

**БІГОВА ДОРІЖКА**  
**ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА**  
**HSF-253D-C**



# ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

----Під час користування біговою доріжкою не знімайте з одягу ключ безпеки.

---- Під час бігу тримайте руки природно, дивіться вперед, не дивіться під ноги.

----Під час бігу збільшуйте швидкість поступово.

----Якщо трапилася надзвичайна ситуація, негайно заберіть "кнопку екстреної зупинки".

----Сходьте з бігової доріжки після повної зупинки бігової стрічки.

**Увага: Уважно дотримуйтесь інструкцій з монтажу.**

## УВАГА:

01- Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем.

02- Перевірте, чи всі болти закручені.

03- Ніколи не ставте бігову доріжку у вологій зоні, це призведе до несправностей.

04- Ми не несемо відповідальності за будь-які проблеми або травми, отримані через вищезазначене.

05- Для тренування вдягайте спортивний одяг та взуття.

06- Не тренуйтеся протягом 40 хвилин після їжі.

07- Щоб уникнути травм, робіть розминку перед тренуванням.

08- Проконсультуйтеся з лікарем перед тренуваннями, якщо у вас високий кров'яний тиск.

09- Бігова доріжка призначена тільки для дорослих.

10- Забезпечте людям похилого віку, дітям та інвалідам належний догляд, керівництво та нагляд.

11- Не підключайте нічого до будь-яких частин цього обладнання, інакше воно може пошкодитися.

12- Не підключайте тренажер в одну розетку з іншими приладами, не використовуйте подовжувачі, не замінійте штепсельну вилку, 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.

13- Вимикайте живлення, коли тренажер не використовується. При відключенні живлення не тягніть за шнур живлення, це призводить до пошкоджень.

14. **Максимальна вага користувача: до 150 кг.**

15. Дані пульсометра можуть бути неточними, и не можуть бути використані в медичних цілях. Надмірне тренування може призвести до травм і навіть смерті. Якщо ви відчули запаморочення, нудоту або інші симптоми нездужання, негайно припиніть тренування та якомога швидше зверніться до лікаря.

# ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

1. Підключайте кабель живлення бігової доріжки безпосередньо до заземленої розетки. Тренажер повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ризик ураження струмом.
2. 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.
3. Розташуйте бігову доріжку так, щоб розетка була видима і доступна.
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. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що джерело живлення підключено, а ключ безпеки діє. Вставте одну сторону ключа безпеки у бігову доріжку, а іншу закріпіть на одязі або поясі, що дозволить вам швидко зняти ключ безпеки в екстреній ситуації.
7. Завжди виймайте кабель живлення з розетки, перш ніж знімати кожух мотора бігової доріжки.
8. Переконайтеся, що позаду бігової доріжки є простір розміром не менше 2\*1 м.
9. Не підпускайте маленьких дітей до бігової доріжки під час роботи.
10. Завжди тримайтеся за поручні при першій ходьбі або бігу на біговій доріжці, поки ви не відчуєте себе комфортно при використанні бігової доріжки.
11. Під час користування біговою доріжкою завжди прикріплюйте до одягу мотузку з ключем безпеки. 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.
12. У разі будь-яких відхилень від норми під час тренування, негайно зніміть ключ безпеки, взявшись за рукоятку і стрибнувши на обидві бічні рейки, а потім зійдіть з бігової доріжки після її зупинки.
13. Коли бігова доріжка не використовується, кабель живлення повинен бути відключений від мережі, а ключ безпеки витягнутий.
14. Зберігайте ключ безпеки у недоступному для дітей місці. Неповнолітні повинні користуватися біговою доріжкою в супроводі дорослих.
15. Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Він може допомогти встановити частоту, інтенсивність (цільову кардіозону) і час тренувань, які відповідають вашому віку і стану здоров'я. Якщо ви відчуваєте біль або стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, непритомність або будь-який дискомфорт під час тренування, зупиніться! Перед тим, як продовжити, порадьтеся з лікарем.

16. Якщо ви помітили будь-які пошкодження або знос на штекері або на будь-якій ділянці кабелю живлення, негайно зверніться до кваліфікованого електрика для їх заміни - не намагайтеся замінити або відремонтувати їх самостійно.

17. Якщо шнур живлення пошкоджений, щоб уникнути небезпеки, його повинен замінити виробник, сервісний центр або відповідно кваліфікована особа.

18. Перед використанням бігової доріжки поставте ноги на бічні рейки і завжди прикріплюйте до одягу ключ безпеки. Перед початком руху бігової стрічки добре утримуйте рукоятку (відчуйте швидкість бігу однією ногою, перш ніж ставати на стрічку). Щоб уникнути втрати рівноваги, знизьте швидкість до мінімальної або зніміть ключ безпеки. Тримайтеся за рукоятку, щоб перестрибнути на бічні рейки в екстрених випадках або якщо ключ безпеки не прикріплений.

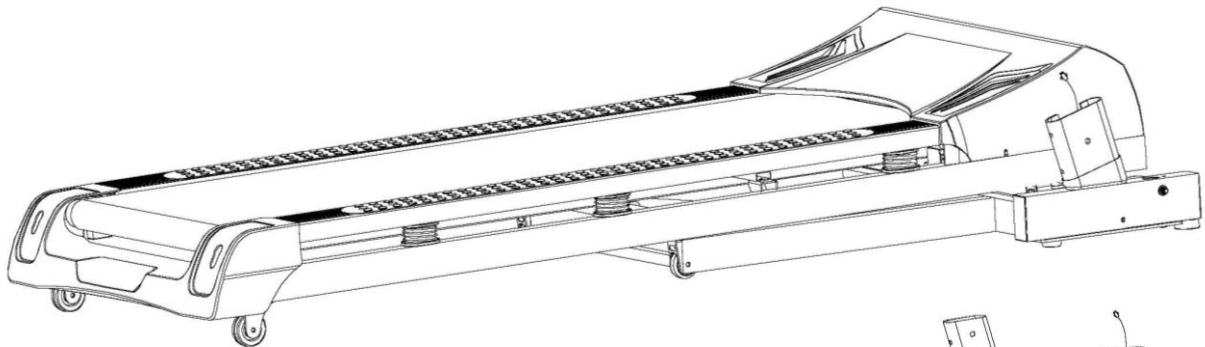
19. Перед складанням бігової доріжки переконайтеся, що вона повністю зупинилася. Не запускайте тренажер після його складання з метою зберігання.

