

БІГОВА ДОРІЖКА HSF
З ЕЛЕКТРОПРИВОДОМ
HSF-3308EA
ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

ПОДЯКА

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 тренажер до розетки із заземленням. Не підключайте до цієї ж розетки інші пристрої одночасно з біговою доріжкою. Не рекомендується використовувати електричні подовжувачі.
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.
8. Цей тренажер призначений **ВИКЛЮЧНО ДЛЯ ОДНОГО КОРИСТУВАЧА ОДНОЧАСНО**. Перевантаження тренажера заборонено.
9. При необхідності можна регулювати швидкість.
10. Після пробіжки можна зупинити бігову доріжку, витягнувши ключ безпеки або натиснувши кнопку stop.
11. Не забудьте вимкнути живлення та вийняти вилку з розетки, коли закінчите тренування.
12. **Ця бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання і дозволена тільки для осіб вагою до 110 кг.**

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 2000x1000 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 людей, дотримуйтеся 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!

ЗАБОРОНЕНО!

◆ 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.

(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.

- Ви можете постраждати, якщо не звернете на це уваги.

◆ Попередьте дітей, що це не іграшка.

- Ви можете постраждати, якщо не звернете на це уваги.

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

ЗАБОРОНЕНО!

◆ 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 витоку 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.

ЗАБОРОНЕНО!

◆ 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 дріт.

- 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.

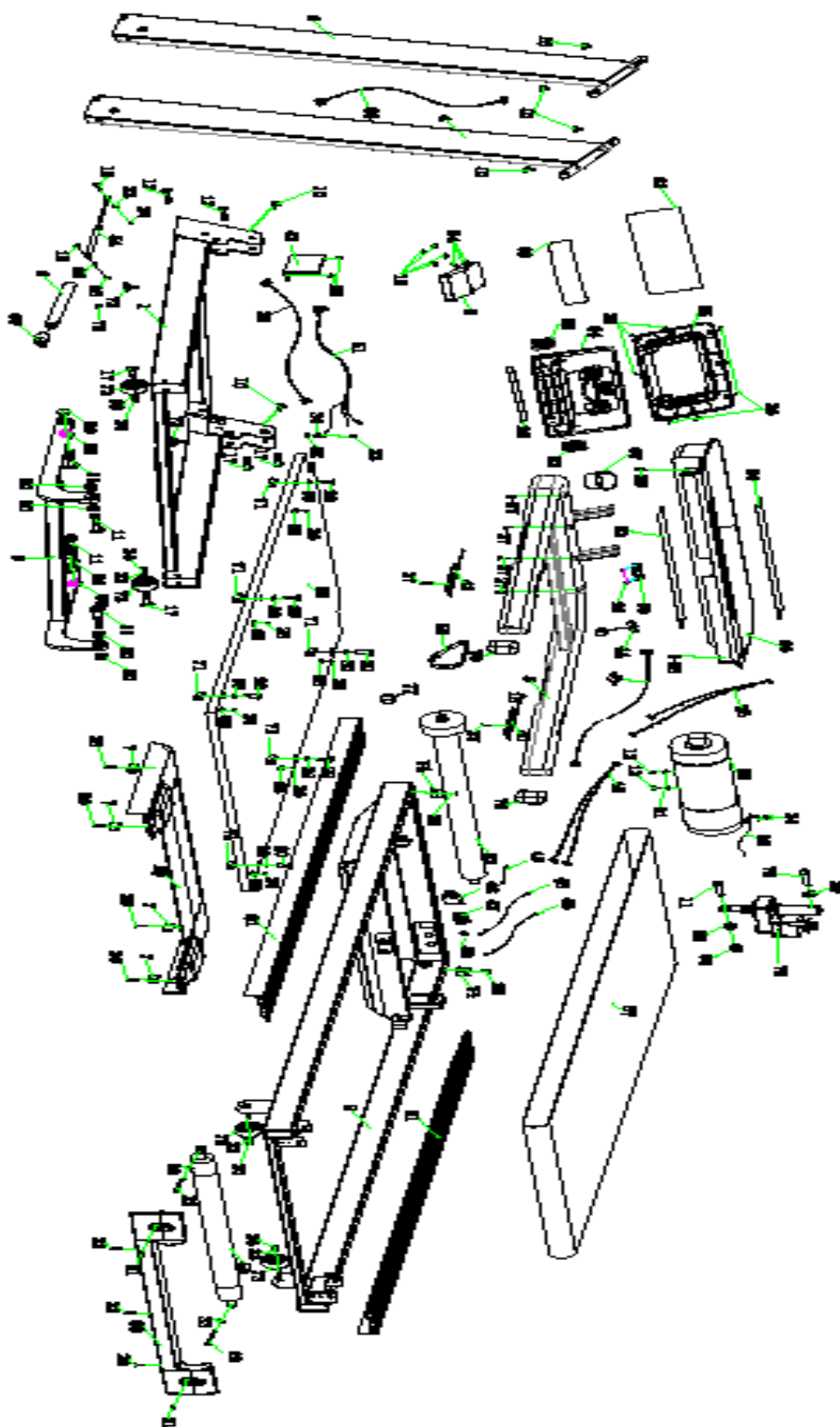
◆ Тренажер оснащений кабелем живлення із дротом заземлення та вилкою із заземленням. Вилку необхідно підключити в розетку, яка відповідає місцевим правилам вашої країни.

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 вилкою із заземленням. Переконайтеся, що у вас наявна відповідна розетка. Використання подовжувача із тренажером заборонено.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ:



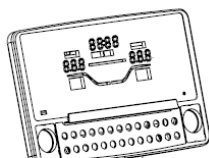
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва деталі	ШТ.
---	--------------	-----

