

---

# БІГОВА ДОРІЖКА ESOFIT З ЕЛЕКТРОПРИВОДОМ E-11481 ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



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

# Заходи безпеки

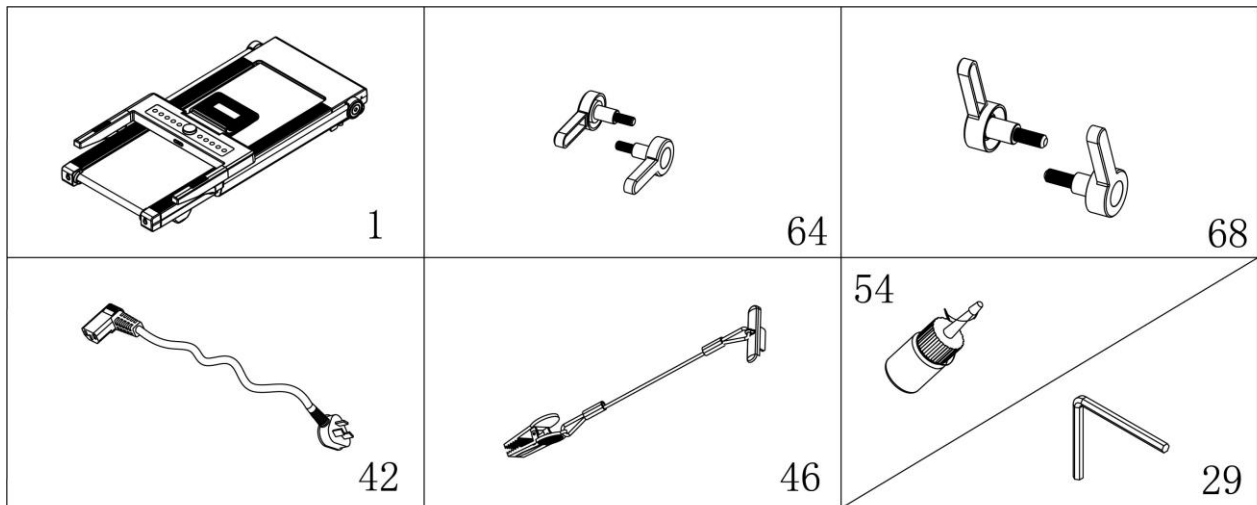
Попередження: Ми рекомендуємо вам проконсультуватися з лікарем або тренером перед початком тренувань, особливо для людей у віці до 35 років або людей, які мають проблеми зі здоров'ям. Ми не несемо відповідальності за будь-які проблеми або травми, якщо ви не дотримуетесь наших рекомендацій. Бігову доріжку слід спочатку скласти, закрити кожух мотора, та після чого підключити до електромережі.

## Увага:

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. Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі. Не ставте бігову доріжку на товсте килимове покриття, оскільки воно може перешкоджати належній вентиляції. Не розміщуйте поблизу води або на відкритому повітрі.
4. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговій стрічці. Після увімкнення живлення та регулювання швидкості може виникнути пауза, перш ніж бігове полотно почне рухатися, завжди стійте на напрямних рейках для ніг з боків рами, поки стрічка не почне рухатися.
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.
6. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера під час тренування.
7. Тренуватися можна мінімум через 40 хвилин після прийому їжі.
8. Тренажер підходить для дорослих; підлітки можуть тренуватися в супроводі дорослих.
9. Під час першого тренування необхідно триматися за рукоятки, поки ви не відчуєте себе комфортно і не освоїтеся на біговій доріжці.
10. Цей тренажер призначений для використання в приміщенні, а не на вулиці; використання поза приміщенням може призвести до його пошкодження. Місце для зберігання бігової доріжки повинне бути чистим рівним і сухим. Забороняється використання для інших цілей, ніж для тренувань.
11. В разі пошкодження кабелю живлення, придбайте новий у дистриб'ютора або зв'яжіться з нами безпосередньо.
12. 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.
13. Не підключайте тренажер в одну розетку з іншими приладами, не використовуйте подовжувачі, не замінюйте штепсельну вилку, не ставте важкі предмети на кабель, не розміщуйте кабель поблизу джерела тепла, не використовуйте несправну розетку.
14. Вимикайте живлення, коли тренажер не використовується. При відключенні живлення не тягніть за шнур живлення, це призводить до пошкоджень. Використовуйте розетку із заземленням, оскільки кабель живлення тренажера відноситься до професійного обладнання.
15. **Ця бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання і дозволена тільки для осіб вагою до 120 кг.**
16. Зона безпеки позаду бігової доріжки становить: 1000\*2000 мм.

## Інструкція щодо складання

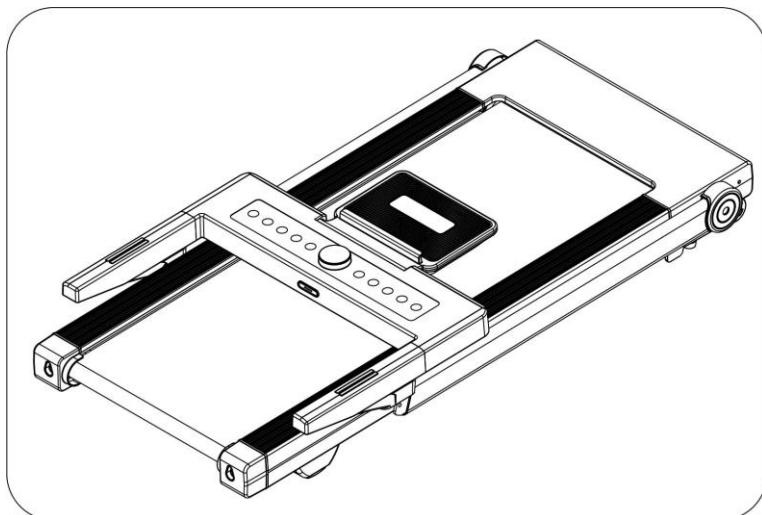
**В коробці ви знайдете такі ІНСТРУМЕНТИ ТА ДЕТАЛІ:**



