

Посібник користувача

HT-9170E

ЕЛЕКТРИЧНА БІГОВА ДОРІЖКА



Будь здоровий. Будь у формі!

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

УВАГА! - Перед використанням цієї бігової доріжки прочитайте інструкцію повністю. Щоб продовжити строк служби бігової доріжки необхідно регулярно за нею доглядати. У разі якщо регулярний догляд не здійснюється, гарантія скасовується.

Небезпечно! Щоб знизити ризик отримання удару електричним струмом, вимикайте бігову доріжку з розетки перед прибиранням та/чи технічним обслуговуванням.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОДОВЖУВАЧ: НЕ РОЗ'ЄДНУЙТЕ ЗАЗЕМЛЮЮЧУ РОЗЕТКУ ВИКОРИСТОВУЮЧИ НЕНАЛЕЖНІ АДАПТОРИ ЧИ У БУДЬ-ЯКИЙ ІНШИЙ СПОСІБ ВИДОЗМІНЮЮЧИ З'ЄДНУВАЛЬНИЙ ШНУР.

- 1) Встановіть бігову доріжку на рівну горизонтальну поверхню з доступом до заземленої розетки з відповідною напругою та частотою.
- 2) Не використовуйте бігову доріжку на занадто м'якому, плюшовому чи ворсистому килимі. Можлива шкода як килиму так і біговій доріжці.
- 3) Не блокуйте задню частину бігової доріжки. Між задньою частиною бігової доріжки та іншими об'єктами повинно бути мінімум 1 метр вільного місця.
- 4) При використанні розміщуйте тренажер на твердій горизонтальній поверхні.
- 5) Не дозволяйте дітям користуватися чи гратися біля бігової доріжки.
- 6) Переконайтесь, щоб пластикова кліпса прікріплена до вашого об'ягу під час тренування. Задля вашої безпеки, не нахилийтесь та не рухайтесь занадто назад коли знаходитесь на біговій доріжці.
- 7) Тримайте руки осторонь від рухомих деталей.
- 8) Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо вилка чи розетка пошкоджені.
- 9) Тримайте вилку якнайдалі від поверхней, що нагріваються.
- 10) Не використовуйте тренажер поблизу місця розприскування аерозольних спреїв чи місця з надлишком кисню. Іскри з двигуна можуть створити вкрай пожежонебезпечні умови.
- 11) Не впускайте та не встромляйте сторонні предмети в проміжки тренажера.
- 12) Бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання та не підходить для тривалого використання.
- 13) Щоб вимкнути, поверніть всі кнопки управління у вимкнене положення, вийміть запобіжний ключ, та потім вийміть вилку з розетки.
- 14) Датчики вимірювання пульсу не є медичними пристроями. Різні фактори, включаючи рух користувача, можуть вплинути на точність зчитування частоти серцебиття. Датчики вимірювання пульсу призначені тільки для допомоги у визначенні загальної тенденції серцебиття.
- 15) Використовуйте поручні, вони - для вашої безпеки.
- 16) Вдягайте відповідне взуття. Каблуки, модельне взуття, сандалі чи богоніжки не підходять для використання на біговій доріжці. Щоб уникнути втоми ніг рекомендується використовувати якісне спортивне взуття.

17) Дозволена температура: від 5 до 40 градусів.

Щоб уникнути несанкціонованої роботи бігової доріжки, вийміть запобіжний ключ після використання.

УВАГА!

В разі виникнення неполадок чи несправностей, зупиніть бігову доріжку та проконсультуйтеся з місцевим агентом щоб знайти вирішення проблеми. Задля власної безпеки, не проводьте ремонт без допомоги кваліфікованого майстра.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ЕЛЕКТРОСИСТЕМУ

УВАГА!

- 1) НЕ використовуйте розетки зі струмом замикання на землю з цією біговою доріжкою. Розташуйте шнур живлення подалі від всіх рухомих деталей бігової доріжки, в тому числі, механізму підйому та ходових колес.
- 2) Не підключайте бігову доріжку до генератора чи джерела безперебійного живлення.
- 3) Не витягуйте кодухи, попередньо не вимкнувши живлення.
- 4) НЕ піддавайте бігову доріжку дії дощу та волозі. Ця бігова доріжка не призначена для використання на вулиці, біля басейну чи в будь-якому іншому середовищі з високою вологістю.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

- 1) Вставте вилку безпосередньо в розетку.
- 2) Безперервний час роботи менше двох годин. Переконайтесь, що повністю прочитали посібник перед використанням тренажера.
- 3) Швидкість змінюється поступово. Встановіть бажану швидкість на пульті управління та відпустіть кнопку регулювання. Комп'ютер виконуватиме команду поступово.
- 4) З обережністю займайтеся іншими справами, такими як перегляд телевізору, читання, тощо, поки тренуєтеся на біговій доріжці, оскільки вони можуть відволікти та призвести до втрати рівноваги чи відхилення від центру полотна, що може обернутися серйозною травмою.
- 5) Щоб уникнути втрати рівноваги та непередбачених травм, НЕ вставляйте та НЕ сходіть з бігової доріжки поки вона рухається. Цей тренажер починає роботу на дуже низькій швидкості. Після того, як ви навчилися управляти тренажером, правильний спосіб розпочати тренування - це стати на доріжку поки вона повільно прискорюється.
- 6) Завжди тримайтеся за поручні коли змінюєте налаштування на пульті управління.

- 7) Цим тренажером передбачений запобіжний ключ. Виймання запобіжного ключа миттєво зупинить доріжку: вона вимкнеться автоматично. Якщо вставити запобіжний ключ, дисплей увімкнеться.
- 8) Не натискайте на кнопки пульта управління з надмірною силою. Вони налаштовані точно та не потребують зусиль при використанні.
- 9) Цей тренажер не призначений для використання особами (в тому числі дітьми) зі зниженими фізичними, чуттєвими чи інтелектуальними можливостями, чи особами, які не мають достатнього досвіду чи знань, якщо тільки за ними не наглядає чи не інструктує стосовно використання тренажера, особа, яка відповідає за їх безпеку. За дітьми необхідно наглядати щоб вони не грали з тренажером.
- 10) Будь-ласка, перед тим як почати бігати, проконсультуйтеся з лікарем, якщо у вас є одна з таких хвороб:
 - a. Кардіопатія, гіпертензія, цукровий діабет, хвороби органів дихання, куріння та інші хронічні захворювання чи ускладнення хвороб.
 - b. Якщо вам більше 35 років та ваша вага перевищує звичайну вагу.
 - c. Вагітні чи годуючі жінки.
- 11) Будь-ласка, одразу припиніть тренування та проконсультуйтеся з лікарем, якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші симптоми.
- 12) Після тренувань на біговій доріжці більше 20 хвилин, будь-ласка, пийте достатню кількість води.

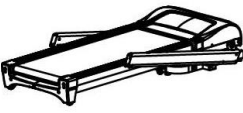
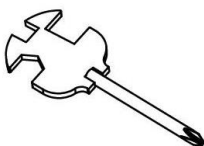
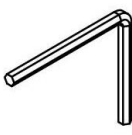
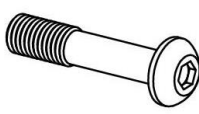
УВАГА! Рекомендуємо проконсультуватися з лікарем перед тим як почати роботу з тренажером, особливо якщо ви старше 35 років або вже мали проблеми зі здоров'ям. Ми не несемо відповідальності за проблеми чи травми, якщо ви не дотримуетесь наших інструкцій. Бігова доріжка обережно збирається та щит двигуна накривається, потім підключається до живлення.

ТЕХНІЧНІ ПАРАМЕТРИ

ГАБАРИТИ (мм)	1775*820*1420мм	ПОТУЖНІСТЬ	2,5 к.с.
В СКЛАДЕНОМУ СТАНІ (мм)	1135*820*1535мм	ВХІДНИЙ СТРУМ	~50Гц
РОЗМІР СТРІЧКИ (мм)	480*1400мм	ВХІДНИЙ СТРУМ	220В
ВАГА НЕТТО/БРУТТО	74/85 кг	НАХИЛ	0-16%
МАКС. ВАГА КОРИСТУВАЧА	130кг	ШВИДКІСТЬ	1.0-18 км/год

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

Видкривши картонну коробку, ви знайдете такі деталі:

				
A	E	B11	B12	C05
				
C06	D11	E08	E11	E29

Перелік деталей

№	ОПИСАННЯ	Специфікація	К-сть	№	ОПИСАННЯ	Специфікація	К-сть
A.	Головна рама		1	C06	Кожух правої вертикальної труби		1
E	Комп'ютер		1	D11	Запобіжний ключ		1
B11	Гайковий ключ з викруткою	S=13, 14, 15	1	E08	Гвинт	M8*48	4
B12	Універсальний гайковий ключ № 5	5 мм.	1	E11	Гвинт	M8*15	6
C05	Кожух лівої вертикальної труби		1	E29	Стопорна шайба	8	10

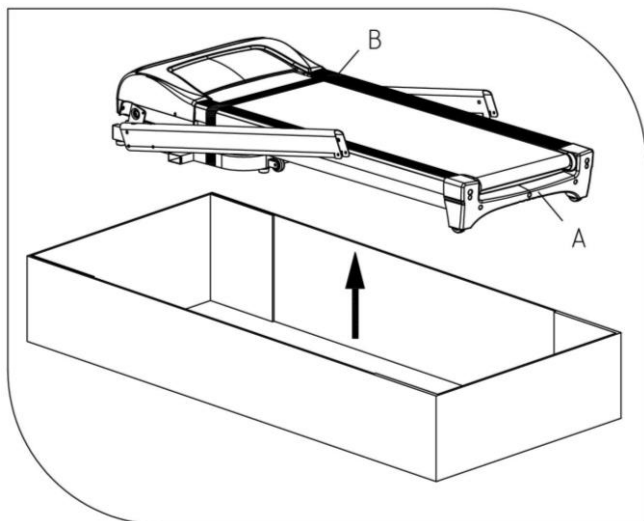
ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ЗБИРАННЯ

Універсальний гайковий ключ № 5 (5 мм.) – 1 шт.