## СКЛАДАННЯ

### КРОК 1:

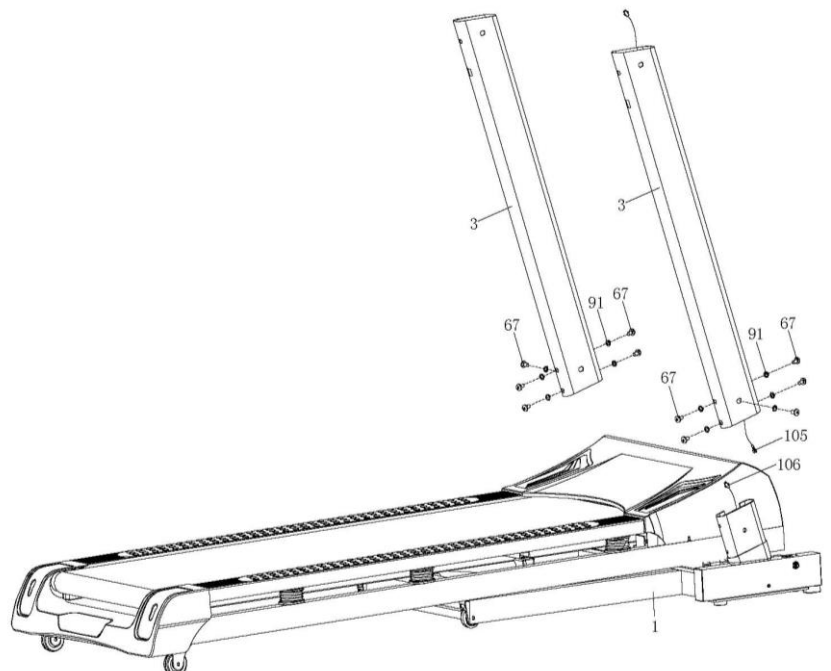
Відкрийте упаковку, дістаньте всі деталі і покладіть основну раму на рівну поверхню.

**(ПРИМІТКА: поки що не розрізайте пакувальні ремені).**



### КРОК 2:

1. Відріжте ремені, коли основна рама буде надійно встановлена.  
**ПРИМІТКА: Більше не рухайте її).**
2. Підключіть дрід контролера (106) і датчик кнопки ключа безпеки (105).
3. Зафіксуйте вертикальну трубу (3) на нижній рамі (1) за допомогою шурупів з внутрішнім 6-гранником (67) і стопорної шайби (91).



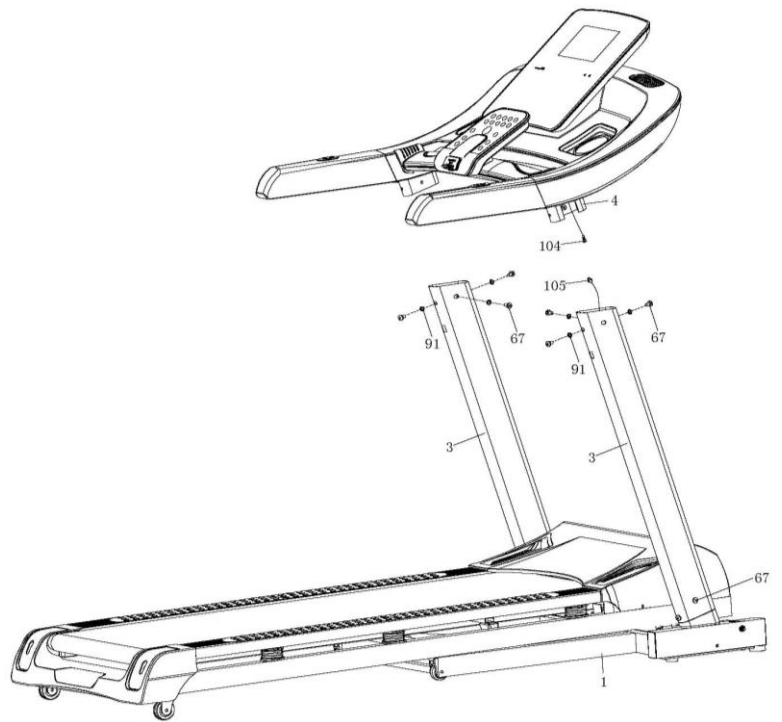
**ПРИМІТКА:** поки що не затягуйте шурупи з внутрішнім 6-гранником (67).

### КРОК 3:

1. З'єднайте подовжувач верхнього дроту (104) та подовжувач нижнього дроту (105).
2. Зафіксуйте раму комп'ютера (4) на вертикальній трубці (3) за допомогою шурупа з внутрішнім 6-гранником (67) і стопорної шайби (91).

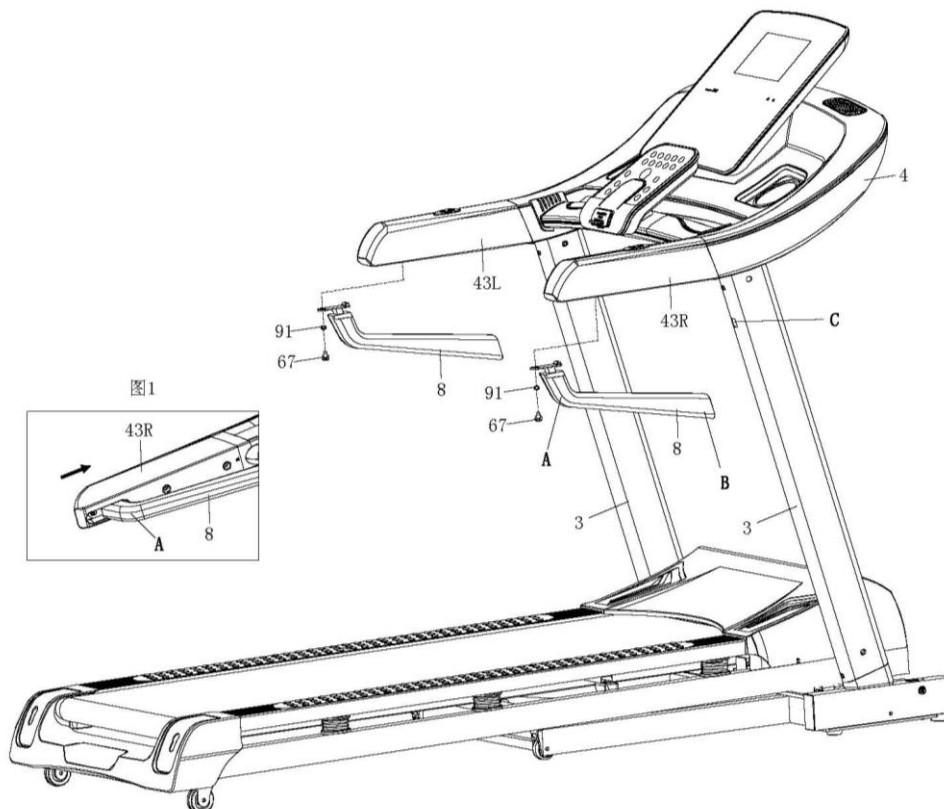
ПРИМІТКА: поки що не затягуйте шурупи з внутрішнім 6-гранником (67).

3. Щільно зафіксуйте шуруп з внутрішнім 6-гранником (67), який з'єднує нижню раму (1) і вертикальну трубу (3).



