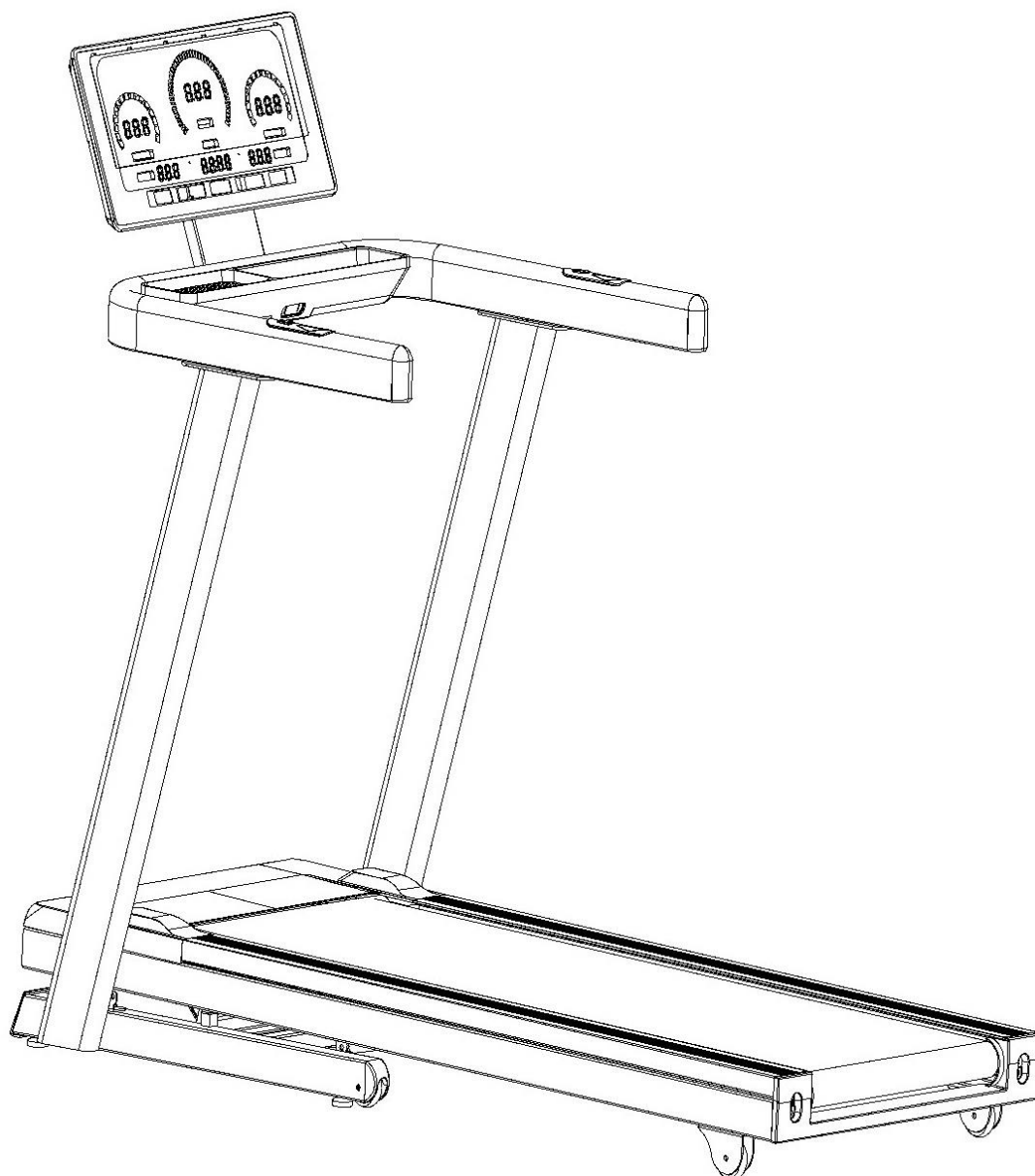


БІГОВА ДОРІЖКА

HSF-3340EA

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



**Збережіть цей посібник для подальшого використання.
Прочитайте та дотримуйтесь усіх інструкцій у цьому посібнику користувача.**

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Дякуємо, що придбали цей тренажер. Він допоможе вам залишатися у формі, бути здоровішими і покращувати самопочуття у дуже простий спосіб.

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

1. Завжди підключайте штепсельну вилку до розетки із заземленим контуром, і розетка повинна мати спеціальний контур, щоб уникнути спільного використання з іншим електричним обладнанням.
2. Перед використанням переконайтеся, що бігова доріжка стійко стоїть на підлозі.
3. Перед запуском перевірте, чи вона працює справно.
4. При запуску бігової доріжки встаньте на дві бічні рейки.
5. Прикріпіть ключ безпеки до одягу перед тренуванням, щоб запобігти надзвичайної ситуації.
6. Натисніть кнопку START, щоб запустити бігову доріжку.
7. Спочатку торкайтеся стрічки доріжки лівою ногою, щоб підготуватися до бігу. Тільки коли ви відчуєте себе більш впевнено, можете встати на бігову доріжку обома ногами; намагайтеся тренуватися в правильній позі. Одночасно на біговій доріжці може тренуватися тільки одна людина; перевантажувати тренажер суворо забороняється.
8. При необхідності можна регулювати швидкість.
9. Після пробіжки можна зупинити бігову доріжку, витягнувши ключ безпеки або натиснувши кнопку STOP.
10. Не забудьте вимкнути живлення та вийняти вилку з розетки, коли закінчите тренування.
11. **Ця бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання і дозволена тільки для осіб вагою до 130 кг.**

Заходи безпеки:

- ◆ Розміщуйте бігову доріжку в закритому приміщенні, щоб уникнути потрапляння на тренажер води. Не ставте на тренажер важкі предмети.
- ◆ Для занять на біговій доріжці надягайте зручний одяг і бажано спортивне взуття.
- ◆ Не підпускайте дітей до тренажера, щоб уникнути можливості нещасних випадків.
- ◆ Не допускайте перевантаження тренажеру, це може призвести до пошкодження двигуна, контролера, роликів та приводного ремня. Регулярно проводьте технічне обслуговування бігової доріжки.
- ◆ Слід контролювати у приміщенні рівень пилу та вологи, щоб уникнути

інтерференції консолі та контролера.

- ◆ Не допускайте безперервної роботи бігової доріжки більше 2 годин.
- ◆ Під час тренувань на тренажері підтримуйте хорошу циркуляцію повітря.
- ◆ Позаду бігової доріжки має бути безпечний простір розміром 2000x1000 мм.
- ◆ При появі неприємних відчуттів припиніть біг і зверніться до лікаря.
- ◆ Зберігайте пляшку з силіконовим мастилом у в недоступному для дітей місці, щоб уникнути нещасних випадків.
- ◆ Не дозволяється різко зістрибувати з бігової доріжки відразу після бігу.
- ◆ Виймайте вилку з розетки обережно.
- ◆ У разі несправності зупиніть тренажер і негайно вимкніть живлення.
- ◆ Зверніться до місцевого дистриб'ютора за рішенням будь-якої проблеми або наданням сервісного обслуговування. Розбирати компоненти самостійно не дозволяється.

НЕБЕЗПЕЧНО!

Щоб уникнути нещасних випадків або заподіяння шкоди здоров'ю, дотримуйтесь наступних правил.

- ◆ Перед тренуванням переконайтеся, що ваш одяг застібається на блискавку.
- ◆ Не надягайте одяг, яким можна легко зачепитися за тренажер.
- ◆ Тримайте шнур живлення подалі від джерел тепла.
- ◆ Не підпускайте дітей до тренажера.
- ◆ Якщо під час бігу щось пішло не так, візьміться за рукоятки і зійдіть з бігової стрічки.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку поза приміщеннями.
- ◆ Перед переміщенням бігової доріжки вимкніть живлення.
- ◆ Відкривати кришку двигуна та роликів може тільки людина із належною для цього кваліфікацією.
- ◆ Цей тренажер підходить для використовуватися при напрузі мережі 10 А.
- ◆ Пам'ятайте, що одночасно тренажером може користуватися лише одна людина.
- ◆ Вимірювання пульсу може бути не таким точним, як на медичних приладах, тому його результати даються лише для довідки.
- ◆ Негайно припиніть тренування, якщо вам стане зле або якщо ви відчуєте біль у суглобах чи м'язах. Зокрема, слідкуйте за тим, як ваше тіло реагує на тренувальну програму. Запаморочення - це ознака того, що ви занадто інтенсивно тренуєтесь на тренажері. При перших ознаках запаморочення прилягте, поки вам не стане легше.

Попередження про небезпеку

- Нижче наведено перелік захворювань та станів, при яких необхідно спочатку отримати консультацію лікаря та його дозвіл на тренування на біговій доріжці:

(1) болі у спині або травми ніг, попереку, шиї. Оніміння ніг, попереку, шиї і рук (хронічні захворювання, такі як протрузія міжхребцевих дисків, зміщення хребта, протрузія шийних хребців тощо).

(2) Деформаційний артрит, ревматизм або подагра.

(3) Остеопороз.

(4) Порушення системи кровообігу, хвороби серця, судинні розлади та судинна гіпертензія.

(5) Порушення дихання.

(6) Наявність кардіостимулятора.

(7) Наявність злоякісних пухлин.

(8) Тромбоз.

(9) Перцептивне порушення, викликане діабетом.

(10) Пошкодження шкіри.

(11) Висока температура тіла - вище 38°C.

(12) Викривлення хребта.

(13) Вагітність, менструальний період.

(14) Відчуття дискомфорту.

(15) Явно погане самопочуття.

(16) Проходження курсу реабілітації.

(17) Наявність аномальних фізичних особливостей.

- Вищевказані випадки можуть призвести до нещасного випадку або погіршення здоров'я.
- При появі неприємних відчуттів, таких як біль в суглобах або м'язах, запаморочення, оніміння і порушення серцевого ритму, негайно припиніть тренування та якомога швидше зверніться до лікаря.
- Не підпускайте дітей до тренажера. Діти можуть постраждати, якщо ви не звернете на це уваги.
- Попередьте дітей, що це не іграшка. Діти можуть постраждати, якщо ви не звернете на це уваги.
- При використанні, вийманні, установці на місце або переміщенні тренажера переконайтеся, що поблизу немає людей або домашніх тварин.
- Припиніть використання тренажера, якщо помітили, що кожух його тріснув (внутрішні деталі опинилися назовні) або якщо зварні деталі відвалилися - це може призвести до небезпеки або травм.
- Не стрибайте на біговій доріжці під час руху - Ви можете впасти й отримати травму.
- Щоб уникнути потрапляння води, не використовуйте та не залишайте бігову доріжку на відкритому повітрі або біля ванної кімнати.
- Не використовуйте і не залишайте бігову доріжку в місцях, що піддаються впливу прямих сонячних променів, і уникайте джерел високої температури, таких як електричні ковдри та грілки - це може призвести до витоку електричного струму або пожежі.
- Не використовуйте бігову доріжку при пошкодженні кабелю живлення або штекера, а також при нещільному підключенні до розетки - це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.
- Не пошкоджуйте і не перекручуйте кабель живлення, а також не кладіть на нього важкі предмети - це може призвести до пожежі або ураження електричним струмом.
- Одночасно тренажером може користуватися тільки одна людина. Попередьте оточуючих, щоб вони не підходили занадто близько до тренажера під час вашого тренування - це може призвести до падіння та отримання травм.
- Особам з особливостями розвитку не дозволяється користуватися без нагляду - це може призвести до нещасного випадку або травми.
- Розбирати, ремонтувати і замінювати деталі тренажера самостійно категорично забороняється - це може призвести до механічних пошкоджень і травм.

