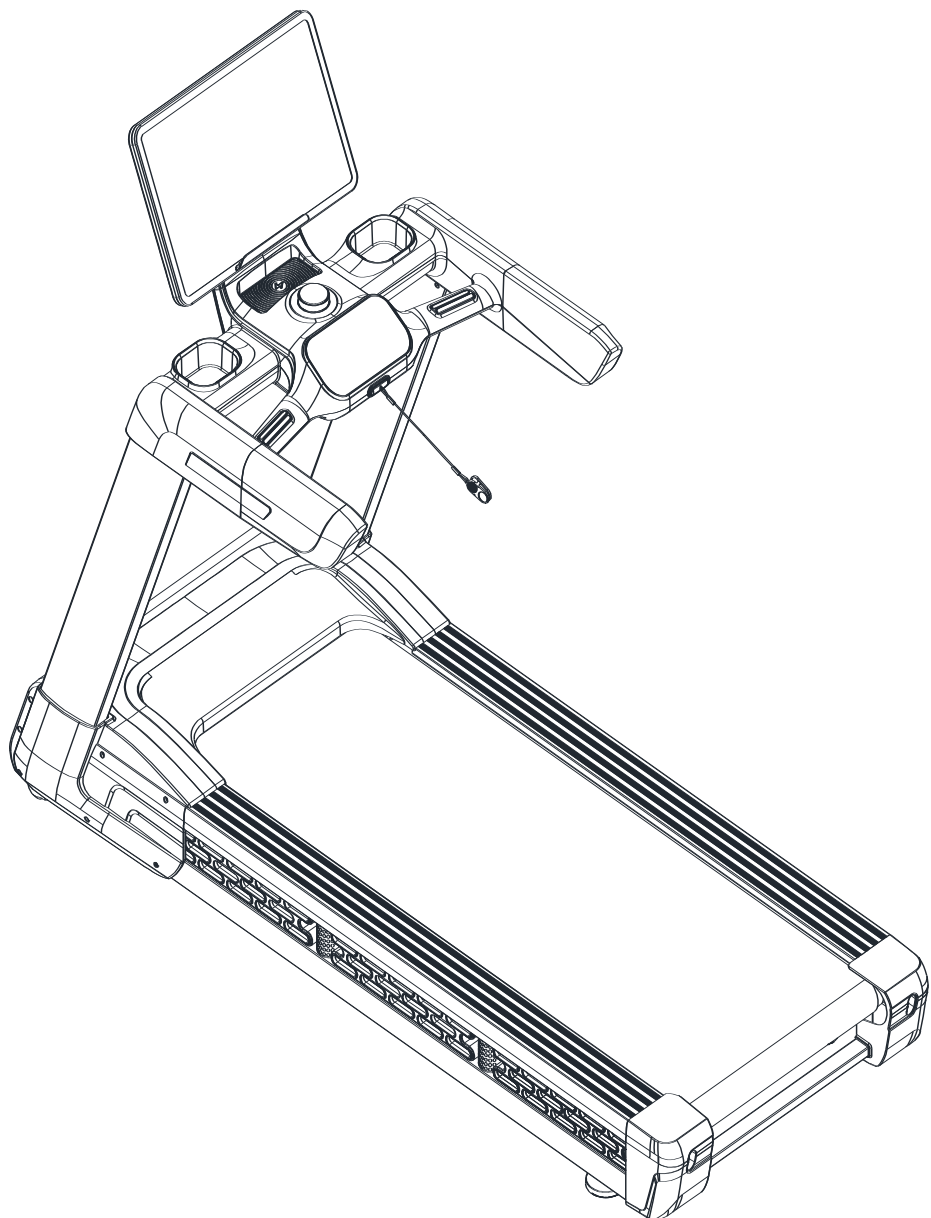


Посібник користувача
Бігова доріжка професійна

HOUSEFIT

HSF-5810

Посібник користувача



ПЕРЕД СКЛАДАННЯМ І КОРИСТУВАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ
ІНСТРУКЦІЇ ДО ТРЕНАЖЕРА. ЗБЕРЕЖІТЬ ЦЕЙ ПОСІБНИК
КОРИСТУВАЧА ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ЗАСТОСУВАННЯ.

ЗМІСТ

ЗМІСТ	-----1
ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	-----2
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ	-----3
ЗАЗЕМЛЕННЯ	-----6
ПОРАДИ ДЛЯ НОВАЧКІВ	-----7
БЕЗПЕЧНІ ТРЕНУВАННЯ	-----8
ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ	-----9
ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ	-----10
РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ	-----11
СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	-----12
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	-----13
ТРЕНУВАЛЬНИЙ КОМП'ЮТЕР	-----14
УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	-----23

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

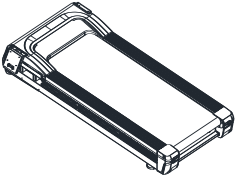
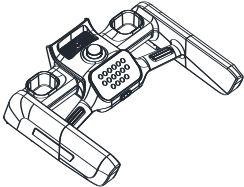
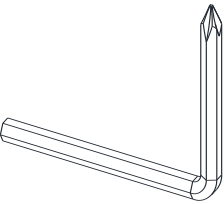
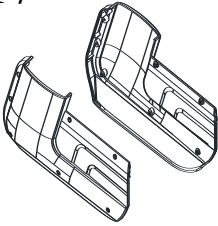
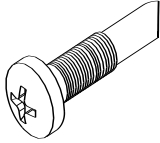
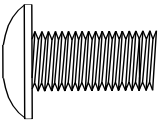
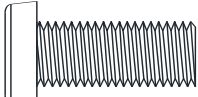
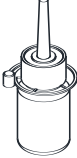
ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Особливо це стосується людей старше 35 років або тих, хто вже мав певні проблеми зі здоров'ям. Ми не несемо відповідальності за будь-які проблеми або травми, отримані через вищезазначене. Не вмикайте живлення, доки не завершите складання бігової доріжки та не закриєте кожух двигуна.

УВАГА:

1. Під час користування біговою доріжкою не знімайте з одягу ключ безпеки.
2. Не підключайте нічого до будь-яких частин цього обладнання, інакше воно може пошкодитися.
3. Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі. Не ставте бігову доріжку на товсте килимове покриття, оскільки воно може перешкоджати належній вентиляції. Не розміщуйте поблизу води або на відкритому повітрі.
4. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговій стрічці. Після увімкнення живлення та регулювання швидкості може виникнути пауза, перш ніж бігове полотно почне рухатися, завжди стійте на напрямних рейках для ніг з боків рами, поки стрічка не почне рухатися.
5. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг та взуття. Не надягайте довгий, вільний одяг, який може зачепитися за бігову доріжку. Також вдягайте кросівки чи кеди з гумовою підошвою.
6. Не підпускайте маленьких дітей і домашніх тварин до бігової доріжки під час роботи.
7. Не тренуйтеся протягом 40 хвилин після їжі.
8. Бігова доріжка призначена тільки для дорослих, діти можуть користуватися тренажером тільки в супроводі дорослих.
9. Завжди тримайтеся за поручні при першій ходьбі або бігу на біговій доріжці, поки ви не відчуєте себе комфортно при використанні бігової доріжки.
10. Ця бігова доріжка призначена для приміщень; не використовуйте її на відкритому повітрі. Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі. Зверніть увагу, що бігова доріжка виготовлена на спеціальному обладнанні, не змінюйте її конструкцію.
11. Шнур живлення електричної бігової доріжки є спеціальним. Якщо шнур живлення пошкоджений, придбайте новий у дилера або зверніться безпосередньо до виробника.
12. Якщо швидкість бігової доріжки раптово збільшиться через несправність електроніки або якщо ви випадково надто збільшите швидкість, бігова доріжка раптово зупиниться, щойно ключ безпеки буде від'єднаний від консолі.
13. Не робіть підключень посередині довжини, не подовжуйте кабель і не замінюйте вилку кабелю живлення. Не ставте важкі предмети на кабель, не розміщуйте кабель поблизу джерела тепла, не використовуйте несправну розетку, інакше через поганий контакт це може призвести до пожежі або ураження електричним струмом.
14. Коли бігова доріжка не використовується, кабель живлення повинен бути відключений від мережі, а ключ безпеки витягнутий. Кабель живлення бігової доріжки виготовлений на спеціальному обладнанні, і якщо його пошкоджено, зверніться до дистриб'ютора.
15. Максимальна вага користувача - 180 кг.

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

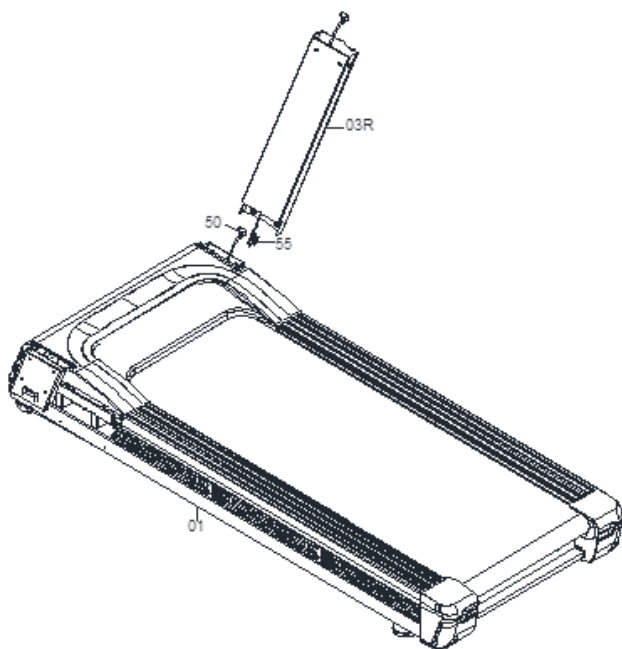
На наступному малюнку показана схема деталей. Відкрийте пакувальну коробку, в якій знаходяться такі деталі.

