

MOTORIZED TREADMILL OWNER'S MANUAL

HSF-6835EA

ПРОФЕСІЙНА БІГОВА ДОРІЖКА

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Збережіть цей Посібник для подальшого використання. Прочитайте та дотримуйтесь усіх інструкцій у цьому посібнику користувача.

Версія А

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Дякуємо, що обрали цей тренажер. Він допоможе вам залишатися у формі, бути здоровішими і покращувати самопочуття у дуже простий спосіб.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

1. Завжди підключайте штепсельну вилку до розетки із заземленим контуром, і розетка повинна мати спеціальний контур, щоб уникнути спільного використання з іншим електричним обладнанням.
2. Перед використанням переконайтеся, що бігова доріжка стійко стоїть на підлозі.
3. Перед запуском перевірте, чи вона працює справно.
4. При запуску бігової доріжки встаньте на дві бічні рейки.
5. Прикріпіть ключ безпеки до одягу перед тренуванням, щоб запобігти надзвичайної ситуації.
6. Натисніть кнопку start, щоб запустити бігову доріжку.
7. Спочатку торкайтеся стрічки доріжки лівою ногою, щоб підготуватися до бігу. Тільки коли ви відчуєте себе більш впевнено, можете встати на бігову доріжку обома ногами; намагайтеся тренуватися в правильній позі. Одночасно на біговій доріжці може тренуватися тільки одна людина; перевантажувати тренажер суворо забороняється.
8. При необхідності можна регулювати швидкість.
9. Після пробіжки можна зупинити бігову доріжку, витягнувши ключ безпеки або натиснувши кнопку stop.
10. Не забудьте вимкнути живлення та вийняти вилку з розетки, коли закінчите тренування.
11. Максимальна вага користувача 180кг.

Заходи безпеки:

- ◆ Розміщуйте бігову доріжку в закритому приміщенні, щоб уникнути потрапляння на тренажер води. Не ставте на тренажер важкі предмети.
- ◆ Для занять на біговій доріжці надягайте зручний одяг і бажано спортивне взуття.
- ◆ Не підпускайте дітей до тренажера, щоб уникнути можливості нещасних випадків.
- ◆ Не допускайте перевантаження тренажеру, це може призвести до пошкодження двигуна, контролера, роликів та приводного ремня. Регулярно проводьте технічне обслуговування бігової доріжки.
- ◆ Слід контролювати у приміщенні рівень пилу та вологи, щоб уникнути інтерференції консолі та контролера.

- ◆ Не допускайте безперервної роботи бігової доріжки більше 2 годин.
- ◆ Під час тренувань на тренажері підтримуйте хорошу циркуляцію повітря.
- ◆ Позаду бігової доріжки має бути безпечний простір розміром 2000х1000 мм.
- ◆ При появі неприємних відчуттів припиніть біг і зверніться до лікаря.
- ◆ Зберігайте пляшку з силіконовим мастилом у в недоступному для дітей місці, щоб уникнути нещасних випадків.
- ◆ Не дозволяється різко зістрибувати з бігової доріжки відразу після бігу.
- ◆ Виймайте вилку з розетки обережно.
- ◆ У разі несправності зупиніть тренажер і негайно вимкніть живлення.
- ◆ Зверніться до місцевого дистриб'ютора за рішенням будь-якої проблеми або наданням сервісного обслуговування. Розбирати компоненти самостійно не дозволяється.

НЕБЕЗПЕЧНО!

Щоб уникнути нещасних випадків або заподіяння шкоди здоров'ю, дотримуйтесь наступних правил.

- ◆ Перед тренуванням переконайтеся, що ваш одяг застібається на блискавку.
- ◆ Не надягайте одяг, яким можна легко зачепитися за тренажер.
- ◆ Тримайте шнур живлення подалі від джерел тепла.
- ◆ Не підпускайте дітей до тренажера.
- ◆ Якщо під час бігу щось пішло не так, візьміться за рукоятки і зійдіть з бігової стрічки.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку поза приміщеннями.
- ◆ Перед переміщенням бігової доріжки вимкніть живлення.
- ◆ Відкривати кришку двигуна та роликів може тільки людина із належною для цього кваліфікацією.
- ◆ Цей тренажер підходить для використовуватися при напрузі мережі 10 А.
- ◆ Пам'ятайте, що одночасно тренажером може користуватися лише одна людина.
- ◆ Вимірювання пульсу може бути не таким точним, як на медичних приладах, тому його результати даються лише для довідки.
- ◆ Негайно припиніть тренування, якщо вам стане зле або якщо ви відчуєте біль у суглобах чи м'язах. Зокрема, слідкуйте за тим, як ваше тіло реагує на тренувальну програму. Запаморочення - це ознака того, що ви занадто інтенсивно тренуєтесь на тренажері. При перших ознаках запаморочення прилягте, поки вам не стане легше.

Попередження про небезпеку

◆ Нижче наведено перелік захворювань та станів, при яких необхідно спочатку отримати консультацію лікаря та його дозвіл на тренування на біговій доріжці:

(1) болі у спині або травми ніг, попереку, шиї. Оніміння ніг, попереку, шиї і рук (хронічні захворювання, такі як протрузія міжхребцевих дисків, зміщення хребта, протрузія шийних хребців тощо).

(2) Деформаційний артрит, ревматизм або подагра.

(3) Остеопороз.

(4) Порушення системи кровообігу, хвороби серця, судинні розлади та судинна гіпертензія.

(5) Порушення дихання.

(6) Наявність кардіостимулятора.

(7) Наявність злоякісних пухлин.

(8) Тромбоз.

(9) Перцептивне порушення, викликане діабетом.

(10) Пошкодження шкіри.

(11) Висока температура тіла - вище 38°C.

(12) Викривлення хребта.

(13) Вагітність, менструальний період.

(14) Відчуття дискомфорту.

(15) Явно погане самопочуття.

(16) Проходження курсу реабілітації.

(17) Наявність аномальних фізичних особливостей.

- Вищевказані випадки можуть призвести до нещасного випадку або погіршення здоров'я

◆ При появі неприємних відчуттів, таких як біль в суглобах або м'язах, запаморочення, оніміння і порушення серцевого ритму, негайно припиніть тренування та якомога швидше зверніться до лікаря.

◆ Не підпускайте дітей до тренажера.

- Діти можуть постраждати, якщо ви не звернете на це уваги.

◆ Попередьте дітей, що це не іграшка.

- Діти можуть постраждати, якщо ви не звернете на це уваги.

◆ При використанні, вийманні, установці на місце або переміщенні тренажера переконайтеся, що поблизу немає людей або домашніх тварин.

◆ Припиніть використання тренажера, якщо помітили, що кожух його тріснув (внутрішні деталі опинилися назовні) або якщо зварні деталі відвалилися.

- це може призвести до небезпеки або травм.
 - ◆ Не стрибайте на біговій доріжці під час руху.
 - Ви можете впасти й отримати травму.
 - ◆ Щоб уникнути потрапляння води, не використовуйте та не залишайте бігову доріжку на відкритому повітрі або біля ванної кімнати.
 - ◆ Не використовуйте і не залишайте бігову доріжку в місцях, що піддаються впливу прямих сонячних променів, і уникайте джерел високої температури, таких як електричні ковдри та грілки.
 - це може призвести до витoku електричного струму або пожежі.
 - ◆ Не використовуйте бігову доріжку при пошкодженні лінії електропередачі або вилки, а також при нещільному підключенні до розетки.
 - це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.
 - ◆ Не пошкоджуйте і не перекручуйте шнур живлення, а також не кладіть на нього важкі предмети.
 - це може призвести до пожежі або ураження електричним струмом.
 - ◆ Одночасно тренажером може користуватися тільки одна людина. Попередьте оточуючих, щоб вони не підходили занадто близько до тренажера під час вашого тренування.
 - Це може призвести до падіння та отримання травм.
 - ◆ Особам з особливостями розвитку не дозволяється користуватися без нагляду.
 - це може призвести до нещасного випадку або травми.
 - ◆ Розбирати, ремонтувати і замінювати деталі тренажера самостійно категорично забороняється.
 - це може призвести до механічних пошкоджень і травм.
- Уникати попадання води!
- ◆ На корпус і робочі компоненти не повинні потрапляти вода або напої.
 - це може призвести до ураження електричним струмом та пожежі.
 - ◆ Не тренуйтеся занадто багато, якщо ви регулярно не займаєтесь спортом.
 - ◆ Не займайтеся на біговій доріжці після їжі або коли відчуваєте втому.
 - це може завдати шкоди вашому здоров'ю.
 - ◆ Тренажер призначений для використання вдома. Його не можна використовувати в школі або спортивному залі з великою кількістю людей.
 - це може призвести до травм.
 - ◆ Не використовуйте тренажер під час прийому їжі або інших занять.
 - ◆ Не використовуйте тренажер після вживання алкоголю.

- це може призвести до нещасного випадку або травми.
- ◆ Не використовуйте тренажер, якщо у вас в кишені є якийсь твердий предмет.
- це може призвести до нещасного випадку або травми.
- ◆ Вилку шнура живлення не можна підключати мокрими руками, занурювати у воду, вставляти в неї будь-які предмети.
- це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання та пожежі.
- ◆ Не виймайте вилку з розетки та не вимикайте живлення під час роботи тренажера.
- це може призвести до травм.

Не торкайтеся тренажера та його частин мокрими руками!

- ◆ Не витягуйте та не вставляйте вилку в електричну розетку мокрими чи вологими руками.
- це може призвести до ураження електричним струмом і травм.

Виймайте штекер з розетки!