- Уникати попадання води! На корпус і робочі компоненти не повинні потрапляти вода або напої - це може призвести до ураження електричним струмом та пожежі.
- Не тренуйтеся занадто багато, якщо ви регулярно не займаєтесь спортом.
- Не займайтеся на біговій доріжці одразу після їжі або коли відчуваєте втому - це може завдати шкоди вашому здоров'ю.
- Тренажер призначений для використання вдома. Його не можна використовувати в школі або спортивному залі з великою кількістю людей - це може призвести до травм.
- Не використовуйте тренажер під час прийому їжі або інших занять.
- Не використовуйте тренажер після вживання алкоголю - це може призвести до нещасного випадку або травми.
- Не використовуйте тренажер, якщо у вас в кишені є якийсь твердий предмет - це може призвести до нещасного випадку або травми.
- Штекер кабелю живлення не можна підключати мокрими руками, занурювати у воду, вставляти в нього будь-які предмети - це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання та пожежі.
- Не виймайте штекер з розетки та не вимикайте живлення під час роботи тренажера - це може призвести до травм.

Не торкайтеся тренажера та його частин мокрими руками!

- Не витягуйте та не вставляйте вилку в електричну розетку мокрими чи вологими руками - це може призвести до ураження електричним струмом і травм.

Виймайте штекер з розетки!

- Не забувайте виймати вилку з розетки, коли тренажер не використовується.
- Пил і вогкість можуть пошкодити ізоляцію, а потім призвести до витoku електричного струму та пожежі.
- Виймайте вилку з розетки при проведенні технічного обслуговування - це може призвести до ураження електричним струмом та травм.
- негайно припиніть використання, якщо тренажер не запускається або виникли будь-які неполадки, вийміть вилку з розетки і зверніться до спеціаліста щодо несправності - це може призвести до ураження електричним струмом та травм.
- При раптовому відключенні живлення вийміть вилку з розетки. Ігнорування цього може призвести до нещасного випадку і травм при відновленні подачі живлення.

- Виймаючи вилку з розетки, слід триматися за вилку, а не за дріт. Ігнорування цього може призвести до короткого замикання, ураження електричним струмом та пожежі.

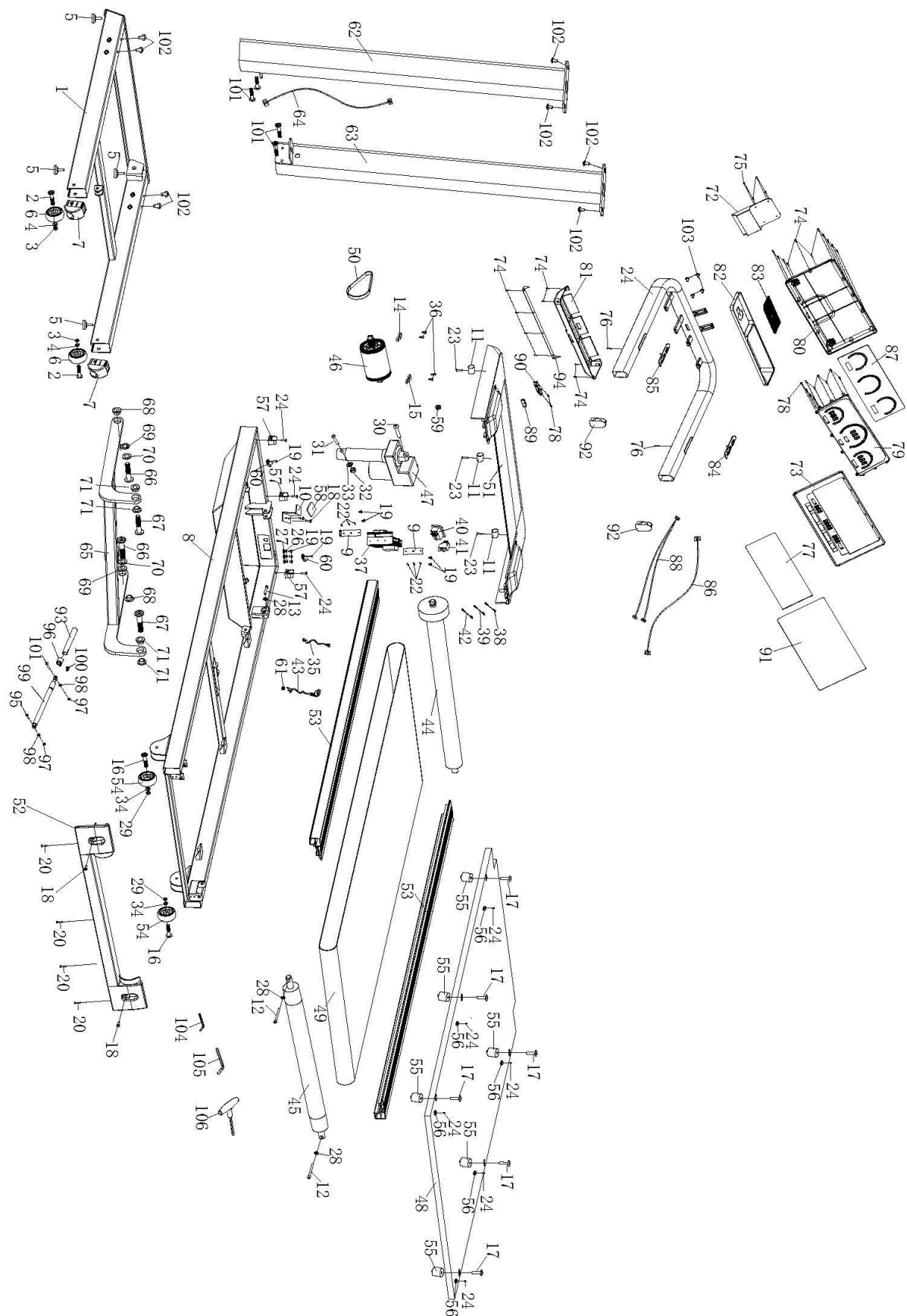
Заземлення:

- Тренажер повинен бути підключений до електричної розетки із заземленням. В разі несправності заземлене з'єднання може забезпечити канал з найменшим опором струму, що знижує небезпеку ураження електричним струмом.
- Тренажер оснащений кабелем живлення із дротом заземлення та вилкою із заземленням. Вилку необхідно підключити в розетку, яка відповідає місцевим правилам вашої країни.

НЕБЕЗПЕЧНО!

- Неправильне підключення заземлювального дроту може призвести до ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені в правильності підключення заземлення, зверніться до професійного електрика. Якщо вилка тренажера не підходить до вашої розетки, слід звернутися до електрика, щоб встановити розетку підходящого типу.
- Тренажер оснащений штекером із заземленням. Переконайтеся, що у вас наявна відповідна розетка. Використання подовжувача із тренажером заборонено.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА



