

БІГОВА ДОРІЖКА З ЕЛЕКТРОПРИВОДОМ E-8420 ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА






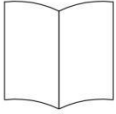
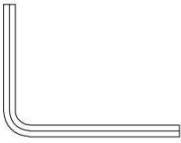
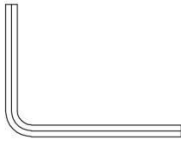
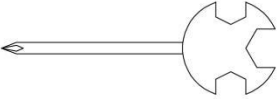
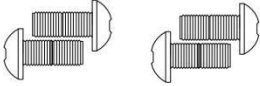

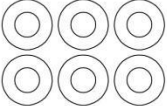
УВАГА: Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем.

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

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

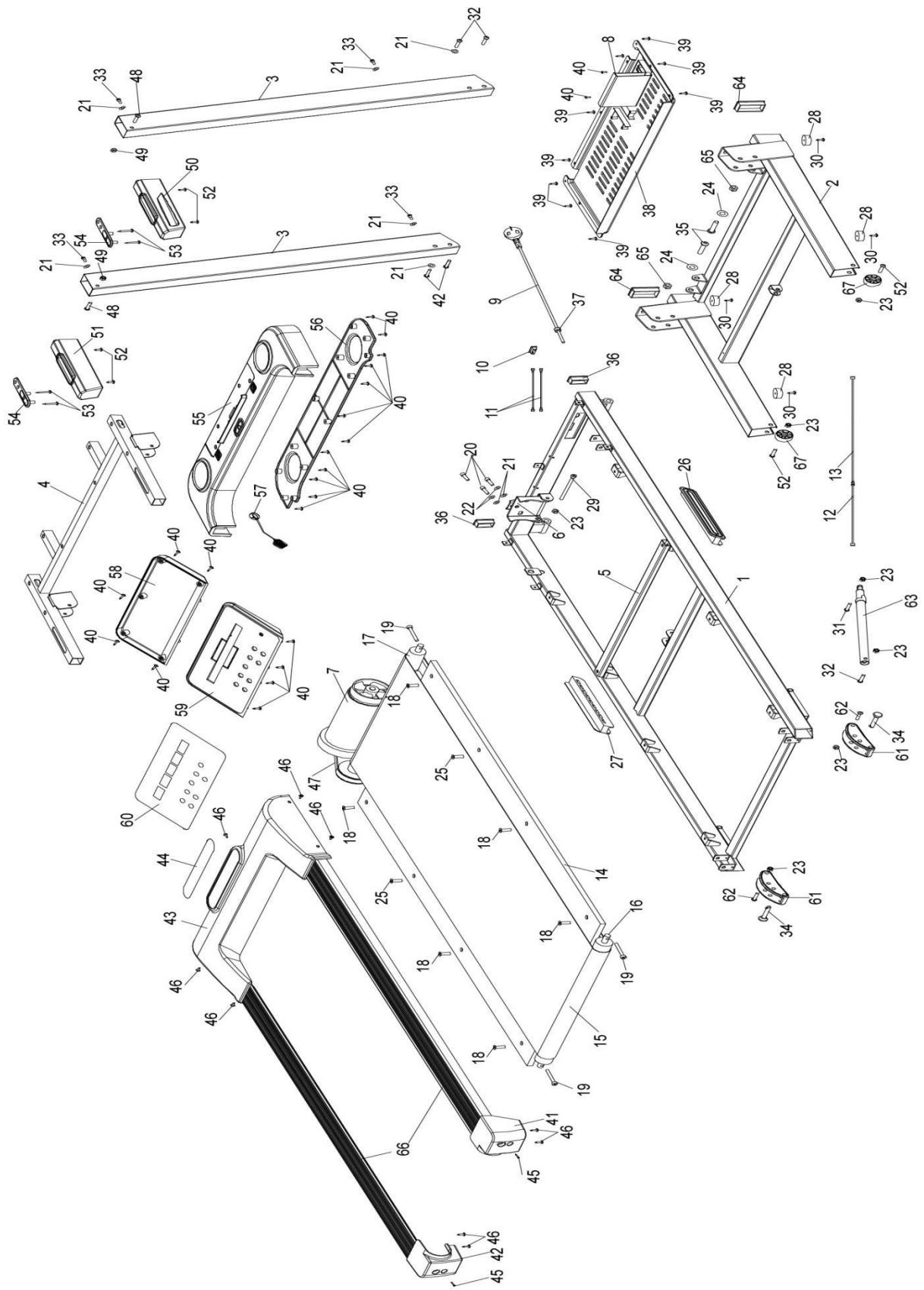
1. Підключайте шнур живлення до пристрою захисту від перенапруги (не входить до комплекту), а цей пристрій захисту від перенапруги - до заземленої розетки. Не підключайте інші прилади одночасно до тієї ж самої розетки.
2. Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі. Не ставте бігову доріжку на товсте килимове покриття, оскільки воно може перешкоджати належній вентиляції. Використовуйте бігову доріжку тільки в приміщенні. Ніколи не встановлюйте тренажер біля води.
3. Розташуйте бігову доріжку так, щоб розетка була видима і доступна.
4. Запускайте бігову доріжку, стоячи на бічних рейках. Регулюйте швидкість невеликими кроками, щоб уникнути різких стрибків швидкості. Під час бігу на доріжці завжди тримайтеся за поручні.
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. Ніколи не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж; також не можна тренуватися лише в панчохах або сандаліях.
6. Завжди виймайте кабель живлення з розетки, перш ніж знімати кожух мотора бігової доріжки.
7. Не підпускайте маленьких дітей до бігової доріжки під час роботи.
8. Перед тим, як зійти з бігової доріжки, обов'язково візьміться за поручні, потім станьте на бічні рейки.
9. 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. Під час тренування на біговій доріжці завжди використовуйте ключ безпеки.
10. Завжди вимикайте бігову доріжку з розетки та виймайте запобіжний ключ, коли вона не використовується.
11. 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.
12. Шнур живлення та вилка завжди повинні бути у справному стані. Якщо він пошкоджений, не намагайтеся ремонтувати його самостійно. Обслуговування, відмінне від процедур, описаних у цьому посібнику, завжди повинно виконуватися тільки уповноваженим представником сервісної служби.
13. Ця бігова доріжка призначена лише для використання вдома.
14. Простір між біговою доріжкою та іншими предметами має бути не менше 2000 мм x 1000 мм.
15. Завжди виймайте запобіжний ключ і від'єднуйте шнур живлення, коли бігова доріжка не використовується.
16. **Максимально допустима вага користувача: 100кг**

