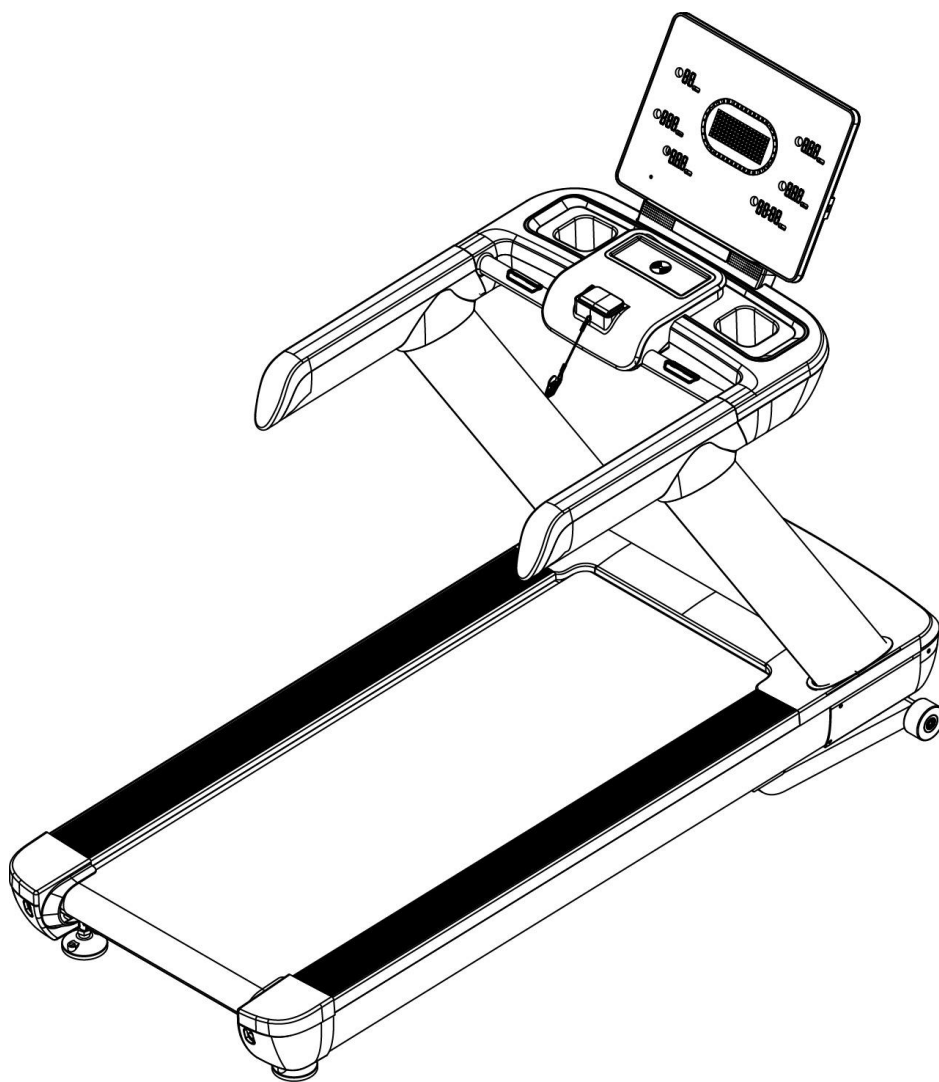

Посібник користувача

Професійна

бігова доріжка

HSF-8600 PRO



Уважно прочитайте перед встановленням та використанням електричної бігової доріжки.

Дотримуйтесь усіх інструкцій, наведених у посібнику, і зберігайте його належним чином.

Зміст

Заходи безпеки	
Інструкція щодо складання	
Складання і розкладання	
Технічні характеристики	
Заземлення	
Інструкція з користування	
Початок тренування	
Питання безпеки під час тренувань	
Розминка	
Регулювання бігової стрічки	
Схема тренажера	
Перелік деталей	

Заходи безпеки

Попередження: Перед початком будь-якої програми тренувань рекомендується проконсультуватися з лікарем, особливо особам старше 35 років або які мають проблеми зі здоров'ям. Виробник не несе відповідальності за будь-які травми, отримані в результаті тренувань. Тільки після того, як електрична бігова доріжка повністю встановлена і закрита захисна кришка двигуна, можна вмикати живлення.

Питання, що потребують уваги

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що ключ безпеки затиснутий на одязі або поясі.
2. Не вставляйте в тренажер будь-які предмети, які можуть його пошкодити.
3. Встановлюйте бігову доріжку на чисту і рівну підлогу; не ставте бігову доріжку на товстий килим, щоб не порушувати циркуляцію повітря під тренажером; не ставте тренажер біля води або на відкритому повітрі.
4. Забороняється запускати рух бігової стрічки, в той час, коли на неї стоїть людина. Після увімкнення живлення може виникнути пауза, перед тим, як бігова стрічка почне рухатися. Для початку тренування слід поставити ноги на бічні протиковзкі рейки, запустити доріжку і тільки після початку її руху вставати на стрічку.
5. Не надягайте для тренувань занадто довгий і вільний одяг, він може зачепитися за тренажер. Обов'язково вдягайте кросівки чи кеди з гумовою підошвою.
6. Не дозволяйте дітям або домашнім тваринам наближатися до тренажера.
7. Будь-які інтенсивні вправи можна робити тільки через 40 хвилин після їжі.
8. Цей тренажер призначений для дорослих, неповнолітні можуть користуватися біговою доріжкою в супроводі дорослих.
9. При першому використанні електричної бігової доріжки обов'язково візьміться руками за поручень, поки не відчуєте себе комфортно.
10. Ця бігова доріжка призначена для використання в приміщенні, тому її не слід використовувати на відкритому повітрі. Тримайте місце, де стоїть тренажер, чистим і рівним, приділяйте увагу на біговій доріжці, як на особливому пристрою. Не вносьте зміни в її конструкцію та не використовуйте для інших цілей.
11. Шнур живлення електричної бігової доріжки - спеціального типу. Якщо шнур живлення пошкоджений, придбайте новий у продавця або зверніться безпосередньо до виробника.
12. Якщо бігова доріжка раптово прискорюється або швидкість автоматично збільшується безперервно через проблеми в електронній системі, негайно від'єднайте ключ безпеки, і бігова

доріжка одразу відключиться.

13. Не робіть підключень, не подовжуйте кабель і не замінійте вилку кабелю живлення посередині його довжини. Не ставте на кабель живлення важкі предмети та не підносьте кабель живлення до джерел тепла і високої температури. Забороняється використовувати несправні розетки - це може призвести до пожежі або ураження електричним струмом через поганий контакт.

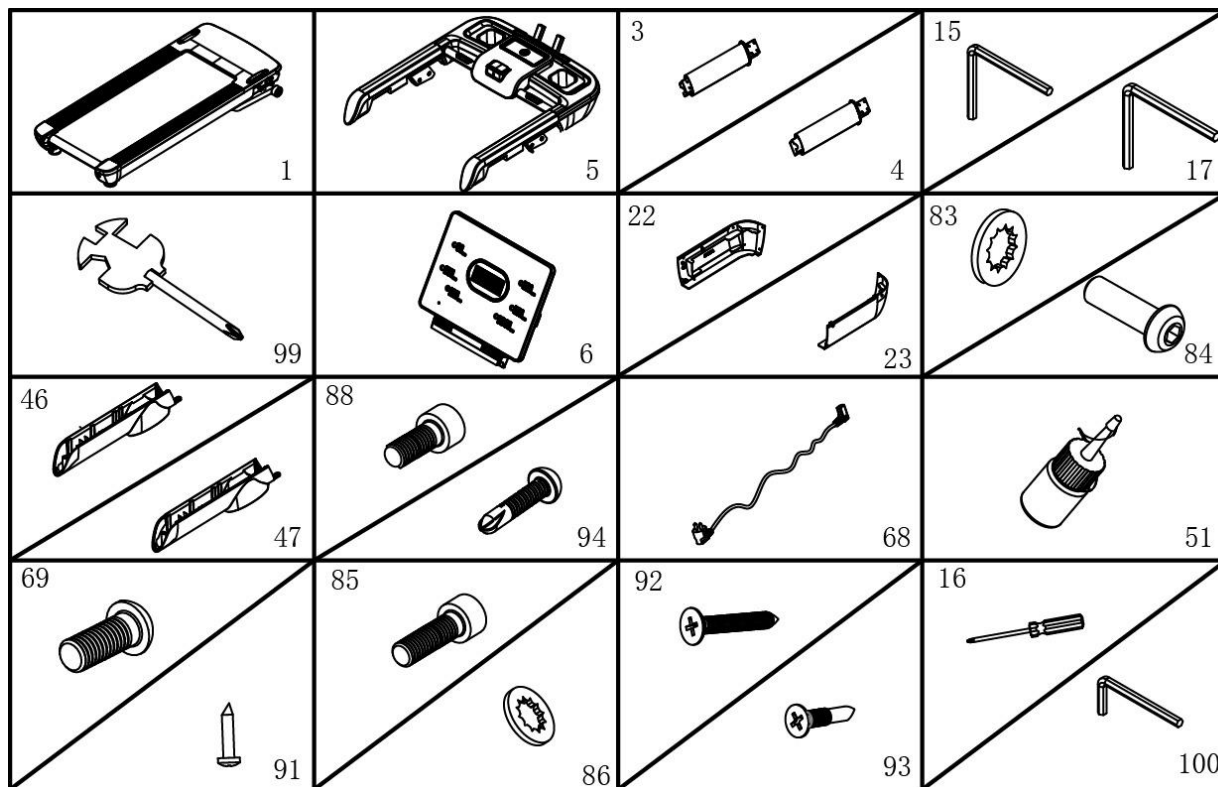
14. Якщо тренажер не використовується протягом тривалого часу, слід відключити електроживлення. При відключенні електроживлення не тягніть за кабель, тримайтеся за вилку. Візьміться за штепсельну вилку і потягніть її, щоб не розірвати дроти в кабелі живлення. Вставляйте вилку кабелю живлення в розетку з надійним заземленням. Кабель живлення електричної бігової доріжки - спеціального типу. Якщо кабель живлення пошкоджений, якнайшвидше зверніться до виробника.