- ◆ Не забувайте виймати вилку з розетки, коли тренажер не використовується.
- Пил і вогкість можуть пошкодити ізоляцію, а потім призвести до витoku електричного струму та пожежі.
- ◆ Виймайте вилку з розетки при проведенні технічного обслуговування.
- це може призвести до ураження електричним струмом та травм.
- ◆ Негайно припиніть використання, якщо тренажер не запускається або виникли будь-які неполадки, вийміть вилку з розетки і зверніться до спеціаліста щодо несправності.
- це може призвести до ураження електричним струмом та травм.
- ◆ При раптовому відключенні живлення вийміть вилку з розетки.
- Ігнорування цього може призвести до нещасного випадку і травм при відновленні подачі живлення.
- ◆ Виймаючи вилку з розетки, слід триматися за вилку, а не за дрiт.
- Ігнорування цього може призвести до короткого замикання, ураження електричним струмом та пожежі.

Заземлення:

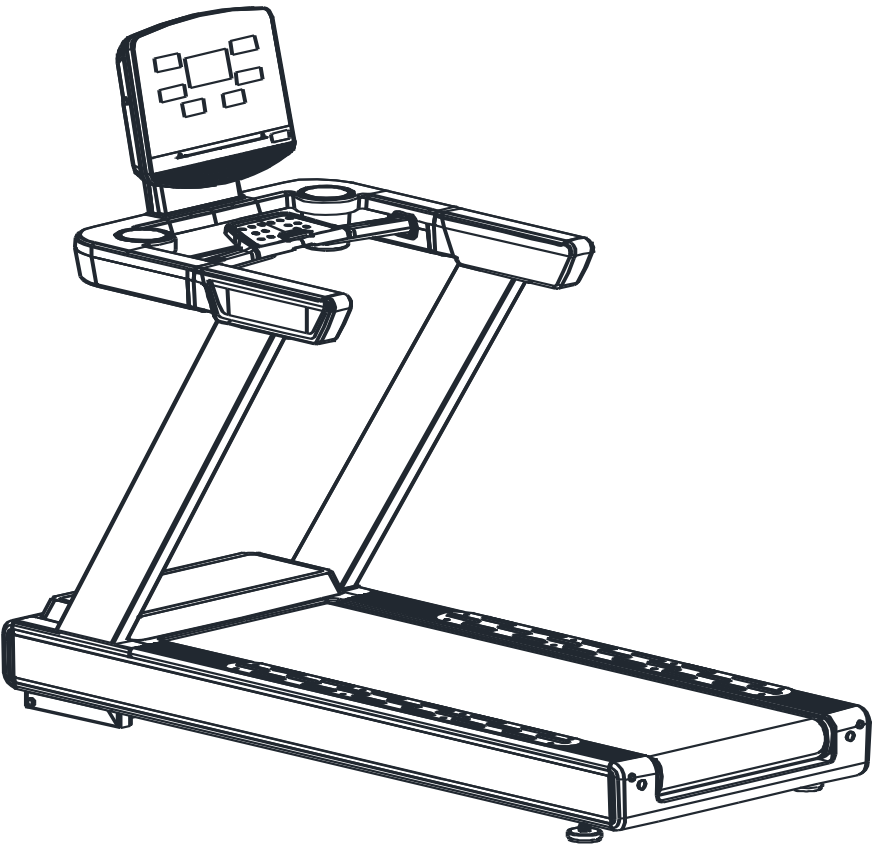
- ◆ Тренажер повинен бути підключений до електричної розетки із заземленням. В разі несправності заземлене з'єднання може забезпечити канал з найменшим опором струму, що знижує небезпеку ураження електричним струмом.

- ◆ Тренажер оснащений кабелем живлення із дротом заземлення та вилкою із заземленням. Вилку необхідно підключити в розетку, яка відповідає місцевим правилам вашої країни.

НЕБЕЗПЕЧНО!

- ◆ Неправильне підключення заземлювального дроту може призвести до ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені в правильності підключення заземлення, зверніться до професійного електрика. Якщо вилка тренажера не підходить до вашої розетки, слід звернутися до електрика, щоб встановити розетку підходящого типу.
- ◆ Тренажер оснащений оснащений штекером із заземленням. Переконайтеся, що у вас наявна відповідна розетка. Використання подовжувача із тренажером заборонено.

CXEMA



Перелік деталей

№	Назва	Шт.	№	Назва	Шт.
1	Основна рама	1	27	Кожух мотора, правий	1
2	Рама нахилу	1	28	Кожух мотора, передній	1
3	Стояк (лівий)	1	29	Рукоятка (ліва)	1
4	Стояк (правий)	1	30	Рукоятка (права)	1
5	Рама консолі	1	31	Підставка для пляшки	2
6	Фіксована рама консолі	1	32	Верхній кожух консолі	1
7	Рама дисплею	1	33	Нижній кожух консолі	1
8	Решітка динаміка	2	34	Кожух передньої рукоятки	1
9	Блок електромотору	1	35	Нижній кожух передньої рукоятки	1
10	Пластина	1	36	База консолі	1
11	З'єднувальний дріт (земля) (L-200 мм)	2	37	Задній кожух бази консолі	1
12	З'єднувальна пластина	10	38	Вузол панелі 6831EA	1
13	Мотор (2.0 к.с., інвертерний мотор перемінного струму)	1	39	Підставка для iPad	1
14	Мотор нахилу	1	40	Нижній кожух рами дисплею 6831	1
15	Пас мотора (220PJ8)	1	41	Ніжка (Ø75×112×M12)	2
16	Передній ролик	1	42	Бокова рейка (Ø25×Ø5×4.5)	1
17	Задній ролик	1	43	Фіксована пластина ключа безпеки	1
18	Конвертер (2.0 к.с.)	1	44	Притискна деталь ключа безпеки	1
19	Платформа (1440*660*t21)	1	45	Натяжна пружина	1
20	Бігова стрічка	1	46	Знімна деталь ключа безпеки (L-1000/)	1
21	Бокова рейка (Л) (120*22.4*1550)	1	47	Кільцевий вимикач (1-800)	1
22	Бокова рейка (П) (120*22.4*1550)	1	48	Патрон запобіжника (з дротом)	1
23	Бічна деталь (147.5*21.3*1866)	2	49	Гніздо живлення	1
24	Задній кожух	1	50	Перемикач	1
25	Верхній кожух мотора	1	51	Шнур живлення	1
26	Кожух мотора, лівий	1	52	Колесо (Ø59×Ø15.5×t40)	2

№	Назва	Шт.	№	Назва	Шт.
53	Фільтр	1	80	Шуруп із напівкруглою голівкою і хрестоподібним шліцем (повна різьба) (M4*20)	3
54	Колоноподібний амортизатор (Ø30×30×M8×8)	8	81	Саморіз із плоскою голівкою (ST4*16)	8
55	Регулятор (сертифікація ЄС - додатково)	1	82	Шуруп із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником (повна різьба) (M8*20)	4
56	Магнітне кільце (Ø40.6×Ø27.4×15)	2	83	Шуруп з шестигранною голівкою (повна різьба) (M8*20)	6
57	Конічні ніжки	2	84	Саморіз (ST3*10)	2
58	Шуруп із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником (повна різьба) (M8*40)	2	85	Саморіз (ST4*10)	2
59	Сталева деталь пульсового датчика	4	86	Саморіз (ST4*15)	20
60	Саморіз (M8*30)	8	87	Плоска Шайба (Ø12*Ø4.5*T1.0)	4
61	Шуруп із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником (повна різьба) M8*80	3	88	Саморіз (ST4*16)	44
62	Плоска шайба (Ø8)	16	89	Саморіз (M4*16)	10
63	Болт із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником (повна різьба) M8*15	1	90	Саморіз (M4*10)	8
64	Плоска Шайба (Ø10, чорна, оцинкована)	6	91	Саморіз із плоскою голівкою та шийкою (ST2.5*8)	2
65	Контргайка (M10)	2	92	Болт із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником (половинна різьба) (M8*35*20)	6
66	Болт із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником (половинна різьба) (M10*40*20)	1	93	Контргайка (M8)	6
67	Степ-болт (з половинною різьбою) (M10×7.5×Ø13×6.5×20.4)	2	94	Дискова пружина (Ø16*Ø8.1*0.9)	4
68	Болт із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником (половинна різьба) (M12*70*20)	2	95	Саморіз із напівкруглою голівкою(ST4*20)	5
69	Контргайка (M12)	2	96	Комунікаційний дріт 1 (6833EA/L-800м)	1
70	Плоска Шайба (Ø12*T2.0)	2	97	Комунікаційний дріт 2 (6833EA/L-1200мм)	1
71	Болт із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником (половинна різьба) (M6*90*20)	8	98	Комунікаційний дріт 3 (6833EA/L-1200мм)	1
72	Болт із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником (повна різьба) (M6*50)	2	99	З'єднувальний провід до плати кнопок (6833EA/L-500мм)/ Підключення до клавіатури	1
73	Болт із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником M10×40 (чорний, із покриттям для запобігання падінню)	4	100	З'єднувальний дріт кнопок (6833EA/L-1200 мм)	1
74	6-гранна гайка (M10 (оцинкована синя))	1	101	Кабель живлення (L-800мм)	1

