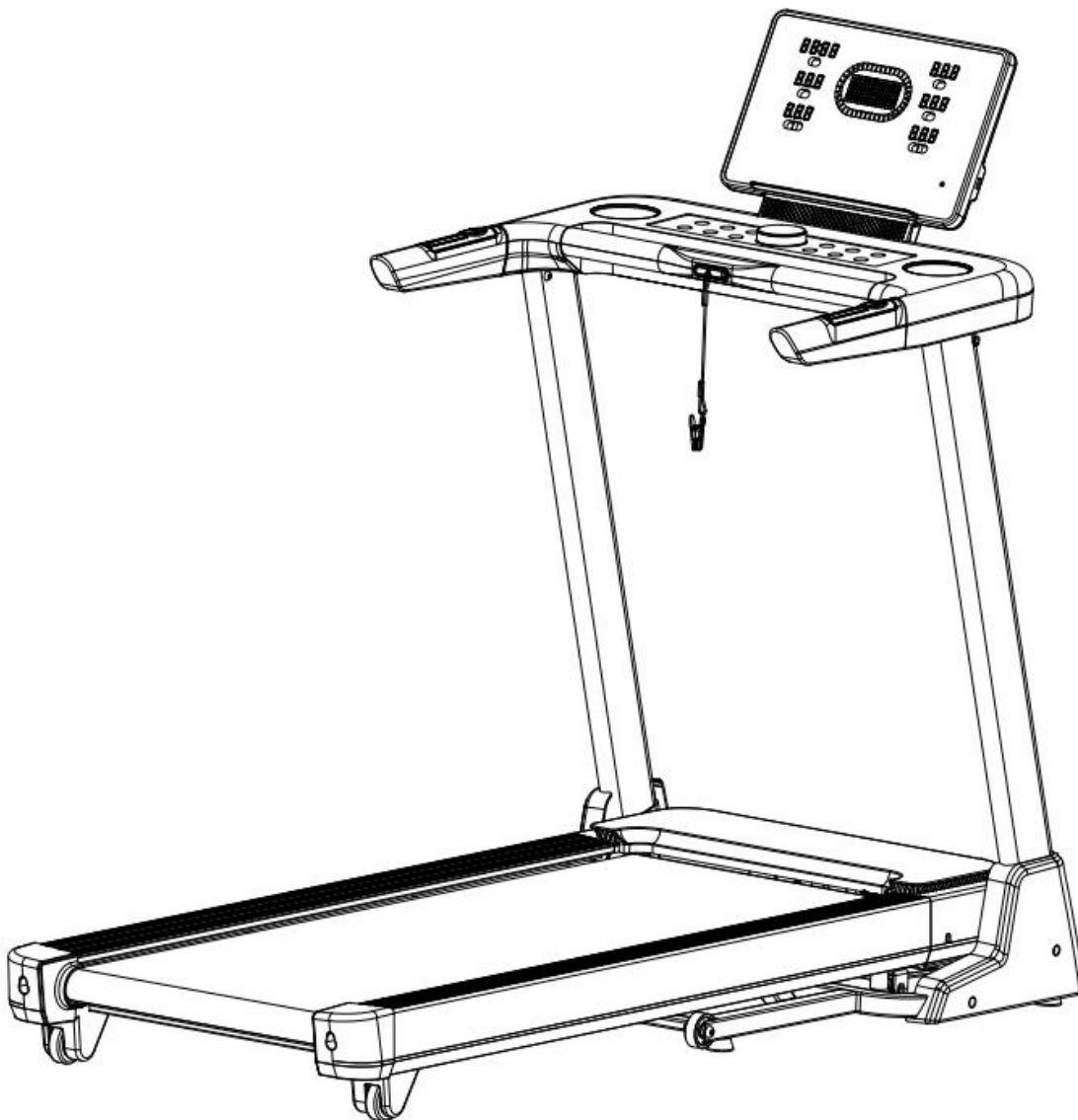

HouseFit

Бігова доріжка

HSF-10480

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



Уважно прочитайте всі інструкції перед встановленням та використанням електричної бігової доріжки. Дотримуйтесь інструкцій, наведених у посібнику, і зберігайте його для подальшого використання. Посібник призначений для ознайомлення, зовнішній вигляд продукту може дещо відрізнятися!

Заходи безпеки	
Інструкція щодо складання	
Складання і розкладання	
Технічні характеристики	
Заземлення	
Користування комп'ютером	
Усунення несправностей	
Поради щодо тренувань	
Питання безпеки під час тренувань	
Вправи для розминки	
Технічне обслуговування	
Регулювання бігової стрічки	
Схема тренажера	
Перелік деталей	

Заходи безпеки

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед початком будь-якої програми тренувань рекомендується проконсультуватися з лікарем, особливо особам старше 35 років або які мають проблеми зі здоров'ям. Виробник не несе відповідальності за будь-які травми, отримані в результаті тренувань. Тільки після того, як електрична бігова доріжка встановлена і складена, закрито захисний кожух мотора, можна вмикати живлення.

