

# Бігова доріжка ESOFIT E-04D3



**Примітка:**

**Перед установкою та експлуатацією уважно прочитайте цей посібник з експлуатації і збережіть його для подальшого використання.**

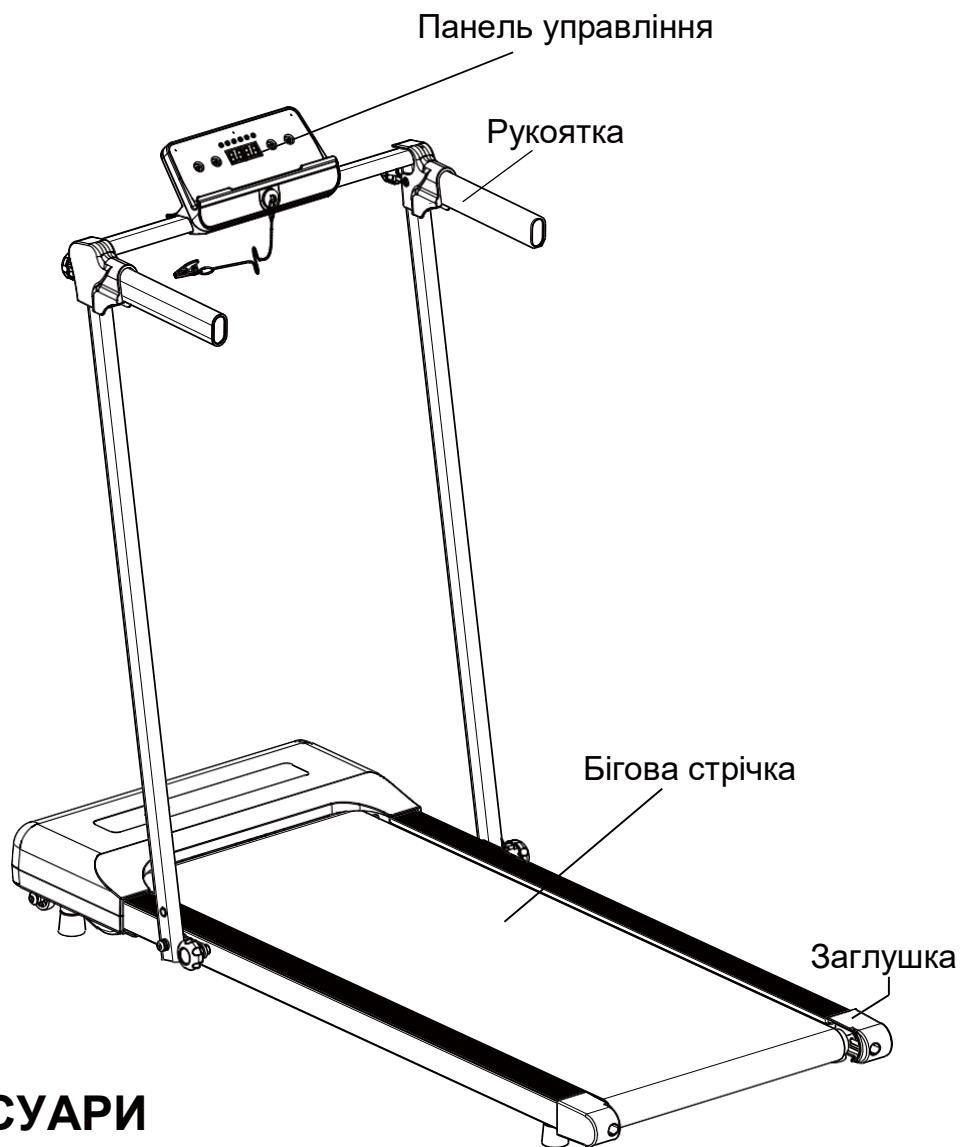
## ВАЖЛИВІ ПИТАННЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