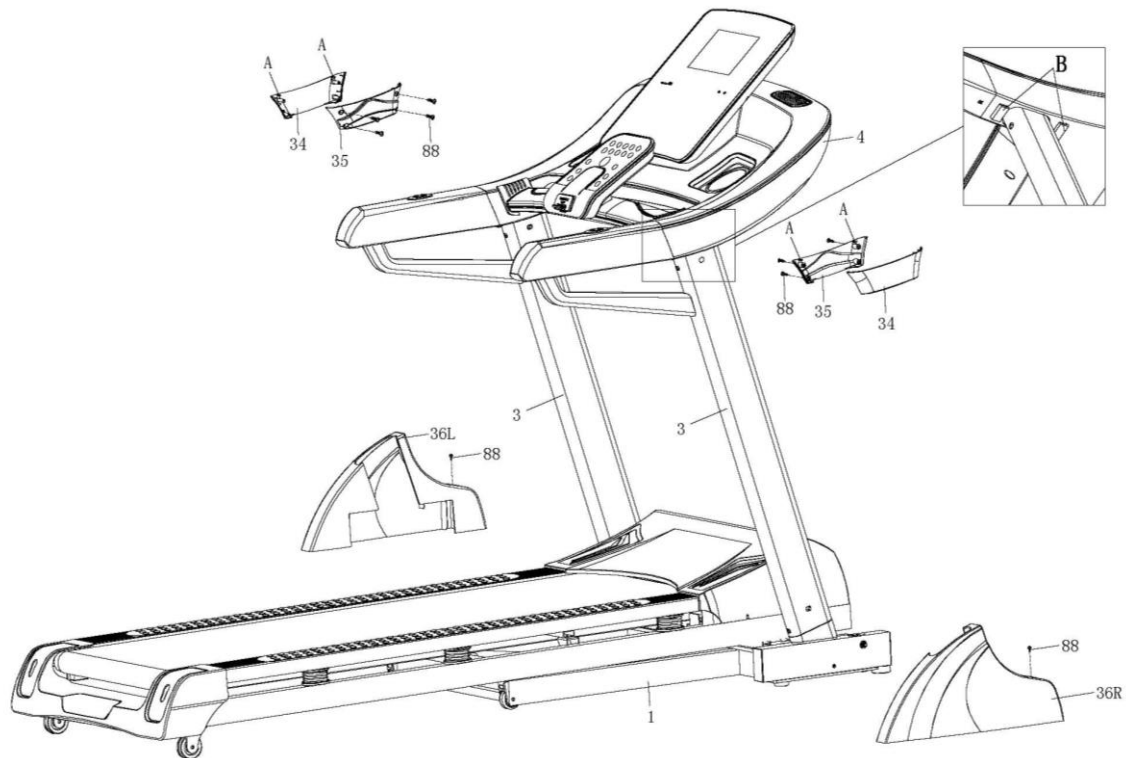
### КРОК 4:

1. Вставте сторону В рукоятки (8) в отвір С вертикальної трубки (3), потім вставте сторону А рукоятки (8) в отвір під рукояткою комп'ютера (43R) і просуньте вперед, щоб вирівняти отвори, див. наступне зображення 1, потім зафіксуйте рукоятку (8) на рукоятці комп'ютера (43R) за допомогою шурупа з внутрішнім 6-гранником (67) і стопорної шайби (91).
2. Зафіксуйте рукоятку (8) на рукоятці комп'ютера (43L) у такий самий спосіб.
3. Відрегулюйте кут нахилу рами комп'ютера (4), щоб переконатися, що рукоятка (8) і вертикальна труба (3) повністю прилягають один до одного, а потім щільно закрутіть шурупи.



## КРОК 5:

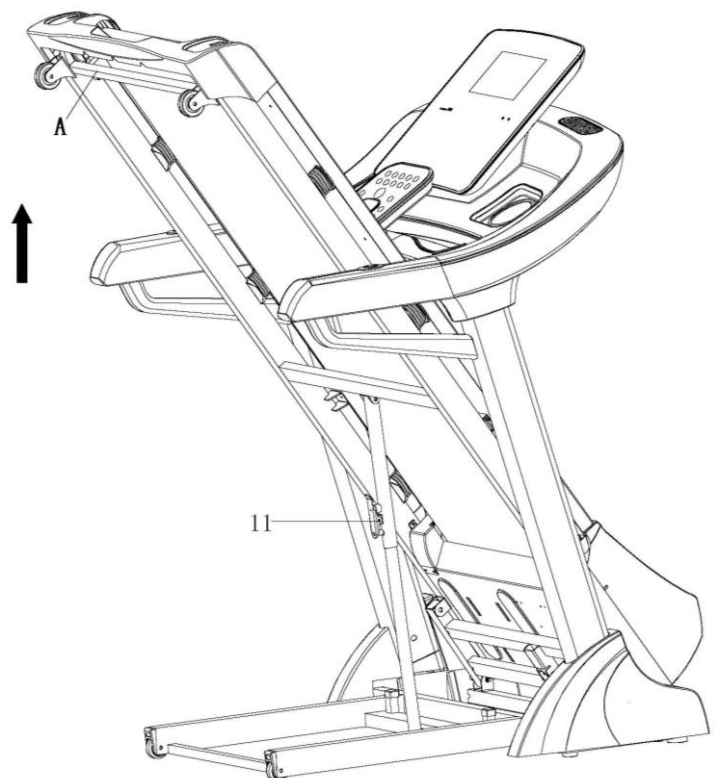
1. Щільно зафіксуйте захисний кожух (36L/R) на нижній рамі (1) за допомогою саморіза (88).
2. Вставте сторону А зовнішнього кожуха стояка (34) та внутрішнього кожуха стояка (35) до сторони В рами комп'ютера (4), як показано на малюнку, а потім щільно зафіксуйте зовнішній кожух стояка (34) та внутрішній кожух стояка (35) на вертикальній трубі (3) за допомогою саморіза (88).



## КРОК 6:

### При складанні тренажера для зберігання:

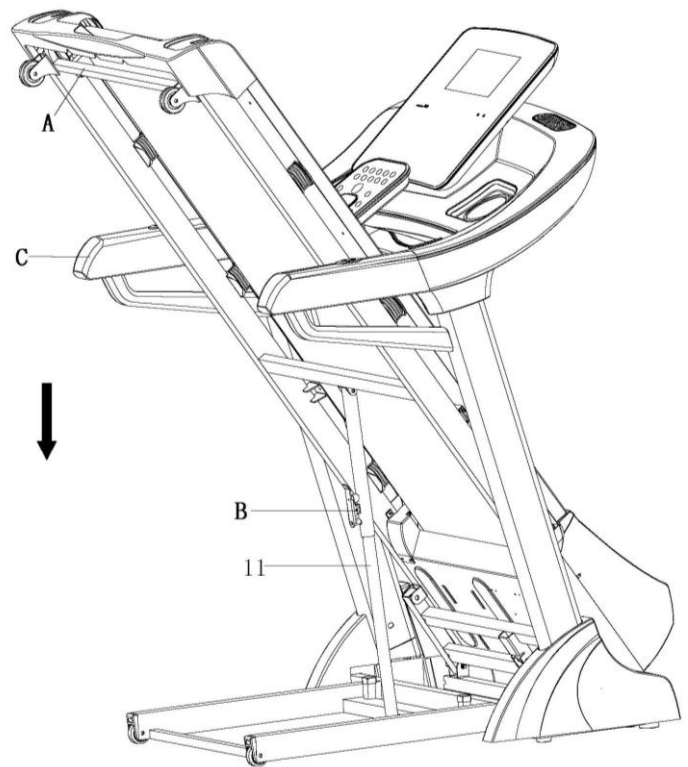
Покладіть руки на точку А, підніміть тренажер в напрямку стрілки, поки не почуєте звук клацання циліндра (11).



