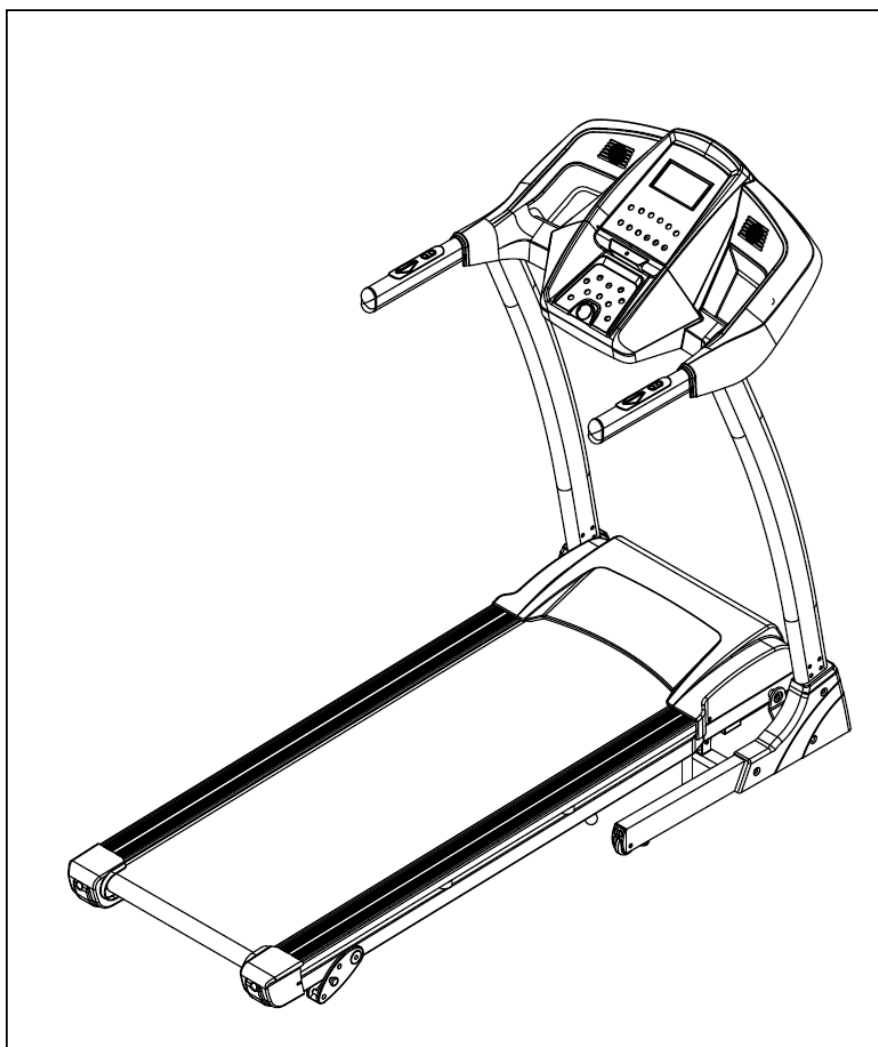


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HT-9856HP МОТОРИЗОВАНА БІГОВА ДОРІЖКА



Будь здоровий! Будь у формі!

HOUSEFIT

ЗМІСТ

СТОРІНКА 1 - ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

СТОРІНКА 4 - СПИСОК ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ЗБИРАННЯ

СТОРІНКА 6 - СПИСОК ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

СТОРІНКА 7 - ІНСТРУКЦІЇ ЗІ ЗБИРАННЯ ТРЕНАЖЕРА

СТОРІНКА 10 – ОПИСАННЯ ТРЕНАЖЕРА

СТОРІНКА 15- ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Попередження перед використанням

- A. Перед використанням переконайтесь, що вилка добре заземлена і бігова доріжка правильно підключена. Розетка повинна мати спеціальний контур. Уникайте сумісного використання з іншими електричними приладами.
- B. Перед використанням перевірте чи рівно стоїть бігова доріжка.
- A. Перед використанням переконайтесь, що бігова доріжка працює справно.
- C. Перед тим як почати, користувач повинен стати ногами на бокові направляючі.
- D. Завжди приєднуйте кліпсу до одягу в зоні талії та вставляйте запобіжний ключ в пульт управління перед тим як почати тренування.
- E. Вставте ключ, щоб активізувати бігову доріжку.
- F. З метою підготовки, перед тим як почати біг, користувач повинен використовувати тільки ліву ногу, щоб встигати за швидкістю бігового полотна. Коли ви думаєте, що звикли, можете почати біг двома ногами, правильно ставлячи їх.
- G. Користувач може налаштувати швидкість відповідно до своїх потреб.
- H. Після тренування, вийміть запобіжний ключ чи натисніть кнопку «Stop», щоб зупинити бігову доріжку.
- I. Закінчивши тренування, вимкніть її на пульті управління та з розетки.