75	Зовнішня зубчаста стопорна шайба (Ø5)	8	102	Кабель живлення (L-800мм)	1
76	Контргайка (M10)	4	103	Кабель живлення (L-300мм)	1
77	Пружинна шайба (Ø10)	4	104	Кабель живлення (L-300мм)	1
78	Болт з плоскою головкою під звичайну викрутку M5×15	2	105	З'єднувальний дріт пульсового датчика	1
79	Болт із напівкруглою голівкою і хрестоподібним шліцем (повна різьба) (M4*8)	3	106	З'єднувальний дріт пульсового датчика	1
107	Саморіз із хрестоподібним шліцом (ST4*16)	8	108	Алюмінієва стрічка	2
109	Антиковзкий блок	38			

Опис тренажера

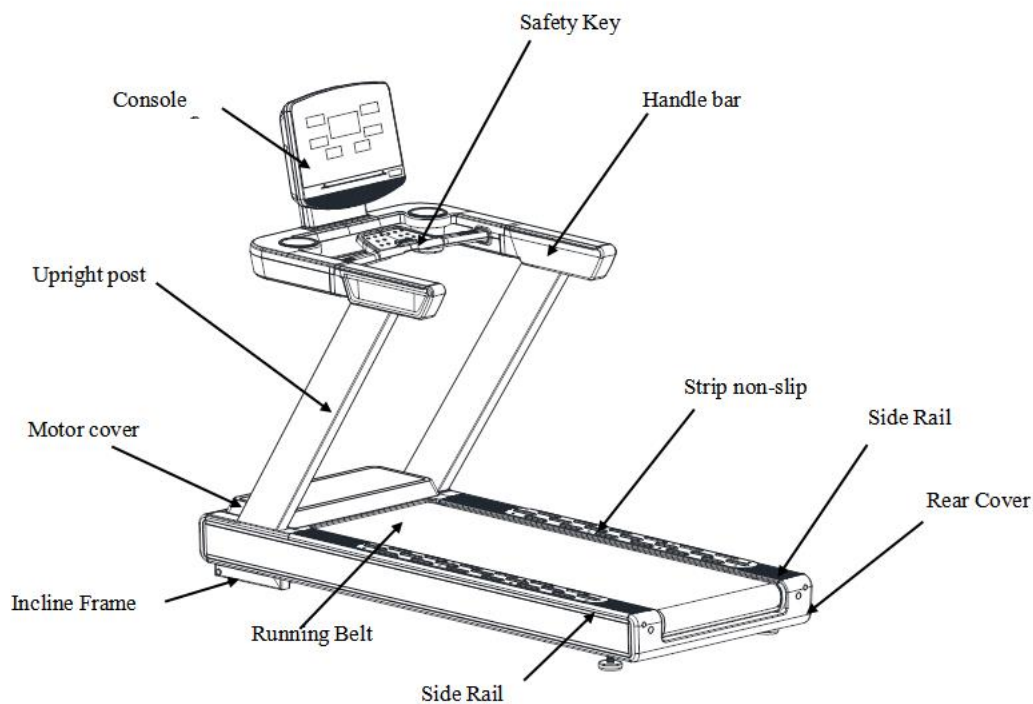
Комп'ютер

Ключ безпеки

Рукоятка

Стояк

Кожух мотора



Нековзкі накладки

Бічна рейка

Рама нахилу

Бігова стрічка

Бічна рейка

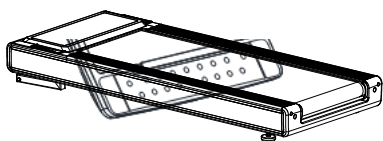
Задній кожух

Технічні дані

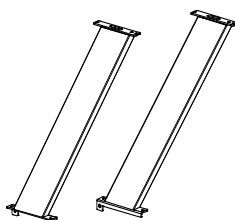
Габарити	У розкладеному стані: 1950 x 820 x 1540 мм
Бігова платформа	1550*550 мм
Швидкість	1,0-22,0 км/год
Мотор нахилу	0-15%

ПРИМІТКА: МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО ВИРОБУ БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.

Комплектація:



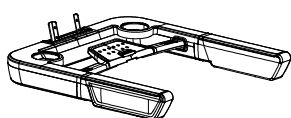
Бігова Платформа



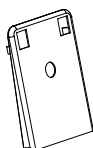
Стояк (Лівий і Правий)



Комп'ютер



Рама консолі



Кронштейн комп'ютера



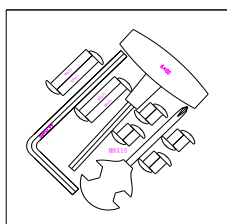
Підставка для пляшки



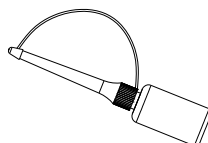
Задній кожух
комп'ютера



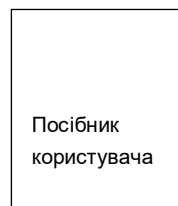
Кабель живлення



Кріпильні деталі та інструменти



Силіконове мастило



Посібник користувача

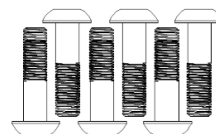
Кріпильні деталі для складання



Болт із напівкруглою голівкою
і внутр. 6-гранником (повна різьба)



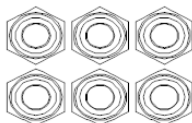
Болт із 6-гранною голівкою
(повна різьба)



Болт із напівкруглою голівкою
і внутр. 6-гранником
(половинна різьба)



D 13-14
Ріжковий гайковий ключ 1 шт.



Шестигранна гайка
M8*6 шт.



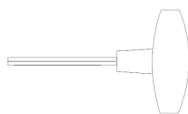
Плоска шайба
Ø8*12 шт.



Дискова пружина
Ø8*4 шт.



Г-подібний гайковий ключ
6*35*80*1шт.

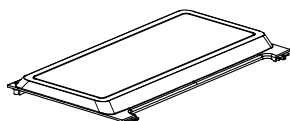


Т-подібний гайковий ключ
6*80*1шт.

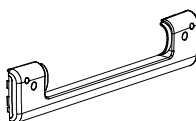


Хрестовий гайковий ключ
14*17*75*1шт.

Головні деталі



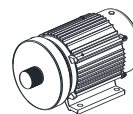
Кожух мотора



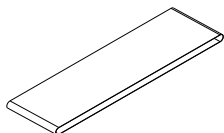
Задній кожух



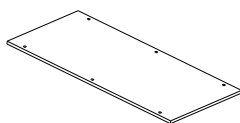
Пас мотора



Мотор



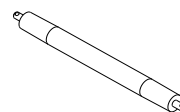
Бігова стрічка



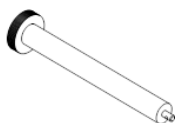
Бігова платформа



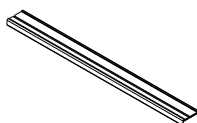
Мотор нахилу



Задній ролик



Передній ролик



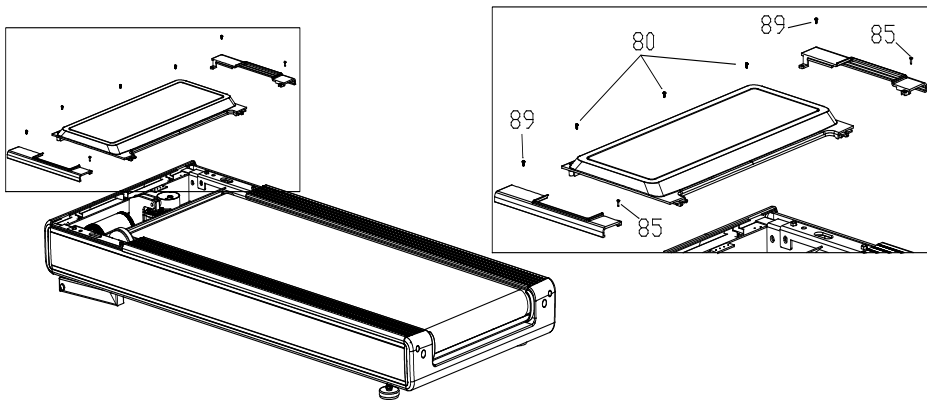
Бокова рейка

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

Примітка: Під час установки не закручуйте щільно болти; затягніть всі болти вже після того, як деталі будуть повністю встановлені.

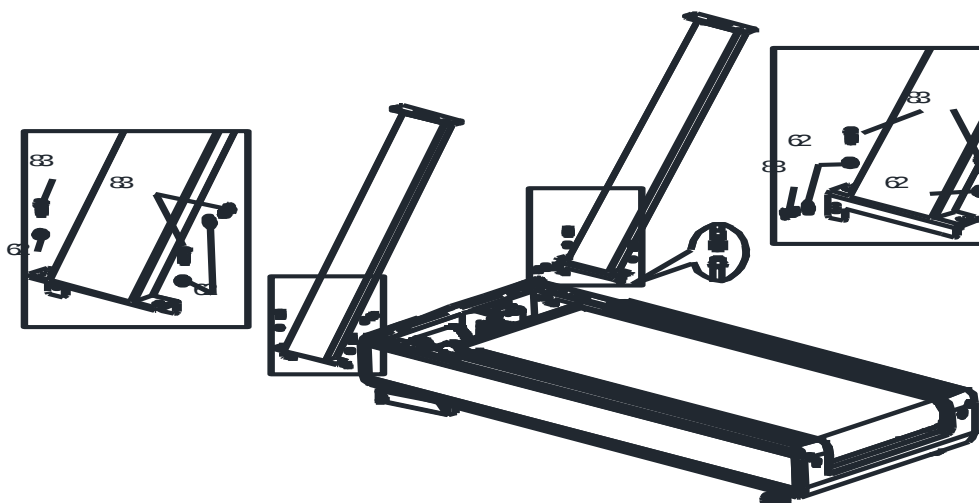
Крок 1

Дістаньте тренажер з коробки і покладіть на рівну підлогу. Зніміть верхній кожух мотора, відкрутивши 3 шурупи з напівкруглою голівкою і хрестоподібним шліцем М4*16 (повна різьба), закріплені спереду. Далі відкрутіть шурупи, розташовані на лівому і правому кожухах мотора, а потім зніміть обидва кожухи. Щільно закрутіть шурупи.