Гайковий ключ з викруткою S=13, 14, 15 1шт.

Примітка: Не підключайте тренажер до живлення поки не завершите збирання.

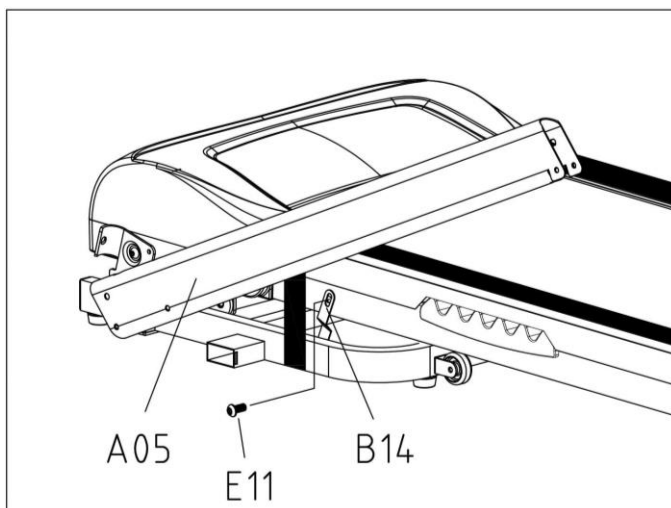
КРОК 1



Відкрийте верхню кришку картонної коробки, вийміть головну раму А та поставте її на горизонтальну поверхню.

Примітка: Не розрізайте ремінь В поки повністю не зберете тренажер.

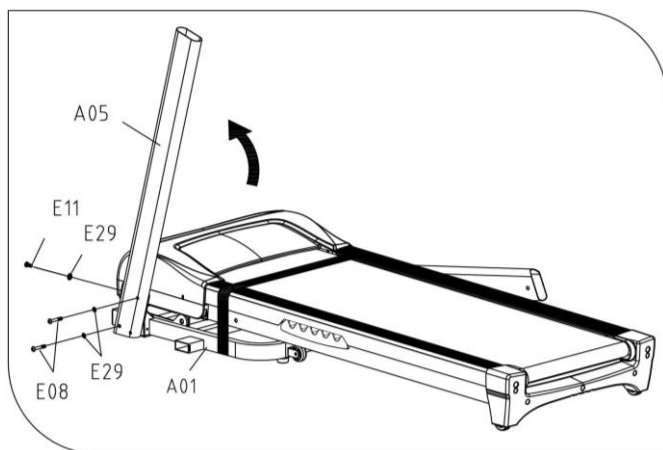
КРОК 2



Розблокуйте захистний блок В14, використовуючи універсальний гайковий ключ № 5 (В12) та гвинт 8*15 (Е11).

Притримуйте вертикальну трубу А05.

КРОК 3

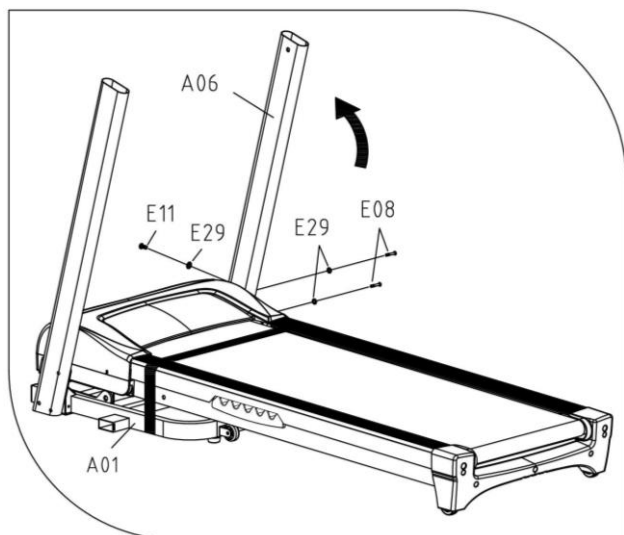


1. Підніміть ліву вертикальну трубу (№ A05) під кутом.

2. Зафіксуйте ліву вертикальну трубу A05 на базовій рамі A01, використовуючи універсальний гайковий ключ № 5 (B12), гвинтом M8*48 (E08) та M8*15(E11) і стопорною гайкою (E29).

Примітка: Притримуйте трубу A05 рукою, щоб вона не впала.

КРОК 4

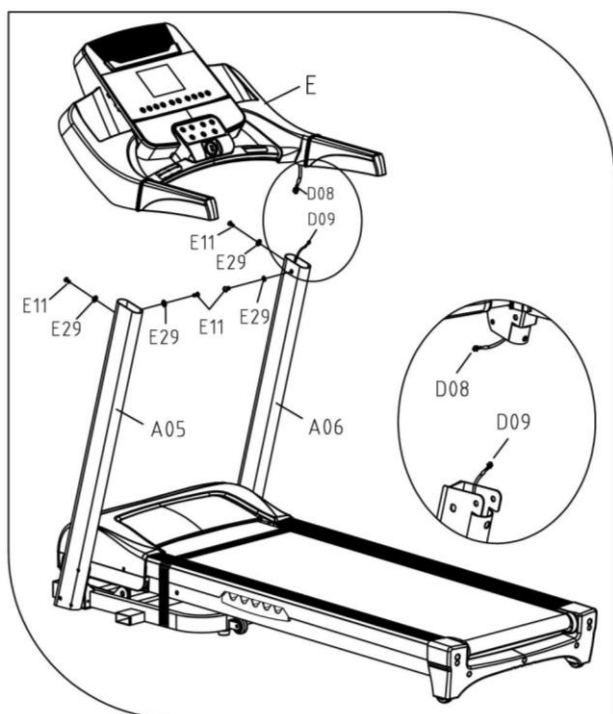


1. Підніміть праву вертикальну трубу (№ A06) під кутом.

2. Зафіксуйте праву вертикальну трубу A06 на базовій рамі A01, використовуючи універсальний гайковий ключ № 5 (B12), гвинтом M8*48 (E08) та M8*15(E11) і стопорною гайкою (E29).

Примітка: Притримуйте трубу A06 рукою, щоб вона не впала.

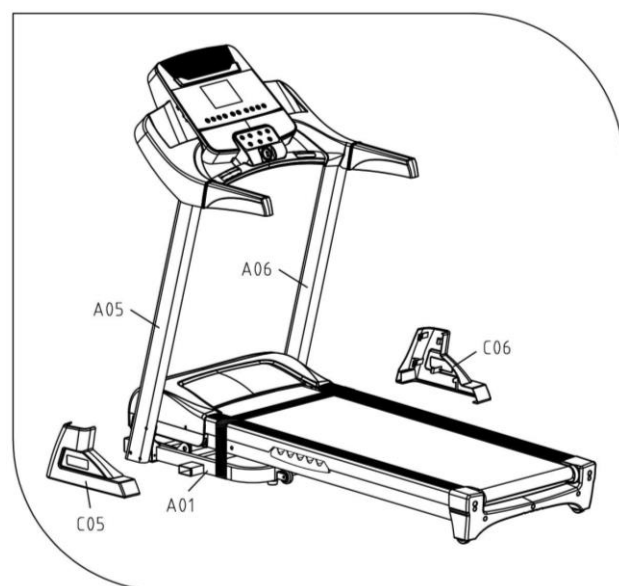
КРОК 5



1. З'єднайте верхній дріт пульта управління D08 з середнім дротом D09.

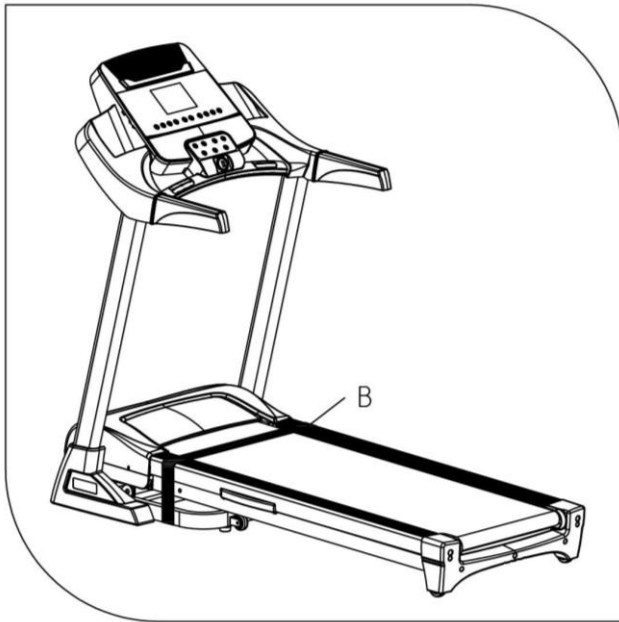
2. Зафіксуйте пульт Е на вертикальних трубах (А05, А06), використовуючи універсальний гайковий ключ № 5 (В12), гвинтом М8*15(Е11) і стопорною гайкою (Е29).

КРОК 6



Зафіксуйте кожухи лівої та правої труб (С05,С06) на базовій рамі (А01) та на вертикальних трубах (А05,А06).