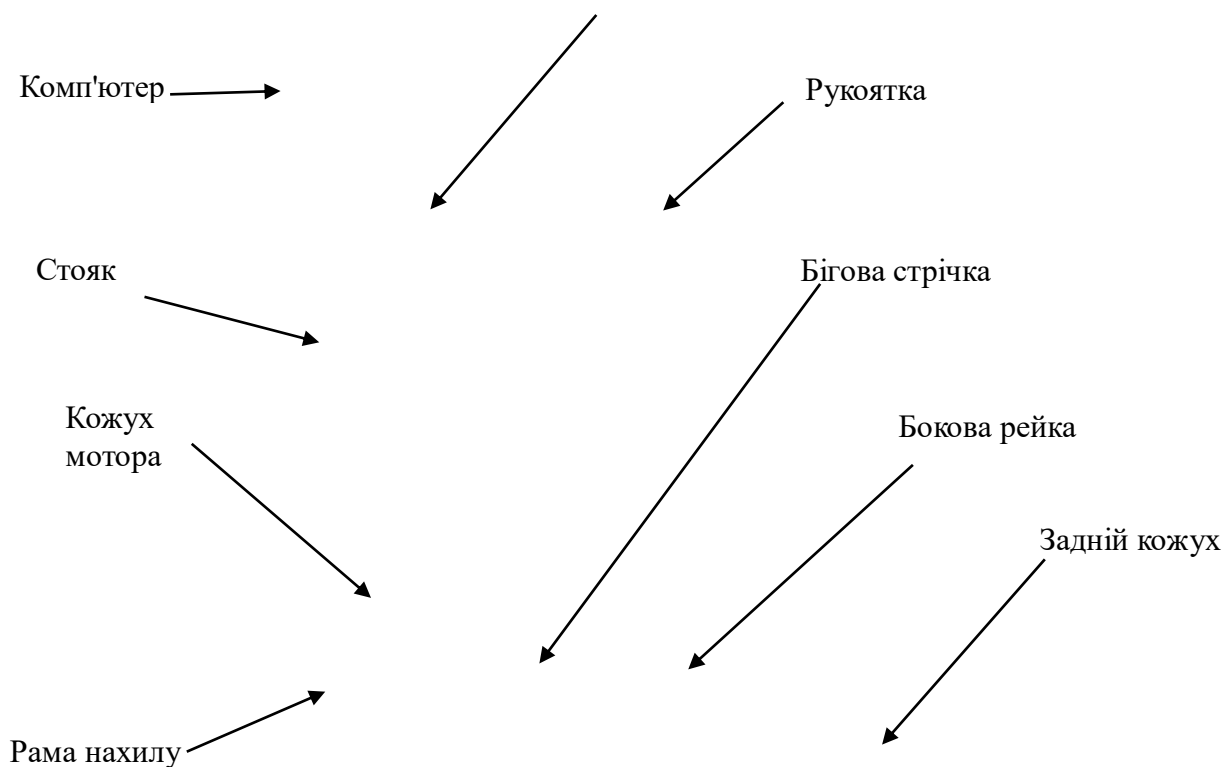
1	Нижня рама	1
2	Основна рама	1
3	Лівий стояк	1
4	Правий стояк	1
5	Рама рукоятки	1
6	З'єднувальні деталі E-zfit	1
7	Фіксована трубка кожуха мотора	1
8	Рама нахилу	1
9	Рама консолі	1
10	Деталь ключа безпеки	1
11	Болт із внутр. 6-гранником, з циліндричною голівкою, з повною різьбою M10×35×20	5
12	Болт із внутр. 6-гранником, з циліндричною голівкою, з повною різьбою M8×75	2
13	Болт із внутр. 6-гранником, з циліндричною голівкою, з повною різьбою M8×20	2
14	Болт із внутр. 6-гранником, з циліндричною потайною голівкою, з повною різьбою M8×12	2
15	Болт із внутр. 6-гранником, з циліндричною потайною голівкою, з повною різьбою M8×20	2
16	Болт із внутр. 6-гранником, з циліндричною голівкою, з повною різьбою M6×10	4
17	Шуруп із внутрішнім шестигранником, з половинною різьбою M8×40×20	4
18	Шуруп із внутрішнім шестигранником, з половинною різьбою M8×45×20	1
19	Шуруп із внутрішнім шестигранником, з половинною різьбою M8×30×20	1
20	Болт із внутр. 6-гранником, з циліндричною потайною голівкою, з повною різьбою M6×55×Ø16	6
21	Болт із хрестоподібним шліцом, з повною різьбою M5×10	2
22	Болт із хрестоподібним шліцом, з повною різьбою M4×10	8
23	Саморіз із хрестоподібним шліцом ST4×16	9
24	Саморіз із плоскою голівкою ST3×10	2
25	ПІДСТАВКА ДЛЯ IPAD	1
26	Саморіз із потайною голівкою ST4×15	15
27	Саморіз із потайною голівкою ST4×40	5
28	Саморіз із потайною голівкою ST4×25	4
29	Пластикова плоска шайба Ø18×Ø10.5×t2.0	2
30	Пластикова плоска шайба Ø12×Ø6×t1.0	6
31	Пружинна шайба Ø8	2
32	Пружинна шайба Ø5	3
33	Плоска шайба Ø8	6
34	Стопорна шайба Ø5	3
35	Контргайка M8	6
36	Комунікаційний дріт	1
37	Комунікаційний дріт	1
38	Комунікаційний дріт	1
39	Датчик швидкості L-300	1

40	Пульсовий датчик на рукоятці	1
41	Датчик нахилу на рукоятці	1
42	Дріт пульсового датчика	2
43	Контролер	1
44	Ключ безпеки	1
45	Силовий з'єднувальний дріт	1
46	Силовий з'єднувальний дріт	1
47	Перемикач	1
48	Перемикач із самоповерненням	1
49	Силовий з'єднувальний дріт	1
50	Дужка кабелю живлення	1
51	Шнур живлення	1
52	Передній ролик	1
53	Задній ролик	1
54	Гідравличний вузол	1
55	Мотор	1
56	Бігова платформа	1
57	Бігова стрічка	1
58	Пас мотора	1
59	Кожух мотора	1
60	Задній кожух	1
61	Бокова рейка	2
62	Кожух панелі	2
63	Накладка на клавіатуру	1
64	Панель комп'ютера	1
65	Задній кожух комп'ютера	1
66	Підставка для аксесуарів	1
67	Підставка для пляшки	1
68	Направляюча бічної рейки	6
69	Подвійна заглушка	1
70	Заглушка	2
71	Квадратний амортизатор	6
72	Підставка для ніг	4
73	Колеса	4
74	Затискач	4
76	Накладка	1
77	магнітне кільце	1
78	Мотор нахилу	1
79	Болт із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою M10×55×25	1
80	Підйомна втулка осі	8
81	Шестигранна самозатягувальна гайка M10	1
82	Плоска шайба Ø10	1
83	Накладка на дисплей	1
84	Саморіз ST4×15	4

Загальна схема бігової доріжки



Ключ безпеки

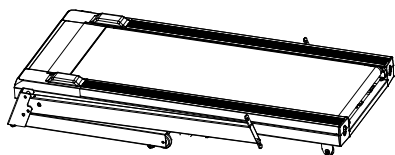


Технічні дані

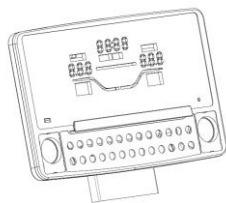
Габарити	У складеному стані: 955*675*1420 мм
	У розкладеному стані: 1535*675*1420 мм
Габарити платформи	1250*420 мм
Швидкість	1,0-16 км/год (0,6-10,0 миль/год)

Примітка: МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО ВИРОБУ БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ЦЕ.

Комплектація



Основна деталь



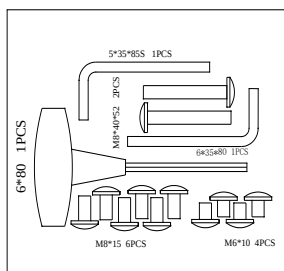
Комп'ютер



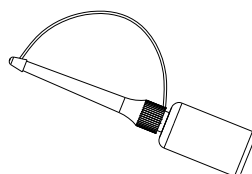
Підставка для пляшки



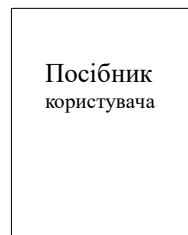
Ключ безпеки



Деталі для складання

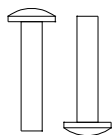


Пляшка із
силіконовим
мастилом

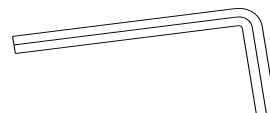


Посібник
користувача

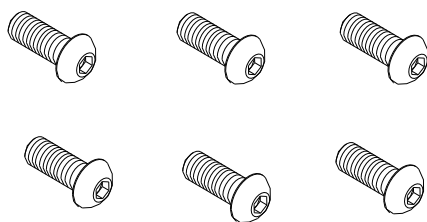
ДЕТАЛІ ДЛЯ СКЛАДАННЯ



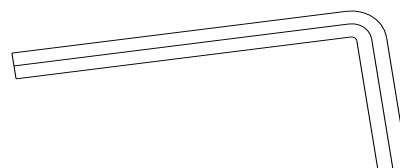
Шуруп із внутр. 6-гранником, з половинною різьбою (M8*40*20) 2 шт.



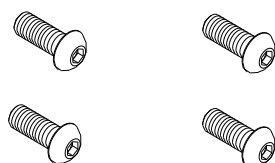
Г-подібний ключ S4 1 шт.



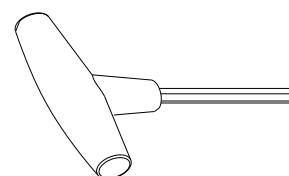
Шуруп із внутр. 6-гранником, з повною різьбою (M8*15) 6 шт.



Г-подібний ключ S6 1 шт.

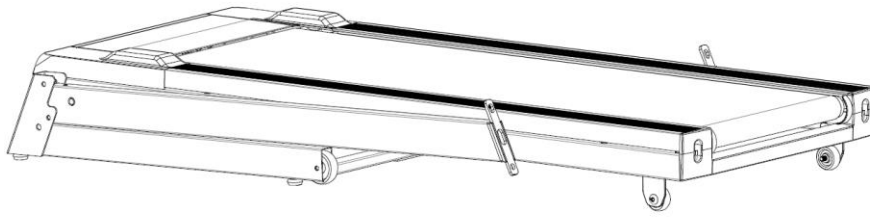


Шуруп із внутр. 6-гранником, повна різьба (M6*12) 4 шт.