1. Перш ніж приступати до складання або використання електричної бігової доріжки, уважно прочитайте цей посібник.
2. Бігова доріжка повинна бути встановлена на твердій рівній підлозі.
3. Цей тренажер призначений виключно для використання вдома. Його не можна використовувати просто неба.
4. Не встановлюйте бігову доріжку на товстому килимі, оскільки це ускладнює циркуляцію повітря під тренажером.
5. Для тренувань на біговій доріжці вдягайте відповідний одяг. Уникайте занадто просторого чи довгого одягу, він може зачепитися за рухомий пас бігової доріжки.
6. Для тренувань також вдягайте спортивне взуття.
7. Не ставайте на стрічку бігової доріжки до її запуску. Станьте ногами по обидва боки від стрічки бігової доріжки і, коли двигун запрацює, ступайте на бігову стрічку. Не ступайте на стрічку якщо бігова доріжка працює на повній швидкості.
8. Перед запуском бігової доріжки переконайтеся, що ключ безпеки прикріплений до вашого одягу. Якщо ключ безпеки від'єднається від панелі управління, бігова доріжка зупиниться.
9. Тримайте дітей або домашніх тварин подалі від бігової доріжки під час її роботи.
10. Діти та люди похилого віку можуть користуватися біговою доріжкою тільки під наглядом дорослих.
11. Завжди відключайте бігову доріжку від мережі електроживлення, коли вона не використовується.
12. Регулярно чистіть тренажер після використання. Необхідно протирати від пилу і поту рукоятки та бігову стрічку. Для чищення бігової стрічки використовуйте мильний розчин. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ АБРАЗИВНІ ЗАСОБИ ДЛЯ ЧИЩЕННЯ.
13. Якщо бігова доріжка не використовується протягом тривалого часу, складіть її і зберігайте в чистому сухому місці.
14. Якщо будь-яка частина електричного кабелю або вилки розхитається або стане зношеною, не вмикайте бігову доріжку - зверніться до майстра для усунення несправності.
15. Бігова доріжка не є іграшкою і не призначена для використання особами (включаючи дітей) з будь-якими фізичними або психічними відхиленнями. Забороняється використовувати бігову доріжку особам, які не прочитали повністю чи не зрозуміли зміст цього посібника.
16. Якщо у користувача тренажера є якісь хронічні чи інші захворювання, спочатку слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж тренуватися.
17. **Максимальна вага користувача 90кг.**

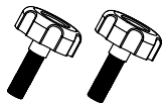
### Попередження!

Перед переміщенням тренажера обов'язково відключіть його кабель живлення від розетки.

# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ



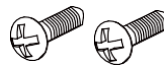
## АКСЕСУАРИ



Самофіксуюча  
ручка-регулятор  
x 2 M8X70



Самофіксуюча  
ручка-регулятор  
x2 M8X32



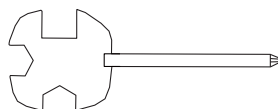
Шуруп x 2



Самофіксуюча  
ручка-регулятор  
x2 M6



Торцевий  
ключ 5#

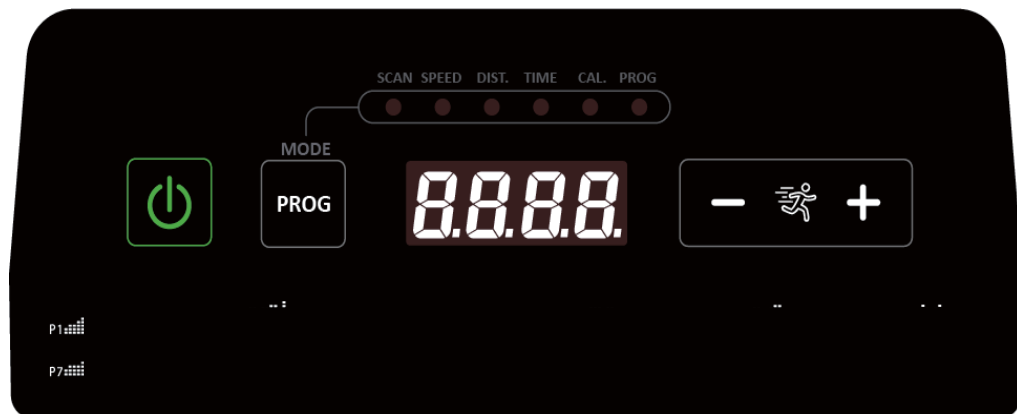


Гайковий  
ключ



Ключ безпеки

# ПАНЕЛЬ УПРАВЛІННЯ



## КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ

У режимі очікування кнопка PROG використовується для вибору автоматичного режиму. Під час руху кнопка MODE використовується для перемикання відображення параметрів, світловий індикатор P вказує на режим, P0 - на ручний режим, а інші - на автоматичний режим.

**ПРИМІТКА: Запускайте бігову доріжку, стоячи на бічних рейках. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговій стрічці.**

1. Підключіть живлення, встановіть ключ безпеки у відповідне гніздо, увімкніть вимикач живлення. На дисплеї на 1 секунду відобразиться програмний код, а потім протягом 1 секунди дисплей повністю ввімкнеться, після чого тренажер перейде в режим очікування (пролунає звуковий сигнал). Початковий режим: ручний режим - P0, час завжди відображається як 0:00.
2. У режимі очікування натисніть клавішу PROG, щоб вибрати ручний і 6 автоматичних режимів P01-P12. Блімає символ «:»»; починається зворотний відлік, символ перестав блимати.
3. При автоматичному режимі: автоматичний режим і час послідовно перемикаються і відображаються кожні 2 секунди, при цьому час примусово встановлюється на 20 хвилин, це налаштування неможливо змінити.
4. У режимі очікування натисніть кнопку START/STOP, через 3 секунди зворотного відліку тренажер почне рухатися. Під час руху тренажера натисніть кнопку START/STOP, тренажер зупиниться і перейде в початковий режим очікування.
5. В ручному режимі швидкість можна встановити в діапазоні 1,0-10,0 км/год, а початкове значення дорівнює 1,0 км/год.

Йде прямий відлік часу. Після того, як значення часу досягне 99:59, воно зміниться на значення 0:00 і буде відраховуватися знову; тренажер при цьому не зупинятиметься.

6. В автоматичному режимі швидкість не регулюється, кожен режим розділений на 20 сегментів, кожен сегмент триває 1 хвилину, в цілому 20 хвилин. При зміні ритму протягом 3 секунд лунає попереджувальний звуковий сигнал, і починається зворотний відлік часу. При введенні нового значення швидкості спочатку відобразатиметься швидкість, а потім буде змінено початкове відображення параметрів.

7. Під час руху початковим відображенням є швидкість. Натисніть кнопку MODE, щоб переключити параметри відображення, а саме швидкість, дистанцію, час, кількість калорій і режим. Під час циклу відображення на дисплеї змінюється кожні 5 секунд. При прискоренні й уповільненні в ручному режимі дисплей примусово перемикається на відображення швидкості і автоматично перемикається на вихідні параметри відображення після завершення операції.