КОМПЛЕКТАЦІЯ

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 1 |  | 2 |  | 3 |  |
| 4 |  | 5 |  | 6 |  |
| 7 |  | 8 |  | 9 |  |
| 10 |  | | | | |

| № деталі | Опис | Примітки | Шт. |
|----------|---------------------------------|-------------------|------------|
| 1 | Тренажер у зборі | | 1 комплект |
| 2 | Ключ безпеки | Червоного кольору | 1 шт. |
| 3 | Силіконове мастило | 20 мл | 1 шт. |
| 4 | Посібник користувача | | 1 шт. |
| 5 | Торцевий ключ | S5 | 1 шт. |
| 6 | Торцевий ключ | S6 | 1 шт. |
| 7 | Гайковий ключ / викрутка | S13/S14/S15 | 1 шт. |
| 8 | Шурупи з внутрішнім 6-гранником | M8*15 | 4 шт. |
| 9 | Шурупи з внутрішнім 6-гранником | M8*40 | 2 шт. |
| 10 | Плоска шайба | D8 | 6 шт. |

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

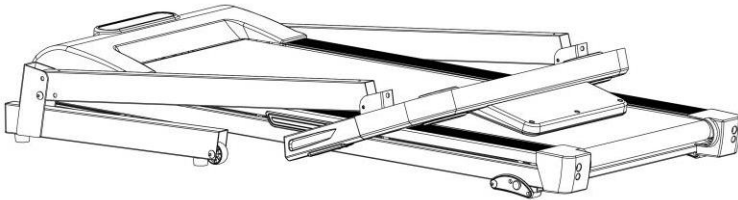
| № | ОПИС | Шт. | № | ОПИС | Шт. |
|----|--------------------------------------|-----|----|---------------------------------------|-----|
| 1 | Основна рама | 1 | 35 | Шуруп із напівкруглою головкою M10*55 | 2 |
| 2 | Нижня рама | 1 | 36 | Квадратна заглушка 20*40 | 2 |
| 3 | Вертикальні трубки | 2 | 37 | Дужка кабелю живлення | 1 |
| 4 | Рама консолі | 1 | 38 | Нижній кожух мотора | 1 |
| 5 | Посилюча трубка | 1 | 39 | Саморіз ST4.2*12 | 8 |
| 6 | Рама мотора | 1 | 40 | Саморіз ST4.2*15 | 23 |
| 7 | Мотор пост. струму | 1 | 41 | Правий задній кожух | 1 |
| 8 | Плата управління | 1 | 42 | Лівий задній кожух | 1 |
| 9 | Шнур живлення | 1 | 43 | Верхній кожух мотора | 1 |
| 10 | Перемикач | 1 | 44 | Табличка двигуна | 1 |
| 11 | З'єднувальна лінія | 2 | 45 | Саморіз ST4.2*19 | 2 |
| 12 | Верхня сигнальна лінія | 1 | 46 | Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*19 | 9 |
| 13 | Нижня сигнальна лінія | 1 | 47 | Пас | 1 |
| 14 | Бігова платформа | 1 | 48 | Шуруп із напівкруглою головкою M6*45 | 2 |
| 15 | Бігова стрічка | 1 | 49 | Нейлонова гайка M6 | 2 |
| 16 | Задній ролик | 1 | 50 | Правий поліуретановий стояк | 1 |
| 17 | Передній ролик | 1 | 51 | Лівий поліуретановий стояк | 1 |
| 18 | Шуруп із потайною голівкою M6*25 | 6 | 52 | Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*25 | 6 |
| 19 | Шуруп із циліндр. голівкою M6*45 | 3 | 53 | Саморіз ST4.2*35 | 4 |
| 20 | Шуруп із циліндр. голівкою M8*25 | 3 | 54 | Пульсовий датчик | 2 |
| 21 | Плоска шайба D8 | 8 | 55 | Нижній кожух консолі | 1 |
| 22 | Пружинна шайба D8 | 2 | 56 | Верхній кожух консолі | 1 |
| 23 | Нейлонова гайка M8 | 7 | 57 | Кліпса ключа безпеки | 1 |
| 24 | Плоска шайба D10 | 2 | 58 | Нижній кожух консолі друк. плати | 1 |
| 25 | Шуруп із потайною голівкою M6*45 | 2 | 59 | Нижній кожух консолі друк. плати | 1 |
| 26 | Права подушка | 1 | 60 | Мембранна накладка | 1 |
| 27 | Ліва подушка | 1 | 61 | Регулятор на три положення | 2 |
| 28 | Гумова прокладка | 4 | 62 | Шуруп із напівкруглою головкою M8*30 | 2 |
| 29 | Болт з циліндричною голівкою M8*110 | 1 | 63 | Повітряний циліндр | 1 |
| 30 | Саморіз ST4.2*20 | 4 | 64 | Квадратна заглушка 30*60 | 2 |
| 31 | Шуруп із напівкруглою голівкою M8*25 | 1 | 65 | Нейлонова гайка M10 | 2 |
| 32 | Шуруп із напівкруглою голівкою M8*40 | 5 | 66 | Бокова рейка | 2 |
| 33 | Шуруп із напівкруглою голівкою M8*15 | 4 | 67 | Колесо | 2 |
| 34 | Кулькова шпилька | 2 | | | |

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

 **УВАГА:**

- 1. НЕ ПІДКЛЮЧАЙТЕ ШНУР ЖИВЛЕННЯ ДО ОСТАТОЧНОГО ЗАВЕРШЕННЯ СКЛАДАННЯ.**
- Не намагайтеся збирати бігову доріжку, доки не прочитаєте інструкцію зі складання. Недотримання інструкції може призвести до пошкодження бігової доріжки.
- 3. Зважаючи на вагу бігової доріжки, дотримуйтесь відповідних запобіжних заходів під час поводження з нею.**
- Не підпускайте дітей до тренажера.

