

БІГОВА ДОРІЖКА З ЕЛЕКТРОПРИВОДОМ

Е-7435ІЕ

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



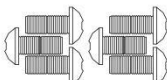
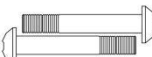
УВАГА: Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем.

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

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

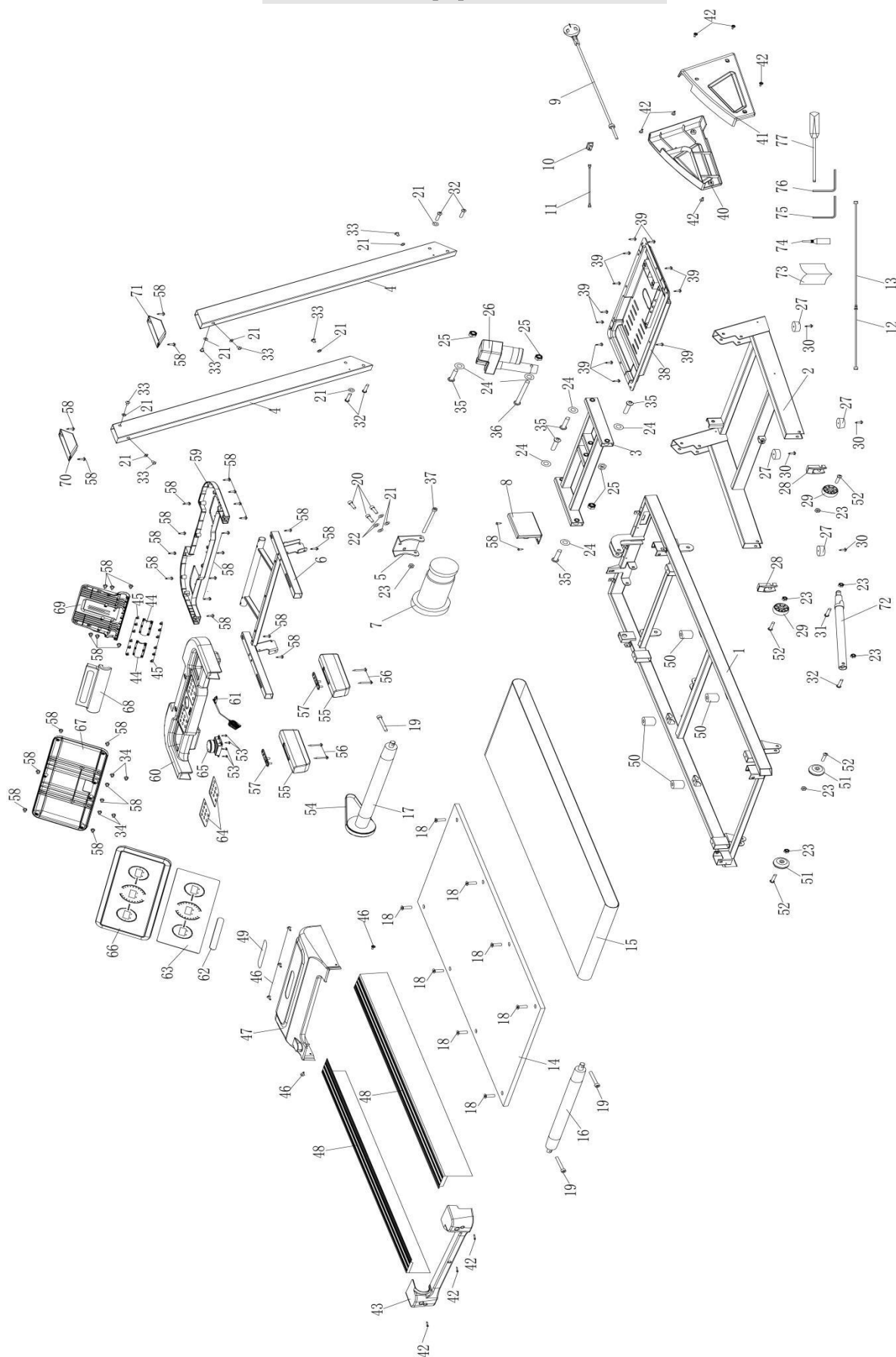
1. Підключайте шнур живлення до пристрою захисту від перенапруги (не входить до комплекту), а цей пристрій захисту від перенапруги - до заземленої розетки. Не підключайте інші прилади одночасно до тієї ж самої розетки.
2. Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі. Не ставте бігову доріжку на товсте килимове покриття, оскільки воно може перешкоджати належній вентиляції. Використовуйте бігову доріжку тільки в приміщенні. Ніколи не встановлюйте тренажер біля води.
3. Розташуйте бігову доріжку так, щоб розетка була видима і доступна.
4. Запускайте бігову доріжку, стоячи на бічних рейках. Регулюйте швидкість невеликими кроками, щоб уникнути різких стрибків швидкості. Під час бігу на доріжці завжди тримайтеся за поручні.
5. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг та взуття. Не надягайте довгий, вільний одяг, який може зачепитися за бігову доріжку. Також вдягайте кросівки чи кеди з гумовою підошвою. Ніколи не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж; також не можна тренуватися лише в панчохах або сандаліях.
6. Завжди виймайте кабель живлення з розетки, перш ніж знімати кожух мотора бігової доріжки.
7. Не підпускайте маленьких дітей до бігової доріжки під час роботи.
8. Перед тим, як зійти з бігової доріжки, обов'язково візьміться за поручні, потім станьте на бічні рейки.
9. Під час користування біговою доріжкою завжди прикріплюйте до одягу мотузку з ключем безпеки. Якщо швидкість бігової доріжки раптово збільшиться через несправність електроніки або якщо ви випадково надто збільшите швидкість, бігова доріжка раптово зупиниться, щойно ключ безпеки буде від'єднаний від консолі. Під час тренування на біговій доріжці завжди використовуйте ключ безпеки.
10. Завжди вимикайте бігову доріжку з розетки та виймайте запобіжний ключ, коли вона не використовується.
11. Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Він може допомогти встановити частоту, інтенсивність (цільову кардіозону) і час тренувань, які відповідають вашому віку і стану здоров'я. Якщо ви відчуваєте біль або стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, непритомність або будь-який дискомфорт під час тренування, **ЗУПИНІТЬСЯ!** Перед тим, як продовжити, порадьтеся з лікарем.
12. Шнур живлення та вилка завжди повинні бути у справному стані. Якщо він пошкоджений, не намагайтеся ремонтувати його самостійно. Обслуговування, відмінне від процедур, описаних у цьому посібнику, завжди повинно виконуватися тільки уповноваженим представником сервісної служби.
13. Ця бігова доріжка призначена лише для використання вдома.
14. Простір між біговою доріжкою та іншими предметами має бути не менше 2000 мм x 1000 мм.
15. Завжди виймайте запобіжний ключ і від'єднуйте шнур живлення, коли бігова доріжка не використовується.
16. **Максимально допустима вага користувача: 120кг**