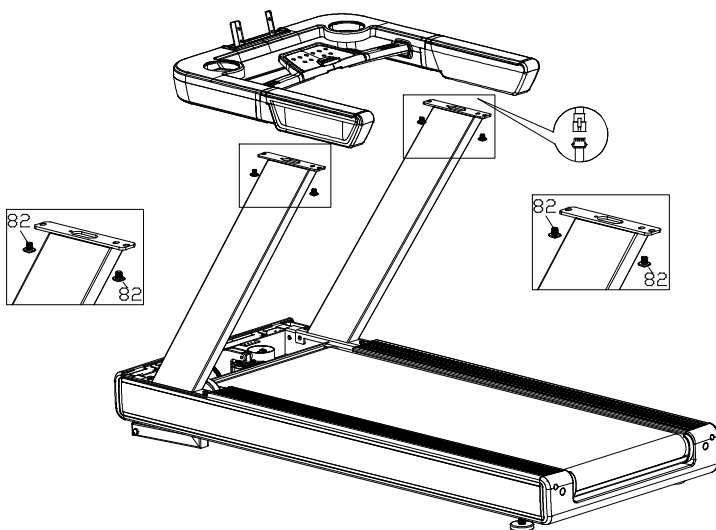
Крок 2

Підключіть сигнальний дрід з правого боку основної рами до правої сторони стояка. Прикріпіть нижню частину стояка до основної рами і скріпіть їх разом за допомогою 3-х плоских шайб Ø8. Аналогічно виконайте збірку стояка з лівої сторони, за винятком приєднання сигнального проводу.



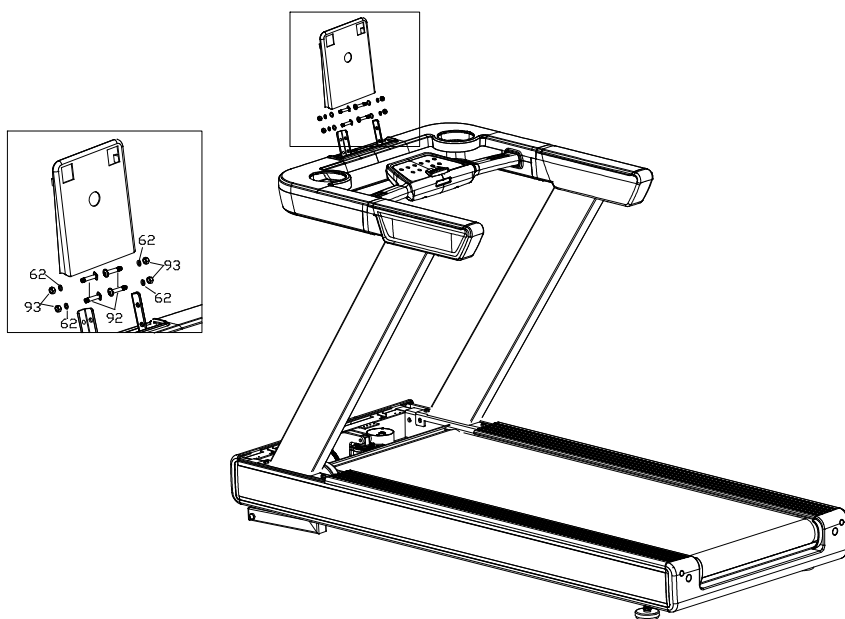
Крок 3:

Прикріпіть раму комп'ютера до верхньої частини обох стояків та підключіть сигнальний дрід з правого боку комп'ютера до правої сторони стояка. Прикріпіть раму комп'ютера до стояків за допомогою 2-х шурупів із напівкруглою голівкою і внутр. 6-гранником (M8*20) (повна різьба).



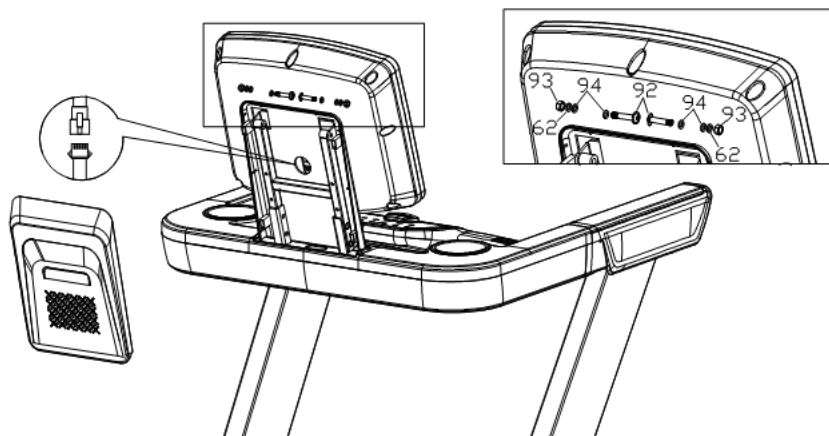
Крок 4:

Основа комп'ютера в зборі поміщається на кронштейн, як показано на малюнку, і фіксується за допомогою 4 шурупів з великою плоскою шестигранною голівкою M8*35 з шайбами Ø8 і гайками M8.



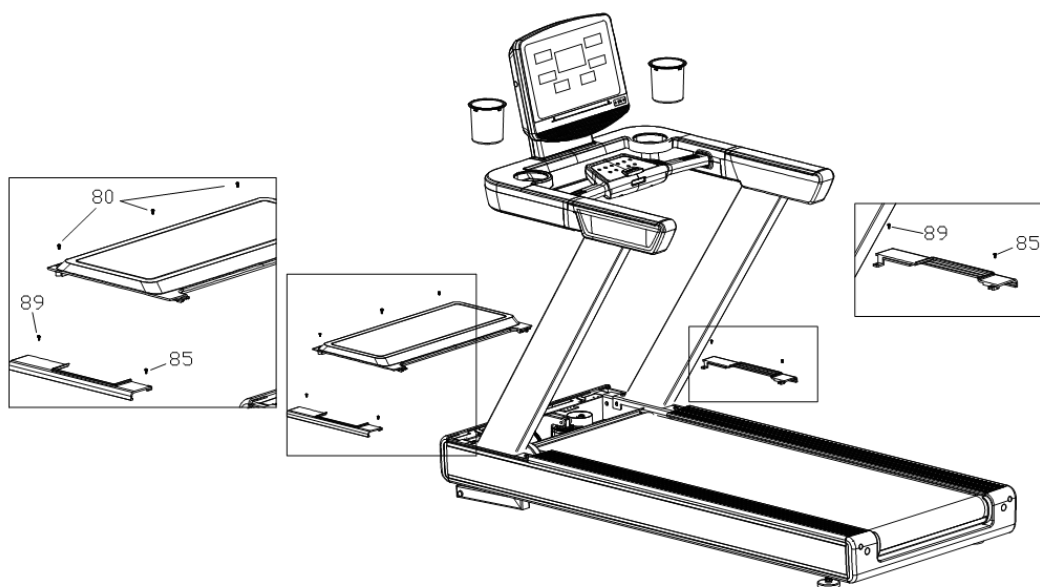
Крок 5

Складання вузла комп'ютера показано на малюнку. Спочатку протягніть сигнальний провід у отвір. Закріпіть комп'ютер 2-ма болтами з шестигранною головкою М8*35 (з половинною різьбою), 4-ма дисковими пружинами Ø8, 2-ма плоскими шайбами Ø8 і 2-ма шестигранными контргайками М8.



Крок 6

Вставте підставку для пляшки з водою в отвір рами комп'ютера. Встановіть лівий та правий кожухи мотора на своє місце. Закріпіть передню деталь за допомогою 2-х шурупів із напівкруглою голівкою і хрестоподібним М4*10 (повна різьба), а задню деталь - за допомогою 2-х саморізів з хрестоподібною голівкою ST4*10. Встановіть верхній кожух мотора на своє місце і закріпіть його передню частину знятими раніше 3-ма шурупами із напівкруглою голівкою і хрестоподібним шліцем М4*20 (повна різьба). Складання тренажера завершено.



Загальні поради щодо фітнесу

1. Розминка

Починайте тренування з розминки на 5-10 хвилин перед тим, як стати на тренажер.

2. Дихання

Зазвичай, коли ви готуєтеся відновити дихання, вдихайте носом і видихайте ротом. Дихання і рухи повинні бути скоординовані, наприклад, при занадто швидкому диханні тренування слід негайно припинити.

3. Частота

Кожен конкретний м'яз повинен відпочивати протягом 48 годин, тобто необхідно чергувати тренування різних м'язів через день.

4. Навантаження

Відповідно до вашого фізичного стану визначте обсяг тренувань, після чого почніть курс тренувань згідно з принципом асимптотичного навантаження. Під час перших тренувань больові відчуття у м'язах є нормальним явищем; при наступних регулярних тренуваннях ці больові відчуття зникнуть.

5. Розслаблення

Виконуйте вправи для розминки по 5 хвилин після кожного тренування, особливо на розтяжку і розслаблення м'язів стопи, щоб уникнути тривалого ущільнення м'язів, дотримуйтеся гнучкої дієти, корисної для м'язів.