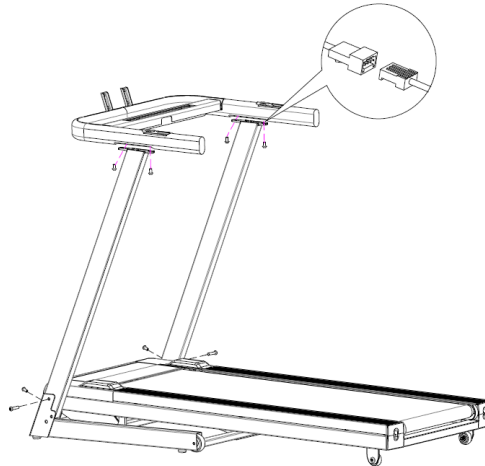


Т-подібний ключ 1 шт.

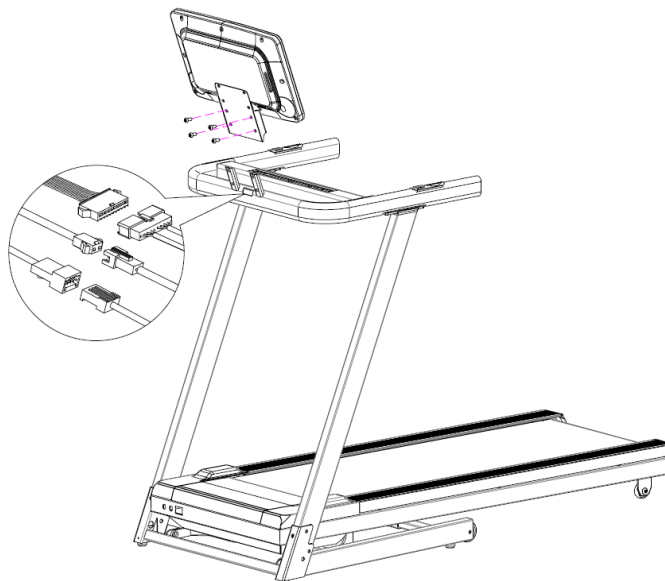
ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ



Крок 1: Дістаньте тренажер з коробки і покладіть на рівну підлогу. (Як показано)

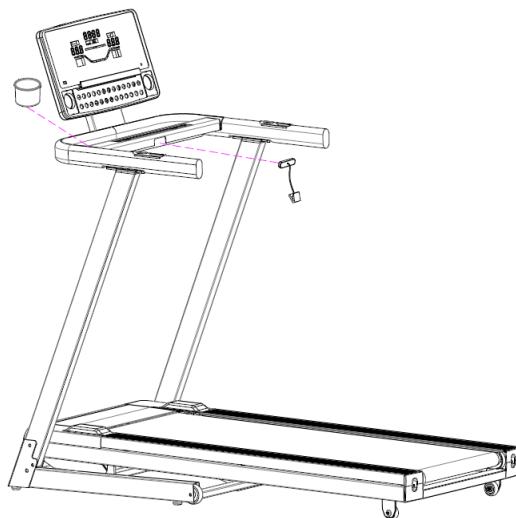


Крок 2: Візьміться за корпус комп'ютера і підніміть стояк на 66 градусів, вставте в отвори шурупи та з'єднайте; обережно поведіться із комунікаційним дротом, який проходить всередині стояка. Використовуйте болти з плоскою головкою та половинною різьбою M8*15 та M8*40*20, щоб зафіксувати стояк зліва і справа, підключіть сигнальну лінію з правого боку підлокітника, потім вставте підлокітник у стояк, закріпіть підлокітники за допомогою болтів із плоскою головкою та повною різьбою M8*15. (Випряміть стояк під час його фіксації, щоб запобігти його відхиленню).



Крок 3: Як показано на малюнку, підключіть сигнальну лінію комп'ютера, вставте консоль в

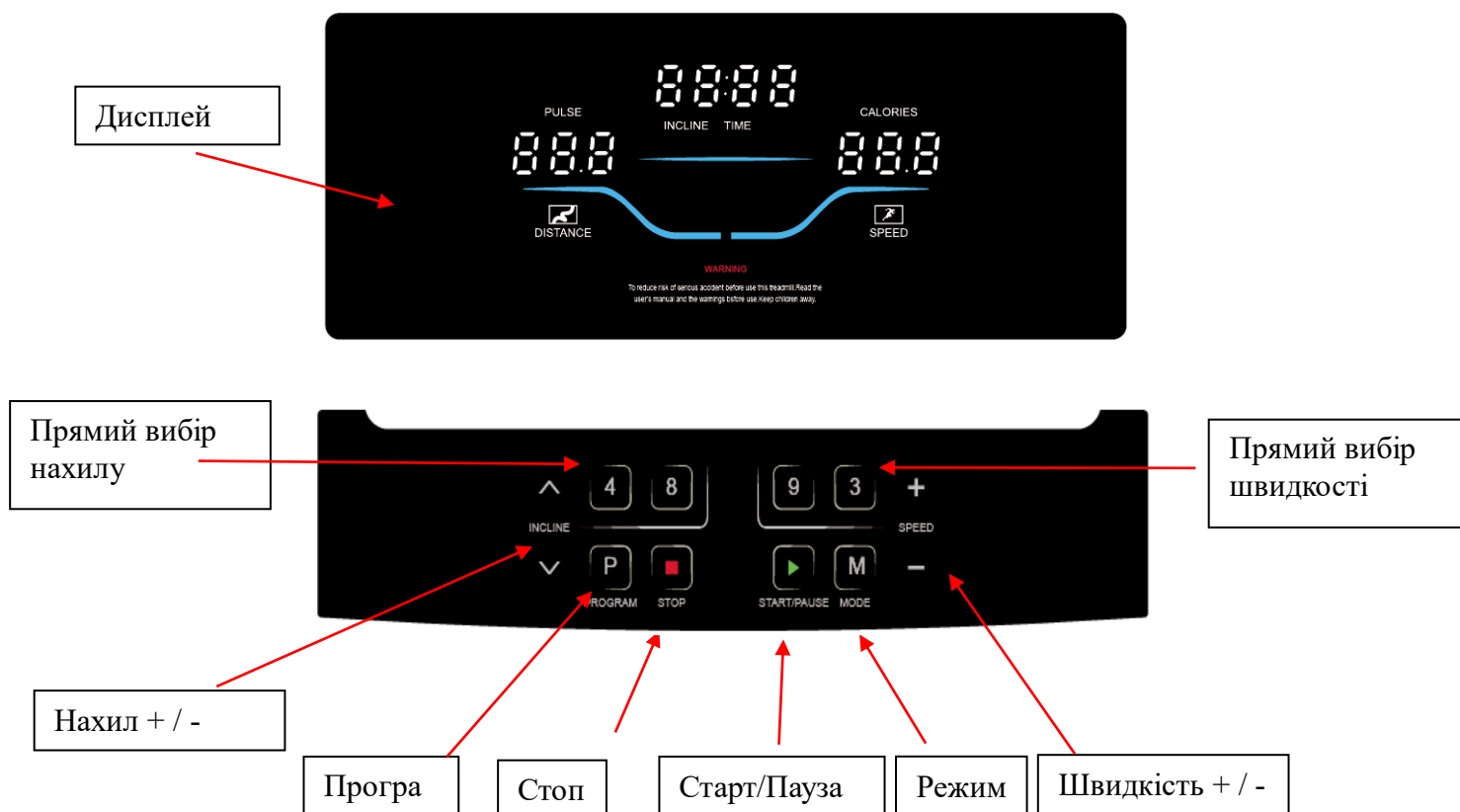
підлокітник (сумістіть отвори для шурупів), зафіксуйте комп'ютер знизу підлокітника болтом з шестигранною головкою (M6×12) (при цьому міцно тримайте корпус комп'ютера, щоб запобігти його відхилення).



Крок 4: Переконайтеся, що всі шурупи надійно закріплені, прикріпіть пляшку з водою до лівої сторони рами комп'ютера, вставте ключ безпеки... і бігова доріжка готова до тренувань.

Інструкція щодо використання

1. Інструкція до комп'ютера:



1. 1. P0 - Ручна програма; P01-P36 - встановлені автоматичні програми; U01-U03 - користувацькі програми, програма вимірювання ІМТ.

1. 2. Білий світлодіодний дисплей 0,8 дюйма з 12 кнопками управління;

1. 3. Діапазон швидкості: 1,0-16,0 км/год (0,6-10 миль/год), кут нахилу 0-12.

1. 4. Самоперевірка і звукова сигналізація.

