

Посібник користувача

Бігова доріжка ESOFIT E-MR6



Примітка: *Наведені зображення можуть децю відрізнятися від вигляду вашого тренажера*



Щоб забезпечити ефективну та безпечну експлуатацію тренажера, спочатку уважно прочитайте цей Посібник користувача.

ЗМІСТ

ЗМІСТ	Стор.
1. Гарантія виробника	1
2. Інструкція з техніки безпеки	1~2
3. Спеціальні заходи безпеки	2
4. Складання	3
5. Комплектація	3
6. Деталі та інструменти	4
7. Конструкція	4
8. Інструкція щодо складання	5~6
9. Інструкція щодо використання	6~7
10. Інструкція щодо комп'ютера	8~13
11. Щоденне технічне обслуговування	13~15
12. Усунення неполадок	16
13. Важливі питання	16~18
14. Схема м'язів людини	18
15. Вправи для розминки	18~19

Дякуємо, що ви придбали цю бігову доріжку.

1. Гарантія виробника

Тренажер виготовлений з якісних матеріалів. Виробник надає гарантію за умови правильного використання тренажера.

Гарантійний строк складає 1 рік з дня покупки. Якщо ви виявили несправність бігової доріжки, зв'яжіться із сервісним центром протягом 12 місяців з дня покупки. Не знімайте захисні кожухи тренажера та не розбирайте його самостійно. Ремонт тренажера повинен проводитися тільки спеціалістом.

Виробник надає гарантію на такі компоненти: рама, дроти, мотор, ролики, піноматеріал покриття рукояток тощо. Нижчезазначені випадки не покриваються гарантією:

- Пошкодження з інших причин.
- Використання запчастин інших виробників.
- Неправильна експлуатація тренажера.
- Недотримання інструкцій.

Поступовий знос запчастин, наприклад, бігової стрічки, є нормальним явищем та не покривається гарантією.

Ця гарантія застосовується за умови використання тренажера вдома.

В разі потреби придбання запчастин до тренажера, зв'яжіться з сервісним центром та вкажіть таку інформацію:

- Посібник користувача.
- Модель №
- Серія №
- Чек за покупку.

Не надсилайте нам будь-які деталі чи вироби, доки не прийде підтвердження від сервісного центру; ми не несемо відповідальності в разі отримання виробів без попереднього підтвердження.

2. Інструкція з техніки безпеки

При користуванні біговою доріжкою дотримуйтесь наведених нижче інструкцій.



Перш ніж розпочати тренування на тренажері, уважно прочитайте інструкції.

1. **Починаючи вправи на тренажері, враховуйте свій фізичний стан. Поступово, при відповідних та регулярних тренуваннях, ви покращите свою фізичну форму. Неправильні або надмірні тренування не принесуть користі вашому здоров'ю.**
2. **Цей тренажер не підходить для використання дітьми. Тренажером не слід користуватися людям із фізичними та розумовими вадами, окрім випадків, коли такі особи тренуються під наглядом відповідальної особи. Необхідно слідкувати, щоб діти не грали з тренажером.**

3. Цей тренажер підходить для використання вдома, але не придатний для професійного тренування й тестування, і не може використовуватися в медичних цілях.
4. Дані про пульс, що обчислюються комп'ютером тренажера, не можуть використовуватися у клінічній медицині.
5. Якщо шнур живлення пошкоджений, щоб уникнути небезпеки, його повинен замінити виробник, сервісний центр або кваліфікована особа.
6. Перед використанням перевірте всі деталі, щоб шурупи і гайки були щільно закручені.
7. Для тренувань не надягайте надто просторий одяг, оскільки він може зачепитися за тренажер. Щоб уникнути нещасних випадків, не дозволяйте дітям і домашнім тваринам гратись навколо тренажера.
8. Розміщуйте тренажер на чистій рівній підлозі. Переконайтеся, що поруч немає ніяких гострих предметів. Не розміщуйте тренажер біля басейнів та біля джерел тепла.
9. Тримайте руки подалі від рухомих частин тренажера; уникайте попадання рук та ніг у щілини між біговою стрічкою та платформою тренажера.
10. На тренажері може одночасно займатися тільки одна людина.
11. Після завершення складання тренажера, перевірте, чи надійно закручені шурупи і болти.
12. Використовуйте тільки оригінальні запчастини.
13. Максимальна вага користувача цього тренажера: 120 кг.

3. Спеціальні заходи безпеки

- Електрика
 - Встановіть тренажер на обраній ділянці підлоги та вставте вилку в розетку.
 - Переконайтеся, що вилка вставлена в розетку надійно та не хитається. Включайте тренажер напряму в розетку; не рекомендується використовувати електричні подовжувачі.
 - Для безпечної експлуатації бігової доріжки слід вмикати вилку до розетки відповідного типу. Якщо вилка не підходить до розетки, доручіть професійному електрику встановити розетку належного типу.
 - Тренажер працює від мережі перемінного струму із напругою 220-240 Вольт.
- Не кладіть шнур живлення на бігову стрічку; не використовуйте шнур живлення із пошкодженою вилкою.
- Перед чищенням та технічним обслуговуванням вимкніть тренажер з розетки.