ПРИМІТКА З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ:

- a) Використовуйте бігову доріжку всередині приміщення на рівній поверхні. Тримайте бігову доріжку подалі від надмірної вологи та пилу.
- b) Перед використанням, будь-ласка, вдягайте відповідне спортивний одяг та взуття.
- c) Дітям не слід знаходитись поруч з біговою доріжкою, щоб уникнути нещасних випадків.
- d) Щоб зменшити кількість пилу всередині приміщення, підтримуйте певний рівень вологості в приміщенні, щоб уникнути накопичення занадто великої кількості статичної електрики.
- e) Домашня електрична бігова доріжка не може працювати більше 2 годин безперервно. В інакшому випадку це може завдати їй шкоди та зменшити нормальний строк служби мотору, контролеру, підшипників, бігового полотна, бігової деки. Необхідне періодичне технічне обслуговування.
- f) Під час бігу, будь-ласка, переконайтесь, що кімната достатньо вентилюється.
- g) Під час бігу бігова доріжка повинна бути на відстані одного метру від стіни.
- h) При використанні бігової доріжки, якщо користувач відчуває нездужання чи незвичні симптоми, будь-ласка, зупиніть бігову доріжку та проконсультуйтеся з доктором.
- i) Після використання силіконового мастила, тримайте його в місці недосяжному для дітей.
- j) Після тренування користувач не повинен зістрибувати з бігової доріжки, щоб уникнути нещасного випадку.
- k) Обережно вимкніть з розетки.

**Збережіть цей посібник для подальших довідок.
Прочитайте та притримуйтеся всіх інструкцій в цьому посібнику користувача.**

- l) Якщо під час тренування стається щось незвичне, користувач повинен зупинити тренування та вимкнути бігову доріжку з розетки.
- m) Якщо з'являється несправність, користувач повинен звернутись до місцевого дистриб'ютора за допомогою та рішенням проблеми.
- n) На кладіть на неї важкі предмети.

Попередження!

з тим, щоб зменшити вірогідність нещасних випадків чи завдання травм іншим людям, будь-ласка, притримуйтеся нижченаведених інструкцій:

1. Будь-ласка, перед тренуванням переконайтесь, що ваш одяг застібнутий на ґудзики та на блискавку.
2. На вдягайте одяг, який може легко зачепитись.
3. Не дозволяється розміщати дрiт вмикання біля гарячого.
4. Дітям не слід знаходитись поруч з біговою доріжкою.
5. Не використовуйте бігову доріжку надворі.
6. Вимикайте бігову доріжку перед тим як її пересувати.
7. Непрофесіоналам забороняється розбирати, ремонтувати та робити будь-які заміни.
8. Бігова доріжка призначена для використання однією особою за раз.
9. Вона потребує 220~240 В постійного струму, 50/60 Гц живлення від мережі. Не використовуйте інші мережі.
10. Бігова доріжка повинна використовуватись тільки в контурі з 10 AMP.
11. Якщо ви відчуваєте головокружіння, біль у грудях чи нудоту, одразу припиніть біг та проконсультуйтеся з тренером з фізичної підготовки.
12. Вимірювач пульсу не є медичним пристроєм. Визначений результат може бути не точним. Це тільки для довідки.
13. Безпечне місце навколо тренажера складає 2 000 мм x 1 000 мм.
14. Якщо дрiт живлення пошкоджений, виробник, його сервісний агент чи просто кваліфікована особа повинна його замінити, щоб уникнути небезпеки.
15. Цей приладне призначений для використання особами (включаючи дітей) зі слабким здоров'ям, сенсорними чи ментальними вадами чи браком досвіду або знань.
16. За дітьми слід наглядати, щоб переконатись, що вони не грають з тренажером.

Попередження!

Людам, що лікуються чи мають нижчеперелічені стани, слід проконсультуватись з лікарем перед початком тренування.