1. 5. Функція перетворення одиниць з англійської системи на метричну систему і навпаки;

1. 6. Функція прослуховування MP3 (опція).

1. 7. Функція вимірювання пульсу (опція).

1. 8. Функція Bluetooth (опція).

2. Інструкція з користування дисплеєм:

2.1. Індикатори **SPEED** (швидкість), **PULSE** (пульс) показують швидкість та частоту серцевих скорочень.

2.2. Індикатори **TIME** (час), **CALORIES** (калорії) показують час і значення калорій.

2.3. Індикатори **DISTANCE** (дистанція) та **INCLINE** (нахил) показують дистанцію тренування і кут нахилу бігової доріжки.

3. Інструкція з користування кнопками:

3. 1. **PROG**: Кнопка вибору програми. Коли бігова доріжка перебуває в стані зупинки, натискаючи цю кнопку можна обрати потрібну вам програму: P01-P36→U01~U03→BMI.

3.2. **MODE (РЕЖИМ)**: у ручному режимі натисніть цю кнопку, щоб увімкнути режим вибору зворотного відліку — зворотний відлік дистанції— зворотний відлік калорій—звичайний режим. Для програм P1-P36 початковим є зворотний відлік від 30 хвилин.

3.3. **START/STOP**: Кнопка **СТАРТ/СТОП (START/STOP)**. Коли тренажер перебуває в стані зупинки, натисніть кнопку START, щоб запустити рух бігової доріжки. Під час руху бігової

- доріжки натисніть кнопку STOP один раз, щоб зупинити тренажер поступово та повільно.
- 3.4 “+”: Кнопка Speed +: збільшення швидкості під час руху. Збільшення значення параметру для вимірювання тілесного жиру.
- 3.5 “-”: Кнопка Speed -: зменшення швидкості під час руху. Зменшення значення параметру для вимірювання тілесного жиру.
- 3.6 **ПРЯМИЙ ВИБІР ШВИДКОСТІ (QUICK SPEED): 3.9** Натискаючи цю кнопку можна одразу переключитися на потрібну швидкість.
- 3.7 Нахил “▲ ▼”: Збільшення/Зменшення нахилу під час тренування.
- 3.8 **ПРЯМИЙ ВИБІР НАХИЛУ (QUICK INCLINE): 4,8** Натискаючи цю кнопку можна одразу переключитися на потрібну ступінь нахилу.

4. Параметри перемикання одиниць з британської системи до метричної та навпаки

- 4.1 Висмикнувши ключ безпеки, натисніть одночасно кнопки PROGRAM і MODE. На дисплеї відобразиться «0,6», що означає перемикання кілометрів на милі.
- 4.2 Висмикнувши ключ безпеки, натисніть одночасно кнопки PROGRAM і MODE. На дисплеї відобразиться «1,0», що означає перемикання миль на кілометри.

5. Функція ключа безпеки:

Запобіжний ключ складається з магнітної котушки індуктивності, затискача і нейлонового шнура, має функцію аварійної зупинки. Якщо в будь-якому режимі висмикнути ключ безпеки, на екрані з'явиться напис “E-07” та пролунають три звукові сигнали. Після цього вставте ключ безпеки надійно, екран засвітиться протягом 2-х секунд, та тренажер перейде у режим ручного старту (еквівалент функції скидання).

6. Заходи безпеки:

- 6.1 Вставте шнур живлення в розетку на 10А. Переведіть перемикач у положення ON (ввімкнено). Екран включиться та пролунає звуковий сигнал.
- 6.2 Вставте ключ безпеки у гніздо правильно та надійно, прикріпіть інший його кінець до свого одягу, включіть живлення; екран засвітиться, пролунає звуковий сигнал, тренажер увійде у звичайний режим програми P0.
- 6.3 Натисніть кнопку PROG, щоб обрати потрібну програму (програми відображаються циклічно): P01~P36, UI, U2, U3, BMI.
- 6.4. Користувачка програма P0. Натисніть MODE, виберіть один з чотирьох режимів тренування. При цьому можна вибрати швидкість і нахил. Початкова швидкість - 1,0 км/год, початковий нахил - 0%.
- 6.5 Режим тренування 1: Час, дистанція, калорії відраховуються в прямому напрямку. Їх налаштування відключене.
- 6.6 Режим тренування 2: При обранні параметрів для налаштування зворотного відліку віконце часу блимає. Натисніть + або -, щоб обрати необхідне значення параметру. Діапазон часу 5-99 хвилин. Початкове значення: 30:00 хвилин.
- 6.7 Режим тренування 3: Зворотний відлік калорій. При обранні віконце калорій блимає. Натисніть + або -, щоб обрати необхідне значення параметру. Діапазон вибору калорій 20 - 990 Кал. Початкове значення: 50 Кал.
- 6.8 Режим тренування 4: Зворотний відлік дистанції. При обранні віконце дистанції блимає. Натисніть + або -, щоб обрати необхідне значення параметру. Діапазон дистанції 1,0 - 99,0 км. Початкове значення дистанції 1,0 км.
- 6.9. Автоматичні вбудовані програми P1-P36. Тільки для режиму зворотного відліку. При обранні віконце часу блимає. Натисніть + або -, щоб обрати необхідне значення. Діапазон часу 5-99 хвилин. Початкове значення: 30:00 хвилин. Натисніть MODE, щоб повернутись до початкових значень.

- 6.10 Встановивши режим тренування, натисніть START. Протягом 5 секунд на екрані буде йти зворотний відлік, пролунає звуковий сигнал. Після того, як зворотний відлік досягне 1, бігова доріжка повільно почне рухатися; після цього швидкість поступово збільшиться до потрібного значення. Швидкість відображатиметься на екрані.
- 6.11 Під час руху натискайте +, – або кнопки прямого вибору швидкості, щоб відрегулювати швидкість за своїм бажанням.
- 6.12 У програмах P1-P36, зміна швидкості та нахилу під час тренування розподілена на 10 сегментів. Всі сегменти тривають однаковий проміжок часу. Якщо під час якогось сегменту ви зміните швидкість, на початку наступного сегменту швидкість повернеться до запрограмованого значення. Тренажер перейде у наступний сегмент. При цьому заздалегідь пролунають 3 звукові сигнали. По завершенні всіх 10 сегментів, бігова доріжка зупиниться, пролунає довгий звуковий сигнал.
- 6.13 Натисніть START в режимі очікування, тренажер почне рухатися.
- 6.14 Якщо натиснути кнопку STOP під час руху, бігова доріжка повільно зупиниться. Всі дані параметрів повернуться до початкових значень.
- 6.15 Якщо в будь-якому режимі висмикнути ключ безпеки, на екрані з'явиться напис "E-07" та пролунають звукові сигнали. Бігова доріжка зупиниться.
- 6.16 Електрична система управління тренажера постійно контролює його безпечність для користувача. В разі надзвичайної ситуації (падіння) бігова доріжка зупиниться. На екрані відобразиться повідомлення про помилку (ERR).
- 6.17 Індекс маси тіла (BMI): Натискайте кнопку PROG, поки не оберете BMI; у віконці DISTANCE відобразиться номер об'єкта. Натисніть MODE, щоб обрати об'єкт. У віконці SPEED відобразяться параметри - натисніть "+", "-", щоб обрати параметри.
- 6.18 F1 означає стать, 1 - чоловік, 2 - жінка. За замовчуванням відображається «чоловік». Початкове значення: 1
- 6.19 F2 означає вік, діапазон налаштувань - від 1 до 99, початкове значення - 25.
- 6.20 F3 означає зріст, діапазон становить 100-220 см (39-87 дюймів), початкове значення - 170 см (67 дюймів).
- 6.21 F4 означає вагу, діапазон становить 20-150 кг (44-330 фунтів), початкове значення - 70 кг (154 фунта).
- 6.22 F5 означає IMT, підтвердіть введені значення та почніть тестування IMT. Покладіть обидві руки на рукоятки, почекайте 8 секунд, і у вікні відобразиться значення IMT.

За азіатськими стандартами: при IMT менше 18 маса тіла є недостатньою; нормальним вважається IMT 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).

7. Вимірювання ЧСС (пульсу) (опція)

Режим контролю ЧСС і швидкості полягає у використанні бездротової передачі даних щодо частоти серцевих скорочень; встановивши частоту серцевих скорочень (цільова частота серцевих скорочень ЦЧСС), швидкість регулюється автоматично; при цьому сигналу пульсу не бере участі в обчисленнях.