КРОК 1



Відкрийте пакувальну коробку, вийміть з неї вищезгадані деталі.

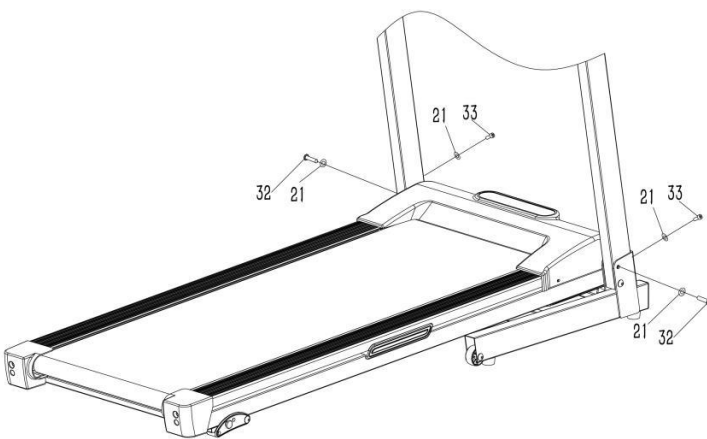
Поставте бігову доріжку на простору ділянку підлоги та приберіть усі пакувальні матеріали.

На сторінці комплектації подивіться деталі, що входять до комплекту поставки.

Не викидайте пакувальні матеріали до завершення складання.

УВАГА: Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 2

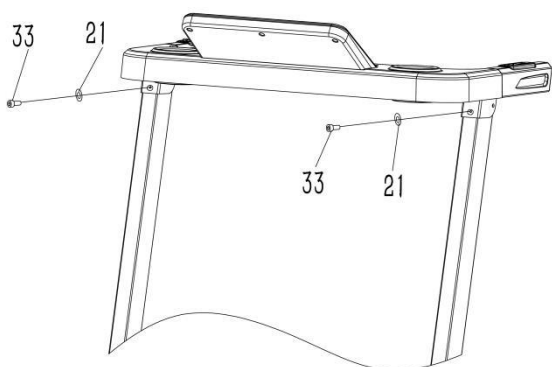


Підніміть ліву вертикальну трубу та праву вертикальну трубу, як показано на малюнку зліва.

За допомогою шурупів (32) і шайб (21) прикріпіть вертикальні трубки до нижньої рами.

УВАГА: Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 3:



За допомогою болтів (21) і шайб (33) закріпіть консоль на лівому і правому стояках.

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

ГАБАРИТИ І ПАРАМЕТРИ

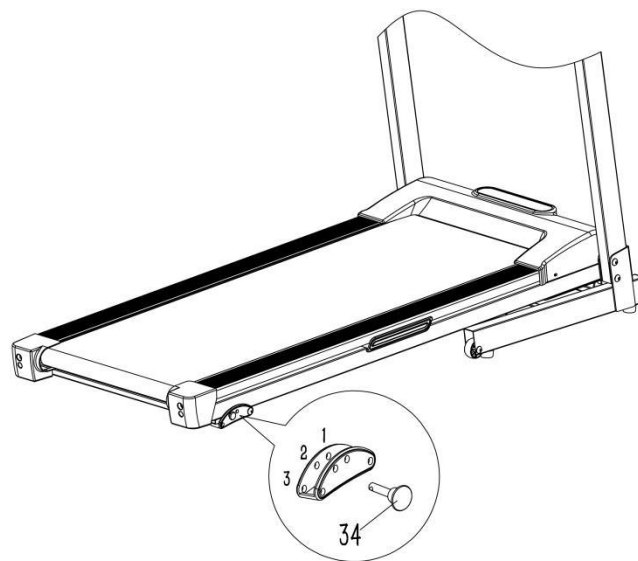
| | | | |
|-------------------------|--|--------------------|------------------------|
| ГАБАРИТИ У ЗБОРІ (мм) | 1430×670×1190 мм | ДІАПАЗОН ШВИДКОСТІ | 0,8-14 км/год |
| ГАБАРИТИ ПЛАТФОРМИ (мм) | 1200×420 мм | ПОТУЖНІСТЬ МОТОРА | Пост. струм, 1,75 к.с. |
| ЖИВЛЕННЯ ВІД МЕРЕЖІ | 200В-220В | НОМІНАЛЬНА ЧАСТОТА | 50-60 Гц |
| ВАГА НЕТТО | 38 кг. | ВАГА КОРИСТУВАЧА | 100 кг. |
| ВІДОБРАЖЕННЯ НА ЕКРАНІ | ШВИДКІСТЬ, КРОКИ, ЧАС, ДИСТАНЦІЯ, КАЛОРІЇ, ПУЛЬС | | |

РЕГУЛЮВАННЯ РІВНЯ НАХИЛУ

Витягніть кулькову шпильку (34) і вставте її відповідно до кількості позицій відведення 1, 2 і 3, показаних зліва.

Повторіть ту ж операцію з лівого боку, щоб забезпечити таку ж кількість натискань для утримання балансу бігової доріжки. Одночасно зафіксуйте кулькову шпильку (34), щоб завершити регулювання рівня нахилу.

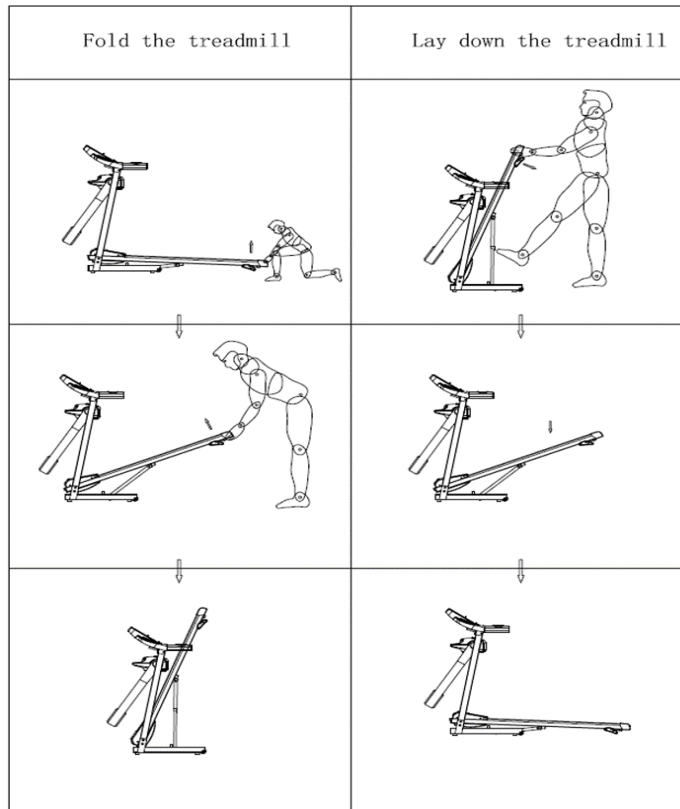
Примітка: 1 - найвищий рівень, а 3 - найнижчий.



ЗГОРТАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

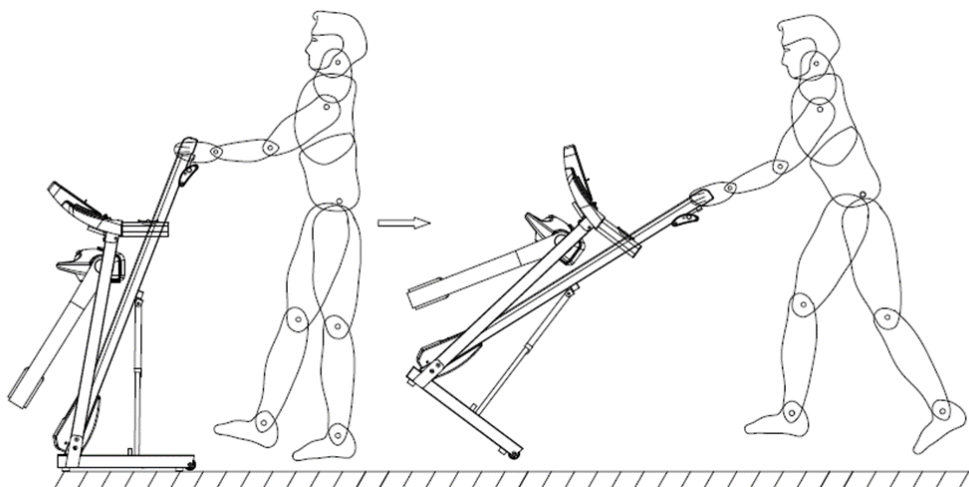
Згортання тренажера

Розгортання тренажера



Переміщення бігової доріжки

Натисніть однією ногою на трубу основи бігової доріжки, як показано на малюнку нижче. Візьміться за задню сторону основної рами і натисніть на неї. Натисніть на бігову доріжку і перемістіть її за допомогою роликів, як показано на малюнку нижче.

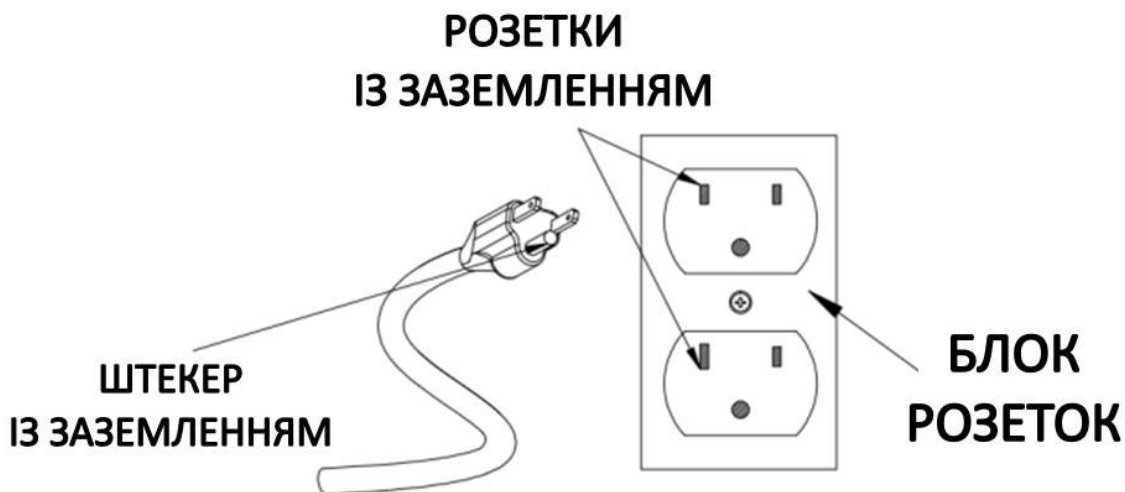


ЗАЗЕМЛЕННЯ

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.

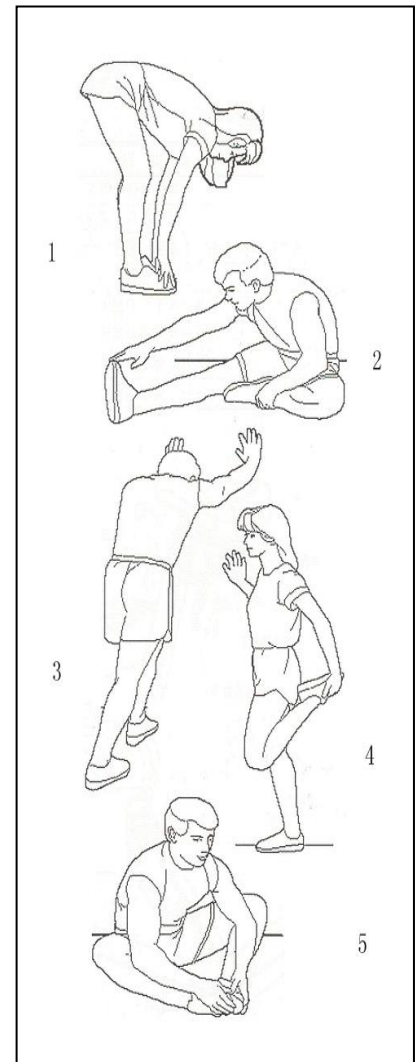
Цей тренажер призначений для використання в мережі з номінальною напругою 220 В і має штекер заземлення, схожий на штекер, зображений на малюнку А. Переконайтеся, що тренажер був підключений до розетки з такою самою конфігурацією, як і вилка. З цим тренажером не слід використовувати адаптер.