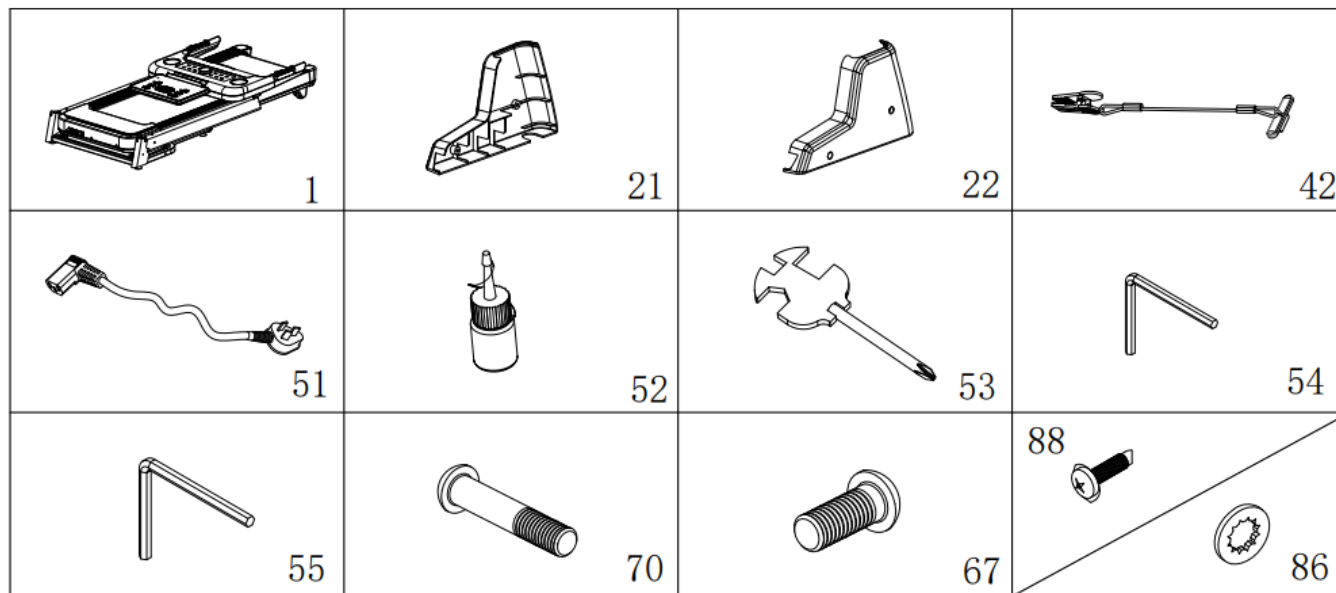
Запобіжні заходи

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що ключ безпеки затиснутий на одязі або поясі.
2. Не вставляйте в тренажер будь-які предмети, які можуть його пошкодити.
3. Встановлюйте бігову доріжку на чисту і рівну підлогу. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, щоб не порушувати циркуляцію повітря під тренажером. Не ставте тренажер біля води або на відкритому повітрі.
4. Забороняється запускати рух бігової стрічки, в той час, коли на неї стоїть людина. Після увімкнення живлення може виникнути пауза, перед тим, як бігова стрічка почне рухатися. Для початку тренування слід поставити ноги на бічні протиковзкі рейки, запустити доріжку і тільки після початку її руху вставати на стрічку.
5. Не надягайте для тренувань занадто довгий і вільний одяг, він може зачепитися за тренажер. Обов'язково вдягайте кросівки чи кеди з гумовою підошвою.
6. Під час використання бігової доріжки не дозволяйте дітям або домашнім тваринам наближатися до неї.
7. Будь-які інтенсивні вправи можна робити тільки через 40 хвилин після їжі.
8. Цей тренажер призначений для дорослих, неповнолітні можуть користуватися біговою доріжкою в супроводі дорослих.
9. При першому використанні електричної бігової доріжки обов'язково візьміться руками за рукоятки та тримайтеся за них, поки не відчуєте себе комфортно.
10. Ця бігова доріжка призначена для використання в приміщенні, тому її не слід використовувати на відкритому повітрі. Тримайте місце, де стоїть тренажер, чистим і рівним, зверніть увагу на вологостійкість, не модифікуйте її для іншого виду використання.
11. Кабель живлення електричної бігової доріжки - спеціального типу. Якщо кабель живлення пошкоджений, придбайте новий у продавця або зверніться безпосередньо до виробника.
12. Якщо бігова доріжка почала раптово прискорюватися або швидкість почала збільшуватися безперервно через проблеми в електронній системі - негайно від'єднайте ключ безпеки, і бігова доріжка одразу зупиниться.
13. Не робіть підключень посередині довжини, не подовжуйте кабель і не замініюйте вилку кабелю живлення. Не ставте на кабель живлення важкі предмети та не підносьте кабель живлення до джерел тепла і високої температури. Забороняється використовувати несправні розетки - це може призвести до пожежі або ураження електричним струмом через поганий контакт.
14. Якщо тренажер не використовується протягом тривалого часу, слід відключити електроживлення. При відключенні електроживлення не тягніть за кабель, тримайтеся за вилку. Візьміться за штепсельну вилку і потягніть її, щоб не розірвати дроти в кабелі живлення. Вставляйте вилку кабелю живлення в розетку з надійним заземленням. Кабель живлення електричної бігової доріжки - спеціального типу. Якщо шнур живлення пошкоджений, якнайшвидше зверніться до виробника.
15. Ця бігова доріжка призначена лише для використання вдома. Максимальна вага користувача - 120 кг.
16. Зона безпеки позаду бігової доріжки становить: 1000*2000 мм

Інструкція щодо складання

17. Дані вимірювання пульсу призначені лише для довідки і не можуть бути використані в медичних цілях.

На наступному малюнку показана схема деталей. Відкрийте пакувальну коробку, в якій знаходяться такі деталі.



Комплектація

№	Назва	Характеристики	Шт.	№	Назва	Характеристики	Шт.
1	Основна рама		1	54	Торцевий ключ 5#	5 мм	1
21	Лівий нижній бічний кожух		1	55	Торцевий ключ 6#	6 мм	1
22	Правий нижній бічний кожух		1	70	Шуруп із внутрішнім 6-гранником і плоскою круглою голівкою	M8*42	2
42	Ключ безпеки		1	67	Шуруп із внутрішнім 6-гранником і плоскою круглою голівкою	M8*16	4
53	Гайковий ключ із хрестовою викруткою	S = 13, 14, 15	1	88	Болт	ST4.2*19	4
52	Пляшка із мастилом		1	86	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	8	6
51	Кабель живлення		1				

Інструменти для монтажу:

5# Торцевий Ключ 5 мм 1 шт.

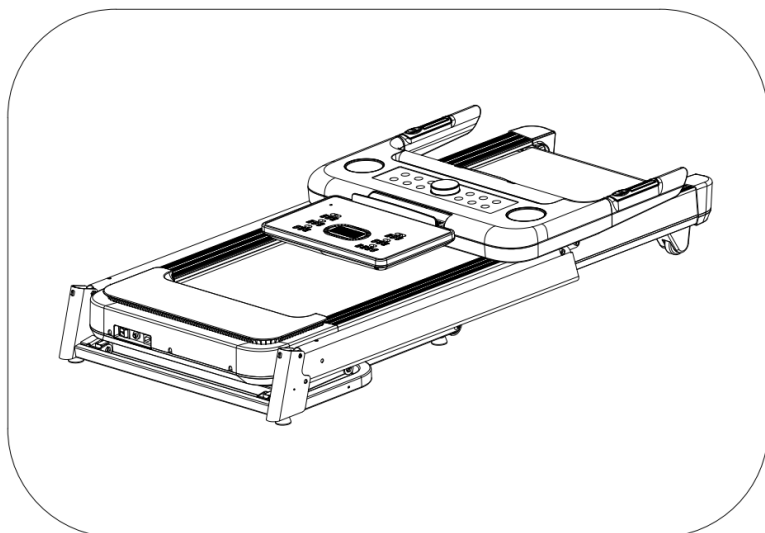
6# Торцевий Ключ 6 мм 1 шт.

Гайковий ключ із хрестоподібною викруткою S = 13, 14, 15

Інструкція щодо складання

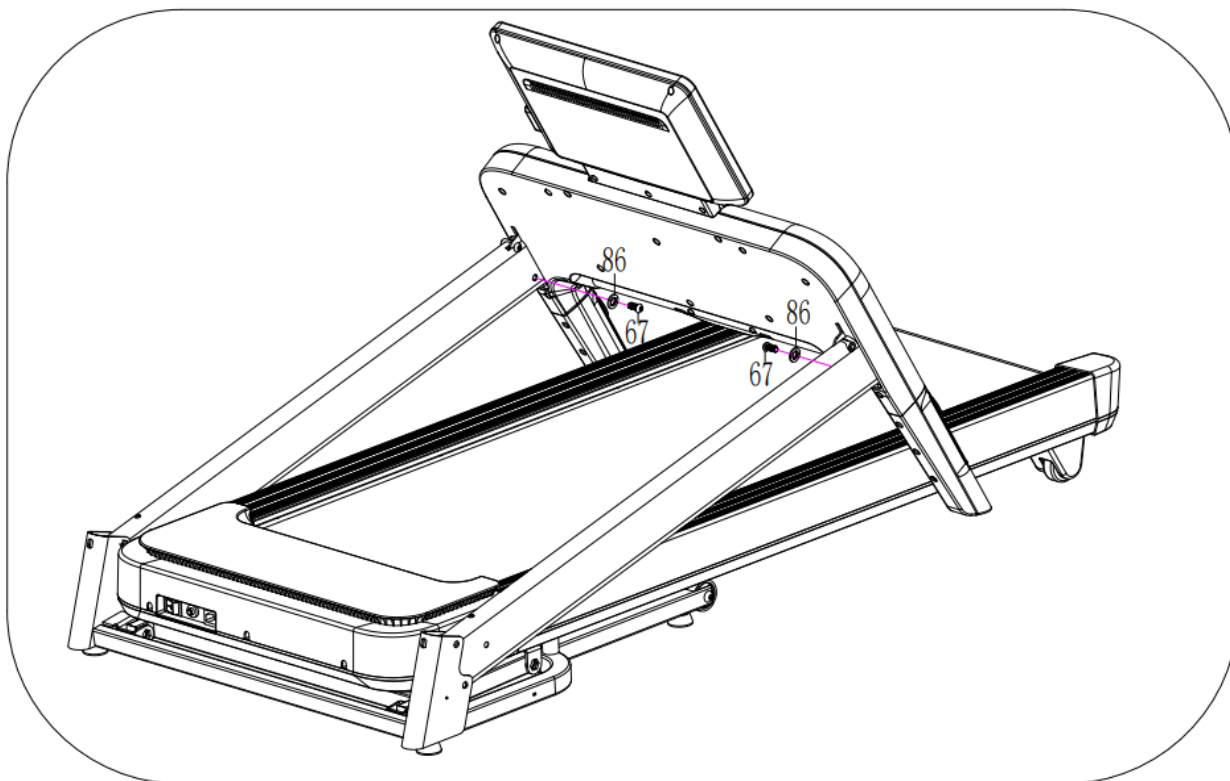
Примітка: Не вмикайте тренажер в розетку до завершення складання.