7.1 Вимірювання ЧСС (HRC) за замовчуванням ділиться на три групи: HRC1 обмежує швидкість до 9 км/год, HRC2 обмежує швидкість до 11 км/год, HRC3 обмежує швидкість до 13 км/год (в даному тренажері запрограмовано режим HRC1, зважаючи на його конфігурацію).

7.2 Спосіб налаштування вимірювання ЧСС, послідовність, діапазон параметрів: натисніть program для відображення HRC, натисніть mode для підтвердження і введення наступного параметру натисніть кнопку регулювання швидкості, встановіть останній параметр для запуску:

- a: Діапазон налаштування віку: від 15 до 80 років, за замовчуванням 25 років.
- b: Цільова частота серцевих скорочень (ЧСС) за замовчуванням: $(220 - \text{вік}) * 0,6$
- c: цільову ЧСС можна змінити у діапазоні: 80-180

d: встановлення часу; за замовчуванням 30 хвилин, змінити можна в діапазоні: 5-99 хвилин

7.3 Співвідношення зміни швидкості

a: Змінюється частота ЧСС кожні 30 секунд, щоб визначити частоту серцевих скорочень (відображається частота серцевих скорочень).

b: Частота серцевих скорочень користувача нижче цільової в 30 уд/хв, швидкість збільшується на 2,0 км/год.

c: Частота серцевих скорочень користувача нижче цільової на 6-29 уд/хв, швидкість збільшується на 1,0 км/год.

d: Частота серцевих скорочень користувача перевищує цільову на 30 уд/хв, швидкість знижується на 2,0 км/год.

f: Частота серцевих скорочень користувача перевищує цільову на 6-29 уд/хв, швидкість знижується на 1,0 км/год.

g: Якщо частота серцевих скорочень користувача перевищує цільову на 0-5 уд/хв, швидкість залишається незмінною.

7.4 При виникненні наступних умов протягом 20 секунд швидкість знизиться до мінімальної і триматиметься на найнижчій швидкості 15 секунд, після чого змінюватиметься раз на секунду.

a: Кожні 30 секунд для визначення частоти серцевих скорочень, якщо два послідовних рази даних пульсу від датчика не поступало.

b: при 1 км/год (0,6 миль/год) частота серцевих скорочень сповільнюється.

c: коли частота серцевих скорочень перевищує (220- ваш вік).

7.5 Швидкість 1 км/год (0,6 миль/год), не менше 1 км/год (0,6 миль/год) під час уповільнення, наприклад, 1 км/год (0,6 миль/год) для бігових доріжок, при швидкості 1,6 км/год (1,0 миль/год) частота серцевих скорочень сповільнюється на 1,0 (2,0) км/год, потім швидкість знижується до 1 км/год (0,6 миль/год).

7.6 Кут нахилу не залежить від частоти серцевих скорочень і може регулюватися 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.

8. Bluetooth (опція):

Ознайомтеся з додатками I Running / AuyRun / kinomap / Run on Earth / Reebok fitness / Fit Console тощо.

9. Підключення музику через Bluetooth (опція):

1. Увімкніть Bluetooth телефону та знайдіть RUN MUSIC в переліку Bluetooth.

2. Натисніть Match Connection та виберіть Match відповідно до запиту.

3. Коли підключення буде встановлено успішно і пролунає звуковий сигнал, відкрийте музичний програвач мобільного телефону. Відрегулюйте гучність відтворення та насолоджуйтесь бездротовим відтворенням музики.

10. Таблиця програм Р1-Р36 (метрична система)

Прог.	Рівень Сегм.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Р1	ШВИДК.	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
Р2	ШВИДК.	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
Р3	ШВИДК.	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
Р4	ШВИДК.	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
Р5	ШВИДК.	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
Р6	ШВИДК.	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	НАХИЛ	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
Р7	ШВИДК.	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
Р8	ШВИДК.	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	НАХИЛ	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
Р9	ШВИДК.	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	НАХИЛ	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
Р10	ШВИДК.	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	НАХИЛ	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
Р11	ШВИДК.	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
Р12	ШВИДК.	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
Р13	ШВИДК.	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
Р14	ШВИДК.	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
Р15	ШВИДК.	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
Р16	ШВИДК.	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
Р17	ШВИДК.	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
Р18	ШВИДК.	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	НАХИЛ	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
Р19	ШВИДК.	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
Р20	ШВИДК.	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	НАХИЛ	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
Р21	ШВИДК.	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	НАХИЛ	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
Р22	ШВИДК.	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0

	НАХИЛ	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	ШВИДК.	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	НАХИЛ	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	ШВИДК.	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	НАХИЛ	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	ШВИДК.	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	ШВИДК.	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	ШВИДК.	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	ШВИДК.	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	ШВИДК.	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	ШВИДК.	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	НАХИЛ	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	ШВИДК.	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	ШВИДК.	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	НАХИЛ	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	ШВИДК.	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	НАХИЛ	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	ШВИДК.	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	НАХИЛ	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	ШВИДК.	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	НАХИЛ	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	ШВИДК.	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	НАХИЛ	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

11. Таблиця програм Р1-Р36 (англійська система одиниць)

Прог.	Рівень Сегм.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Р1	ШВИДК.	0.6	1.8	3.1	3.1	3.1	4.3	4.3	3.1	1.8	1.2
	НАХИЛ	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
Р2	ШВИДК.	1.2	1.8	3.1	5	3.1	3.1	3.7	5	2.5	1.8
	НАХИЛ	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
Р3	ШВИДК.	1.2	1.8	4.3	5	3.1	3.1	3.1	5	2.5	1.8
	НАХИЛ	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
Р4	ШВИДК.	1.2	1.2	3.1	5	5	5	5.0	3.1	1.8	1.2
	НАХИЛ	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
Р5	ШВИДК.	1.8	2.5	5	5.6	6.2	6.2	6.2	4.3	2.5	1.8
	НАХИЛ	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
Р6	ШВИДК.	1.8	2.5	3.7	4.3	4.3	4.3	5.6	6.2	3.1	1.8
	НАХИЛ	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
Р7	ШВИДК.	1.8	2.5	2.5	6.2	2.5	5.6	2.5	6.8	1.8	1.2
	НАХИЛ	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
Р8	ШВИДК.	1.8	3.1	4.3	5.6	1.8	3.1	4.3	3.1	6.8	3.1
	НАХИЛ	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
Р9	ШВИДК.	1.8	4.3	6.2	2.5	4.3	6.8	3.1	2.5	7.5	3.7
	НАХИЛ	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
Р10	ШВИДК.	1.8	3.1	5.6	6.2	3.7	3.7	5.6	3.7	6.8	1.8
	НАХИЛ	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
Р11	ШВИДК.	2.5	3.1	6.8	5.6	3.7	5	5.6	6.8	3.7	3.1
	НАХИЛ	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
Р12	ШВИДК.	2.5	3.7	6.2	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	3.7	3.1
	НАХИЛ	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
Р13	ШВИДК.	1.2	2.5	3.7	3.7	3.7	5	5	3.7	2.5	1.8
	НАХИЛ	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
Р14	ШВИДК.	1.8	2.5	3.7	5.6	3.7	3.7	4.3	5.6	3.1	2.5
	НАХИЛ	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
Р15	ШВИДК.	1.8	2.5	5	5.6	3.7	3.7	3.7	5.6	3.1	2.5
	НАХИЛ	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
Р16	ШВИДК.	1.8	1.8	3.7	5.6	5.6	5.6	5.6	3.7	2.5	1.8
	НАХИЛ	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
Р17	ШВИДК.	2.5	3.1	5.6	6.2	6.8	6.8	6.8	5	3.1	2.5
	НАХИЛ	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
Р18	ШВИДК.	2.5	3.1	4.3	5	5	5	6.2	6.8	3.7	2.5
	НАХИЛ	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
Р19	ШВИДК.	2.5	3.1	3.1	6.8	3.1	6.2	3.1	7.5	2.5	1.8
	НАХИЛ	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3
Р20	ШВИДК.	2.5	3.7	5	6.2	2.5	3.7	5	3.7	7.5	3.7
	НАХИЛ	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6