## КРОК 7:

### При розкладанні тренажера:

Візьміться однією рукою за точку А, правою ногою штовхніть точку В циліндра (11), потягніть бігову платформу до рівня точки С, після чого бігова платформа автоматично опуститься вниз.



## ЗАЗЕМЛЕННЯ

Тренажер повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ризик ураження струмом.

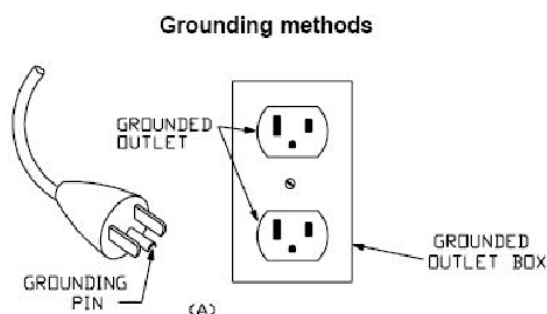
Шнур живлення у цього тренажера має вилку із заземленням. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм та правил.

**НЕБЕЗПЕЧНО** – 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 **220 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.

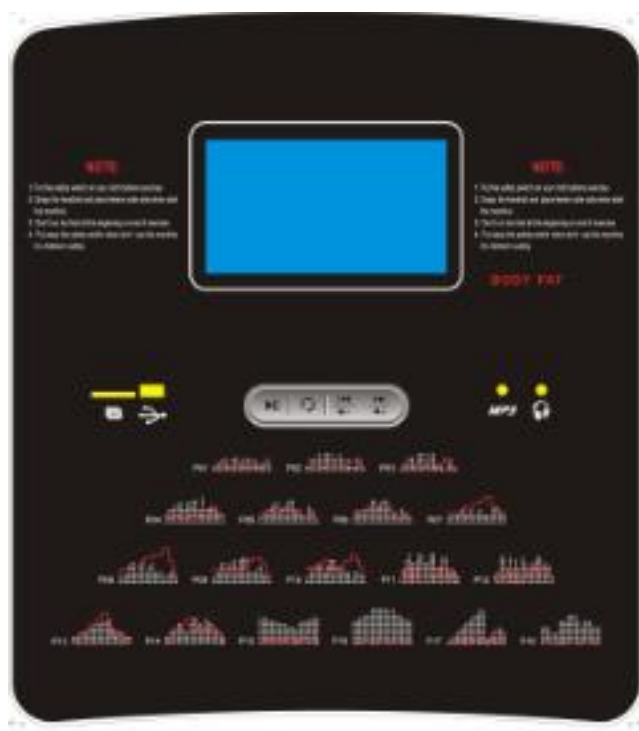


# ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ГАБАРИТИ У ЗІБРАНОМУ СТАНІ (мм)	2065x895 x1570	ПОТУЖНІСТЬ (КС)	ЯК ЗАЗНАЧЕНО
ГАБАРИТИ У СКЛАД. СТАНІ (мм)	1390x895x1620	МАКС. ВИХІДНА ПОТУЖНІСТЬ	ЯК ЗАЗНАЧЕНО
ГАБАРИТИ ПЛАТФОРМИ (мм)	530x1510	ВХІДНИЙ СТРУМ	ЯК ЗАЗНАЧЕНО
ВАГА НЕТТО	111 кг.	ДІАПАЗОН ШВИДКОСТІ	1.0-20 км/год
МАКС. ВАГА	150 кг.	НАХИЛ	0-15%

## ІНСТРУКЦІЯ ДО КОМП'ЮТЕРА

### 1. Опис функцій



#### 1.1. Start

Для звичайного запуску натискайте й утримуйте протягом 3 секунд.

#### 1.2. Programs

18 попередньо встановлених програм, 3 користувацькі програми, 4 режими тренувань, програма вимірювання тілесного жиру.

#### 1.3. Функція ключа безпеки

Витягніть ключ безпеки, бігова доріжка негайно зупиниться, а у вікні з'явиться "---". Встановіть ключ безпеки на місце, вікно підсвітиться на 2 секунди, і всі дані очистяться, після чого тренажер перейде у стан очікування.

#### 1.4. Функції кнопок

START, STOP, PROG, MODE, SPEED/+/-, INCLINE/+/-.

Прямий вибір швидкості: 3, 6, 9, 12, 15; Прямий вибір нахилу: 2%, 4%, 6%, 8%, 12%

- (1) "START" - запуск, натисніть START і бігова доріжка почне працювати на мінімальній швидкості; "STOP" - для зупинки, бігова доріжка зупиниться при натисканні цієї кнопки.
- (2) КНОПКА ПРОГРАМ: У стані очікування ви можете у циклічному режимі обрати програми від Ручного режиму до "P1-P18, FAT, U1-U3", натиснувши цю кнопку; Ручна програма встановлена за замовчуванням, швидкість за замовчуванням становить 1,0 км/год, максимальна швидкість встановлена на рівні 20 км/год.
- (3) КНОПКА РЕЖИМІВ (MODE): У режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб вибрати один з трьох режимів зворотного відліку: Н-1 для режиму зворотного відліку часу; Н-2 для режиму зворотного відліку дистанції; Н-3 для режиму зворотного відліку калорій. Режим зворотного відліку; кнопка SPEED/+/- може бути використана для налаштування всіх режимів зворотного відліку, після встановлення даних натисніть кнопку START, щоб запустити бігову доріжку.
- (4) SPEED/+/-: для збільшення або зменшення налаштування швидкості; під час налаштування параметрів двигун працює, кнопки можна використовувати як регулятор параметрів, коли двигун працює, кнопки можна використовувати як регулятор нахилу, до 0,1 км за одне натискання; при безперервному натисканні понад 0,5 с швидкість буде постійно збільшуватися або зменшуватися.
- (5) НАХИЛ (INCLINE+/-): "INCLINE+" та "INCLINE-" призначені для регулювання нахилу, що можна використовувати для налаштування; коли бігова доріжка працює, кнопку можна використовувати для регулювання нахилу, на 1 рівень за одне натискання; при безперервному натисканні більше 0,5 с нахил буде безперервно збільшуватися або знижуватися.
- (6) Прямий вибір швидкості: 3, 6, 9, 12, 15 км/год можна встановити під час руху.
- (7) ПРЯМИЙ ВИБІР НАХИЛУ: 2, 4, 6, 8, 12 можна встановити під час руху.
- (8) VOLUME: регулювання гучності музики.
- (9) ВГОРУ/НАСТУПНЕ: вибір музичного треку.
- (10) У ручному режимі перемотування вперед утримуйте кнопку "MODE" 3 секунди, щоб тимчасово вимкнути функцію автоматичного вимкнення після кожних 100 хвилин роботи.
- (11) Нагадування про необхідність змащення: Після кожних 300 км пробігу на екрані з'явиться піктограма нагадування "Lubrication" із звуковим сигналом "Бі-Бі". У режимі очікування натисніть і утримуйте кнопку "STOP", щоб скасувати це нагадування.