Крок 1:



Відкрийте пакувальну коробку, вийміть з неї вищезгадані деталі та покладіть основні деталі на підлогу.

Крок 2:

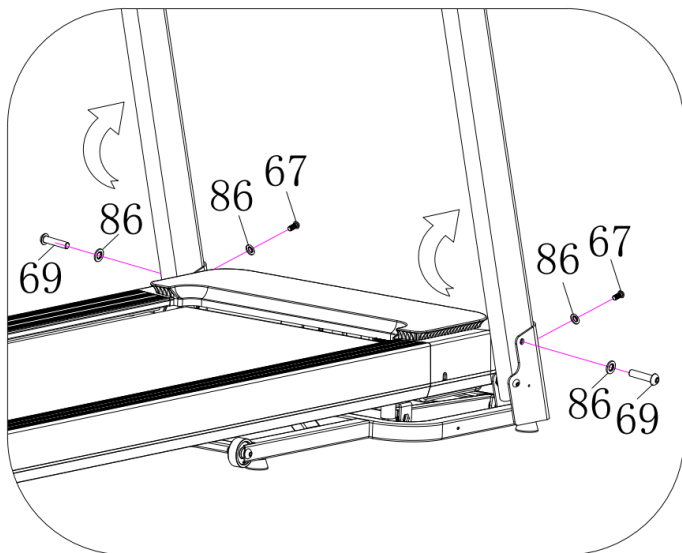


1. Тримавши корпус комп'ютера рукою, використовуйте ключ (54), шуруп з плоскою круглою головкою (67) і стопорну шайбу (86), щоб злегка зафіксувати корпус комп'ютера на лівому і правому стояках. Див. малюнок зліва:

2. Примітка: Тримайте стояк одною рукою, щоб запобігти падіння комп'ютера і травмування людей.

Інструкція щодо складання

Крок 3:



1. Спочатку закріпіть стояки до низу рами за допомогою ключа 5#; використайте кріпильні деталі: шурупи М8*42 (69) і стопорні шайби (86).

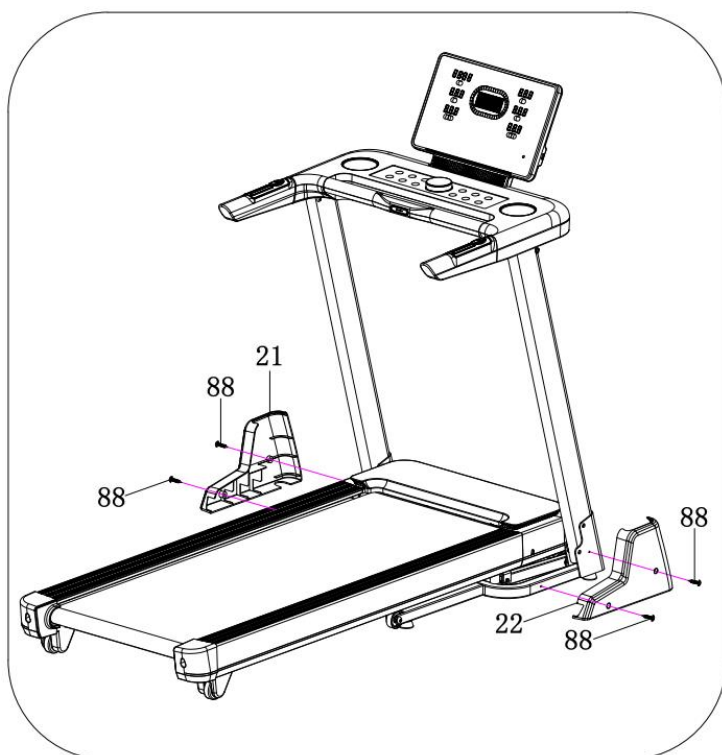
Потім за допомогою ключа 5# зафіксуйте стояки на основній рамі: використайте кріпильні деталі: шурупи М8*16 (67) і стопорні шайби (86).

Ліва і права сторони монтуються однаковим способом.

Примітка: Тримайте стояк одною рукою, щоб запобігти його падіння і травмування людей.

Примітка: Нижній кожух повинен бути надійно прикріплений до стояка.

Крок 4:



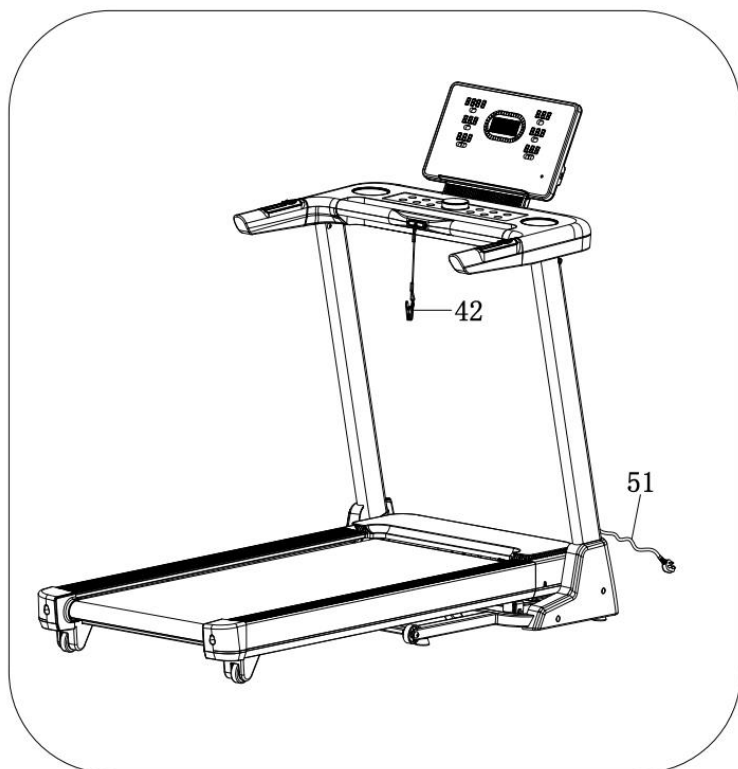
1. За допомогою ключа з викруткою (53) зафіксуйте лівий нижній кожух (21) до низу рами за допомогою саморізів (88).

2. За допомогою ключа з викруткою (53) зафіксуйте правий нижній кожух (22) до низу рами за допомогою саморізів (88).

3. Праву сторону тренажера скласти так само, як і ліву, див. малюнок.

Інструкція щодо складання

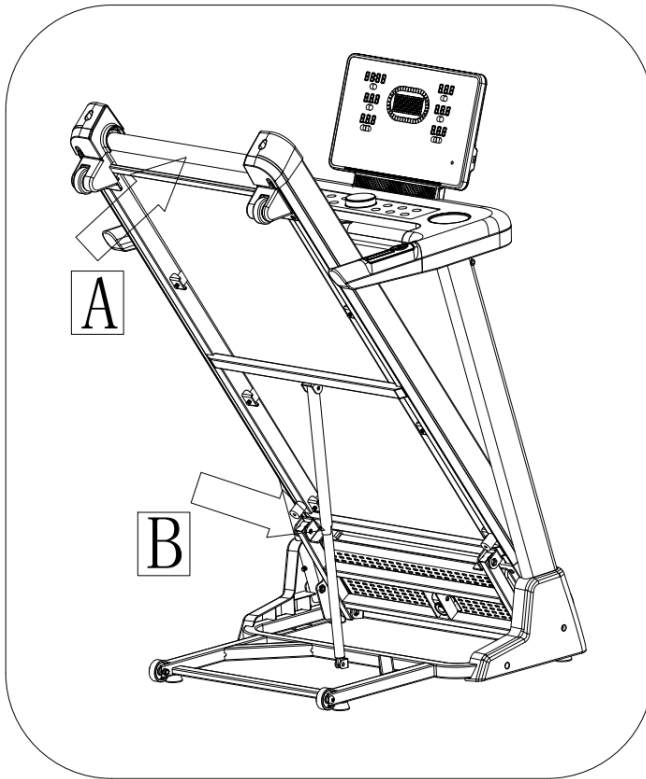
Крок 5:



Вставте ключ безпеки (42) в комп'ютер. Потім підключіть кабель живлення (51) до джерела живлення, і ви зможете користуватися біговою доріжкою.