6. Дієта

Щоб убезпечити травну систему, слід проводити тренування мінімум через годину після їжі, а після тренування повинно минути щонайменше півгодини до наступного прийому їжі. Пийте менше води щоб уникнути зайвого навантаження на серце і нирки.

Вправи для розминки

Перед тим, як почати тренування на тренажері, слід провести розминку. Розігрті м'язи легше розтягуються, тому розминайтеся протягом 5-10 хвилин. Зробіть вправи на розтяжку: 5 разів, кожний етап 10 секунд або більше. Також слід повторити ці ж самі вправи після тренування.

1. Нахили вперед

Потягніться вниз: зігніть злегка ноги в колінах, нахиліться вперед, розслабте спину і плечі, спробуйте торкнутися пальцями ніг кистей рук. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. малюнок 1).

2. Розтягування сухожиль

Сядьте на подушку для сидіння і витягніть одну ногу прямо. Поверніть іншу ногу всередину так, щоб вона прилягала до внутрішньої сторони прямої ноги. Спробуйте торкнутися пальців ніг руками. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. малюнок 2).

3. Розтяжка литок і п'ят

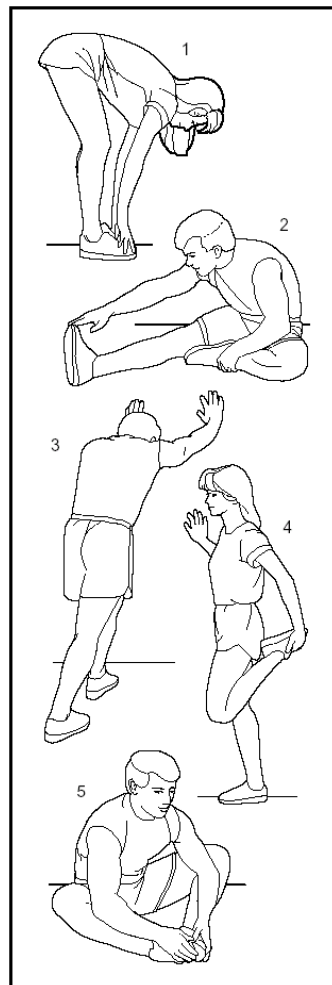
Встаньте двома ногами до стіни або дерева, потім одну ногу поставте позаду. Ноги тримайте вертикально, а п'яти - на землі, нахилившись до стіни або дерева. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. малюнок 3).

4. Розтягування квадрицепсів

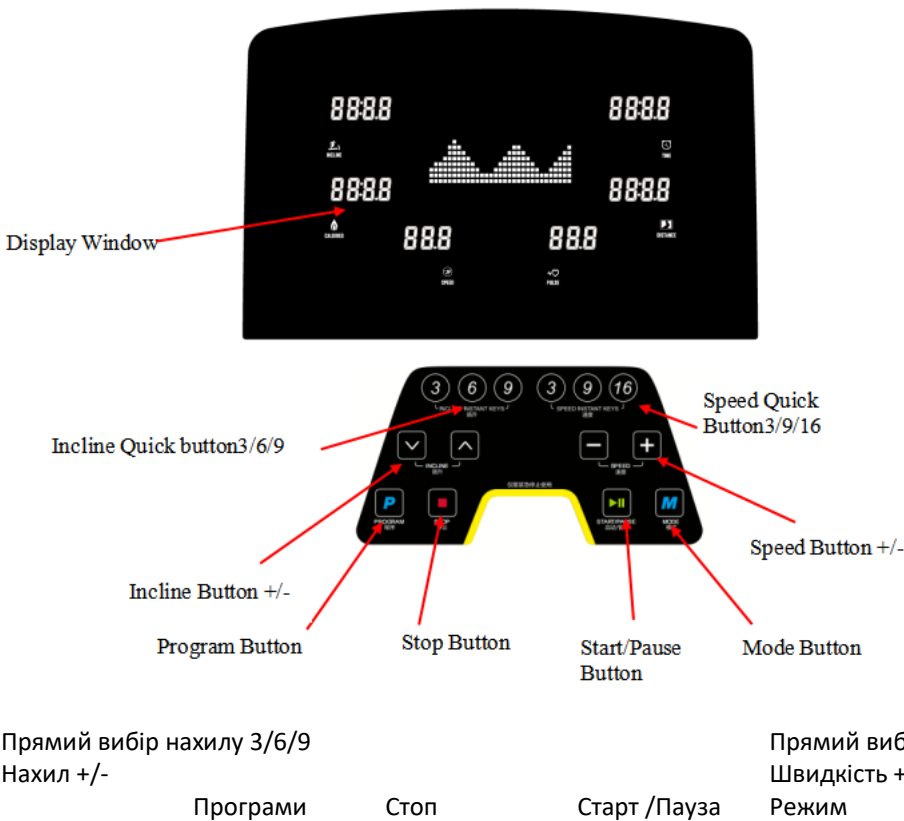
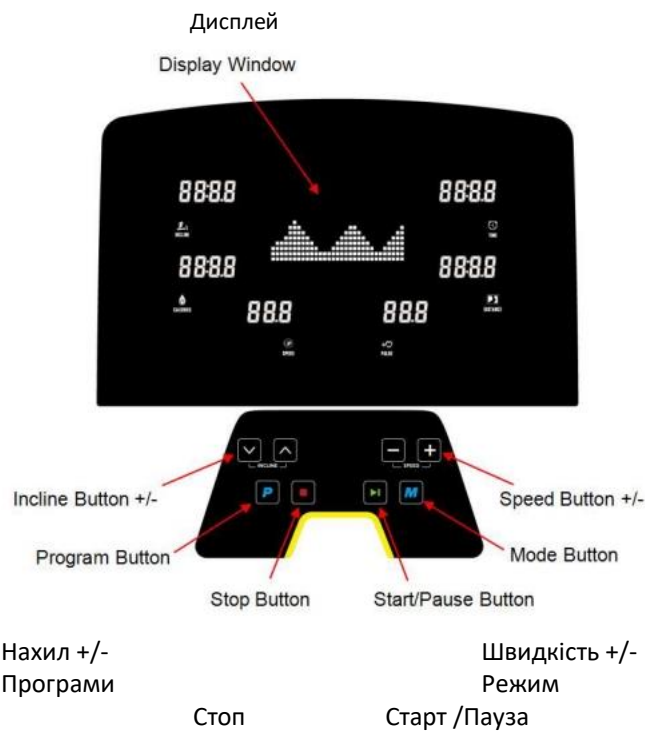
Тримайтеся лівою рукою за стіну або стіл, щоб утримати рівновагу, потім витягніть праву руку назад, візьміться за праву п'яту і повільно тягніть її до стегна, поки не відчуєте, як напружуються м'язи в передній частині стегна. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. малюнок 4).

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

Сядьте так, щоб підшви ніг були навпроти, а коліна спрямовані назовні. Візьміться обома руками за обидві стопи і потягніть до паху. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. малюнок 5).



Інструкція до комп'ютера



Опис функцій:

- 1.1. P0 - ручна користувацька програма, P1-P36 - вбудовані автоматичні програми, програма вимірювання тілесного жиру;
- 1.2. Світлодіодний матричний дисплей, 6 вікон, 8 кнопок управління;
- 1.3. Діапазон швидкості бігу: від 1,0 до 22,0 км/год; діапазон нахилу: 0-15%;
- 1.4. Самотестування системи, функція запиту інформації про несправності;
- 1.5. швидкість: функція переводу одиниць метричної системи в імперську;
- 1.6. Функція вимірювання серцевого ритму (опція);
- 1.7. Інженерний режим;
- 1.8. Функція відновлення після виявлення помилок в роботі (ERP);
- 1.9. Збереження даних після закінчення тренування. Щоб скинути дані - знову натисніть кнопку STOP.

Інструкція щодо користування дисплеєм

1. Віконце швидкості (SPEED): Відображає швидкість руху під час тренування.
2. Віконце часу (TIME): Відображає час тренування.
3. Віконце дистанції (DISTANCE): Відображає пройденої під час тренування дистанцію.
4. Віконце калорій (CALORIES): Відображає значення калорій.
5. Віконце пульсу (PULSE): Показує поточну ЧСС.
6. Віконце нахилу (INCLINE): Відображає ступінь нахилу.

Користування функціональними кнопками

1. **PROG:** Кнопка програм (Program). У режимі зупинки натисніть кнопку PROG, щоб вибрати потрібну програму з переліку: P0-P36/U01-U03/BMI (36 автоматичних програм, 3 користувацькі програми, одна програма для вимірювання тілесного жиру). Програми перемикаються одна за одною циклічно при натисканні на кнопку.
2. **MODE (РЕЖИМ):** При виборі ручного режиму, початковим є режим прямого відліку. Натисніть кнопку MODE, щоб перемикаєти режими циклічно, спочатку в ручний режим із зворотним відліком - > режим зворотного відліку калорій - > режим зворотного відліку дистанції - > режим прямого відліку. При виборі вбудованих програм зі списку: P1-P36 початковим є зворотний відлік від 30 хвилин.
3. **START (СТАРТ):** Кнопка START/PAUSE. Коли тренажер перебуває в стані зупинки, натисніть кнопку START, щоб запустити рух бігової доріжки. Під час руху бігової доріжки

натисніть кнопку stop, щоб зупинити тренажер.

4. **STOP (СТОП):** Кнопка СТОП (STOP). Під час руху бігової доріжки натисніть кнопку stop, щоб зупинити тренажер.