1. Особи, що мають болі в талії, шиї, руках чи ногах чи в будь-яких інших частинах тіла, або ж мають парестезію будь-якою частини тіла (грижа міжхребцевого диска, захворювання шийних хребців тощо).
2. Особи з деформуючим артритом, ревматизмом, подагрою.
3. Особи які мають проблеми із системою кровообігу (захворювання серця, порушення діяльності серцево-судинної системи, гіпертензія тощо).
4. Особи з розладами органів дихання.
5. Особи, які мають в тілі штучний водій ритму.
6. Особи зі злоякісними пухлинами.
7. Особи, які мають проблеми з циркуляцією крові (тромбози чи тяжка динамічна ліпома, гостре збільшення органів тощо) чи інфекційні захворювання шкіри.
8. Особи з розладами свідомості.
9. Особи з пошкодженням шкірою.
10. Особи з лихоманкою (38 °C чи більше) через хворобу тощо.
11. Особи, чий хребет має патології чи викривлення.
12. Вагітні, чи особи в менструальному періоді.
13. Особи, які відчувають фізичне нездужання та потребують відпочинку.
14. Особи, що явно знаходяться в поганому фізичному стані.
15. особи, що одужують від хвороби.
16. Інші патологічні стани.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Бігова доріжка не призначена для фізично слабких невідповідальних та розумово відсталих людей. якщо тільки вони не знаходяться під опікою та наглядом своїх опікунів.

Випадки, що можуть спричинити нещасний випадок чи патологічний стан тіла.

- ◆ Якщо під час тренування користувач відчуває зле (біль у спині, оніміння ступенів та ніг, запаморочення тощо), він повинен негайно проконсультуватись з лікарем.
- ◆ не дозволяйте дітям грати на ній та біля неї.
- ◆ Біжучи, стаючи чи рухаючись, переконайтесь, що ні люди, ні тварини не знаходяться поруч (позаду, на підлозі, спереду).
- ◆ Не використовуйте тренажер, коли внутрішні деталі відкриті чи з'єднувальні деталі зламані.
- ◆ Не використовуйте та не зберігайте бігову доріжку біля ванної кімнати та інших вологих місць.
- ◆ Не використовуйте та не зберігайте її під прямим сонячним промінням чи в умовах високих температур.
- ◆ Не використовуйте тренажер коли дріт живлення, вилка чи розетка пошкодженні чи вилка хитається.
- ◆ Не псуйте, не затягуйте сильно та не виривайте дріт живлення. Та на кладіть на нього важкі предмети та не перетискайте дріт.
- ◆ Розбирання, ремонт та змінювання - заборонені.

Забороняється

- ◆ Не робіть надмірні тренування, якщо ви не тренуєтесь регулярно.
- ◆ Не використовуйте після їжі чи тренування чи якщо відчуваєте втому чи нетиповий фізичний стан.
- ◆ Бігова доріжка призначена тільки для використання вдома.
- ◆ Не використовуйте під час їжі чи займаючись іншими справами.
- ◆ Не використовуйте якщо відчуваєте кваліть після того, як випили.
- ◆ Не використовуйте, якщо в кишенях знаходяться важкі предмети.
- ◆ Переконайтесь, що вилка живлення не контактує з голками, сміттям та водою.
- ◆ Під час використання не виймайте вилку з розетки та не вимикайте бігову доріжку.
- ◆ Бігова доріжка призначена для використання однією особою. Біжучи, переконайтесь, що навкруги нікого немає.
- ◆ Не мочіть контролер, це може спричинити смерть від електричного струму чи пожежу.
- ◆ Не вимикайте вилку та не вставляйте вилку мокрими руками.
- ◆ Коли тренажер не використовується, користувач повинен вимкнути його з розетки.
- ◆ Проводячи ремонт, переконайтесь що бігова доріжка вимкнена з розетки.
- ◆ Якщо користувач не може увімкнути тренажер чи він знаходиться у нетиповому стані, користувач повинен негайно зупинити тренажер, вимкнути з розетки та звернутись по допомогу до професіонала.
- ◆ Коли вимикається електричне живлення, користувач повинен одразу вимкнути її з розетки.
- ◆ Не висмикуйте вилку тримаючи за дріт живлення.
- ◆ Тренажер повинен бути заземлений. Якщо є несправності, заземлення захистить користувача від ризику отримати удар електричним струмом.
- ◆ Бігова доріжка обладнана дротом заземлення та заземленою вилкою. Користувач повинен вставляти вилку в розетку, що належним чином заземлена відповідно до місцевих норм.
- ◆ Якщо неможливо правильно підключити дріт заземлення, заземлену вилку чи заземлену розетку, користувач повинен звернутись по допомогу до професійного електрика.
- ◆ Не використовуйте перехідник.