15. Ця бігова доріжка призначена для домашнього використання або комерційного використання в невеликих закладах.

16. Зона безпеки позаду бігової доріжки становить: 1000*2000 мм.

Інструкція щодо складання

На наступному малюнку показана схема деталей. Відкрийте пакувальну коробку, в якій знаходяться такі деталі.



Перелік деталей:

№	Назва	Опис	Кількість	№	Назва	Опис	Кількість
1	Основна рама		1	47	Нижній кожух правої рукоятки		1
5	Стійка комп'ютера		1	88	Шурупи з внутрішнім 6-гранником	M8*12	4
3	Лівий стояк		1	94	Саморізи з хрестоподібним шліцем	ST4.2*19	4
4	Правий стояк		1	68	Шнур живлення		1
15	Внутрішній шестигранний ключ 6#	80*80	1	51	Пляшка із мастилом		1
17	Внутрішній шестигранний ключ 8#	80*80	1	69	Шуруп із внутрішнім 6-гранником і плоскою круглою голівкою	M10*20	6
99	Хрестовий ключ		1	91	Шурупи з хрестоподібним шліцем	ST4.2*15	2
6	Панель управління		1	85	Шурупи з внутрішнім 6-гранником	M8*20	4
22	Лівий кожух рами		1	86	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	8	4
23	Правий кожух рами		1	92	Шурупи з потайною голівкою	4.2*12	6
83	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	10	14	93	Саморізи з хрестоподібним шліцем і з потайною голівкою	4.2*15	4
84	Шуруп із внутрішнім 6-гранником і плоскою круглою голівкою	M10*50	8	16	Хрестова викрутка		1
46	Нижній кожух лівої рукоятки		1	100	Внутрішній шестигранний ключ 6#	30*80	1

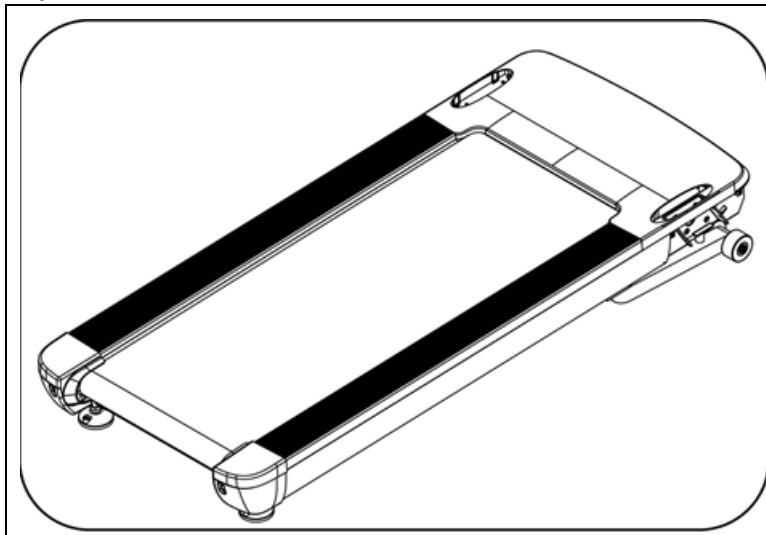
Інструменти для монтажу:

Шестигранний ключ №6 - 80*80 6 мм - 1 шт., шестигранний ключ №8 - 8 мм 1 шт.
Хрестовий ключ - 1 шт, хрестова викрутка - 1шт, шестигранний ключ №6 - 30*80 6 мм.

Примітка: Не вмикайте тренажер в розетку до завершення складання.

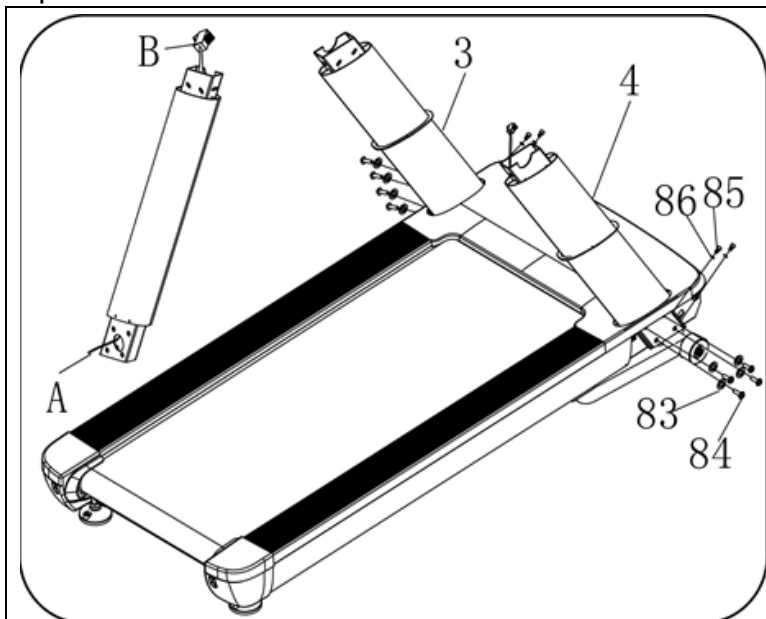
Інструкція щодо складання

Крок 1:



1. Відкрийте пакувальну коробку, дістаньте з неї вищезгадані деталі та покладіть основні деталі на підлогу. Встановіть на підлозі.

Крок 2:



1. Спочатку вставте правий стояк (4) у верхній кожух двигуна, потім підключіть дрід зв'язку з кінця (А) та через правий стояк з кінця (В) виведіть його назовні.

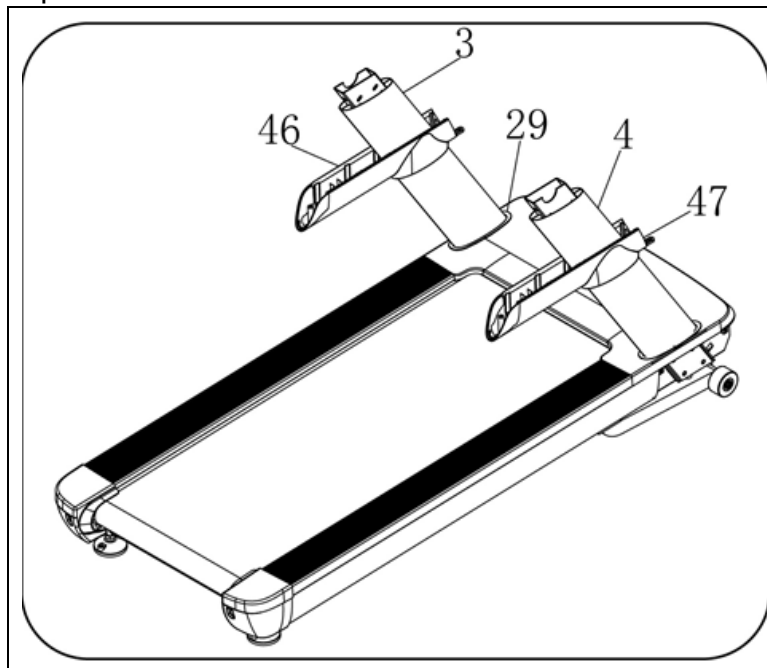
2. За допомогою 6-гранного ключа №6 (15) встановіть шуруп із внутрішнім 6-гранником і плоскою круглою голівкою (84). Надіньте внутрішню зубчасту стопорну шайбу (83) на трубку правого стояка та основну раму, трубка правого стояка злегка зафіксується на основній рамі.

3. За допомогою 6-гранного ключа №6 (100) закрутіть лівий шуруп із внутрішнім 6-гранником (85). Надіньте внутрішню зубчасту стопорну шайбу (86) на основну раму та вертикальну трубку правого стояка, вертикальна трубка правого стояка злегка зафіксується на основній рамі.

Потім зафіксуйте всі шурупи - ліворуч і праворуч.