Попередження: Якщо не вимкнути тренажер з розетки, це може призвести до травм та пошкодження самого тренажера.

- Перед використанням перевіряйте, чи справний тренажер.
- Не використовуйте цей тренажер поза приміщеннями, при високій вологості та прямому сонячному світлі.
- Після тренування вимикайте тренажер та виймайте шнур живлення з розетки.
- Цей тренажер не призначений для тривалого безперервного використання; це може призвести до перегріву та короткого замикання. Рекомендований режим: одна година робота та півтори години простою.

4. Складання

- Перед тим, як скласти тренажер, уважно прочитайте інструкції зі складання.
- Приберіть весь пакувальний матеріал, розкладіть всі деталі на просторій чистій поверхні, щоб вам було легко перевірити наявність та знайти необхідну деталь для складання.
- Спираючись на перелік комплектуючих, уважно перевірте, чи всі деталі є в комплекті.
- При складанні особливу увагу приділіть безпеці та чітко дотримуйтесь наведених кроків складання тренажера.
- Після завершення складання приберіть всі інструменти та пакувальні матеріали подалі від дітей; навіть звичайні предмети можуть становити небезпеку для дітей.
- Складайте тренажер чітко за інструкцією.

Тренажер слід складати тільки дорослим особам. За необхідності зверніться за допомогою до спеціаліста.

Попередження: Встановлюйте тренажер з обережністю, бережіть його від ударів.








5. Комплектація

F: Одна функція


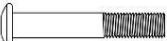






FM: Багатофункціональний

FI: Одна функція з ручним нахилом

Перевірте наявність комплектуючих

Назва	F	FM	FI
 Загальний вид	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 Дріт MP3	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
 Масаж	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Вертикальна трубка	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Підставка	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Гантель	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ключ безпеки	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

6. Деталі та інструменти

 Шуруп під 6-гранник M8x20 - 4 шт.	 Шуруп під 6-гранник M8x40 - 2 шт.	 Прокладка M8 - 4 шт.
 Гайковий ключ 5 мм - 1 шт.	 Гайковий ключ 6 мм - 1 шт.	 Шайба M8 - 2 шт.
 Універсальний гайковий ключ - 1 шт.	 Масило - 1 шт.	

Кріпильні деталі для складання

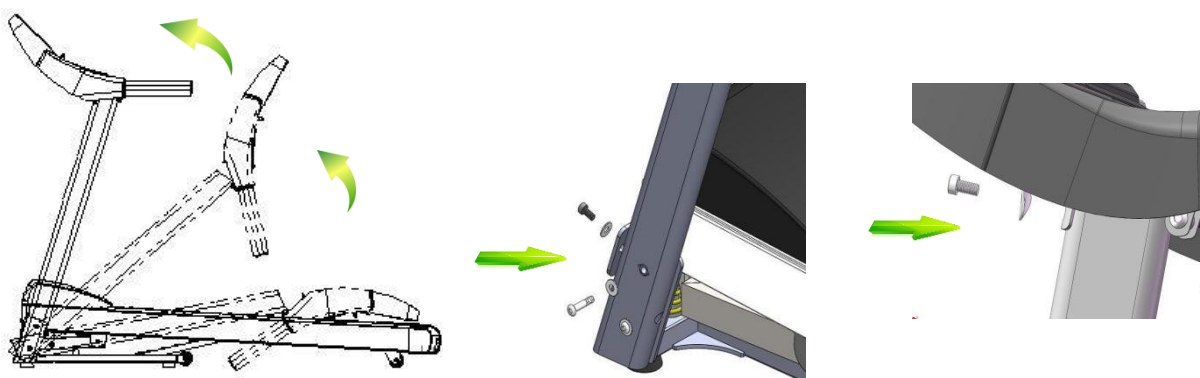
 Шуруп під 6-гранник M8x55 - 2 шт.	 Шуруп під 6-гранник M8x20 - 4 шт.	 Гайка M8 - 2 шт.	 Плоска прокладка ø8 - 2 шт; Вигнута прокладка - 4 шт.
---	---	---	---

7. Конструкція



8. Інструкція щодо складання

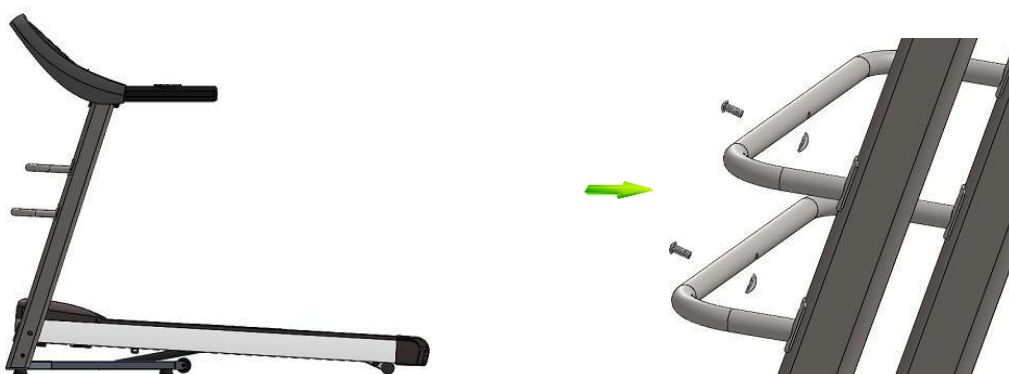
Крок 1: Монтаж



А) Візьміться за поручень тренажера та повільно підніміть його до верхнього фіксованого положення (як показано на малюнку).