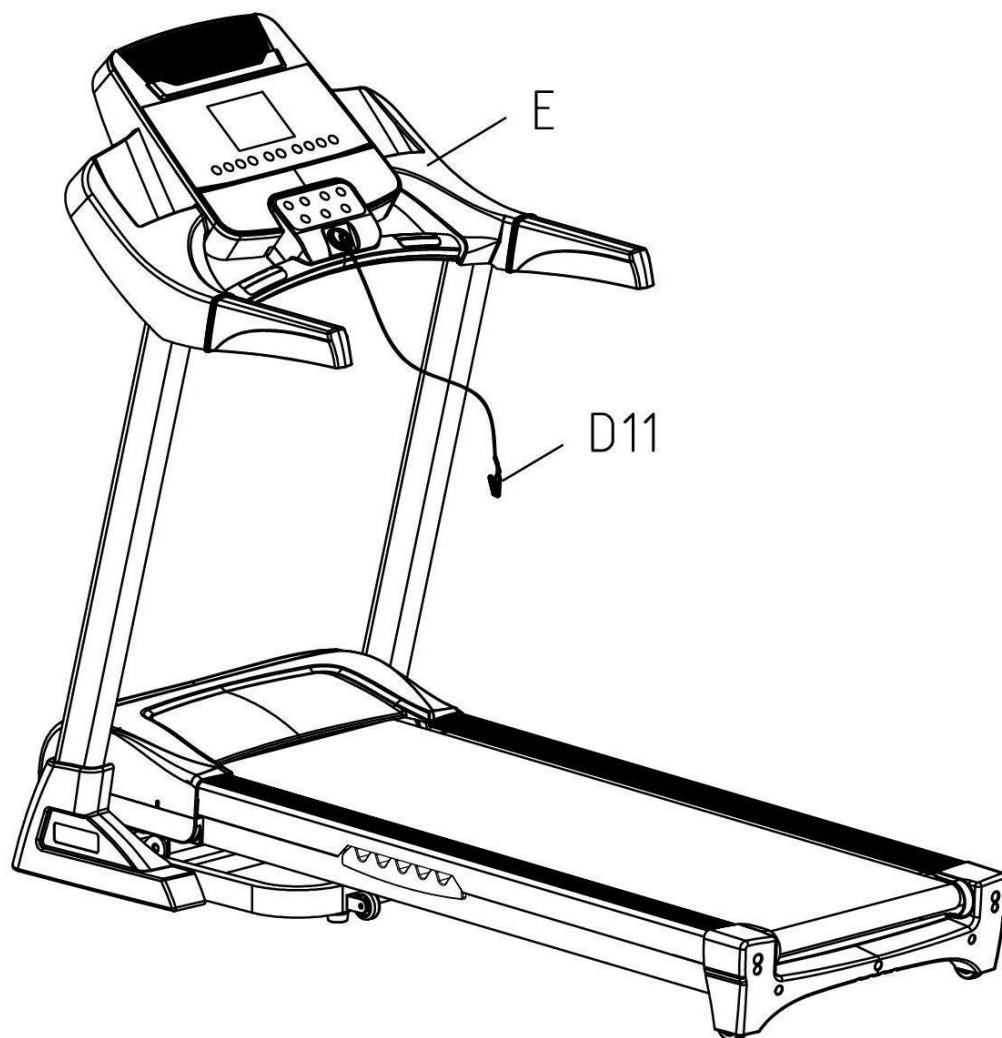
КРОК 7



1. Переріжте ремінь В.

УВАГА! Будь-ласка, завершіть збирання як вказано вище та затягніть всі гвинти. Виконуйте наступну дію, переконавшись, що все зібрано належним чином. Перед початком тренування на біговій доріжці уважно прочитайте інструкцію.

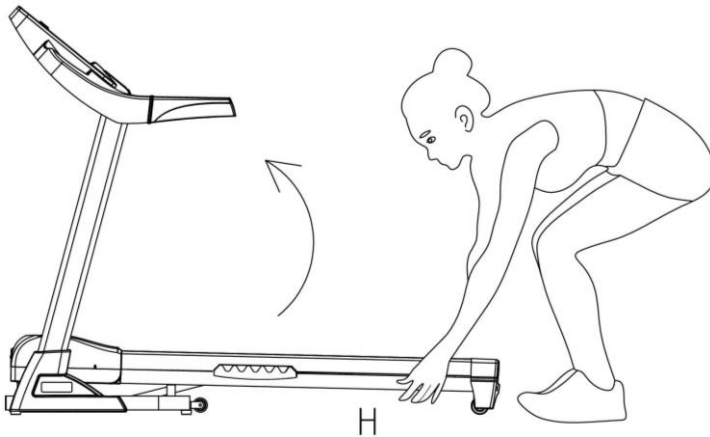
ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ



1. Перед тренування, будь-ласка, вставте запобіжний ключ (D11) в магнітне гніздо на пульті управління (E) та пристібніть кліпсу запобіжного ключа D11 до свого одягу.
2. В разі виникнення необхідності потягніть за мотузку запобіжного ключа і тренажер зупиниться.

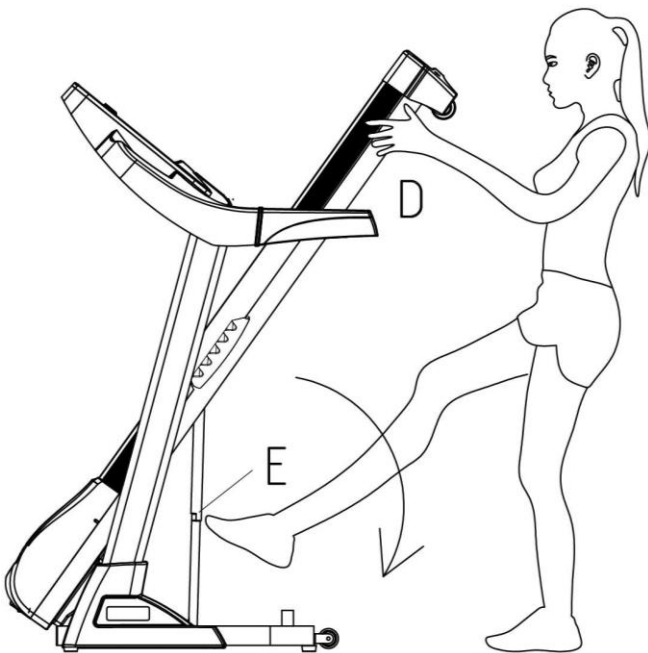
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

СКЛАДАННЯ:



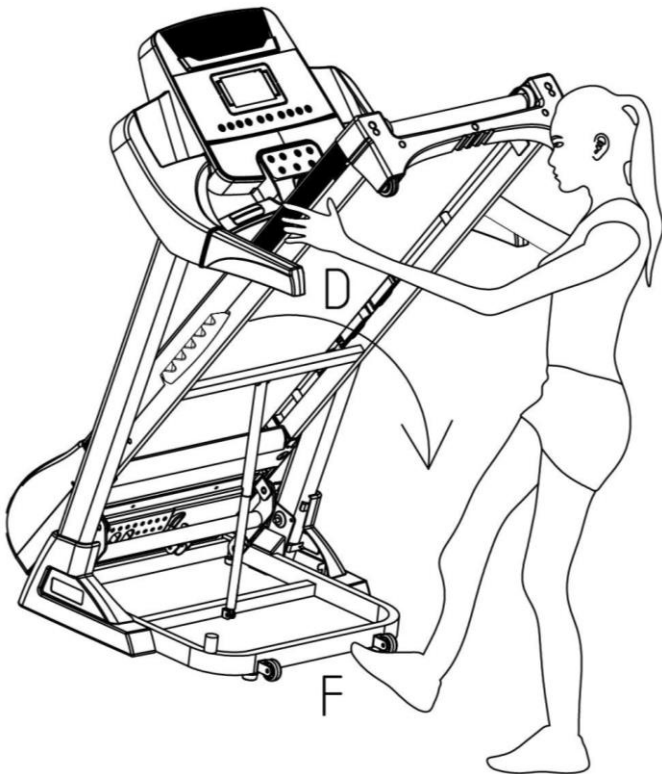
Покладіть руку на позицію Н, потім піднімайте базову раму поки не почуєте звук циліндра Е, що зафіксувався в трубі.

РОЗКЛАДАННЯ:



Візьміться за місце D однією рукою та легко вдарте ногою по циліндру повітряного тиску в позиції Е, притискайте базову раму до позиції D, потім вона повинна автоматично опускатися (Будь- ласка, коли тренажер опускається не дозволяйте іншим людям чи тваринам підходити до нього).

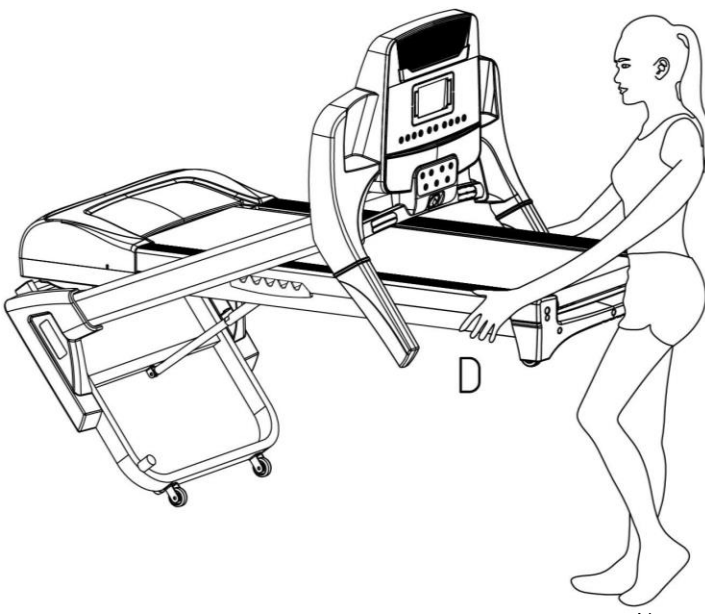
ЯК ПЕРЕСУВАТИ ТРЕНАЖЕР



Перед тим як пересунути бігову доріжку, будь-ласка, переконайтеся, що вона належним чином складена. Витягніть шнур електроживлення з розетки.