### **ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ**

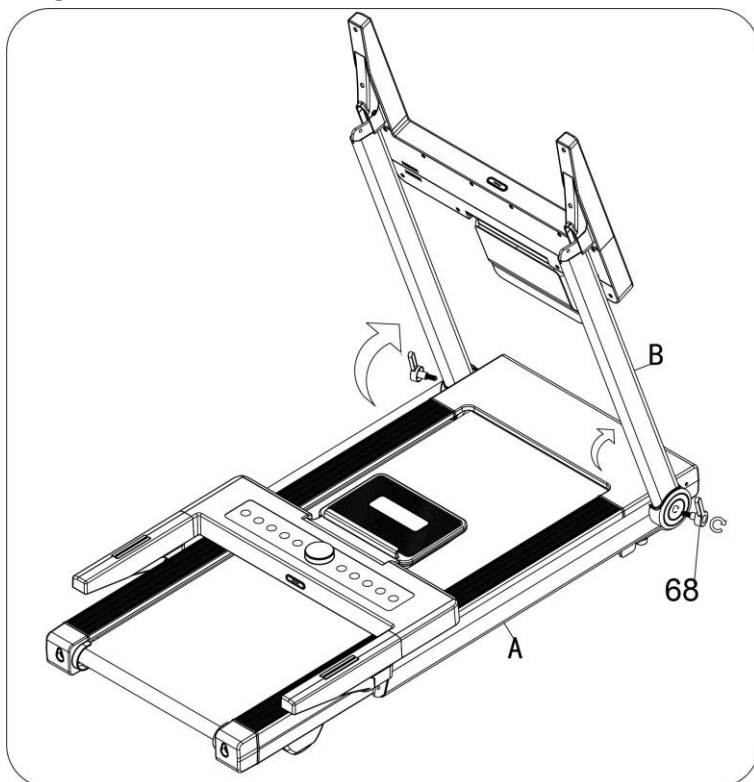
| №  | Назва                   | Опис | Шт. | №  | Назва              | Опис | Шт. |
|----|-------------------------|------|-----|----|--------------------|------|-----|
| 1  | Бігова доріжка          |      | 1   | 46 | Ключ безпеки       |      | 1   |
| 64 | Коротка Г-подібна ручка |      | 2   | 54 | Пляшка із мастилом |      | 1   |
| 68 | Довга Г-подібна ручка   |      | 2   | 29 | Торцевий ключ 6#   |      | 1   |
| 42 | Дріт                    |      | 1   |    |                    |      |     |

#### КРОК 1:



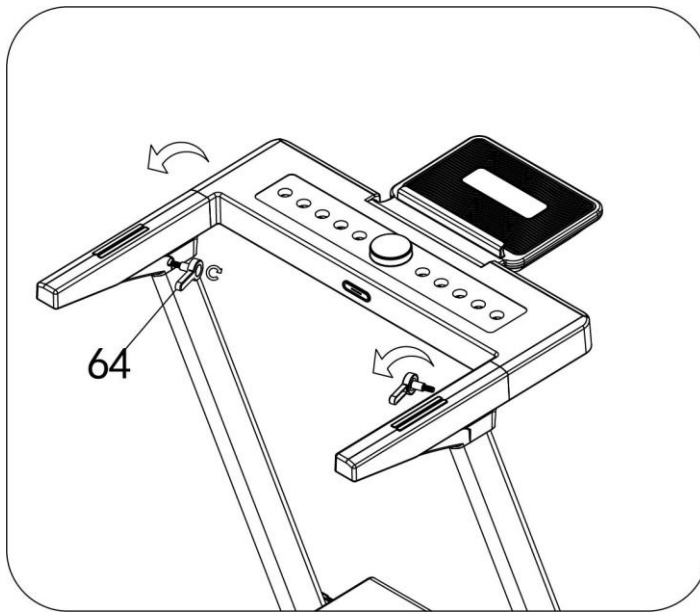
1. Відкрийте коробку, дістаньте бігову доріжку, покладіть на рівну підлогу.

#### КРОК 2:



1. Спочатку підніміть стояки з положення А в положення В.  
2. За допомогою двох Г-подібних довгих ручок (68) зафіксуйте стояки за годинниковою стрілкою.

### КРОК 3:



1. Перемістіть консоль, як показано на лівому малюнку.

2. Зафіксуйте за годинниковою стрілкою за допомогою двох коротких Г-подібних ручок (64).

