігового полотна з двох сторін, прослідкуйте за тим, щоб інша сторона була відрегульована так само. Рекомендуємо таке регулювання здійснювати за допомогою пів оберта гвинтів, поки бігове полотно не перестане ковзати та відхилятися. Уникайте надмірного натягування полотна, це може пошкодити тренажер.



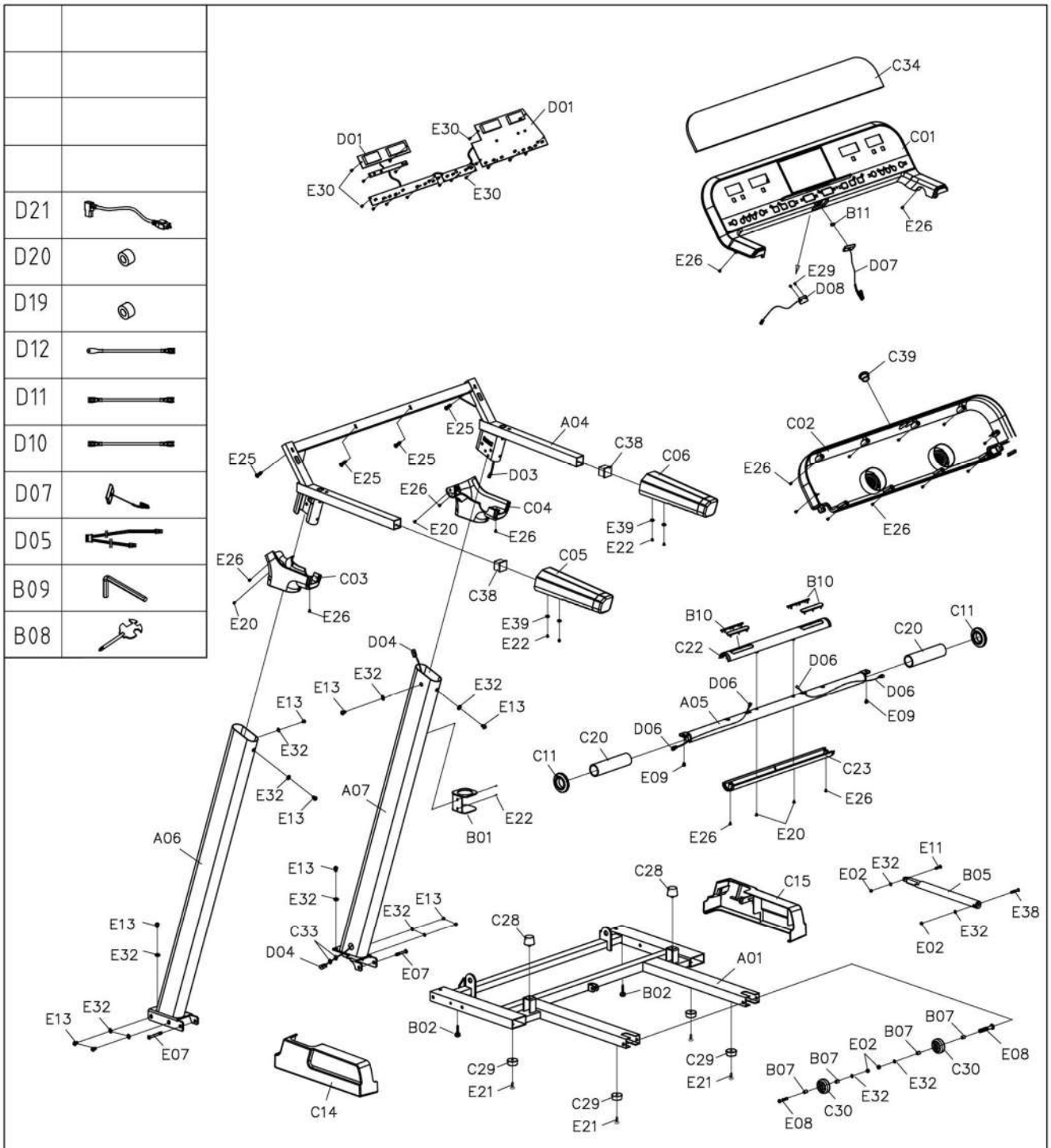
Увага: Щоб продовжити термін служби бігової доріжки, ми рекомендуємо вимикати тренажер на 10 хвилин після 2-х

годинного тренування. Занадто послаблене або натягнуте бігове полотно може стати причиною несправності тренажера. Тому дотримання

правильного натягування бігового полотна є дуже важливим. Рекомендуємо для перевірки належної сили натягування бігового полотна підняти

бігове полотно, потягнути його вгору, на скільки це можливо. Якщо відстань становитиме 50-75 мм, то це означає, що бігове полотно натягнуте

належним чином.