КОМПЛЕКТАЦІЯ

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	9 
10 	11 	12 
13 		

№ деталі	Опис	Примітки	Шт.
1	Тренажер у зборі		1 комплект
2	Ключ безпеки		1 шт.
3	Силіконове мастило	30 мл	1 шт.
4	Посібник користувача		1 шт.
5	Торцевий ключ	S5	1 шт.
6	Торцевий ключ	S6	1 шт.
7	Хрестова викрутка		1 шт.
8	Шурупи з внутрішнім 6-гранником	M8*15	6 шт.
9	Шурупи з внутрішнім 6-гранником	M8*45	2 шт.
10	Саморіз з хрестоподібно голівкою	ST4.2*16	6 шт.
11	Плоска шайба	D8	8 шт.
12	Деталь консолі		1 шт.
13	Лівий і правий кожухи		1 комплект

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ

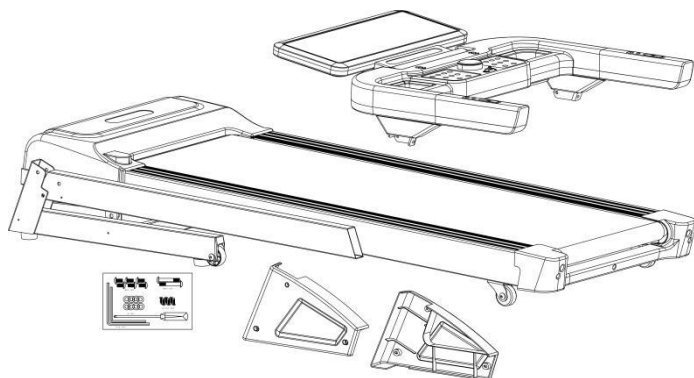


ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	ШТ.	№	ОПИС	ШТ.
1	Основна рама	1	40	Лівий кожух	1
2	Нижня рама	1	41	Правий кожух	1
3	Рама нахилу	1	42	Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*16	9
4	Вертикальні трубки (ліва і права)	2	43	Задній кожух	1
5	Рама мотора	1	44	Прижимні рухомі пластини	2
6	Рама консолі	1	45	Саморіз із плоскою голівкою ST3.0*12	12
7	Мотор пост. струму	1	46	Саморіз із плоскою голівкою M5*12	5
8	Нижній контролер	1	47	Верхній кожух мотора	1
9	Кабель живлення	1	48	Бічні рейки (ліва і права)	2
10	Перемикач	1	49	Наклейка на верхньому кожусі мотора	1
11	З'єднувальна лінія	1	50	Амортизатор основної рами	4
12	Верхня сигнальна лінія		51	Задні гумові колеса D50	2
13	Нижня сигнальна лінія	1	52	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*40	4
14	Бігова платформа	1	53	Саморіз із плоскою голівкою ST2.3*10	4
15	Бігова стрічка	1	54	Пас мотора 190J6	1
16	Задній ролик	1	55	М'яке покриття L250	2
17	Передній ролик	1	56	Саморіз із хрестоподібним шліцем ST4.2*40	4
18	Шурупи з внутрішнім 6-гранником і потайною голівкою M8-25	8	57	Пультсвий датчик	2
19	Шуруп під торцевий ключ M8*60	3	58	Саморіз із хрестоподібним шліцем ST4.2*19	32