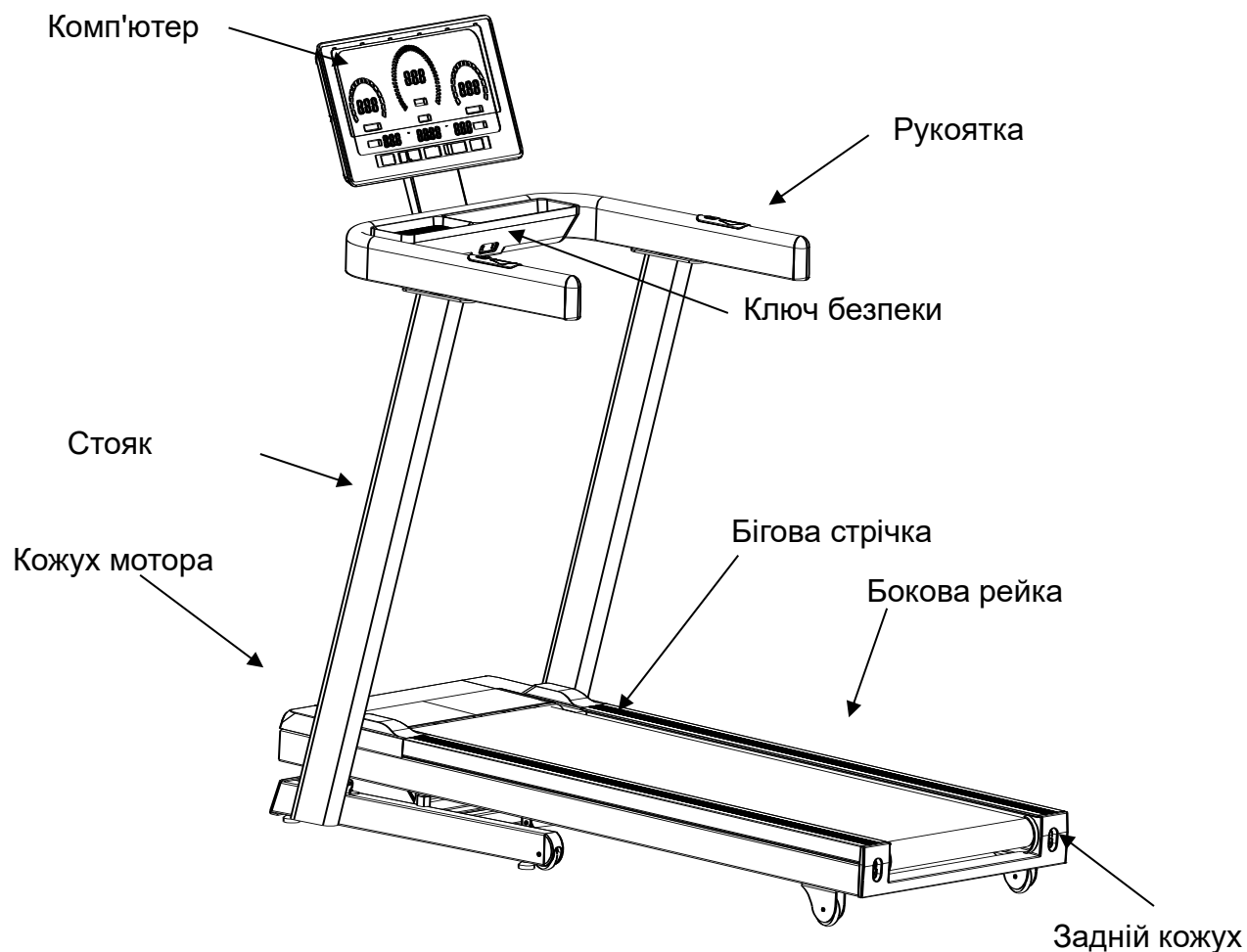
Перелік деталей

№	Опис	Розмір	Шт.	№	Опис	Розмір	Шт.
1	Нижня рама		1	63	Стояк (правий)		1
2	Болт з плоскою голівкою, 6-гранним шліцем і половинною різьбою	M8×50×20	2	64	Комунікаційний дріт	SM4PIN/SM4PIN/L-1200мм/26#	1
3	Шестигранна контргайка	M8	2	65	Підйомна рама		1
4	Плоска шайба	Ø8	2	66	Болт із 6-гранною голівкою та неповною різьбою	M12×Ø14×35×19	2
5	Ніжка	Ø50×Ø41×17×M8×27	4	67	Болт з плоскою голівкою, 6-гранним шліцем і повною різьбою	M10×25×15	2
6	Колесо	Ø62×Ø8.0×t22	2	68	Втулка з порошкового металу	Ø24×Ø19×Ø14×14×3	2
7	Заглушка трубки	40×60×t2.0	2	69	Втулка	Ø25×Ø18×t3.0	2
8	Основна рама		1	70	Плоска шайба	Ø14	2
9	Контролер		2	71	Підйомна втулка осі		4
10	Кожух мотора		1	72	Кронштейн комп'ютера		1
11	Фіксована трубка кожуха мотора	Ø16×t1.2×23	1	73	Рама дисплею		1
12	Болт з циліндричною голівкою, 6-гранним шліцем і повною різьбою	M8×75	1	74	Саморіз із плоскою голівкою	ST4×16	19
13	Болт з циліндричною голівкою, 6-гранним шліцем і повною різьбою	M8×60	2	75	Шуруп з потайною голівкою	ST4×15	4
14	Монтажна пластина мотора А		1	76	Шуруп з потайною голівкою	ST4×70	2
15	Монтажна пластина мотора В		1	77	Кератоскопічна пластинка		1
16	Болт з плоскою голівкою, 6-гранним шліцем і половинною різьбою	M8×45×20	2	78	Саморіз із плоскою голівкою	ST4×10	12
17	Болт із внутр. 6-гранником, з циліндричною потайною голівкою, з повною різьбою	M6×30×Ø16	4	79	Панель		1
18	Болт із плоскою голівкою та повною різьбою	M5×10	2	80	Задній кожух панелі		1
19	Болт із плоскою голівкою та повною різьбою	M4×10	6	81	Верхній кожух комп'ютера		1
20	Саморіз із плоскою голівкою	ST4×16	4	82	Нижній кожух комп'ютера		1
21	Саморіз із плоскою голівкою	ST4×10	7	83	Нековзка пластина		1
22	Шуруп із хрестоподібним шліцем	ST3×10	8	84	Блок для перемикання швидкостей із пульсовим датчиком		1
23	Шуруп з потайною голівкою	ST4×15	2	85	Блок для перемикання нахилу із пульсовим датчиком		1

24	Рама комп'ютера		1	86	Комунікаційний дрiт	SM4PIN/SM4PIN/L-750мм/26#	1
25	Пружинна шайба	Ø8	3	87	Консоль		1
26	Пружинна шайба	Ø5	17	88	Дрiт пульсового датчика	3330EA/L-1000мм	1
27	Зубчаста стопорна шайба	Ø5	2	89	Ключ безпеки	L-700	1
28	Плоска шайба	Ø8	3	90	Гнiздо для ключа безпеки		1
29	Шестигранна контргайка	M8	3	91	Акрилова панель		1
30	Болт з плоскою голівкою, 6-гранним шлицем i половинною рiзбюю	M10×35×20	3	92	D-подiбна заглушка	DX40×80	2
31	Болт з плоскою голівкою, 6-гранним шлицем i половинною рiзбюю	M10×65×20	2	93	Одностороннiй клапан		1
32	Болт з плоскою голівкою, 6-гранним шлицем i половинною рiзбюю	M10	1	94	Кожух		1
33	Плоска шайба	Ø10	1	95	Болт з плоскою голівкою, 6-гранним шлицем i половинною рiзбюю	M8×30×20	1
34	Плоска шайба	Ø8	1	96	Кругла подвiйна заглушка	Ø33×Ø23×48	1
35	Комунікаційний дрiт	SM5PIN/SM4PIN/L-750мм/26#	1	97	Шестигранна контргайка	M8	2
36	Болт iз цилiндричною голівкою, 6-гранним шлицем та повною рiзбюю	M6x15	4	98	Плоска шайба		2
37	Контролер		1	99	Натискний стрижень		1
38	З'єднувальний дрiт	L-300мм/1.5мм2/ (червоний)	1	100	Накладка 1		1
39	З'єднувальний дрiт	L-300мм/1.5мм2 / (Чорний)	1	101	Болт з плоскою голівкою, 6-гранним шлицем i половинною рiзбюю	M8×50×20	4
40	Клавішний перемикач		1	102	Болт iз внутр. 6-гранником, з плоскою голівкою, з повною рiзбюю	M8×15	8
41	Перемикач iз самоповерненням		1	103	Болт з напiвкруглою голівкою, внутр. 6-гранником та повною рiзбюю	M6×10	4
42	З'єднувальний дрiт	L-100мм/1.5мм2 / (червоний)	1	104	L-подiбний ключ	4*30*80	1
43	Шнур живлення		1	105	L-подiбний ключ	6*35*80	1
44	Переднiй ролик		1	106	T-подiбний ключ	6*80	1
45	Заднiй ролик		1				
46	Безщiтковий мотор		1				
47	Мотор нахилу		1				

48	Бігова платформа		1				
49	Бігова стрічка		1				
50	Пас мотора		1				
51	Кожух мотора		1				
52	Задній кожух		1				
53	Бокова рейка		2				
54	Колесо		2				
55	Циліндричний амортизатор		6				
56	Кругла напрямна		10				
57	Кронштейн трубки	Ø16 (білий)	3				
58	Пластикова пластинка (EVA)		1				
59	Магнітне кільце		1				
60	Кріплення кабелю		1				
61	Кріплення шнура живлення		1				
62	Стояк (лівий)		1				

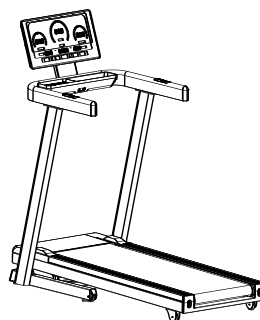
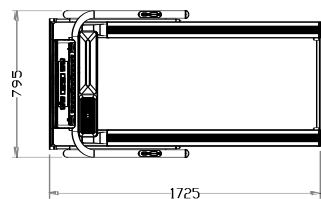
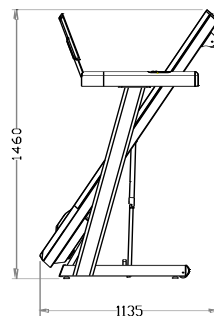
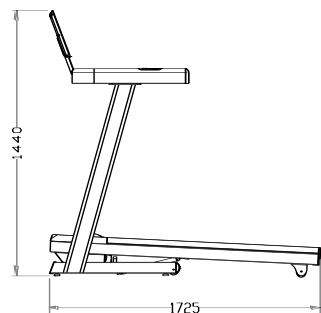
Опис тренажера



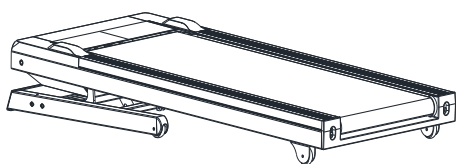
Технічні дані

Габарити	У складеному стані: 1135*795*1460
	У розкладеному стані: 1720*835*1440
Габарити платформи	1420*500
Швидкість	1,0-20,0 км/год

Примітка: МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ
ЗМІНИ ДО ВИРОБУ БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.



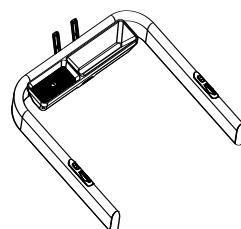
Комплектація



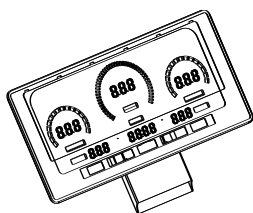
Основна рама



Стояк



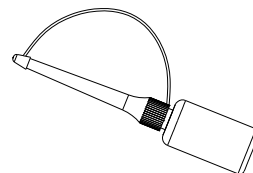
Рукоятки



Комп'ютер



Ключ безпеки



Силіконове мастило

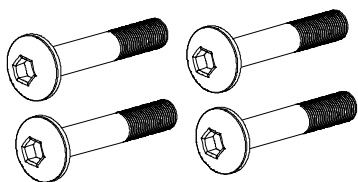
[Посібник користувача]

Посібник користувача

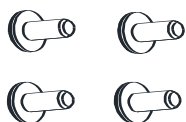
[Набір кріпильних деталей]

Набір кріпильних
деталей

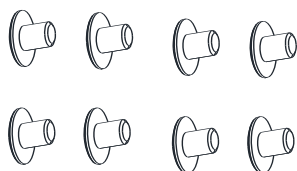
Кріпильні деталі для складання



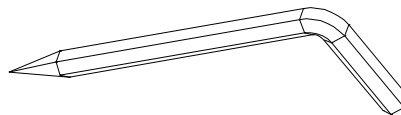
Болт з плоскою голівкою, 6-гранним шліцем і половинною різьбою (M8*50*20) 4 шт.



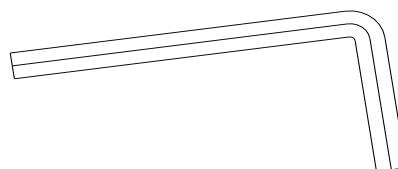
Болт з напівкруглою голівкою, внутр. 6-гранником та повною різьбою (M6*10) 4 шт.



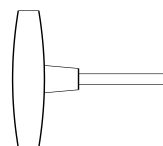
Болт з плоскою голівкою, 6-гранним шліцем і повною різьбою M8×15 8 шт.



L-подібний ключ S4 1 шт.



L-подібний ключ S6 1 шт.