01 	03L/03R 	04 	05 
09 	16/17 	58 	63 
64 	78 	85 	86 

Перелік деталей

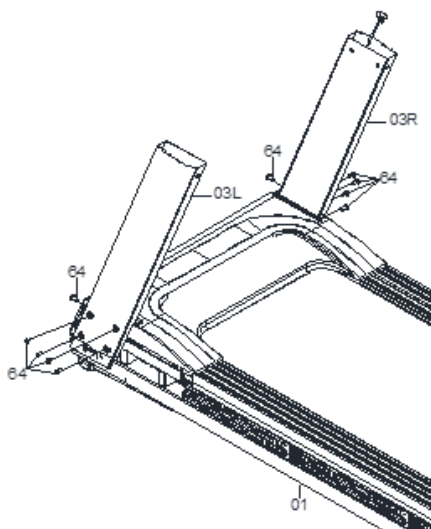
№	Назва	Опис	Шт.	№	Назва	Опис	Шт.
01	Основна рама		1	58	Ключ безпеки		1
03L/03R	Стояк л/п		1	63	Шуруп	ST4.2*16	14
04	Рама комп'ютера		1	64	Шуруп	M8*15	16
05	Дисплей		1	78	Шуруп	M8*35	3
09	Гайковий ключ	80*80 мм	1	85	Посібник користувача		1
16/17	Кожух стояка л/п		1/1	86	Силіконове мастило		1

Інструменти для монтажу: Гайковий ключ 1 шт. 80*80 мм



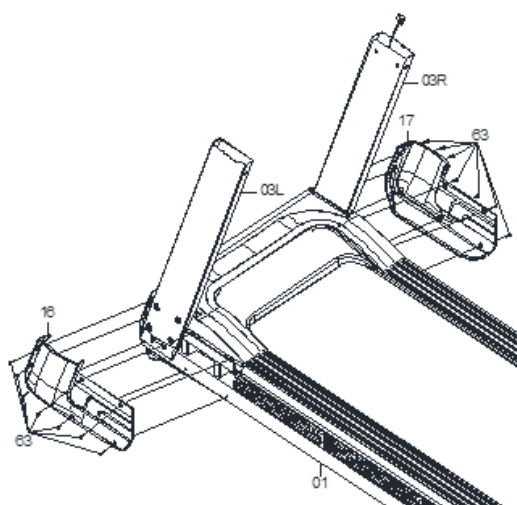
Мал. 1

Крок 1: Відкрийте пакувальну коробку, вийміть з неї вищезгадані деталі та покладіть основну раму на підлогу. Підключіть середній дріт (55), що проходить всередині правого стояка (03R), та дріт інвертора (50), як показано на Малюнку 1.



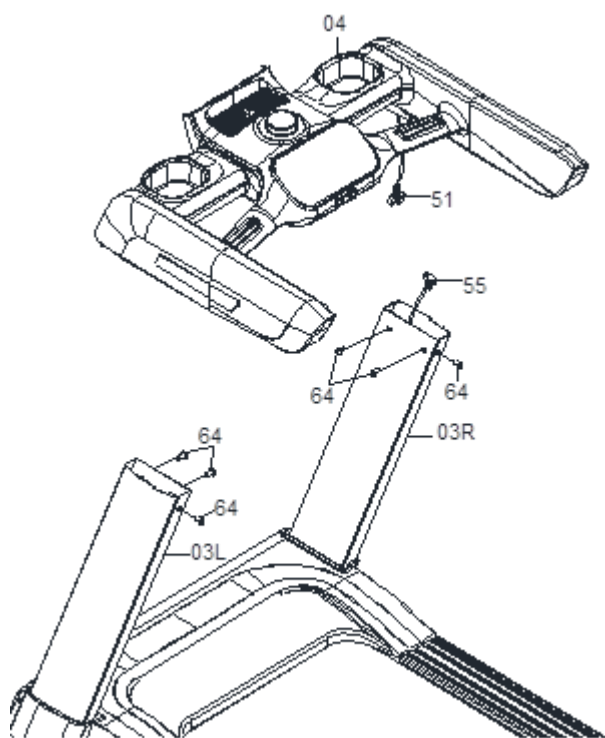
Мал. 2

Крок 2: Сумістіть отвори правого і лівого стояків (03L/R) з отворами на основній рамі (01), вставте в отвори болти (64) і закрутіть їх, як показано на Малюнку 2.



Мал. 3

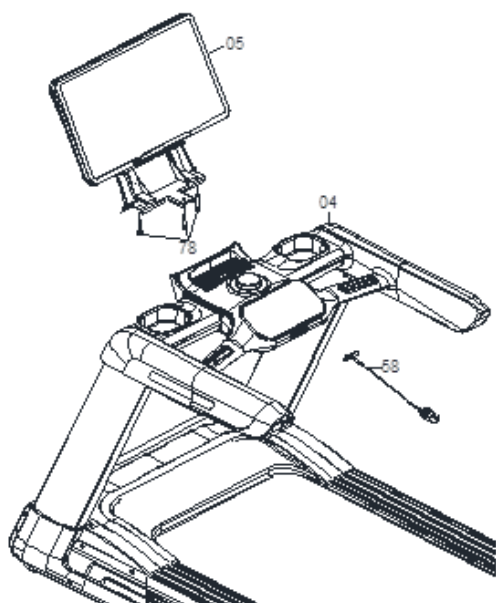
Крок 3: Сумістіть отвори у правому та лівому кожухах стояків (16)/(17) з отворами на правому та лівому стояках (03L/R), вставте в отвори шурупи (63) та закрутіть, як показано на Малюнку 3.



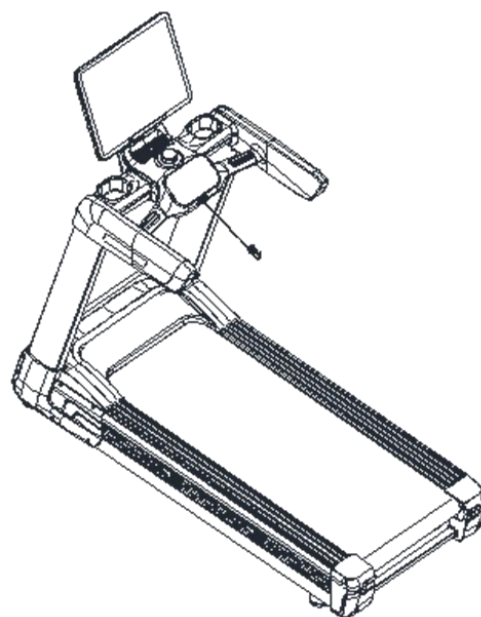
Мал. 4

Крок 4: Під'єднайте з'єднувальний дрід комп'ютера (51), що виходить з корпусу комп'ютера (04), із з'єднувальним дротом (55), що виходить з правого стояка (03R), потім встановіть комп'ютер (04), сумістіть його отвори (03L/R) з отворами у правому та лівому стояках, вставте болти (64) та закрутіть, як показано на Малюнку 4.

Крок 5: Сумістіть отвори на корпусі комп'ютера (05) з отворами на кронштейні комп'ютера (04), вставте в отвори болти (78) і закрутіть їх; сумістіть отвори на правій та лівій малих рукоятках (24L/24R) з отворами на кронштейні (04), вставте болти і закрутіть їх; потім вставте ключ безпеки (58), як показано на Малюнках 5 і 6.



Мал. 5



Мал. 6

Примітка: Після установки перевірте, чи всі деталі на місці. Перед вмиканням живлення переконайтеся, що всі деталі зафіксовані відповідно до інструкцій. Уважно прочитайте нижченаведені інструкції з експлуатації бігової доріжки.

ЗАЗЕМЛЕННЯ

Тренажер повинен бути заземлений. Якщо пристрій вийде з ладу або виникне збій, заземлення забезпечить мінімальний опір протіканню струму в потрібному напрямку, що знизить ризик ураження електричним струмом. Кабель живлення у цього тренажера має вилку та дріт із заземленням. Користувачам слід встановлювати та використовувати тренажер відповідно до місцевих норм та правил. При використанні вилка повинна бути вставлена у відповідну розетку, а заземлюючий пристрій має бути встановлено правильно.

НЕБЕЗПЕЧНО! Використання неправильно підключеного пристрою та провідника заземлення може призвести до ураження електричним струмом. Якщо у вас є сумніви щодо правильності заземлення пристрою, зверніться до електрика або спеціаліста з технічного обслуговування для подальшої перевірки. Не замінюйте вилку, що входить в комплект поставки даного тренажера. Якщо у вас вдома розетки іншого типу, зверніться до електрика для установки відповідної вилки.

Для отримання більш детального опису методів заземлення, ознайомтеся зі схемою заземлення, наведеною нижче. Підключіть заземлюючий дріт даного пристрою до відповідної електричної розетки. Забороняється використовувати з цим пристроєм невідповідні аксесуари.



ПОРАДИ ДЛЯ НОВАЧКІВ

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.