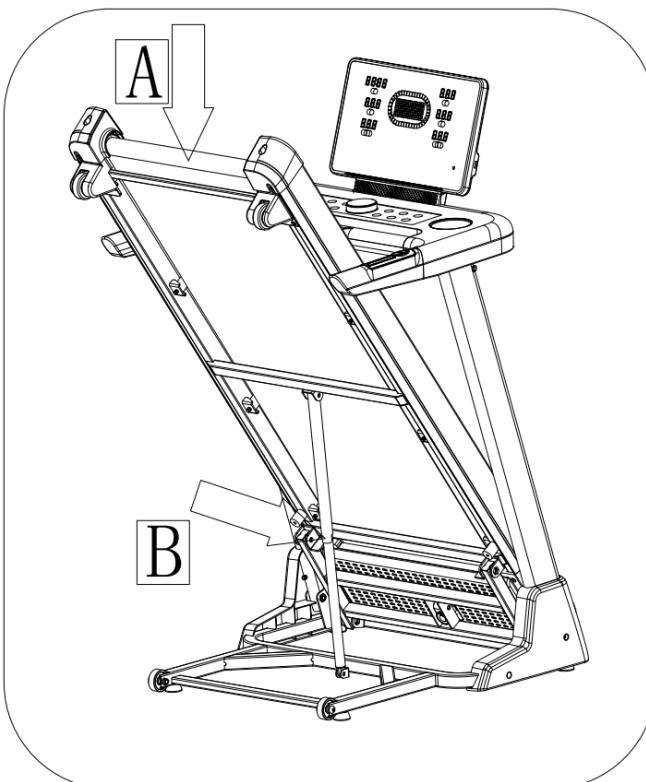
Складання і розкладання

1. Складання тренажера



Утримуючи обома руками тренажер за деталь, позначену на малюнку літерою А, підніміть тренажер та злегка підштовхуйте його, поки не почуєте звук зіткнення втулки пневматичного штока з пневматичним штоком В.

2. Розкладання тренажера



Утримуючи обома руками тренажер за деталь, позначену на малюнку літерою А, злегка підніміть тренажер, і злегка натисніть на втулку пневматичного штока, поки вона не зрушиться з місця. Потягніть руками основну раму вниз і дайте рамі повільно опуститися. Не підпускайте інших осіб і домашніх тварин, щоб уникнути травм.

Технічні характеристики

Загальні габарити (мм)	1635*765*1348 мм	Робоча напруга	На замовлення
Габарити у складеному стані (мм)	930*765*1413 мм	Діапазон нахилу	15 ступенів нахилу
Розмір платформи (мм)	1300*480	Діапазон швидкості	1,0-18 км/год
Вага нетто	66 кг	Максимальна вага користувача	Не більше 120 кг
Дані, що відображаються на дисплеї	Швидкість, час, пульс, дистанція, калорії.		

Компанія залишає за собою право на технічне вдосконалення.

Зміни можуть бути внесені без попереднього повідомлення.

Заземлення

Тренажер повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ризик ураження струмом. Кабель живлення у цього тренажера має вилку із заземленням. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм та правил.

НЕБЕЗПЕЧНО – Неправильне підключення вилки тренажера може призвести до ураження електричним струмом. Якщо у вас виникли сумніви щодо правильності заземлення, зверніться до кваліфікованого електрика. Якщо вилка не підходить до вашої розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну правильно заземлену розетку.

Цей тренажер призначений для використання в мережі з номінальною напругою 120 В і має штекер заземлення, схожий на штекер, зображений на малюнку.

Переконайтеся, що тренажер був підключений до розетки з такою самою конфігурацією, як і вилка. З цим тренажером не слід використовувати адаптер.



Опис функцій комп'ютера

I. Віконця дисплея:

1. Віконце часу (TIME): відображення часу. У процесі запуску відображається 3-секундний зворотний відлік: 3, 2, 1.
2. Віконце швидкості (SPEED): Показує швидкість.
3. Віконце дистанції (DISTANCE): Показує дистанцію.
4. Віконце калорій (CALORIES): Показує калорії.
5. Віконце нахилу (ASCENSION): Показує нахил.
6. Віконце пульсу (HEARTBEAT): Коли символ пульсу блимає, у відповідному вікні відображається частота серцебиття.
7. Віконце пробігу (Runway): Показує пробіг.
8. Віконце точкової матриці Відображає сегменти програми під час вибору програми або перебігу програми. В інший час відображається кількість кіл.

II. Функції кнопок:

1. Кнопка PROG.: Вибір програми. Порядок вибору такий: Ручний режим, P01-P15, вимірювання тілесного жиру (перемикаються циклічно).
2. Кнопка MODE:
 - 2.1. Кнопка вибору режиму зворотного відліку в режимі очікування. Порядок вибору такий: ручний режим, - зворотний відлік дистанції, зворотний відлік часу, зворотний відлік калорій.
 - 2.2. Якщо обрано програму вимірювання тілесного жиру, відображаються параметри для вибору налаштувань; порядок вибору такий: Ім'я, вік, зріст, вага.
3. Кнопка START: Кнопка запуску тренажера. Через 3 секунди після натискання бігова доріжка починає рухатись на найменшій швидкості або на встановленій швидкості програми. Бігова стрічка почне рухатися.
4. Кнопка STOP: Кнопка зупинки. Натискайте цю кнопку під час тренування, і бігова доріжка сповільнить хід, зупиниться, а потім перейде в режим паузи. Натисніть ту ж саму кнопку знову, щоб перемикнути тренажер в режим очікування.
5. Кнопка SPEED +, -: Кнопка використовується для збільшення і зменшення швидкості. Швидкість можна регулювати під час руху; або обирати параметри для регулювання під час зупинки.
6. SPEED (6, 9): Кнопки прямого вибору швидкості.
7. Кнопка INCLINE +, -: Кнопка використовується для зменшення та збільшення нахилу. Нахил можна регулювати під час руху; можна використовувати для регулювання параметрів під час зупинки.
8. INCLINE (6, 9): Кнопки прямого вибору нахилу.

9. Функції кнопки-регулятора: Старт / Пауза / Стоп.

9.1. В режимі очікування натисніть, щоб запустити бігову доріжку. Через 3 секунди після натискання бігова доріжка починає рухатись на найменшій швидкості або на встановленій швидкості програми.

Бігова стрічка почне рухатися.

9.2. Під час руху натисніть, щоб поставити тренажер на паузу. При цьому на дисплеї відображається «PAU», а всі дані тренування зберігаються у пам'яті комп'ютера.

9.3. Під час паузи натисніть швидко, щоб продовжити тренування. При цьому всі параметри знову почнуть відраховуватися з тих значень, які були на момент паузи; рух бігової доріжки почнеться на мінімальній швидкості.

Нахил дорівнюватиме нулю.

9.4. Під час руху або паузи натисніть та утримуйте для повної зупинки. При цьому тренажер поступово уповільнить рух та зупиниться, після чого перейде в режим очікування.

9.5. Під час руху обертайте для регулювання швидкості. Під час налаштування параметрів обертайте для їх налаштування.

- *Правильне натискання будь-якої кнопки супроводжується звуковим сигналом, а коли налаштування параметра кнопки перевищує ліміт, це супроводжується довгим звуковим сигналом. Якщо кнопка була натиснута слабо, сигнал не пролунає.*

III. Основні функції:

Після включення живлення, всі віконця дисплея ввімкнуться на 2 секунди, після чого тренажер увійде в режим очікування.