### КРОК 4:

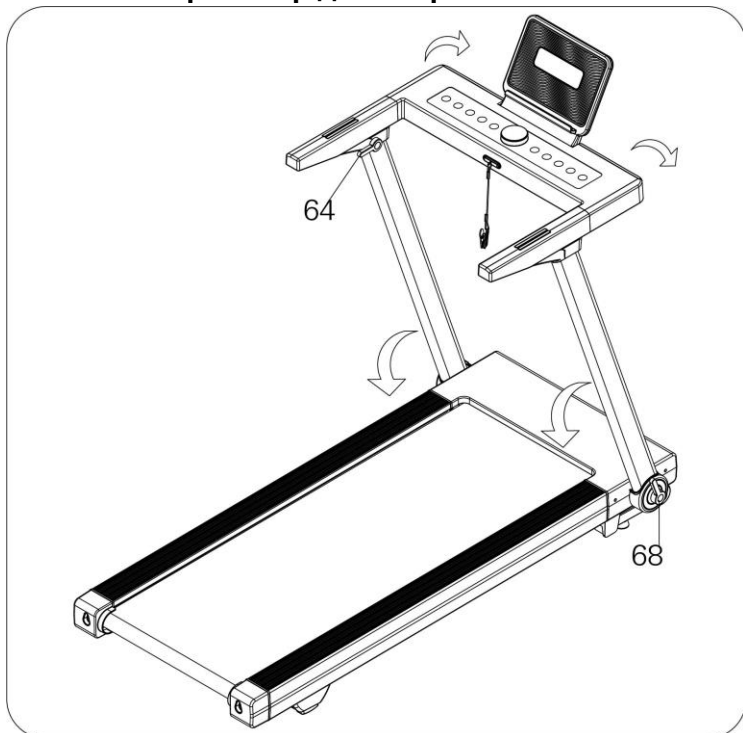


1. Вставте ключ безпеки (46) в комп'ютер.

2. Підключіть дріт живлення (42) до основної рами.

### **Згортання тренажера:**

**Як скласти тренажер для зберігання:**

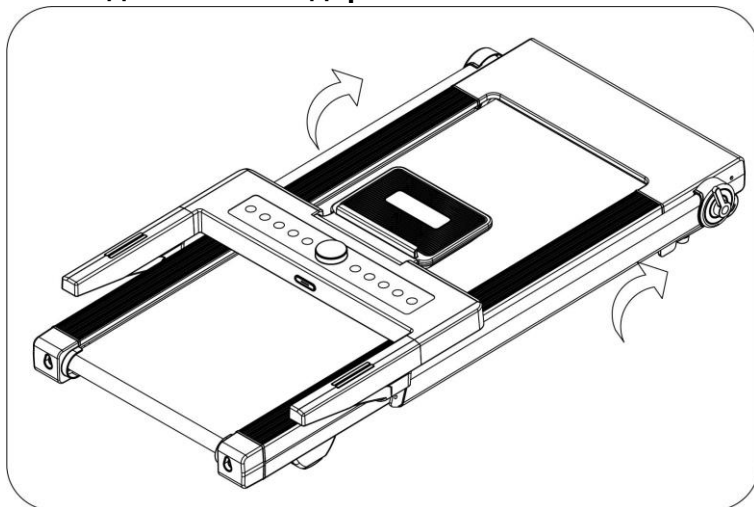


Складання бігової доріжки в порядку, зворотному до етапів монтажу.

1. Спочатку послабте коротку Г-подібну ручку (64) проти годинникової стрілки, а потім складіть консоль.

2. Ослабивши довгу Г-подібну ручку (68), складіть бігову доріжку в положення, показане на малюнку зліва, а потім зафіксуйте її.

### **Розкладання бігової доріжки:**



Під час розкладання бігової доріжки, як і під час встановлення, розкладіть її в положення, показане на малюнку зліва, і зафіксуйте чотири ручки.

### Технічні характеристики

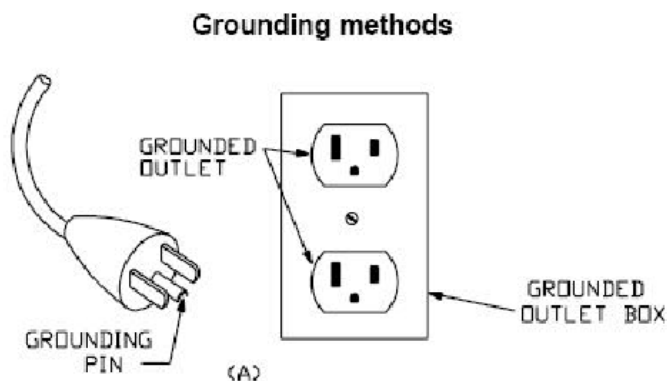
|                                    |                                                  |                    |                                    |
|------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------|
| ГАБАРИТИ У РОЗКЛАДЕНОМУ СТАНІ (мм) | 1550*780*1300 мм                                 | ЖИВЛЕННЯ           | Як зазначено на заводській таблиці |
| ГАБАРИТИ У СКЛАДЕНОМУ СТАНІ (мм)   | 1550*780*240 мм                                  | ДІАПАЗОН НАХИЛУ    | 15 рівнів                          |
| ГАБАРИТИ ПЛАТФОРМИ (мм)            | 1300*480                                         | ДІАПАЗОН ШВИДКОСТІ | 1.0-18 км/год.                     |
| ВАГА НЕТТО                         | 55 кг                                            |                    |                                    |
| ВІДОБРАЖЕННЯ НА ЕКРАНІ             | Швидкість, Час, Нахил, Дистанція, Калорії, Пульс |                    |                                    |

## 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 220-240/100-120 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. (Наведене нижче зображення - лише для довідки, фактична вилка та роз'єм залежать від країни імпорту)



## Користування комп'ютером

### 1. ЕКРАН:



### 2. ВІДОБРАЖЕННЯ НА ЕКРАНІ:

ШВИДКІСТЬ, ЧАС, ДИСТАНЦІЯ, КАЛОРІЇ, ПУЛЬС ТА НАХИЛ: Показує кожні 3 секунди по черзі, поки горить відповідна іконка.