Перш ніж використовувати бігову доріжку, станьте поруч із нею, щоб ознайомитися з елементами управління, такими як запуск, зупинка та регулювання швидкості. Коли вам буде комфортно, встаньте на пластикові протиковзкі рейки по обидва боки бігової доріжки, тримаючись за поручні обома руками. Встановіть тренажер на низьку швидкість 1,6-3,2 км/год. Встаньте прямо, дивіться вперед і торкніться біговій стрічці однією ногою. Потім встаньте на бігову стрічку і починайте рух разом з нею. Щойно ви відчуєте себе комфортно, поступово збільшуйте швидкість до 3-5 км/год. Тримайте цю швидкість близько 10 хвилин, а потім повільно зупиніть тренажер.

Тренування

Ще раз ознайомтеся з елементами управління, такими як регулювання швидкості та нахилу. Щойно відчуєте себе комфортно, пройдіть в спокійному темпі близько 1 кілометра і запишіть 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. Як тільки ви зможете легко зробити це кілька разів, поступово збільшуйте швидкість і нахил. 30-хвилинний сеанс такої підвищеної інтенсивності забезпечить гарне тренування. Пам'ятайте: Тренування призначені для підтримки здоров'я протягом усього життя, а не для швидкого вирішення проблем.

Обсяг тренувань

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. Підтримуйте цю швидкість під час тренування, знижуючи її на 0,3 км/год, якщо вам стає занадто важко. Після тренування на тренажері виконайте вправи на розслаблення протягом 4 хвилин. Якщо збільшення швидкості в вас викликає труднощі, замість цього поступово збільшуйте нахил - це також підвищує інтенсивність тренування.

Спалювання калорій: Цей метод ефективно спалює калорії. Розминайтеся 5 хвилини на швидкості 4-4,8 км/год, а потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки будете здатні рухатися на швидкості, що потребує зусиль, протягом 45 хвилин. Для більш інтенсивного тренування підтримуйте цю швидкість під час годинного телешоу, збільшуючи її на 0,3 км/год під час рекламних роликів, а потім повертаючись до попередньої швидкості. Цей метод забезпечує спалювання калорій під час і після тренування. Після тренування на тренажері виконайте вправи на розслаблення протягом 4 хвилин.

Частота тренувань

Тренуйтеся 3-5 разів на тиждень, кожне тренування повинне тривати 15-60 хвилин. Складіть послідовний графік тренувань, а не тренуйтеся спонтанно. Під час тренування ви можете змінювати швидкість і нахил. Спочатку не встановлюйте нахилу; проте збільшення нахилу бігової доріжки є ефективним способом підвищити інтенсивність тренування та досягти прогресу.

БЕЗПЕЧНІ ТРЕНУВАННЯ

Перед тренуванням: Зверніться до лікаря або тренера, перш ніж почати тренування за якоюсь програмою тренувань. Він може допомогти встановити частоту, інтенсивність і тривалість тренувань, які відповідають вашому віку і 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.

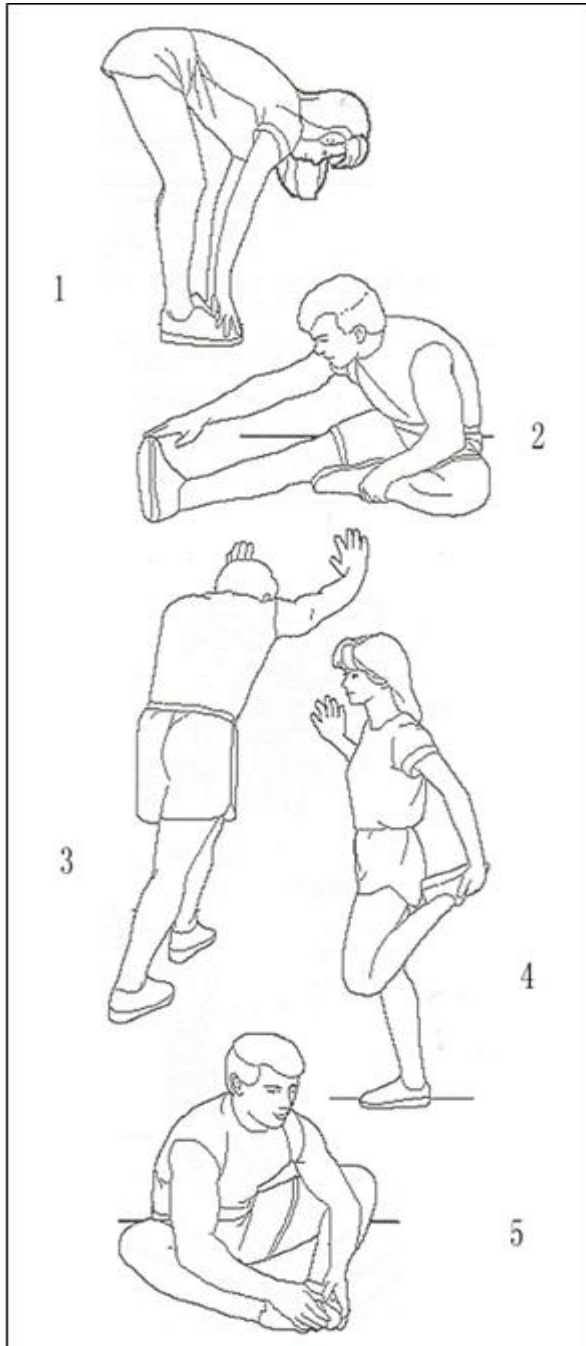
Якщо ви часто користуєтеся біговою доріжкою, ви можете легко вибрати зручну для вас швидкість ходьби або бігу підтюпцем. Якщо у вас немає досвіду або ви не можете визначити найбільш підходящу швидкість, зверніться до наступних рекомендацій:

- * Швидкість 1-3,0 км/год: Для осіб в поганій фізичній формі.
- * Швидкість 3,0-4,5 км/год: Для осіб, що ведуть сидячий спосіб життя чи тренуються рідко.
- * Швидкість 4,5-6,0 км/год: Для тих, хто займається ходьбою в нормальному темпі.
- * Швидкість 6,0-7,5 км/год: Для тих, хто займається ходьбою у швидкому темпі.
- * Швидкість 7,5-9,0 км/год: Для тих, хто займається бігом у повільному темпі.
- * Швидкість 9,0-12,0 км/год: Для тих, хто займається бігом в нормальному темпі.
- * Швидкість більше 12,0 км/год: Для тих, хто займається бігом у швидкому темпі.

Увага: Для ходьби на тренажері найбільш підходящою є швидкість $\leq 6,0$ км/год;
для бігу на тренажері найбільш підходящою є швидкість $\geq 8,0$ км/год.

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ

Перед тренуванням: Найкраще перед початком тренування виконати кілька вправ на розминку і розтяжку. 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 вправи. Повторіть ці ж вправи після тренування.



1. **Нахили вперед:** Злегка зігнувши коліна, повільно нахиліться вперед в талії, розслабляючи спину і плечі. Спробуйте торкнутися пальців ніг руками. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. Мал. 1).

2. **Розтяжка підколінних сухожиль:** Сядьте на килимок, витягнувши одну ногу прямо вперед. Поверніть іншу ногу всередину так, щоб вона прилягала до внутрішньої сторони прямої ноги. Спробуйте торкнутися пальців ніг руками. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. Мал. 2).

3. **Розтяжка литок та ахілових сухожиль:** Встаньте двома ногами до стіни або дерева, потім одну ногу поставте позаду. Задню ногу тримайте прямо, а п'яту - на підлозі, нахилившись до стіни або дерева. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. Мал. 3).

4. **Розтягування квадрицепсів:** 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 3 рази з кожною ногою (див. Мал. 4).

5. **Кравецькі м'язи (розтяжка внутрішньої поверхні стегон):** сядьте так, щоб підшви ніг були навпроти, а коліна спрямовані назовні. Візьміться обома руками за обидві стопи і потягніть до паху. Затримайте розтяжку 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: Чищення продовжить термін служби бігової доріжки.

Тримайте бігову доріжку в чистоті, регулярно протирайте її ганчіркою. Обов'язково очищайте відкриту частину покриття по обидва боки від бігової стрічки, а також бічні рейки. Це зменшить накопичення сторонніх матеріалів під біговою стрічкою. Тренуйтеся в чистому взутті. Верхню поверхню стрічки можна протирати вологою ганчіркою змоченою в мильному розчині. Слідкуйте, щоб рідина не потрапляла всередину рами бігової доріжки або під стрічку.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки, перш ніж знімати кришку двигуна. Щонайменше раз на рік знімайте кожух мотора та прибирайте пилососом під кожухом.

Ця бігова доріжка вже була змащена на заводі-виробнику та не потребує особливого догляду. Тертя між ременем і декою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому вона потребує періодичного змащування. Ми рекомендуємо періодично перевіряти платформу доріжки.