Примітка: При з'єднанні верхнього сегменту дроту комп'ютера ззаду не допускайте, щоб кінець дроту потрапив у вертикальний стояк, щоб запобігти пошкодження.

Крок 3:



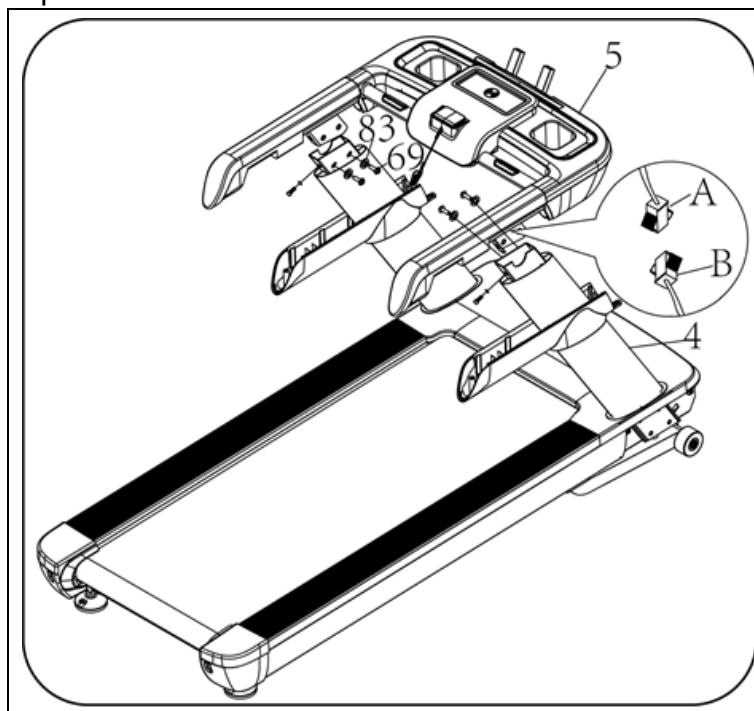
1. Спочатку встановіть декоративну планку стояка (29) і закріпіть її на кожусі двигуна.

2. Вставте нижній кожух лівої рукоятки (46) у вертикальний стояк.

3. Права рукоятка встановлюється так само, як і ліва.

Зверніть увагу на необхідність дотримуватися обережності при встановленні нижнього кожуху рукоятки, щоб запобігти пошкодженню фарби на вертикальному стояку.

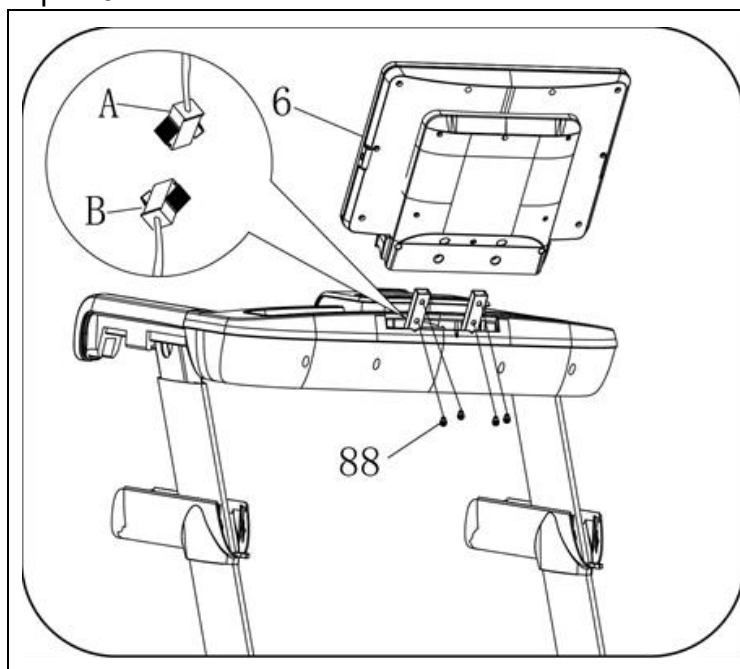
Крок 4:



1. З'єднайте кінець дроту зв'язку (A) і кінець (B), потім вставте дрід у трубку і встановіть кронштейн комп'ютера (5) на стояк.

2. За допомогою 6-гранного ключа №6 (15) вставте шуруп з плоскою головкою (69) і зубчасту стопорну шайбу (83) у трубку стояка та рамку комп'ютера і злегка зафіксуйте раму комп'ютера на стояку.

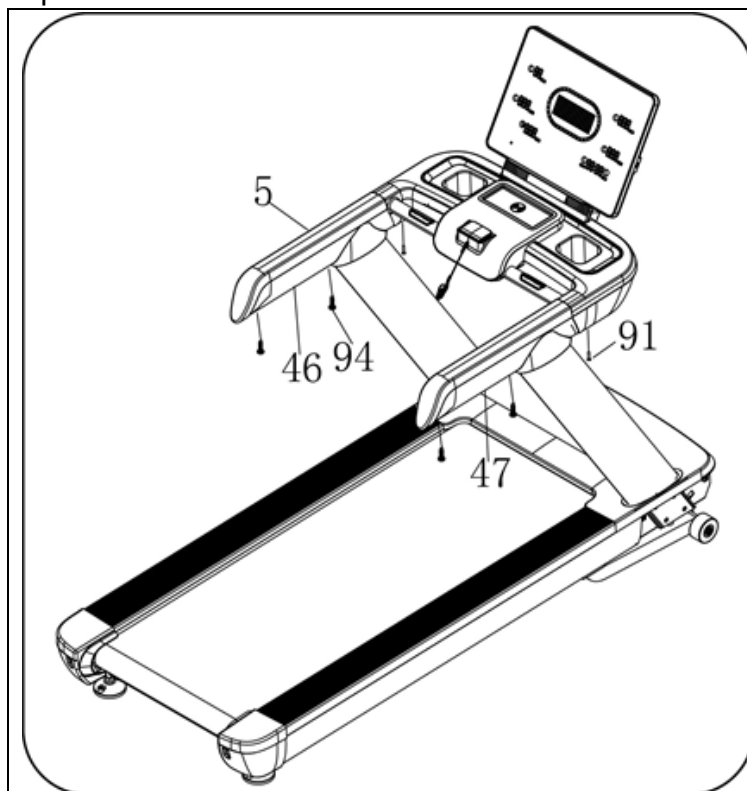
Крок 5:



1. Візьміть дроти зв'язку (А) і (В), потім підключіть панель управління (6); підключіть дроти до комп'ютера.

2. За допомогою шестигранного ключа №6 (15), вставте шуруп із внутрішнім 6-гранником (88) у панель комп'ютера, після чого панель управління зафіксується на рамі комп'ютера.

Крок 6:

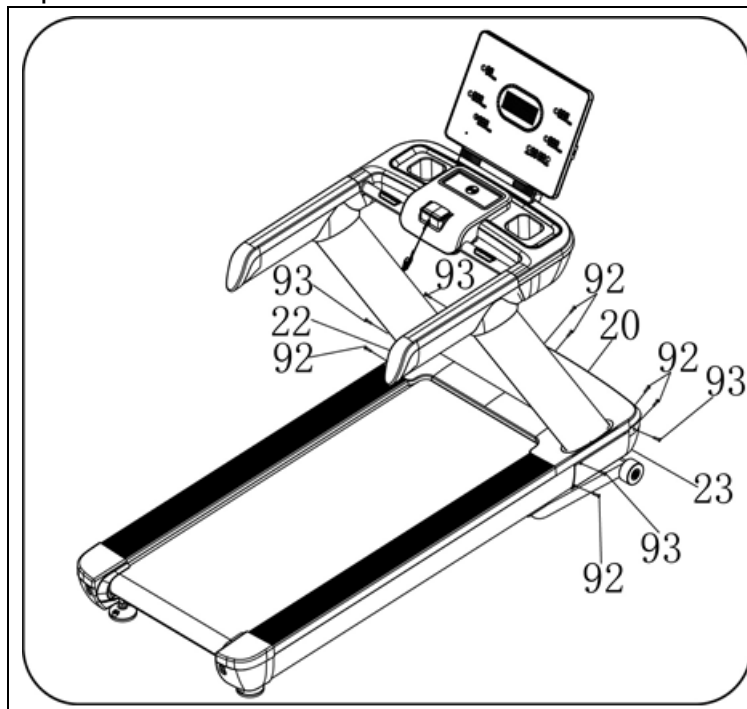


1. Посуньте нижній кожух лівої рукоятки (46) вгору і з'єднайте його з покриттям з м'якого матеріалу. За допомогою хрестової викрутки (16) та хрестового саморіза з потайною голівкою (94) зафіксуйте нижній кожух лівої рукоятки (46) на корпусі комп'ютера.

2. За допомогою хрестової викрутки (99) та хрестових саморізів з потайною голівкою (91) закріпіть нижній кожух лівої рукоятки (46) на корпусі комп'ютера.