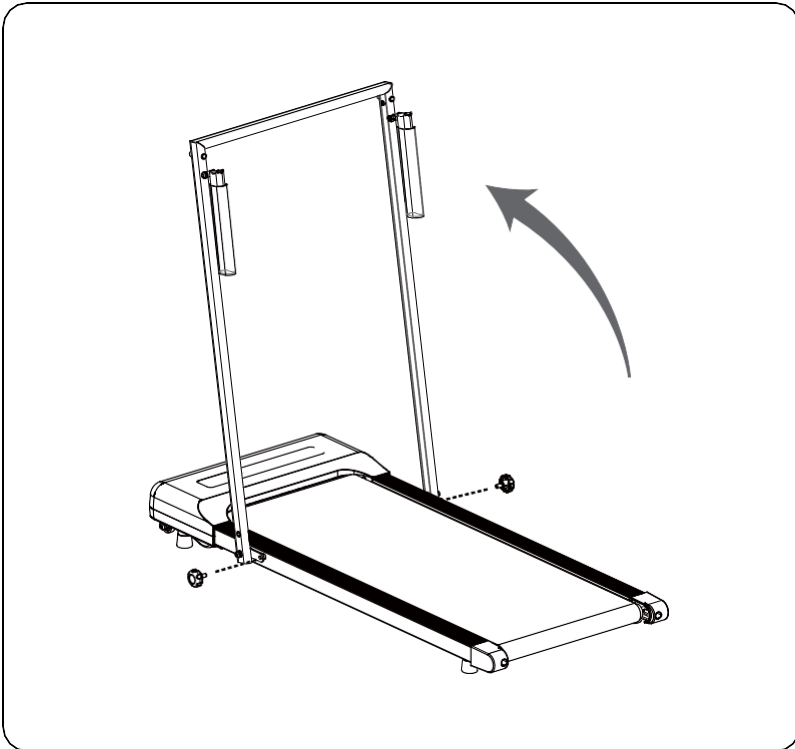
8. При відключенні ключа безпеки він перейде в режим захисту, на дисплеї відобразиться «SAFE», тренажер швидко зупиниться, при цьому кнопки не будуть працювати.

9. Під час руху визначається частота серцевих скорочень, вона відображається на дисплеї.

10. Коли бігова доріжка зупиняється і не працює більше 4 хвилин, вона переходить у сплячий режим, а комп'ютер автоматично вимикає дисплей. Натисніть будь-яку кнопку, щоб вивести систему з режиму сну.

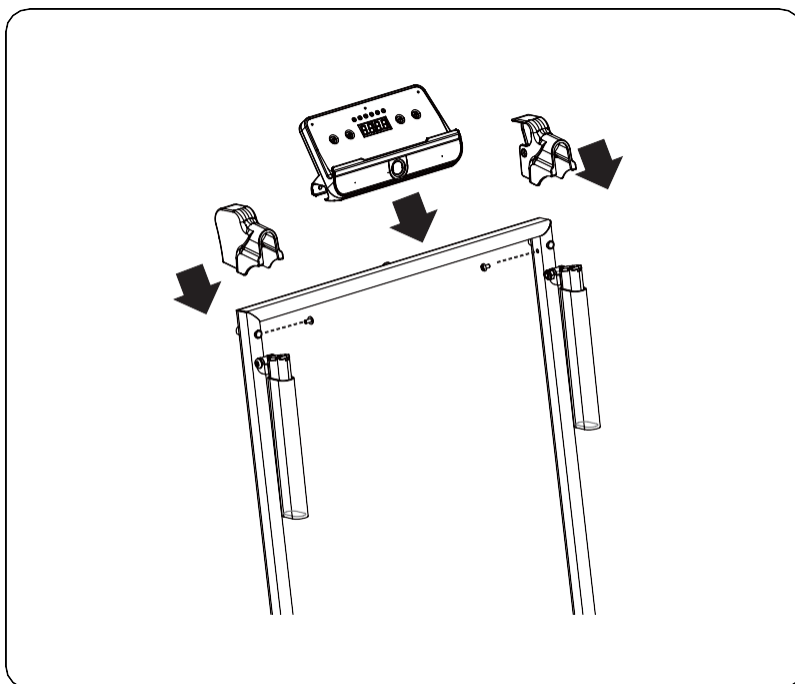
Програми	Швидкість (км/год) на кожному етапі																			
	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	8	6	4	4	2	5	5	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	8	5	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	8	7	6	3
P12	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	6	6	8	8	5	5	4	3

# СКЛАДАННЯ



## КРОК 1

Спочатку підніміть раму рукоятки і зафіксуйте її за допомогою самофіксуючої ручки-регулятора (M8X32).