T-подібний ключ 6×80

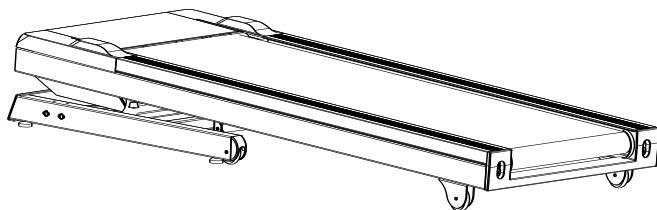
УВАГА:

1. Знявши верхню кришку з картонної коробки, виріжте ножицями по чотирьох кутах нижньої кришки картонної коробки. Не виймайте тренажер з коробки, поки він не буде повністю встановлений.
2. Перед встановленням перевірте, чи тренажер у справному стані.
3. Вийміть встановлений тренажер з коробки за допомогою роликів.
4. Недотримання вищевказаних дій може призвести до серйозних травм під час встановлення.

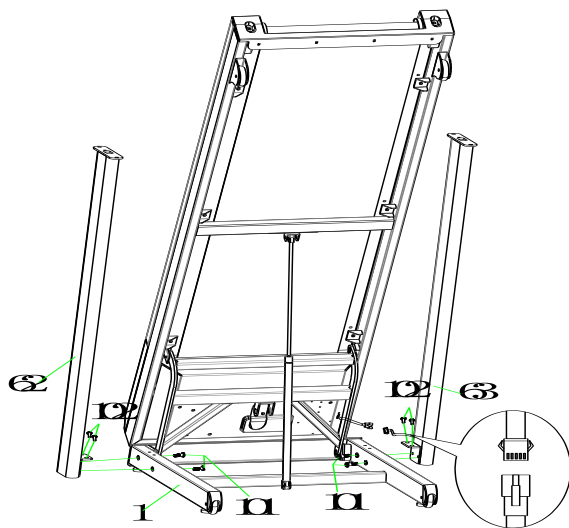
СКЛАДАННЯ

Примітки: Не затягуйте кріпильні шурупи повністю під час складання.

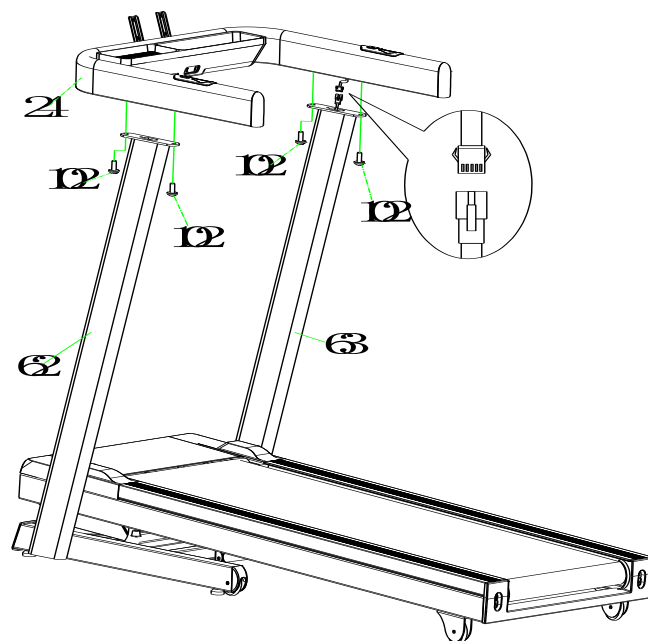
Після завершення складання затягніть всі болти і шурупи.



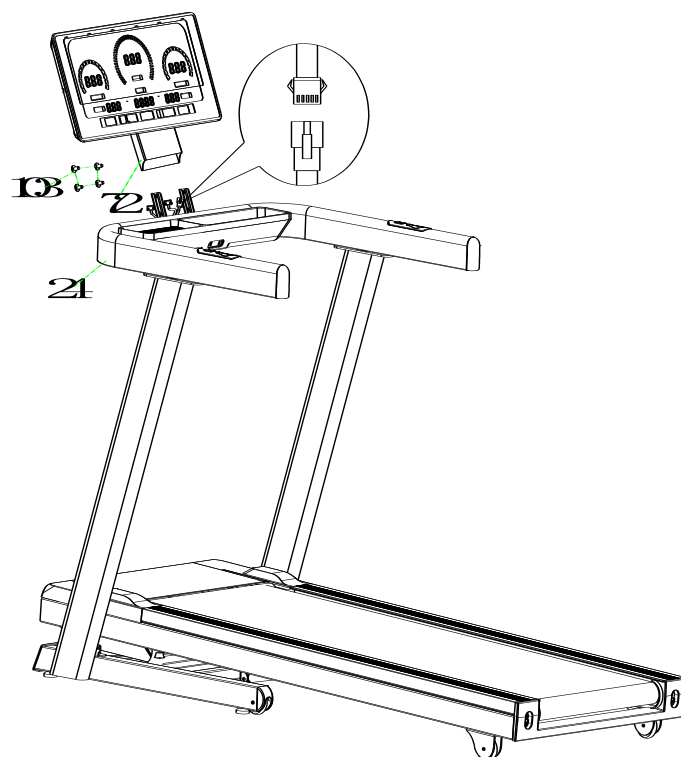
Крок 1: Покладіть тренажер на рівну підлогу (як показано на малюнку), зніміть з нього всі поліетиленові пакети та пакувальні стрічки.



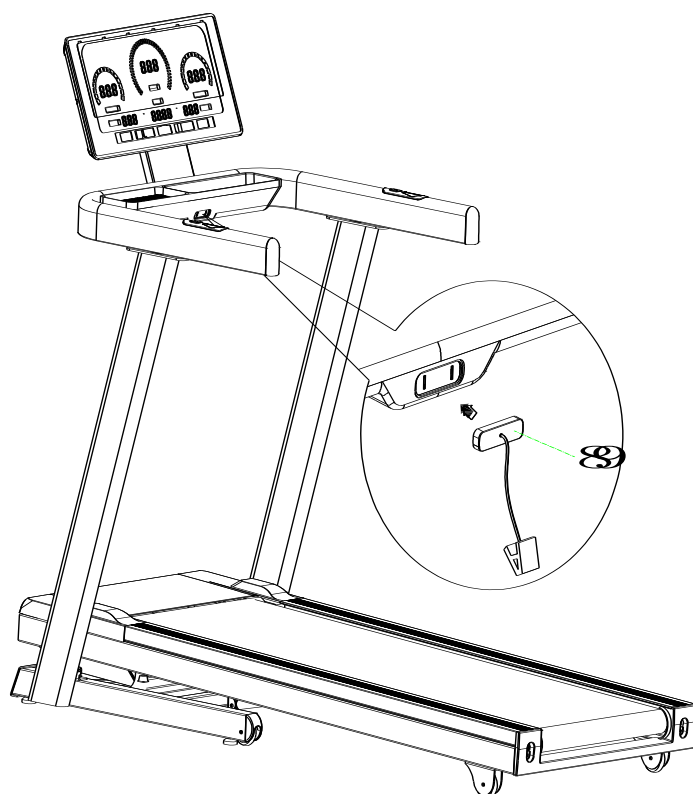
Крок 2: Як показано: Підніміть платформу тренажера догори, встановіть трубку (62) у відповідне гніздо на нижній рамі (1), вставте болти з плоскою голівкою, 6-гранним шліцем і половиною різьбою M8×50×20 (101) в нижню раму (1) і зафіксуйте у відповідному отворі вертикальної трубки (62). Вставте болти з внутр. 6-гранником, з плоскою голівкою, з повною різьбою M8×15 (102) в вертикальну трубку (62) і зафіксуйте у відповідному отворі нижньої рами (01). З іншого боку, після встановлення вертикальної трубки (63) операція повторюється (зверніть увагу: не пошкодьте з'єднувальний дрід всередині вертикальної трубки).



Крок 3: Як показано на малюнку: Після підключення сигнальної лінії з правого боку всередині рами рукоятки, встановіть раму рукоятки (72) у відповідне положення на вертикальних трубах (62) (63) та зафіксуйте раму рукояток (72), вставивши в відповідні отвори вертикальних трубок (62) (63) болти з внутр. 6-гранником, з плоскою голівкою, з повною різьбою M8×15 (102).



Крок 4: Як показано: Після підключення сигнального дроту комп'ютера вставте зварну деталь (72) у тримач на рамі рукояток (24), зафіксуйте за допомогою M6×10 (103).



Крок 5: Наприкінці складання тренажера і затягніть щільно всі болти і шурупи. Вставте ключ безпеки (89) у відповідне гніздо. Складання тренажера завершено!

Загальні поради щодо фітнесу

1. Розминка

Починайте тренування з розминки на 5-10 хвилин перед тим, як стати на тренажер.

2. Дихання

Зазвичай, коли ви готуєтеся відновити дихання, вдихайте носом і видихайте ротом. Дихання і рухи повинні бути скоординовані, наприклад, при занадто швидкому диханні тренування слід негайно припинити.

3. Частота

Кожен конкретний м'яз повинен відпочивати протягом 48 годин, тобто необхідно чергувати тренування різних м'язів через день.

4. Навантаження

Відповідно до вашого фізичного стану визначте обсяг тренувань, після чого почніть курс тренувань згідно з принципом асимптотичного навантаження. Під час перших тренувань больові відчуття у м'язах є нормальним явищем; при наступних регулярних тренуваннях ці больові відчуття зникнуть.

5. Розслаблення

Виконуйте вправи для розминки по 5 хвилин після кожного тренування, особливо на розтяжку і розслаблення м'язів стопи, щоб уникнути тривалого ущільнення м'язів, дотримуйтеся гнучкої дієти, корисної для м'язів.

6. Дієта

Щоб убезпечити травну систему, слід проводити тренування мінімум через годину після їжі, а після тренування повинно минути щонайменше півгодини до наступного прийому їжі. Пийте менше води щоб уникнути зайвого навантаження на серце і нирки.

Вправи для розминки

Перед тим, як почати тренування на тренажері, слід провести розминку. Розігріті м'язи легше розтягуються, тому розминайтеся протягом 5-10 хвилин. Зробіть вправи на розтяжку: 5 разів, кожний етап 10 секунд або більше. Також слід повторити ці ж самі вправи після тренування.

1. Нахили вперед

Потягніться вниз: зігніть злегка ноги в колінах, нахиліться вперед, розслабте спину і плечі, спробуйте торкнутися пальцями ніг кистей рук. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. малюнок 1).

2. Розтягування сухожиль

Сядьте на подушку для сидіння і витягніть одну ногу прямо. Поверніть іншу ногу всередину так, щоб вона прилягала до внутрішньої сторони прямої ноги. Спробуйте торкнутися пальців ніг руками. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. малюнок 2).