5. **+/-:** Кнопка збільшення/зменшення. Коли тренажер перебуває в режимі зупинки або вимірювання тілесного жиру, ця кнопка використовується для збільшення / зменшення заданого параметра. Коли тренажер перебуває в режимі роботи, ця кнопка використовується для збільшення / зменшення швидкості.

6.  /  : Кнопка збільшення/зменшення нахилу.

7. **3 6 9 / 3 9 16:** кнопка швидкого збільшення / зменшення швидкості та кута нахилу.

Переведення з кілометрів у милі

- ◆ Зніміть ключ безпеки і натисніть одночасно кнопки PROGRAM і MODE, утримуючи їх протягом декількох секунд; на екрані відобразиться «**M**», що означає перемикання з кілометрів на милі.
- ◆ Зніміть ключ безпеки і натисніть одночасно кнопки PROGRAM і MODE, утримуючи їх протягом декількох секунд; на екрані відобразиться «**KM**», що означає перемикання з миль на кілометри.

Функція ключа безпеки

Ключ безпеки складається з тактильного перемикача, прищіпки для одягу і нейлонового шнура і має функцію аварійної зупинки.

1. В будь-якому режимі, якщо Ключ безпеки вискочить з роз'єму, на екрані відобразиться "E-07" та прозвучить звуковий сигнал. Якщо в цей час бігова доріжка рухалася, мотор негайно зупиниться а функціонування кнопок буде заблоковано.

2. При кожному приєднанні ключа безпеки на екрані на 2 секунди з'являться всі символи та сегменти. Потім екран перейде до робочого стану системи за замовчуванням. Всі лічильники будуть скинуті, встановлені значення також скинуті. При роботі в ручній програмі P0 бігова доріжка здійснює прямий відлік.

Поради щодо безпечного використання

1. Вставте штекер кабелю живлення в розетку **10A** із заземленням і увімкніть вимикач живлення. На екрані комп'ютера відобразяться всі символи та пролунає звуковий сигнал; комп'ютер визначить наявність ключа безпеки.
2. Вставте ключ безпеки у відповідне гніздо корпусу комп'ютера та другий його кінець

прикріпіть до свого одягу на рівні грудей. Після відображення на екрані всіх символів протягом 2 секунд, система перейде в робочий стан за замовчуванням. При роботі в ручній програмі P0 бігова доріжка здійснює прямий відлік. Всі лічильники будуть скинуті, встановлені значення також скинуті.

3. Натисніть кнопку **PROG**, щоб вибрати потрібну програму з переліку: P0-P36/U01-U03/BMI (36 автоматичних програм, 3 користувацькі програми, одна програма для вимірювання тілесного жиру). Програми перемикаються одна за одною циклічно при натисканні на кнопку.

3.1 **P0** - це користувацька програма, користувач може самостійно налаштувати її до своїх потреб. Натисніть кнопку **MODE**, щоб вибрати один з чотирьох режимів тренування (режими при натисканні кнопки відображатимуться циклічно). Швидкість і нахил тренування може задати сам користувач. Значення швидкості за замовчуванням дорівнює 1,0 км/год, а значення нахилу за замовчуванням дорівнює 0%.

◆ **Режим тренування 1 - Звичайний:** Час, відстань і калорії відраховуються в прямому порядку, функція налаштування вимкнена.

◆ **Режим тренування 2 - Зворотний відлік часу:** Віконце часу (TIME) блимає в режимі налаштування параметрів. Натисніть кнопки **+/-** на рукоятці, щоб ввести потрібні значення параметрів. Діапазон часу: 5:00-99:00 хвилин; початкове значення 30 хвилин.

◆ **Режим тренування 3 - Зворотний відлік калорій:** Віконце калорій (Calorie) блимає в режимі налаштування параметрів. Натисніть кнопки **+/-**, щоб ввести потрібні значення параметрів. Діапазон налаштування калорій: 20~9990 кал.; початкове значення 50 калорій.

◆ **Режим тренування 4 - Зворотний відлік дистанції:** Віконце дистанції (Distance) блимає в режимі налаштування параметрів. Натисніть кнопки **+/-**, щоб ввести потрібні значення параметрів. Діапазон налаштування дистанції 1,0-99,0 км; значення за замовчуванням 1,0 км.

3.2 P1~P36 - автоматичні програми, в яких присутній тільки зворотний відлік часу. Віконце часу (TIME) блимає в режимі налаштування параметрів. Натисніть кнопки **+/-**, щоб ввести потрібні значення параметрів. Діапазон налаштування часу 5-99 хв.; значення за замовчуванням 30 хвилин.

4. Після налаштування параметрів натисніть кнопку **START**; на екрані відобразиться зворотний відлік часу із відстрочкою в 5 секунд, супроводжуваний 5 звуковими сигналами. Коли зворотний відлік досягне 1, бігова доріжка плавно запуститься і буде повільно розганятися до встановленої швидкості. Потім біг з постійною швидкістю буде плавним.

4.1 У режимі бігу Натисніть "+", "-", щоб відрегулювати швидкість бігової доріжки.

4.2 У програмах P1-P36 швидкість і нахил кожної програми будуть розділені на 16 сегментів. Час кожного сегмента є 1/16 частиною від загального встановленого часу тренування. Скоригована швидкість або нахил дійсні лише в межах поточного сегмента. За 3 секунди до переходу між сегментами лунає 3 звукових сигнали. Після того, як програма виконає всі 16 сегментів, мотор автоматично зупиниться, видавши довгий звуковий сигнал.

4.3 Коли мотор перебуває у русі, натисніть кнопку **START** ще раз, мотор переключиться між режимами паузи і запуску. При перезапуску мотора зі стану паузи, збережені дані в комп'ютері не зникнуть та залишаться незмінними.

5. Під час роботи двигуна натисніть кнопку **STOP** - мотор уповільниться та плавно зупиниться; всі налаштування повернуться в стан за замовчуванням.

6. У будь-якому стані двигун негайно зупиниться, якщо буде висмикнутий ключ безпеки; а у вікні часу з'явиться напис «E-07», пролунає звуковий сигнал.

7. Електрична система управління тренажера постійно контролює його безпечність для користувача. При виявленні несправності бігова доріжка аварійно зупиниться. На екрані відобразиться інформація про несправності, супроводжувана звуковим сигналом.

8. Вимірювання тілесного жиру: Натисніть **PROG**, щоб вибрати програму вимірювання тілесного жиру. У віконці калорій **CALORIES** відобразиться номер програми налаштування. Натисніть **MODE**, щоб вибрати номер програми. У правому віконці дистанції **DISTANCE** відображається параметр елемента налаштування. Натисніть +/- для налаштування параметрів.

8.1 **F1 (sex)**: стать; діапазон значень: 1-2. 1 - чоловік, 2 - жінка. Початкове значення: 1.

8.2 **F2 (Age)**: вік; діапазон значень: від 1 до 99 років. Початкове значення: 25 років.

8.3 **F3 (Зріст)**: вказує зріст. Діапазон параметрів: 100 - 220 см. Початкове значення: 170 см.

8.4 **F4 (Weight)**: вказується маса тіла; діапазон значень: 20 - 150 кг. Початкове значення 70 кг.

8.5 **F5 (BMI)**: вказує на завершення налаштування параметрів і перехід в режим вимірювання тілесного жиру. Візьміться обома руками за датчики частоти серцевих скорочень, розташовані на лівій і правій рукоятках, почекайте 8 секунд, після чого на екрані відобразиться процентне співвідношення маси тіла - індекс маси тіла (ІМТ) користувача. За азіатськими стандартами, при ІМТ менше 18 маса тіла є недостатньою; ідеальним вважається ІМТ від 18 до 24; від 25 до 28 - надмірна вага; більше 29 - ожиріння. Початкове значення: 24 (ці дані наводяться тільки з метою тренувань і не є медичними даними).

Програма вимірювання серцевого ритму HRC (опція):

За замовчуванням програма HRC має три групи. Обмежена швидкість HRC1 - 9 км/год. Обмежена швидкість HRC2 - 11 км/год. Обмежена швидкість HRC3 - 13 км/год.

1. Спосіб та послідовність налаштування, діапазон налаштування параметрів програми HRC. Натисніть кнопку програми, щоб відобразити значення HRC. Для підтвердження перейдіть до наступного налаштування, натиснувши mode. Натисніть speed, щоб відрегулювати і завершити налаштування останніх параметрів, після чого можна починати.

A) Діапазон налаштування віку: від 15 до 80 років, за замовчуванням 25 років.

B) ЦЧСС за замовчуванням (цільова частота серцевого ритму): $(220 - \text{вік}) * 0,6$

C) ЦЧСС можна налаштовувати. Діапазон зміни: 80-180

D) Налаштування часу. За замовчуванням 30 хвилин. Діапазон зміни: 5-99 хвилин

2. Залежність від зміни швидкості.

A) Частота зміни. Система визначає частоту серцевих скорочень кожні 30 секунд (частота серцевих скорочень відображається на екрані постійно).

B) Швидкість збільшується на 2 км/год, коли частота серцевих скорочень користувача на 30 ударів на хвилину нижче цільової частоти серцевих скорочень.

C) Швидкість збільшується на 1 км/год, якщо частота серцевих скорочень користувача на 6-29 ударів на хвилину нижче цільової.

D) Швидкість знижується на 2 км/год, якщо частота серцевих скорочень користувача на 30 ударів на хвилину вище цільової.

E) Швидкість знижується на 1 км/год, якщо частота серцевих скорочень користувача на 0-5 ударів на хвилину вище цільової.