1. Швидкий старт (ручний режим): Вставте ключ безпеки, натисніть кнопку START, і після зворотного відліку (3 секунди) бігова доріжка почне рухатися з найнижчої швидкості. Почніть рух на біговій доріжці; під час руху можна регулювати швидкість та нахил. Щоб зупинити тренажер, натисніть кнопку STOP або від'єднайте ключ безпеки.

2. Режим зворотного відліку: Натисніть MODE, щоб вибрати: режим зворотного відліку часу, дистанції або калорій. У відповідному віконці відображається та блимає початкове значення. Натисніть SPEED + / - (INCLINE + / -) для регулювання бажаного параметру. Натисніть START. Через 3 секунди після натискання бігова доріжка починає рухатися на найменшій швидкості. Натискайте кнопку SPEED для збільшення або зменшення швидкості. Натискайте кнопку INCL. для збільшення або зменшення нахилу. Коли значення у віконці досягне 0, бігова доріжка плавно зупиниться.

Під час руху ви також можете безпосередньо натиснути кнопку STOP або від'єднати ключ безпеки, щоб зупинити доріжку.

3. Режим програм: Натисніть PROG. і виберіть будь-яку з 24 вбудованих програм. У віконці TIME відобразиться і блиматиме значення за замовчуванням. За допомогою кнопок SPEED + / - (INCLINE + / -) налаштуйте бажану тривалість тренування. Вбудована програма розділена на 16 сегментів, і час виконання кожного сегмента є рівним: час тренування/16. Натисніть START, і через 3 секунди бігова доріжка почне рух відповідно до швидкості та нахилу першого сегмента. Коли попередній сегмент закінчується, тренажер автоматично переходить до наступного сегменту, швидкість та нахил автоматично регулюються відповідно до встановленого значень цього сегмента. Таким чином сегменти слідкують один за одним по черзі, доки не буде завершено останній сегмент. По завершенні програми бігова доріжка поступово зупиниться. Під час руху можна натискати кнопки SPEED + / - (INCLINE + / -) на панелі управління або на рукоятці для регулювання швидкості та нахилу. Але з початком кожного сегменту програма автоматично змінить швидкість і нахил на запрограмовані для даного сегмента. Під час руху ви також можете безпосередньо натиснути кнопку STOP або від'єднати ключ безпеки, щоб одразу зупинити доріжку.

- *На дисплеї відобразяться символи, що інформують про завершення програми, символи на дисплеї блиматимуть і супроводжуватимуться 15 звуковими сигналами, після чого всі дані будуть скинуті, а тренажер перейде в режим очікування.*

IV. Вимірювання пульсу:

Коли бігова доріжка увімкнена, візьміться обома руками за рукоятки. Приблизно через 5 секунд у вікні "PULSE" відобразиться значення пульсу. Для того, щоб отримати відносно точне значення пульсу, встаньте на бігову доріжку і виміряйте його під час зупинки та утримуйте руки не менше 30 секунд. Дані вимірювання пульсу використовуються лише як орієнтир для фізичних навантажень і не можуть бути використані як медичні дані.

V. Вимірювання тілесного жиру:

У режимі очікування натисніть PROG., і коли у вікні з'явиться напис FAT, це означає, що ви увійшли в режим вимірювання тілесного жиру. Кнопкою MODE виберіть категорію параметрів («ім'я», «вік», «зріст», «вага»). У відповідному вікні відобразиться по черзі: F-1, F-2, F-3 та F-4. Для кожної обраної категорії параметрів натисніть кнопку SPEED + /- (INCLINE + /-), щоб відрегулювати значення параметра. Коли всі параметри будуть встановлені, знову натисніть MODE. У відповідному вікні з'являться написи «F-5» і «---» відповідно, що вказує на те, що тренажер увійшов у стан тестування. Тепер візьміться обома руками за рукоятки. Приблизно через 5 секунд відповідне віконце покаже ваш індекс тілесного жиру.

Запрограмовані параметри та діапазон налаштувань

Категорія параметра	Початкове значення	Діапазон установки	примітка
Прізвище (-1-)	0 (чол.)	0-1	0= чол. 1= жін.
Вік (-2-)	25 років	10-99 років	
Зріст (-3-)	170 см	100-200 см	
Вага (-4-)	70 кг	20-150 кг	

Контроль індексу тілесного жиру

Індекс тілесного жиру (BMI)	Статура
<19	Недостатня вага
19-26	Нормальна вага
26-30	Надлишкова вага
>30	Ожиріння

VI. Сплячий режим:

Через 2 хвилини після зупинки тренажера (за умови, що користувач не здійснює жодних дій на тренажері), комп'ютер переходить в режим очікування і підсвічування дисплея гасне. Коли біговою доріжкою в режимі STOP не користуються протягом 10 хвилин, тренажер відключається і переходить у сплячий режим. Варто натиснути будь-яку кнопку, и тренажер знов ввімкнеться.

VII. Функція ключа безпеки

Якщо у будь-який момент від'єднати ключ безпеки, бігова доріжка швидко зупиниться, а всі дані будуть скинуті до 0. У на дисплеї з'явиться «--». Усі звичайні операції та експлуатація тренажера повинні виконуватися із вставленим ключем безпеки.

VIII. Запрограмовані параметри та діапазон налаштувань

	Діапазон відображення	Початкове значення	Початкове значення програми	Діапазон установки
Швидкість	1,0-18,0 км	-----	-----	1,0-18,0 км
Нахил	0-15%			0-15%
Час	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00-99:00
Пробіг	0,00 км-99,9 км	1,00 км	-----	0,50 км-99,5 км
Калорії	0-999 кКал	50 кКал	-----	10-990 кКал

Таблиця вбудованих програм (15 програм по 16 сегментів кожна)

Програма \ Час		Заданий час/16 періодів = тривалість сегменту															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	ШВИДК.	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	НАХИЛ	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	ШВИДК.	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	НАХИЛ	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	ШВИДК.	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	НАХИЛ	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	ШВИДК.	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	НАХИЛ	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	ШВИДК.	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	НАХИЛ	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	ШВИДК.	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	НАХИЛ	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	ШВИДК.	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	НАХИЛ	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	ШВИДК.	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	ШВИДК.	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	НАХИЛ	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	ШВИДК.	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	НАХИЛ	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	ШВИДК.	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	НАХИЛ	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	ШВИДК.	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	НАХИЛ	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	ШВИДК.	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	НАХИЛ	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	ШВИДК.	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	НАХИЛ	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	ШВИДК.	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	НАХИЛ	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

Код помилки

E01: Поганий зв'язок між комп'ютером і контролером.

E02: Спрацював захист від вибуху.

E03: Погане розпізнавання швидкості (світловий або магнітний датчик); якщо розпізнавання відсутнє, просто скасуйте E03

E05: Спрацював захист від перевантаження струмом.

E06: Помилка самотестування контролера

E07: Відсутній параметр.

E08: Пошкодження EEPROM.