Щоб нахилити, спочатку покладіть руку в позицію "D" та підтримуйте верх задньої частини бігової доріжки. Далі, поставте ногу в позицію "F", щоб нерухомо тримати нижню частину бігової доріжки.

Поставивши ногу на позицію "F", повільно починайте нахиляти верхню частину бігової доріжки вниз до землі. Як тільки головна рама "D" досягне достатньо низької позиції, колеса бігової доріжки стануть активними.



Щоб пересунути бігову доріжку, тримайте її в місці "D" та нахиляйте поки колеса не зможуть рухатися по підлозі.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



ДИСПЛЕЙ ВІДОБРАЖЕННЯ ВІКНЦІВ

1. “SPEED/ PULSE”: Відображує швидкість. Діапазон швидкості: 1,0—20,0 км/год. Відображує серцебиття бігуна. Коли бігун тримається обома руками за датчики вимірювання пульсу, що розташовані на рукоятках, система підраховує частоту серцебиття бігуна та відображає її у віконці. Діапазон серцебиття: 50-200 ударів/хв. (Ця інформація надається тільки для довідки та не може використовуватися у медичних цілях).
2. Віконце “DISTANCE”: При налаштуванні програм, віконце показує P1-P2---P24-U1-U2-U3-FAT. Відображає дистанцію пробігу протягом тренування, відображає дистанцію при відліку від 0.00-99.9; коли комп'ютер досягає 99.9, відлік заново починається з 0; при зворотному відліку - від встановленої дистанції до 0; Коли відлік досягає 0, тренажер повільно зупиниться та покаже ‘ End ’, та увійде у початковий стан протягом 5 секунд.
3. Віконце “TIME”: Відображує час пробігу. Відображає час пробігу від 0: 00-18:00 годин; коли відлік досяє кінця, тренажер не зупиняється, а відлік починається заново з 0:00; при зворотному відліку - від встановленого часу до 0:00, коли відлік досягає 0, тренажер повільно зупиниться та покаже ‘ End ’, та увійде у режим очікування.
4. Віконце “CALORIES/INCLINE”: Відображає калорії, які спалив бігун. Відлік виконується від 0 до 999, коли досягається 999 відлік починається заново з 0; при зворотному відліку - від встановлених значень до 0; Коли відлік досягає 0, тренажер повільно зупиниться та покаже ‘ End ’, та увійде у початковий стан,

очікуючи команди протягом 5 секунд. Віконце "INCL": Відображає значення нахилу від 0-16.

5. Віконце "STEPS": Відображає кроки, які робить користувач, протягом пробіжки. При відображенні кроків, відлік здійснюється від 0 до 99999, при досягненні значення 99999 відлік почнеться заново від 0.

6. Віконце MATRIX: Матричне віконце показує 400 м. шлях пробігу. Як тільки ви завершите коло, тренажер нагадає звуком «БІ» та покаже кількість кіл, які ви пробігли.

ФУНКЦІЇ КНОПОК

1. Кнопка "Program": В початковому стані натисніть цю кнопку, щоб обрати одну з 28 програм: "0,0", "P1--P24-U1-U2-U3-FAT"; Ручний режир - режим за замовчуванням, а швидкість за замовчуванням - 1,0 км./год.; "0:00" - це ручний режим; "P1-P24" - попередньо встановлені програми, U1-U3 - програми, які налаштовує користувач, FAT - це перевірка тілесного жиру.

2. Кнопка "MODE": Натисніть цю кнопку, щоб обрати "0,00", "15:00", " 1,0 ", "50" (0,00 - режим системи за замовчуванням, "15: 00" - це режим зворотного відліку часу, 1,0 " - режим зворотного відліку дистанції, " 50 " - це режим зворотного відліку калорій. При налаштуванні кожного з режимів натискайте incline+/- чи speed +/- щоб налаштувати значення, натисніть " START", щоб тренажер почав рухатися.

3. Кнопка "START": Коли тренажер підключений до розетки та запобіжний ключ вставлений, натисніть цю кнопку щоб розпочати роботу тренажера.

4. Кнопка "STOP": Ця кнопка виконує функції призупинення та зупинки. Біжучи, натисніть цю кнопку і тренажер призупиниться, а вся інформація збережеться. Віконце швидкості покаже "PAU". В режимі паузи. Якщо ви натиснете кнопку "START", тренажер розпочне роботу. Якщо ви натиснете кнопку "STOP" знову, тренажер зупиниться та всі значення повернуться до значень за замовчуванням.

5. Кнопка "SPEED +", " SPEED -": В початковому режимі введіть за допомогою цієї кнопки дані. Коли тренажер рухається, натисніть кнопку щоб змінити швидкість, 0,1 км на кожний натиск. При натиску на кнопку довше 0,5 секунд швидкість буде збільшуватись чи зменшуватись постійно.

6. Кнопка "INCLINE+/INCLINE-": Натисніть цю кнопку, щоб ввести значення в режимі налаштування. Натисніть цю кнопку щоб налаштувати нахил під час роботи тренажеру. 1 секція на кожний натиск. При натиску на кнопку довше 0,5 секунд нахил буде збільшуватись чи зменшуватись постійно.

7. "INCL: 3,6,9,12" - кнопки швидкого нахилу. Ви можете швидко обрати нахил 3, 6, 9,12 натискаючи кнопки швидкого нахилу.

8. "SPEED: 3,6,9,12" - кнопки швидкого прискорення. Ви можете швидко обрати швидкість 3, 6, 9,12 натискаючи кнопки швидкого прискорення.

9. Функція MP3: Ви можете під'єднати свій мобільний телефон через MP3-дріт, щоб програвати музику, обирати музику та налаштовувати гучність музики кнопками свого телефону.

10. Функція USB: (Опціональна функція, відповідно до потреб користувача).

10.1. "USB гніздо" : Ви можете вставити USB в це гніздо та програвати музику, ви також можете заряджати свій телефон чи планшетний пристрій з USB кабелем до цього гнізда.

10.2. Кнопки "VOLUME+", VOLUME-" "PREVIOUS SONG""NEXT SONG"  : Використовуйте щоб налаштовувати гучність музики, яка програвється через USB, та, щоб обирати пісні з USB носія.

 Довгий натиск на цю кнопку, дозволяє зменшити гучність музики. Короткий натиск на кнопку, дозволяє повернутися до попередньої пісні.

 Довгий натиск на цю кнопку, дозволяє збільшити гучність музики. Короткий натиск на цю кнопку, дозволяє перейти до наступної пісні.

Примітка: MP3 та USB музика не може програватися одночасно. MP3 не доступне поки USB підключене.

ФУНКЦІЯ НАГАДУВАННЯ ПРО ЗМАЩУВАННЯ

Тренажер має функцію нагадування про змащування. Бігову доріжку необхідно змащувати кожен раз після проходження дистанції пробігу в 300 км. Система нагадуватиме звуком "БІ-БІ-БІ" кожні 10 секунд, а віконце TIME буде показувати "OIL". Це означає, що бігову доріжку необхідно змастити олією. Будь-ласка, спочатку прочитайте посібник користувача, та змастіть середню частину платформи. Після завершення змащування, будь-ласка, утримуйте кнопку "STOP" протягом 3 секунд, і попереджаючий системний звук "БІ-БІ-БІ" зникне.

ШВИДКИЙ СТАРТ (КЕРІВНИЦТВО)

1. Відкрийте вимикач електроживлення, вставте магнітний кінець запобіжного ключа в комп'ютер.
2. Натисніть кнопку "START", система відрхує у зворотному напрямку 3 секунди, продзвинить дзвінок і віконце часу відобразить зворотній відлік, через 3 секунди доріжка почне рухатись зі швидкістю в 1,0 км./год.
3. Почавши, ви можете використовувати кнопки "SPEED+", "SPEED -" чи кнопки швидкого прискорення, щоб збільшити чи зменшити швидкість. Використовуйте кнопку "INCLINE+/INCLINE-" чи кнопки швидкого нахилу щоб збільшити або зменшити нахил.

УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ТРЕНУВАННЯ:

1. Натисніть кнопку Speed-, щоб зменшити швидкість бігу.
2. Натисніть кнопку Speed+, щоб збільшити швидкість бігу.
3. Натисніть INCLINE-, щоб зменшити нахил секції.
4. Натисніть INCLINE+, щоб збільшити нахил секції.

5. Натисніть кнопку SPEED QUICK, щоб налаштувати швидкість бігу.
6. Натисніть кнопку INCLINE QUICK, щоб налаштувати нахил секції.
7. Натисніть кнопку "Stop", щоб зупинити тренажер.
8. Утримуйте рукояки в місці розташування датчиків вимірювання пульсу обома руками протягом 5 секунд, щоб дізнатися частоту пульсу.

РУЧНИЙ РЕЖИМ:

1. Якщо ви не робите жодних налаштувань і натискаєте кнопку START, бігова доріжка почне рухатися зі швидкістю 1,0 км./год. Інші віконця почнуть відлік від нуля до встановлених значень за замовчуванням. Натисніть кнопки "SPEED+", "SPEED-" та "INCLINE+", "INCLINE-", щоб змінити швидкість та нахил.
2. Встановіть час. Натисніть кнопку "MODE", щоб увійти в режим налаштування часу; віконце TIME показуватиме "15: 00" та мигатиме. Натисніть "SPEED+", "SPEED-" or "INCLINE+", "INCLINE-", щоб встановити час який вам необхідний. Діапазон налаштування: 5:00-99:00.
3. В режимі налаштування часу натисніть кнопку "MODE", щоб увійти в режим налаштування дистанції; віконце DISTANCE показуватиме "1,0" та мигатиме. Натисніть "SPEED+", "SPEED-" чи "INCLINE+", "INCLINE-", щоб встановити дистанцію яка вам необхідна. Діапазон налаштування: 0,5—99,9.
4. 3. В режимі налаштування дистанції натисніть кнопку "MODE" щоб увійти в режим підрахунку калорій; віконце CAL показуватиме "50" та мигатиме. Натисніть "SPEED+", "SPEED-" чи "INCLINE+", "INCLINE-", щоб встановити кількість калорій, яка вам необхідна. Діапазон налаштування: 10-999.
5. Коли налаштування завершене, натисніть кнопку "START" щоб розпочати тренування. Бігова доріжка почне рухатися через 3 секунди; натискайте "SPEED+", "SPEED-" та "INCLINE+", "INCLINE-", щоб налаштувати швидкість та нахил. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити бігову доріжку.
6. В режимі підрахунку калорій натисніть кнопку MODE, щоб увійти в режим STEPS. Віконце SPEED показуватиме 3,0 км/год; віконце TIME показуватиме 15:00 та мигатиме. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити час тренування від 5:00 до 99:00. (В режимі "STEPS" швидкість не налаштовується).