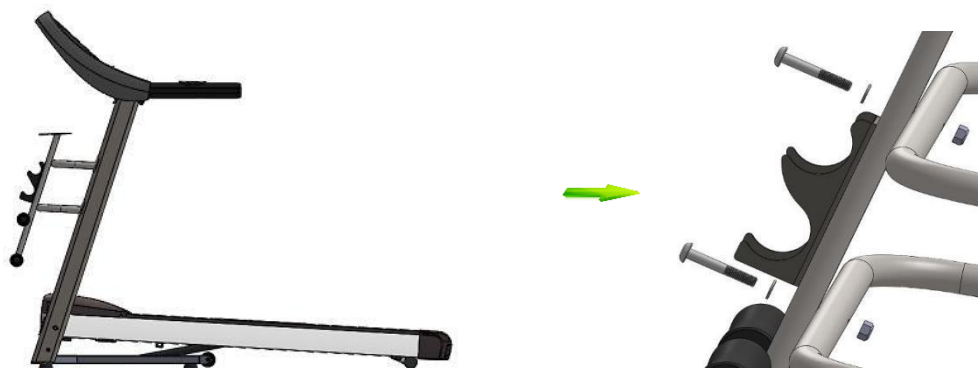
В) За допомогою двох шурупів із круглою голівкою М8*40 та двох штифтів з різьбою М8*20, а також чотирьох нековзних прокладок закріпіть два стояки внизу; за допомогою двох штифтів з різьбою М8*20 та двох нековзних шайб зафіксуйте зверху положення поручня на стояках та закрутіть шурупи.

Крок 2: Встановіть масажні рейки на два важелі.



А) Закріпіть масажні поручні на стояках за допомогою 4-х шурупів з напівкруглою голівкою М8*16 та 4-х нековзних прокладок (спочатку не затягуйте шурупи).

Крок 3: Встановіть вертикальний кронштейн на масажні поручні.



А) Закріпіть держак масажної голівки на масажних поручнях за допомогою 2-х шурупів з напівкруглою голівкою М8*55, 2-х контргайок та 2-х нековзних прокладок (спочатку не затягуйте шурупи).

Крок 4: Встановіть масажну голівку на вертикальний кронштейн.



А) Прикріпіть масажну голівку нижньою поверхнею до держак масажної голівки за допомогою 3-х шурупів із внутрішнім 6-гранником М8*20, 3-х нековзних прокладок, 3-х гнучких прокладок (спочатку не затягуйте шурупи).

Крок 5: Закрутіть щільно шурупи, які були вкручені протягом кроків 2, 3 та 4.

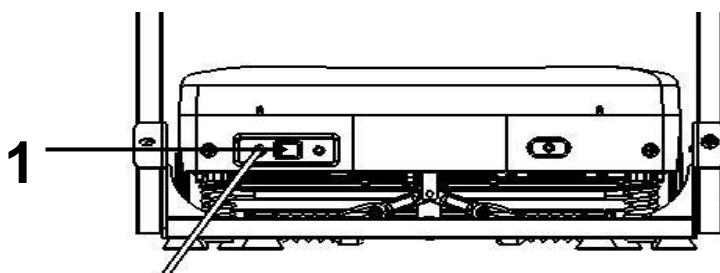
Крок 6: Поставте гантель на держак гантелі; та червоний ключ безпеки встановіть на жовту позначку посередині панелі управління. Складання завершено.



9. Інструкція щодо використання

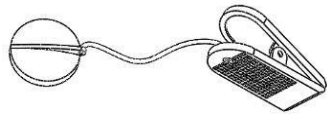
Використання:

Увімкніть живлення, натисніть на вимикач (1) - вимикач засвітиться. Потім ви почуєте звуковий сигнал та екран комп'ютера ввімкнеться.



Ключ безпеки:

Бігова доріжка запрацює тільки якщо ключ безпеки буде надійно вставлений у роз'єм панелі управління. Кліпсу ключа безпеки слід прикріпити до одягу. В разі падіння чи інших ситуацій, коли ключ безпеки вискочить із панелі управління, мотор негайно вимкнеться, і бігова доріжка одразу ж зупиниться. Після



цього можна знов вставити ключ безпеки у роз'єм та продовжити тренування.