20	Шуруп під торцевий ключ M8*25	3	59	Нижній кожух консолі	1
21	Плоска шайба D8	10	60	Верхній кожух консолі	1
22	Пружинна шайба D8	2	61	Ключ безпеки	1
23	Нейлонова гайка M8	7	62	Наклейка з логотипом	1
24	Плоска шайба	5	63	Мембранна накладка	1
25	Нейлонова гайка	4	64	Мембранна клавіатура	1
26	Мотор нахилу	1	65	Регульовальний човник	1
27	Гумова прокладка	4	66	Верхній кожух консолі	1
28	Кожух ролика 30-60 мм	2	67	Нижній кожух консолі	1
29	Ролик для переміщення D45	2	68	Рухома верхня пластина	1
30	Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*25	4	69	Рухома нижня пластина	1
31	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*25	1	70	Верхній лівий бічний кожух	1
32	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*45	5	71	Верхній правий бічний кожух	1
33	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*15	6	72	Циліндр	1
34	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*50	6	73	Посібник користувача	1
35	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M10*40	5	74	Силіконове мастило	1
36	Шурупи з внутрішнім 6-гранником M8*105	1	75	Торцевий ключ S5	1
37	Шуруп під торцевий ключ M8*110	1	76	Торцевий ключ S6	1
38	Нижній кожух мотора	1	77	Гайковий ключ / викрутка S13 S14 S15	1
39	Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*12	12			

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

КРОК 1



Відкрийте пакувальну коробку, вийміть з неї вищезгадані деталі.

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

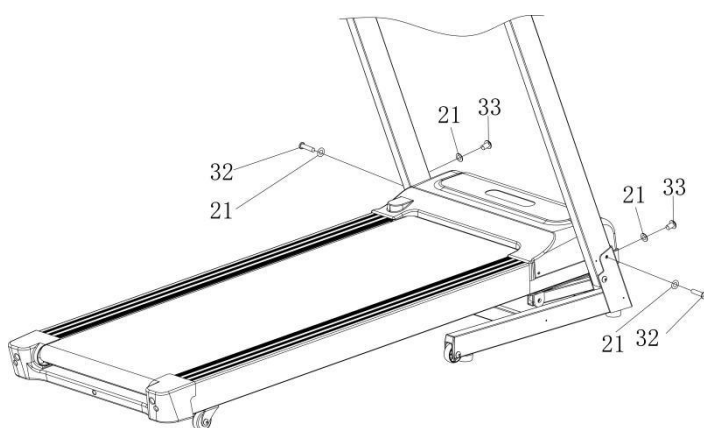
На сторінці комплектації подивіться деталі, що входять до комплекту поставки.

Не викидайте пакувальні матеріали до завершення складання.

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 2



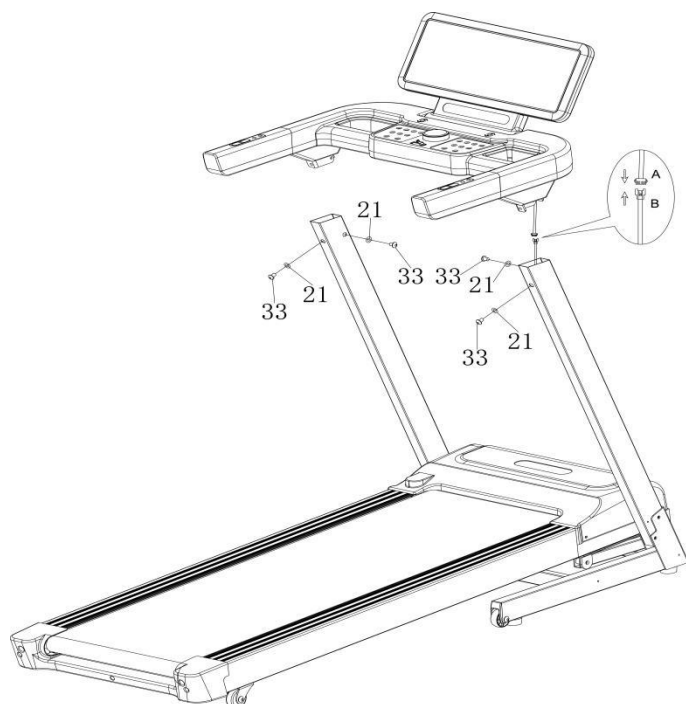
Підніміть ліву вертикальну трубу та праву вертикальну трубу, як показано на малюнку.