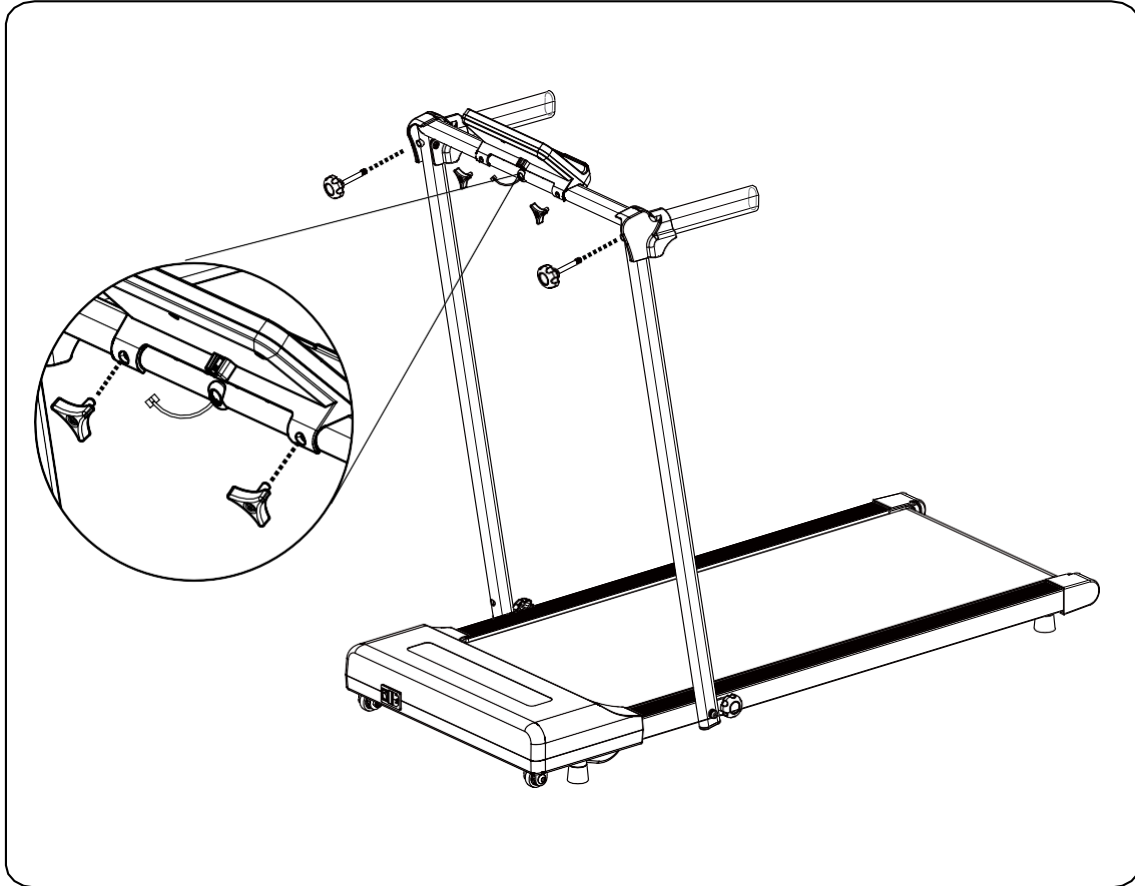


## КРОК 2

Встановіть комп'ютер на раму і закріпіть декоративний кожух рукоятки шурупами.