### 3. ФУНКЦІЇ КНОПОК

**«РУЧКА-РЕГУЛЯТОР»:** В тому числі кнопки, обертання, функції дисплея.

**Середня кнопка:** Коротке натискання - СТАРТ / ПАУЗА, довге натискання - СТОП. Коротко натисніть, щоб запустити тренажер, тренажер буде працювати на найнижчій швидкості або на швидкості програми за замовчуванням через 3 секунди зворотного відліку часу. Коли бігова доріжка працює, коротко натисніть, щоб сповільнити бігову доріжку і зупинити її. Всі дані залишаться. У стані ПАУЗА, якщо короткочасно натиснути кнопку, бігова доріжка продовжить роботу з тими ж налаштуваннями. У будь-якому стані, при тривалому натисканні, тренажер повністю зупиниться і всі дані будуть скинуті.

**Обертання:** Обертання за годинниковою стрілкою для збільшення швидкості та проти годинникової стрілки для зменшення швидкості.

**Дисплей:** відображення синхронізації даних з вікном.

**SPEED ▲ ▼:** Регулювання швидкості. Натисніть кнопку, щоб відрегулювати швидкість під час бігу, і відрегулювати дані під час зупинки.

**INCLINE ▲ ▼:** Регулювання нахилу. Натисніть кнопку, щоб відрегулювати нахил під час бігу, і відкоригуйте дані після зупинки.

**SPEED (3,6,9):** Пряме регулювання швидкості.

**INCLINE (3,6,9):** Пряме регулювання нахилу.

---

*Примітка: Натискання будь-якої кнопки супроводжується коротким звуковим сигналом підказки. Якщо кнопка налаштовується із перевищенням параметру, натискання супроводжується довгим звуковим сигналом. При неправильному натисканні кнопки звуковий сигнал відсутній.*

#### **4. ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ**

Якщо покласти обидві руки на пульсовий датчик, вікно пульсу покаже частоту серцебиття через 5 секунд. Для того, щоб отримати точне значення пульсу, утримуйте руки на датчику довше 30 секунд, при цьому, вимірювання краще проводити, коли бігова доріжка не рухається. Дані про серцебиття наведені лише для довідки, вони не можуть служити медичними даними.

#### **5. СПЛЯЧИЙ РЕЖИМ**

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 знову ввімкнеться.

#### **6. ФУНКЦІЯ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ**

Кожного разу при витяганні ключа безпеки бігова доріжка швидко зупиниться, всі дані будуть скинуті, у всіх вікнах відобразиться "---". Робота тренажера блокується, коли ключ безпеки не підключений до нього.

## **Інструкція 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 рокуятки 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 або 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.

Розминка 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 1-3,0 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 12,0-14,5 км/год - для осіб, що вже мають хороший досвід тренувань

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

Увага: Швидкість пересування  **$\leq 6$  км/год** - **звичайна ходьба**; Швидкість пересування  **$\geq 8,0$  км/год** - **досвідчений бігун**.

## ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО РОЗМИНКИ

Перед тренуванням краще зробити вправи на розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше; витратьте перші 5 ~ 10 хвилин на розминку. 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).

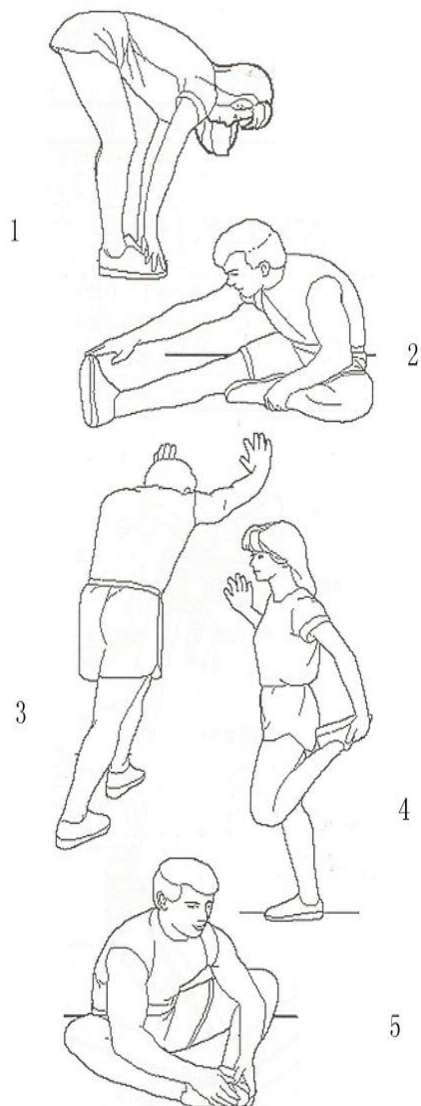
2. Розтяжка підколінного сухожилля: Сядьте на чисту подушку для сидіння і витягніть одну ногу прямо. Поверніть іншу ногу всередину так, щоб вона прилягала до внутрішньої сторони прямої ноги. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 2).

3. Розтягування литок і сухожил'я 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 втягніть в пах. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть три рази (див. малюнок 5).



## РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ

**Попередження: ЗАВЖДИ ВІДКЛЮЧАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ ВІД ЕЛЕКТРИЧНОЇ РОЗЕТКИ ОДРАЗУ ПІСЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ТА ПЕРЕД ЧИЩЕННЯМ, МОНТАЖЕМ ЧИ ОБСЛУГОВУВАННЯМ.**

**Чищення:** Чищення продовжить термін служби бігової доріжки.

Тримайте бігову доріжку в чистоті. Обов'язково очищайте відкриту частину покриття по обидва боки від бігової стрічки, а також бічні рейки. Тренуйтеся в чистому взутті - це зменшить накопичення сторонніх матеріалів під біговою стрічкою.

**Попередження: Завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки, перш ніж знімати кришку двигуна.** Щонайменше раз на рік знімайте кожух мотора та прибирайте пилососом під кожухом.

## ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ І ПЛАТФОРМИ

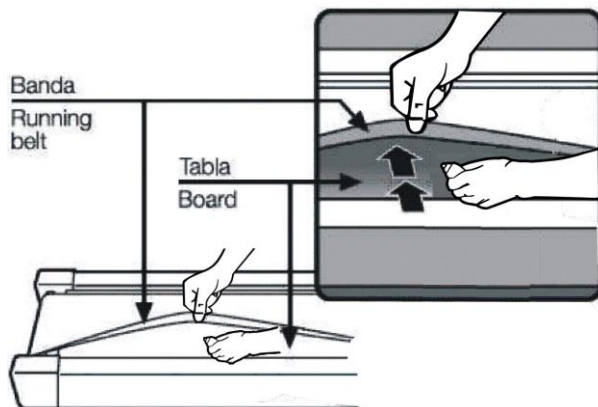
Ця бігова доріжка вже була змащена на заводі-виробнику та не потребує особливого догляду. Тертя між ременем і платформою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому вона потребує періодичного змащування. Ми рекомендуємо періодично перевіряти платформу доріжки. 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.

**Увага:** Будь-який ремонт повинен проводитися професійним техніком.

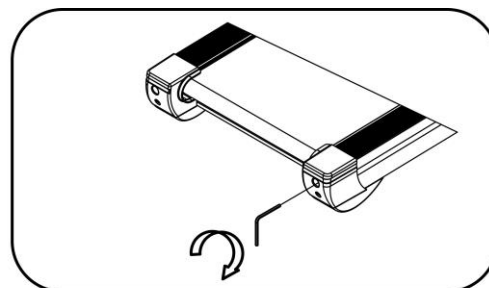


1. Рекомендуємо через кожні безперервні 2 години роботи тренажера відключати його від живлення на 10 хвилин, це продовжить строк служби бігової доріжки.
2. Щоб уникнути ковзання під час бігу, стрічка не повинна бути надто вільною; щоб уникнути надмірного стирання між роликом і стрічкою та підтримувати справну роботу тренажера, стрічка повинна бути не надто тогою. Ви можете відрегулювати відстань між пластинами та стрічкою, стрічка повинна знаходитися подалі від пластин приблизно на 50-75 мм з обох боків, якщо найкраще не надто туго, ні вільно.

## ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ

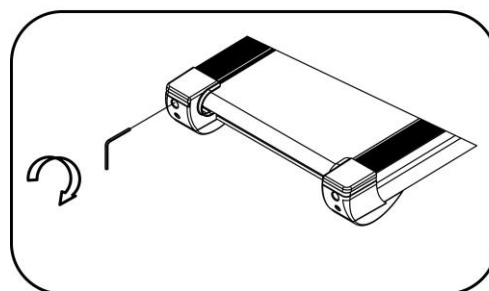
Поставте тренажер на чистій, рівній підлозі. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю приблизно 6-8 км/год, перевіряючи стан бігової стрічки.

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. Мал. А



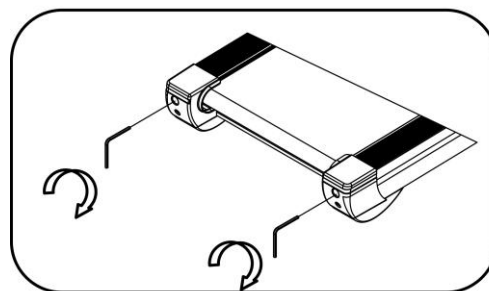
А

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. Мал. В.