G) Швидкість залишається незмінною, коли частота серцевих скорочень користувача на 0-5 ударів в хвилину нижче або перевищує цільову частоту серцевих скорочень.

3. У наступних ситуаціях швидкість бігової доріжки сповільниться до мінімальної протягом 20 секунд і зупиниться після бігу на мінімальній швидкості протягом 15 секунд з щосекундним звуковим сигналом:

A) Кожні 30 секунд визначає частоту серцевих скорочень, при чому два послідовних серцевих скорочення не можуть бути визначені.

B) Швидкість серцевих скорочень при 1 км/год (0,6 милі/год) призводить до уповільнення.

C) Коли частота серцевих скорочень перевищує 220 - встановлений вік.

4. Швидкість гальмування не повинна бути нижче 1 км/год (0,6 милі/год), якщо вона перевищує 1 км/год (0,6 милі/год). Наприклад: Бігова доріжка з мінімальною швидкістю 1 км/год (0,6 милі/год), коли вона рухається зі швидкістю 1,6 км/год (1,0 милі/год), і вона сповільнюється до 1 км/год (0,6 милі/год), коли частота серцевих скорочень сповільнюється на 1,0 (2,0) км/год.

5. Кут нахилу регулюється не по частоті серцевих скорочень, а вручну. Протягом 1 хвилини перед початком бігу бігова доріжка не управляється по частоті серцевих скорочень і починає працювати відповідно до вбудованої програми тільки через 1 хвилину бігу.

6. Функція перетворення ERP:

Система за замовчуванням працює в режимі ERP при включенні системи. Коли бігова доріжка не працює, вона переходить в режим сну приблизно через 4 з половиною хвилини для економії енергоспоживання. Натисніть будь-яку кнопку, щоб вивести систему з режиму сну. У режимі очікування натисніть і утримуйте кнопку MODE близько 3 секунд для відображення "2222", щоб скасувати функцію ERP, потім натисніть і утримуйте MODE близько 3 секунд для відображення "1111", щоб повернутися в режим ERP.

7. Користувацька програма

Існує три користувацьких режиму USER1 - USER3. В режимі користувацьких програм можна скласти чи налаштувати свою власну ексклюзивну програму для тренування: натисніть PROG, щоб обрати одну з програм - USER1 - USER3, потім натисніть MODE для налаштування параметрів або одразу натисніть START, щоб почати рух. Натисніть MODE, щоб налаштувати потрібне співвідношення швидкості і нахилу з 16 рівней швидкості та нахилу. Натисніть MODE для налаштування або натисніть START для запуску руху, натисніть MODE для налаштування 16 рівней швидкості і підйомів по вашій власній програмі. Після налаштування натисніть START для запуску руху. Після налаштування натисніть START, щоб почати рух. Ваша особиста створена вами програма буде збережена і може бути викликана безпосередньо при наступному використанні.

Таблиця автоматичних програм Р1-Р36 зі швидкістю/нахилом (у метричній системі):

ПРОГ.		СЕГ.															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Р1	ШВИДК.	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
Р2	ШВИДК.	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
Р3	ШВИДК.	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
Р4	ШВИДК.	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
Р5	ШВИДК.	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
Р6	ШВИДК.	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
	НАХИЛ	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
Р7	ШВИДК.	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
Р8	ШВИДК.	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
	НАХИЛ	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
Р9	ШВИДК.	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
	НАХИЛ	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
Р10	ШВИДК.	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
	НАХИЛ	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
Р11	ШВИДК.	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
Р12	ШВИДК.	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
Р13	ШВИДК.	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	НАХИЛ	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
Р14	ШВИДК.	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
	НАХИЛ	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
Р15	ШВИДК.	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
	НАХИЛ	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
Р16	ШВИДК.	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	НАХИЛ	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
Р17	ШВИДК.	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
	НАХИЛ	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
Р18	ШВИДК.	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
	НАХИЛ	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
Р19	ШВИДК.	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
	НАХИЛ	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
Р20	ШВИДК.	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0

	НАХИЛ	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	ШВИДК.	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
	НАХИЛ	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	ШВИДК.	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	НАХИЛ	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	ШВИДК.	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
	НАХИЛ	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	ШВИДК.	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
	НАХИЛ	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	ШВИДК.	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	НАХИЛ	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	ШВИДК.	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
	НАХИЛ	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	ШВИДК.	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
	НАХИЛ	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	ШВИДК.	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	НАХИЛ	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	ШВИДК.	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
	НАХИЛ	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	ШВИДК.	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
	НАХИЛ	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	ШВИДК.	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
	НАХИЛ	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	ШВИДК.	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
	НАХИЛ	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	ШВИДК.	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	7.0	7.0	12.0	3.0	7.0
	НАХИЛ	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	ШВИДК.	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	НАХИЛ	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	ШВИДК.	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
	НАХИЛ	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	ШВИДК.	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0
	НАХИЛ	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Усунення несправностей

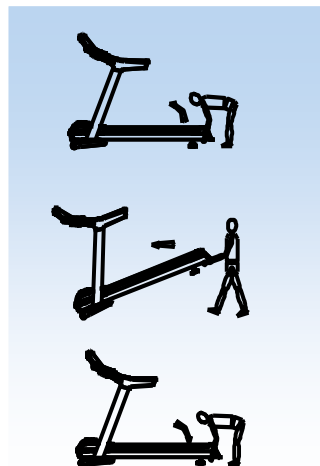
Проблема і код	Можлива причина	Метод усунення
Система не працює.	A. Немає живлення	Підключіть до розетки або натисніть перемикач в положення ON.
	B. Ключ безпеки неправильно встановлений.	Встановіть ключ безпеки в правильне положення.
	C. Електричний струм не поступає на контролер.	Замініть контролер або перевірте лінію живлення.
Тренажер раптово зупиняється під час руху.	A. Ключ безпеки висмикнувся.	Вставте ключ безпеки
	B. Системна помилка.	Звернутися до майстра з ремонту тренажерів.
Неполадка ключа безпеки	A. Ключ безпеки пошкоджений або бракований.	Замініть ключ безпеки.
	B. Кнопки не працюють.	1. Замініть клавіатуру та дрiт; 2. Замініть плату; 3. Замініть комп'ютер.
E-07	Комп'ютер не отримує сигналу від ключа безпеки.	1. Перевірте, чи правильно вставлений ключ безпеки у роз'єм. 2. Перевірте вузол ключа безпеки. 3. Замініть консоль.
На екрані не відображається значення серцевого ритму	Неполадка чи поганий контакт датчиків на рукоятках; неполадка сигнального дроту	Перевірити з'єднання дротів, при необхідності їх замінити.
На екрані відображаються не всі символи або сегменти	A. Пошкоджена плата комп'ютера	Замініть комп'ютер.
	B. Неполадка цифрової світлодіодної трубки	Замініть плату
	C. Збій системи	Замініть комп'ютер.
E-01	Неполадка зв'язку	1. Перевірити з'єднувальний дрiт. 2. Замініть контролер. 3. Звернутися до майстра з ремонту тренажерів.
E-02	Перевантаження обладнання по струму	1. Перевірити механічні компоненти. 2. Замініть контролер. 3. Замініть мотор.
E-03	Відсутність фази HALL / захист від помилок	1. Замінити інвертер. 2. Звернутися до майстра з ремонту тренажерів.
E-05	Спрацював захист від перенапруги.	1. Замінити інвертер. 2. Звернутися до майстра з ремонту тренажерів.
E-06	Несправність HALL	1. Замінити інвертер. 2. Звернутися до майстра з ремонту тренажерів.
E-08	Захист від блокування валу двигуна	1. Замінити інвертер. 2. Звернутися до майстра з ремонту тренажерів.
E-10	Спрацював захист від низької напруги.	1. Замінити інвертер. 2. Звернутися до майстра з ремонту тренажерів.

ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

При переміщенні бігової доріжки дотримуйтесь правил:

1. Відновіть нахил у горизонтальне положення (0).
2. Перед згортанням відключіть тренажер.
3. Від'єднайте шнур живлення з електричної розетки.

Після того, як ви підніме бігову доріжку, взявшись за її кінець обома руками і випрямившись, ви може повільно перемістити її вперед або назад в потрібне місце і акуратно укласти її рівно.

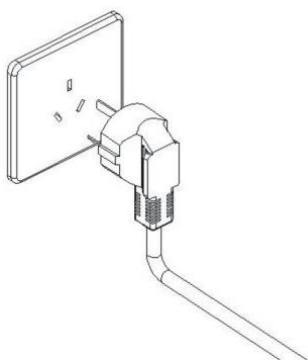


Заземлення

Тренажер повинен бути заземлений. В разі виходу з ладу або пошкодження бігової доріжки, дріт заземлення утворює ланцюг з найменшим опором, і струм подається під землю, що знижує ризик ураження електричним струмом. Даний тренажер має кабель з провідником і штекером заземлення. Цей штекер треба вставити в розетку, що відповідає вимогам місцевих стандартів і нормативних актів з монтажу і заземлення.

Небезпечно! Неправильне підключення дроту заземлення обладнання може призвести до ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені, чи правильно заземлений тренажер, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або фахівцем з ремонту. Не замінюйте штекер, що входить в комплект поставки даного тренажера. Якщо штекер не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика, щоб встановити відповідну розетку.

Цей тренажер працює від мережі напругою 220-240 В і оснащений гніздом із заземленням, як показано на малюнку.



Використання тренажеру:

1. Після включення живлення встановіть бігову доріжку в найнижче положення і перевірте, чи все в порядку.

2. Прикріпіть ключ безпеки спереду до свого одягу.