Згорання тренажера:

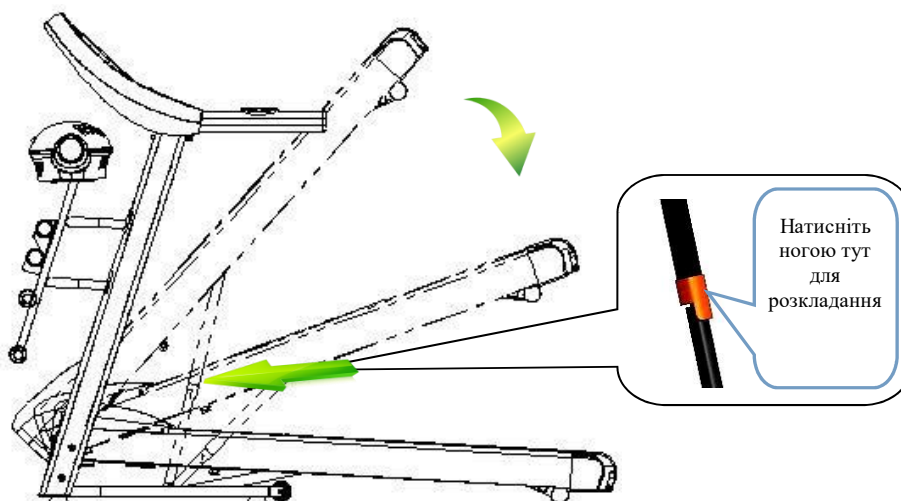
Як скласти тренажер для зберігання:

У складеному стані бігова доріжка займає менше місця.

Перед згортанням вимкніть вимикач та відключіть тренажер від електромережі. Підніміть платформу бігової доріжки рукою, поки вона не опиниться у фіксованому положенні.

Розкладання тренажера:

Натисніть ногою на рейку, як зазначено на малюнку, потягніть платформу доріжки рукою вниз, повільно опустіть платформу на підлогу.

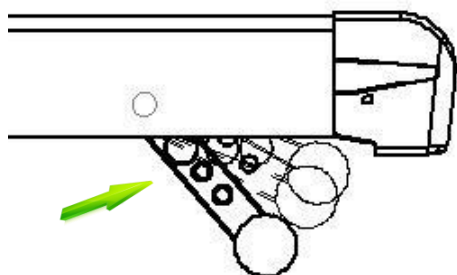


Функція регулювання нахилу:

Складіть тренажер, як зазначено вище.

Регулюючи положення правого та лівого стрижня, можна змінювати нахил платформи бігової доріжки (Чим більше висуваються стрижні, тим менше нахил платформи, а чим менше висуваються стрижні, тим більше нахил).

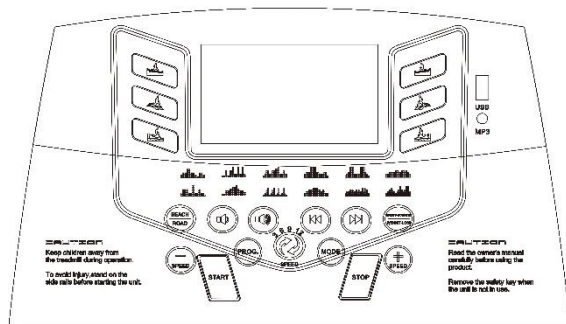
Після завершення регулювання необхідного вам нахилу та фіксації стрижнів, розкладіть бігову доріжку.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Не встановлюйте стрижні у положення під 90° по відношенню до платформи. Це може пошкодити пружину.

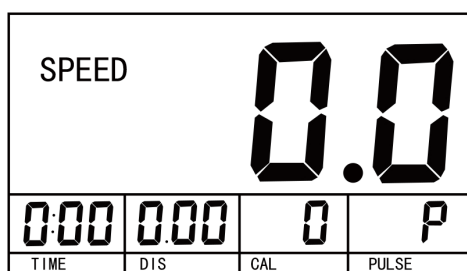
10. Інструкція щодо комп'ютера

1. Панель управління



Модель з автоматичним регулюванням нахилу Модель з ручним регулюванням нахилу

2. Дисплей



- 2.1 У віконці «PROG» (програма) відображається номер програми. В ручному режимі відображається: «---».
- 2.2 У віконці «TIME» (час) відображається час тренування.
- 2.3 У віконці «SPEED» (швидкість):
 - 2.3.1 відображається швидкість руху;
 - 2.3.2 3 секунди зворотного відліку при запуску;
 - 2.3.3 У відсутності ключа безпеки, у віконці відображається та блимає позначка «OFF» (вимк.);
 - 2.3.4 При вході в режим вимірювання тілесного жиру у віконці відображається позначка «FAT».
- 2.4 У віконці «INCL./PULSE» (нахил/пульс):
 - 2.4.1 Коли висвітлюється слово «PULSE» (пульс): Відображається значення пульсу.

2.4.2 Коли висвітлюється слово «INC.» (нахил): Відображається ступінь нахилу бігової доріжки. Нахил відображається у відсотках у діапазоні 0-15%. Значення пульсу висвітлюється, коли надходять дані з пульсового датчика.

2.5 У віконці «DIST./CAL.» (дистанція/калорії):

2.5.1 відображаються пройдена дистанція та спалені калорії, ці показники висвітлюються по черзі, по 5 секунд кожен.