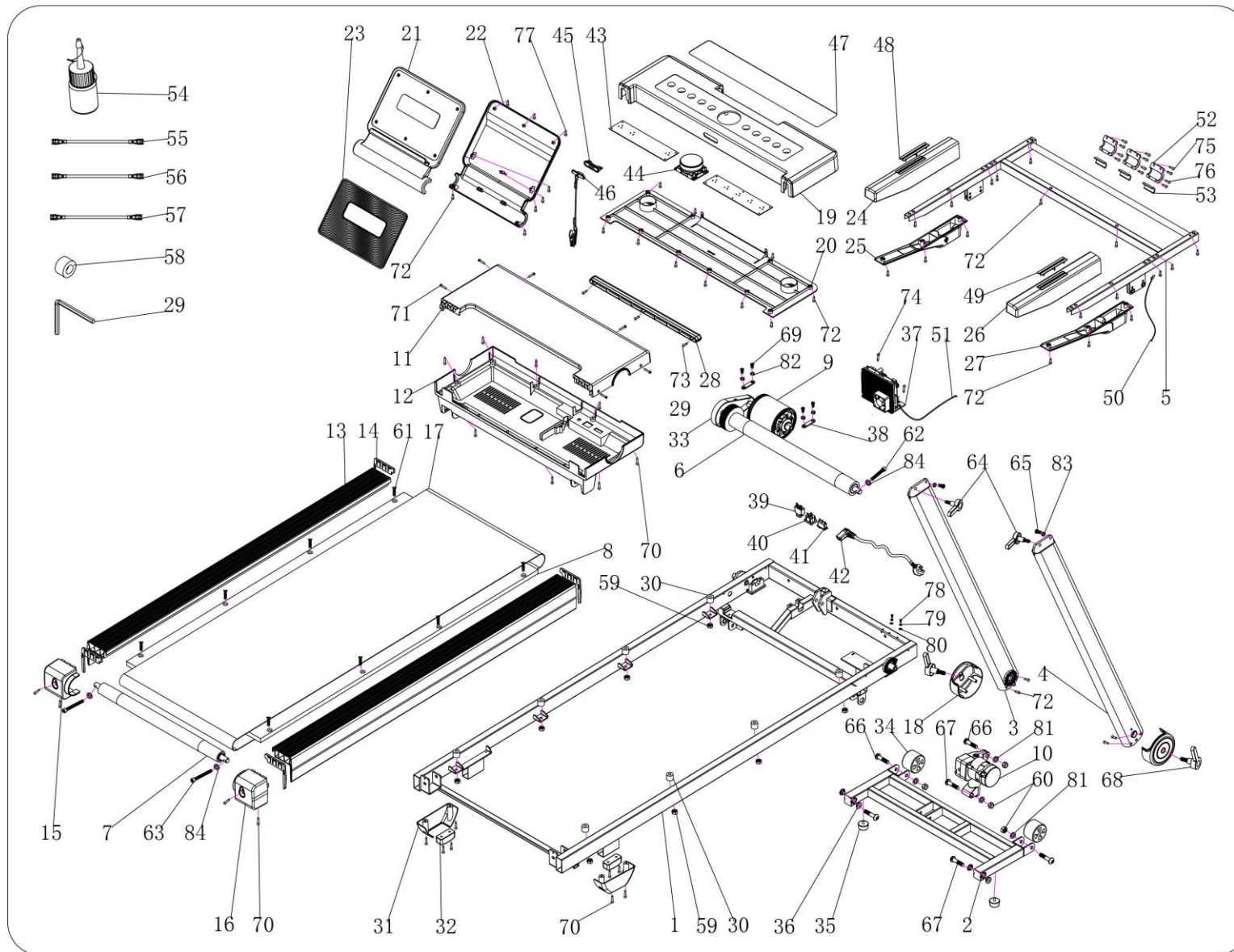
В

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. Мал. С



С

# Схема тренажера



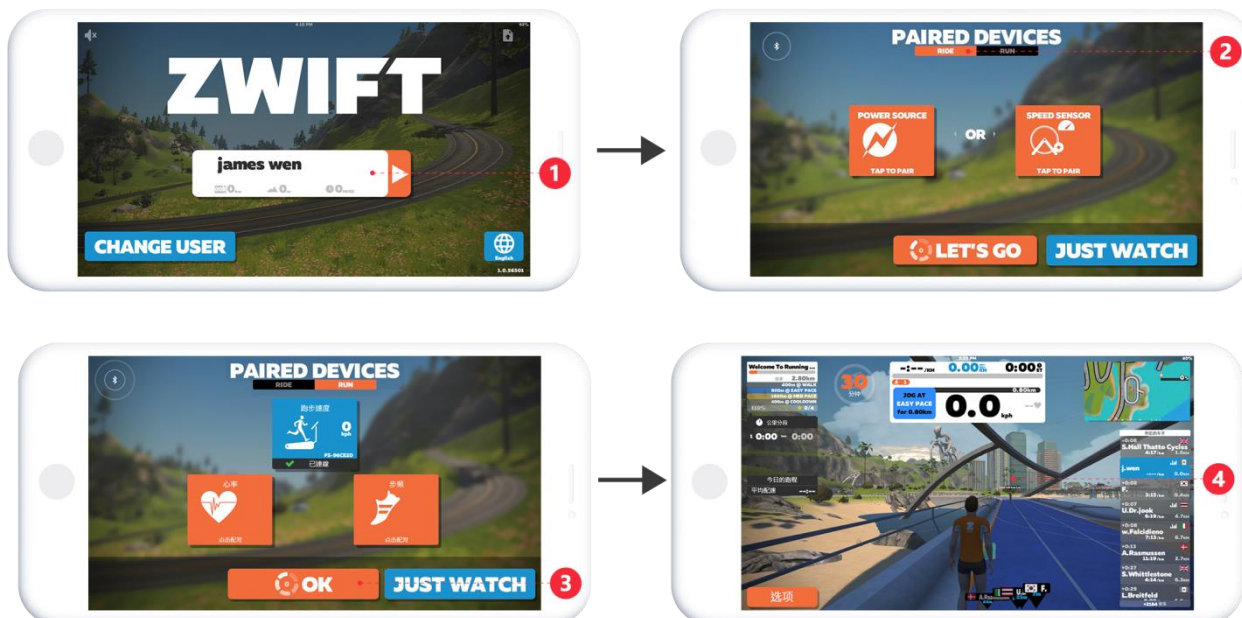
# Перелік деталей

| №  | НАЗВА                       | ОПИС | Шт. | №  | НАЗВА                            | ОПИС   | Шт. |
|----|-----------------------------|------|-----|----|----------------------------------|--------|-----|
| 1  | Основна рама                |      | 1   | 45 | Основа ключа безпеки             |        | 1   |
| 2  | Кронштейн нахилу            |      | 1   | 46 | Ключ безпеки                     |        | 1   |
| 3  | Лівий стояк                 |      | 1   | 47 | Акрилова наклейка                |        | 1   |
| 4  | Правий стояк                |      | 1   | 48 | Лівий пульсовий датчик           |        | 1   |
| 5  | Кронштейн комп'ютера        |      | 1   | 49 | Правий пульсовий датчик          |        | 1   |
| 6  | Передній ролик              |      | 1   | 50 | Верхній дріт                     |        | 1   |
| 7  | Задній ролик                |      | 1   | 51 | Нижній дріт                      |        | 1   |
| 8  | Платформа                   |      | 1   | 52 | Прижимна пластина                |        | 3   |
| 9  | Безщітковий мотор           |      | 1   | 53 | Пластина                         |        | 3   |
| 10 | Мотор нахилу                |      | 1   | 54 | Пляшка із мастилом               |        | 1   |
| 11 | Верхній кожух мотора        |      | 1   | 55 | Одножильний дріт змінного струму |        | 1   |
| 12 | Нижній кожух мотора         |      | 1   | 56 | Синій одножильний дріт           |        | 1   |
| 13 | Бокові рейки                |      | 2   | 57 | Коричневий одножильний           |        | 1   |
| 14 | Заглушка бічної рейки       |      | 4   | 58 | Магнітне кільце                  |        | 1   |
| 15 | Ліва заглушка               |      | 1   | 59 | Гайка                            | M8     | 8   |
| 16 | Права заглушка              |      | 1   | 60 | Гайка                            | M10    | 4   |
| 17 | Бігова стрічка              |      | 1   | 61 | Болт                             | M8*42  | 8   |
| 18 | Бічний кожух                |      | 2   | 62 | Болт                             | M8*45  | 1   |
| 19 | Верхній кожух комп'ютера    |      | 1   | 63 | Болт                             | M8*65  | 2   |
| 20 | Нижній кожух комп'ютера     |      | 1   | 64 | Коротка Г-подібна ручка          |        | 2   |