#### 1.5. Функції дисплею

Коли бігова доріжка увімкнена, візьміться та тримайте пульсовий датчик протягом 5 секунд, та на екрані відобразиться частота серцевих скорочень, початкове значення - фактична частота серцевих скорочень, діапазон 50-200 ударів за хвилину.

### 1.6. Попередньо встановлені програми

Кожна програма розділена на **20** секцій; час роботи буде рівномірно розподілений на кожну секцію програми. Нижче наведено схему роботи 18-секцій програми.

		Час налаштування /20 = кожен сегмент часу тренування																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	ШВИДК.	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАХИЛ	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	ШВИДК.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАХИЛ	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	ШВИДК.	1	3	3	5	5	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	1	3	4	2	1
	НАХИЛ	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	5	5	2	1	1
P04	ШВИДК.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	ШВИДК.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАХИЛ	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	ШВИДК.	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАХИЛ	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	ШВИДК.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАХИЛ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	ШВИДК.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	ШВИДК.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	ШВИДК.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАХИЛ	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	ШВИДК.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАХИЛ	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	ШВИДК.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАХИЛ	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	ШВИДК.	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	6	5	5	4	4	3	3
	НАХИЛ	1	1	3	3	5	5	7	7	9	9	11	11	9	3	5	5	3	3	1	1
P14	ШВИДК.	3	4	5	6	7	6	5	4	7	9	9	7	6	9	8	7	6	5	4	3
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	7	7	5	5	3	3	0
P15	ШВИДК.	9	9	9	8	8	8	7	7	7	6	6	6	5	7	8	8	8	9	9	9
	НАХИЛ	0	1	2	1	2	3	3	2	1	2	2	2	0	2	3	2	3	3	2	0
P16	ШВИДК.	8	8	9	9	10	10	12	12	12	12	12	12	11	12	10	10	9	9	8	8
	НАХИЛ	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
P17	ШВИДК.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	2	3	4	5	6	5	4
	НАХИЛ	0	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	0	0
P18	ШВИДК.	6	6	6	4	4	4	8	8	8	10	10	10	8	6	8	8	8	6	6	6
	НАХИЛ	0	1	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0

## 1.7. Вимірювання тілесного жиру

У режимі очікування натискайте й утримуйте кнопку MODE, щоб увійти в програму вимірювання тілесного жиру. У вікні з'явиться "FAT". Натисніть MODE, щоб вибрати параметр F1 (стать), F2 (вік), F3 (зріст), F4 (вага), натисніть SPEED +/- SPEED -, щоб встановити параметр 01-04 (див. нижче детальну таблицю), після встановлення у вікні відобразиться F5. У цьому стані утримуйте пульсовий датчик протягом 5-6 секунд, і він відобразить FAT, перевірте, чи відповідає вага вашому зросту. FAT вимірює відповідність між зростом і вагою, а не пропорції тіла. Вимірювання тілесного жиру важливе для чоловіків і жінок, це є важливою основою для корекції ваги з іншими показниками здоров'я. Ідеальний показник знаходиться в межах 20-25, тобто якщо менше 19 - це занадто низька вага, якщо 25-29 - надмірна вага, а якщо більше 30 - ожиріння (параметр наведено лише для довідки, а не для медичного висновку).

F--1	Стать	01 (чол.)	02 (жін.)
F--2	Вік	10-----99	
F--3	Зріст	100-----200	
F--4	Вага	20-----150	
F--5	ЖИР	≤19	Недостатня вага
	ЖИР	=(20--25)	Нормальна вага
	ЖИР	=(25--29)	Надмірна вага
	ЖИР	≥30	Ожиріння

## 1.8. Параметри для 3 режимів

Початково зворотний відлік встановлений на 30:00 хв, діапазон: 5:00 ---99:00 хв., із кроком: 1:00 хв.; зворотний відлік калорій: початкове значення 50 Ккал, діапазон 20-990 Ккал, із кроком 10 Ккал; зворотний відлік дистанції, початкове значення 1,0 км, діапазон 1,0-99,0 км, із кроком 1,0 км; послідовність перемикавання циклів: ручний режим, час, дистанція, калорії.

## 1.9. Користувацькі програми

На додаток до 18 вбудованих програм, бігова доріжка також має 3 індивідуальні програми для індивідуальних налаштувань відповідно до конкретної ситуації користувача: U01, U02 та U03.

### 1.9.1. Налаштування користувацьких програм:

У стані очікування натискайте й утримуйте кнопку PROGRAM для вибору необхідної програми (U01~U03); одночасно блимає вікно "TIME", відображаючи попередньо встановлений час, натисніть "INCLINE+/" "INCLINE-", "SPEED+/-" для встановлення часу роботи, натисніть MODE для підтвердження введення параметрів; потім встановіть параметри в першій секції часу; встановіть швидкість за допомогою кнопок SPEED +/- SPEED - або швидкісних клавіш і встановіть нахил за допомогою INCLINE +/- INCLINE - або швидкісних клавіш; натисніть MODE для завершення налаштування першого часового відрізка і перейдіть в стан для налаштування параметрів другого часового відрізка до завершення налаштування всіх 20 часових відрізків. Встановлені параметри будуть збережені до наступного налаштування. Ці параметри не будуть втрачені й після відключення живлення.

### 1.9.2. Запуск користувацької програми:

В режимі очікування натискайте й утримуйте кнопку PROGRAM, щоб вибрати потрібну програму (U01~U03). Після встановлення часу роботи натисніть START.

## 1.10. Інші функції

- ① Коли деякі параметри зворотного відліку завершені, у вікні відображається END (кінець), звуковий сигнал повторюється кожні 2 секунди з інтервалом 0,5 секунди, до повної зупинки бігової доріжки, а потім повертається в ручний режим.
- ② При встановленні параметра, він повинен бути циклічним, оскільки час встановлюється в діапазоні 5:00--99:00, при встановленні на 99:00, натисніть INCLINE+, він повернеться до 5:00 і продовжить циклічний відлік.
- ③ Зворотний відлік часу, зворотний відлік калорій, зворотний відлік дистанції, можна встановити лише один параметр, і діє останній параметр. Один встановлений на зворотний відлік, інший - зі звичайним відліком.
- ④ Калорії Стандартне значення 70,3 Ккал/км.
- ⑤ При вимірюванні тілесного жиру слід обома руками взятися за пульсовий датчик і тримати протягом 5 секунд, на дисплеї відображається кількість тілесного жиру.
- ⑥ Кілометри трансформуються в милі. У режимі очікування або при знятті ключа безпеки одночасно натисніть і утримуйте кнопки PROG і MODE протягом 3 секунд, ви почуєте звуковий сигнал, і на дисплеї з'явиться ваша найбільша швидкість.