ІНТЕГРОВАНІ ПРОГРАМИ

Щоб обрати програму, яка вам подобається, натисніть кнопку "PROGRAM", віконце "DIS" показуватиме P1-P24. При налаштуванні часу пробігу, віконце дистанції буде мигати. Відобразивши час налаштування 10:00, натисніть кнопки "SPEED+", "SPEED-" чи "INCLINE+", "INCLINE-" щоб встановити необхідний вам час тренування. Натисніть кнопку "START", щоб почати інтегровану програму. Інтегровані програми поділяються на 10 секцій. Час кожного тренування = встановлений час/10 Коли система входить в наступну секцію вона робить 3 звука "Б—Б—" та змінюється швидкість згідно з налаштуваннями програми. Натискайте кнопки SPEED та INCLINE, щоб налаштувати швидкість та нахил. Коли програма увійде у наступну секцію, швидкість зміниться на поточну. Після

завершення однієї програми, система видасть 6 коротких звуків “Б—Б—” на дисплеї відобразиться “END”, доріжка повільно зупиниться. Після повної зупинки через 5 секунд система увійде в початковий режим.

СХЕМА ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ

Кожна програма поділена на 10 секцій від часу тренування, і кожен відрізок часу має відповідну швидкість.

СХЕМА ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ

ПРОГРАМА \ ЧАС		Встановлений час/10=час тренування для кожної секції									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ШВИДКІСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАХИЛ	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	ШВИДКІСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	НАХИЛ	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	ШВИДКІСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	НАХИЛ	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	ШВИДКІСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАХИЛ	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	ШВИДКІСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	НАХИЛ	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	ШВИДКІСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАХИЛ	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	ШВИДКІСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАХИЛ	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАХИЛ	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	ШВИДКІСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	ШВИДКІСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАХИЛ	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	ШВИДКІСТЬ	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	НАХИЛ	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	ШВИДКІСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАХИЛ	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	ШВИДКІСТЬ	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	НАХИЛ	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2
P14	ШВИДКІСТЬ	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	НАХИЛ	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	ШВИДКІСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	НАХИЛ	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	ШВИДКІСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	НАХИЛ	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	ШВИДКІСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	НАХИЛ	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3

P18	ШВИДКІСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	НАХИЛ	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	ШВИДКІСТЬ	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	НАХИЛ	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	ШВИДКІСТЬ	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	НАХИЛ	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	ШВИДКІСТЬ	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	НАХИЛ	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	ШВИДКІСТЬ	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	НАХИЛ	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	ШВИДКІСТЬ	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	НАХИЛ	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	ШВИДКІСТЬ	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	НАХИЛ	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

ПРОГРАМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО НАЛАШТУВАННЯ

Окрім 24 інтегрованих програм є також 3 програми для самостійного налаштування: U1, U2, U3

1. Налаштування програми для самостійного налаштування:

В початковому режимі затисніть кнопку “PROGRAM” поки не з’являться позначки U1,U2,U3 та не почне мигати віконце “TIME”, показуючи 10:00; натисніть “INCLINE+”, “INCLINE-”, “SPEED+”, “SPEED-”, щоб встановити час бігу; натисніть кнопку “MODE”, щоб встановити налаштування для програми. Спочатку введіть часовий інтервал, натисніть кнопку “SPEED+”, “SPEED-” чи кнопку швидкого прискорення, щоб встановити швидкість; натисніть кнопку “INCLINE+”, “INCLINE-” чи кнопку швидкої зміни нахилу, щоб встановити нахил; потім натисніть кнопку “MODE”, щоб завершити налаштування першого інтервалу часу та увійдіть в другий інтервал часу. Продовжуйте поки не заповните всі часові інтервали. Налаштування зберігатимуться до наступного налаштування та не втраяться при вимкненні тренажера.

2. Початок програм для самостійного налаштування користувачем:

Коли тренажер очікує команди, затисніть кнопку “PROGRAM” поки не з’явиться позначка U1,U2,U3, встановить час пробігу, потім натисніть кнопку “START” щоб розпочати.

3. Керівництво з програм для самостійного налаштування користувачем:

Кожна програма поділяється на 10 часових секцій, налаштуйте швидкість та нахил для кожного інтервалу часу, потім натисніть “START”, щоб запустити доріжку.

ДІАПАЗОН ПРОГРАМ

	Початкова	Початкове налаштування	Встановлений діапазон	Діапазон відображення
ЧАС (ХВ:СЕК)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59

ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД.)	1,0	1,0	1,0-20,0	1,0-20,0
НАХИЛ (СЕКЦІЯ)	0	0	0-16	0-16
ДИСТАНЦІЯ (КМ)	0	1,0	0,5-99,90	0,00—99,99
ПУЛЬС (ударів/хв.)	P	Немає	Немає	50-200
CALORIE (ТЕРМ)	0	50	10,0-999,0	0,0—999,0

АНАЛІЗАТОР ТІЛЕСНОГО ЖИРУ:

В початковому стані затисніть кнопку “PROGRAM”, щоб увійти в режим аналізу тілесного жиру FAT, натисніть “MODE “ вводячи F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 СТАТЬ, F-2 ВІК, F-3 ЗРІСТ, F-4 ВАГА, F-5 АНАЛІЗАТОР ТІЛЕСНОГО ЖИРУ).

Натисніть “SPEED+”, “SPEED -”, щоб встановити F-1 – F4 (див. таблиці нижче), після цього натисніть “MODE”, щоб встановити F-5, візьміться за рукоятки для визначення частоти серцебиття, віконце покаже індекс маси вашого тіла через 3 секунди. Індекс маси тіла використовується для того, щоб перевірити відношення між зростом та вагою. Тілесний жир визначається як для чоловіків так і для жінок для того, щоб скорегувати вагу відповідно до нього разом з індексом маси тіла. Ідеальна частка тілесного жиру повинна бути в діапазоні 20-25, менше 19 - надмірна худоба. Між 25 та 29 - надлишкова вага, якщо більше 30 - ожиріння. (Ця інформація надається тільки для довідки, не може використовуватися в медичких цілях).

F-1	Стать	01 чоловіки	02 жінки
F-2	Вік	10-----99	
F-3	Зріст	100----200	
F-4	Вага	20-----150	
F-5	ТІЛЕСНИЙ ЖИР	≤19	Знижена вага
	ТІЛЕСНИЙ ЖИР	=(20---25)	Нормальна вага
	ТІЛЕСНИЙ ЖИР	=(26---29)	Надлишкова вага
	ТІЛЕСНИЙ ЖИР	≤30	Ожиріння

ФУНКЦІЯ ЗАПОБІЖНОГО БЛОКУВАННЯ

Витягніть запобіжну мотузку і бігова доріжка негайно зупиниться. Всі віконця показуватимуть “———”, дзвінок видасть 3 звуки “Б—Б—”, бігова доріжка не повинна працювати. Вставте магнітний кінець запобіжного ключа в комп'ютер, бігова доріжка увімкнеться на початку вправи.

ФУНКЦІЯ ЕНЕРГОЗБЕРІГАННЯ

Система обладнана функцією енергозберігання. В стані очікування на команду функція енергозберігання стане доступною через 10 хв., якщо не ви не введете жодної команди, дисплей вимкнеться. Для увімкнення натисніть будь-яку кнопку.

ВИМКНЕННЯ

Відключення живлення: Ви можете в будь-який час відключити живлення, щоб зупинити бігову доріжку, це не завдасть шкоди тренажеру.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

1. Рекомендуємо зберігати не високу швидкість на початку тренування та триматися за поручні поки не звикнете та не пристосуєтесь до бігової доріжки.
2. Вставте магнітний кінець запобіжного ключа в комп'ютер та прикріпіть кліпсу запобіжної мотузки до свого одягу.

Щоб безпечно завершити тренування, натисніть кнопку PAUSE та вийміть запобіжну мотузку і бігова доріжка негайно зупиниться.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

ЕТАП РОЗМИНКИ

Якщо ви старше 35 років чи маєте проблеми зі здоров'ям, або це ваше перше тренування, будь-ласка, проконсультуйтеся з лікарем чи професіоналом.

Перед тим як використовувати електричну бігову доріжку. Добре ознайомтеся з тим як правильно вмикати, зупиняти, регулювати швидкість тощо. Не стійте на тренажері в цей час. Після цього ви можете використовувати тренажер. Станьте на обидві панелі, що перешкоджають ковзанню та тримайтеся за поручні обома руками. Налаштуйте тренажер на низьку швидкість приблизно 1,6-3,2 км./год, потім спробуйте стати на полотно однією ногою. Звикніть до швидкості, потім можете бігти на тренажері та додати швидкості в діапазоні між 3 та 5 км/год. Утримуйте таку швидкість приблизно 10 хвилин, потім зупиніть тренажер.