### КРОК 3:

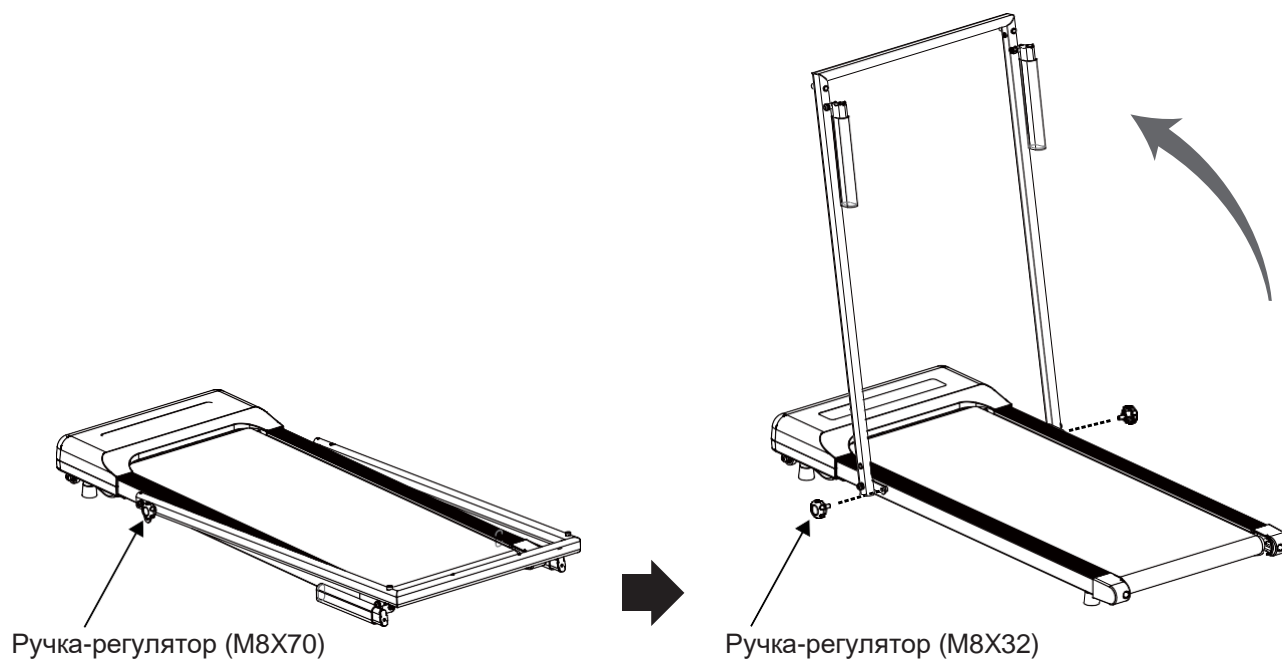
Закріпіть комп'ютер на рукоятці за допомогою самофіксуючої ручки-регулятора (M6) і підключіть дрід, що виходить з виступу рукоятки, до дроту на задній панелі комп'ютера. Потім за допомогою самофіксуючої ручки-регулятора (M8X70) закріпіть кожух рукоятки на рамі.