Рекомендуємо змащувати платформу доріжки згідно з наступним графіком:

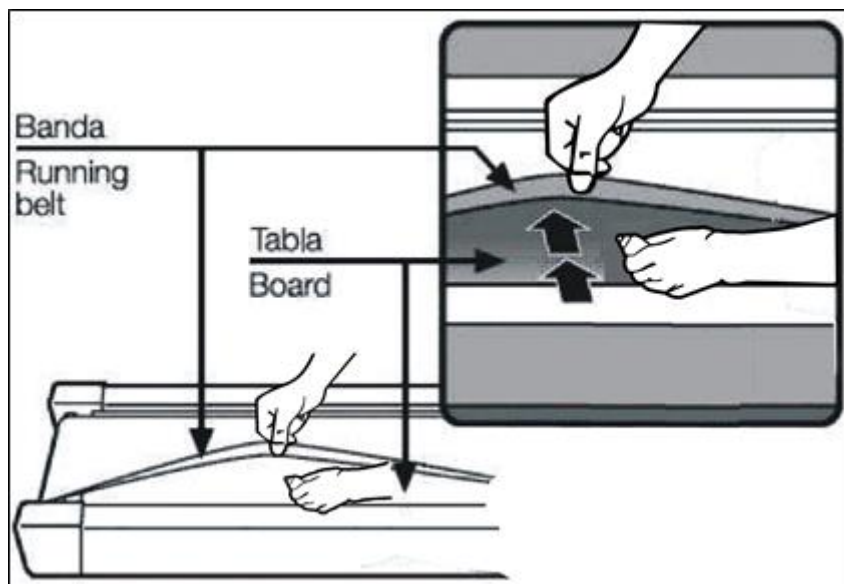
Рідке користування (менше 3 годин на тиждень) - один раз на рік;

Середня частота користування (3-5 годин на тиждень) - кожні 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.

З будь-яких інших питань технічного обслуговування звертайтеся за допомогою до професіоналів.



РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТІЧКИ

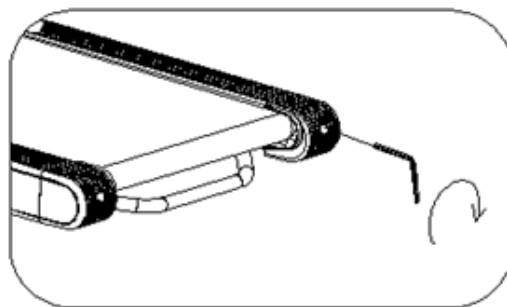
1. Для кращого обслуговування бігової доріжки та продовження терміну служби рекомендується вимикати живлення кожні 2 години безперервної роботи і давати тренажеру відпочити протягом 10 хвилин перед наступним використанням.

2. Якщо бігова стрічка затянута занадто вільно, вона буде ковзати під час бігу; якщо занадто туго - це може знизити продуктивність двигуна і призвести до зносу ролика і бігової стрічки. Ознака того, що бігова стрічка натянута правильно: можна підняти пальцями бігову стрічку з обох боків приблизно на 50-75 мм над платформою.

Центрування бігової стрічки:

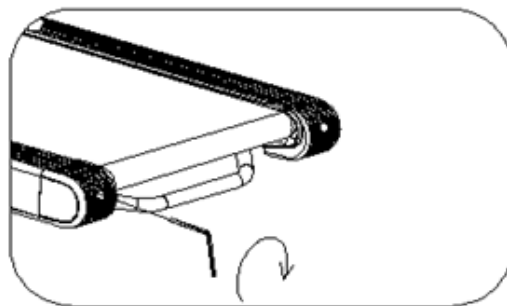
Поставте тренажер на рівній підлозі. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю 6-8 км/год та спостерігайте за її рухом.

Якщо бігова стрічка зміщена вправо, витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, запустіть бігову доріжку і спостерігайте за її рухом. Повторюйте налаштування, доки стрічка бігової доріжки не буде відцентрована.
(Мал. А)



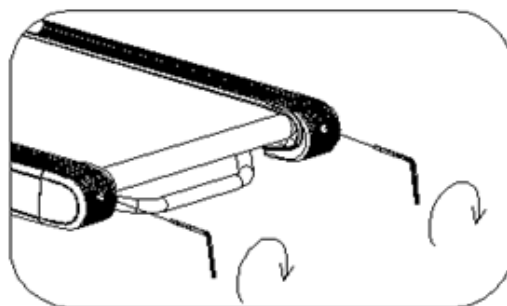
А

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 її рухом. Повторюйте налаштування, доки стрічка бігової доріжки не буде відцентрована.
(Мал. В)



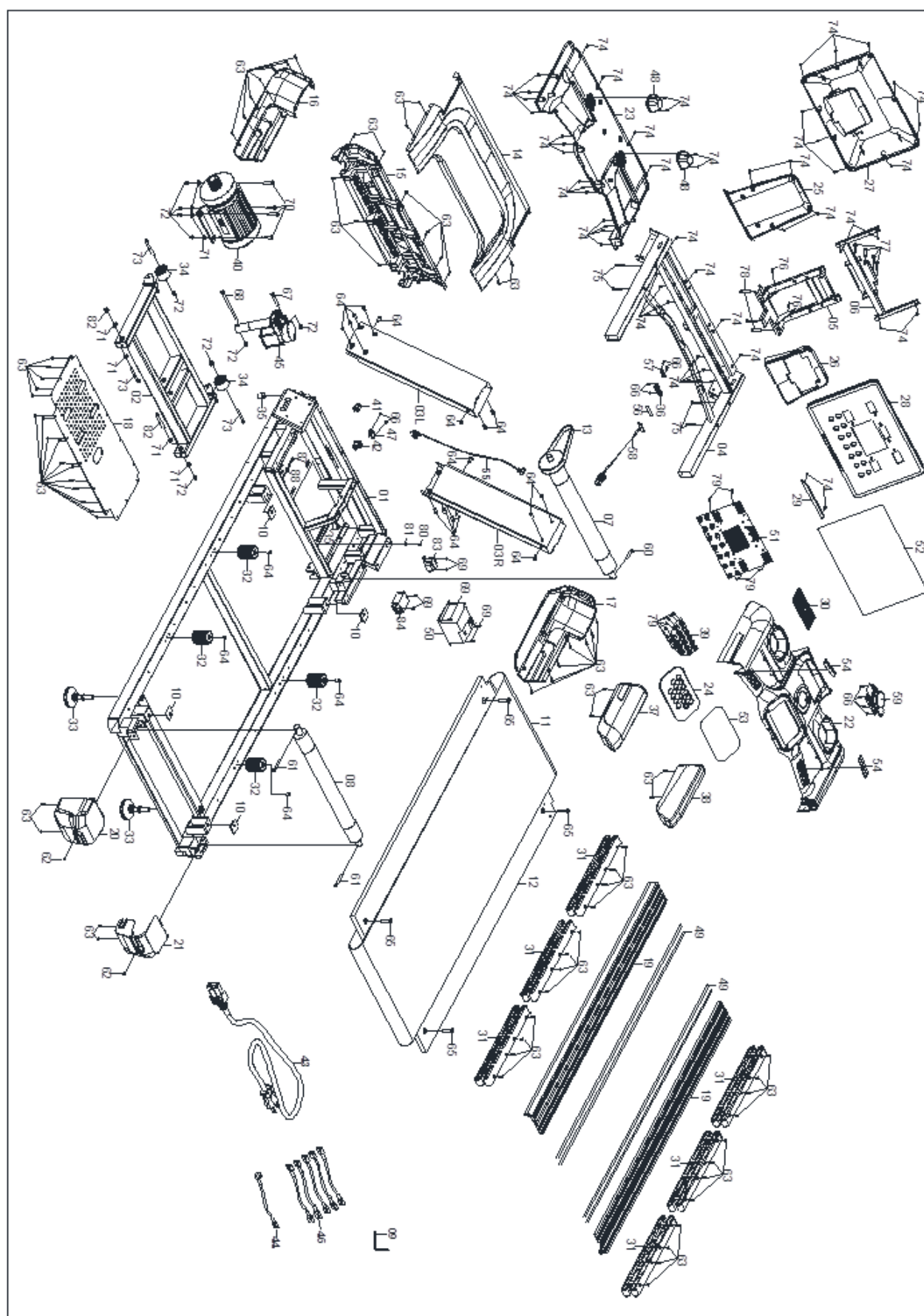
В

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, запустіть бігову доріжку. Ввімкніть живлення та вставте ключ безпеки, після чого запустіть тренажер. Потім встаньте на бігову доріжку і перевірте її натяг. Повторюйте наведені вище дії, доки бігова стрічка не буде натянута належним чином.
(Мал. С)