ЕТАП ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Ознайомтеся з тим як слід налаштовувати швидкість та нахил перед використанням. Пройдіть приблизно 1 км. на стабільній швидкості та запишіть час, це займе приблизно 15-25 хвилин. Якщо їти 1 км. на швидкості 4,8 км/год., це займе 12 хвилин. Якщо ви себе комфортно почуваєте на стабільній швидкості, ви можете додати швидкість та нахил. Через 30 хвилин ви добре натренуєтесь. На цьому етапі, щоб почувати себе комфортно, не додавайте занадто швидкості чи нахилу за один раз.

ЕТАП ІНТЕНСИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Розігрійтесь на швидкості 4,8 км/год протягом 2 хвилин, потім додайте швидкості до 5,3 км/год та продовжуйте йти протягом 2 хвилин, потім додайте швидкості до 5,8 км/год та йдіть протягом 2 хвилин. Після цього додавайте по 0,3 км кожні 2 хвилини поки не прискориться дихання, але так щоб не біло відчуття дискомфорту.

Найбільш ефективний спосіб спалення калорій

Розігривайтесь протягом 5 хвилин на швидкості: 4-4,8 км/год, потім повільно збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини поки не досягнете швидкості на якій вам буде комфортно протягом 45 хвилин. Щоб покращити інтенсивність руху можете зберігати швидкість протягом 1 год. телепрограми збільшувати швидкість на 0,3 км/год на кожну рекламну паузу, після цього повертайтеся до попередньої швидкості. Найбільшої ефективності тренування для спалення калорій ви досягаєте протягом рекламної паузи та подальшого збільшення часу частоти серцебиття. І нарешті, поступово знизьте швидкість за 4 хвилини.

ЧАСТОТНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Циклічний час: 3-5 разів/тиждень, 15-60 хв. кожен раз. Серйозно підійдіть до складання розкладу тренувань, а не як до свого хоббі.

Ви можете контролювати інтенсивність бігу через встановлення швидкості та нахилу бігової доріжки. Рекомендуємо не встановлювати нахил напочатку; змінення нахилу - ефективний спосіб покращити інтенсивність тренування.

Проконсультуйтеся з лікарем перед тим як почати тренування. Фахівці можуть допомогти вам скласти найбільш прийнятний розклад відповідно до вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху та інтенсивність тренування. Будь-ласка, одразу зупиніться, якщо під час тренування відчули стиснення чи біль у грудях, нерівномірне серцебиття, утрудненість дихання, запаморочення чи інший дискомфорт. Вам необхідно проконсультуватися з лікарем чи фахівцем як продовжувати тренування.

Оберіть нормальну швидкість ходьби чи бігу підтюбцем якщо ви постійно тренуєтесь на біговій доріжці.

Якщо у вас немає достатнього досвіду чи знань, щоб обрати швидкість, ви можете користуватись такою таблицею.

Швидкість 1,0 - 3,0 км/год	погана фізична форма
Швидкість 3,0 - 4,5 км/год	низька рухомість та тренування
Швидкість 4,5 - 6,0 км/год	нормальна хотьба
Швидкість 6,0 - 7,5 км/год	швидка хода
Швидкість 7,9 - 9,0 км/год	біг підтюбцем

Швидкість 9,0 - 12,0 км/год середня швидкість бігу

Швидкість 12,0 - 14,5 км/год досвідчений бігун

Швидкість 14,5 - 16,0 км/год професійний бігун

Увага! Швидкість руху ≤ 6 км/год - нормальна хода; швидкість руху ≥ 8.0 км/год - біг.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Помірне прибирання/змащування продовжують строк служби тренажера. Продуктивність тренажеру найкраща коли полотно та платформа зберігаються в чистоті, наскільки це можливо.

УВАГА! ТЕРТЯ ПОЛОТНА ТА ПЛАТФОРМИ МОЖЕ ЗІГРАТИ ГОЛОВНУ РОЛЬ У ФУНКЦІОНУВАННІ ТА СТРОКУ СЛУЖБИ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ, ТОМУ РЕКОМЕНДУЄМО ПОСТІЙНО ЗМАЩУВАТИ ТОЧКИ ТЕРТЯ ЩОБ ЗБІЛЬШИТИ СТРОК СЛУЖБИ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ. У РАЗІ ЯКЩО ЦЕ НЕ ПРОВОДИТЬСЯ, ВАША ГАРАНТІЯ СКАСОВУЄТЬСЯ.

УВАГА! ПЕРЕД ТЕХНІЧНИМ ОБСЛУГОВУВАННЯМ ВИТЯГНІТЬ ВИЛКУ З РОЗЕТКИ.

УВАГА! ПЕРЕД СКЛАДАННЯМ ЗУПИНІТЬ БІГОВУ ДОРІЖКУ.

ПІСЛЯ КОЖНОГО ВИКОРИСТАННЯ

Після кожного використання протирайте та оглядайте тренажер, притримуючись таких кроків:

- 1) Вимкніть бігову доріжку за допомогою кнопки on/off , потім витягніть вилку з розетки.
- 2) Протріть бігове поботно, платформу, кожух двигуна та раму пульту управління вологою тканиною. Не використовуйте розчинники, оскільки вони можуть завдати шкоди біговій доріжці.
- 3) Огляньте вилку.
- 4) Переконайтесь, що вилка не під біговою доріжкою чи в іншому місці, де її можна не помітити чи перерізати.
- 5) Перевірте натягнення та розположення полотна. Переконайтесь, що полотно бігової доріжки не пошкодить інші складові на біговій доріжці через своє неправильне розположення.

ЗАГАЛЬНЕ ПРИБИРАННЯ

- 1) Використовуйте м'яку вологу тканину щоб протирати край полотна та місце між краєм полотна та рамою. М'який мильний розчин з нейлоною жорсткою щіткою прочистить верх текстурного полотна. Це необхідно робити раз на місяць. Необхідно висушити перед використанням.

- 2) Щомісяця пилесосьте під біговою доріжкою, щоб запобігти збиранню пилу. Щороку виймайте чорний щит двигуна та висмоктуйте пилососом бруд, який міг накопичитися.

ЗАГАЛЬНИЙ ДОГЛЯД

- 1) Перед використанням перевіряйте деталі на зношення.
- 2) Звертайте особливу увагу на зафіксовані гвинти, переконайтесь, що вони затягнуті.
- 3) Завжди замінюйте підставку, якщо вона зносилася чи інші деталі з дефектами.
- 4) При сумнівах, не користуйтеся біговою доріжкою та зв'яжіться з вашим центром підтримки.

Захистіть килими та підлогу на випадок витікання. Цей тренажер містить рухомі змащені деталі, які можуть протікати.

ЯК ПЕРЕВІРИТИ ЧИ БІГОВЕ ПОЛОТНО ЗМАЩЕНЕ НАЛЕЖНИМ ЧИНОМ:

1. Від'єднайте від електроживлення.
2. Складіть бігову доріжку в позицію зберігання.
3. Відчуйте задню поверхню бігового полотна.

Якщо поверхня слизька при доторканні, змащувати не потрібно.

Якщо на дотирк поверхня суха, змастіть відповідним силіконовим лубрикантом.

Щоб змасчувати бігову доріжку рекомендуємо використовувати спрей на силіконовій основі. Його можна придбати з місцевого спортивного магазину.

ЗМАЩУВАННЯ ПЛАТФОРМИ

Бігова доріжка укосплектована змащеною біговою платформою за якою необхідно постійно доглядати. Тертя між платформою та біговим полотном дуже впливає на строк служби бігової доріжки. Рекомендуємо змащувати платформу кожні 3 місяця. Якщо ви використовуєте бігову доріжку 3-5 разів на тиждень, змащуйте її частіше (кожні 6-8 тижнів). Порядок змащення:

- a) Відключіть живлення.
- b) Ззаду платформи (на протилежній від пульту управління стороні) на обох бічних напрямних знаходяться шестигранні гвинти.
- c) Поверніть ці гвинти на повні п'ять обертів проти годинникової стрілки та послабте натягненість полотна.
- d) Відтягніть край бігового полотна доріжки приблизно на 30-40 см. від переднього ролика.
- e) Розпиліть 10 мл. масла під біговим полотном з переду назад.
- f) Опустіть бігове полотно та затягніть шестигранні гвинти до встановленого натягнення.
- g) Увімкніть бігову доріжку на швидкості 10 км/год чи 6 миль/год на 5-10 хвилин.

- h) Витріть надлишок масла, якщо такий є.
- i) В разі необхідності, повторіть вище описане.

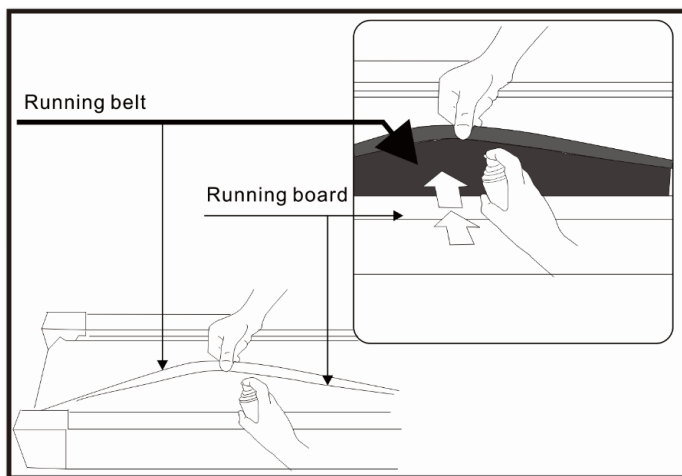
ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ НАТЯГНЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА ТА ПРИВОДНОГО РЕМНЯ

Коли бігове полотно зсувається, будь-ласка, дотримуйтесь нижче описаних кроків, щоб дізнатися, що потрібно налаштувати бігове полотно чи приводний ремінь.