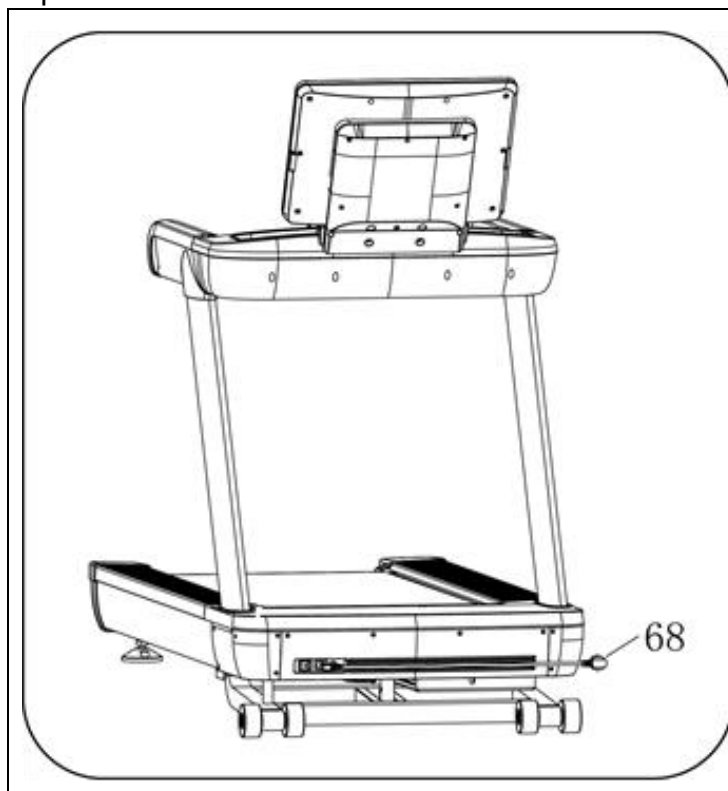
Спосіб збирання праворуч такий самий, як і ліворуч!

Крок 7:



1. Притисніть лівий кожух рами (22) до задньої частини, щоб лівий кожух рами та передній кожух двигуна збіглися.
2. За допомогою хрестової викрутки (16) та саморізів з хрестоподібним шліцем і з потайною голівкою (92) встановіть лівий кожух рами (22), зафіксувавши її на передньому кожусі двигуна.
3. За допомогою хрестової викрутки (16) та саморізів з потайною голівкою (93) встановіть лівий кожух рами (22), зафіксувавши його на передньому кожусі двигуна.

Крок 8:



1. Підключіть кабель живлення (68) до гнізда кабелю живлення на основній рамі.

Технічні характеристики

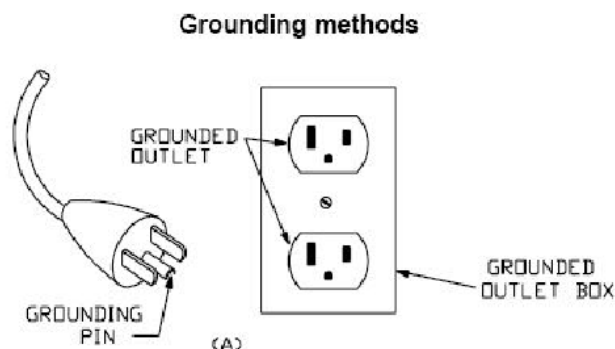
Габарити (мм)	2133*890*1640 мм	Джерело живлення	Відповідно до заводської таблички на рамі
Габарити у розпакованому стані (мм)	Не складається	Максимальна потужність	Відповідно до заводської таблички на рамі
Габарити бігової доріжки (мм)	600*1600 мм	Діапазон швидкості	1.0-25 км/год
Вага нетто тренажера	163 кг	Максимальна вага користувача	180 кг
6 вікон на екрані, циклічне відображення параметрів	Швидкість, час, дистанція, калорії, пульс та нахил		

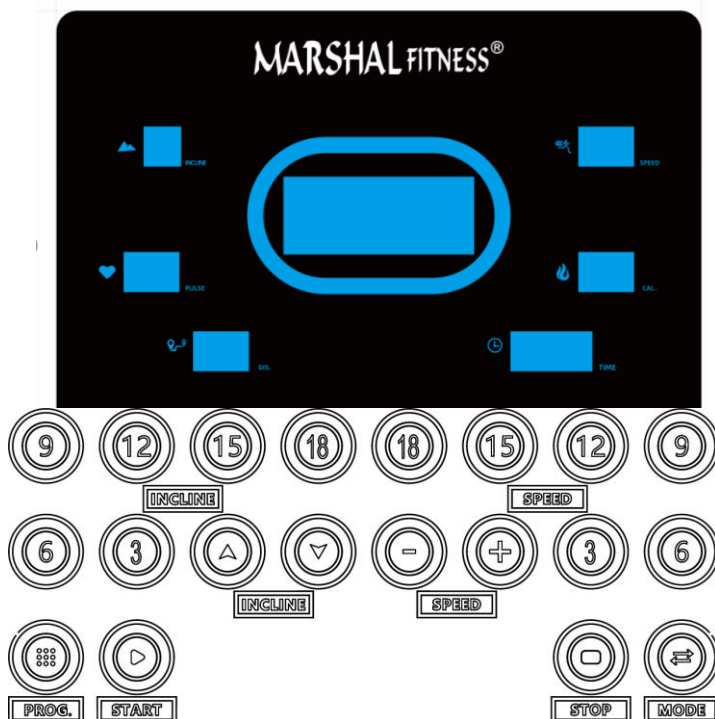
Компанія залишає за собою право на технічне вдосконалення. Зміни можуть бути внесені без попереднього повідомлення.

Заземлення

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

УВАГА! Неправильне підключення вилки тренажера може призвести до ураження електричним струмом! Якщо у вас виникли сумніви щодо правильності заземлення, зверніться до кваліфікованого електрика. Якщо вилка не підходить до вашої розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну правильно заземлену розетку. Цей тренажер призначений для використання в мережі з номінальною напругою 120 В і має штекер заземлення, схожий на штекер, зображений на малюнку А. Переконайтеся, що тренажер був підключений до розетки з такою самою конфігурацією, як і вилка. З цим тренажером не слід використовувати адаптер.





1. Екран:

1. Віконце часу (TIME): Відображення часу; У процесі запуску відображається 3-секундний зворотний відлік: 3, 2, 1.
2. Віконце швидкості (SPEED): Показує швидкість.
3. Віконце дистанції (DISTANCE): Показує дистанцію.
4. Віконце калорій (CALORIES): Показує калорії.
5. Віконце нахилу (ASCENSION): Показує нахил.
6. Віконце пульсу (HEARTBEAT): Коли символ пульсу блимає, у відповідному вікні відображається частота серцебиття.
7. Віконце пробігу (Runway): Показує пробіг.
8. Вікно структури програми (Lattice): Відображає сегменти програми під час вибору програм або запуску програм. В інший час відображається кількість кіл.

2. Функції кнопок:

1. Кнопка PROG.: Вибір програми. Порядок вибору такий: Ручний режим, P01-P24, U01-U03, тілесний жир (FAT) (циклічне відображення)
2. Кнопка MODE:
 - 2.1 У режимі очікування це кнопка вибору режиму зворотного відліку. Порядок вибору: ручний режим, зворотний відлік часу, зворотний відлік дистанції, зворотний відлік калорій.
 - 2.2 В режимі вимірювання тілесного жиру кнопками відбору є параметри: порядок відбору - «прізвище», «вік», «зріст» і «вага».
3. Кнопка START: Кнопка запуску. Натисніть цю кнопку та через 3 секунди зворотного відліку бігова стрічка почне рухатися починаючи з найнижчої швидкості.
4. Кнопка STOP: Кнопка зупинки. Натисніть цю кнопку під час тренування - бігова доріжка повільно сповільниться до повної зупинки, а потім перейде в стан паузи, після чого натисніть її,

щоб відновити режим очікування.

5. Кнопка SPEED +, -: Регулювання швидкості («більше» - «менше»). Швидкість можна регулювати під час руху; можна використовувати для регулювання параметрів під час зупинки.

6. Кнопка SPEED (3, 6, 9, 12, 15, 18): Кнопки прямого вибору швидкості.

7. Кнопка INCLINE +, -: Регулювання нахилу («більше» - «менше»). Нахил можна регулювати під час руху; можна використовувати для регулювання параметрів під час зупинки.

8. Кнопка INCLINE (3, 6, 9, 12, 15, 18): Кнопки прямого вибору нахилу.

- *Правильне натискання будь-якої кнопки супроводжується звуковим сигналом, а коли налаштування параметра кнопки перевищує ліміт, це супроводжується довгим звуковим сигналом. Якщо кнопка була натиснута слабо, сигнал не пролунає.*

III. Основні функції:

Після включення живлення, всі віконця дисплея ввімкнуться на 2 секунди, після чого тренажер увійде в режим очікування.