С

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



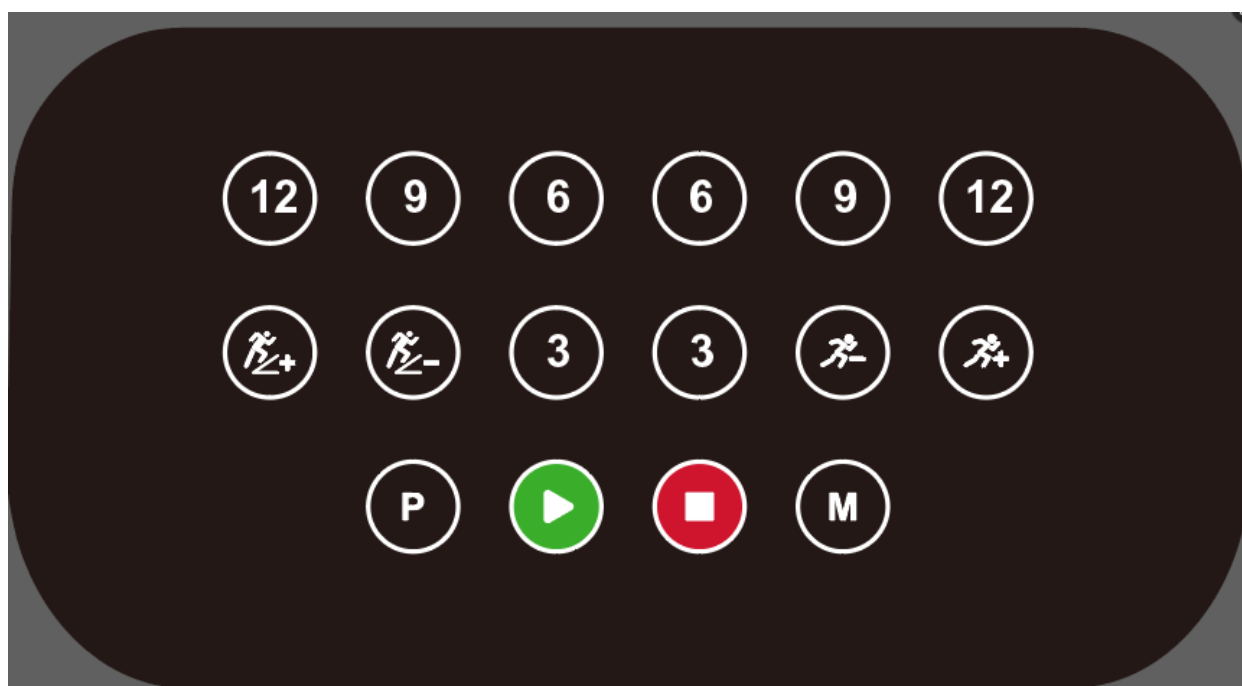
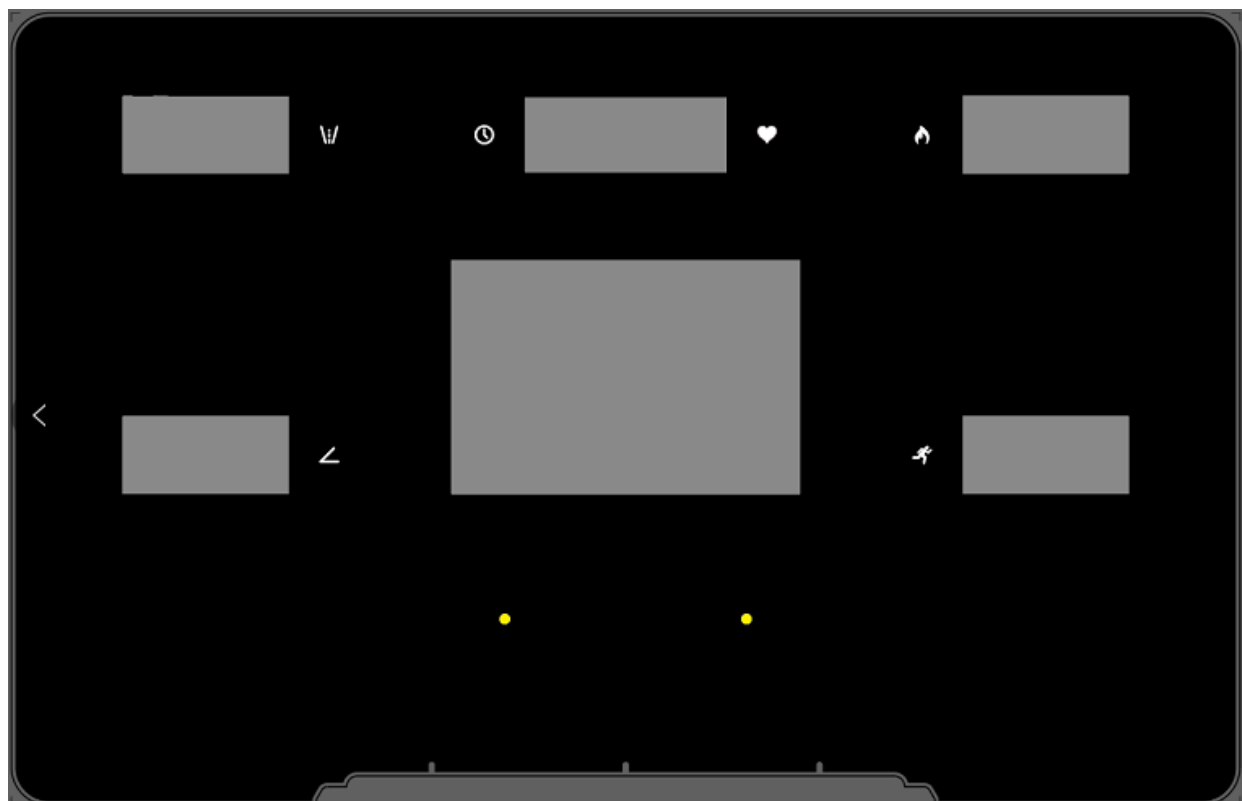
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва	Опис	Шт.	№	Назва	Опис	Шт.
1	Основна рама	Зварна деталь	1	28	Кожух комп'ютера	358*580*16	1
2	Рама нахилу	Зварна деталь	1	29	Підставка для IPAD	212 x29x15.7	1
3	Стояк л/п	Зварна деталь	1	30	Підставка для мобільного телефону	160*81*2	1
4	Комп'ютер	Зварна деталь	1	31	Протидарна гумова прокладка	450*78*41.5	6
5	Кронштейн комп'ютера	Зварна деталь	1	32	Амортизуюча гумова колона	Ø56*84	4
6	Рама дисплею	Зварна деталь	1	33	Задня опора	Q235/φ88xM16*P2.0*130	2
7	Передній ролик	φ76*625*φ120*28*φ25*730*M8	1	34	Ролик для переміщення	Ø75*60	2
8	Задній ролик	φ67*625*φ25*710*M8	1	35	Нижній амортизатор	Ø24*22*M6*10	2
9	Гайковий ключ	S6 80*80 мм	1	36	Деталь ключа безпеки	61.5*17*19	1
10	Гумова підставка	40*50*3	4	37	Лівий кожух рукоятки	345*132*73	1
11	Бігова стрічка	3400*580*2.0	1	38	Правий кожух рукоятки	345*132*73	1
12	Платформа	1480*816*125	1	39	Плата клавіатури		1
13	Багатоклиновий пас	250-J8	1	40	Двигун змінного струму	220 В перем. струм	1
14	Верхній кожух мотора	830*750*500	1	41	Захист від перевантаження струмом	15 А 125/250 В (змінний струм)	1
15	Передній кожух мотора	825*280*95	1	42	Квадратний клавішний перемикач	250 В/15 А	1
16	Кожух лівого стояка	558*280*72	1	43	Шнур живлення	10/15А 250 В	1
17	Кожух правого стояка	558*280*72	1	44	Дріт заземлення	1 мм2*300 10/15А	3
18	Нижня пластина	PP/308*750*2	1	45	Мотор нахилу	1/10 к.с. 220 В	1
19	Бічна смуга	120*47.5*1393	2	46	Лінія змінного струму з одним відгалуженням	1 мм 2*300 мм	4
20	Лівий задній кутовий захист	189*140*145	1	47	Роз'єм блока живлення	250 В/15 А	1
21	Правий задній кутовий захист	189*140*145	1	48	Динамік	XLY-D37 4Ω3w	2
22	Верхній кожух	902*410*161	1	49	Стрічка з м'якого матеріалу	t2.0*15*1350	4
23	Нижній кожух	896*88*386	1	50	Інвертор	220 В 2,2 кВт	1
24	Пластина клавіатури	249*134*16	1	51	Комп'ютер	6 вікон	1
25	Нижній декоративний кожух	286*307*30	1	52	Екран-накладка	322*524*0.8	1
26	Верхній декоративний кожух	252*187*37.5	1	53	Наклейка на кнопку	132*248*0.3	1
27	Нижній кожух дисплея	358*580*51	1	54	Пульсовий датчик		2

№	Назва	Опис	Шт.	№	Назва	Опис	Шт.
55	Дріт стояка		1	71	Плоска шайба	Φ20*Φ11*t2	8
56	Наклейка на ключ безпеки		1	72	Контргайка	M10 S17	10
57	Деталь ключа безпеки		1	73	Болт	M10*65 S6	2
58	Ключ безпеки	900 мм	1	74	Шуруп	ST4.2*12	53
59	Ручка-регулятор		1	75	Шуруп	ST4.2*40	4
60	Болт	M8*65 S6	1	76	Шуруп	ST4.2*12	2
61	Болт	M8*80 S6	2	77	Шуруп	M8*25 S5	4
62	Шуруп	M5*10	2	78	Болт	M8*35 S6	3
63	Шуруп	ST4.2*16	78	79	Шуруп	ST2.3*8	12
64	Болт	M8*15 S6	20	80	Шуруп	ST4.2*16	1
65	Шуруп	M10*40 S6	4	81	Зовнішня зубчаста шайба	φ5.2*φ10*t1	1
66	Шуруп	ST3.5*10	12	82	Болт	M10*60 S6	2
67	Болт	M10*42 S17	1	83	Індуктор	15 А	1
68	Болт	M10*130 S17	1	84	Фільтр	15 А	1
69	Шуруп	ST4.2*16	8	87	Болт	M8*35 S13	1
70	Болт	M10*35 15	4	88	Гайка	M8*6 S13	1

ТРЕНУВАЛЬНИЙ КОМП'ЮТЕР

Посібник користувача до тренувального комп'ютера RZ069A



I. Короткий опис

Функції комп'ютера:

- Відтворення звуку через Bluetooth
- Моніторинг серцевого ритму
- Робота з додатком Fit Show App
- Функція нахилу

Термінологія, використана в цьому посібнику:

- Параметри бігової доріжки: значення швидкості, значення нахилу.
 - Параметри тренування: дистанція, калорії, час, пульс.
- Режими тренування: повністю ручний режим, тренування за автоматичною програмою.
- Повністю ручний режим тренування: режим тренування без заданої інтенсивності.
 - Режим зворотного відліку: режим тренування із заданою інтенсивністю.
 - Автоматичні програми: різні програми тренувань, запрограмовані виробником тренажера.
- Ця бігова доріжка має 24 автоматичні програми тренувань.