РОЗМИНКА

Перед тренуванням краще розігріти м'язи, щоб вони легше розтягувалися, тому перші 5 ~ 10 хвилин присвятіть розминці. Потім за наступною методикою зупиніться і виконайте вправи на розтяжку - п'ять разів, кожен раз по 10 секунд або більше часу, повторіть після закінчення тренування.

1. Потягніться вниз: зігніть злегка ноги в колінах, нахиліться вперед, розслабте спину і плечі, спробуйте торкнутися пальцями ніг кистей рук. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторити три рази (див. малюнок 1).
2. Розтяжка підколінного сухожилля: Сядьте на чисту подушку для сидіння і витягніть одну ногу прямо. Поверніть іншу ногу всередину так, щоб вона прилягала до внутрішньої сторони прямої ноги. Руками намагайтеся торкнутися пальців ніг. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 2).
3. Розтягування литок і сухожилля стопи: обома руками обіпріться о стіну або дерево, одна нога позаду. Ноги тримайте вертикально, а п'яти - на землі, нахилившись до стіни або дерева. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 3).
4. Розтягування квадрицепса: Тримайтеся лівою рукою за стіну або стіл, щоб утримати рівновагу, потім витягніть праву руку назад, візьміться за праву п'яту і повільно тягніть її до стегна, поки не відчуєте, як напружуються м'язи в передній частині стегна. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 4).
5. Розтягування м'язів на внутрішній стороні стегон: Сядьте так, щоб підшви ніг були навпроти, а коліна спрямовані назовні. Візьміться за стопи і втягніть в пах. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть по три рази (див. мал. 4).



ІНСТРУКЦІЯ ДО ТРЕНУВАНЬ

Розминка:

Якщо вам більше 35 років, чи маєте проблеми зі здоров'ям, а також якщо ви вперше тренуєтеся, проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем.

Перш ніж використовувати бігову доріжку, навчіться нею керувати, добре знайте, як запускати, зупиняти, регулювати швидкість тощо, не стійте на стрічці доріжки під час регулювань. Після цього можна почати користуватися тренажером. Встаньте на протиковзкі рейки з обох боків і візьміться за рукоятки обома руками. Тримайте тренажер на низькій швидкості близько 1,6 ~ 3,2 км/год, потім протестуйте роботу тренажера однією ногою, після того, як ви звикнете до швидкості, ви можете стати на тренажер і додати швидкість від 3 до 5 км/год. Тримайте швидкість близько 10 хвилин, потім зупиніть тренажер.

Тренування:

Перед використанням навчіться регулювати швидкість і нахил. Пройдіть близько 1 км зі стабільною швидкістю і запишіть час, це займе у вас приблизно 15-25 хвилин. Якщо йти зі швидкістю 4,8 км/год, то 1 км займе у вас близько 12 хвилин. Якщо ви відчуваєте себе комфортно на стабільній швидкості, ви можете додати швидкість і нахил, через 30 хвилин ви зможете добре потренуватися. На цьому етапі не можна збільшувати швидкість чи нахил занадто сильно за один раз, так ви будете почувати себе комфортно.

Інтенсивність тренувань:

Розминайтеся зі швидкістю 4,8 км/год протягом 2 хвилин, потім додайте швидкість до 5,3 км/год і продовжуйте йти 2 хвилини, потім додайте до 5,8 км/год і йдіть ще 2 хвилини. Після цього додавайте по 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не відчуєте прискорене дихання, але без дискомфорту.

Спалювання калорій - найефективніший спосіб.

Розминка протягом 5 хвилин зі швидкістю 4-4,8 км/год, потім повільно збільшуйте швидкість на 0,3 км/год/2 хв, поки не досягнете стабільної швидкості, на якій ви відчуваєте себе комфортно протягом 45 хвилин. Для покращення інтенсивності руху ви можете підтримувати швидкість протягом 1 години телепрограми, потім збільшувати швидкість на 0,3 км/год з кожним інтервалом реклами, після чого повернутися до початкової швидкості. Ви можете освоїти найкращу ефективність тренування для спалювання калорій під час реклами та подальшого збільшення частоти серцевих скорочень. Нарешті, необхідно поступово зменшувати швидкість протягом 4 хвилин.

Частота тренувань:

Тривалість циклу: 3-5 разів на тиждень, 15-60 хвилин на кожне тренування. До складання графіку тренувань треба ставитися серйозно.

Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та нахил бігової доріжки. Ми рекомендуємо не встановлювати нахил відразу; застосування нахилу - ефективний спосіб посилити інтенсивність вправ.

Перед початком тренування проконсультуйтеся з лікарем або медичним працівником. Фахівці допоможуть вам скласти відповідний графік тренувань відповідно до вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху, інтенсивність вправ. негайно припиніть заняття, якщо під час тренування ви відчуваєте стиснення в грудях, біль у грудях, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Вам слід проконсультуватися з лікарем або медичним працівником, перш ніж продовжувати. Ви можете вибрати звичайну

швидкість ходьби або швидкість бігу, якщо ви завжди тренуєтеся на біговій доріжці. Якщо у вас недостатньо досвіду, ви можете слідувати наступній інструкції:

Швидкість 1-3,0 км/год - для осіб в не дуже добрій фізичній формі

Швидкість 3,0-4,5 км/год - для осіб, що мало тренувалися раніше

Швидкість 4,5-6,0 км/год - звичайна ходьба

Швидкість 6,0-7,5 км/год - швидка ходьба

Швидкість 7,5-9,0 км - біг підтюпцем

Швидкість 9,0-14,0 км/год - ходьба середньої швидкості

Увага: Для ходоків краще тримати швидкість на рівні ≤ 6 км/год. Для бігунів - на рівні $\geq 8,0$ км/год.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки перед чищенням чи обслуговуванням.

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. Тримайте кросівки чистими - це зменшить накопичення сторонніх матеріалів під біговою стрічкою.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Завжди виймайте кабель живлення з розетки, перш ніж знімати кожух мотора бігової доріжки.

Обов'язково знімайте кришку двигуна перед чищенням. Чистіть двигун один раз на рік.