3. Функції кнопок:

	«Start» (старт): через 3 секунди після натискання бігова доріжка починає рухатись на найменшій швидкості або на встановленій швидкості програми.
	«Stop» (стоп): після натискання бігова доріжка поступово уповільнює рух до повної зупинки.
	Кнопка вибору режиму зворотного відліку: Натиснути в режимі очікування. Порядок вибору режимів (циклічно): Ручний режим (manual mode) - зворотний відлік часу (time countdown) - зворотний відлік дистанції (distance countdown) - зворотний відлік калорій (heat countdown).
	Кнопка вибору програм (циклічно): ручний режим, потім P1 --- P18 --- FAT (вимірювання тілесного жиру).
	Кнопка прямого вибору однієї з двох програм: пробіжка на пляжі (beach running (P13)) або пробіжка по дорозі (highway running (P14)). Натиснути в режимі очікування.
	Кнопка прямого вибору однієї з двох програм: крос по перетятій місцевості (cross-country run (P15)) або швидке скидання ваги (fast weight (P16)). Натиснути в режимі очікування.
	Кнопка прямого вибору швидкості: 3 км/год, 6 км/год, 9 км/год, 12 км/год.
	Кнопки регулювання швидкості: Натискати під час руху. Також використовуйте ці кнопки для встановлення параметрів в режимі очікування.
	Програвання музики.
	Регулювання звуку.

4. Основна функція:

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

4.1 Швидкий старт (ручний режим):

Встановіть ключ безпеки, натисніть кнопку start, через 3 секунди бігова доріжка почне рухатись на найнижчій швидкості. Для регулювання швидкості натискайте кнопки плюс або мінус, або кнопки

прямого вибору швидкості. Для регулювання нахилу натискайте кнопку плюс або мінус, або кнопки прямого вибору нахилу. Щоб зупинити тренажер, натисніть кнопку «Stop» або від'єднайте ключ безпеки.

4.2 Режим зворотного відліку:

Натиснувши кнопку «mode», ви можете вибрати режими: зворотний відлік часу, зворотний відлік дистанції, зворотний відлік калорій. У відповідному віконці відображається та блимає початкове значення. Натисніть кнопку start, через 3 секунди бігова доріжка почне рухатись на найнижчій швидкості. Для регулювання швидкості натискайте кнопки плюс або мінус, або кнопки прямого вибору швидкості. Для регулювання нахилу натискайте кнопку плюс або мінус, або кнопки прямого вибору нахилу. Коли значення у віконці досягне 0, бігова доріжка плавно зупиниться. Щоб зупинити бігову доріжку у будь-який момент, ви також можете просто натиснути кнопку stop або висмикнути ключ безпеки.

4.3 Вбудовані програми:

За допомогою кнопки вибору програми (program) можна обрати одну із вбудованих програм (P1 --- P18). При цьому у віконці TIME відображається та блимає початкове значення. Натисніть кнопку «швидкість плюс або мінус», щоб встановити потрібний час тренування. Кожна програма поділена на 16 сегментів, кожен з яких триває 1/16 від загального встановленого часу. Натисніть кнопку start, через 3 секунди бігова доріжка почне рухатись на початковій швидкості програми. По завершенні першого сегменту програми, швидкість автоматично зміниться до швидкості другого сегменту, і так далі, поки всі сегменти не будуть завершені. По завершенні програми бігова доріжка поступово зупиниться. Під час тренування ви можете регулювати швидкість кнопками плюс або мінус, а також регулювати нахил подібним чином. Але з початком кожного сегменту програма автоматично змінить швидкість на запрограмовану для даного сегмента. Щоб зупинити бігову доріжку у будь-який момент, ви також можете просто натиснути кнопку stop або висмикнути ключ безпеки.

Дані вбудованих програм наведені в Таблиці 1

4.4 Визначення тілесного жиру:

В режимі очікування натискайте кнопку вибору програм, доки не дійдете до останньої. У віконці швидкості відобразатиметься позначка «FAT», що означає програму визначення тілесного жиру. Натискайте кнопку mode для вибору категорію параметрів (стать (Gender), вік (Age), зріст (Height), вага (Weight)). У відповідному віконці «INCL / PULSE» відобразатиметься: «-1», «- 2 -», «- 3 -», «4». Після вибору кожного параметру натисніть кнопку «швидкість плюс або мінус» чи кнопку «нахил плюс або мінус», щоб встановити значення параметра (яке відображається у віконці «DIST / CAL»). Після встановлення параметру натискайте кнопку mode ще раз. У відповідному віконці відобразиться: «-5» і «---». Для вимірювання візьміться руками за ліву та праву рукоятки. Приблизно через 5 секунд відповідне віконце покаже ваш індекс тілесного жиру.

Запрограмовані параметри та діапазон налаштувань:

Параметр	Початков е значення	Діапазон налаштувань	Примітки
Стать (-1-)	0 (чол.)	0—1	0=чол. 1=жін.
Вік (-2-)	25 років	10—99 років	
Зріст (-3-)	170 см	100—240 см	
Вага (-4-)	70 кг	20—160 кг	

Контроль індексу тілесного жиру

Індекс тілесного жиру (ВМІ)	Наявність ожиріння
<19	Худорлява статура
19--26	нормальна вага
26--30	надлишкова вага
>30	ожиріння

5 Вимірювання пульсу:

Візьміться руками за рукоятки. Приблизно через 5-10 секунд у віконці пульсу відобразиться ваш поточний пульс. Щоб отримати більш точні дані, слід зупинити бігову доріжку перед вимірюванням та триматися руками за рукоятки не менше 30 секунд. Дані про пульс, отримані за допомогою датчика, встановленого на тренажері, надаються лише для оцінки ступеня фізичного навантаження, такі дані не можна використовувати медичних цілях.