Усунення несправностей

Несправності та способи їх усунення:

1. Якщо на дисплеї електронних годин після включення відображається «E01», це означає збій зв'язку. Можливі причини: зв'язок між електронним блоком управління та комп'ютером заблокований. Перевірте кожне з'єднання між комп'ютером і нижньою лінією зв'язку управління, щоб переконатися, що кожний вузол підключений належним чином. Перевірте контакт на шляху між комп'ютером та контролером, і якщо контакт поганий, з'єднайте дроти надійно чи замініть дроти. Перевірте, чи не пошкоджена лінія зв'язку комп'ютера або контролера. У разі пошкодження замініть комп'ютер або контролер.
2. Якщо дисплей показує «E02», це спрацював захист проти вибуху. Перевірте, чи напруга живлення не є на 50% нижча за нормальну, використовуйте нормальну напругу для тестування. Перевірте контролер на наявність запаху і замініть контролер, якщо потрібно. Переконайтеся, що дріт мотора підключений належним чином, і при необхідності знову підключіть дріт мотора.
3. Якщо дисплей показує «E03» - немає сигналу від датчиків. Можливі причини: сигнал датчика швидкості не отримується протягом 10 секунд поспіль. Перевірте, чи правильно підключений штекер датчика та чи не зламаний магнітний індуктор. Підключіть штекер надійно або замініть магнітний індуктор.
4. Якщо дисплей показує «E05» - спрацював захист від перевантаження по струму. Можлива причина полягає в надмірному струмі через перевищення номінального навантаження, система увійшла в режим самозахисту; або в заклинюванні частини бігової доріжки, в результаті чого мотор перестає обертатися, навантаження надмірне, струм надмірний, і система в режимі самозахисту; просто відрегулюйте роботу бігової доріжки і запустіть її знову. Також необхідно перевірити, чи немає гучних звуків або запаху гару при працюючому моторі. При необхідності замініть мотор або перевірте контролер на наявність запаху гару і замінити контролер в разі необхідності. Також перевірте, чи напруга джерела живлення є відповідною, чи не є низькою; перевірте роботу тренажера із правильною напругою.
5. Якщо мотор не запускається після натискання кнопки START, відповідний ланцюг керуючого мотору є несправним, нижній запобіжник управління пошкоджений або відсутній, або дріт мотора підключений неправильно, або БТІЗ на нижньому блоці управління перегорів. Перевірте, чи правильно і надійно підключений ланцюг керуючого мотора; перевірте, чи в порядку запобіжник, встановіть або замініть його; Перевірте, чи не від'єднаний кабель мотора, якщо так - підключіть його. За допомогою мультиметра виміряйте, чи не перегорів БТІЗ на нижньому регуляторі; замініть БТІЗ на нижньому регуляторі або замініть нижній регулятор.
6. E07/E08: Необхідно замінити контролер.

Поради щодо тренувань

Підготовка:

Якщо вам більше 35 років або у вас є проблеми зі здоров'ям, і це ваше перше тренування, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем перед використанням.

Перед використанням бігової доріжки, встаньте поруч і ознайомтеся з керуванням, таким як запуск, зупинка та регулювання швидкості. Тільки після ознайомлення з тим, як працює тренажер, варто почати ним користуватися. Встаньте на пластикові протиковзкі рейки по обидва боки бігової стрічки, візьміться за рукоятки обома руками, запустіть тренажер на низькій швидкості 1,6 - 3,2 км/год, встаньте прямо, дивіться вперед, поставте одну ногу на стрічку кілька разів; потім встаньте на бігову стрічку обома ногами та почніть рухатися на ній. Після адаптації повільно збільште швидкість до 3-5 км/год. Тримайте цю швидкість близько 10 хвилин, а потім повільно зупиніть тренажер.

Тренування:

Станьте поруч, щоб ознайомитися з тим, як керувати тренажером - наприклад, регулювати швидкість і нахил, доки ви не навчитеся користуватися ним. Пройдіться на тренажері в певному темпі приблизно 1 км і запишіть собі, скільки часу витрачено. Це може зайняти 15-25 хвилин. При ходьбі зі швидкістю 4,8 км/год, 1 км шляху займе близько 12 хвилин. Після того, як ви зможете легко зробити це кілька разів, ви можете поступово збільшувати швидкість і нахил, так що ви зможете добре тренуватися протягом 30 хвилин. Перед тим, як проходити програму тренувань, ви повинні знати: не будьте нетерплячими, це вправи для вашого власного здоров'я, а не моментальна магія.

Кількість тренувань

Короткі тренування - вправи протягом 15-20 хвилин є чудовим способом заощадити час.

Розминайтеся 2 хвилини на швидкості 4,8 км/год, а потім збільште швидкість до 5,3 км/год і 5,8 км/год, продовжуйте виконувати вправу на цих двох швидкостях, по 2 хвилини на кожній. Потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не відчуєте, що дихання прискорюється, але не ускладнюється. Тренуйтеся з такою швидкістю і зменшуйте швидкість на 0,3 км/год, якщо відчуваєте задишку. Нарешті, залиште 4 хвилини для уповільнення. Якщо вам важко підвищити інтенсивність тренувань, збільшуючи швидкість, використовуйте метод повільного збільшення нахилу. Невелике збільшення нахилу значно підвищить інтенсивність тренування. Метод спалювання калорій - цей метод змусить калорії дійсно витрачатися.

Розминайтеся протягом 5 хвилин зі швидкістю від 4 до 4,8 км/год, потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, доки вам не стане складно, та тренуйтеся протягом 45 хвилин з певною швидкістю. Для того, щоб посилити тренування, ви можете зберігати цю швидкість протягом годинної телепрограми, збільшувати швидкість на 0,3 км/год під час кожної рекламної паузи, а потім повернутися до попередньої швидкості в наступній частині програми, щоб калорії були повністю витрачені під час реклами і подальшого збільшення частоти серцевих скорочень. Нарешті, залиште 4 хвилини для уповільнення.

Частота тренувань:

Мета - 3-5 занять на тиждень по 15-60 хвилин на кожне тренування. Найкраще спочатку встановити графік тренувань, а не займатися за власними уподобаннями. Ви можете освоїти інтенсивність тренування, регулюючи швидкість і нахил самостійно. Ми рекомендуємо не встановлювати нахил на початку; але коли ви хочете збільшити інтенсивність тренування, збільшення нахилу бігової доріжки є дуже ефективним методом.

Питання безпеки під час тренувань

Перед початком тренувань проконсультуйтеся з професіоналом. Він порекомендує правильну частоту та інтенсивність тренувань відповідно до вашого віку і фізичної форми. Якщо під час тренування ви відчуваєте стиснення в грудях, біль у грудях або грудній клітці, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або інший дискомфорт - негайно припиніть! Зверніться до лікаря, перш ніж продовжувати тренування.

Якщо ви регулярно користуєтеся біговою доріжкою, ви можете вибрати швидкість звичайної ходьби або швидкість бігу підтюпцем.

Якщо у вас немає досвіду або ви не можете визначити найбільш підходящу швидкість для тестування, зверніться до наступних рекомендацій:

- Швидкість 1-3,0 км/год - особи зі слабкою статуєю
- Швидкість 3,0-4,5 км/год - особи, які зазвичай ведуть сидячий спосіб життя
- Швидкість 4,5-6,0 км/год - звичайна ходьба
- Швидкість 6,0-7,5 км/год - швидка ходьба
- Швидкість 7,5-9,0 км/год - біг підтюпцем
- Швидкість 9,0-12,0 км/год - біг із середньою швидкістю
- Швидкість 12,0 - 16,0 км/год - швидкий біг

Увага: Зверніть увагу, що для ходьби доцільніше встановлювати швидкість не більше 6 км/год; для бігу (підтюпцем) доцільніше встановлювати швидкість не менше 8,0 км/год.

Вправи для розминки

Перед тренуванням краще зробити вправи на розтяжку. Розігріті м'язи легше розтягуються, тому розминайтеся протягом 5-10 хвилин. 5 разів, кожний етап 10 секунд або більше. Також слід повторити ці ж самі вправи після тренування.