Список комплектующих

П/н.	Найменування	Специфікація	К-ть	П/н.	Найменування	Специфікація	К-ть
A01	Нижня рама		1	C19	Кришка правої бічної рейки		2
A02	Головна рама		1	C20	Пінопласт		2
A03	Рама нахилу		1	C21	Бігове полотно		1
A04	Рама монітору		1	C22	Верхня накладка датчика пульсу		1
A05	Handlebar pulse frame		1	C23	Нижня накладка датчика пульсу		1
A06	Ліва стійка		1	C24	Гумовий ремінь		1
A07	Права стійка		1	C25	Чорна подушка	ф 20* ф 6.5*30	2
A08	Motor seat		1	C26	Блакитна подушка	ф 20* ф 6.5*30	2
B01	Тримач бутилки		1	C27	Чорна подушка		2
B02	Регулюючі ніжки		2	C28	Конусоподібна подушка		2
B03	Переднє колесо		1	C29	Плоска подушка		4
B04	Заднє колесо		1	C30	Транспортувальні колеса		2
B05	Повітряний циліндр		1	C31	Регулюючі колеса		2
B06	Рукав	ф15*ф10.2*13	4	C32	Пластикова шайба		4
B07	Рукав транспортувального колеса	ф12*ф8.5*17	4	C33	Ущільнююче кільце		2
B08	Хрестовий ключ		1	C34	Акрилова панель		1
B09	Внутрішній шестигранний ключ		1	C35	Подушка		2
B10	Датчик пульсу		4	C36	Кришка лівої передньої бічної рейки		1
B11	Ключ безпеки		1	C37	Кришка правої передньої бічної рейки		1
C01	Верхня кришка монітору		1	C38	Заглушка		2
C02	Нижня кришка монітору		1	C39	Кругла кришка		1
C03	Ліва нижня кришка монітору		1	D01	Монітор		1
C04	Права нижня кришка монітору		1	D02	Нижня контрольна плата		1
C05	Ліва поролонова рукоятка		1	D03	Верхній провід монітора		1
C06	Права поролонова рукоятка		1	D04	Нижній провід монітора		1
C11	Ущільнююче кільце		2	D05	Верхній провід датчика пульсу		1
C12	Верхня кришка мотору		1	D06	Нижній провід датчика пульсу		2
C13	Нижня кришка мотору		1	D07	Модуль ключа безпеки		1
C14	Ліва нижня кришка		1	D08	Магнітний датчик		1
C15	Права нижня кришка		1	D09	Магнітний датчик		1
C16	Захисна задня кришка		1	D10	АС сигнальний провід	коричневий 350мм	2
C17	Бічна рейка		2	D11	АС сигнальний провід	блакитний 350мм	3
C18	Кришка лівої бічної рейки		2	D12	Заземлюючий провід		1

П/н.	Найменування D13	Специфікація	К-ть	П/н.	Найменування	Специфікація	К-ть
	Двигун		1	E23	Гвинт	M5*8	13
D14	Двигун нахилу		1	E24	Гвинт	ST2.9*8	2
D15	Бігове полотно		1	E25	Гвинт	ST4.2*30	4
D16	Квадратний перемикач		1	E26	Гвинт	ST4.2*12	21
D17	Розетка		1	E27	Гвинт	ST4.2*12	14
D18	Запобіжник від перенапруги		1	E29	Гвинт	ST2.9*8	4
D19	Магнітне кільце		1	E30	Гвинт	ST2.9*6.0	29
D20	Магнітний шнур		1	E31	Гайка	6	3
D21	Шнур живлення		1	E32	Гайка	8	16
E01	Гайка без фіксатора	M6	4	E33	Гайка	10	2
E02	Гайка	M8	6	E34	Пружинна шайба	8	6
E03	Гайка	M10	6	E35	Плоска шайба	8	7
E04	Гвинт	M10*90	1	E36	Велика шайба	φ10*φ26*2.0	8
E05	Гвинт	M10*45	1	E38	Гвинт	M8*45	1
E06	Гвинт	M10*30	4	E39	Велика плоска шайба	φ 5* φ 13*1. 0	4
E07	Гвинт	M8*80	2	F01	Фільтр	опційно	1
E08	Гвинт	M8*70	2	F02	Індукція	опційно	1
E09	Гвинт	M8*40	2	F03	АС сигнальний провід L500	опційно	1
E10	Гвинт	M8*40	2	F04	Заземлюючий провід L350	опційно	1
E11	Гвинт	M8*30	1	F05	Гвинт ST4.2*12	опційно	4
E12	Гвинт	M8*20	4	G01	Підсилювач		1
E13	Гвинт	M8*15	12	G02	Гвинт ST3.5*10		2
E14	Гвинт	M8*40	1	G03	Колонка		2
E15	Гвинт	M8*35	1	G04	Гвинт	ST2.9*6.0	8
E16	Гвинт	M6*55	3	G05	MP3 провід		1
E17	Гвинт	M6*40	4	G06	Аудіо провід		1
E18	Гвинт	M6*25	4	G07	Гвинт ST2.9*8		2
E20	Гвинт	ST4.2*15	4	G08	Силовий кабель		1
E21	Гвинт	M5*16	4	H01	Bluetooth модуль	опційно	1
E22	Гвинт	M5*12	8	H02	Bluetooth з'єднувальний провід	опційно	1