3. Розтяжка литок і п'ят

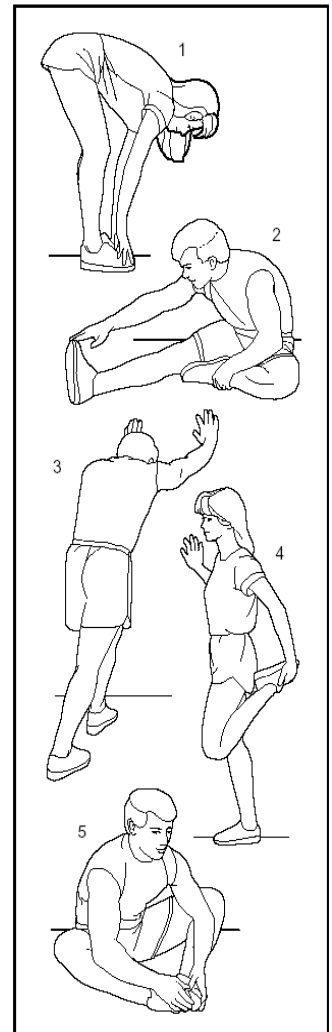
Встаньте двома ногами до стіни або дерева, потім одну ногу поставте позаду. Ноги тримайте вертикально, а п'яти - на землі, нахилившись до стіни або дерева. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. малюнок 3).

4. Розтягування квадрицепсів

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. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази з кожною ногою (див. малюнок 4).

5. Розтягування внутрішніх м'язів стегна

Сядьте так, щоб підшви ніг були навпроти, а коліна спрямовані назовні. Візьміться обома руками за обидві стопи і потягніть до паху. Продовжуйте протягом 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази. (див. малюнок 5).



Інструкція з користування комп'ютером тренажера



Опис функцій комп'ютера

1. P01 - це користувацька ручна програмна, P01-P36 - це вбудовані автоматичні програми для тренувань, а також є 3 користувацькі програми, програма вимірювання індексу маси тіла (ІМТ або англійське скорочення BMI).
2. РК-дисплей, 14 кнопок для управління функціями.
3. Функція переведення одиниць вимірювання швидкості та дистанції з метричної системи в британську та навпаки.
4. Робочий діапазон швидкості: в кілометрах: 1,0-20,0 км/год, в милях: 0,6-12,5 миль/год;
5. Діапазон нахилу: 0-15%;
6. Функції захисту від перевантаження, перевантаження по струму, вибухозахищеного впливу, зниження швидкості, електромагнітних перешкод та інші функції захисту безпеки.
7. Самотестування системи, функція запиту інформації про несправності.
8. Три додаткові функції.
9. Функція ERP.
10. Функція нагадування про рівень зарядки.

Опис даних, що відображаються в різних сегментах дисплея

1. Віконце калорій (CALORIES): відображає значення калорій.
2. Віконце часу (TIME): відображає значення часу.
3. Віконце дистанції (DISTANCE): відображає значення дистанції.
4. Віконце нахилу (INCLINE): відображає значення нахилу.
5. Віконце пульсу (PULSE): відображає значення пульсу.
6. Віконце швидкості (SPEED): відображає значення швидкості.

Переведення одиниць вимірювання з метричної системи в британську та навпаки:

- 1) Після від'єднання ключа безпеки одночасно натисніть кнопки PROGRAM та MODE - на дисплеї відобразиться значення 0,6, що означає перемикання з кілометрів в милі.
- 2) Після від'єднання ключа безпеки одночасно натисніть кнопки PROGRAM та MODE - на дисплеї відобразиться значення 1,0, що означає перемикання з миль у кілометри.

ФУНКЦІЇ КНОПОК

1. PROG (ПРОГРАМА): кнопка вибору програми. В режимі очікування натискайте цю кнопку для вибору бажаної програми тренування. При натисканнях кнопки номери програм відображаються по колу. P1-P36, U01-U03, BMI.
2. MODE (РЕЖИМ): Якщо обрано ручний режим, початковим є режим прямого відліку. Натисніть mode, щоб вибрати потрібний режим: режим зворотного відліку -> режим зворотного відліку дистанції - > режим зворотного відліку калорій - > режим прямого відліку в ручному режимі; Кнопка скидання до початкових налаштувань (30 хвилин) зворотного відліку для програм P1-P36.
3. START (СТАРТ): Кнопка запуску / паузи. В режимі очікування натисніть для запуску доріжки. В режимі бігу натисніть, щоб тимчасово зупинити бігову доріжку (пауза). Функція паузи не працює, якщо ввімкнене з'єднання Bluetooth.
4. STOP (СТОП): Кнопка зупинки / скидання 1. В режимі бігу натисніть, щоб зупинити бігову доріжку. 2. Коли відображається інформація про помилку, інформація, відображена один раз, видаляється.
5. «+»: кнопка збільшення швидкості; в режимі очікування або вимірювання тілесного жиру використовується для налаштування параметра (збільшення значення); в режимі руху використовується для збільшення швидкості.
6. «-»: кнопка зменшення швидкості; в режимі очікування або вимірювання тілесного жиру використовується для налаштування параметра (зменшення значення); в режимі руху використовується для зменшення швидкості.
7. QUICK SPEED (прямий вибір швидкості): 3, 6, 9 - кнопки прямого вибору швидкості; в режимі руху натисніть одну з цих кнопок для прямого вибору бажаної швидкості.
8. «▲»: кнопка збільшення нахилу.
9. «▼»: кнопка зменшення нахилу.
10. QUICK INCLINE (прямий вибір нахилу): 3, 6, 9 - кнопки прямого вибору нахилу; в режимі руху натисніть одну з цих кнопок для прямого вибору бажаного нахилу.
11. Калібрування нахилу: тривале натискання кнопки incline + / - в режимі очікування; не користуйтеся комп'ютером під час калібрування.

Ключ безпеки:

Ключ безпеки складається з сенсорного вимикача, прищіпки та нейлонової мотузки; він забезпечує негайну зупинку бігової доріжки в разі необхідності (напр. падіння людини). Якщо висмикнути ключ безпеки з гнізда тренажера, в якому б режимі він не працював, бігова доріжка негайно зупиняється; управління кнопками комп'ютера блокується, на дисплеї відображається «E-07», лунає звуковий сигнал. Якщо вставити в гніздо ключ безпеки, дисплей загоряється на 2 секунди, потім система переходить в робочий стан за замовчуванням.

USER program (користувацька програма):

Тренажер має 3 користувацькі програми: USER1 - USER3. В режимі користувацьких програм можна скласти чи налаштувати свою власну програму для тренування: натисніть PROG, щоб обрати одну з програм - USER1 - USER3, потім натисніть MODE для налаштування параметрів або одразу натисніть START, щоб почати рух. Натискайте MODE для налаштування по черзі всіх 10 сегментів вашої програми (швидкість та нахил). Після завершення налаштувань натисніть START для запуску бігової доріжки. Вашу користувацьку програму буде збережено в пам'яті комп'ютера та наступного разу ви можете обрати її (без необхідності знову налаштовувати параметри) та швидко почати тренування.

Поради щодо безпечного використання

1. Вставте штекер кабелю живлення в розетку 10A із заземленням і увімкніть вимикач живлення. На екрані комп'ютера відобразяться всі символи та пролунає звуковий сигнал; комп'ютер визначить наявність ключа безпеки.

2. Встановіть ключ безпеки у гніздо на тренажері та прикріпіть прищіпку з іншого кінця до свого одягу на рівні грудей. Кожного разу після встановлення ключа безпеки на екрані будуть відображатися всі символи протягом 2-х секунд, потім вмикається робочий стан системи за замовчуванням: всі лічильники очищені, встановлене значення скинуто, а бігова доріжка знаходиться в режимі прямого відліку ручної програми P0.

3. Натисніть PROG, щоб вибрати одну з програм: P01-P36, U01, U02, U03, BMI.

4. P0 - це користувацька програма. Натисніть MODE для вибору одного з режимів тренування. Швидкість та нахил обираються користувачем. Початкове значення: Швидкість 1,0 км/год, нахил 0. Режим тренування 1: час, дистанція, калорії відраховуються в прямому напрямку; подальші налаштування в цьому режимі не передбачені.

Режим тренування 2: зворотний відлік часу: передбачає налаштування параметру часу, віконце часу при цьому блимає; натискайте + чи - для зміни значення часу тренування. Діапазон налаштувань: 5-99 хвилин, початкове значення: 30:00;

Режим тренування 3: зворотний відлік дистанції: передбачає налаштування параметру дистанції, віконце дистанції при цьому блимає; натискайте + чи - для зміни значення дистанції тренування. Діапазон налаштувань: 1,0-99,0 км, початкове значення: 1 км.

Режим тренування 4: зворотний відлік калорій: передбачає налаштування параметру калорій, віконце калорій при цьому блимає; натискайте + чи - для зміни значення калорій, що бажаєте

спалити під час тренування. Діапазон налаштувань: 20-990 Кал, початкове значення: 50 Кал.

5. P01-P36 - це вбудовані програми для тренувань. Тренування відбувається тут тільки із зворотним відліком. В режимі налаштування параметрів віконце часу буде блимати. Натискайте + чи - для вибору бажаного значення параметру. Натисніть MODE, щоб скинути параметр до значення за замовчуванням. Діапазон налаштувань: 5-99 хв., початкове значення: 30:00.

6. Після вибору режиму тренування натисніть START. На дисплеї протягом 5 секунд відображатиметься зворотний відлік, що супроводжується п'ятьма звуковими сигналами. Після того як зворотний відлік досягне 1, бігова доріжка плавно запуститься, повільно розженеться до відображуваної швидкості, а рухатиметься з постійною швидкістю.

7. У режимі бігу натисніть + / - або кнопки прямого вибору швидкості, щоб відрегулювати швидкість бігової доріжки.

8. У програмах з P1 по P36 кожна програма поділена на 10 сегментів, кожен з яких триває 1/10 від встановленого часу тренування. Швидкість, встановлена за допомогою кнопки, дійсна лише для поточного сегмента; за три секунди до переходу з одного сегмента в наступний пролунають три звукові сигнали. Мотор автоматично зупиняється, коли програма завершує виконання 10 сегментів, що супроводжується звуковим сигналом.

9. У режимі бігу натисніть START - тренажер тимчасово зупиниться і перейде в режим паузи. Для продовження руху на біговій доріжці знов натисніть ту ж саму кнопку. Після завершення паузи і відновлення руху дані тренування зберігаються в комп'ютері та продовжують відображатися на дисплеї.

10. Під час руху натисніть STOP - бігова доріжка поступово уповільниться до повної зупинки. Всі налаштування повернуться до початкових.

11. Під час руху натисніть кнопки «», «» або кнопки прямого вибору нахилу для регулювання нахилу платформи тренажера.

12. В будь-якому режимі висмикніть ключ безпеки з гнізда на тренажері, на дисплеї відобразиться «E-07», пролунає звуковий сигнал, тренажер зупиниться.

13. Якщо система управління тренажером в якийсь момент моніторингу безпеки, при виявленні аномалій в роботі, здійснить аварійну зупинку бігової доріжки; при цьому на дисплеї відображатимуться інформаційні підказки (коди помилок), супроводжувані звуковими сигналами.