## 1.11. Значення кодів помилки:

Помилка	Можлива причина	Способи перевірки	рішення
E01	Порушення зв'язку між комп'ютером і контролером, пристрій не може отримати сигнал від комп'ютера.	Перевірте, чи не вийшов з ладу роз'єм між комп'ютером і контролером.	Якщо так, замініть роз'єм.
		Перевірте, чи добре підключено з'єднання.	Витягніть з'єднання та підключіть його знову.
E02	Спрацював захист від вибуху.	Перевірте, чи напруга живлення не є на 50% нижча за нормальну.	Використовуйте нормальну напругу для тестування.
		Чи правильно встановлена електрична машина.	Замініть електричну машину.
		Чи є неприємний запах від контролера.	Замініть контролер.
E03	Збій при перевірці сигналу двигуна протягом більше 15 секунд безперервно і датчика швидкості протягом 10 секунд безперервно.	Чи правильна відстань і розташування датчика і диска, чи правильно встановлений датчик.	Датчик повинен бути встановлений прямо в отвір диска.

		Чи не було обриву, короткого замикання або обриву дроту датчика.	Знову підключіть інтерфейс двигуна і перевірте дріт датчика.
		Якщо датчик вийшов з ладу, замініть його.	Замініть датчик.
E04	Не вдається виконати самоперевірку підйому	Перевірте, чи не пошкоджена проводка двигуна, чи стався обрив ланцюга	Повторно вставте з'єднання сигнальних проводів, щоб переконатися в його надійності
		Перевірте, чи правильно підключені дроти змінного струму підйомного двигуна	підйомний двигун повинен бути правильно підключений відповідно до позначок на його контролері змінного струму
		Перевірте, чи не пошкоджена проводка двигуна, чи сталося коротке замикання;	якщо так, замініть дроти або замініть підйомний двигун
		Перевірте, чи не пошкоджений підйомний двигун,	якщо так, замініть його
		Підйомний двигун не може провести діагностику	Натисніть кнопку контролера на 3 секунди і повторіть діагностику.
E05	Спрацював захист від перевантаження струмом	Перевірте, чи відповідає контролер стандарту електродвигуна.	Замініть електричну машину або контролер і повторіть перевірку.
E06	Обрив ланцюга двигуна	Перевірте, чи не від'єднаний інтерфейс двигуна від приводу.	Повторно підключіть інтерфейс двигуна належним чином.
		Перевірте, чи не замкнений двигун.	Замініть мотор.
		коли двигун працює на холостому ході, якщо струм менше стандартного, він вийде з ладу; встановіть машину та протестуйте.	

E08	Контролер EEPROM несправний.	24C02 вийшов з ладу або ви забули встановити 24C02, замініть плату керування двигуном.	
E09	контролер в нахиленому положенні	тренажер стоїть не на рівній поверхні, коли увімкнений	Поставте тренажер на рівну поверхню.
E10	Захист від перехідного струму	перевірте, чи нормальний крутний момент регулятора	відрегулюйте крутний момент регулятора до нормального значення
		Перевірте, чи немає короткого замикання в двигуні.	Замініть мотор.
		Перевірте, чи не заклинило трансмісійну частину бігової доріжки	Усуньте несправність і переконайтеся, що бігова доріжка рухається плавно.
E11	Перенапруга зовнішнього змінного струму	Перевірте, чи не перевищує зовнішня напруга змінного струму 270 В, або чи вона нестабільна; якщо так, припиніть використання виробу і зверніться за допомогою до електриків.	
E13	Порушення зв'язку між комп'ютером і контролером, комп'ютер не може отримати сигнал від електроприводу.	Перевірте, чи не обірвався дрід між комп'ютером і контролером.	Замініть дрід.
		Перевірте, чи надійне підключення до розетки.	Повторно ввімкніть в розетку та переконайтеся, підключення надійне.
E14	Зовнішня нижча напруга змінного струму	Перевірте, чи не зовнішня напруга змінного струму є нижчою за 160 В або нестабільною, якщо так, припиніть використання виробу та зверніться за допомогою до електриків.	

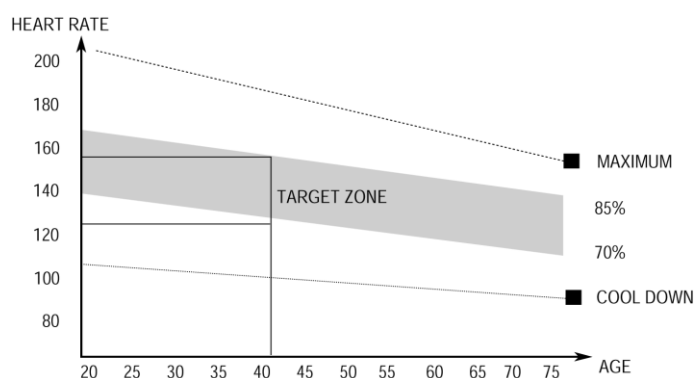
# ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

## 1. Розминка

Цей етап покращує кровообіг, щоб м'язи працювали належним чином. Він також зменшує ризик судом і травм м'язів. Рекомендується перед тим, як стати на тренажер, виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку слід тримати приблизно 30 секунд, без надмірних зусиль чи перенапруги м'язів. Якщо під час розтяжки ви відчули біль - негайно зупиніться.

## 2. Тренування

На цьому етапі треба прикладати зусилля. При регулярних тренуваннях м'язи ніг стануть сильнішими. Дуже важливим є утримувати темп на протязі всього тренування. Темп повинен бути таким, щоб частота пульсу підвищилася до цільового значення («target zone»), як показано на графіку нижче.



Для більшості людей мінімальна тривалість цього етапу - 12 хвилин. Рекомендуємо почати з 15-20 хвилин.

## 3. Вправи на розслаблення

Цей етап дозволяє серцево-судинній системі розслабитися. Це повторення вправ для розминки, що дозволяє уповільнити пульс. Вправи необхідно виконувати протягом 5-ти хвилин. Потрібно виконувати вправи на розтяжку м'язів, уникаючи перенапруження.

При регулярних заняттях, крок за кроком ви почнете тренуватися довше і активніше. Рекомендується тренуватися щонайменше три рази на тиждень, залишаючи між заняттями, по можливості, рівномірні проміжки часу.

Щоб підвищити тонус м'язів, при занятті на тренажері потрібно встановити достатньо високий опір. Це більше напружуватиме м'язи ніг; також це може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хотіли б. Якщо ви також намагаєтеся поліпшити свою фізичну форму, вам потрібно змінити програму тренувань. Під час етапів розминки та розслаблення ви повинні виконувати вправи як зазвичай, але наприкінці етапу тренування вам слід збільшити опір, примушуючи ноги працювати сильніше, ніж зазвичай. Можливо, вам доведеться зменшити швидкість, щоб тримати пульс у цільовій зоні.