За допомогою шурупів з внутрішнім 6-гранником M8*50 (32) і плоских шайб D8 (21) зафіксуйте трубки; за допомогою шурупів з внутрішнім 6-гранником M8*15 (33) і плоских шайб D8 (21) прикрутіть вертикальні трубки до опорної рами.

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 3:

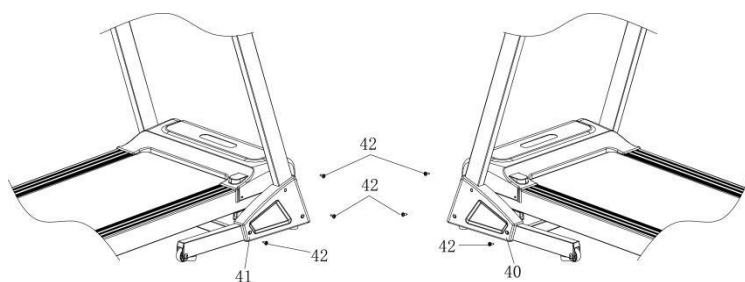


За допомогою шурупів з внутрішнім 6-гранником M8*15 (33) і плоских шайб D8 (21) закріпіть консоль на лівому і правому стояках.

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 4



Закріпіть лівий бічний кожух (40) і правий бічний кожух (41) на лівому і правому стояках за допомогою саморізів ST4.2*16 (42).

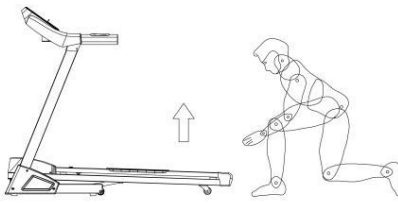
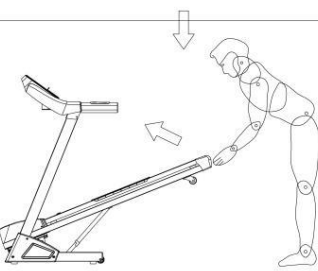
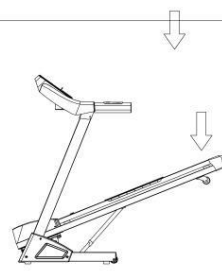
УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

СКЛАДАННЯ І РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

СКЛАДАННЯ

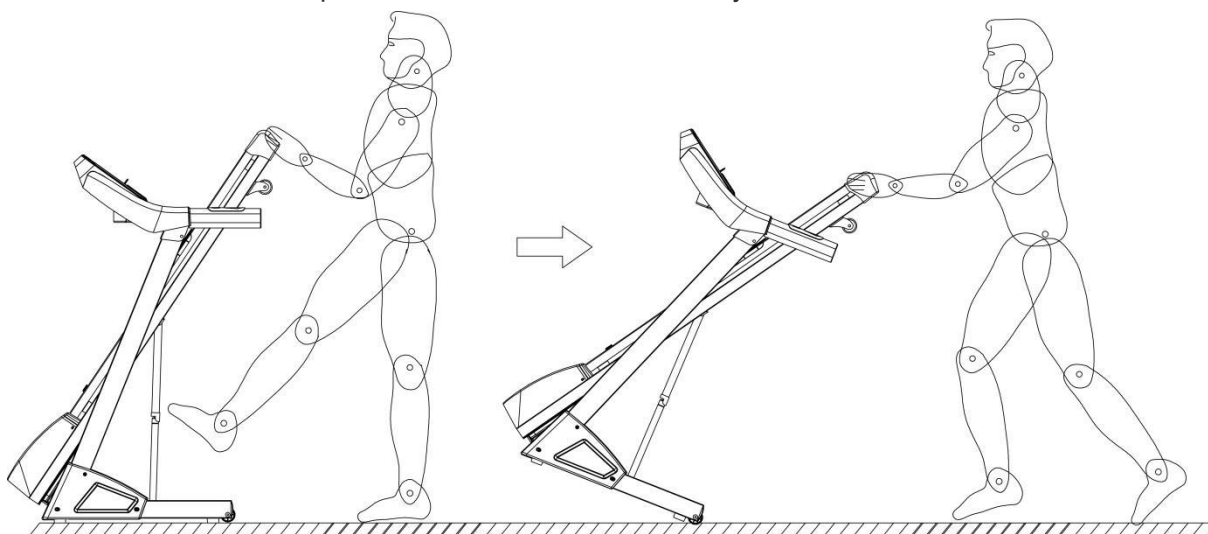
РОЗКЛАДАННЯ

Fold the treadmill	Lay down the treadmill
	
	
	

ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Натисніть однією ногою на трубу основи бігової доріжки, як показано на малюнку нижче.