1. Швидкий старт (ручний режим): Вставте ключ безпеки, натисніть кнопку START, і після зворотного відліку (3 секунди) бігова доріжка почне рухатися з найнижчої швидкості. Почніть біг, натисніть кнопку збільшення чи зменшення швидкості (SPEED), щоб відрегулювати швидкість. Натисніть кнопку збільшення чи зменшення нахилу (INCLINE), щоб відрегулювати кількість сегментів підйому. Щоб зупинити тренажер, натисніть кнопку «Stop» або від'єднайте ключ безпеки.

2. Режим зворотного відліку: Натисніть кнопку MODE та оберіть по черзі: зворотний відлік часу, зворотний відлік дистанції та зворотний відлік калорій. Виберіть потрібне значення. Натисніть кнопку START, і після зворотного відліку (3 секунди) бігова доріжка почне рухатися з найнижчої швидкості. Відрегулюйте швидкість за допомогою кнопок SPEED +,-. Відрегулюйте нахил за допомогою кнопок INCLINE +,-. Коли значення у віконці досягне 0, бігова доріжка плавно зупиниться. Ви також можете безпосередньо натиснути кнопку STOP або від'єднати ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку. У віконці повинно з'явитися значення за замовчуванням, яке почне блимати. Натисніть "SPEED +,-" (INCLINE +,-)

3. Режим програм: Натисніть PROG. і виберіть будь-яку з 24 вбудованих програм. Кнопка TIME використовується для регулювання швидкості та підйому. Але з початком кожного сегменту програма автоматично змінить швидкість на запрограмовану для даного сегмента. Під час руху ви також можете безпосередньо натиснути кнопку STOP або від'єднати ключ безпеки, щоб зупинити доріжку. У віконці відобразиться значення за замовчуванням і блиматиме кнопка SPEED +,- (INCLINE +,-) для налаштування необхідної тривалості тренування. Вбудована

програма розділена на 16 сегментів, і час виконання кожного сегмента є рівним: час тренування/16. Натисніть START, і через 3 секунди бігова доріжка почне рух відповідно до швидкості та кількості підйомів першого сегмента. Коли попередній період закінчується, тренажер автоматично переходить до наступного періоду, швидкість автоматично регулюється відповідно до встановленого значення цього періоду. Таким чином, всі сегменти програми будуть виконані. По завершенні програми бігова доріжка поступово зупиниться. Під час роботи можна натиснути кнопки SPEED +,- (INCLINE +,-) на панелі управління або на рукоятці.

- *Після завершення режиму і руху програми відповідне віконце блиматиме 15 разів, а потім всі дані будуть очищені для переходу в стан очікування.*

IV. Вимірювання пульсу:

Коли бігова доріжка увімкнена, візьміться обома руками за рукоятки. Приблизно через 5 секунд у вікні "PULSE" відобразиться значення пульсу. Для того, щоб отримати відносно точне значення пульсу, встаньте на бігову доріжку і виміряйте його під час зупинки та утримуйте не менше 30 секунд. Дані вимірювання пульсу використовуються лише як орієнтир для фізичних навантажень і не можуть бути використані як медичні дані.

V. Режим вимірювання тілесного жиру:

У режимі очікування натисніть PROG., і коли у вікні з'явиться напис FAT, це означає, що ви увійшли в режим вимірювання жиру. Кнопкою MODE виберіть категорію параметрів («прізвище», «вік», «зріст», «вага»). У відповідному вікні відобразиться по черзі: F-1, F-2, F-3 та F-4. Для кожної обраної категорії параметрів натисніть кнопку SPEED +,- (INCLINE +,-), щоб відрегулювати значення параметра. Коли всі параметри будуть встановлені, знову натисніть MODE. У відповідному вікні з'являться написи «F-5» і «--» відповідно, що вказує на те, що тренажер увійшов у стан тестування. У цей час обидві руки треба покласти і тримати на лівій і правій сталевих пластинах рукояток. Приблизно через 5 секунд відповідне віконце покаже ваш індекс тілесного жиру.

Запрограмовані параметри та діапазон налаштувань

Категорія параметра	Початкове значення	Діапазон установки	Примітки
Прізвище (F-1)	0 (Чоловіча)	0-1	0=Чол 1=Жін
Вік (F-2)	25 років	10-99 років	
Зріст (F-3)	170 см	100-200 см	
Вага (F-4)	70 кг	20-150 кг	

Контроль індексу тілесного жиру

Індекс тілесного жиру (BMI)	Ступінь ожиріння
< 19	Худорлява статура
19--26	Нормальна вага
27--30	Надлишкова вага
> 30	Ожиріння

VI. Сплячий режим:

Коли біговою доріжкою в режимі stop не користуються протягом 10 хвилин, тренажер вимикається і переходить у сплячий режим. Варто натиснути будь-яку кнопку, и тренажер знов ввімкнеться.

VII. Функція ключа безпеки

Якщо у будь-який момент від'єднати ключ безпеки, бігова доріжка швидко зупиниться, а всі дані будуть скинуті до 0. У на екрані з'явиться «--». Усі звичайні операції та експлуатація тренажера повинні виконуватися із вставленим ключем безпеки.

VIII. Запрограмовані параметри та діапазон налаштувань

	Діапазон відображення	Режим за замовчуванням	Програма за замовчуванням	Діапазон установки
Діапазон швидкості	1.0-25.0 км	---	---	1.0-25.0 км
Нахил	0-20%			0-20%
Діапазон часу	0:00-99: 59	30: 00	30: 00	5: 00-99: 00
Діапазон дистанції	0.00 км-99.9 км	1.00 км	---	0.50 км-99.9 км
Діапазон калорій	0 кКал-999 кКал	50 кКал	---	10 кКал-990 кКал

IX. Програвання музики (якщо ця функція є наявною)

1. Завдяки функції MP3 звук можна вводити через аудіороз'єм і відтворювати з динаміка за допомогою підсилювача бігової доріжки.
2. За допомогою функції USB-аудіо інтерфейс USB може автоматично декодувати аудіофайли з U-диска та відтворювати їх з динаміка бігової доріжки.

X. Bluetooth (якщо ця функція є наявною)

Для отримання детальної інформації див. інструкцію з експлуатації, надану виробником пристрою Bluetooth.

XI. Користувацькі програм

1. Натисніть кнопку PROG. Оберіть програму U («користувацька»), встановіть тривалість. Функції працюють так само, як і у вбудованих програмах. Якщо вас не влаштовують вбудовані дані користувацької програми, натисніть MODE, змініть вбудовані дані програми за вашим бажанням. Потім за допомогою кнопки SPEED +,- (INCLINE +,-) або кнопок прямого вибору швидкості відрегулюйте швидкість та нахил. Після встановлення одного сегмента, натисніть MODE для введення параметрів наступного сегмента, доки не будуть встановлені всі сегменти. Натисніть MODE, і користувацькі дані будуть збережені до наступного перезавантаження.

2. Програма U1: швидкість за замовчуванням 1 км, підйом 0; програма U2: швидкість за замовчуванням 2 км, підйом 0; програма U3: швидкість за замовчуванням 3 км, підйом 0.

Таблиця 24 вбудованих програм за 16 сегментами

Програма Час		Заданий час/16 періодів = тривалість сегменту															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	ШВИДК.	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	НАХИЛ	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	ШВИДК.	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	НАХИЛ	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	ШВИДК.	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	НАХИЛ	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	ШВИДК.	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	НАХИЛ	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	ШВИДК.	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	НАХИЛ	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	ШВИДК.	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	НАХИЛ	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	ШВИДК.	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	НАХИЛ	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	ШВИДК.	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	ШВИДК.	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	НАХИЛ	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	ШВИДК.	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	НАХИЛ	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	ШВИДК.	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	НАХИЛ	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	ШВИДК.	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	НАХИЛ	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	ШВИДК.	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	НАХИЛ	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	ШВИДК.	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	НАХИЛ	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	ШВИДК.	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	НАХИЛ	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P16	ШВИДК.	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	НАХИЛ	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	ШВИДК.	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P18	ШВИДК.	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	НАХИЛ	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	ШВИДК.	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	НАХИЛ	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	ШВИДК.	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	НАХИЛ	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P21	ШВИДК.	3	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	НАХИЛ	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P22	ШВИДК.	2	5	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	НАХИЛ	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P23	ШВИДК.	2	4	5	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	НАХИЛ	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P24	ШВИДК.	3	5	5	7	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	НАХИЛ	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2