14. Якщо на дисплеї символи і цифри почали відображатися неправильно, або якщо з'явилися нерозбірливі символи, натисніть кнопку STOP. Система одноразово видалить відображувану інформацію.

15. Метод вимірювання індексу маси тіла (ІМТ): натисніть PROG, щоб вибрати програму вимірювання ІМТ (BMI - англійське скорочення), потім натисніть MODE, щоб вибрати конкретний параметр, натисніть кнопки + та -, щоб встановити значення параметру.

16. Параметр F1 (стать): вказує стать; встановіть: 1 чи 2; «1» означає чоловічу стать, «2» - жіночу; значення за замовчуванням: 1.

17. Параметр F2 (вік): вказує на вік користувача; діапазон налаштування: 1-99 років, початкове значення: 25 років.

18. Параметр F3 (зріст): вказує на зріст користувача; діапазон налаштування: 100-220 см, початкове значення: 170 см.

19. Параметр F4 (вага): вказує на вагу користувача; діапазон налаштування: 20-150 кг, початкове значення: 70 кг.

20. Параметр F5 (індекс маси тіла - ІМТ): коли він відобразиться на дисплеї, це вказує на те, що всі параметри налаштовані та тренажер увійшов безпосередньо в режим вимірювання індексу маси тіла. Візьміться і тримайтеся обома руками за праву та ліву рукоятки відповідно, таким чином, щоб пульсові датчики опинилися під долонями. Зачекайте 4 секунди. Після цього на дисплеї з'являться результати вимірювання тілесного жиру (індексу маси тіла). За стандартами, застосовними для населення країн Азії: ІМТ 18% означає худорляву статуру; ІМТ від 18 до 24% означає ідеальну масу тіла; ІМТ від 25 до 28% означає надмірну вагу; ІМТ більше 29% означає ожиріння. Ваш результат вимірювання тілесного жиру відобразиться на дисплеї у відповідному віконці. Початкове значення: 24 (ці дані наводяться тільки з метою тренувань і не є медичними даними).

21. Вимірювання ІМТ з використанням британських одиниць вимірювання: натисніть PROG, щоб вибрати програму вимірювання ІМТ (BMI - англійське скорочення), потім натисніть MODE, щоб вибрати конкретний параметр, натисніть кнопки + та -, щоб встановити значення параметру.

A) Параметр F1 (стать): вказує стать; Діапазон налаштування: від 1 до 2, де «1» означає чоловічу стать, «2» - жіночу. Початкове значення: 1.

B) Параметр F2 (вік): вказує вік; діапазон значень: від 1 до 99 років. Початкове значення: 25 років.

C) Параметр F3 (зріст): вказує зріст. Діапазон значень: 39 - 87 дюймів. Початкове значення: 67 дюймів.

D) Параметр F4 (вага): вказує вагу; діапазон значень: 44-330 фунтів. Початкове значення: 154 фунтів.

E) Параметр F5 (ІМТ): вказує на завершення налаштування параметрів і перехід в режим вимірювання тілесного жиру.

Візьміться і тримайтеся обома руками за праву та ліву рукоятки відповідно, таким чином, щоб пульсові датчики опинилися під долонями. Почекайте 4 секунд, після чого на екрані відобразиться відсоткове співвідношення маси тіла - індекс маси тіла (ІМТ) користувача. За стандартами, застосовними для населення країн Азії: ІМТ 18% означає худорляву статуру; ІМТ від 18 до 24% означає ідеальну масу тіла; ІМТ від 25 до 28% означає надмірну вагу; ІМТ більше 29% означає ожиріння (ці дані наводяться тільки з метою тренувань і не є медичними даними). Початкове значення: 24

Функція ERP:

За замовчуванням система запускається в режимі ERP. Якщо бігова доріжка не працює, вона переходить у сплячий режим приблизно через 4 з половиною хвилини, щоб заощадити споживання енергії. Натисніть будь-яку кнопку, щоб вивести систему з режиму сну. У режимі очікування натисніть та утримуйте кнопку MODE протягом 3 секунд, поки на дисплеї не відобразиться «2222», щоб відключити функцію ERP. Знову натисніть та утримуйте кнопку MODE протягом 3 секунд, поки на дисплеї не відобразиться «1111», щоб знову увімкнути режим ERP.

Таблиця швидкостей і нахилів для програм P01-P36 (метрична система)

Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Програма	Параметр										
P1	ШВИДК.	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	ШВИДК.	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	ШВИДК.	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	ШВИДК.	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	ШВИДК.	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	ШВИДК.	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	НАХИЛ	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	ШВИДК.	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	ШВИДК.	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	НАХИЛ	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	ШВИДК.	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	НАХИЛ	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	ШВИДК.	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	НАХИЛ	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	ШВИДК.	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	ШВИДК.	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	ШВИДК.	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	ШВИДК.	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	ШВИДК.	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	ШВИДК.	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	ШВИДК.	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	ШВИДК.	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	НАХИЛ	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	ШВИДК.	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	НАХИЛ	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	ШВИДК.	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	НАХИЛ	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	ШВИДК.	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	НАХИЛ	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	ШВИДК.	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	НАХИЛ	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	ШВИДК.	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	НАХИЛ	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	ШВИДК.	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	НАХИЛ	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	ШВИДК.	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	ШВИДК.	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	ШВИДК.	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	ШВИДК.	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	ШВИДК.	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	НАХИЛ	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	ШВИДК.	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	НАХИЛ	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	ШВИДК.	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	НАХИЛ	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	ШВИДК.	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	НАХИЛ	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	ШВИДК.	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	НАХИЛ	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	ШВИДК.	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	НАХИЛ	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	ШВИДК.	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	НАХИЛ	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	ШВИДК.	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	НАХИЛ	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Таблиця швидкостей і нахилів для програм P01-P36 (британська система одиниць)

Сегмент		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Програма	Параметр										
P1	ШВИДК.	0.6	1.8	3.1	3.1	3.1	4.3	4.3	3.1	1.8	1.2
	НАХИЛ	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	ШВИДК.	1.2	1.8	3.1	5	3.1	3.1	3.7	5	2.5	1.8
	НАХИЛ	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	ШВИДК.	1.2	1.8	4.3	5	3.1	3.1	3.1	5	2.5	1.8
	НАХИЛ	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	ШВИДК.	1.2	1.2	3.1	5	5	5	5.0	3.1	1.8	1.2
	НАХИЛ	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	ШВИДК.	1.8	2.5	5	5.6	6.2	6.2	6.2	4.3	2.5	1.8
	НАХИЛ	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	ШВИДК.	1.8	2.5	3.7	4.3	4.3	4.3	5.6	6.2	3.1	1.8
	НАХИЛ	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	ШВИДК.	1.8	2.5	2.5	6.2	2.5	5.6	2.5	6.8	1.8	1.2
	НАХИЛ	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	ШВИДК.	1.8	3.1	4.3	5.6	1.8	3.1	4.3	3.1	6.8	3.1
	НАХИЛ	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	ШВИДК.	1.8	4.3	6.2	2.5	4.3	6.8	3.1	2.5	7.5	3.7
	НАХИЛ	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	ШВИДК.	1.8	3.1	5.6	6.2	3.7	3.7	5.6	3.7	6.8	1.8
	НАХИЛ	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	ШВИДК.	2.5	3.1	6.8	5.6	3.7	5	5.6	6.8	3.7	3.1
	НАХИЛ	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	ШВИДК.	2.5	3.7	6.2	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	3.7	3.1
	НАХИЛ	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	ШВИДК.	1.2	2.5	3.7	3.7	3.7	5	5	3.7	2.5	1.8
	НАХИЛ	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	ШВИДК.	1.8	2.5	3.7	5.6	3.7	3.7	4.3	5.6	3.1	2.5
	НАХИЛ	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	ШВИДК.	1.8	2.5	5	5.6	3.7	3.7	3.7	5.6	3.1	2.5
	НАХИЛ	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	ШВИДК.	1.8	1.8	3.7	5.6	5.6	5.6	5.6	3.7	2.5	1.8
	НАХИЛ	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	ШВИДК.	2.5	3.1	5.6	6.2	6.8	6.8	6.8	5	3.1	2.5
	НАХИЛ	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	ШВИДК.	2.5	3.1	4.3	5	5	5	6.2	6.8	3.7	2.5
	НАХИЛ	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	ШВИДК.	2.5	3.1	3.1	6.8	3.1	6.2	3.1	7.5	2.5	1.8
	НАХИЛ	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	ШВИДК.	2.5	3.7	5	6.2	2.5	3.7	5	3.7	7.5	3.7
	НАХИЛ	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	ШВИДК.	2.5	5	6.8	3.1	5	7.5	3.7	3.1	7.5	4.3
	НАХИЛ	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	ШВИДК.	2.5	3.7	6.2	6.8	4.3	4.3	6.2	4.3	7.5	2.5
	НАХИЛ	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	ШВИДК.	3.1	3.7	7.5	6.2	4.3	5.6	6.2	7.5	4.3	3.7
	НАХИЛ	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	ШВИДК.	3.1	4.3	6.8	6.8	6.8	5	5	6.8	4.3	3.7
	НАХИЛ	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	ШВИДК.	1.8	3.1	4.3	4.3	4.3	5.6	5.6	4.3	3.1	2.5
	НАХИЛ	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	ШВИДК.	2.5	3.1	4.3	6.2	4.3	4.3	5	6.2	3.7	3.1
	НАХИЛ	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	ШВИДК.	2.5	3.1	5.6	6.2	4.3	4.3	4.3	6.2	3.7	3.1
	НАХИЛ	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	ШВИДК.	2.5	2.5	4.3	6.2	6.2	6.2	6.2	4.3	3.1	2.5
	НАХИЛ	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	ШВИДК.	3.1	3.7	6.2	6.8	7.5	7.5	7.5	5.6	3.7	3.1
	НАХИЛ	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	ШВИДК.	3.1	3.7	5	5.6	5.6	5.6	6.8	7.5	4.3	3.1
	НАХИЛ	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	ШВИДК.	3.1	3.7	3.7	7.5	3.7	6.8	3.7	7.5	3.1	2.5
	НАХИЛ	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	ШВИДК.	3.1	4.3	5.6	6.8	3.1	4.3	5.6	4.3	7.5	4.3
	НАХИЛ	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	ШВИДК.	3.1	5.6	7.5	3.7	5.6	7.5	4.3	3.7	7.5	5
	НАХИЛ	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	ШВИДК.	3.1	4.3	6.8	7.5	5	5	6.8	5	7.5	3.1
	НАХИЛ	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	ШВИДК.	3.7	4.3	7.5	6.8	5	6.2	6.8	7.5	5	4.3
	НАХИЛ	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	ШВИДК.	3.7	5	7.5	7.5	7.5	5.6	5.6	7.5	5	4.3
	НАХИЛ	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

Несправності та способи їх усунення:

Проблема	Можлива причина	Рішення
Бігова доріжка не працює	A. Тренажер не підключений до розетки або його вимикач не ввімкнений.	Підключіть джерело живлення або поверніть вимикач живлення в положення ON («ввімкнено»).
	B. Ключ безпеки не вставлений	Встановіть ключ безпеки у відповідне гніздо.
	C. Збій в роботі контролера	Замініть контролер.
	D. Обрив ланцюга	Перевірте вхідні та вихідні комунікаційні лінії.
Раптова зупинка під час нормальної роботи	A. Ключ безпеки вискочив з гнізда	Знову вставте ключ безпеки.
	B. Системна помилка.	Зверніться до спеціаліста з ремонту тренажерів.
Кнопки не працюють	Кнопки несправні	1. Замініть клавіатуру та дрід клавіатури. 2. Замініть материнську плату. 3. Замініть комп'ютер.
E-01	A. Комунікаційний дрід ненадійно підключений, поганий контакт.	Знову підключіть комунікаційний дрід та перевірте, чи правильно вставлений порт; або замініть комунікаційний дрід.
	B. Несправність комп'ютера.	Замініть комп'ютер.
	C. Несправність трансформатора	Перевірте та замініть трансформатор.
	D. Несправний контролер.	Замініть контролер або зверніться до спеціаліста з ремонту.
E-02	Спрацював захист від перевантаження струмом.	Замініть інвертор або зверніться до спеціаліста з ремонту.
E-05	Спрацював захист від перевантаження або захист датчика Холла	Замініть інвертор або зверніться до спеціаліста з ремонту.
E-07	Комп'ютер не отримує сигнал від ключа безпеки	1. Перевірте, чи вставлений ключ безпеки у відповідне гніздо. 2. Замініть вузол ключа безпеки. 3. Замініть комп'ютер
Не надходять дані від пульсового датчика	A. Дрід датчика ненадійно приєднаний (поганий контакт) або дрід датчика несправний.	Надійно підключіть або при необхідності замініть дрід.
	B. Несправна схема комп'ютера.	Замініть комп'ютер.
На дисплеї відображаються не всі символи	A. Кріпильні шурупи друкованої плати погано закручені.	Закрутіть шурупи надійно.
	B. Системна помилка.	Замініть комп'ютер.

Складання й переміщення тренажера

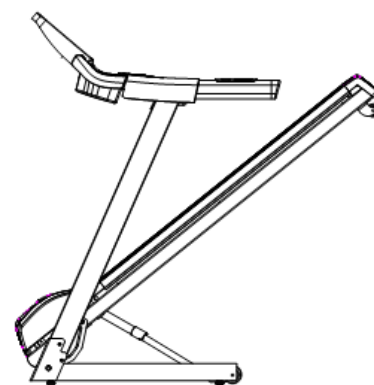
1. Як скласти бігову доріжку для зберігання

- 1) Перед тим, як скласти тренажер для зберігання, слід відключити його від електричної розетки.
- 2) Перевірте, щоб нахил платформи бігової доріжки був встановлений у найнижче положення.
- 3) Підніміть бігову доріжку у вертикальне положення, і з'єднувальна деталь Ezfit автоматично зафіксується в циліндрі.
- 4) Перевірте, чи не застрягла з'єднувальна деталь Ezfit у гідравлічному вузлі, як показано на малюнку.



2. Як розкласти бігову доріжку

- 1) При розкладанні бігової доріжки слід вибрати місце, розташоване на відстані близько 1 м від електричної розетки, на рівній поверхні без будь-яких перешкод.
- 2) При розкладанні бігової доріжки по-перше, потрібно взятися за неї обома руками, наступити ногою на з'єднувальну деталь Ezfit, після чого бігова доріжка автоматично повільно опуститься на підлогу. В цей час користувач повинен відійти від бігової доріжки приблизно на 1 метр, поки бігова доріжка повністю не розгорнеться, як показано на малюнку:

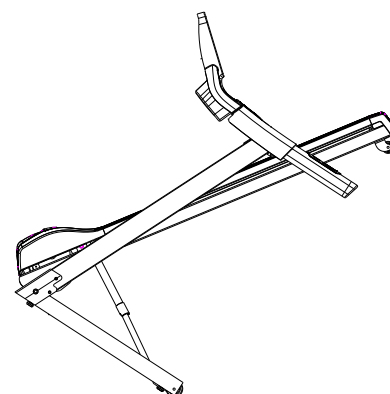


3 Переміщення бігової доріжки

Перед переміщенням тренажера необхідно переконатися, що:

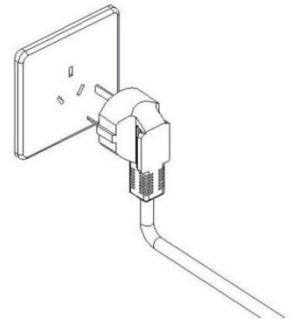
- 1) Вимикач живлення бігової доріжки вимкнено;
- 2) Штекер кабелю живлення висмикнутий з розетки;
- 3) Основна рама знаходиться у складеному стані.

Щойно ви переконаєтеся, що вищезазначених умов дотримано, візьміться однією рукою за край бігової доріжки, а іншою - за рукоятку з тієї ж сторони і повільно рухайте тренажер під нахилом 40-50° по відношенню до рівня грудей, як показано на малюнку.



Заземлення

Тренажер повинен бути заземлений. В разі несправності заземлене з'єднання може забезпечити канал з найменшим опором струму, що знижує небезпеку ураження електричним струмом. Тренажер оснащений кабелем живлення із дротом заземлення та вилкою із заземленням. Бігова доріжка повинна бути заземлена та підключатися у підходящу розетку, яка відповідає місцевим правилам.



НЕБЕЗПЕЧНО! Якщо ви не впевнені, чи правильно заземлений тренажер, проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або фахівцем з ремонту. Не замінюйте штекер, що входить в комплект поставки даного тренажера. Якщо штекер не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика, щоб встановити відповідну розетку.

ПОРАДИ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ

Користування та технічне обслуговування тренажера

1. Увімкніть живлення, розкладіть бігову доріжку в найнижчому положенні і перевірте, чи працює вона нормально.
2. Закріпіть шнур ключа безпеки на одязі.
3. Перед використанням переконайтеся в тому, що бігова доріжка справна і стійка. При запуску стрічки доріжки не дозволяється одразу вставати на неї. Правильний спосіб почати - встати на бічні рейки, поклавши руки на рукоятки. Після того, як доріжка почала рухатися рівномірно - можна ставати ногами на її стрічку. Тримайчись за рукоятку, натисніть START, і за 5 секунд бігова доріжка почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год. Тепер натисніть +, щоб збільшити швидкість до 2,5-3,5 км/год, що є комфортною швидкістю для бігу. Щоб почати біг, необхідно одночасно взятися обома руками за рукоятки, а ногами послідовно наступати на бігову стрічку. Біжіть в тому ж темпі, що і бігова стрічка тренажера.
4. Через кілька хвилин ви можете збільшити швидкість, натиснувши +, або знизити швидкість, натиснувши -, утримуючись при цьому за рукоятку.
5. Під час бігу натисніть на кнопку прямого вибору швидкості - тренажер одразу почне рухатися на цій постійній швидкості.
6. Натисніть STOP, щоб зупинити бігову доріжку у будь-який момент під час бігу.
7. Перед тренуванням:

Підключіть тренажер до розетки. Увімкніть живлення.

Натисніть кнопку MODE для вибору потрібного режиму.

Натисніть кнопку START для запуску бігової доріжки та тренування в обраному режимі.

Для регулювання швидкості натискайте кнопки + або -. Для зупинки натисніть кнопку STOP.

8. Перевірка пульсу

Живлення тренажера повинно бути ввімкнено. Візьміться обома руками за пульсові датчики на рукоятках; через декілька секунд на дисплеї відобразиться результат вимірювання вашого пульсу.

Примітка: При витяганні ключа безпеки бігова доріжка негайно зупиниться, всі дані будуть скинуті, у всіх вікнах відобразиться "---".

Технічне обслуговування

1. Змащування

Після використання тренажера протягом певного періоду часу стрічку тренажера необхідно змастити спеціальним метілсиліконовим мастилом. Поради:

Час використання менше 3 годин на тиждень - змащення раз на 5 місяців.

Час використання 4-7 годин на тиждень - змащення раз на 2 місяці.

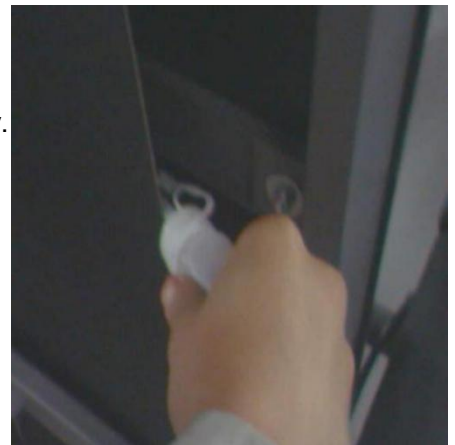
Час використання більше 7 годин на тиждень - змащення раз на місяць.

Не допускайте надмірного змащування. Примітка: важливим фактором збільшення терміну служби бігової доріжки є правильне змащення.

2. Щоб перевірити, чи потребує бігова стрічка змащення, підніміть бічну частину бігової стрічки і, проведіть рукою по центральній зворотній стороні стрічки - якомога ближче до центра. Якщо на дотик ясно, що на платформі є силіконове мастило, змащувати не потрібно. Якщо поверхня суха, стрічка потребує змащування.

Нанесення мастила на бігову стрічку (як показано):

- Зупиніть тренажер, складіть його. Підніміть стрічку задньої частини основної рами так, щоб мастило потрапило в середину.
- Нанесіть силіконове мастило на внутрішню сторону бігової стрічки, а також на обидві боки бігової стрічки.
- Запустіть бігову доріжку зі швидкістю 1 км/год, щоб рівномірно нанести силікон. Злегка наступайте на бігову доріжку зліва направо.
- Зачекайте кілька хвилин, щоб мастило розподілилося рівномірно, перед тим, як запускати тренажер з метою тренування.



Чищення

Регулярне чищення бігової стрічки забезпечує тривалий термін служби тренажера.

Попередження: Бігову доріжку потрібно вимкнути, щоб уникнути ураження електричним струмом.

Перед початком чищення або технічного обслуговування шнур живлення потрібно витягнути з розетки.

- Після кожного тренування: Протирайте комп'ютер та інші поверхні чистою м'якою та вологою ганчіркою, щоб видалити залишки поту.

Увага: Не використовуйте абразиви та розчинники. Щоб уникнути пошкодження комп'ютера, тримайте будь-які рідини подалі. Не піддавайте комп'ютер дії прямих сонячних променів.