Візьміться за задню сторону основної рами і натисніть на неї. Натисніть на бігову доріжку і перемістіть її за допомогою роликів, як показано на малюнку нижче.



УВАГА:

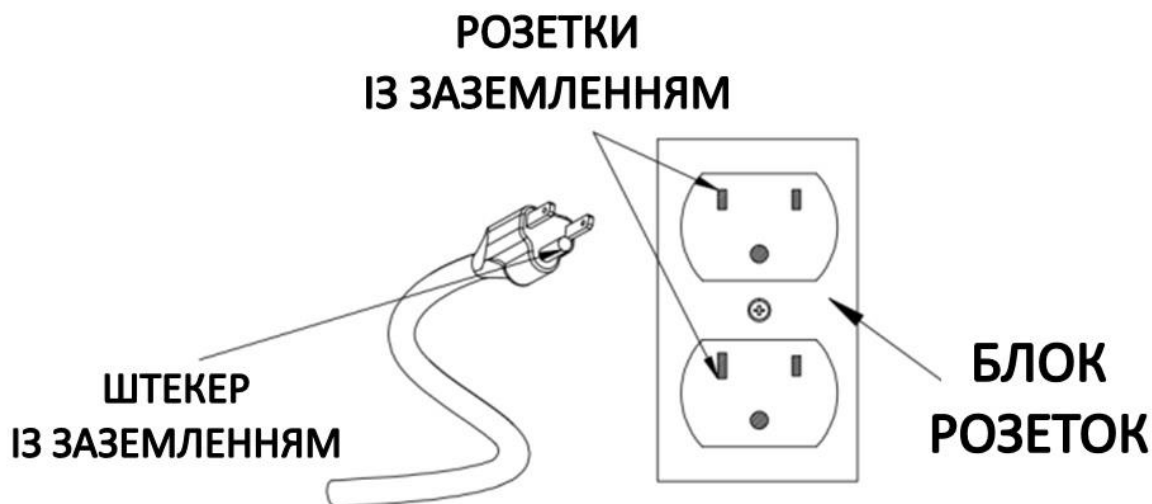
- 1. НЕ ПІДКЛЮЧАЙТЕ ШНУР ЖИВЛЕННЯ ДО ОСТАТОЧНОГО ЗАВЕРШЕННЯ СКЛАДАННЯ.**
2. Не намагайтеся збирати бігову доріжку, доки не прочитаєте інструкцію зі складання. Недотримання інструкції може призвести до пошкодження бігової доріжки.
- 3. Зважаючи на вагу бігової доріжки, дотримуйтесь відповідних запобіжних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

ЗАЗЕМЛЕННЯ

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

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

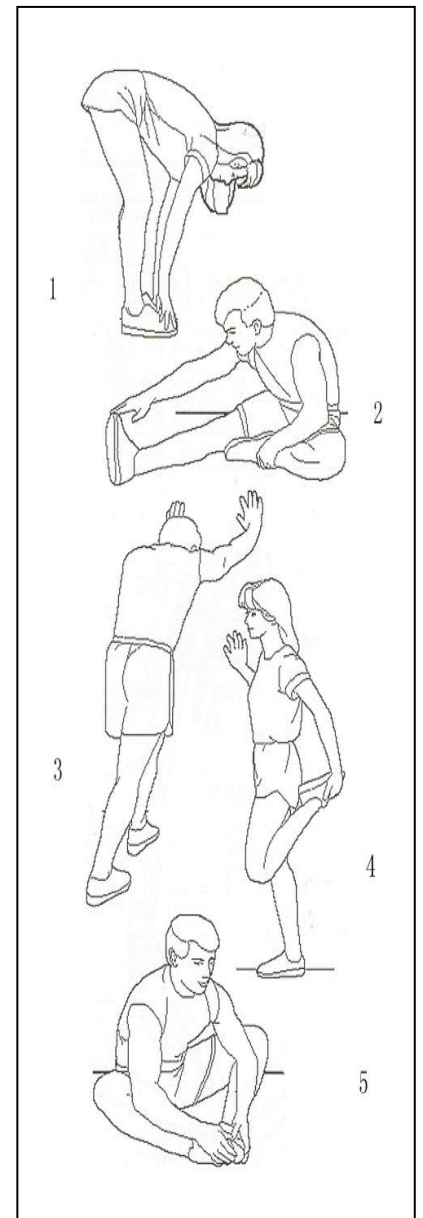
Цей тренажер призначений для використання в мережі з номінальною напругою 220 В і має штекер заземлення, схожий на штекер, зображений на малюнку А. Переконайтеся, що тренажер був підключений до розетки з такою самою конфігурацією, як і вилка. З цим тренажером не слід використовувати адаптер.