P21	ШВИДК.	2.5	5	6.8	3.1	5	7.5	3.7	3.1	7.5	4.3
	НАХИЛ	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	ШВИДК.	2.5	3.7	6.2	6.8	4.3	4.3	6.2	4.3	7.5	2.5
	НАХИЛ	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	ШВИДК.	3.1	3.7	7.5	6.2	4.3	5.6	6.2	7.5	4.3	3.7
	НАХИЛ	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	ШВИДК.	3.1	4.3	6.8	6.8	6.8	5	5	6.8	4.3	3.7
	НАХИЛ	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	ШВИДК.	1.8	3.1	4.3	4.3	4.3	5.6	5.6	4.3	3.1	2.5
	НАХИЛ	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	ШВИДК.	2.5	3.1	4.3	6.2	4.3	4.3	5	6.2	3.7	3.1
	НАХИЛ	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	ШВИДК.	2.5	3.1	5.6	6.2	4.3	4.3	4.3	6.2	3.7	3.1
	НАХИЛ	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	ШВИДК.	2.5	2.5	4.3	6.2	6.2	6.2	6.2	4.3	3.1	2.5
	НАХИЛ	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	ШВИДК.	3.1	3.7	6.2	6.8	7.5	7.5	7.5	5.6	3.7	3.1
	НАХИЛ	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	ШВИДК.	3.1	3.7	5	5.6	5.6	5.6	6.8	7.5	4.3	3.1
	НАХИЛ	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	ШВИДК.	3.1	3.7	3.7	7.5	3.7	6.8	3.7	7.5	3.1	2.5
	НАХИЛ	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	ШВИДК.	3.1	4.3	5.6	6.8	3.1	4.3	5.6	4.3	7.5	4.3
	НАХИЛ	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	ШВИДК.	3.1	5.6	7.5	3.7	5.6	7.5	4.3	3.7	7.5	5
	НАХИЛ	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	ШВИДК.	3.1	4.3	6.8	7.5	5	5	6.8	5	7.5	3.1
	НАХИЛ	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	ШВИДК.	3.7	4.3	7.5	6.8	5	6.2	6.8	7.5	5	4.3
	НАХИЛ	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	ШВИДК.	3.7	5	7.5	7.5	7.5	5.6	5.6	7.5	5	4.3
	НАХИЛ	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Усунення несправностей

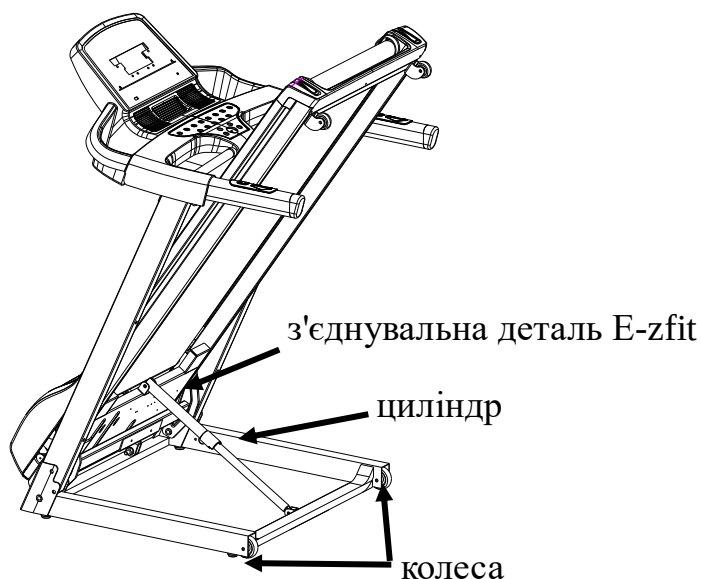
Проблема і код	Причина	Метод усунення
Тренажер не працює	A. Не підключено джерело живлення або вимикач живлення був вимкнений.	Підключіть джерело живлення або увімкніть вимикач живлення.
	B. Ключ безпеки знаходиться в неправильному положенні.	Встановіть ключ безпеки у правильне положення
	C. Контролер або комп'ютер не мають живлення.	Замініть контролер або комп'ютер.
	D. Несправність ланцюга.	Перевірте порти вводу-виводу та комунікаційний дрід
Тренажер раптово зупиняється	A. Ключ безпеки висмикнувся.	Встановіть ключ безпеки в правильне положення.
	B. Несправність системи.	Зверніться до майстра з ремонту.
Кнопки не працюють	B. Всі кнопки несправні	1. Замініть клавіатуру та дроти, що йдуть до неї.
		2. Замініть друковану плату. 3. Замініть комп'ютер.
E-01	A. Комунікаційний дрід підключений неправильно.	1. Знову підключіть комунікаційний дрід та переконайтеся, що всі дроти вставлені правильно.
	B. Несправність комп'ютера.	2. Замініть комунікаційний дрід.
	C. Несправність контролера.	Замініть контролер.
E02	A. Несправність дроту та мотору.	Замініть мотор.
	B. Несправне з'єднання між дротом мотора і контролером. Або несправний контролер.	Перевірте та знов підключіть дрід мотора та контролер. Або замініть контролер.
E03	A. Неправильно встановлений датчик швидкості.	Перевірте і підключіть знову.
	B. Несправний датчик швидкості.	Замініть датчик швидкості.
	C. Датчик швидкості занадто забруднений або погано підключений.	1. Перевірте та підключіть його знову. 2. Очистіть датчик швидкості від пилу і жиру.
	D. Несправний контролер.	Замініть контролер.
E05	A. Контролер пошкоджений.	Замініть контролер.
	B. Пошкоджений мотор.	Замініть мотор.
E07	Комп'ютер не може розпізнає сигнал ключа безпеки.	1. Перевірте, чи добре вставлений ключ безпеки.
		2. Знову зберіть блок ключа безпеки.
Немає показань пульсу на дисплеї	A. Дрід для вимірювання пульсу на рукоятці неправильно приєднаний або несправний.	Підключіть або замініть дрід.
	B. Несправна схема комп'ютера.	Замініть комп'ютер.
На екрані відображаються не всі символи	A. Шурупи на панелі дисплея ослаблені	Закрутіть шурупи.
	B. Збій системи	Замініть комп'ютер.

Інструкція щодо використання

Складання й переміщення бігової доріжки:

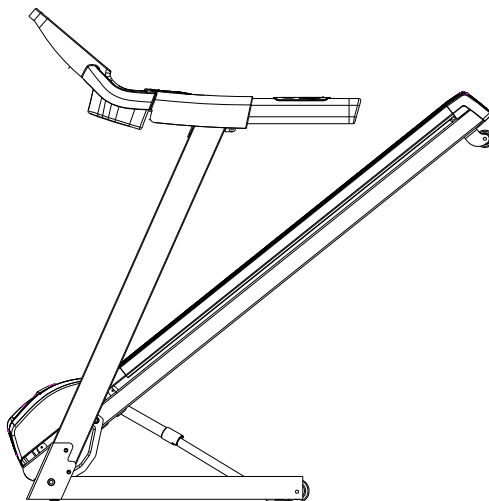
1. Складання

1. Перед переміщенням бігової доріжки вимкніть живлення.
2. Перевірте, чи нахил знаходиться в найнижчому положенні.
3. Підніміть бігову доріжку у вертикальне положення, і з'єднувальна деталь E-zfit автоматично зафіксується в циліндрі.
4. Перевірте, чи з'єднувальна деталь E-zfit зафіксована на циліндрі, як показано на малюнку:



2. Розкладання

1. При розкладанні бігової доріжки слід вибрати місце, розташоване на відстані близько 1 м від електричної розетки, на рівній поверхні без будь-яких перешкод.
2. Візьміться за бігову доріжку обома руками і наступіть на сполучну частину e-zfit, тепер бігова доріжка буде повільно опускатися на землю, і вам слід триматися на відстані 1 метра від бігової доріжки, поки бігова доріжка повністю не розгорнеться. Як показано нижче:

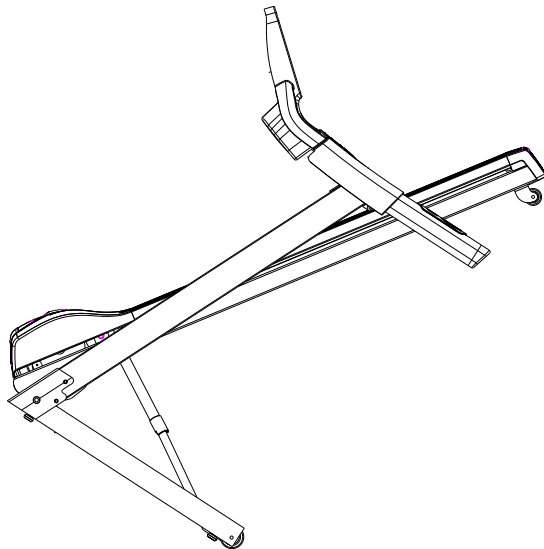


3. Переміщення

Перш за все, перед початком переміщення необхідно переконатися в наступному:

- 1: живлення вимкнено;
- 2: штекер висмикнутий з розетки;
- 3: бігова доріжка складена;

Потім вхопіться однією рукою за кінець бігової доріжки, а іншою рукою за рукоятку з тієї ж сторони, нахиліть на 40-50° до рівня грудей, щоб повільно перемістити бігову доріжку, як показано нижче:



Експлуатація бігової доріжки

1. Увімкніть живлення, розкладіть бігову доріжку в найнижчому положенні і перевірте, чи працює вона нормально.
2. Закріпіть шнур ключа безпеки на одязі.
3. Перед використанням переконайтеся в тому, що бігова доріжка справна і стійка.
При запуску стрічки доріжки не дозволяється одразу вставати на неї.
Правильний спосіб почати - встати на бічні рейки, поклавши руки на рукоятки. Після того, як доріжка почала рухатися рівномірно - можна ставати ногами на її стрічку.
Тримаячись за рукоятку, натисніть START, і за 5 секунд бігова доріжка почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год. Тепер натисніть "+", щоб збільшити швидкість до 2,5-3,5 км/год, що є комфортною швидкістю для бігу. Щоб почати біг, необхідно одночасно взятися обома руками за рукоятки, а ногами послідовно наступати на бігову стрічку. Біжіть в тому ж темпі, що і бігова стрічка тренажера.
4. Через кілька хвилин ви можете збільшити швидкість, натиснувши "+", або знизити швидкість, натиснувши "-", утримуючись при цьому за рукоятку.
5. Під час руху тренажера натискайте кнопки прямого вибору швидкості (speed) або нахилу (incline), щоб одразу встановити необхідну швидкість.
6. Натисніть STOP в будь-який час під час руху, щоб зупинити бігову доріжку.
7. Використання вбудованих налаштувань
Увімкніть живлення, увімкніть перемикач.

Після того, як дисплей запрацює в звичайному режимі, натисніть кнопку PROG, щоб вибрати один з автоматичних режимів бігу.

Натисніть кнопку Start/Pause, щоб запустити бігову доріжку, і вона автоматично запуститься у вибраному режимі.

Користувач може натиснути кнопку SPEED + /-, щоб змінити поточну швидкість, і може натиснути кнопку STOP, щоб зупинити її.

8. Перевірка частоти серцевих скорочень: Після включення бігової доріжки покладіть обидві руки на металеві датчики пульсу, і через кілька секунд у віконці на дисплеї відобразиться частота серцевих скорочень користувача. (Примітка: Це значення не використовується як медичні дані і може використовуватися лише як орієнтир для занять спортом.)

Примітка: Бігова доріжка негайно зупиниться, як тільки буде висмикнуто ключ безпеки.

Клавіатура комп'ютера перестане працювати, а на екрані відобразиться "----".

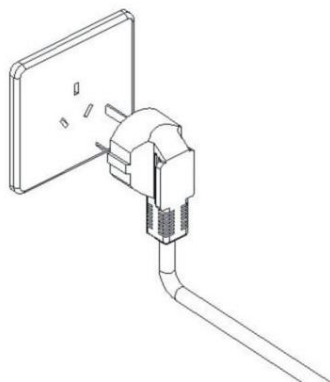
Заземлення

Тренажер повинен бути заземлений. 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. Бігова доріжка повинна бути заземлена та підключатися у підходящу розетку, яка відповідає місцевим правилам.

НЕБЕЗПЕЧНО!

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.

Вона повинна бути розрахована на напругу 220-240 В і відповідати розетці такого типу, як показано на малюнку.



Загальні поради щодо фітнесу

1. Розминка

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

1. Дихання

Зазвичай, коли ви готуетесь 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. Розігріті 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

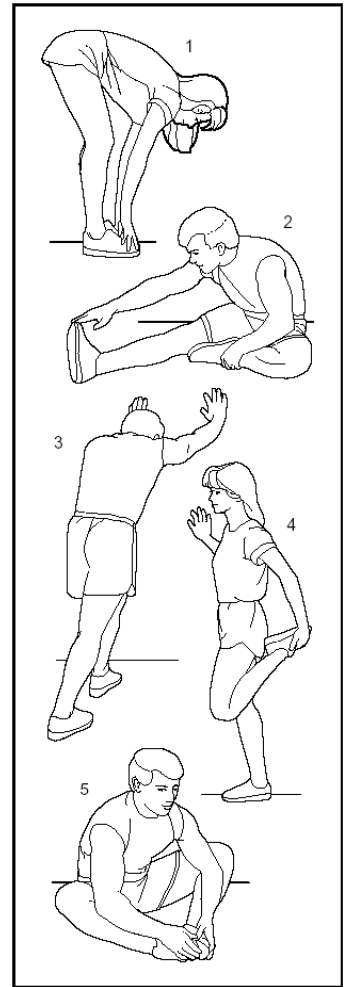
Встаньте двома ногами до стіни або дерева, потім одну ногу поставте позаду. Ноги тримайте вертикально, а п'яти - на землі, нахилившись до стіни або дерева. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. малюнок 3).

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).



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.

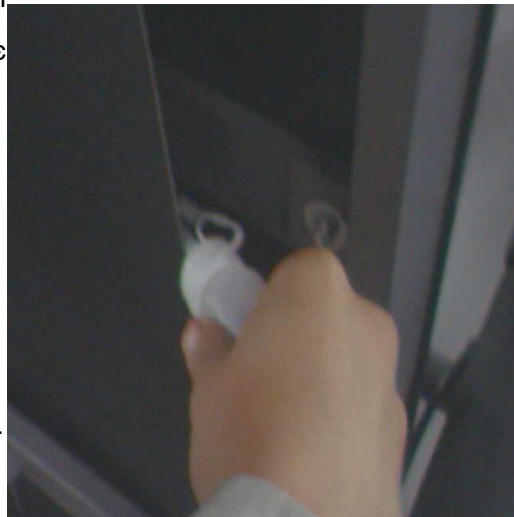
Час використання більше 7 годин на тиждень - змащення раз на місяць.

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

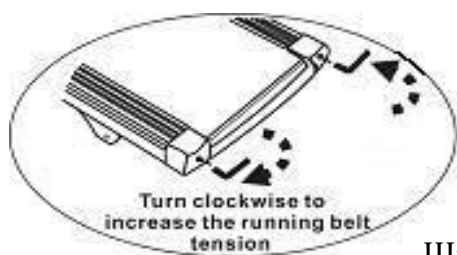
Бігова стрічка тренажера вже відрегульована на заводі-виробнику. Однак через деякий час використання вона може ослабнути. Під час руху може статися пауза і прослизання стрічки. При виникненні цього явища відрегулюйте стрічку, підкрутивши гвинти на півоберта вліво чи вправо. Якщо стрічка ослабла, то вона 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:

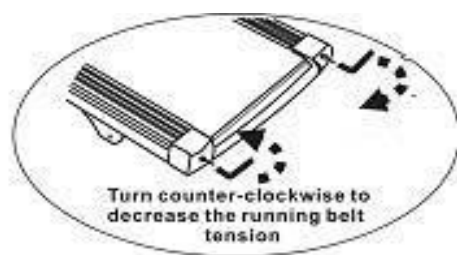
Бігова стрічка тренажера вже відрегульована на заводі-виробнику. Але через деякий час ремінь може відхилитися. Причини можуть бути такі:

- ① Бігова доріжка встановлена нестійко.
- ① Під час бігу ноги користувача знаходяться не по центру бігової стрічки.
- ① 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.



Слабко
Щільно



Щільно
Слабко

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.