ІНСТРУКЦІЇ З ЗАЗЕМЛЕННЯ

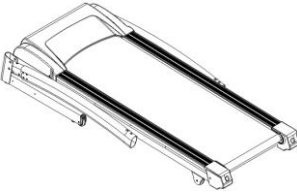
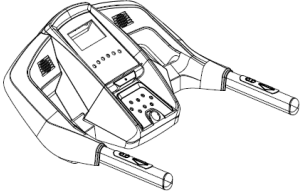
Цей тренажер повинен бути заземлений з самого початку. В разі будь-яких несправностей чи поломок, заземлення зменшує опір струму, щоб зменшити ризик удару електричним струмом. Цей тренажер обладнаний вилкою з заземлюючим дротом та заземлюючою вилкою. Вилка повинна підключатись у відповідну електричну розетку, належним чином встановлену та заземлену відповідно до місцевих законів та постанов.

Небезпечно! Неправильне підключення тренажера може призвести до ризику ураження електричним струмом.

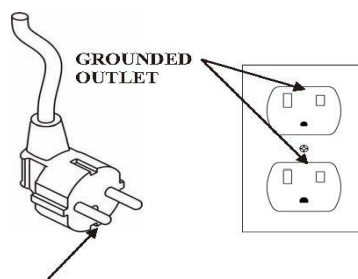
Якщо ви не впевнені чи правильно заземлений тренажер, будь-ласка, проконсультуйтеся з професійним електриком чи спеціалістом. Не змінюйте вилку, яка поставляється з тренажером. Якщо вона не підходить до розетки, нехай професійний електрик поставить підходящу розетку.

Тренажер використовується при номінальній напрузі в 220-240 вольт та має вилку, яка виглядає як вилка, що зображена на малюнку. Переконайтесь, що тренажер підключений до розетки, яка має ту ж форму, що і вилка. З цим продуктом адаптери не використовуються.

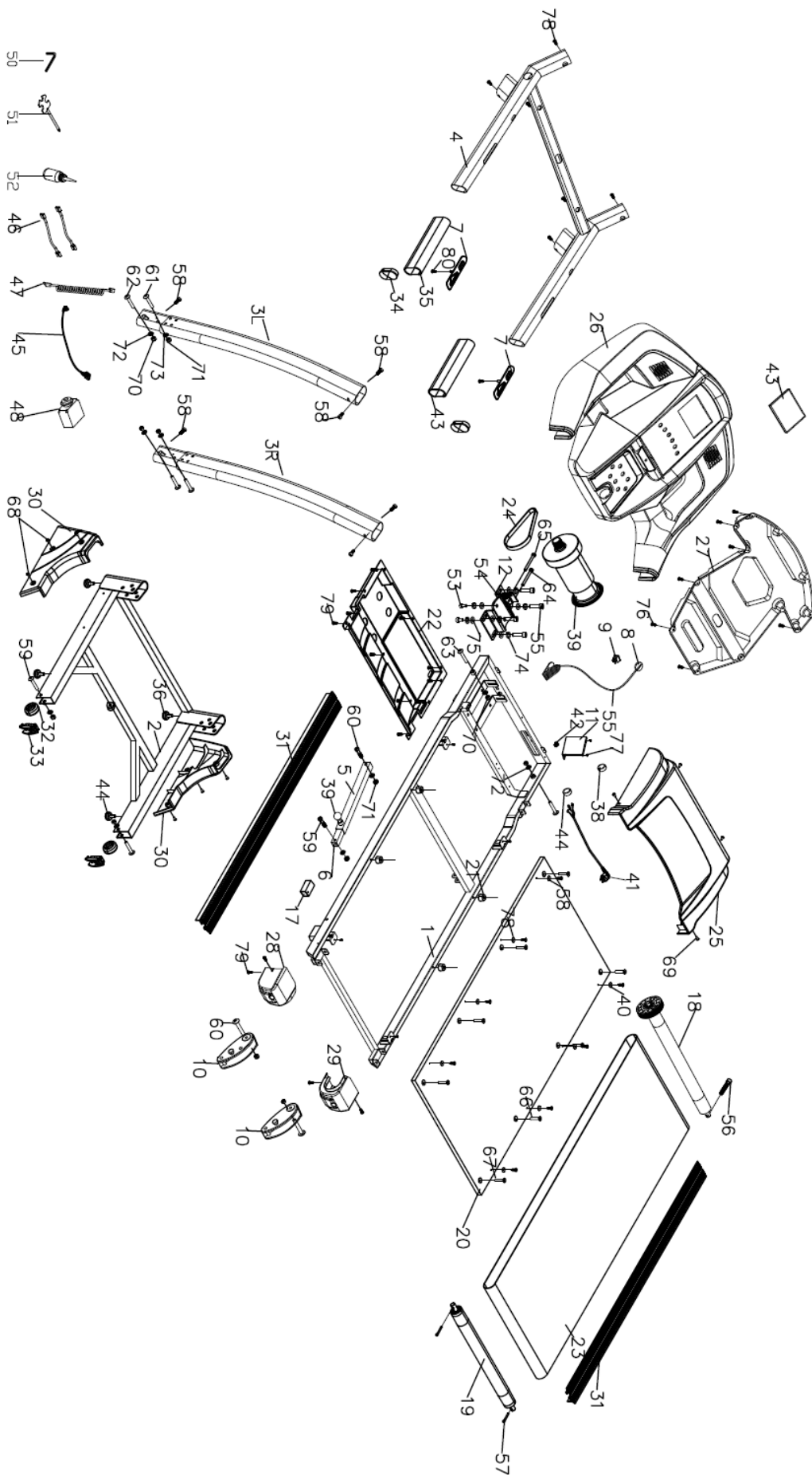
СПИСОК ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗБИРАННЯ

 <p>Головна рама</p>	 <p>Консоль</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="788 297 954 472">Посібник</td> <td data-bbox="959 297 1145 472">Пакетик з шурупами</td> </tr> </table> <p>Посібник і пакетик з шурупами</p>	Посібник	Пакетик з шурупами	
Посібник	Пакетик з шурупами				

 <p>Шестигранний болт з круглою голівкою М8*15 6 шт.</p>	 <p>Шестигранний болт з хрестоподібним шліцом М4*106 шт.</p>	 <p>Шестигранний болт з круглою голівкою М8*45 2 шт.</p>	 <p>Гайка М8 2 шт.</p>
 <p>Плоска шайба $\phi 9 * \phi 16 * t 1.6$ 2шт.</p>	 <p>Шестигранний ключ 1 шт.</p>	 <p>Викрутка 1 шт.</p>	 <p>Силікон 1 шт.</p>



СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



Список деталей

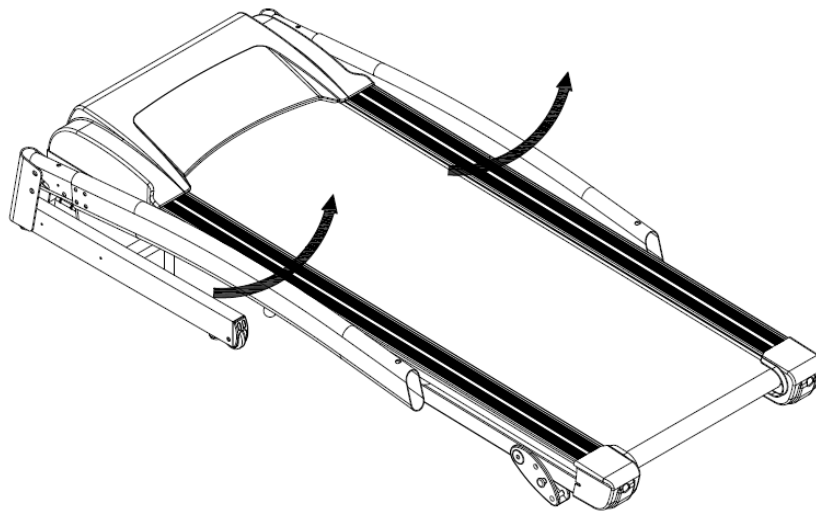
Виріб №	Назва	Кількість	Виріб №	Назва	Кількість
1	Головна рама	1	53	Шуруп з пазом	2
2	База	1	54	Шуруп з пазом	2
3L	Ліва вертикальна труба	1	55	Шуруп з пазом	2
3R	Права вертикальна труба	1	56	Шуруп з пазом	1
4	Кронштейн консолі	1	57	Шуруп з пазом	2
5	Внутрішня труба налаштування	1	58	Шестигранний шуруп з плоскою голівкою	6
6	Зовнішня труба налаштування	1	59	Шестигранний шуруп з плоскою голівкою	3
7	Кнопки швидкого реагування	2	60	Шестигранний шуруп з плоскою голівкою	3
8	Запобіжний ключ	1	61	Шестигранний шуруп з плоскою голівкою	2
9	Вимикач	1	62	Шестигранний шуруп з плоскою голівкою	2
10	3-рівневий ручний регулятор	2	63	Шестигранний шуруп з плоскою голівкою	2
11	Контролер	1	64	Шестигранний болт	1
17	Заглушка на трубу		65	Шестигранний болт	1
18	Передній ролик	1	66	Шуруп з потайною голівкою	4
19	Задній ролик	1	67	Шуруп з потайною голівкою	4
20	Бігова дека	1	68	Шуруп з потайною голівкою	6
21	Резиновий амортизатор	4	69	Шуруп з плоскою голівкою	4
22	Пластмасовий нижній кожух	1	70	Налагодження	4
23	Бігове полотно	1	71	Налагодження	8
24	Моторний привід	1	72	Плоска шайба	4
25	Кожух мотора	1	73	Плоска шайба	13
26	Верхній кожух консолі	1	74	Пружинна шайба	6
27	Нижній кожух консолі	1	75	Плоска шайба	5
28	Ліва заглушка	1	76	Саморіз	10
29	Права заглушка	1	77	Саморіз	2
30	Боковий кожух	2	78	Саморіз	20
31	Бокова направляюча	2	79	Саморіз	18
32	Транспортне колесо	2	80	Саморіз	2
33	Транспортне колесо	2			
	Закрутка на трубу	2			
34	Закрутка на трубу	2			
35	Втулка рукоятки	2			
36	Підкладка для ніг	4			
38	Захист для дроту	2			
39	Мотор DC	1			
40	Зафіксована муфта	8			
41	Дріт живлення	1			
42	Кліпса шнуру	1			
43	Верхній контролер	1			
44	Магнітне кільце	1			
45	Сигнальний дріт	1 набір			
46	Однопровідний дріт	2			