Можливі неполадки та їх усунення

E01	Відключення через падіння напруги	1. Після відключення живлення на 1 хвилину, перезавантажте живлення та запустіть. 2. Перевірте, чи не ослаблене з'єднання штепсельної вилки, розетки та вимикача. 3. Перевірте, чи не занадто низька напруга живлення в мережі. 4. Якщо справну роботу тренажера не вдалося відновити, зверніться до служби підтримки.
E02	Несправність датчика температури	1. Після відключення живлення на 1 хвилину, перезавантажте живлення та запустіть. 2. Перевірте, чи не ослаблене з'єднання штекера NTC на конвертері частоти. 3. Якщо проблему не вдається вирішити, зверніться до служби підтримки клієнтів.
E04	Перевантаження по струму	1. Після відключення живлення на 5 хвилин, перезавантажте живлення та запустіть. 2. Можливо, вага користувача перевищує допустиму для цього тренажера? 3. Перевірте, чи є несправності в механізмі трансмісії. 4. Якщо справну роботу тренажера не вдалося відновити, зверніться до служби підтримки.
E06	Перенапруга інвертора	1. Переконайтеся, що напруга живлення в нормі. 2. Після відключення живлення на 1 хвилину, перезавантажте живлення та запустіть. Якщо не вдається відновити нормальну роботу, зверніться до служби підтримки клієнтів.
E07	Тайм-аут зв'язку	1. Перевірте, чи не обірваний або не пошкоджений з'єднувальний дрід між конвертером частоти і верхнім контрольним лічильником. Коротке замикання. 2. Замініть конвертер частоти або перевірте верхню управляючу пластину.
E08	Раптова зупинка	1. Після відключення живлення на 1 хвилину, перезавантажте живлення та запустіть. 2. Переконайтеся, що двигун і дрід двигуна добре ізолювані. 3. Переконайтеся, що навантаження знаходиться в межах проектного діапазону, і перевірте, чи немає відхилень в механізмі трансмісії. 4. Якщо справну роботу тренажера не вдалося відновити, зверніться до служби підтримки.
E09	Перегрів інвертора	1. Перевірте вентиляцію приміщення, де знаходиться тренажер та почистіть радіатор конвертера частоти.

		2. Зверніться до виробника, щоб замінити інвертор, крім вентилятора (коли інвертор досягає 50°C, вентилятор автоматично вмикається). 3. Якщо справну роботу тренажера не вдалося відновити, зверніться до служби підтримки.
E0B	Перевантаження інвертора	1. Переконайтеся, що вага користувача не перевищує допустиму для цього тренажера. 2. Перевірте, чи є несправності в механізмі трансмісії.
E0D	Виявлення відключення двигуна	1. Перевірте, чи не ослаблені з'єднувальні дроти та з'єднання між двигуном і конвертером частоти. 2. Двигун не підключений.
E22	Пошкодження EEPROM	1. Після відключення живлення на 2 хвилини, перезавантажте живлення та запустіть. Якщо двигун не вдається запустити, замініть конвертер частоти.
E23	Індикація низької напруги	1. Переконайтеся, що вхідна напруга живлення конвертора частоти є нормальною. 2. Перевірте, чи не ослаблений контакт штепсельної вилки з розеткою.
E25	Екстрена зупинка	1. Перевірте надійність встановлення ключа безпеки у гніздо на тренажері. 2. Погане з'єднання дроту, що йде від вищевказаної пластини до конвертера частоти.

Початок тренування

Підготовка:

Якщо вам більше 35 років або у вас є проблеми зі здоров'ям, і це ваше перше тренування, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем перед використанням.

Перед використанням бігової доріжки, встаньте поруч і ознайомтеся з керуванням, таким як запуск, зупинка та регулювання швидкості. Коли ви ознайомитеся з тренажером, ви можете почати ним користуватися.

Встаньте на пластикові протиковзкі рейки по обидва боки бігової доріжки, візьміться за рукоятки обома руками, запустіть тренажер на низькій швидкості 1,6 - 3,2 км/год, встаньте прямо, дивіться вперед, поставте одну ногу на стрічку кілька разів; потім встаньте на бігову стрічку обома ногами та почніть рухатися на ній. Після адаптації повільно збільште швидкість до 3-5 км/год. Тримайте цю швидкість близько 10 хвилин, а потім повільно зупиніть тренажер.

Тренування:

Станьте поруч, щоб ознайомитися з тим, як керувати тренажером - наприклад, регулювати

швидкість і нахил, доки ви не навчитеся користуватися ним. Записуйте показники.

Пройдіть близько 1 км в повільному темпі і зафіксуйте витрачений час. Це може зайняти 15-25 хвилин. Якщо йти зі швидкістю 4,8 км/год, то 1 км буде пройдено приблизно за 12 хвилин. Після того, як ви зможете легко зробити це кілька разів, ви можете поступово збільшувати швидкість і нахил, так що ви зможете добре тренуватися протягом 30 хвилин. Перед тим, як приступити до виконання програми тренувань, налаштуйтеся на серйозну роботу. Не будьте нетерплячими. Ці тренування мають на меті поступово покращити ваш тонус та стан вашого здоров'я на все життя; це не є одномоментною дією.

Тренування:

Короткі тренування - вправи протягом 15-20 хвилин є чудовим способом заощадити час.

Розминайтеся 2 хвилини на швидкості 4,8 км/год, а потім збільште швидкість до 5,3 км/год і 5,8 км/год, продовжуйте виконувати вправу на цих двох швидкостях, по 2 хвилини на кожній. Потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не відчуєте, що дихання прискорюється, але не ускладнюється. Тренуйтеся з такою швидкістю і зменшуйте швидкість на 0,3 км/год, якщо відчуваєте задишку. Нарешті, залиште 4 хвилини для уповільнення. Якщо вам важко підвищити інтенсивність тренувань, збільшуючи швидкість, використовуйте метод повільного збільшення нахилу. Невелике збільшення нахилу значно підвищить інтенсивність тренування.

Спалення калорій: цей метод забезпечить реальне споживання калорій під час тренувань.

Розминайтеся протягом 5 хвилин зі швидкістю від 4 до 4,8 км/год, потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, доки вам не стане складно, та тренуйтеся протягом 45 хвилин з певною швидкістю. Для того, щоб посилити тренування, ви можете зберігати цю швидкість протягом годинної телепрограми, збільшувати швидкість на 0,3 км/год під час кожної рекламної паузи, а потім повернутися до попередньої швидкості в наступній частині програми, щоб калорії були повністю витрачені під час реклами і подальшого збільшення частоти серцевих скорочень. Нарешті, залиште 4 хвилини для уповільнення.

Частота тренувань:

Мета - 3-5 занять на тиждень по 15-60 хвилин на кожне тренування. Найкраще спочатку встановити графік тренувань, а не займатися за власними уподобаннями.

Нахил. Ви можете освоїти інтенсивність тренування, регулюючи швидкість і нахил самостійно. Ми рекомендуємо не встановлювати нахил на початку; але коли ви хочете збільшити інтенсивність тренування, збільшення нахилу бігової доріжки є дуже ефективним методом.

Питання безпеки під час тренувань

Зверніться до лікаря або тренера, перш ніж почати тренування. Він порекомендує правильну частоту та інтенсивність тренувань відповідно до вашого віку і фізичної форми.

Тривалість тренувань повинна відповідати стану здоров'я. Якщо під час тренування ви відчуваєте стиснення в грудях, біль у грудях або грудній клітці, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або інший дискомфорт - негайно припиніть! Зверніться до лікаря, перш ніж продовжувати тренування.

Якщо ви регулярно користуєтеся біговою доріжкою, ви можете вибрати швидкість звичайної ходьби або швидкість бігу підтюпцем.

Якщо у вас немає досвіду або ви не можете визначити найбільш підходящу швидкість для тестування, зверніться до наступних рекомендацій:

Особи зі слабкою статуєю: 1-3,0 км/год;

Особи, які ведуть сидячий спосіб життя або мало рухаються: 3,0-4,5 км/год;

Особи, що займаються звичайною ходьбою: 4,5-6,0 км/год;

Особи, що займаються швидкою ходьбою: 6,0-7,5 км/год;

Особи, що займаються бігом підтюпцем: 7,5-9,0 км/год;

Бігуни середньої швидкості: 9,0-12,0 км/год;

Досвідчені бігуни: 12,0-14,5 км/год;

Відмінні бігуни: 14,5-16,0 км/год.

Зверніть увагу, що для ходьби доцільніше встановлювати швидкість не більше 6 км/год; для бігу (підтюпцем) доцільніше встановлювати швидкість не менше 8,0 км/год.

Вправи для розминки

Перед тим, як почати тренування на тренажері, слід провести розминку. Розігріті м'язи легше розтягуються, тому розминайтеся протягом 5-10 хвилин. Потім зупиніться і зробіть розтяжку - 5 разів, кожен ногу по 10 секунд або більше, і ще раз після тренування.