а) вимкніть живлення, відкрутіть гвинт на кожусі захисту. Потім зніміть з бігової доріжки захистний кожух.

б) Увімкніть швидкість приблизно на 3 км/год, втаньте на бігове полотно та спробуйте зупинити його. Якщо бігове полотно зупинилось разом з переднім роликом, але двигун продовжив працювати, це означає, що необхідно налаштувати приводний ремінь.

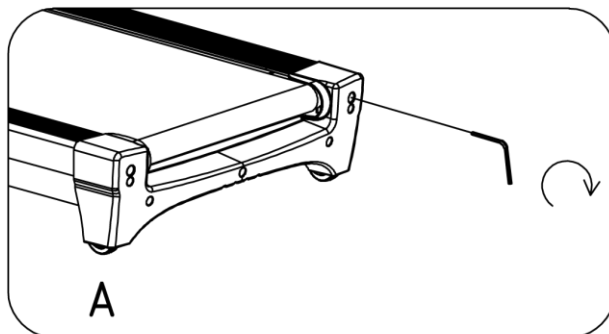
с) Увімкніть швидкість приблизно на 3 км/год, станьте на бігове полотно та спробуйте зупинити бігове полотно. Якщо бігове полотно зупинилось, але передній ролик продовжив рухатись, це означає, що необхідно налаштувати бігове полотно.



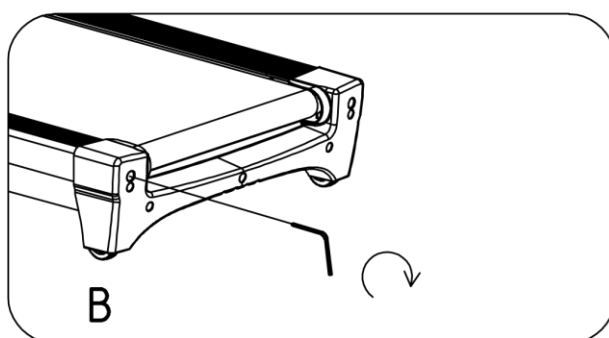
ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА:

Поставте бігову доріжку на рівну поверхню та налаштуйте її на 3-5 миль/год. щоб перевірити чи змістилося бігове полотно (C18).

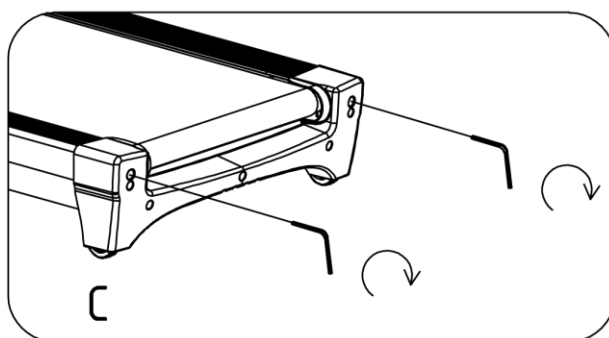
1. Якщо **бігове полотно (C18)** змістилося вправо, поверніть регулюючий гвинт вправо на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, потім лівий регулюючий гвинт - на 1/4 оберти проти годинникової стрілки. Якщо полотно не змінило положення, повторюйте цей кроки поки воно не вирівняється по центру. Див. Рис. А.



2. Якщо **бігове полотно (C18)** змістилося вліво, поверніть регулюючі гвинти вліво на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, потім правий регулюючий гвинт - на 1/4 оберти проти годинникової стрілки. Якщо полотно не змінило положення, повторюйте цей кроки поки воно не вирівняється по центру. Див. Рис. В.

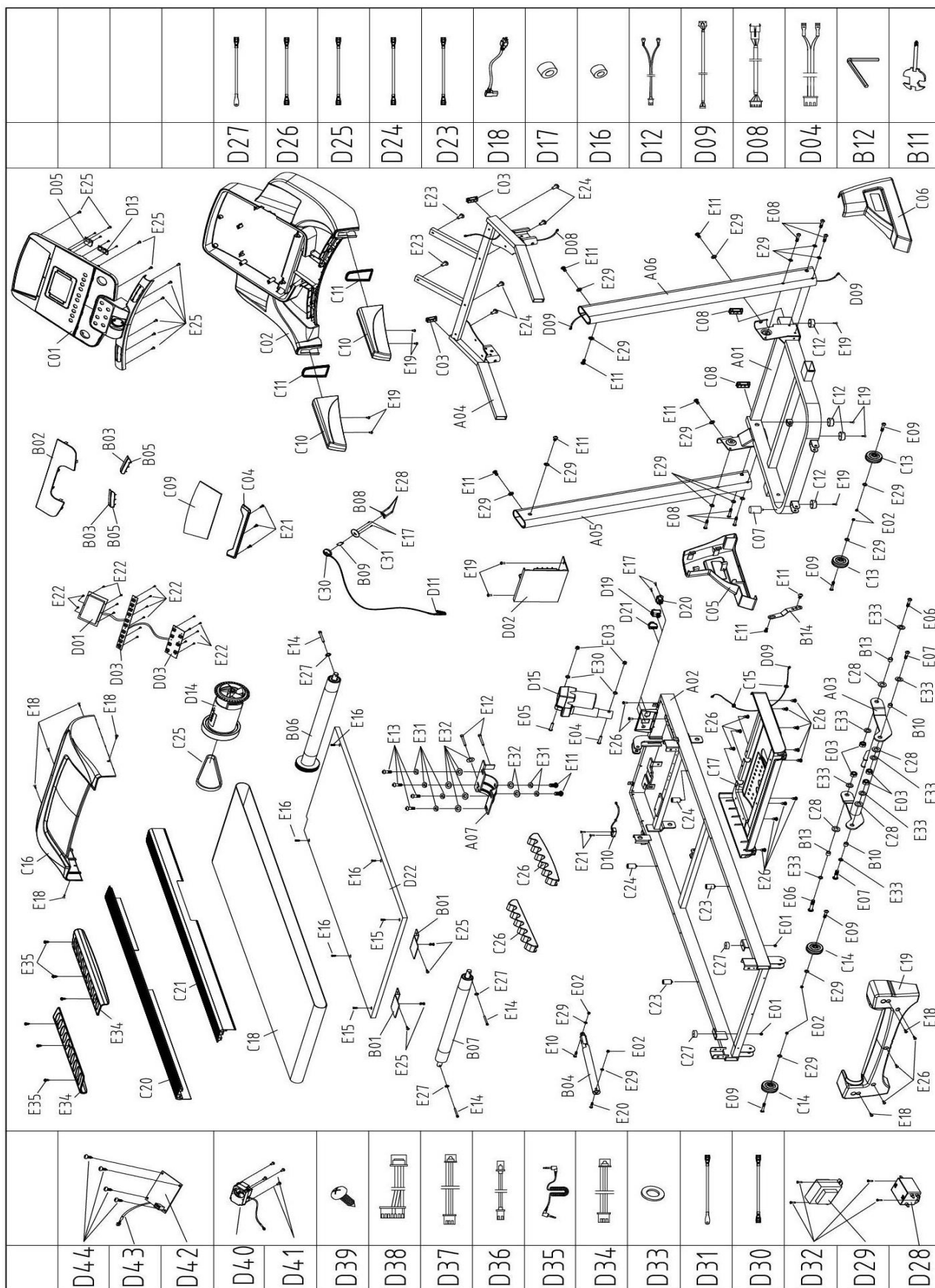


3. З часом **бігове полотно (C18)** розтягнеться. Щоб затягнути полотно, поверніть обидва регулюючі гвинти, лівий та правий на один оберт за годинниковою стрілкою та перевірте натягненість полотна. Продовжуйте цей процес поки полотно не досягне правильного натягнення. Переконайтеся, що регулюєте обидві сторони однаково щоб забезпечити правильне положення полотна. Див. Рис. "С"



УВАГА! ПЕРЕД ПРИБИРАННЯМ ЧИ ТЕХНІЧНИМ ОБСЛУГОВУВАННЯМ ТРЕНАЖЕРА ЗАВЖДИ ВИМИКАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ З РОЗЕТКИ.

РОЗНЕСЕНІ КРЕСЛЕННЯ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАННЯ	Специфікація	Кіл-ть	№	ОПИСАННЯ	Специфікація	Кіл-ть
A01	Основа		1	C24	Чорна прокладка		2
A02	Головна рама		1	C25	Приводний ремінь		1
A03	Рама нахилу		1	C26	Хвиляста прокладка		2
A04	Тримач комп'ютера		1	C27	Синя прокладка		2
A05	Ліва вертикальна труба		1	C28	Пластикові прокладки		4
A06	Права вертикальна труба		1	C29			
A07	Тримач двигуна		1	C30	Запобіжний ключ		1
B01	Z-подібна планка		2	C31	Тримач запобіжного ключа		1
B02	Сітка динаміка		1	D01	Бортовий комп'ютер		1
B03	Залізна пластинка датчика вимірювання пульсу		2	D02	Панель управління		1
B04	Циліндр		1	D03	Клавіатура пульту управління		1
B05	Залізна пластинка датчика вимірювання пульсу		2	D04	Дріт вимірювання пульсу		1
B06	Передній ролик		1	D05	Модуль USB	(опціонально)	1
B07	Задній ролик		1	D06			
B08	Залізна пластинка		2	D07			
B09	Мідна пластинка		1	D08	Верхній дріт пульту управління		1
B10	Втулка	φ15*φ10.2*9	2	D09	Нижній дріт пульту управління		1
B11	Гайковий ключ w/ викруткою	S=13, 14, 15	1	D10	Датчик швидкості		1
B12	Універсальний гайковий ключ № 5	5 мм.	1	D11	Запобіжний ключ		1
B13	Втулка	φ15*φ10.2*13	2	D12	Дріт запобіжного ключа		1
B14	Запобіжний блок		1	D13	Аудіо плата	опціонально	1
C01	Панель пульту управління		1	D14	Електродвигун постійного току		1
C02	Верхній кожух пульту управління.		1	D15	Двигун нахилу		1
C03	Квадратне гніздо	40*20	2	D16	Магнітне кільце		1
C04	Підставка для планшету		1	D17	Магнітне осердя		1
C05	Кожух лівої вертикальної труби		1	D18	Дріт живлення		1
C06	Кожух правої вертикальної труби		1	D19	Квадратний вимикач		1
C07	Циліндрична прокладка		1	D20	Розетка		1
C08	Квадратне гніздо	50*25	2	D21	Захист від перевантаження		1
C09	Підставка		1	D22	Платформа		1
C10	Пінопластова рукоятка		2	D23	Одинарний дріт перемінного струму		1
C11	Декоративний ободок		2	D24	Одинарний дріт перемінного струму		2
C12	Підкладка для ніг		4	D25	Одинарний дріт перемінного струму		1
C13	Ходове колесо		2	D26	Одинарний дріт перемінного струму		1
C14	Колесо регулювання		2	D27	Дріт заземлення		1
C15	Захистне кільце з'єднувального дроту		2	D28	Фільтр	опціонально	1
C16	Верхній кожух двигуна		1	D29	Індуктор	опціонально	1
C17	Нижній кожух двигуна		1	D30	Одинарний дріт	опціонально	1