II. Опис параметрів

Параметри руху для різних режимів тренування:

- Мінімальна відображувана швидкість: 1 км/год
- Максимальна відображувана швидкість: 25 км/год
- Найтриваліший час тренування в режимі відліку часу: 99 хвилин
- Найкоротший час тренування в режимі відліку часу: 8 хвилин
- Найдовша дистанція тренування в режимі відліку дистанції: 99 км
- Найкоротша дистанція тренування в режимі відліку дистанції: 1 км
- Максимальна кількість спалених калорій в режимі відліку калорій: 990 кКал
- Мінімальна кількість спалених калорій в режимі відліку калорій: 20 кКал
- Найкоротший час перебігу програми (P1-P24): 8 хвилин
- Найдовший час перебігу програми (P1-P24): 99 хвилин
- Мінімальний відображуваний нахил: 0 рівнів
- Максимальний відображуваний нахил: 25 рівнів

III. Опис елементів дисплея

Дані, що відображаються на дисплеї:

Віконце швидкості (SPEED):

1. Показує швидкість під час руху.
2. Показує значення швидкості першого сегменту відповідної програми під час налаштування.
3. Показує параметри під час вимірювання тілесного жиру.

Віконце часу (TIME):

1. Показує поточний час тривалості тренування.
2. Показує встановлений час тренування.
3. Показує встановлені значення кожного параметра при вимірюванні тілесного жиру.

Віконце дистанції (DISTANCE):

1. Показує поточну дистанцію тренування.

Віконце калорій (CALORIES):

1. Показує кількість калорій, спалених під час тренування.
2. Показує P01-P24 під час налаштування програми.

Віконце пульсу (Heart Rate):

1. Показує поточний пульс при вимірюванні пульсу за допомогою пульсових датчиків на рукоятках.

Віконце нахилу (INCLINE):

1. Показує поточний нахил під час тренування.
2. Показує значення нахилу першого сегменту відповідної програми під час налаштування автоматичної програми.

Віконце точкової матриці:

1. Відображає кругову трасу протяжністю 400 метрів в повністю ручному режимі.
2. Під час настройки автоматичної програми відображається графік програми швидкості для відповідної програми; після запуску на дисплеї відображаються графіки програми швидкості і нахилу, при цьому графік швидкості або нахилу для поточного сегмента тренування блимає.
3. При висмикуванні ключа безпеки відображається повідомлення: SAFETY KEY DISCONNECTED («ключ безпеки відсутній»).

4. Під час вимірювання тілесного жиру відображається повідомлення: FAT RATE TEST («вимірювання тілесного жиру»).
5. При введенні статі відображається повідомлення: MALE («чоловіча стать»).
6. При введенні віку відображається повідомлення: INPUT AGE («введіть вік»).
7. При введенні зросту відображається повідомлення: INPUT HEIGHT («введіть зріст»).
8. При введенні ваги відображається повідомлення: INPUT WEIGHT («введіть вагу»).
9. Під час вимірювання тілесного жиру відображається повідомлення: FAT TEST, PLEASE WAIT («йде вимірювання тілесного жиру, будь ласка, зачекайте»).

IV. Опис функціональних кнопок

1. Кнопки мають такі функції:

- Кнопки прямого вибору швидкості (4 кнопки: 3, 6, 9, 12)
- Кнопки прямого вибору нахилу (4 кнопки: 3, 6, 9, 12)
- Кнопка старт / стоп
- Кнопка вибору програм / режиму
- Кнопки регулювання швидкості + / –
- Кнопки регулювання нахилу + / –

V. Користування кнопками

Кнопка Start (запуск) - опис функції: запускає мотор

Користування:

1. У повністю ручному режимі управління натисніть кнопку shuttle або start один раз, щоб запустити мотор.
2. В режимі зворотного відліку натисніть кнопку shuttle або start один раз, щоб запустити мотор.
3. В режимі автоматичної програми натисніть кнопку shuttle або start один раз, щоб запустити мотор.
4. В режимі користувацької програми натисніть кнопку shuttle або start один раз, щоб запустити мотор.
5. В режимі паузи натисніть цю кнопку, щоб запустити мотор. Швидкість буде скинута до мінімальної, а інші дані продовжуватимуть накопичуватися починаючи зі значень, що були до паузи.

Кнопка Pause/Stop (пауза/зупинка) - опис функції: призупиняє / зупиняє роботу мотора.

Користування:

1. В режимі руху натисніть цю кнопку, щоб призупинити роботу мотора, але зберегти параметри тренування.
2. В режимі паузи натисніть цю кнопку, щоб скинути параметри тренування.

Кнопка Rotary Shuttle (кнопка-регулятор) - опис функції при натисканні: призупиняє / зупиняє роботу мотора.

Користування:

1. У повністю ручному режимі управління натисніть цю кнопку один раз, щоб запустити мотор.
2. В режимі зворотного відліку натисніть цю кнопку один раз, щоб запустити мотор.
3. В режимі автоматичної програми натисніть цю кнопку один раз, щоб запустити мотор.
4. В режимі користувацької програми натисніть цю кнопку один раз, щоб запустити мотор.
5. В режимі паузи натисніть цю кнопку один раз, щоб запустити мотор. Швидкість зміниться на попередню, а інші дані продовжуватимуть накопичуватися починаючи з попередніх значень.
6. В режимі руху натисніть цю кнопку один раз, щоб зупинити мотор і скинути параметри тренування.

Кнопка Rotary Shuttle (кнопка-регулятор) - опис функції при обертанні: призупиняє / зупиняє роботу мотора.

Користування:

1. У режимі руху поверніть регулятор за годинниковою стрілкою, щоб збільшити швидкість, і проти годинникової стрілки, щоб зменшити.
2. У режимі налаштування параметрів обертання ручки за годинниковою стрілкою збільшує значення, а обертання проти годинникової стрілки зменшує їх.

Кнопка Program (програма) - опис функції: вибір автоматичної програми

Користування:

1. У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб увійти до налаштування автоматичної програми.
2. Після введення автоматичної програми P24 продовжуйте натискати цю кнопку, щоб увійти до налаштування користувацької програми.
3. Після введення налаштувань користувацької програми (U03) продовжуйте натискати цю кнопку, щоб перейти в режим налаштування вимірювання тілесного жиру.
4. Перемикання є циклічним: налаштування автоматичних програм - налаштування користувацьких програм - налаштування вимірювання тілесного жиру - повернення в початковий стан.

Кнопка Mode (режим) - опис функції: вибір режиму зворотного відліку

Користування:

1. У повністю ручному режимі натисніть цю кнопку, щоб перейти в режим зворотного відліку.
2. У стані налаштування вимірювання тілесного жиру натисніть цю кнопку, щоб увійти до наступного налаштування параметру.
3. Перемикання в режимі очікування: зворотний відлік часу - зворотний відлік дистанції - зворотний відлік калорій - ручний режим
4. Черга при налаштуванні параметрів для вимірювання тілесного жиру: стать - вік - зріст - вага - перехід до вимірювання тілесного жиру.

Кнопки Speed +/- (швидкість +/-) - опис функції: регулюють швидкість під час тренування; регулюють значення параметрів під час налаштування.

Користування:

1. В режимі руху можна регулювати швидкість.
2. У стані налаштування параметрів можна регулювати величину значення параметра.

Кнопки Incline +/- (нахил +/-) - опис функції: регулюють нахил під час тренування; регулюють значення параметрів під час налаштування.

Користування:

1. В режимі руху можна регулювати нахил.
2. У стані налаштування параметрів можна регулювати величину значення параметра.

Кнопки прямого вибору швидкості - опис функції: пряме перемикання на бажану швидкість.

Користування:

1. Під час роботи комп'ютера натисніть цю кнопку, щоб напряму обрати відповідне значення швидкості.

Кнопки прямого вибору нахилу - опис функції: пряме перемикання на бажаний нахил.

Користування:

1. Під час руху натисніть цю кнопку, щоб напряму обрати відповідне значення нахилу.

VI. Опис режимів тренування

А. Функція ручного режиму

Як увійти в ручний режим: Після того, як комп'ютер ввімкнеться і на дисплеї відобразяться всі символи, він перейде в ручний режим. Натисніть кнопку START, щоб увійти в ручний режим тренування.

Користування: Початкова швидкість - 1 км/год. Час, дистанція і калорії відраховуються в прямому порядку. Натисніть кнопку регулювання швидкості, щоб відрегулювати швидкість бігу. Натисніть кнопку регулювання нахилу, щоб відрегулювати нахил.

Коли час тренування досягне 99:59 хвилин, система не вимикається, а відлік часу знову починається з нуля.