6 Функція зовнішнього аудіовходу:

Щоб прослуховувати музику під час тренувань, підключіть зовнішній аудіопристрій (наприклад, MP3 або U-disk) до аудіовходу за допомогою аудіокабелю, що постачається в комплекті.

7 Сплячий режим:

Після 10 хвилин простою на тренажері автоматично відключається дисплей та комп'ютер переходить у сплячий режим. Варто натиснути будь-яку кнопку, и тренажер знов ввімкнеться.

8 Функція ключа безпеки

Якщо у будь-якому режимі роботи та під час будь-якої програми витягнути ключ безпеки з панелі управління, бігова доріжка екстрено зупиниться. При цьому, тренажер не зможе виконати жодних функцій (крім повного відключення), поки ключ безпеки знову не буде правильно встановлений на місце. Після встановлення ключа безпеки на панель управління, тренажер знову перейде в режим очікування та буде готовий до роботи.

9 Відображення параметрів та діапазон налаштування:

	Діапазон відображення	Початкове значення	Початкове значення програми	Діапазон налаштувань
SPEED (ШВИДКІСТЬ)	0,6 км/год—16 км/год	-----	-----	0,6 км/год—16 км/год
TIME (ЧАС)	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)	0,00 км—99,9 км	1,00 км	-----	0,5 км—99,5 км
CALORIES (КАЛОРІЇ)	0 Кал—999 Кал	50 Кал	-----	10 Кал—995 Кал

Нижче наводяться коди помилок, опис проблем та їх вирішення:

код помилки	причина	рішення
E01	Поганий контакт на шляху між комп'ютером та контролером.	Перевірте контакт на шляху між комп'ютером та контролером, і якщо контакт поганий, з'єднайте дроти надійно. Можливо, контролер несправний, в такому разі його треба замінити.
E02	Спрацював захист від вибуху.	1. Мотор відкрито або поганий контакт. Замініть мотор або перевірте контакт на клеммах. 2. Вихідна лампа несправна. Замініть вихідну лампу або контролер.
E04	Не спрацьовує функція регулювання нахилу.	Замініть мотор регулювання нахилу.
E05	Спрацював захист від перевантаження струмом.	1. Надто велике навантаження. 2. Надто велика сила тертя. Необхідно змастити платформу бігової доріжки. 3. Мотор пошкоджений, необхідно його замінити.
E06	Контролер показує помилку самотестування.	Замініть контролер.
E07	Відсутній параметр.	Замініть контролер або знову введіть параметри.

Таблиця 1:
Таблиця вбудованих програм

ПРОГРАМА \ Сегмент		Встановлений час / 16 сегментів = тривалість одного сегмента															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	ШВИДКІСТЬ	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	НАХИЛ	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	ШВИДКІСТЬ	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	НАХИЛ	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	ШВИДКІСТЬ	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	НАХИЛ	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	ШВИДКІСТЬ	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	НАХИЛ	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	НАХИЛ	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	ШВИДКІСТЬ	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	НАХИЛ	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	ШВИДКІСТЬ	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	НАХИЛ	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	ШВИДКІСТЬ	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	НАХИЛ	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	ШВИДКІСТЬ	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	НАХИЛ	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	8	6	4	2	2	0
P10	ШВИДКІСТЬ	4	6	6	8	8	8	10	10	10	8	8	6	8	6	4	4
	НАХИЛ	0	2	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	2	2	0
P11	ШВИДКІСТЬ	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	НАХИЛ	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	ШВИДКІСТЬ	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	НАХИЛ	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0
P13	ШВИДКІСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	9	5	9	7	5	5	7	9	3
	НАХИЛ	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	3
P14	ШВИДКІСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	1
	НАХИЛ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P15	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	НАХИЛ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P16	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2

	НАХИЛ	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	2
P17	ШВИДКІСТЬ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	2
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	3
P18	ШВИДКІСТЬ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2
	НАХИЛ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	3

Примітка: Якщо ваша модель тренажера не має функції регулювання нахилу, відповідно, цей параметр відсутній у вбудованих програмах.

11. Щоденне технічне обслуговування

Технічне обслуговування бігової доріжки з електропроводом:

Правильне технічне обслуговування - це єдиний спосіб зберегти бігову доріжку у справному стані.

Неправильне обслуговування може пошкодити або скоротити термін служби бігової доріжки.

Важливе нагадування:

- Не використовуйте наждачний папір або розчинники для чищення бігової доріжки. Контролер бігової доріжки не можна піддавати дії прямих сонячних променів або вологи, це може призвести до пошкодження.

- Завжди перевіряйте, закручіть та закріплюйте всі частини бігової доріжки, в разі виявлення дефектних деталей негайно замініть їх; не користуйтеся тренажером, доки він не буде відремонтований.