Змащування бігової стрічки і платформи

Ця бігова доріжка вже була змащена на заводі-виробнику та не потребує особливого догляду. Тертя між стрічкою і платформою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому вона потребує періодичного змащування. Ми рекомендуємо періодично перевіряти платформу доріжки. Якщо ви виявите пошкодження платформи, вам необхідно звернутися до нашого сервісного центру.

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 нашого дистриб'ютора або безпосередньо в нашій компанії.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Будь-який ремонт повинен проводитися професійним техніком.

РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ

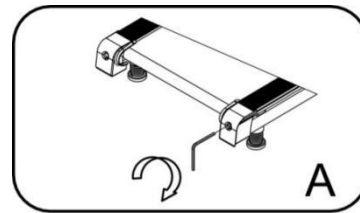
Рекомендуємо через кожні безперервні 1,5 години роботи тренажера відключати його від живлення на 10 хвилин, це продовжить строк служби бігової доріжки.

Якщо стрічка буде занадто вільна під час використання, вона буде ковзати; якщо стрічка буде занадто тугою, це вплине на продуктивність двигуна і збільшить знос ролика і ременя. Вважається, що натяг

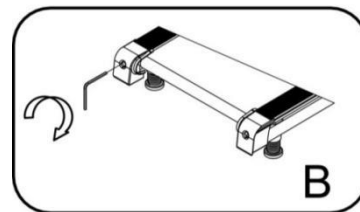
бігової стрічки є оптимальним, якщо стрічку можна рукою підняти над платформою приблизно на 5-6 мм.

Центрування бігової стрічки

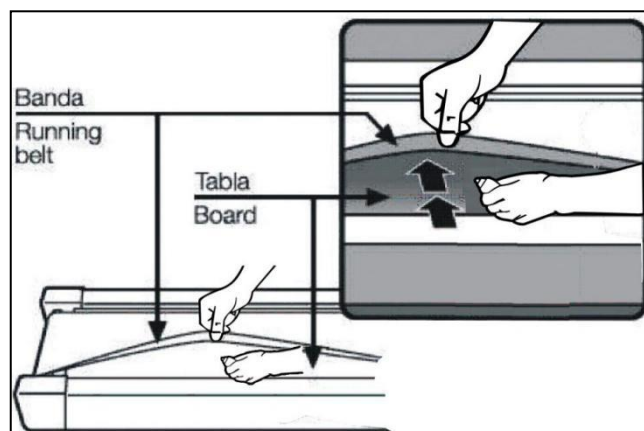
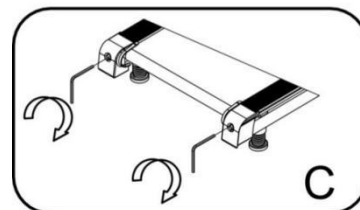
1. Поставте тренажер на чистій, рівній підлозі. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю приблизно 6-8 км/год, перевіряючи стан бігової стрічки. Якщо стрічка змістилася вправо, витягніть ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім почніть біг, та при необхідності повторюйте цей крок, поки стрічка не відцентрується. **МАЛЮНОК А**



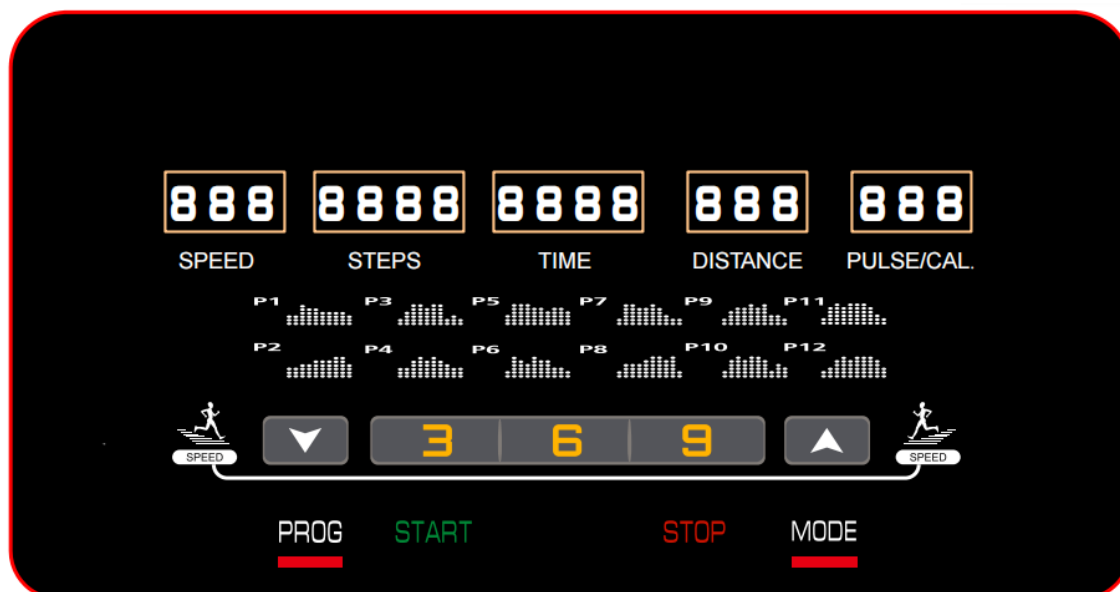
2. Якщо стрічка змістилася вліво, витягніть ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім почніть біг, та при необхідності повторюйте цей крок, поки стрічка не відцентрується. **МАЛЮНОК В**



3. Своєчасно регулюйте щільність натягу стрічки, щоб не допустити її ослаблення після певного періоду роботи. Витягніть ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть лівий і правий регулювальні болти на 1/4 обороту за годинниковою стрілкою, потім знову почніть біг, перевірте щільність натягу стрічки, та при необхідності повторюйте цей крок, поки стрічка не буде натягнута належним чином. **МАЛЮНОК С**



КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ



ДИСПЛЕЙ КОНСОЛІ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ФУНКЦІЇ

На дисплеї відображаються: ШВИДКІСТЬ, ЧАС, ДИСТАНЦІЯ, КАЛОРІЇ ТА ПУЛЬС.