- Щотижня: Для полегшення чищення рекомендується використовувати килимок, який слід підстелити під бігову доріжку. Взуття може залишати бруд на біговій стрічці; він може потрапити під бігову доріжку. Очищайте килимок під біговою доріжкою один раз на тиждень.

Зберігання: Зберігайте бігову доріжку в чистому та сухому приміщенні. Переконайтеся, що вимикач вимкнений, а тренажер відключений від електричної розетки.

1. Регулювання бігової стрічки

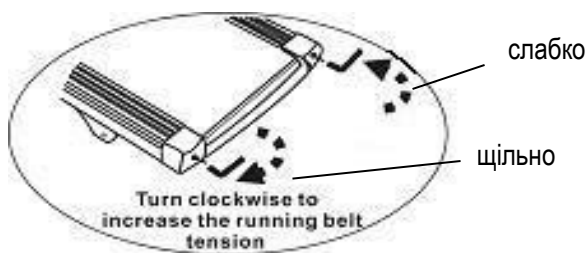
Бігова стрічка тренажера вже відрегульована на заводі-виробнику. Однак через деякий час використання вона може ослабнути. Під час руху може статися пауза і прослизання стрічки. При виникненні цього явища відрегулюйте стрічку, підкрутивши гвинти на півоберта вліво чи вправо. Якщо стрічка ослабла, то вона та ролик будуть прослизати по черзі. Але занадто туго натягнута стрічка також не є прийнятною, оскільки це може привести до збільшення навантаження на мотор і пошкодження мотора, приводного ремня та ролика тощо.

2. Центрування бігової стрічки:

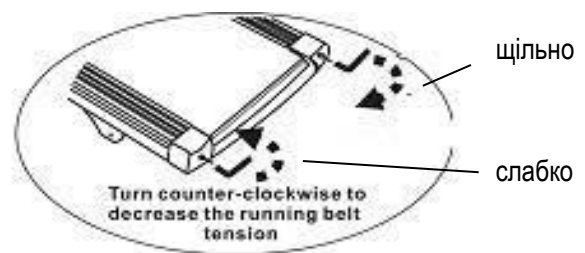
Бігова стрічка тренажера вже відрегульована на заводі-виробнику. Але через деякий час ремінь може відхилитися. Причини можуть бути такі:

1. Бігова доріжка встановлена нестійко.
2. Під час бігу ноги користувача знаходяться не по центру бігової стрічки.
3. Зусилля, які прикладаються ногами, є нерівномірними по своїй силі.

При відхиленні, викликаному ручним керуванням, обертання без навантаження протягом декількох хвилин може повернути тренажер в нормальний стан. Покрокове регулювання здійснюється обертанням гвинтів в півоберта за допомогою шестигранного ключа діаметром 6 мм, який поставляється комплекті.



Відхилення бігової стрічки вліво.
Поверніть лівий гвинт за годинниковою стрілкою, а правий - проти годинникової стрілки.



Відхилення бігової стрічки вправо.
Поверніть правий гвинт за годинниковою стрілкою, а лівий - проти годинникової стрілки.

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ:

- Обертання за годинниковою стрілкою означає закручування.
- Обертання проти годинникової стрілки означає ослаблення.
- Бігова стрічка зміщується в той бік, який на даний момент є більш ослабленим.

1. Якщо бігова стрічка зміщується вліво, це означає, що ліва сторона занадто ослаблена. Відрегулюйте лівий болт за годинниковою стрілкою, щоб затягнути ліву сторону тугіше. Або відрегулюйте правий болт проти годинникової стрілки, щоб послабити праву сторону.

2. Якщо бігова стрічка зміщується вправо, це означає, що права сторона занадто ослаблена. Відрегулюйте правий болт за годинниковою стрілкою, щоб затягнути праву сторону тугіше. Або відрегулюйте лівий болт проти годинникової стрілки, щоб послабити ліву сторону.

Увага:

- Перед регулюванням бігової стрічки необхідно запустити бігову доріжку (дати їй попрацювати) на низькій швидкості.
- При регулюванні болта не повертайте його занадто сильно.
- Після кожного регулювання слідкуйте за змінами в роботі бігової стрічки.

Гарантія не поширюється на відхилення в роботі стрічки, і в основному вони усуваються користувачами відповідно до інструкцій.

Відхилення в роботі можуть привести до серйозного пошкодження стрічки. Їх необхідно вчасно виявити і усунути.

Відхилення бігової стрічки тренажера від центральної лінії не входить в сферу дії гарантії. В основному, таку несправність може з легкістю усунути користувач самостійно, слідкуючи зазначеним інструкціям з технічного обслуговування тренажера. Відхилення бігової стрічки необхідно вчасно виявляти та усувати. В іншому випадку, з часом, це може привести до серйозного пошкодження бігової стрічки тренажера.

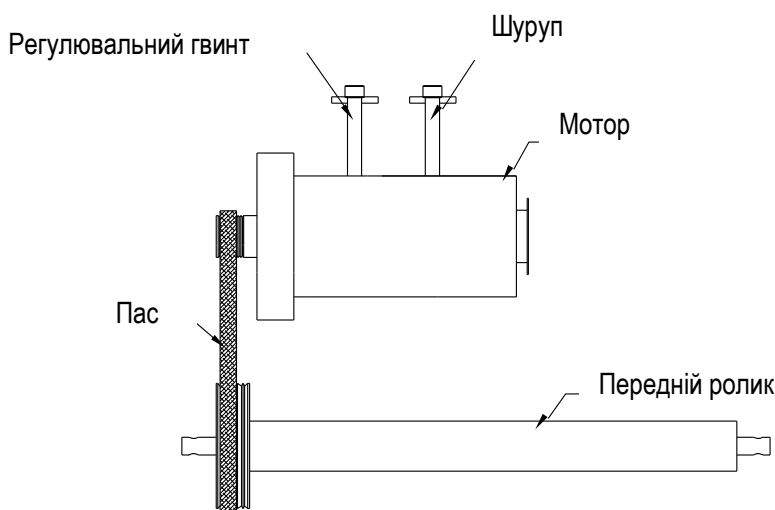
Регулювання пасу мотора

Пас мотора бігової доріжки відрегульований на заводі-виробнику і після складання. Однак після певного періоду використання може спостерігатися провисання або прослизання.

Етапи регулювання:

- ① Поверніть регулювальний гвинт проти годинникової стрілки за допомогою гайкового ключа
- ② Натяг пасу повинен бути таким, щоб при навантаженні пас не прослизав.

ПРИМІТКА: Регулярно чистіть паси і пази шківів.

**Несправності та способи їх усунення****Механічні несправності**

Проблема	Можлива причина	Методи усунення
Бігова доріжка не працює.	A. Тренажер не підключений до розетки.	Підключіть до розетки.
	B. Не вставлений ключ безпеки	Встановіть ключ безпеки в правильне положення.
	C. Сигнал про несправність схеми	Перевірте контролер на вході та сигнальний дріт.
	D. Перемикач не ввімкнено.	Встановіть перемикач в положення ON («ввімкнено»).
	E. Згорів запобіжник.	Замініть запобіжник
Під час руху стрічка рухається нерівномірно	Недостатньо мастила	Змастіть метилсиліконовим мастилом
	Бігова стрічка занадто сильно натягнута	Відрегулюйте натяг бігової стрічки
Бігова стрічка прослизає	Бігова стрічка надто ослаблена	Відрегулюйте натяг бігової стрічки
	B. Пас мотору надто ослаблений	Відрегулюйте натяг паса мотору

Несправності комп'ютера

Код помилки	Опис	Усунення несправності
Е 1	Після вмикання живлення - порушення зв'язку між контролером та комп'ютером.	Контролер відключається через несправність. Не вдається запустити тренажер. На дисплеї відображається код помилки, тричі лунає звуковий сигнал. Можливі причини: блок управління і зв'язок з комп'ютером заблоковані; перевірте підключення комунікаційної лінії, переконайтеся, що всі контакти надійні. Замініть сполучний дрід, якщо він пошкоджений.
Е 3	Дрід мотору не підключений належним чином.	При відключенні через несправність 9 разів лунає звуковий сигнал, на дисплеї відображається код помилки. Якщо після вимкнення пристрій повернеться до нормального стану, він може перейти в режим очікування та перезапуститися. Можливі причини: Перевірте, чи підключений дрід мотора, не відключайте його. Перевірте, чи немає неприємного запаху від контролера, замініть його.
	Немає сигналу датчика: при більш низькій керуючій напрузі, що подається на мотор постійного струму, зворотний зв'язок по частоті обертання мотору не може бути отримано протягом більше ніж 3 секунд.	При відключенні через несправність 9 разів лунає звуковий сигнал, на дисплеї відображається код помилки. Через 10 сек. після відключення переходить в режим очікування та може бути перезапущений. Можливі причини: Якщо датчик не отримує сигнал протягом 3 секунд, перевірте, чи вставлений штекер в роз'єм, чи непошкоджений штекер. В залежності від ситуації, замініть штекер або датчик.
Е 4	Калібрування нахилу	Перевірте, чи правильно підключена індукційна лінія підйомного мотора, знову підключіть роз'єм, щоб переконатися в його надійності; перевірте, чи правильно підключена лінія змінного струму підйомного мотора і чи правильно марковані лінія змінного струму підйомного мотора і контролер; перевірте, чи правильно підключений з'єднувальний дрід мотора; в разі поломки замініть з'єднувальний дрід або підйомний мотор; натисніть кнопку навчання на комп'ютері, щоб виконати повторне навчання.
Е 5	Спрацював захист від перевантаження струмом: в стані руху система управління виявляє, що струм мотора постійного струму перевищує номінальний струм +6А більш ніж на 3 секунди.	При відключенні через несправність 9 разів лунає звуковий сигнал, на дисплеї відображається код помилки. Через 10 сек. після відключення переходить в режим очікування та може бути перезапущений. Можливі причини: Якщо струм перевищує номінальне навантаження, спрацювала система самозахисту або якусь деталь бігової доріжки заклинило, в результаті мотор не може обертатися; занадто велике навантаження, занадто великий струм, спрацювала система самозахисту; відрегулюйте та знову запустіть тренажер. Крім того, перевірте, чи немає шуму при роботі мотора або запаху гару; замініть мотор або замініть контролер; перевірте, чи не занадто низька напруга живлення в мережі; повторно перевірте роботу з нормальною напругою.
Е 6	Спрацював імпульсний захист від вибуху: неправильна напруга в мережі або несправність мотора тощо можуть привести до пошкодження ланцюга приводного мотора.	При відключенні через несправність 9 разів лунає звуковий сигнал, на дисплеї відображається код помилки. Через 10 сек. після відключення переходить в режим очікування та може бути перезапущений. Можливі причини: перевірте, чи напруга живлення не є на 50% нижча за нормальну, використовуйте нормальну напругу для тестування; перевірте, чи немає неприємного запаху від контролера, замініть його; перевірте, чи надійно з'єднані дроти мотора; при необхідності з'єднайте їх надійно.