Регулювання бігової стрічки

Регулювання бігової стрічки має два аспекти: регулювання натягнення та центрування. Бігова стрічка регулюється на заводі, однак згодом при використанні вона поступово розтягується, що призводить до тертя бігової стрічки об центральну смугу та пошкодження заднього кожуху.

Є цілком нормальним те, що бігова стрічка розтягується під час використання.

Регулювання бігової стрічки

Якщо під час бігу на біговій доріжці ви помічаєте, що вона прослизає або рухається нерівномірно, слід відрегулювати натягнення бігової стрічки.

Як відрегулювати бігову стрічку

1. Вставте шестигранний ключ 6-мм у регулювальний гвинт на лівій стороні бігової стрічки та поверніть ключ на 1/4 обороту за годинниковою стрілкою, щоб відрегулювати задній ролик та затягнути бігову стрічку.

2. Повторіть крок 1, щоб відрегулювати правий гвинт. Потрібно визначити, що регулювальні гвинти слід обертати на однакову відстань, щоб задній ролик залишався паралельним рамі.

3. Повторюйте кроки 1 і 2, поки бігова стрічка не перестане прослизати.

4. Зверніть увагу, що не можна занадто туго натягувати бігову стрічку. При надто сильному натягненні бігової стрічки зростає тиск на передній та задній ролик, на підшипники. При цьому тренажер може видавати незвичні звуки. Також це може призвести до поломки.

Якщо ви хочете зменшити натяг бігової стрічки, поверніть ключ проти годинникової стрілки на однакову величину справа і зліва.

Центрування

Буває, що під час бігу на біговій доріжці ви помічаєте, що тиск на бігову стрічку незбалансований, внаслідок чого бігова стрічка відхиляється від центру. Це відхилення є нормальним, і коли людина сходить з доріжки, бігова стрічка повертається до центру. Якщо вона не повернеться до центру, слід відцентрувати стрічку.

1. Запустіть бігову доріжку без навантаження на швидкості 6 км/год.

2. Зверніть увагу на відстань від бігової стрічки до лівої та правої бічних рейок.

Якщо стрічка відхиляється вліво, тоді за допомогою шестигранного ключа поверніть лівий шуруп на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою. Якщо стрічка відхиляється вправо, тоді за допомогою шестигранного ключа поверніть правий шуруп на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою.

Якщо бігова стрічка все ще не відцентрована, повторюйте вищевказану дію, доки вона не опиниться чітко посередині.

3. Після центрування бігової стрічки, поставте швидкість на 12 км/год та спостерігайте за відхиленням бігової стрічки та станом плавного ходу. Якщо є відхилення, повторіть кроки регулювання.

4. Попередження! Не перетягуйте ролики! Це призведе до пошкодження підшипників! Якщо вищевказані кроки не допоможуть, потрібно буде натягнути бігову стрічку.



Масило

Тренажер вже була змащена на заводі-виробнику. Однак згодом, після певного періоду експлуатації, біговій доріжці необхідне змащення. Бігову доріжку потрібно змастити через рік використання або після 100 годин роботи.

Кожні 30 годин експлуатації або кожні 30 днів слід перевіряти, чи достатньо мастила є між біговою стрічкою та платформою. Слід підняти збоку бігову стрічку та рукою провести по поверхні бігової платформи під стрічкою. Якщо на дотик силіконового мастила все ще достатньо, змащення не потрібне. А якщо на дотик платформа під біговою стрічкою є сухою, слід змастити тренажер, дотримуючись інструкцій, наведених нижче.

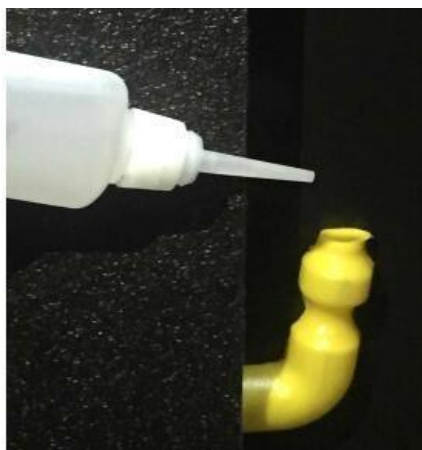
Використовуйте силіконове мастило, що не містить нафтопродуктів.

Як змастити бігову доріжку:

Проткніть невеликий отвір у горловині пляшки з мастилом (як показано нижче), не надто великий, щоб можна було видавити необхідну кількість мастила.

Складіть бігову доріжку, направте носик пляшки з мастилом по черзі у жовті трубочки зліва та справа та додайте мастила. Після додавання мастила опустіть бігову доріжку на підлогу.

Після цього зачекайте хвилинку, поки мастило рівномірно розподілиться по доріжці; після цього можна знову користуватись тренажером.



Чищення

Регулярне чищення подовжує строк служби бігової доріжки.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Для чищення бігової доріжки необхідно відключити живлення та від'єднати шнур живлення від розетки.

Після кожного використання: протріть тренажер та інші деталі від поту та бруду чистим рушником або вологою ганчіркою.