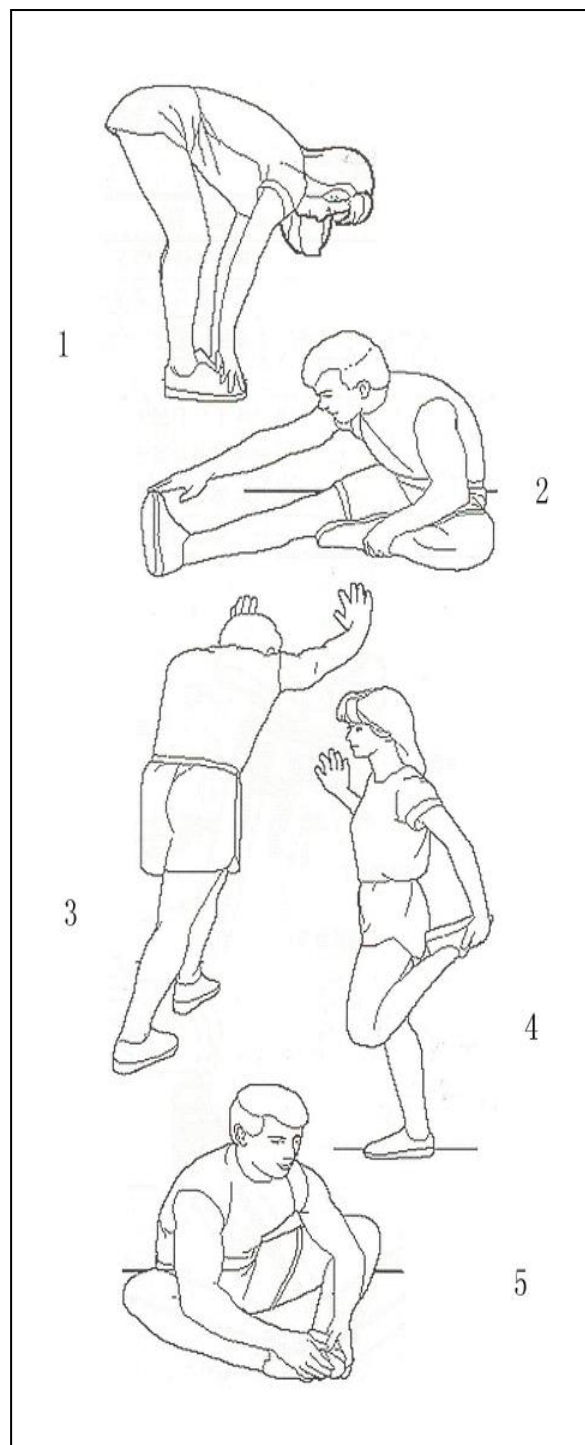
1. Нахили вперед: злегка зігніть ноги в колінах, повільно нахиліть тіло вперед, розслабляючи спину і плечі, спробуйте торкнутися пальців ніг обома руками. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. Мал. 1).

2. Розтяжка підколінних 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. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. Мал. 2).

3. Розтягнення литкових сухожиль і сухожиль стопи: 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. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. Мал. 3).

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

5. Розтягування кравецького м'яза (внутрішня сторона стегна): підोшви ніг розташовані навпроти, а коліна спрямовані назовні. Візьміться обома руками за обидві стопи і потягніть до паху. Тримайте позу 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. Мал. 5).



Технічне обслуговування

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Завжди виймайте штепсельну вилку з розетки перед чищенням або технічним обслуговуванням тренажера.

Чищення: Повне очищення продовжить термін служби бігової доріжки.

Регулярно витирайте пил, щоб підтримувати деталі в чистоті. Обов'язково очищайте відкриті сторони бігової стрічки, що зменшить накопичення забруднень під нею. Переконайтеся, що ваші кросівки чисті, і не допускайте потрапляння сторонніх предметів на і під бігову стрічку. Поверхню бігового ремня необхідно протирати вологою ганчіркою, змоченою в мильному розчині. Будьте обережні, щоб вода не потрапляла на електричні компоненти та під бігову стрічку.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Обов'язково виймайте штепсельну вилку тренажера з розетки перед тим, як знімати захисний кожух мотора. Щонайменше один раз на рік відкривайте захисний кожух мотора для його очищення та прибирання пилососом.

Тренажер потребує змащення спеціальним мастилом

Бігова доріжка поставляється із попередньо нанесеним мастилом між платформою і біговою стрічкою. Сила тертя між біговою стрічкою і біговою платформою має великий вплив на термін служби і продуктивність бігової доріжки, тому мастило необхідно наносити регулярно. Ми рекомендуємо регулярно оглядати поверхню платформи. Якщо поверхня пошкоджена, зверніться до сервісного центру.

Ми рекомендуємо наносити мастило між біговою стрічкою і біговою платформою тренажера за наступним графіком: (використання показано нижче)

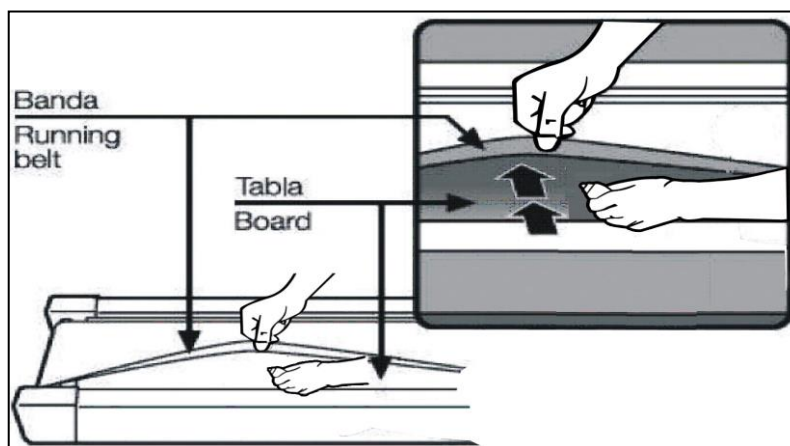
Рідке користування (менше 3 годин на тиждень) один раз на рік;

Користування середньої інтенсивності (3-5 годин на тиждень) - один раз на 6 місяців;

Інтенсивне користування (більше 5 годин на тиждень) - кожні 3 місяці.

Ми рекомендуємо купувати мастильні матеріали у місцевого дилера або звертатися безпосередньо до нас.

Примітка: Будь-які інші ремонтні роботи повинні виконуватися професіоналами.



Регулювання бігової стрічки

1. Для кращого обслуговування бігової доріжки та продовження терміну служби рекомендується вимикати через кожні 1,5 години безперервної роботи і давати тренажеру відпочити протягом 10 хвилин перед наступним використанням.
2. Якщо бігова стрічка затянута занадто вільно, вона буде ковзати під час бігу; якщо занадто туго - це може знизити продуктивність двигуна і призвести до зносу ролика і бігової стрічки. Коли бігова стрічка натянута правильно, ви можете підняти обидві сторони бігової стрічки над біговою платформою приблизно на 50-75 мм.

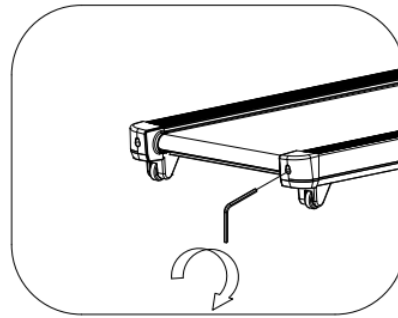
Центрування бігової стрічки:

Поставте тренажер на рівну підлогу. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю близько 6-8 км/год, щоб спостерігати за відхиленням бігової стрічки.

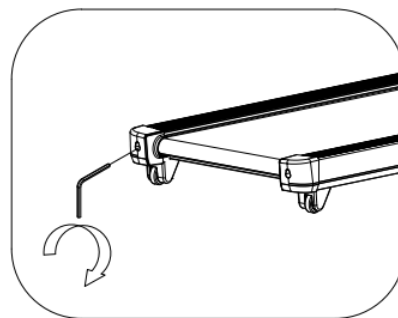
Якщо бігова стрічка зміщена вправо, витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, і спостерігайте за відхиленням бігової стрічки. Повторюйте налаштування, доки стрічка бігової доріжки не буде відцентрована. Мал. А

Якщо бігова стрічка зміщена вліво, витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, і спостерігайте за відхиленням бігової стрічки. Повторюйте налаштування, доки стрічка бігової доріжки не буде відцентрована. Мал. В