В. Функція режиму зворотного відліку

1. Як увійти в режим зворотного відліку:

У ручному режимі натисніть mode, щоб вибрати режим зворотного відліку. У цей час у віконці часу відображається 30:00 хвилин і блимає. Необхідний час тренування можна встановити за допомогою кнопок швидкості+/- або нахилу+/-, з діапазоном 8:00~99:00 хвилин. Натисніть start, щоб запустити режим зворотного відліку.

Користування: Початкова швидкість - 1 км/год. Віконце часу починає відлік у зворотному напрямку відповідно до встановленого часу, а віконця дистанції та калорій починають прямий відлік з нуля. Натисніть кнопку регулювання швидкості, щоб відрегулювати швидкість бігу. Натискайте кнопки регулювання нахилу, щоб відрегулювати нахил бігової доріжки. Коли встановлений час добігає кінця, комп'ютер починає повільно зупиняти роботу і автоматично повертається до початкового стану очікування.

2. Як увійти в режим зворотного відліку дистанції:

У ручному режимі натисніть mode, щоб вибрати режим зворотного відліку дистанції. У віконці DISTANCE (дистанція) блиматиме значення "1.0". Ви можете задати бажану дистанцію бігу за допомогою кнопок швидкості +/- або нахил +/-, при цьому діапазон налаштування становить 1,0-99,0 км. Натисніть start, щоб запустити режим зворотного відліку дистанції.

Користування: Початкова швидкість - 1 км/год. Віконце часу починає відлік у зворотному напрямку відповідно до встановленого значення дистанції, а віконця часу та калорій починають прямий відлік з нуля. Натисніть кнопку регулювання швидкості, щоб відрегулювати швидкість бігу. Натисніть кнопку регулювання нахилу, щоб відрегулювати нахил. Коли встановлена дистанція добігає кінця, комп'ютер починає повільно зупиняти роботу і автоматично повертається до початкового стану очікування.

3. Як увійти в режим зворотного відліку калорій:

У ручному режимі натисніть mode, щоб вибрати режим зворотного відліку калорій. У цей час у віконці калорій відображається 50 і блимає. Ви можете задати бажану кількість калорій за допомогою кнопок швидкості +/- або нахил +/-, при цьому діапазон налаштування становить 20-990. Натисніть start, щоб запустити режим зворотного відліку калорій.

Користування: Початкова швидкість - 1 км/год. Віконце калорій починає відлік у зворотному напрямку відповідно до встановленого значення калорій, а віконця часу та дистанції починають прямий відлік з нуля. Натисніть кнопку регулювання швидкості, щоб відрегулювати швидкість бігу. Натисніть кнопку регулювання нахилу, щоб відрегулювати нахил. Коли встановлені калорії добігають кінця, комп'ютер починає повільно зупиняти роботу і автоматично повертається до початкового стану очікування.

С. Функція автоматичних програм

Як увійти в автоматичну програму: У ручному режимі роботи або в стані налаштування режиму натисніть кнопку програм, щоб увійти в режим вибору автоматичних програм. У цей час у віконці часу відображається 30:00 хвилин і блимає (необхідний час тренування можна встановити за допомогою кнопок швидкості+/- або нахилу+/-, з діапазоном 8:00~99:00 хвилин). Натисніть start, щоб запустити режим автоматичної програми.

Користування: Автоматична програма містить 16 сегментів. Швидкість і нахил запрограмовані для кожного сегменту програми. Тривалість кожного сегменту становить 1/16 від встановленого часу. Віконце часу починає відлік у зворотному напрямку відповідно до встановленого часу, а віконця дистанції та калорій починають прямий відлік з нуля. Натисніть кнопку регулювання швидкості, щоб відрегулювати швидкість бігу. Натисніть кнопку регулювання нахилу, щоб відрегулювати нахил. Коли програма переходить до наступного сегменту, значення швидкості і нахилу автоматично підлаштовуються під задані значення для цього сегмента. Коли встановлений час добігає кінця, комп'ютер починає повільно зупиняти роботу і автоматично повертається до початкового стану очікування.

D. Користувацькі програми (U01-U03):

На додаток до 24 вбудованих програм, бігова доріжка має 3 користувацькі програми (U01, U02 і U03), які користувачі можуть налаштувати відповідно до своїх особистих потреб.

1. Налаштування користувацьких програм:

У режимі очікування натискайте кнопку PROGRAM декілька разів, доки не буде обрано бажану користувацьку програму (U01-U03). Натисніть MODE, щоб підтвердити та увійти в налаштування. Ви можете встановити перший сегмент. Використовуйте кнопки SPEED + і SPEED - або кнопки прямого вибору швидкості для налаштування швидкості, а кнопки INCLINE+ / INCLINE - для налаштування нахилу. Натисніть кнопку MODE, щоб завершити налаштування першого сегменту, і увійдіть у режим налаштування другого сегменту, доки не будуть встановлені всі 16 сегментів (S01-S16). Дані будуть збережені назавжди, поки користувач не скине їх. Під час процесу налаштування не можна вимикати живлення, інакше дані не будуть збережені.

2. Запуск користувацької програми:

А. В режимі очікування натискайте кнопку PROGRAM декілька разів, доки не буде обрано бажану користувацьку програму (U01-U03). Встановіть бажану тривалість тренування, натисніть кнопку START, щоб запустити тренажер.

В. Або ж після установки параметрів і тривалості кожного сегменту користувацької програми, натисніть кнопку start, щоб одразу запустити тренажер.

3. Налаштування користувацьких програм:

Кожна програма ділить час тренування на 16 часових сегментів. Під час налаштування необхідно встановити швидкість, нахил і час для всіх 16 сегментів, а потім натиснути кнопку start, щоб запустити бігову доріжку.

4. Під час тренування ви можете регулювати швидкість за допомогою кнопок SPEED + та SPEED -.

Коли програма переходить до наступного сегменту, значення швидкості і нахилу автоматично підлаштовуються під задані значення для цього сегмента.

VII. Функція вимірювання тілесного жиру

Вхід у режим вимірювання тілесного жиру: У початковому стані очікування або режиму налаштування натисніть program, щоб вибрати та увійти в меню налаштування тесту вимірювання тілесного жиру.

Інструкції з налаштування тесту вимірювання тілесного жиру: Після входу в режим налаштування тесту вимірювання тілесного жиру, у віконці швидкості відображається функція параметра, а у віконці часу відображається встановлене значення параметра. Натисніть speed+/- або incline+/- , щоб відрегулювати встановлене значення, і натисніть mode, щоб вибрати наступне налаштування.

- Перший параметр - стать (F-1): початкове значення 1
(діапазон налаштувань 1-2, 1 - чоловіча стать; 2 - жіноча стать).
- Другий параметр - вік (F-2): початкове значення 25
(діапазон налаштувань: 10-99 років).
- Третій параметр - зріст (F-3): початкове значення 170
(діапазон налаштування: 100-220 см).
- Четвертий параметр - вага (F-4): початкове значення 70
(діапазон налаштувань 20-150 кг)
- П'ятий параметр - тілесний жир (F-5): початкове значення ----.

Вимірювання тілесного жиру: Після завершення налаштувань переходимо до 5-го параметру, власно - вимірювання тілесного жиру. Спочатку на дисплеї відображається «----». Покладіть обидві кисті руки на пульсові датчики та тримайте їх приблизно 5 секунд. Після цього на дисплеї відобразиться результат вимірювання тілесного жиру.

Що таке індекс маси тіла (BMI): Індекс тілесного жиру є мірою співвідношення між зростом і вагою людини. Він доречний як для чоловіків, так і для жінок і може використовуватися в поєднанні з іншими показниками здоров'я для забезпечення основи для корекції ваги. Ідеальний індекс маси тіла повинен бути в межах від 20 до 25. Значення нижче 19 вказує на недостатню вагу, від 26 до 29 - на надмірну вагу, а вище 30 - на ожиріння. (Примітка: Ці дані призначені лише для довідки і не можуть бути використані як медичні дані).

VIII. Функція вимірювання пульсу

Метод вимірювання пульсу: Візьміться обома руками за металеві пластини пульсових датчиків на обох рукоятках. Приблизно через 5 секунд світлодіодний індикатор відобразить початкове значення пульсу.

Тримайте руки нерухомо, вікно дисплея серцебиття буде повільно змінювати дані на дисплеї. Через 30 секунд воно наблизиться до поточного фактичного значення пульсу.

Поради до вимірювання пульсу:

Нижчевказані фактори можуть завадити отриманню правильного результату вимірювання:

1. Занадто сильне стискання рукояток під час вимірювання; датчики слід стискати з помірною силою.
2. Стискання датчиків під час бігу призведе до поганого контакту долонь з пластинами датчиків. Рекомендується спочатку припинити тренування, встати обома ногами на бічні рейки та акуратно взятися за рукоятки.
3. Сухі або холодні руки, а також руки з особливо товстою шкірою.

Примітка: через метод тестування та безліч факторів, що впливають, дані моніторингу серцевого ритму, отримані за допомогою тренажерного датчика, слід використовувати лише для довідки про фізичні навантаження та не розглядати як медичні дані.

IX. Сплячий режим:

Коли бігова доріжка зупиняється і не працює більше 10 хвилин, вона переходить у сплячий режим, а комп'ютер автоматично вимикає дисплей. Натискання будь-якої клавіші призведе до ввімкнення дисплея; він повернеться до початкового стану очікування після короткого відображення всіх символів.