РОЗМИНКА

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

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



ПОРАДИ ДО ТРЕНУВАНЬ

Розминка:

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

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

Тренування:

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

Інтенсивність тренувань:

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

Спалювання калорій - найефективніший спосіб.

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

Частота тренувань:

Тривалість циклу: 3-5 разів на тиждень, 15-60 хв/раз. До складання графіку тренувань треба ставитися серйозно.

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

Перед початком тренування проконсультуйтеся з лікарем або медичним працівником. Фахівці допоможуть вам скласти відповідний графік тренувань відповідно до вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху, інтенсивність вправ. Негайно припиніть заняття, якщо під час тренування ви відчуваєте стиснення в грудях, біль у грудях, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Вам слід проконсультуватися з лікарем або медичним працівником, перш ніж продовжувати. Ви можете вибрати звичайну швидкість ходьби або швидкість бігу, якщо ви завжди тренуєтеся на біговій доріжці. Якщо у вас недостатньо досвіду, ви можете слідувати наступній інструкції:

Швидкість 0,8-3,0 км/год - для осіб в не дуже добрій фізичній формі

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

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

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

Швидкість 7,5-9,0 км/год - біг підтюпцем

Швидкість 9,0-12,0 км/год - ходьба середньої швидкості

Швидкість 12,0-14,0 км/год - швидкий біг

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

КЕРІВНИЦТВО З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

Чищення продовжить термін служби бігової доріжки.

Тримайте бігову доріжку в чистоті, регулярно протирайте її ганчіркою. Обов'язково очищайте відкриту частину покриття по обидва боки від бігової стрічки, а також бічні рейки. Тримайте кросівки чистими - це зменшить накопичення сторонніх матеріалів під біговою стрічкою.

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

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

Змащування бігової стрічки і платформи

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

Рекомендуємо змащувати платформу доріжки згідно з наступним графіком:

- Рідке користування (менше 3 годин на тиждень) один раз на рік;
- Середня частота користування (3-5 годин на тиждень) кожні 6 місяців;
- Інтенсивне користування (більше 5 годин на тиждень) - кожні 3 місяці.

Ми рекомендуємо купувати мастило у нашого дистриб'ютора або безпосередньо в нашій компанії.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Будь-який ремонт повинен проводитися професійним техніком.

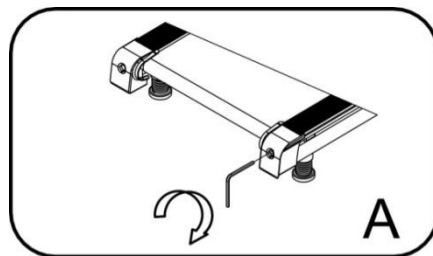
РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТІЧКИ

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

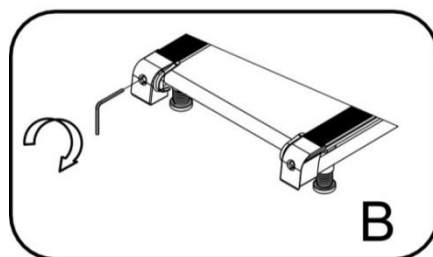
Якщо стрічка буде занадто вільна під час використання, вона буде ковзати; якщо стрічка буде занадто тугою, це вплине на продуктивність двигуна і збільшить знос ролика і ременя. Вважається, що натяг бігової стрічки є оптимальним, якщо стрічку можна рукою підняти над платформою приблизно на 50-75 мм.

Центрування бігової стрічки

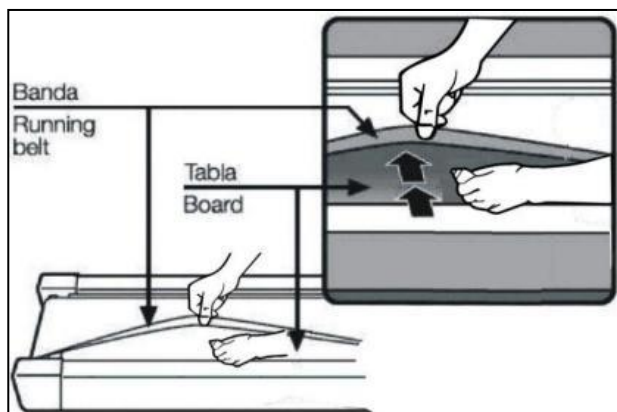
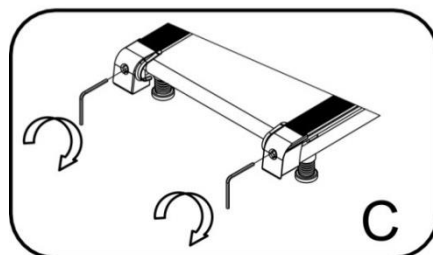
1. Поставте тренажер на чистій, рівній підлозі. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю приблизно 6-8 км/год, перевіряючи стан бігової стрічки. Якщо стрічка змістилася вправо, витягніть ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім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