3. Перевірте стійкість і справність бігової доріжки перед тренуванням. Категорично забороняється запускати бігову доріжку, стоячи на біговій стрічці. Встаньте на бічні рейки і візьміться за рукоятки, перш ніж запускати бігову доріжку. Коли бігова доріжка почне рухатися рівномірно після запуску, користувач може приступати до бігу.

Тримаючись однією рукою за рукоятку, іншою рукою натисніть кнопку запуску, щоб запустити бігову доріжку. Бігова доріжка запускається через 5 секунд і працює зі швидкістю 1,0 км/год. Натисніть "+" для налаштування швидкості, мотор розженеться до 2,5-3,5 км/год, що є найбільш підходящою швидкістю для бігу. Швидкість бігу користувача незабаром зрівняється зі швидкістю бігової стрічки, якщо ступити на неї, взявшись за рукоятки обома руками.

4. Через кілька хвилин ви можете прискорити біг. Для цього натискайте кнопки, тримаючись за рукоятки. Натисніть speed - для уповільнення.

5. Натискайте кнопки прямого вибору швидкості під час бігу, щоб одразу встановити необхідну швидкість.

6. Натисніть STOP, щоб зупинити мотор у будь-який момент під час бігу.

7. Перевірка частоти серцевих скорочень: Увімкніть перемикач бігової доріжки, значення частоти серцевих скорочень відобразиться у вікні дисплея після того, як ви на кілька секунд візьметеся руками за металеві пластини датчику. (Примітка: Ці дані наведені лише для довідки стосовно тренувань, але не для медичних цілей.)

Технічне обслуговування

1. Змащування

Після використання тренажера протягом певного періоду часу стрічку тренажера необхідно змастити спеціальним метілсіліконовим мастилом. Поради:

Час використання менше 3 годин на тиждень - змащення раз на 5 місяців.

Час використання 4-7 годин на тиждень - змащення раз на 2 місяці.

Час використання більше 7 годин на тиждень - змащення раз на місяць.

Не допускайте надмірного змащування. Примітка: важливим фактором збільшення терміну служби бігової доріжки є правильне змащення.

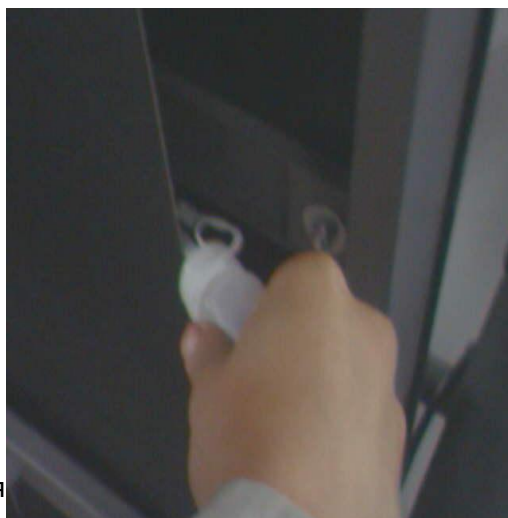
2. Щоб перевірити, чи потребує бігова стрічка змащення, підніміть бічну частину бігової стрічки і, проведіть рукою по центральній зворотній стороні стрічки - якомога ближче до центра. Якщо на дотик ясно, що на платформі є силіконове мастило, змащувати не потрібно.

Якщо поверхня суха, стрічка потребує змащування.

Нанесення мастила на бігову стрічку (як показано):

- Зупиніть тренажер, складіть його. Підніміть стрічку задньої частини основної рами так, щоб мастило потрапило в середину.
- Нанесіть силіконове мастило на внутрішню сторону бігової стрічки, а також на обидві боки бігової стрічки.
- Запустіть бігову доріжку зі швидкістю 1 км/год, щоб рівномірно нанести силікон. Злегка наступайте на бігову доріжку зліва направо.

Зачекайте кілька хвилин, щоб мастило розподілилося рівномірно, перед тим, як запускати тренажер з метою тренування.



3. Регулювання бігової стрічки

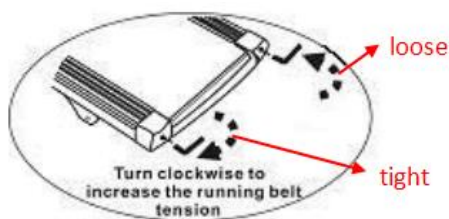
Бігова стрічка тренажера вже відрегульована на заводі-виробнику. Однак через деякий час використання вона може ослабнути. Під час руху може статися пауза і прослизання стрічки. При виникненні цього явища відрегулюйте стрічку, підкрутивши гвинти на півоберта вліво чи вправо. Якщо стрічка ослабла, то вона та ролик будуть прослизати по черзі. Але занадто туго натягнута стрічка також не є прийнятною, оскільки це може привести до збільшення навантаження на мотор і пошкодження мотора, приводного ременя та ролика тощо.

4. Регулювання відхилення стрічки:

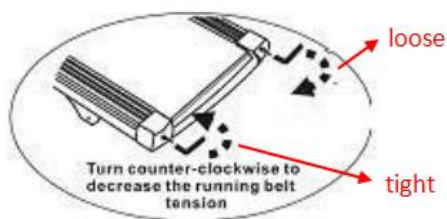
Бігова стрічка тренажера вже відрегульована на заводі-виробнику. Але через деякий час ремінь може відхилитися. Причини можуть бути такі:

1. Бігова доріжка встановлена нестійко.
2. Під час бігу ноги користувача знаходяться не по центру бігової стрічки.
3. Зусилля, які прикладаються ногами, є нерівномірними по своїй силі.

При відхиленні, викликаному ручним керуванням, обертання без навантаження протягом декількох хвилин може повернути тренажер в нормальний стан. Покрокове регулювання здійснюється обертанням гвинтів в півоберта за допомогою шестигранного ключа діаметром 6 мм, який поставляється комплекті.



Відхилення бігової стрічки вліво.
Поверніть лівий гвинт за годинниковою стрілкою, а правий - проти годинникової стрілки.



Відхилення бігової стрічки вправо.
Поверніть правий гвинт за годинниковою стрілкою, а лівий - проти годинникової стрілки.

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ:

- Обертання за годинниковою стрілкою означає закручування.
- Обертання проти годинникової стрілки означає ослаблення.
- Бігова стрічка зміщується в той бік, який на даний момент є більш ослабленим.

1. Якщо бігова стрічка зміщується вліво, це означає, що ліва сторона занадто ослаблена.

Відрегулюйте лівий болт за годинниковою стрілкою, щоб затягнути ліву сторону тугіше.

Або відрегулюйте правий болт проти годинникової стрілки, щоб послабити праву сторону.

2. Якщо бігова стрічка зміщується вправо, це означає, що права сторона занадто ослаблена.

Відрегулюйте правий болт за годинниковою стрілкою, щоб затягнути праву сторону тугіше.

Або відрегулюйте лівий болт проти годинникової стрілки, щоб послабити ліву сторону.

Увага:

Перед регулюванням бігової стрічки необхідно запустити бігову доріжку (дати їй попрацювати) на низькій швидкості.

- При регулюванні болта не повертайте його занадто сильно.
- Після кожного регулювання слідкуйте за змінами в роботі бігової стрічки.

Гарантія не поширюється на відхилення в роботі стрічки, і в основному вони усуваються користувачами відповідно до інструкцій. Відхилення в роботі можуть привести до серйозного пошкодження стрічки. Їх необхідно вчасно виявити і усунути.

Гарантія не поширюється на відхилення в роботі стрічки, і в основному вони усуваються користувачами відповідно до інструкцій. Відхилення в роботі можуть привести до серйозного пошкодження стрічки. Їх необхідно вчасно виявити і усунути.

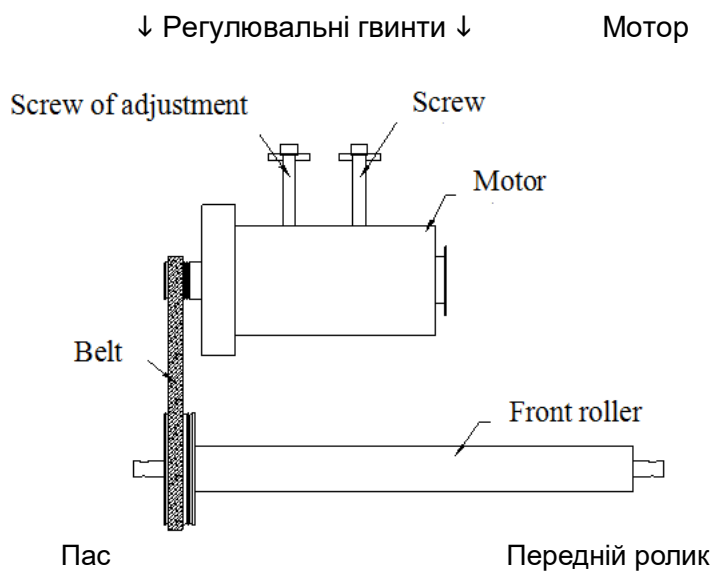
5. Регулювання пасу мотора

Пас мотора бігової доріжки відрегульований на заводі-виробнику і після складання. Однак після певного періоду використання може спостерігатися провисання або прослизання.

Етапи регулювання:

- ① Поверніть регулювальний гвинт проти годинникової стрілки за допомогою гайкового ключа
- ② Натяг пасу повинен бути таким, щоб при навантаженні пас не прослизав.

ПРИМІТКА: Регулярно чистіть паси і пази шківів.



Чищення

Регулярне чищення бігової стрічки забезпечує тривалий термін служби тренажера.