Тут важливим фактором є кількість зусиль, що ви докладаете. Чим важче і довше ви тренуєтесь, тим більше калорій ви спалите. Фактично це те саме, що і тренування для поліпшення фізичної форми, різниця полягає в меті.

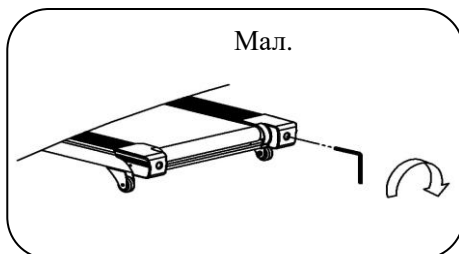
# ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

## ЦЕНТРУВАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ

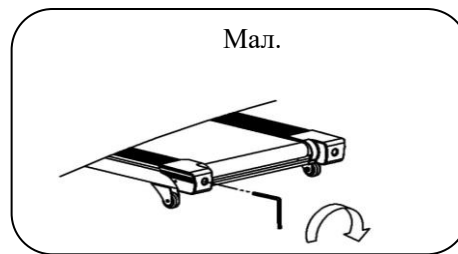
**Не перетягуйте бігову стрічку.** Це може призвести до зниження продуктивності двигуна та надмірного зносу роликів.

### ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ:

- Поставте тренажер на чистій, рівній підлозі
- Запустіть бігову доріжку зі швидкістю приблизно 5-6 км/год
- Якщо стрічка змістилася вправо, повільно повертайте правий регулювальний болт за годинниковою стрілкою, спостерігаючи за зміною положення стрічки, доки стрічку не буде відцентровано. (Увага: відстань між стрічкою і правою/лівою окантовкою зазвичай знаходиться на певній відстані. Проміжок між стрічкою і правою/лівою окантовкою повинен бути не більше 5 мм.
- Якщо стрічка змістилася вліво, повільно повертайте лівий регулювальний болт за годинниковою стрілкою, спостерігаючи за зміною положення стрічки, доки стрічку не буде відцентровано. (Увага: відстань між стрічкою і правою/лівою окантовкою зазвичай знаходиться на певній відстані. Проміжок між стрічкою і правою/лівою окантовкою повинен бути не більше 5 мм.



**Малюнок А:** Якщо стрічка зміщена ВПРАВО



**Малюнок В:** Якщо стрічка зміщена ВЛІВО

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ЗАВЖДИ ВІДКЛЮЧАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ ВІД ЕЛЕКТРИЧНОЇ РОЗЕТКИ ОДРАЗУ ПІСЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ТА ПЕРЕД ЧИЩЕННЯМ, МОНТАЖЕМ ЧИ ОБСЛУГОВУВАННЯМ.**

## 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.

Верхню частину ремня можна чистити вологою ганчіркою змоченою в мильному розчині.

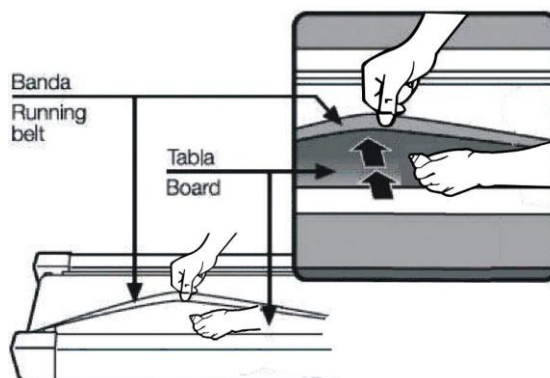
Слідкуйте, щоб рідина не потрапляла всередину рами бігової доріжки або під стрічку. **Увага:** **Завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки, перш ніж знімати кришку двигуна.** Щонайменше раз на рік знімайте кожух мотора та прибирайте пилососом під кожухом.

## ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ І ПЛАТФОРМИ

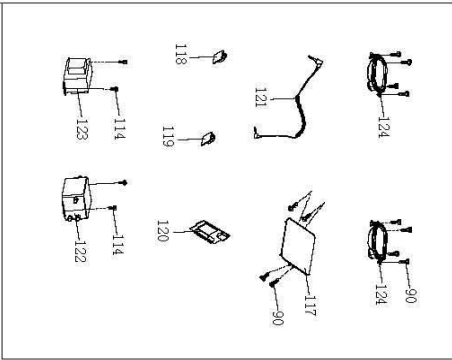
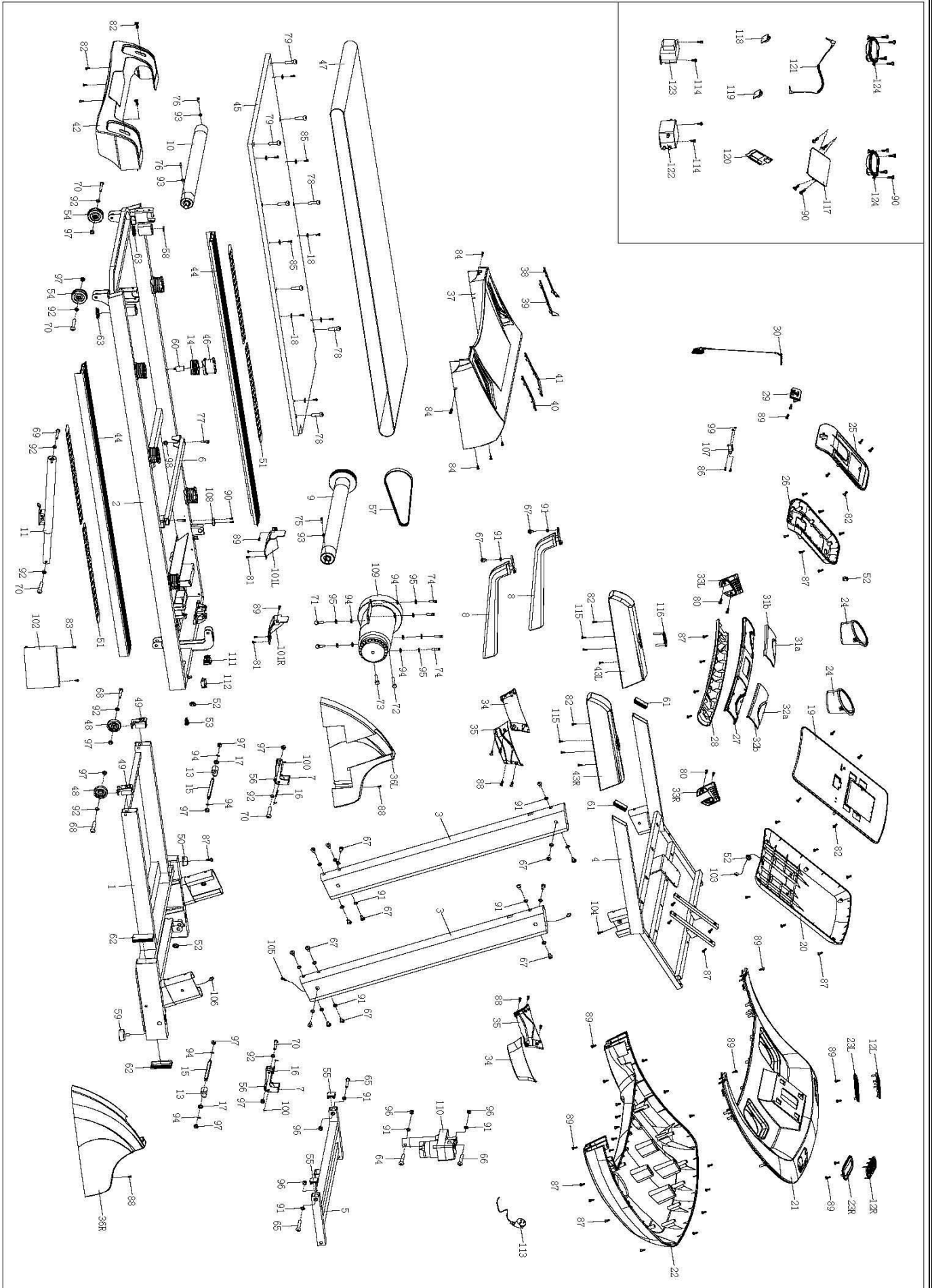
Ця бігова доріжка вже була змащена на заводі-виробнику та не потребує особливого догляду. Тертя між ременем і платформою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому вона потребує періодичного змащування. Ми рекомендуємо періодично перевіряти платформу доріжки.