1. Віконце SPEED (ШВИДКІСТЬ): Показує поточну швидкість. Діапазон швидкості: 0,8~14,0 км/год. Коли починається режим зворотного відліку, на екрані відображається "3", "2", "1".
2. Віконце кроків STEPS: Показує загальну кількість кроків. Діапазон кроків: 0000~9999.
3. Віконце TIME (ЧАС): Відображає загальний час тренування.. Діапазон вимірювання часу: 0:00~99:59. Коли час досягне 99:59, відлік починається спочатку. Зворотний відлік зменшиться від встановленого часу до нуля. Коли зворотний відлік досягне 0:00, бігова доріжка поступово зупиниться. Після повної зупинки, тренажер увійде в режим очікування.
4. Віконце DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ): Діапазон вимірювання дистанції: 0,0~99,9 км/год. Коли дистанція досягне 99,9, відлік починається спочатку. Зворотний відлік зменшиться від встановленої дистанції до нуля. Коли зворотний відлік досягне 0:00, бігова доріжка поступово зупиниться. Після повної зупинки, тренажер увійде в режим очікування.
5. Віконце пульсу/калорій (PULSE/CALORIES): (1) Показує поточну ЧСС. Діапазон вимірювання пульсу: 50~199 уд./хв. Щойно виявлено сигнал частоти серцевих скорочень, символ "♥" починає блимати. Для використання датчика пульсу на рукоятках спочатку видаліть плівки прозорого пластику з металевих контактів датчика. Далі встаньте на бічні рейки та візьміться руками за металеві контакти. Уникайте рухів і переміщення рук. Коли пульс буде виявлено, на дисплеї з'явиться частота серцевих скорочень (ці дані не можна використовувати в медичних цілях. Для отримання офіційного медичного висновку проконсультуйтеся з лікарем). (2) Відображає загальну кількість спожитих калорій під час тренування. Діапазон вимірювання калорій: 0,0~990. Коли калорії досягнуть 990, відлік починається спочатку. Зворотний відлік зменшиться від встановлених калорій до нуля. Коли зворотний відлік досягне 0:00, бігова доріжка поступово зупиниться. Після повної зупинки, тренажер увійде в режим очікування.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Біговою доріжкою можна користуватися **ТІЛЬКИ** тоді, коли вставлений ключ безпеки.

1. START (СТАРТ)

Натисніть цю кнопку, щоб запустити бігову доріжку, коли живлення ввімкнено, а аварійний ключ прикріплено до консолі бігової доріжки.

2. STOP (СТОП)

Під час роботи бігової доріжки натисніть цю кнопку, щоб зупинити бігову доріжку та скинути всі дані до 0. Натисніть і утримуйте цю кнопку зупинки після вимкнення, консоль перейде в сплячий режим. Варто натиснути будь-яку кнопку, и тренажер знов ввімкнеться.

3. SPEED (ШВИДКІСТЬ) (▲) or (▼)

a. Щоб встановити швидкість, натискайте кнопку speed до тих пір, поки на дисплеї не з'явиться бажана швидкість.

b. Збільшуйте або зменшуйте швидкість за бажанням під час бігу, натискаючи ці дві кнопки: (▲) або (▼). Швидкість збільшуватиметься або зменшуватиметься з кроком 0,1 км/год. При утриманні кнопки SPEED ▲ або ▼ більше однієї секунди, швидкість буде збільшуватися або зменшуватися швидко.

4. PROG.

Натисніть кнопку PROG, щоб вибрати одну з програм: P01 - P12, вимірювання тілесного жиру та ручний режим.

5. MODE (РЕЖИМ)

Натисніть кнопку MODE, щоб вибрати режим "15:00" для відліку часу, "1.0" для відліку відстані або "50.0" для відліку калорій. Потім натисніть кнопки (▲) або (▼), щоб встановити значення для зворотного відліку часу, дистанції або калорій.

Натисніть START для запуску бігової доріжки.

6. SPEED 3, 6, 9

Натискання цих кнопок регулювання швидкості автоматично переведе вас на потрібну швидкість.

7. (▲) або (▼)

Натисніть цю кнопку для швидкого перемикання на попередню або наступну пісню через Bluetooth між музичним плеєром і біговою доріжкою.

РЕЖИМИ РОБОТИ

1. Вставте ключ безпеки в консоль тренажера і натисніть кнопку START. Система відрахує 3 секунди і подасть звуковий сигнал. Після цього бігова стрічка почне рухатися. Тренажер почне рухатися зі швидкістю 0,8 км/год. Натисніть SPEED (▲) або (▼) для швидкого перемикання на іншу швидкість. Натисніть кнопку SPEED 3, 6, 9 для збільшення/зменшення швидкості.
2. Вставте ключ безпеки в консоль тренажера і натисніть кнопку MODE. Почнеться зворотний відлік часу. У віконці часу (TIME) блиматиме значення "15:00". Натисніть (▲) або (▼) щоб встановити потрібний час тренування. Час можна регулювати у проміжку від 5:00 до 99:00 хвилин.
3. Коли час перейде в режим зворотного відліку, натисніть MODE - і почнеться зворотний відлік

дистанції. У віконці DISTANCE (дистанція) блиматиме значення "1.00". Натисніть (▲) або (▼), щоб встановити потрібну дистанцію тренування. Дистанцію можна регулювати у проміжку від 0,50 до 99,9.

4. Коли дистанція перейде в режим зворотного відліку, натисніть MODE - і почнеться зворотний відлік калорій. У віконці калорій (CAL.) блиматиме значення "50.0". Натисніть (▲) або (▼), щоб встановити потрібну дистанцію тренування. Діапазон налаштування: 10,0 - 990.
5. Після налаштування натисніть кнопку START, бігова доріжка запуститься через 3 секунди. Натисніть (▲) або (▼), щоб змінити швидкість. Натисніть STOP, щоб зупинити бігову доріжку.

УВАГА:

1. На початку тренування рекомендуємо підтримувати повільну швидкість і триматися за поручні, поки ви не відчуєте себе комфортно і не освоїтеся на біговій доріжці.
2. Завжди прикріплюйте шнур ключа безпеки до одягу.
3. При натисканні кнопки stop або витягуванні ключа безпеки тренажер негайно зупиниться.

РОБОЧІ ПРОГРАМИ

Натисніть PROG, щоб обрати одну з програм від P01 до P12.