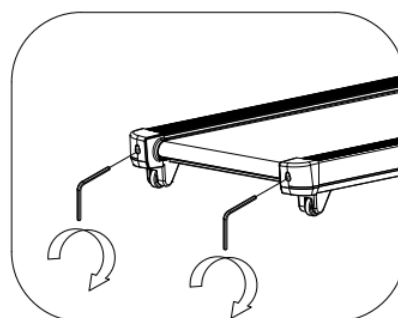
Бігова стрічка поступово розтягнеться після вищевказаного регулювання або після використання протягом певного періоду часу, і тоді її знову буде необхідно відрегулювати. Витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть регулювальні болти з лівого і правого боку на 1/4 за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, потім встаньте на бігову стрічку, щоб перевірити натяг. Повторюйте наведені вище дії, доки бігова стрічка не буде натянута належним чином. Мал. С



А

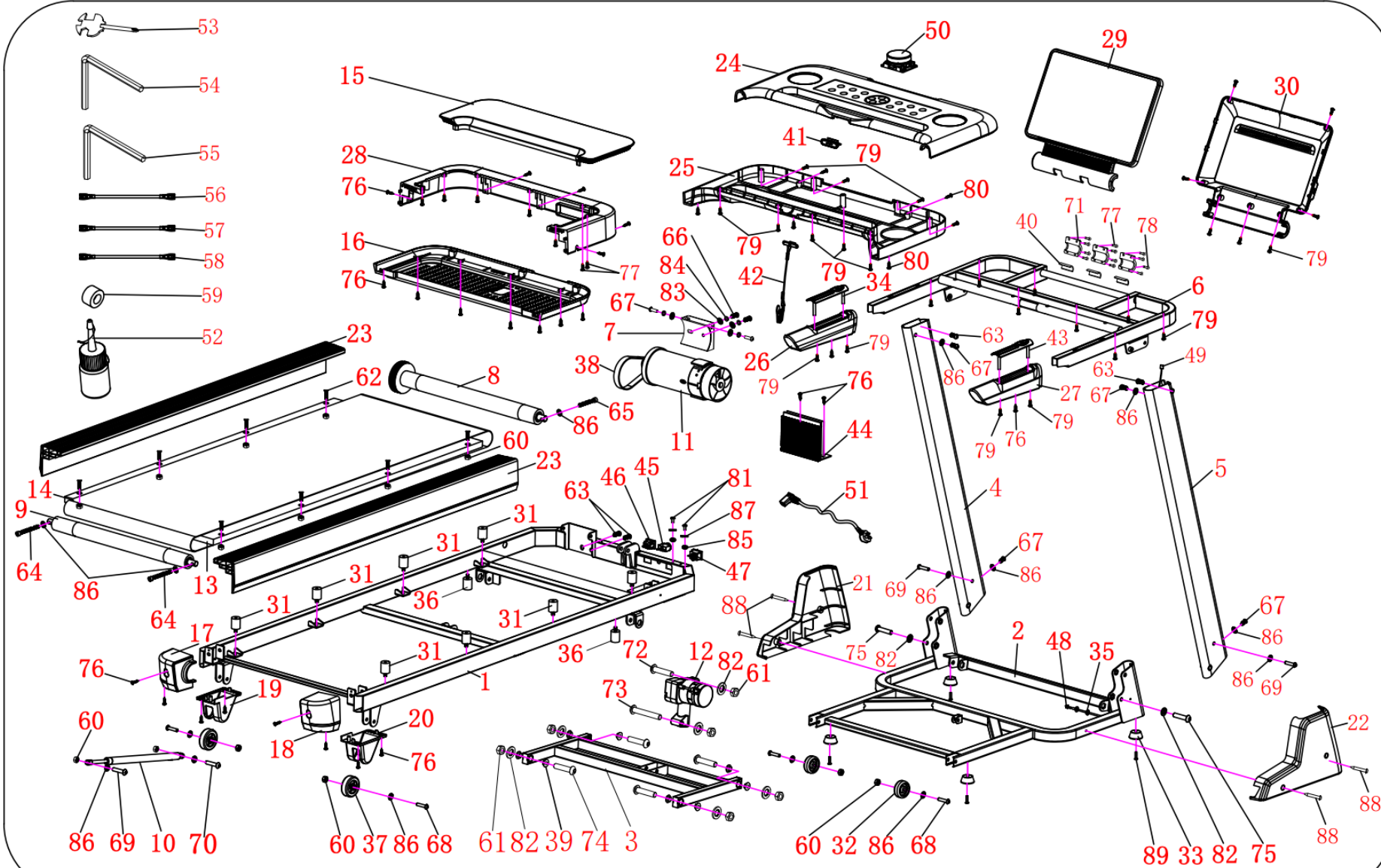


В



С

Схема тренажера



Перелік деталей

№	Назва	Опис	Шт.	№	Назва	Опис	Шт.
1	Основна рама		1	46	Перемикач		1
2	Основна рама		1	47	Гніздо живлення		1
3	Підйомна рама в зборі		1	48	Нижній дріт		1
4	Лівий стояк		1	49	Верхній дріт		1
5	Правий стояк		1	50	Роликовий човник		1
6	Стійка комп'ютера		1	51	Кабель живлення		1
7	Кріпильний болт мотора		2	52	Пляшка із мастилом		1
8	Передній барабан		1	53	Гайковий ключ із хрестовою викруткою		1
9	Задній барабан		1	54	Торцевий ключ 5#		1
10	Пневматичний шток		1	55	Торцевий ключ 6#		1
11	Мотор пост. струму		1	56	Лінія змінного струму з одним відгалуженням		1
12	Мотор нахилу		1	57	Лінія змінного струму з одним відгалуженням (синя)		1
13	Бігова платформа		1	58	Лінія змінного струму з одним відгалуженням (коричнева)		1
14	Бігова стрічка		1	59	Магнітне кільце		1
15	Верхній кожух мотора		1	60	Неметалева вставна шестигранна контргайка типу 1	M8	14
16	Нижній кожух мотора		1	61	Неметалева вставна шестигранна контргайка типу 1	M10	6
17	Лівий задній кутовий захист		1	62	Болт	M8*25	8
18	Правий задній кутовий захист		1	63	Болт	M8*25	4
19	Лівий задній захист		1	64	Болт	M8*65	2
20	Правий задній захист		1	65	Болт	M8*45	1
21	Лівий нижній кожух		1	66	Болт	M8*14	2
22	Правий нижній кожух		1	67	Болт	M8*16	6
23	Бічна смуга		2	68	Болт	M8*40	4
24	Верхній кожух комп'ютера		1	69	Болт	M8*42	3
25	Нижній кожух комп'ютера		1	70	Болт	M8*25	1
26	М'яке покриття лівої рукоятки		1	71	Пластина		3
27	М'яке покриття правої рукоятки		1	72	Болт	M10*42	1
28	Передній кожух мотора		1	73	Болт	M10*55	1
29	Дисплей - панель управління		1	74	Болт	M10*45	4
30	Нижній кожух панелі		1	75	Болт	M10*45	2
31	Амортизатор		8	76	Болт	ST4.2*15	24

32	Ролик для переміщення		2	77	Болт	ST4.2*15	13
33	Ніжка		4	78	Болт	ST4.2*20	6
34	Пульсовий датчик із кнопкою «старт / стоп»		1	79	Болт	ST4.2*13	28
35	Штекер дроту В		1	80	Болт	ST4.2*19	5
36	Амортизаційні ніжки		2	81	Болт	M5*8	2
37	Регульовальний ролик		2	82	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	10	8
38	Багатоклиновий пас		1	83	Плоска шайба класу С	8	4
39	Розпірна втулка		8	84	Пружинна шайба (стандартна)	8	4
40	Плитка		3	85	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	5	2
41	Гніздо ключа безпеки		1	86	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	8	15
42	Ключ безпеки		1	87	Пружинна шайба (стандартна)	5	2
43	Пульсовий датчик із кнопками регулювання швидкості		1	88	Болт	ST4.2*19	4
44	Нижній контролер		1	89	Болт	ST4.2*25	4
45	Захист від перевантаження		1	90			

Примітка: Якщо є невелика різниця між кольором і структурою зображення в посібнику користувача, орієнтуйтеся на фактичний вигляд вашого тренажера. Компанія залишає за собою право вдосконалювати продукт без попереднього повідомлення.