X. Функція ключа безпеки:

При нормальному використанні, перш ніж почати тренування, необхідно встановити ключ безпеки у відповідне гніздо. Без цього комп'ютер тренажера не працюватиме. Якщо висмикнути ключ безпеки, на дисплеї з'явиться повідомлення E07 або «---» та пролунає звукове попередження. Якщо ключ безпеки висмикнути під час руху, тренажер зупиниться негайно. Після повторного встановлення ключа безпеки всі дані тренування будуть скинуті.

XI. Функції аудіо, Bluetooth та робота з додатками

Після того як дисплей буде включений і перейде в режим очікування, включіть Bluetooth в налаштуваннях вашого телефону, натисніть кнопку Пошук, і ви знайдете назву Bluetooth (схоже на «FS-DFDFA-A»). Натисніть на назву Bluetooth для підключення, і ви зможете відтворювати музику зі свого телефону. Щоб керувати швидкістю за допомогою мобільного додатку, завантажте та відкрийте додаток Sports Show. Після входу в інтерфейс програми натисніть «Пошук», знайдіть назву Bluetooth (подібно до «FS-DFDFA-A»), а потім натисніть «Підключити пристрій». Після підключення ви зможете керувати біговою доріжкою через додаток.

XII. Діапазон відображення кожної функції:

	Початкова	Початкове значення	Діапазон налаштувань	Діапазон відображення.
Час (хв:сек)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00 - 99:59
Швидкість (км/год)	0.0	1	1-25	1-25
Дистанція (км)	0.00	1.00	1,0-99,0	0.0-99.9
Пульс (уд./хв.)	P	—	—	40-199
Калорії (ккал)	0.0	50.0	20-990	0-999
Нахил (сегмент)	0	0	0-25	0-25

XIII. Таблиці вбудованих програм

Таблиця вбудованих програм (24 програми по 16 сегментів кожна)

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
№	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил
1	1.0	0	2.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0	3.0	0
2	3.0	2	3.0	3	3.0	2	2.0	3	4.0	2	4.0	8
3	3.0	6	3.0	9	5.0	3	3.0	6	5.0	4	5.0	8
4	7.0	6	6.0	9	5.0	4	5.0	6	6.0	4	5.0	8
5	7.0	8	5.0	9	7.0	5	5.0	6	7.0	8	6.0	8
6	5.0	8	5.0	2	7.0	5	5.0	9	8.0	8	6.0	8
7	5.0	6	8.0	2	8.0	7	8.0	9	9.0	6	7.0	7
8	5.0	6	5.0	8	5.0	7	8.0	9	10.0	6	7.0	7
9	7.0	4	5.0	8	5.0	4	8.0	9	10.0	6	7.0	7
10	7.0	4	6.0	4	5.0	4	8.0	9	10.0	6	9.0	7
11	5.0	4	8.0	1	3.0	4	5.0	9	9.0	8	9.0	7
12	5.0	6	8.0	1	3.0	4	5.0	6	8.0	7	10.0	5
13	5.0	6	8.0	4	8.0	6	5.0	6	7.0	6	10.0	5
14	5.0	2	5.0	4	8.0	3	3.0	6	5.0	5	11.0	3
15	3.0	2	4.0	4	4.0	2	2.0	2	4.0	1	5.0	3
16	2.0	0	3.0	0	3.0	0	2.0	0	3.0	0	3.0	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
№	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил
1	3.0	0	3.0	0	2.0	0	3.0	0	4.0	0	4.0	0
2	4.0	1	5.0	3	4.0	6	5.0	7	5.0	6	6.0	8
3	9.0	4	8.0	8	5.0	6	6.0	7	7.0	6	10.0	8
4	4.0	4	3.0	8	5.0	3	6.0	7	9.0	6	10.0	6
5	10.0	4	5.0	8	6.0	7	6.0	5	10.0	3	7.0	9
6	4.0	6	7.0	3	5.0	7	9.0	5	11.0	3	10.0	9
7	10.0	6	9.0	7	6.0	3	10.0	5	9.0	3	10.0	5
8	4.0	6	3.0	7	3.0	8	6.0	8	6.0	7	10.0	5
9	9.0	8	5.0	3	3.0	8	6.0	8	8.0	7	7.0	8
10	4.0	8	7.0	3	2.0	3	9.0	8	9.0	4	7.0	8
11	8.0	8	10.0	6	6.0	9	10.0	8	10.0	4	10.0	8
12	4.0	10	3.0	6	5.0	9	6.0	8	10.0	4	10.0	4
13	11.0	10	5.0	3	6.0	3	6.0	8	11.0	4	10.0	4
14	5.0	10	7.0	3	3.0	3	6.0	4	9.0	6	10.0	4
15	3.0	6	11.0	5	3.0	7	11.0	4	6.0	6	6.0	4
16	2.0	0	5.0	0	2.0	0	3.0	0	5.0	0	5.0	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
№	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил
1	1.0	0	2.0	5	2.0	3	2.0	1	2.0	3	2.0	5
2	2.0	8	6.0	6	6.0	4	5.0	5	5.0	5	3.0	7
3	3.0	8	5.0	5	5.0	5	7.0	6	6.0	6	5.0	5
4	4.0	6	4.0	8	4.0	6	5.0	8	7.0	8	6.0	8
5	5.0	9	8.0	4	8.0	3	8.0	12	8.0	6	8.0	6
6	6.0	9	6.0	5	7.0	5	6.0	9	9.0	5	6.0	5
7	7.0	5	5.0	5	5.0	5	5.0	10	10.0	8	9.0	9
8	8.0	5	2.0	10	3.0	6	2.0	9	5.0	7	6.0	10
9	9.0	8	3.0	6	3.0	4	4.0	5	3.0	5	5.0	6
10	10.0	8	3.0	3	2.0	3	2.0	3	4.0	3	2.0	2
11	12.0	8	8.0	4	8.0	3	8.0	12	8.0	6	8.0	6
12	10.0	4	6.0	5	7.0	5	6.0	9	9.0	5	6.0	5
13	8.0	4	5.0	5	5.0	5	5.0	10	10.0	8	9.0	9
14	6.0	4	2.0	10	3.0	6	2.0	9	5.0	7	6.0	10
15	4.0	4	3.0	6	3.0	4	4.0	5	3.0	5	5.0	6
16	2.0	0	3.0	3	2.0	3	2.0	3	4.0	3	2.0	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
№	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил	швидк.	нахил
1	3.0	3	3.0	1	3.0	0	3.0	0	4.0	2	4.0	3
2	7.0	5	5.0	3	7.0	6	5.0	7	5.0	6	6.0	8
3	6.0	6	8.0	8	9.0	6	6.0	7	7.0	6	10.0	8
4	5.0	8	3.0	8	4.0	3	6.0	7	9.0	6	10.0	6
5	9.0	5	5.0	3	7.0	7	6.0	5	10.0	3	7.0	9
6	7.0	6	7.0	0	10.0	7	10.0	5	11.0	3	10.0	9
7	6.0	5	9.0	7	4.0	3	6.0	5	9.0	3	12.0	5
8	3.0	12	3.0	7	7.0	8	11.0	8	6.0	7	10.0	5
9	5.0	8	5.0	3	11.0	8	3.0	8	8.0	7	7.0	8
10	2.0	3	7.0	3	5.0	3	9.0	9	9.0	4	7.0	8
11	9.0	5	10.0	6	7.0	9	10.0	8	10.0	4	10.0	8
12	7.0	6	3.0	6	12.0	12	6.0	12	10.0	7	11.0	4
13	6.0	5	5.0	3	4.0	3	6.0	8	11.0	4	10.0	10
14	3.0	12	7.0	3	7.0	3	6.0	4	9.0	6	10.0	4
15	5.0	8	11.0	5	12.0	7	11.0	4	6.0	6	6.0	4
16	2.0	3	5.0	0	6.0	0	3.0	0	5.0	0	5.0	0

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Пояснення щодо повідомлень про помилки, які відображаються на дисплеї тренажера

1: На дисплеї: Помилка E01! Неполадка зв'язку

Рішення: Перевірте, чи добре з'єднані верхній і нижній кабелі управління. Якщо контакт хороший, замініть комп'ютер або інвертер.

2: На дисплеї: Помилка E05! Спрацював захист від перевантаження струмом.

Рішення: Під час роботи мотора струм занадто високий і перевищує задане значення. Замініть мотор або перевірте, чи немає сторонніх предметів, що блокують мотор або приводний ремінь.

3: На дисплеї: Помилка E08! Спрацював захист від перенапруги.

Рішення: Перевірте, не занадто високі чи вхідна напруга або напруга мотора. Якщо ні, замініть інвертор.

4: На дисплеї: Помилка E09! Захист від перевантаження

Рішення: Перевірте, чи не надто велике навантаження. Якщо ні, замініть інвертор.

5: На дисплеї: Помилка E10! Нема фази

Рішення: Перевірте, чи правильно приєднані кабелі трифазного живлення до інвертора. Якщо так, замініть комп'ютер.

6: На дисплеї: Помилка E11! Несправність механізму нахилу

Рішення: Перевірте, чи правильно підключений з'єднувальний дріт підйомного мотора до інвертора. Якщо проводка нормальна, замініть підйомний мотор або інвертор.

7: На дисплеї: Помилка E12! Захист від перегріву

8: На дисплеї: «---» Ключ безпеки відсутній

Рішення: Перевірте, чи правильно вставлений ключ безпеки у роз'єм. Якщо так, замініть комп'ютер.