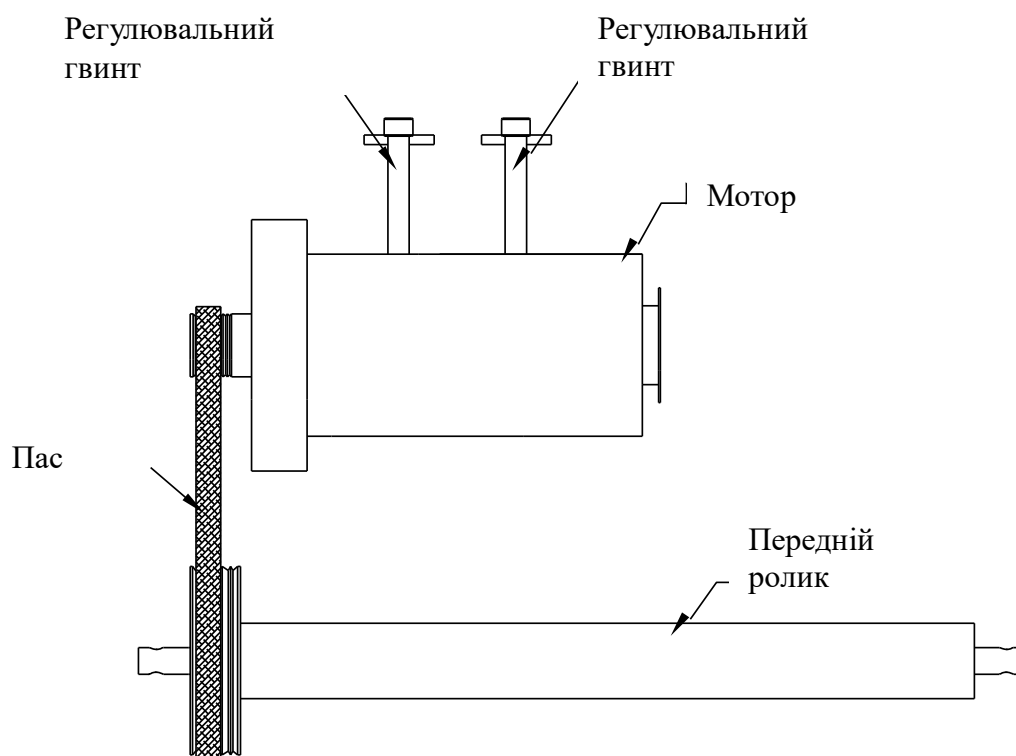
Регулювання пасу мотора

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

Кроки з регулювання: 1. Поверніть регулювальний гвинт проти годинникової стрілки за допомогою гайкового ключа

1. Натяг пасу повинен бути таким, щоб при навантаженні пас не прослизав.

2. Примітка: Регулярно чистіть паси і пази шківів.



Чищення

Регулярне чищення бігової стрічки забезпечує тривалий термін служби тренажера.

Попередження: Бігову доріжку потрібно вимкнути, щоб уникнути ураження електричним струмом.

Перед початком чищення або технічного обслуговування шнур живлення потрібно витягнути з розетки.

- Після кожного тренування: Протирайте комп'ютер та інші поверхні чистою м'якою та вологою ганчіркою, щоб видалити залишки поту.
Увага: Не використовуйте абразиви та розчинники. Щоб уникнути пошкодження комп'ютера, тримайте будь-які рідини подалі. Не піддавайте комп'ютер дії прямих сонячних променів.
- Щотижня: Для полегшення чищення рекомендується використовувати килимок, який слід підстелити під бігову доріжку. Взуття може залишати бруд на біговій стрічці; він може потрапити під бігову доріжку. Очищайте килимок під біговою доріжкою один раз на тиждень.
Зберігання: Зберігайте бігову доріжку в чистому та сухому приміщенні. Переконайтеся, що вимикач вимкнений, а тренажер відключений від електричної розетки.

Несправності та їх усунення

Бігова доріжка

Проблема	Можлива причина	Інформація щодо технічного обслуговування
Бігова доріжка не працює	а. немає живлення	Вставте штекер в розетку
	б. Ключ безпеки неправильно встановлений	Встановіть ключ безпеки в правильне положення.
	с. коротке замикання	Перевірте підключення дротів і вхідний сигнал контролера
	д. тренажер вимкнений	Ввімкніть його
	е. Запобіжник перегорів	Замініть запобіжник
Бігова стрічка рухається нерівномірно	а. Недостатньо мастила	Змастіть силіконовим мастилом
	б. занадто туга	Відрегулюйте натяг бігової стрічки
Бігова стрічка прослизає	а. Бігова стрічка занадто ослаблена	Відрегулюйте натяг бігової стрічки
	б. занадто ослаблений ремінь мотора	Відрегулюйте натяг

Комп'ютерна частина

Коди помилок та їх значення:

Код	опис	Метод усунення
E1	Помилка внутрішньої комунікації: Помилка внутрішньої комунікації у контролері та комп'ютері	Контролер зупинився через помилку, яка виникла. Бігова доріжка не працює. Комп'ютер показує код помилки, 3 звукових сигнали. Можлива причина: зв'язок між контролером і комп'ютером заблокований, уважно перевірте дроти, що з'єднують контролер і комп'ютер, щоб переконатися, що всі роз'єми підключені правильно. Перевірте, чи не перегоріли дроти, при необхідності замініть їх.
E3	Неправильно приєднаний дрід мотора.	При зупинці в стані помилки комп'ютер 9 разів видає звуковий сигнал і при цьому на екрані комп'ютера відображається код помилки. Якщо після зупинки бігова доріжка повернеться в нормальний стан, вона може перейти в режим очікування і включитися в звичайному режимі. Можлива причина: перевірте, чи добре підключений дрід мотора, і підключіть його повторно. Перевірте, чи немає запаху від контролера, і якщо так, замініть контролер.

	Відсутній сигнал датчика швидкості: напруга може подаватися з контролера на двигун постійного струму, але не може бути отримано зворотного зв'язку про частоту обертання двигуна.	При зупинці в стані помилки комп'ютер 9 разів видає звуковий сигнал і при цьому на екрані комп'ютера відображається код помилки. Приблизно через 10 секунд бігова доріжка перейде в режим очікування і зможе включитися в звичайному режимі. Можлива причина: протягом 3 секунд сигнал датчика швидкості не був виявлений. Перевірте, чи добре вставлений штекер датчика, і чи він пошкоджений. При необхідності замініть датчик.
E4	Система нахилу знаходиться в процесі самонавчання	Перевірте, чи добре вставлений дріт мотора, найкраще вставити його знову, перевірте, чи правильно підключений дріт змінного струму мотора нахилу, дріт змінного струму повинен збігатися з міткою на контролері. Перевірте, чи не зносився дріт мотора, замініть дріт або мотор нахилу, а потім натисніть кнопку навчання на контролері для повторного навчання.
E5	Захист від перевантаження по струму: контролер виявляє струм мотора постійного струму, що перевищує +6А, протягом 3 секунд під час роботи.	При зупинці в стані помилки комп'ютер 9 разів видає звуковий сигнал і при цьому на екрані комп'ютера відображається код помилки. Приблизно через 10 секунд бігова доріжка перейде в режим очікування і зможе включитися в звичайному режимі. Можлива причина: перевищення номінального навантаження призводить до перевантаження по струму, система намагається захистити себе, або якусь частина бігової доріжки заклинило, мотор не може вільно обертатися через перевантаження по струму, в цьому випадку досить просто відрегулювати і перезапустити бігову доріжку. З іншого боку, слід перевірити, чи немає запаху горіння від контролера та мотора, або звуку перевантаження по струму, при необхідності замініть мотор та контролер. Також перевірте, чи добре працюють вимірювач потужності та вольтметр, ви можете спробувати новий.
E6	Спрацював захист від вибуху: порушення напруги або роботи мотору призводить до пошкодження ланцюга мотору.	При зупинці в стані помилки комп'ютер 9 разів видає звуковий сигнал і при цьому на екрані комп'ютера відображається код помилки. Якщо після зупинки бігова доріжка повернеться в нормальний стан, вона може перейти в режим очікування і включитися в звичайному режимі. Можлива причина: перевірте, чи не є напруга на 50% нижча за нормальну. Застосуйте новий лічильник; перевірте, чи не пахне горілим контролер, замініть контролер, якщо потрібно; перевірте, чи добре підключений дріт мотора, і підключіть його знову.