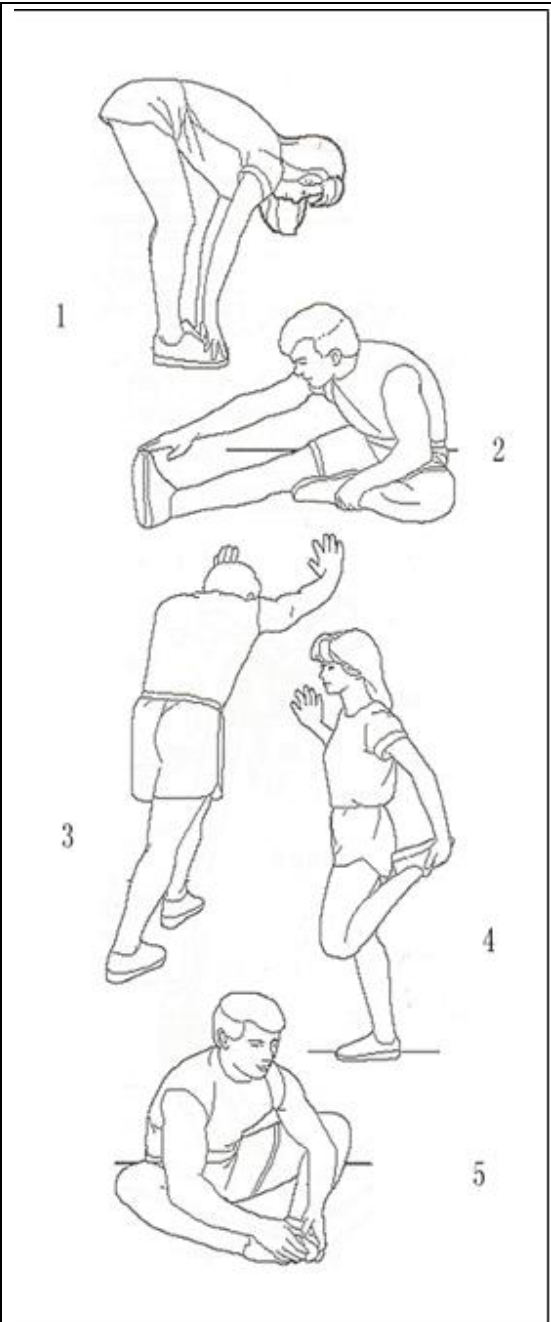
1. Нахили вперед: Злегка зігніть ноги в колінах, повільно нахиліть тіло вперед, розслабляючи спину і плечі, спробуйте торкнутися пальців ніг обома руками. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. малюнок 1).

2. Розтягнення сухожиль стопи: Сядьте на подушку для сидіння і витягніть одну ногу прямо. Потягніть іншу ногу всередину, щоб вона щільно прилягала до внутрішньої сторони витягнутої ноги. Спробуйте торкнутися пальців ніг руками. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 2).

3. Розтягнення литкових сухожиль і сухожиль стопи: Встаньте двома ногами до стіни або дерева, потім одну ногу поставте позаду. Ноги тримайте вертикально, а п'яти - на землі, нахилившись до стіни або дерева. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 3).

Розтягування квадрицепса: Тримайтеся лівою рукою за стіну або стіл, щоб утримати рівновагу, потім витягніть праву руку назад, візьміться за праву п'яту і повільно тягніть її до стегна, поки не відчуєте, як напружуються м'язи в передній частині стегна. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 4).

5. Розтягування м'яза на внутрішній стороні стегна: підшви ніг розташовані навпроти, а коліна спрямовані назовні. Візьміться обома руками за обидві стопи і потягніть до паху. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. Мал. 5).



Технічне обслуговування

Попередження: Завжди виймайте штепсельну вилку з розетки перед чищенням або технічним обслуговуванням тренажера.

Чищення: Повне очищення продовжить термін служби бігової доріжки.

Регулярно витирайте пил, щоб підтримувати деталі в чистоті. Обов'язково очищайте відкриті сторони бігової стрічки, що зменшить накопичення забруднень під нею. Переконайтеся, що ваші кросівки чисті, і не допускайте потрапляння сторонніх предметів на і під бігову стрічку. Поверхню бігового ремня необхідно протирати вологою ганчіркою, змоченою в мильному розчині. Будьте обережні, щоб вода не потрапляла на електричні компоненти та під бігову стрічку.

Попередження: Обов'язково виймайте штепсельну вилку тренажера з розетки перед тим, як знімати захисний кожух двигуна. Щонайменше один раз на рік відкривайте захисний кожух двигуна для його очищення та прибирання пилососом.

Тренажер потребує змащення

Масило наноситься між біговою платформою і біговою стрічкою. Сила тертя між біговою стрічкою і біговою платформою має великий вплив на термін служби і продуктивність бігової доріжки, тому мастило необхідно наносити регулярно. Ми рекомендуємо регулярно оглядати поверхню платформи. Якщо поверхня пошкоджена, зверніться до сервісного центру.

Ми рекомендуємо наносити мастило між біговою стрічкою і біговою платформою тренажера за наступним графіком: (використання показано нижче)

Рідке користування (менше 3 годин на тиждень) один раз на рік;

Користування середньої інтенсивності (3-5 годин на тиждень) - один раз на 6 місяців;

Інтенсивне користування (більше 5 годин на тиждень) - кожні 3 місяці.

Ми рекомендуємо купувати мастило у місцевих дистриб'юторів або звертатися безпосередньо до нашої компанії.

Примітка: Будь-які інші ремонтні роботи повинні виконуватися професіоналами.

1. Для кращого обслуговування бігової доріжки та продовження терміну служби рекомендується вимикати живлення на 1,5 години і давати тренажеру відпочити протягом 10 хвилин перед використанням.

2. Якщо бігова стрічка затягнута занадто вільно, вона буде ковзати під час бігу; якщо занадто туго - це може знизити продуктивність двигуна і призвести до зносу ролика і бігової стрічки. Коли бігова стрічка натягнута правильно, ви можете підняти обидві сторони бігової стрічки над біговою платформою приблизно на 50-75 мм.

Регулювання бігової стрічки

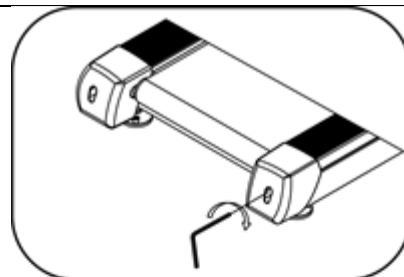
Центрування бігової стрічки:

Поставте тренажер на рівну підлогу. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю близько 4-5 км/год, щоб спостерігати за відхиленням бігової стрічки.

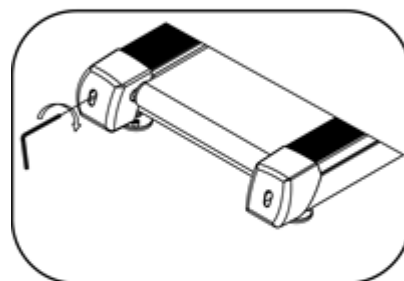
Якщо бігова стрічка зміщена вправо, витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, і спостерігайте за відхиленням бігової стрічки. Повторюйте наведені вище дії, доки бігова стрічка не буде вирівняна посередині. Мал. А

Якщо бігова стрічка зміщена вліво, витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, і спостерігайте за відхиленням бігової стрічки. Повторюйте наведені вище дії, доки бігова стрічка не буде вирівняна посередині. Мал. В

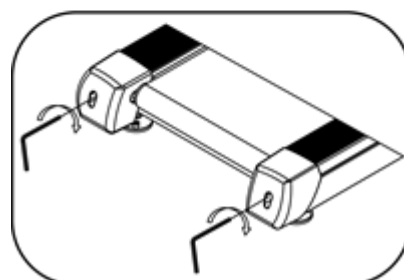
Бігова стрічка поступово розтягнеться після вищевказаного регулювання або після використання протягом певного періоду часу, і тоді її знову буде необхідно відрегулювати. Витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть регулювальні болти з лівого і правого боку на 1/4 за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, потім встаньте на бігову стрічку, щоб перевірити натяг. Повторюйте наведені вище дії, доки бігова стрічка не буде вирівняна посередині. Мал. С



А



В



С

Поставте тренажер на рівну підлогу. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю близько 6-8 км/год, щоб спостерігати за відхиленням бігової стрічки.

Якщо бігова стрічка зміщена вправо, витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, і спостерігайте за відхиленням бігової стрічки. Повторюйте наведені вище дії, доки бігова стрічка не буде вирівняна посередині. Мал. А

Якщо бігова стрічка зміщена вліво, витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, і спостерігайте за відхиленням бігової стрічки. Спостерігайте за відхиленням бігової стрічки. Повторюйте наведені вище дії, доки бігова стрічка не буде вирівняна посередині. Мал. В

Бігова стрічка поступово розтягнеться після вищевказаного регулювання або після використання протягом певного періоду часу, і тоді її знову буде необхідно відрегулювати. Витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть лівий і правий регулювальний болт на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку. Потім встаньте на бігову доріжку і перевірте її натяг. Повторюйте наведені вище дії, доки бігова стрічка не буде натягнута належним чином. Мал. С