В режимі очікування натисніть кнопку PROG., щоб обрати одну з автоматичних програм (з P01 по P12). Самостійно регулювати швидкість при використанні попередньо встановлених програм неможливо.

На РК-дисплеї відобразиться обрана програма P01~P12. Вам потрібно лише встановити час. Тренування розподілене на 10 інтервалів; швидкість буде змінюватися автоматично. Зверніться до лівої та правої діаграм на панелі.

ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

| ПРОГРАМА (PROGRAM) | | ІНТЕРВАЛИ | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | ШВИДК. | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| P2 | ШВИДК. | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| P3 | ШВИДК. | 2 | 4 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P4 | ШВИДК. | 3 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| P5 | ШВИДК. | 3 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| P6 | ШВИДК. | 2 | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| P7 | ШВИДК. | 2 | 6 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| P8 | ШВИДК. | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 6 | 2 |
| P9 | ШВИДК. | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | ШВИДК. | 2 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 5 | 2 | 4 | 3 |
| P11 | ШВИДК. | 2 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 | 2 |
| P12 | ШВИДК. | 2 | 3 | 5 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 3 |

ДІАПАЗОН ПРОГРАМ

| НАЛАШТУВАННЯ | ПОЧАТОК | ВСТАНОВЛЕНЕ ПОЧАТКОВЕ ЗНАЧЕННЯ | ДІАПАЗОН | ДІАПАЗОН ВІДОБРАЖЕННЯ |
|---------------------------------------|---------|--------------------------------|------------|-----------------------|
| TIME (MIN:SEC) ЧАС (ХВ.:СЕК) | 0:00 | 15:00 | 5:00-99:00 | 0:00-99:59 |
| INCLINE (%) (НАХИЛ (%)) | - | - | - | - |
| SPEED (ШВИДКІСТЬ) | 0.8 | 0.8 | 0.8-14 | 0.8-14 |
| DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ) | 0.00 | 1.00 | 0.5-99.9 | 0.0 - 99.9 |
| ПУЛЬС (УД./ХВ.) | - | - | - | - |
| CALORIES (THERM) (КАЛОРИЇ (ТЕРМИ)) | 0.0 | 50.0 | 10.0-990 | 0.0 - 990 |

ВИМІРЮВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ (FAT):

У режимі очікування натисніть та утримуйте кнопку програм, щоб оцінити рівень тілесного жиру. У вікні швидкості відобразиться «FAT» (тілесний жир). Натисніть MODE для вибору параметрів: F1 - СТАТЬ / F2 - ВІК / F3 - ЗРІСТ / F4 - ВАГА. Натисніть ▲/▼ для вибору потрібного значення. Після встановлення у віконці з'явиться F5. Візьміться за пульсові датчики обома руками. На екрані відобразиться результат - чи відповідає ваша вага вашому зросту.

Кількість тілесного жиру показує взаємозв'язок між зростом і вагою людини, але не пропорції тіла. Цей показник підходить для будь-якого чоловіка або жінки, разом з іншими показниками здоров'я для коригування ваги на основі індивідуальних особливостей людини. Ідеальний індекс тілесного жиру повинен бути в межах від 20 до 25. Якщо він менше 19, ваша вага є недостатньою. Якщо значення від 25 до 29 - це означає, що ваша вага є надлишковою. Значення понад 30 - означає ожиріння. Орієнтовні значення вказані в таблиці. Ці дані призначені лише для довідки і не можуть бути використані як медичні дані.

| | | | |
|----|-------|-----------------|-----------------|
| F1 | Стать | 01 чол. 02 жін. | |
| F2 | Вік | 10-----99 | |
| F3 | Зріст | 100----200 | |
| F4 | Вага | 20-----150 | |
| F5 | FAT | ≤19 | Недостатня вага |
| | FAT | = (20---25) | Нормальна вага |
| | FAT | = (25---29) | Надмірна вага |
| | FAT | ≥30 | Ожиріння |

ЕКО-РЕЖИМ

У режимі очікування бігова доріжка переходить в економічний режим (якщо не відбувається будь-яких дій протягом 10 хвилин). У цей час на екрані дисплея не відображається жодної інформації. Щоб вийти з режиму очікування, натисніть будь-яку кнопку.

ФУНКЦІЇ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ:

Ключ безпеки призначений для роботи в якості механізму аварійної зупинки. З цієї причини надзвичайно важливо, щоб ключ безпеки завжди був прикріплений до вашого одягу під час використання бігової доріжки. Щойно ключ безпеки буде витягнуто з датчика на біговій доріжці, тренажер негайно зупиниться, пролунає звуковий сигнал, а на дисплеї з'явиться символ "E07". Вентилятор може продовжити працювати. Бігова доріжка зупиниться. Вставивши ключ безпеки знову, ви можете запустити бігову доріжку.

ВАЖЛИВО: Багато пунктів щодо перевірки та коригування призначені для виконання сертифікованим технічним спеціалістом.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

| КОД | ПРОБЛЕМА | РІШЕННЯ |
|------------|---|---|
| E01 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кабелі пошкоджені або погано з'єднані. 2. Пошкоджено консоль або нижня плата керування. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте, чи добре з'єднані верхня та нижня лінії зв'язку, чи не пошкоджені вони. 2. Замініть консоль або нижню плату керування. |
| E04 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Кабель двигуна погано підключений або вугільна щітка на двигуні ослаблена, що призводить до поганого з'єднання. 2. Ігнітрон на нижньому контролері має коротке замикання або пошкоджений. 3. Критичний вплив | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте, чи добре під'єднаний кабель живлення двигуна або чи добре під'єднана вугільна щітка двигуна. 2. Перевірте, чи не пошкоджений ігнітрон на нижній панелі керування, в разі необхідності замініть його. |
| E05 | Захист від перенапруги або перевантаження по струму. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте, чи збільшився коефіцієнт тертя машини, чи потрібно додати мастило для зменшення коефіцієнта тертя. 2. Перевірте, чи не занадто велика вага вантажу або чи не перевищує вона навантаження машини. |
| E07 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ключ безпеки встановлений в неправильному положенні. 2. Мікроперемикач погано підключений або пошкоджений. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте правильність встановлення ключа безпеки. 2. Перевірте, чи правильно підключений датчик магнітної пружини. 3. Замініть мікроперемикач. |