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



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



КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ



ДИСПЛЕЙ КОНСОЛІ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ФУНКЦІЇ

1. **SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Показує поточну швидкість під час руху. Діапазон відображення швидкості: 0,8-15,0 (км/год).
2. **INCLINE (НАХИЛ):** Показує поточний нахил бігової платформи. Діапазон нахилу: 0-15 рівнів
3. **TIME (ЧАС):** Відображає загальний час тренування.. Діапазон відображення часу: 0:00-99:59.
Після натискання кнопки START, почнеться зворотний відлік та на дисплеї відобразяться цифри "3", "2", "1".
4. **DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ):** Відображає загальну дистанцію під час тренування. Діапазон вимірювання дистанції: 0,0-99,9 (км).
5. **CAL (КАЛОРІЇ):** Відображає загальну кількість спожитих калорій під час тренування. Діапазон вимірювання калорій: 0,0-999 (кКал).
6. **PULSE (ПУЛЬС):** Показує поточну ЧСС. Діапазон відображення пульсу: 50~200 (уд./хв). Після підключення тренажера до електромережі та коли вставлено ключ безпеки, встаньте на бічні рейки та візьміться руками за металеві контакти; утримуйтеся в такому положенні 30 секунд. Щойно виявлено сигнал частоти серцевих скорочень, на дисплеї починає блимати символ "♥". (Ці дані наводяться для довідки та не можуть використовуватися в медичних цілях).

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Біговою доріжкою можна користуватися **ТІЛЬКИ** тоді, коли вона підключена до електромережі та коли вставлено ключ безпеки.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

1. START (СТАРТ)

«Start» (старт): через 3 секунди після натискання бігова доріжка починає рухатись на найменшій швидкості або на встановленій швидкості програми.

2. STOP (СТОП)

Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренажер. Після повної зупинки двигуна всі дані будуть скинуті; тренажер повернеться в стан очікування.

3. PROG (ПРОГРАМА)

В режимі очікування натисніть кнопку PROG, щоб вибрати програму: ручний режим, P01-P12. вимірювання тілесного жиру.

4. MODE (РЕЖИМ)

а. В режимі очікування натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного налаштування параметрів: ручний режим, зворотний відлік часу, зворотний відлік дистанції, зворотний відлік калорій.

б. В режимі вимірювання тілесного жиру натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного налаштування параметрів: стать, вік, зріст, вага.

5. Кнопки прямого вибору нахилу: 3, 6, 9, 12

Кнопки швидкого перемикавання нахилу - натискайте їх, щоб одразу обрати відповідний нахил за бажанням.

6. INCLINE (НАХИЛ) або

а. Під час роботи бігової доріжки натисніть кнопки  або  для збільшення чи зменшення нахилу.

б. У стані налаштування параметрів натискайте ці кнопки, щоб відрегулювати значення встановленого параметра.

7. SPEED (ШВИДКІСТЬ) або

а. Під час роботи бігової доріжки натисніть кнопки  або  для збільшення чи зменшення нахилу.

б. У стані налаштування параметрів натискайте ці кнопки, щоб відрегулювати значення встановленого параметра.

8. Кнопки прямого вибору швидкості: 3, 6, 9, 12

Кнопки швидкого перемикавання швидкостей - натискайте їх, щоб одразу обрати відповідну швидкість за бажанням.

9. КНОПКА-РЕГУЛЯТОР:

а. В режимі очікування натисніть один раз - бігова доріжка почне рухатись на найменшій швидкості або на встановленій швидкості програми.

б. Під час руху натисніть один раз - бігова доріжка поступово зупиниться і перейде в режим очікування.

с. Під час руху - обертайте для регулювання швидкості.

д. Під час налаштування параметрів - обертайте для вибору значення параметра.

ТРЕНУВАННЯ ЗА ПРОГРАМАМИ:

В режимі очікування натисніть кнопку PROG., щоб обрати одну з автоматичних програм (з **P01** по **P12**). У віконці часу (TIME) блиматиме значення "30:00". Натисніть кнопки  / , щоб встановити

потрібний час тренування. Час можна регулювати у проміжку від 5:00 до 99:00 хвилин. Потім натисніть кнопку START - через 3 секунди бігова стрічка почне рухатися.