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.



# СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Шт.	№	Опис	Шт.
1	Нижня рама	1	63	Квадратна заглушка 4	2
2	Основна рама	1	64	Шуруп з внутрішнім 6-гранником М10*55	1
3	Вертикальна трубка	2	65	Шуруп з внутрішнім 6-гранником М10*50	2
4	Рама комп'ютера	1	66	Шуруп з внутрішнім 6-гранником М10*40	1
5	Наклонна рама	1	67	Шуруп з внутрішнім 6-гранником М10*15	18
6	<b>Зміцнення трубки</b>	1	68	Шуруп з внутрішнім 6-гранником М8*50	2
7	Кронштейн ролика	2	69	Шуруп з внутрішнім 6-гранником М8*45	1
8	Рукоятка	2	70	Шуруп з внутрішнім 6-гранником М8*40	5
9	Передній ролик	1	71	Шуруп з 6-гранною голівкою М8*15	2
10	Задній ролик	1	72	Шуруп з 6-гранною голівкою М8*55	1
11	Циліндр	1	73	Шуруп з 6-гранною голівкою М8*35	1
12L/R	Металева решітка динаміка	1 pr	74	Шуруп під торцевий ключ М8*18	4
13	Стопорний штифт ролика для переміщення	2	75	Шуруп під торцевий ключ М6*45	1
14	Пружина	6	76	Шуруп під торцевий ключ М6*55	2
15	D-подібна вісь	2	77	Шуруп під торцевий ключ М6*12	2
16	Вісь ролика для переміщення	2	78	Шуруп із потайною голівкою М6*30	6
17	Розпірка	2	79	Шуруп із потайною голівкою М6*25	2
18	Кожухи	8	80	Шуруп із хрестоподібним шліцем М6*15	4
19	Пластина комп'ютера	1	81	Шуруп із хрестоподібним шліцем М4*8	4
20	Нижній кожух пластини комп'ютера	1	82	Шуруп із хрестоподібним шліцем М5*16	17
21	Верхній кожух комп'ютера	1	83	Шуруп із хрестоподібним шліцем М4*15	2
22	Нижній кожух комп'ютера	1	84	Шуруп із хрестоподібним шліцем М5*8	5
23L/R	Декоративна деталь динаміків	1 pr	85	Шуруп М5*25	8
24	Підставка для пляшки	2	86	Шуруп М3*18	2
25	Верхній кожух клавіатури	1	87	Саморіз ST4*16	52
26	Нижній кожух клавіатури	1	88	Саморіз ST4*12	10
27	Верхній кожух передньої рукоятки	1	89	Шуруп ST4.0*12	12
28	Нижній кожух передньої рукоятки	1	90	Саморіз ST2.9*9.5	14
29	Закрутка ключа безпеки	1	91	Стопорна шайба Ф10*1.2	22
30	Деталь ключа безпеки:	1	92	Стопорна шайба Ф8*1.2	8
31a/b	Лівий пульсовий датчик	1 pr	93	Стопорна шайба Ф6*1.2	3
32a/b	Правий пульсовий датчик	1 pr	94	Плоска шайба Ф13*Ф8*1.2	10
33L/R	Декоративна деталь передньої рукоятки	1 pr	95	Пружинна шайба ø8	6

34	Зовнішній кожух стояка	2	96	Нейлонова гайка М10	4
35	Внутрішній кожух стояка	2	97	Нейлонова гайка М8	10
36L/R	Захисний кожух	1 pr	98	Нейлонова гайка М6	2
37	Кожух мотора	1	99	Гайка М3	2
38	Декор. деталь кожуха мотора L1	1	100	Шуруп під торцевий ключ Ф8	4
39	Декор. деталь кожуха мотора L2	1	101L /R	Кожух ролика	1 pr
40	Декор. деталь кожуха мотора R1	1	102	Плата управління	1
41	Декор. деталь кожуха мотора R2	1	103	З'єднувальний дріт комп'ютера	1
42	Заглушка	1	104	Подовжувач верхнього дроту	1
43L/R	Рукоятка комп'ютера	1 pr	105	Подовжувач нижнього дроту	1
44	Кожухи	2	106	Дріт контролера	1
45	Бігова платформа	1	107	Кнопковий датчик ключа безпеки	1
46	Силіконова подушечка	6	108	Магнітний датчик	1
47	Бігова стрічка	1	109	Мотор пост. струму	1
48	Ролик для переміщення	2	110	Мотор нахилу	1
49	Заглушка ролика для переміщення	2	111	Перемикач	1
50	Ніжка	2	112	Вимикач ланцюга	1
51	Протиковзкий килимок	4	113	Кабель живлення	1
52	Захисна заглушка	4	114	Шуруп із хрестоподібним шліцем М4*8	4
53	Деталь кабелю живлення	1	115	Саморіз ST4*35	4
54	Регулятор	2	116	Кнопка прямого вибору	2
55	Квадратна заглушка 1	2	117	Пластина підсилювача (деякі моделі)	1
56	Колесо	2	118	Аудіо-роз'єм (деякі моделі)	1
57	Пас	1	119	Роз'єм для навушників (деякі моделі)	1
58	Пластикова пластина	2	120	SD card/USB (деякі моделі)	1
59	Регульована пластина	2	121	Дріт для підключення MP3 (деякі моделі)	1
60	Амортизатор бігової платформи	6	122	Фільтр (деякі моделі)	1
61	Квадратна заглушка 2	2	123	Індуктор (деякі моделі)	1
62	Квадратна заглушка 3	4	124	Динамік (деякі моделі)	2