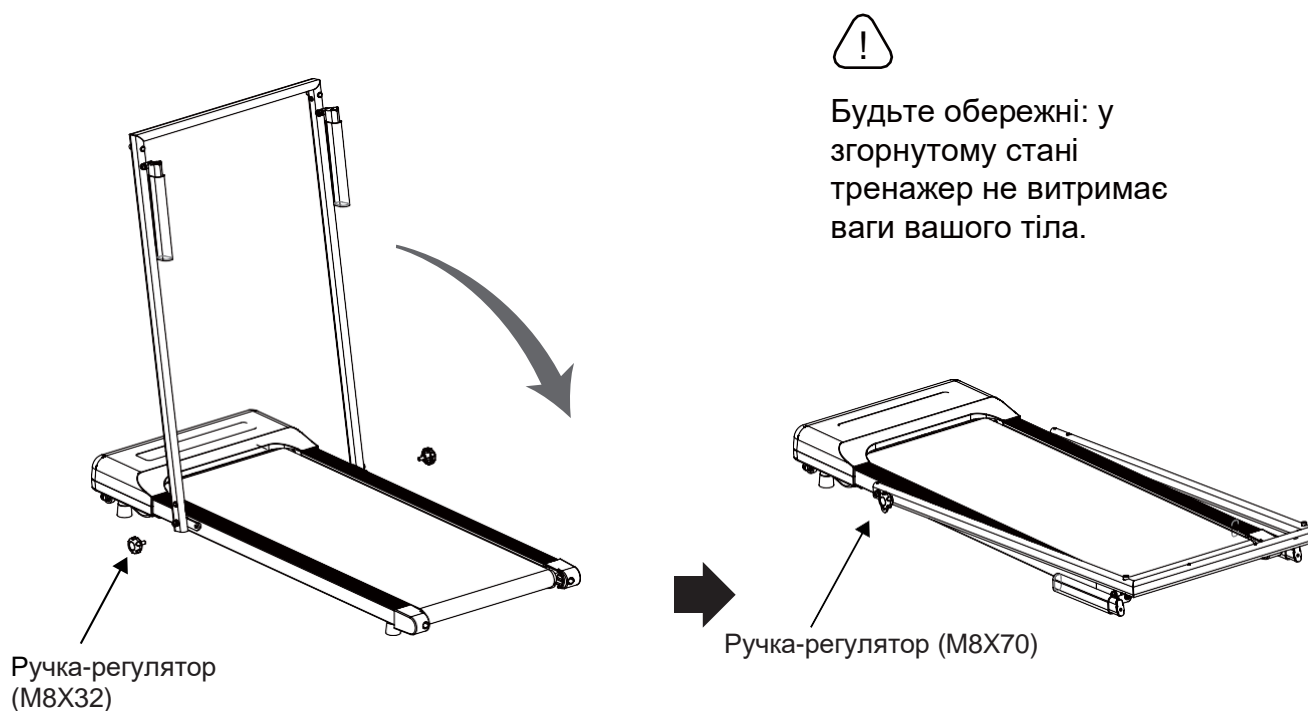
# СКЛАДАННЯ / РОЗКЛАДАННЯ ТРЕНАЖЕРА

ПРИМІТКА: При розкладанні зніміть самофіксуючу ручку-регулятор (M8x75) з задньої сторони рукоятки і встановіть її збоку рукоятки. При складанні зніміть її і встановіть на місце на задній стороні рукоятки.

## 1. Розкладання тренажера



## 2. Складання тренажера



## ЗМАЩУВАННЯ

Змащування бігової стрічки забезпечить високу продуктивність і продовжить термін служби бігової доріжки. Після перших 25 годин використання (або 2-3 місяців) нанесіть трохи мастила і повторюйте процедуру кожні наступні 50 годин використання (або 5-8 місяців).

### Як перевірити правильність ступінь змащення пасу бігової стрічки

Підніміть одну сторону бігової стрічки і торкніться верхньої поверхні бігової платформи. Якщо поверхня гладка та слизька на дотик, то додаткове мастило не потрібно.

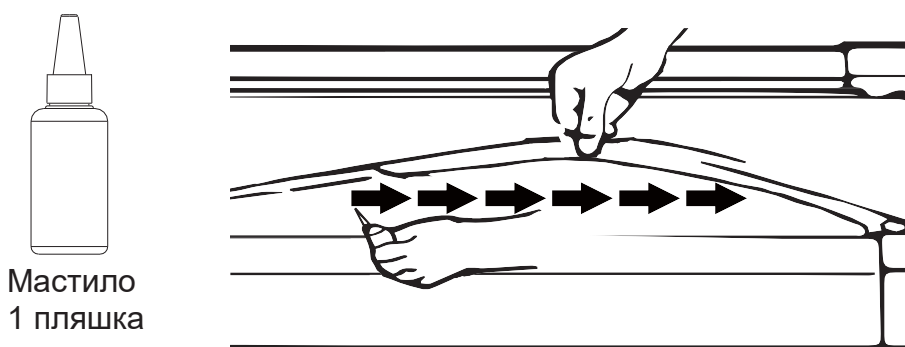
Якщо поверхня суха на дотик, нанесіть трохи мастила.

### Як нанести мастило

Підніміть одну сторону бігової стрічки. Нанесіть трохи мастила під **центр** бігової стрічки на верхню поверхню **бігової платформи**.

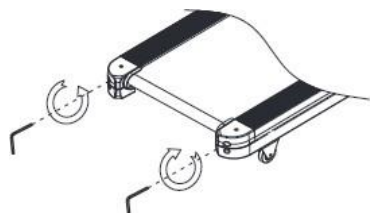
Після змащування побігайте по біговій доріжці на низькій швидкості протягом 3-5 хвилин, щоб рівномірно розподілити мастило.