| 21 | Тримач для iPad             |      | 1   | 65 | Болт                             | M8*20  | 2   |
| 22 | Нижній кожух для iPad       |      | 1   | 66 | Болт                             | M10*42 | 3   |
| 23 | М'яка прокладка для iPad    |      | 1   | 67 | Болт                             | M10*55 | 3   |
| 24 | Верхній кожух лівої         |      | 1   | 68 | Довга Г-подібна ручка            |        | 2   |
| 25 | Нижній кожух лівої рукоятки |      | 1   | 69 | Болт                             | M6*15  | 4   |
| 26 | Верхній кожух правої        |      | 1   | 70 | Болт                             | 4.2*19 | 20  |
| 27 | Нижній кожух правої         |      | 1   | 71 | Болт                             | 4.2*19 | 6   |
| 28 | Передня ніжка               |      | 1   | 72 | Болт                             | 4.2*12 | 35  |
| 29 | Гайковий ключ               |      | 1   | 73 | Болт                             | 4.2*30 | 3   |
| 30 | Амортизатор                 |      | 8   | 74 | Болт                             | 4.2*9  | 2   |
| 31 | Захисний кожух              |      | 2   | 75 | Болт                             | 4.2*15 | 6   |
| 32 | Амортизатор ніжки           |      | 2   | 76 | Болт                             | 4.2*20 | 6   |
| 33 | Пас мотора                  |      | 1   | 77 | Болт                             | 4.2*9  | 3   |
| 34 | Колесо                      |      | 2   | 78 | Болт                             | M5*8   | 2   |
| 35 | Ніжка                       |      | 2   | 79 | Шайба                            | 5      | 2   |
| 36 | Розпірка                    |      | 4   | 80 | Пружинна шайба                   | 5      | 2   |
| 37 | Плата управління            |      | 1   | 81 | Шайба                            | 10     | 4   |
| 38 | Прижимна пластина мотора    |      | 2   | 82 | Пружинна шайба                   | 6      | 4   |
| 39 | Захист від перенавантаження |      | 1   | 83 | Пружинна шайба                   | 8      | 2   |
| 40 | Гніздо живлення             |      | 1   | 84 | Шайба                            | 8      | 3   |
| 41 | Перемикач                   |      | 1   |    |                                  |        |     |
| 42 | Дріт                        |      | 1   |    |                                  |        |     |
| 43 | Друкована плата клавіатури  |      | 1   |    |                                  |        |     |
| 44 | Ручка-регулятор             |      | 1   |    |                                  |        |     |

## УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

| КОД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ПРИЧИНА                                                                                       | РІШЕННЯ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. сигнальний дріт пошкоджений або ненадійно підключений                                      | 1. Перевірте, чи добре з'єднані дроти комп'ютера та нижньої плати керування;<br>2. Перевірте, чи не бовтається мікросхема на нижній платі управління, перезавантажте мікросхему                                                                                                                                                                                                                                                              |
| E02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. Розрив контакту                                                                            | 1. Перевірте, чи напруга живлення не є на 50% нижча за нормальну, використовуйте нормальну напругу для тестування;<br>2. Перевірте, чи не згоріла плата управління, чи є неприємний запах, замініть плату управління;<br>3. Перевірте, чи добре підключений провід двигуна, підключіть його знову.                                                                                                                                           |
| E03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Немає сигналу датчика                                                                         | 1. Перевірте, чи горить сигнальна лампочка на платі управління, якщо сигнальна лампочка перегоріла, замініть її.<br>2. Перевірте, чи добре підключений штекер датчика.<br>3. Перевірте, чи магнітний датчик зламаний або добре підключений, підключіть його знову або замініть.                                                                                                                                                              |
| E05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Захист від перевантаження по струму                                                           | 1. Перевантаження понад номінальне або заклинювання двигуна, що спричиняє надмірний струм, тренажер запускає систему самозахисту. Відрегулюйте тренажер та перезапустіть;<br>2. Перевірте, чи немає шуму від двигуна, чи не перегорів двигун / нижня плата управління, якщо перегорів, замініть двигун і нижню плату управління;<br>3. Перевірте, чи правильна напруга живлення, використовуйте правильну напругу для повторного тестування. |
| Відображається символ "--"                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1. Ключ безпеки не вставлений у гніздо.<br>2. Ключ безпеки ненадійно вставлений або зламаний. | 1. Перевірте, чи знаходиться ключ безпеки у гнізді.<br>2. Перевірте, чи добре підключена плата датчика ключа безпеки.<br>3. Замініть плату датчика ключа безпеки всередині комп'ютера.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Якщо двигун не обертається після натискання кнопки "START". Можливо, дріт, який керує двигуном, несправний. Наприклад, захисна трубка на платі керування пошкоджена або відпала. Або дріт двигуна погано підключений, або IGBT на платі управління перегорів. Перевірте, чи добре підключений дріт двигуна, і підключіть його знову. Перевірте, чи в порядку захисна трубка, встановіть її заново або замініть. За допомогою мультиметра перевірте, чи не перегорів IGBT, і замініть IGBT або плату керування. |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| E07/E08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Пошкодження EEPROM                                                                            | Замінити плату управління                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

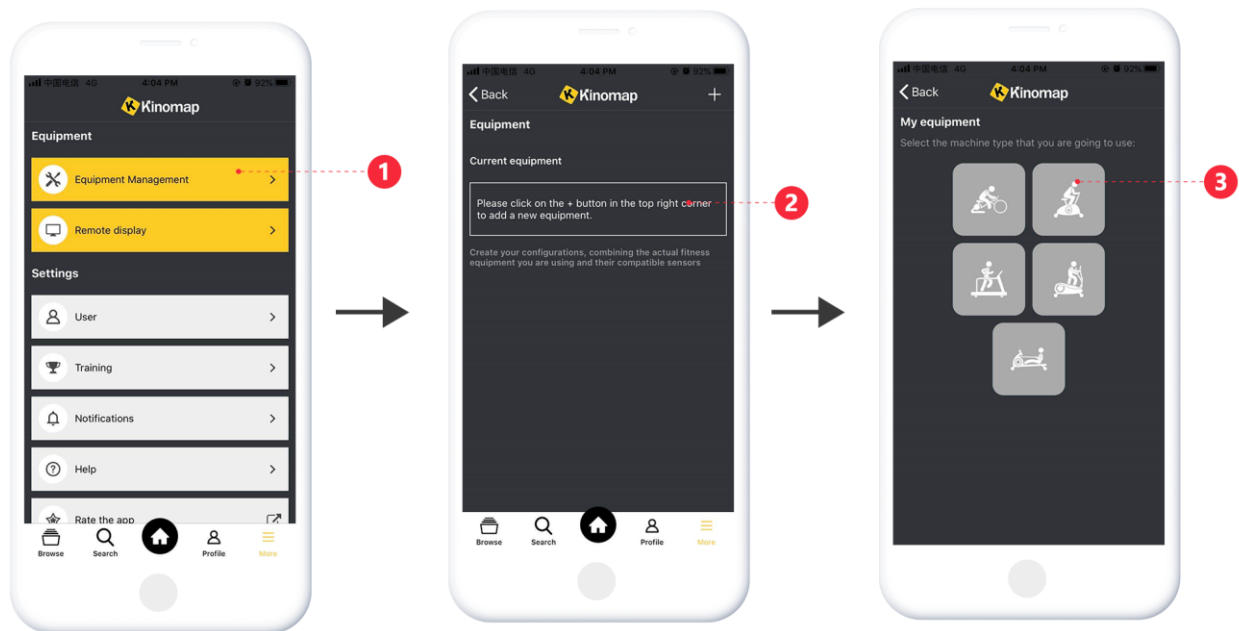
## 1. ZWIFT



Знайдіть, завантажте та встановіть ZWIFT в App Store.

- 【1】** Увійдіть у ZWIFT, щоб зареєструвати обліковий запис;
- 【2】** Увійдіть в обліковий запис, щоб вибрати парне обладнання для верхової їзди або бігу;
- 【3】** Після успішного з'єднання парних пристроїв, натисніть OK, щоб розпочати заняття спортом;
- 【4】** Можна обрати режим верхової їзди та запустити тренажер. Також можна обрати режим бігу та натиснути кнопку пуск, щоб розпочати біг.

## 2. Kinomap



Знайдіть, завантажте та встановіть Kinomap в App Store.

- 【1】** Увійдіть в Kinomap та оберіть сторінку [More];
- 【2】** Оберіть «вибрати інше фітнес-обладнання»;
- 【3】** Оберіть потрібний тип пристрою;
- 【4】** Натисніть на зображення потрібного пристрою.