Після кожного використання: протріть тренажер та інші деталі від поту та бруду чистим рушником або вологою ганчіркою.

Примітка: Не використовуйте їдкі матеріали та рідину, щоб не пошкодити електронні компоненти. Не піддавайте електронні компоненти дії прямих сонячних променів.

Кожного тижня: прибирати бігову стрічку та взагалі нижню частину тренажера, а також підлогу під тренажером, оскільки часто на доріжку та на підлогу потрапляє бруд із підошви взуття.

Зберігання

Зберігайте бігову доріжку в чистому, сухому приміщенні, перевірте, щоб вимикач живлення був вимкнений, а штепсельна вилка прибрана з розетки.

Переміщення й складання

Для полегшення пересування тренажера, він має ролики для переміщення. Перед пересуванням обов'язково відключіть живлення та складіть корпус.

12. Усунення неполадок

Неполадка та її рішення

Продукт розроблений для надійності та простоти у використанні. Якщо виникли проблеми, уважно прочитайте наступні запитання.

Проблема: На екрані не відображаються дані

Рішення: Перевірте, чи шнур живлення підключений, чи вилка щільно вставлена в розетку, чи перемикач живлення ввімкнене.

Проблема: раптове відключення під час руху доріжки.

Рішення: Перевірте шнур живлення. Можливо, спрацював захист від стрибків напруги.

Проблема: Бігова стрічка знаходиться не посередині

Рішення: Переконайтеся, що підлога, на якій розташований тренажер, є чітко горизонтальною. Скористуйтеся інструкціями щодо регулювання бігової стрічки.

Якщо проблема не підпадає під вищезазначене, і ви не впевнені, як її вирішити, зв'яжіться з виробником чи продавцем; не ремонтуйте самостійно.

13. Важливі питання

попередження:

Перед використанням цього тренажера проконсультуйтеся з лікарем; бажано провести повне фізичне обстеження. Лікар може дати свої рекомендації щодо того, чи дозволяє ваш стан здоров'я проводити часті та інтенсивні тренування. Якщо ви відчуваєте дискомфорт під час тренування, зупиніться та порадьтеся з лікарем. Уважно прочитайте інструкцію перед тренуваннями. Цей тренажер слід використовувати тільки за призначенням.

Незалежно від того, чи тренажер використовується, чи зберігається у складеному стані, не підпускайте до нього дітей та домашніх тварин.

Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг, а також спортивне взуття. Не надягайте надто просторий одяг, оскільки він може зачепитися за тренажер.

Перед користуванням перевірте, щоб всі болти і гайки були добре закручені. Щоб користування тренажера було безпечним та приємним, регулярно перевіряйте його стан та справність, проводьте регулярне технічне обслуговування та чищення.

Перш ніж почати користуватися:

З якої фітнес-програми почати - залежить від вашого фізичного стану. Якщо ви давно не займалися спортом, або якщо у вас надмірна вага високого ступеню, вам слід повільно та поступово збільшувати час тренування, додаючи кілька хвилин із кожним тижнем.

На початку ви можете тренуватись у цільовому діапазоні серцевого ритму лише протягом декількох хвилин. У будь-якому випадку ваша аеробна підготовленість покращиться приблизно через шість-вісім тижнів. Якщо вам здається, що ви довго не можете досягти потрібних вам результатів, не варто засмучуватися: дуже важливо тренуватися відповідно до вашого особистого темпу. Нарешті ви зможете продовжувати тренування протягом тридцяти хвилин. Ваша аеробна підготовленість

- Проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренувань або тренувальної програми, попросіть лікаря переглянути план тренувань та дієти, а також дати поради щодо вашого плану тренувань.

- Озвучте свої цілі лікарю, щоб переконатися, що план є реалістичним, і ви можете легко розпочати програму тренувань.
- Ви можете додати до свого плану тренувань аеробіку, наприклад, ходьбу, біг підтюпцем, плавання, танці або їзду на велосипеді. Завжди контролюйте пульс. Якщо у вас немає електронного кардіомонітору, запитайте у лікаря, як правильно виміряти пульс на зап'ясті чи шиї. Крім того, вам слід встановити цільовий серцевий ритм на основі вашого віку та фізичного стану.

Під час фізичних вправ пийте багато води: під час тренувань організм людини втрачає багато вологи. Не рекомендується пити багато крижаної води чи напоїв, вони повинні бути кімнатної температури.

Цільовий серцевий ритм

Виміряйте пульс:

Щоб визначити, чи ваше серцебиття знаходиться в межах цільового серцевого ритму, спочатку потрібно знати, як виміряти пульс. Найпростіший спосіб - виміряти пульсу сонної артерії між трахеєю та м'язами шиї по обидва боки шиї. Підраховуйте пульс кілька разів за десять секунд, а потім помножьте число на шість, тобто кількість серцевих скорочень за хвилину.

Наскільки швидким має бути пульс при виконанні аеробних вправ? Він має бути досить швидким, щоб досягти та утримувати "цільовий діапазон серцевого ритму", який можна встановити залежно від вашого віку та фізичного стану. За допомогою графіку, наведеному нижче, ви можете визначити свій діапазон цільового серцевого ритму.