*ПРИМІТКА: Не наносіть надто багато мастила. Надлишки мастила слід витерти чистою ганчіркою.*

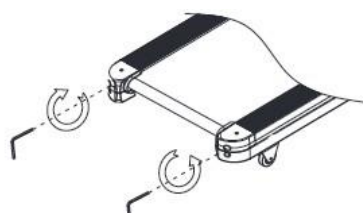


## РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ

1. При тривалому використанні бігова стрічка на біговій доріжці злегка зміщується. Це нормальне явище для таких тренажерів.
2. Щоб відцентрувати/ відрегулювати бігову стрічку, поверніть регулювальні болти з обох боків рами, див. малюнки C і D.



PICTURE C



PICTURE D

3. Не допускайте зачеплення бігової стрічки за бічні сторони тренажера - це може привести до її розриву.

# ЧИЩЕННЯ, ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Щоб уникнути ураження електричним струмом, вимикайте бігову доріжку і від'єднайте її від мережі перед чищенням або проведенням технічного обслуговування.

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Завжди перевіряйте знос таких компонентів, як пружинна ручка-регулятор та бігова стрічка, щоб уникнути травм.

## ЧИЩЕННЯ

**Після кожного тренування обов'язково протирайте тренажер від бруду та поту.**

Тренажер можна чистити м'якою тканиною з м'яким миючим засобом. Не використовуйте абразиви та розчинники. Слідкуйте за тим, щоб на панель дисплея комп'ютера не потрапляло занадто багато вологи, так як це може привести до ураження електричним струмом або виходу з ладу електроніки.

Тримайте тренажер, особливо комп'ютерну консоль, подалі від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню дисплею.

## ЗБЕРІГАННЯ

Зберігайте бігову доріжку в чистому та сухому приміщенні. Забороняється залишати тренажер та користуватися ним просто неба. Переконайтеся, що вимикач вимкнений, а тренажер відключений від електричної розетки.

## УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Можливі причини	Рішення
Бігова доріжка не запускається.	<ol style="list-style-type: none"><li>Бігова доріжка не підключена до розетки.</li><li>Ключ безпеки вставлений в гніздо неправильно чи ненадійно.</li><li>Спрацював автоматичний вимикач у квартирі/будинку.</li><li>Спрацював автоматичний вимикач у тренажері.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Підключити кабель живлення бігової доріжки до розетки.</li><li>Вставити ключ безпеки належним чином.</li><li>Перемикнути автоматичний вимикач або викликати електрика для заміни автоматичного вимикача.</li><li>Зачекати 5 хвилин, після чого ввімкнути тренажер знову.</li></ol>
Пас прослизає.	Бігова стрічка недостатньо натягнута.	Відрегулюйте натяг стрічки.
Стрічка тремтить при ходьбі на тренажері.	<ol style="list-style-type: none"><li>Недостатньо мастила під стрічкою.</li><li>Бігова стрічка надто натягнута</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>Нанести мастило.</li><li>Відрегулюйте натяг стрічки.</li></ol>
Бігова погано відцентрована.	Натяг бігової стрічки відсутній навіть на задньому ролику.	Відцентрувати бігову стрічку.

# ЗАСТОСУВАННЯ ДОДАТКІВ НА СМАРТФОНІ

Перевірте, чи відповідає ваш мобільний пристрій вимогам, що пред'являються до додатка. Вимоги до кожного додатка вказані в Google PlayStore або AppStore.

Спробуйте додаток Kinomap безкоштовно протягом 7 днів прямо зараз або скористайтеся безкоштовним додатком FIT&HOME!

Android



Kinomap



iOS



Не забудьте ввімкнути Bluetooth на вашому пристрої.

Android



FIT&SHOW



iOS



Майте на увазі, що ми не можемо запропонувати вам повне керівництво по роботі з додатком в цьому посібнику, оскільки додаток час від часу оновлюється.

В ході цього процесу можуть бути внесені зміни в роботу або дизайн програми. Ознайомтеся з інструкціями у відповідному магазині завантажень додатків або зв'яжіться з нами.