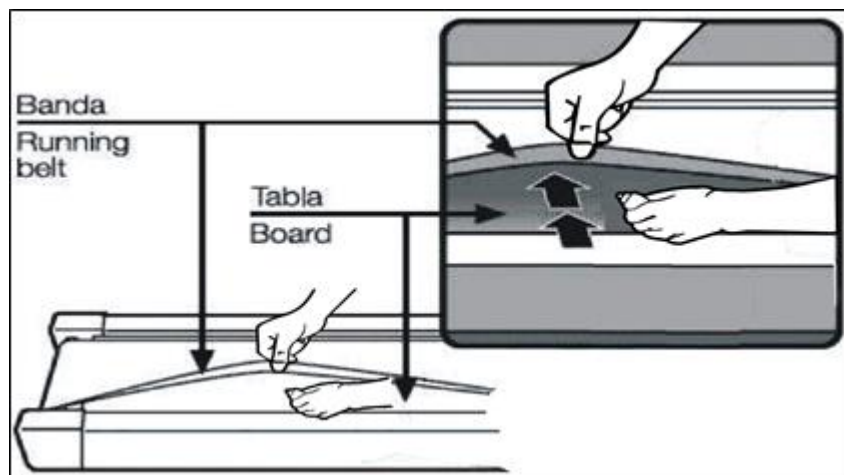
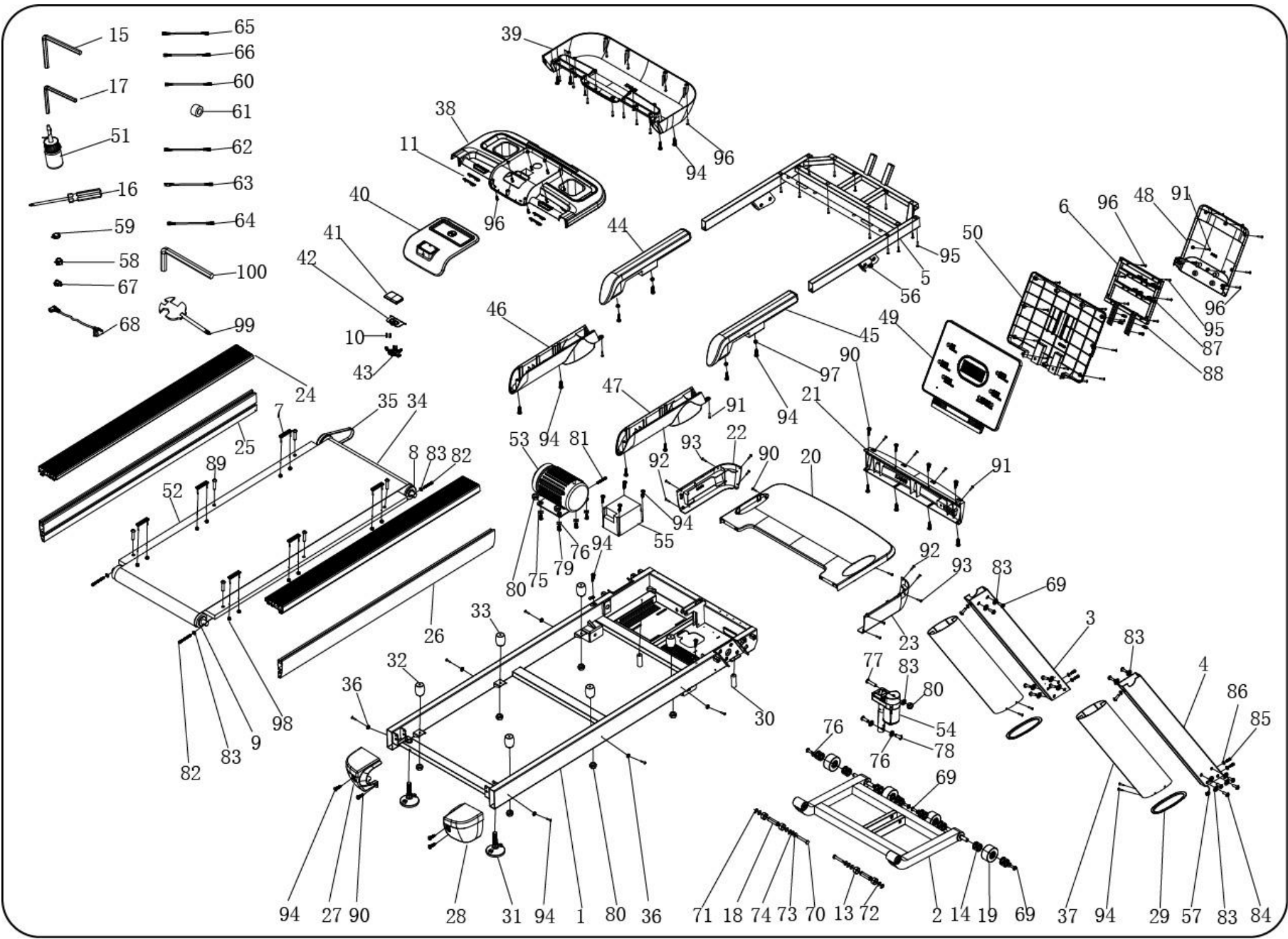


Схема тренажера



Перелік деталей

№	Назва	Опис	Кількість	№	Назва	Опис	Кількість
1	Основна рама		1	51	Пляшка із мастилом		1
2	Підйомна рама в зборі		1	52	Бігова платформа		1
3	Лівий стояк		1	53	Двигун змінного струму		1
4	Правий стояк		1	54	Мотор нахилу		1
5	Стійка комп'ютера		1	55	Конвертер частоти		1
6	Панель управління		1	56	Дріт верхнього сегмента		1
7	Пластина кріплення бічної		6	57	Дріт нижнього сегмента		1
8	Передній барабан		1	58	Перемикач		1
9	Задній барабан		1	59	Захист від		1
10	Пружина стискання ключа		2	60	Лінія змінного струму з		1
11	Пульсовий датчик		4	61	Магнітне кільце		1
12	Стопорна пластина		4	62	Синя лінія з одним		1
13	Підшипник	6004Z	4	63	Лінія з одним відгалуженням		1
14	Підшипник	6203	8	64	Коричнева лінія з одним		1
15	Внутрішній шестигранний		1	65	Лінія з одним відгалуженням		1
16	Хрестова викрутка		1	66	Дріт заземлення		1
17	Внутрішній шестигранний	80*80	1	67	Гніздо живлення		1
18	Вісь нахилу		1	68	Шнур живлення		1
19	Ролик для переміщення		4	69	Шуруп із внутрішнім 6-	M10*20	10
20	Верхній кожух мотора		1	70	Шуруп із внутр. 6-гранником,	M12*95	2
21	Передній кожух мотора		1	71	Скоба типу С	φ 20*1T	4
22	Лівий кожух рами		1	72	Гофрована шайба	φ 20 * 0.5t	4
23	Правий кожух рами		1	73	Пружинна шайба	12	2
24	Бічна смуга		2	74	Плоска шайба	12	2
25	Ліва рейка		1	75	Плоска шайба	10	8
26	Права рейка		1	76	Пружинна шайба	10	6
27	Лівий задній кутовий		1	77	Шуруп із внутрішнім 6-	M10*42	1
28	Правий задній кутовий		1	78	Шуруп із внутрішнім 6-	M10*35	2
29	Декоративна планка		2	79	Шуруп із внутрішнім 6-	M10*42	4
30	Обмежувальна подушка		2	80	Неметалева вставна	M10	10
31	Опорна ніжка		2	81	Шурупи з внутрішнім 6-	M10*75	1
32	Буферна прокладка	φ 50*75*M10	4	82	Шурупи з внутрішнім 6-	M10*65	3
33	Буферна прокладка	φ 50*75*M10	2	83	Внутрішня зубчаста	10	18
34	Бігова стрічка		1	84	Шуруп із внутрішнім 6-	M10*50	8
35	Багатоклиновий пас		1	85	Шурупи з внутрішнім 6-	M8*20	4
36	Скоба бічної смуги		6	86	Внутрішня зубчаста	8	4
37	Втулка стояка		2	87	Шурупи з хрестоподібним	M6*30	8
38	Верхній кожух комп'ютера		1	88	Шурупи з внутрішнім 6-	M8*12	4
39	Нижній кожух комп'ютера		1	89	Шурупи з внутрішнім 6-	M10*35	8
40	Клавіатура		1	90	Саморізи з хрестоподібним	4.2*19	12
41	Кожух ключа безпеки		1	91	Шурупи з хрестоподібним	4.2*15	11
42	Пластина з точкою		1	92	Шурупи з потайною голівкою	4.2*12	6
43	Гніздо фіксації ключа		1	93	Саморізи з хрестоподібним	4.2*15	4
44	М'яке покриття лівої		1	94	Саморізи з хрестоподібним	4.2*19	32
45	М'яке покриття правої		1	95	Саморізи з хрестоподібним	4.2*15	18
46	Нижній кожух лівої		1	96	Шурупи з хрестоподібним	4.2*13	38
47	Нижній кожух правої		1	97	Неметалева вставна	M6	4
48	Задній кожух панелі		1	98	Неметалева вставна	M4	12
49	Верхній кожух панелі		1	99	Хрестовий ключ	S = 13, 14, 15	1
50	Нижній кожух панелі		1	100	Внутрішній шестигранний	30*80	1

Примітка: Якщо є невелика різниця між кольором і структурою зображення в посібнику користувача, орієнтуйтеся на фактичний вигляд вашого тренажера. Компанія залишає за собою право вдосконалювати продукт без попереднього повідомлення.