C18	Бігове полотно		1	D31	Дріт заземлення	опціонально	1
C19	Кінцевий кожух		1	D32	Шуруп	ST4.2*12 опціонально	4
C20	Ліва бічна направляюча		1	D33	Фіксований кожух аудіо модулю	опціонально	1
C21	Права бічна направляюча		1	D34	Кабелі аудіо виходу	опціонально	1
C22				D35	Дріт Мр3	опціонально	1
C23	Синя прокладка		2	D36	USB лінія електроживлення	опціонально	1
D37	Кабель виходу навушників	опціонально	2	E15	Гвинт	M6*40	2
D38	Кабель регулювання гучності	опціонально	1	E16	Гвинт	M6*25	6
D39	Шуруп	ST2.9*6.0 опціонально	4	E17	Шуруп	ST2.9*8.0	4
D40	Динамік	опціонально	2	E18	Гвинт	M5*8	7
D41	Шуруп	ST3.5*12 опціонально	8	E19	Гвинт	M5*16	10
D42	Модуль Bluetooth	опціонально	1	E20	Гвинт	M8*45	1
D43	Кабель Bluetooth	опціонально	1	E21	Шуруп	ST2.9*8.0	5
D44	Шуруп	ST2.9*6.0 опціонально	4	E22	Шуруп	ST2.9*6.0	16
E01	Гайка	M6	2	E23	Шуруп	ST4.2*20	2
E02	Гайка	M8	6	E24	Шуруп	ST4.2*30	4
E03	Гайка	M10	6	E25	Шуруп	ST4.2*12	24
E04	Гвинт	M10*60	1	E26	Шуруп	ST4.2*12	17
E05	Гвинт	M10*45	1	E27	Плоска шайба	6	3
E06	Гвинт	M10*50	2	E28	Шуруп	ST2.9*4	4
E07	Гвинт	M10*30	2	E29	Плоска шайба	8	18
E08	Гвинт	M8*48	6	E30	Плоска шайба	10	2
E09	Гвинт	M8*40	4	E31	Пружинна шайба	8	6
E10	Гвинт	M8*30	1	E32	С-подібна плоска шайба	8	7
E11	Гвинт	M8*15	10	E33	Велика С-подібна шайба	φ10*φ26*2.0	8
E12	Гвинт	M8*40	2	E34	Підкладка, що попереджує ковзанню	опціонально	2
E13	Гвинт	M8*20	4	E35	Шуруп	ST4.2*15 опціонально	6
E14	Гвинт	M6*55	3				

КЕРІВНИЦТВО З УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

1. Після підключення тренажера до джерела живлення на екрані нічого не зображується:

- Будь-ласка, перевірте кнопку перенавантаження. Якщо кнопка захисту від перенавантаження сіпається, будь-ласка, натисніть/натисніть її;
- Будь-ласка, переконайтесь, що джерело живлення, захист від перенавантаження, провідний елемент та перетворювач добре з'єднані;
- Будь-ласка, переконайтесь, що дріт, який з'єднує провідний елемент з бортовим комп'ютером, добре приєднаний.

2. E01 означає: Помилку з'єднання комп'ютера з провідним елементом.

- Будь-ласка, перевірте дріт, який з'єднує провідний елемент з бортовим комп'ютером. Якщо дріт пошкоджений, будь-ласка, замініть його;

б. Будь-ласка, перевірте електричні деталі бортового комп'ютера. Якщо якась з них пошкоджена, замініть на нову;

3. E02 означає: Противибуховий захист чи несправність двигуна.

а. Будь-ласка, перевірте дрiт, що відходить від двигуна. Будь-ласка, під'єднайте його правильно. Якщо зі з'єднанням проблем не виникає, замініть двигун на новий.

б. Будь-ласка, якщо ви відчуваєте поганий запах від панелі управління через те, що замкнуло БТІЗ замініть провідний елемент;

с. Будь-ласка, переконайтесь, що електрична напруга в нормі.

4. E03 означає: Немає сигналу

а. Якщо E03 з'являється через 5-8 секунд після увімкнення, це помилка сигналу. Будь-ласка, перевірте з'єднання датчика. Якщо він погано підключений, підключіть заново. Якщо датчик не працює належним чином, замініть його.

б. Помилка сигналу панелі управління, будь-ласка, замініть провідний елемент двигуна.

5. E04 означає: Помилка нахилу

а. Будь-ласка, перевірте чи добре під'єднаний одинарний дрiт нахилу двигуна;

б. Будь-ласка, перевірте чи лінія змінного току нахилу двигуна під'єднана до правильного гнізда;

с. Будь-ласка, перевірте дрiт двигуна нахилу. Замініть дрiт чи двинун нахилу.

д. Будь-ласка, замініть провідний елемент двигуна.

е. Якщо дроти під'єднані належним чином, будь-ласка, заново натисніть кнопку на провідному елементі та перезапустіть тренажер.

6. E05 означає: Перенавантаження струмового захисту.

а. Можливо струм занадто високий, система захищається, будь-ласка, перезапустіть тренажер.

б. Можливо якась деталь тренажера застрягла, що призвело до несправності двигуна, будь-ласка, змастіть тренажер та перезапустіть.

с. Перевірте чи є поганий запах від двигуна, якщо є, будь-ласка замініть двигун.

д. Перевірте чи є поганий запах від провідної деталі, якщо є, будь-ласка замініть її.

7. Тренажер не вмикається: Після натиску на кнопку START час відраховується, але двигун не працює і на екрані не з'являється жоден з номерів помилок.

а. Будь-ласка, перевірте чи добре під'єднаний дрiт до двигуна;

б. Перевірте захисний дрiт провідного елемента, якщо він пошкоджений, замініть його.

с. Перевірте БТІЗ на провідному елементі, якщо він пошкоджений, замініть його.

Синхронізація з пристроями ANDROID і IOS

Інструкція для користувача

Установка програми

Зідскануйте QR-код, щоб на своєму пристрої швидко знайти програму FitShow в AppStore.

Примітка: Щоб зідсканувати QR-код, Вам необхідно спочатку завантажити на свій пристрій програму QR READER. Вона доступна як в AppStore, так і в Google Play Store.

Створення облікового запису

1. Вперше користуючись програмою, необхідно зареєструвати ім'я користувача та пароль, щоб захистити свою історію тренувань. Якщо Ви вже зареєстровані, щоб увійти, введіть своє ім'я та пароль.
2. Зареєструйтеся через електронну скриньку чи номер телефону, потім оберіть ім'я користувача та пароль для Вашого акаунта в FitShow.

Синхронізація пристрою

1. Для тренування удома увімкніть на своєму пристрої Bluetooth. Просто клікніть на червону кнопку «INDOOR» та почніть тренування, а програма FitShow записуватиме результати Вашого тренування.
- Примітка: Клікніть на синю кнопку «OUTDOOR», щоб перейти у режим GPS, що дозволяє Вам вистежувати історію Вашого тренування на вулиці.

Синхронізація пристрою

Увімкнений Bluetooth автоматично відстежуватиме ваш пристрій.

Підключіться до відповідного пристрою, щоб забезпечити правильне з'єднання.

Синхронізація пристрою

3. Якщо Ви клікнете на іконку пристрою одразу після з'єднання, з'явиться Інформація про пристрій, що відображає допустимий діапазон специфікацій.

Інструкція з експлуатації

4. Щоб змінити налаштування, притримуйтеся таких кроків:

4.1 Клікніть кнопку «ME», що розташована внизу справа.

4.2 Клікніть кнопку «Settings» внизу та Enable Control.

- Перегляд тільки підтримуваних пристроїв

При синхронізації по Bluetooth відображатиметься тільки відповідний тренажер.

- Контроль бігової доріжки

Дозволяє контролювати швидкість нахил вашого мобільного пристрою.

- Видалення історії тренувань

Дозволяє видаляти історію тренувань.

Інструкція з експлуатації

5. Підключившись, програма відобразить чотири режими. Виберіть один режим та клікніть кнопку «START», щоб розпочати тренування.

УВАГА! Рухайтесь обережно, використовуючи програму під час тренування. оскільки виконання декількох дій одночасно може відволікати.

Інструкція з експлуатації

6. Як тільки Ви почнете тренування, на екрані відображатиметься Ваш прогрес: пройдений час та відстань, спалені калорії, кількість кроків за хвилину, серцебиття за хвилину, середня швидкість та темп. Закінчивши тренування, натисніть кнопку «STOP» і FitShow збереже цей запис у Вашій історії тренувань.