У віконці TIME почнеться зворотний відлік часу від встановленого значення до нуля. Дистанція та калорії у відповідних віконцях дисплею будуть відраховуватися з нуля. Під час руху бігової стрічки натисніть кнопки  /  або SPEED +/- на правій рукоятці, щоб зменшити/збільшити швидкість.

Тренування розподілене на 20 інтервалів; на початку кожного інтервалу швидкість і нахил будуть змінюватися автоматично. Час тривання кожного інтервалу становить 1/20 від загального встановленого часу тренування. Дивіться таблицю програм, що наведена нижче.

ЧАС		ІНТЕРВАЛ (КМ)																			
ПРОГ.		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	ШВИДК.	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАХИЛ	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	ШВИДК.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАХИЛ	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	ШВИДК.	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	ШВИДК.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	ШВИДК.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАХИЛ	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	ШВИДК.	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАХИЛ	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	ШВИДК.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАХИЛ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	ШВИДК.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	ШВИДК.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	ШВИДК.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАХИЛ	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	ШВИДК.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАХИЛ	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	ШВИДК.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАХИЛ	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3

ВИМІРЮВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ:

У режимі очікування безперервно натискайте кнопку PROG. для входу в режим вимірювання тілесного жиру. Натисніть кнопку MODE, щоб налаштувати: F1 (стать) / F2 (вік) / F3 (зріст) / F4 (вагу). потім натисніть  /  для налаштування параметрів (див. таблицю нижче). Після налаштування параметрів F1-F4, натисніть MODE - на дисплеї з'явиться параметр F5 зі значенням "---". Через декілька секунд візьміться за металеві пластини датчиків на обох рукоятках. Через 8 секунд у віконці відобразиться значення тілесного жиру.

Кількість тілесного жиру показує взаємозв'язок між зростом і вагою людини, але не пропорції тіла. Цей показник підходить для будь-якого чоловіка або жінки, разом з іншими показниками здоров'я для коригування ваги на основі індивідуальних особливостей людини.

ПРИМІТКА: Середній індекс маси тіла - 20-25.

ПАРАМЕТРИ	ПОЧАТК.	ДІАПАЗОН	ПРИМІТКА
F1 (стать)	1 (чол.)	1-2	1=чол. / 2=жін.
F2 (вік)	25 (років)	10-99	-
F3 (зріст)	170 (см)	100-200 см	-
F4 (вага)	70 (кг)	20-50 кг	-
F5 (тіл. жир)	---		

Тіл. жир ≤19: Недостатня вага

25 < Тіл. жир ≤29: Надмірна вага

19 < Тіл. жир ≤25: Нормальна вага

Тіл. жир ≥30: Ожиріння

УВАГА: Ці дані призначені лише для довідки і не можуть бути використані як медичні дані.

ФУНКЦІЇ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ:

Ключ безпеки призначений для роботи в якості механізму аварійної зупинки. З цієї причини надзвичайно важливо, щоб ключ безпеки завжди був прикріплений до вашого одягу під час використання бігової доріжки.

Щойно ключ безпеки буде витягнуто з датчика на біговій доріжці, тренажер негайно зупиниться, пролунає звуковий сигнал, а на дисплеї з'явиться символ "---". Тільки вставивши ключ безпеки назад, ви можете знову запустити бігову доріжку; всі параметри будуть відраховуватися з нуля.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

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

ПРОБЛЕМА	ЩО ПЕРЕВІРИТИ	ЯК УСУНУТИ
E01	1. Поганий контакт ліній зв'язку.	Надійно з'єднайте лінії зв'язку або замініть їх на нові.
	2. Несправність комп'ютера.	Замініть комп'ютер.
	3. Несправність нижнього контролера.	Замініть нижній контролер.
E02	Несправність нижнього контролера.	Замініть нижній контролер.
E03	1. Фотоелектричний датчик встановлений неправильно.	Перевірте і підключіть фотоелектричний датчик знову.
	2. Несправний фотоелектричний датчик.	Замініть фотоелектричний датчик.
	3. Поганий контакт між фотоелектричним датчиком та нижнім контролером.	Замініть нижній контролер.
	1. Несправність нижнього контролера.	Замініть нижній контролер.
E04	Самотестування нахилу	Тренажер повернеться в нормальний режим після самотестування нахилу.
E05	1. Занадто сильне тертя між біговою платформою і біговою стрічкою.	Нанесіть мастило між біговою платформою і біговою стрічкою.
	2. Пошкоджено нижній контролер.	Замініть нижній контролер.
	3. Мотор пошкоджений.	Замініть мотор.
E06	1. Несправність дротів, що йдуть до мотору, або самого мотору.	Замініть мотор.