47	МРЗ дріт	1			
48	Запобіжник від перенапруги	1			
50	Шестигранний ключ	1			
51	Гайковий ключ	1			
52	Мастило	1			

ПОКРОКОВЕ ЗБИРАННЯ

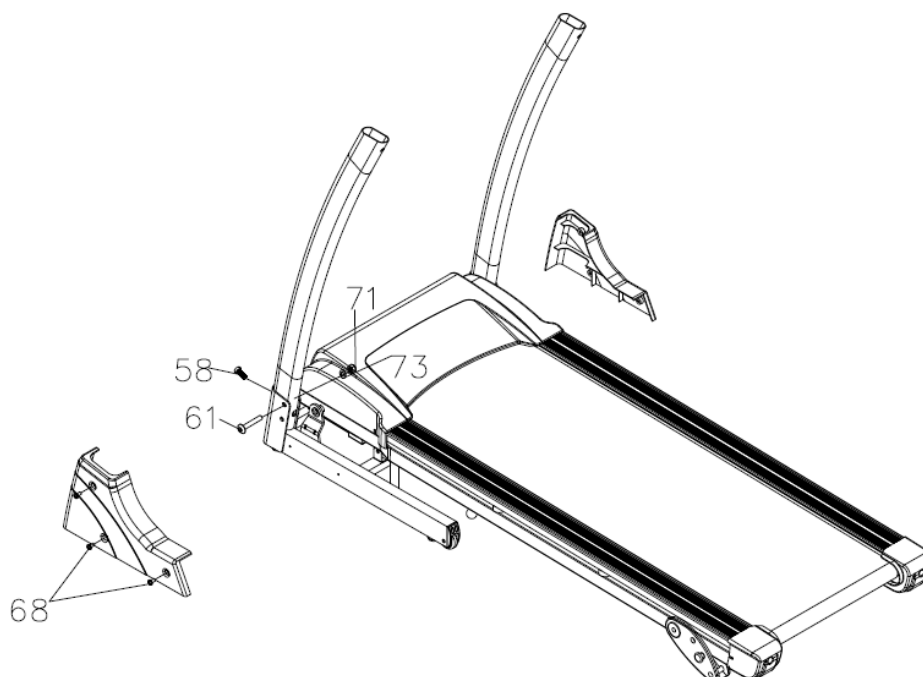
КРОК 1:

Вийміть кожну деталь та інструмент на плоску поверхню. Підніміть вертикальну трубу. Будьте обережні, не перетискайте дріт комп'ютера при розкладанні.



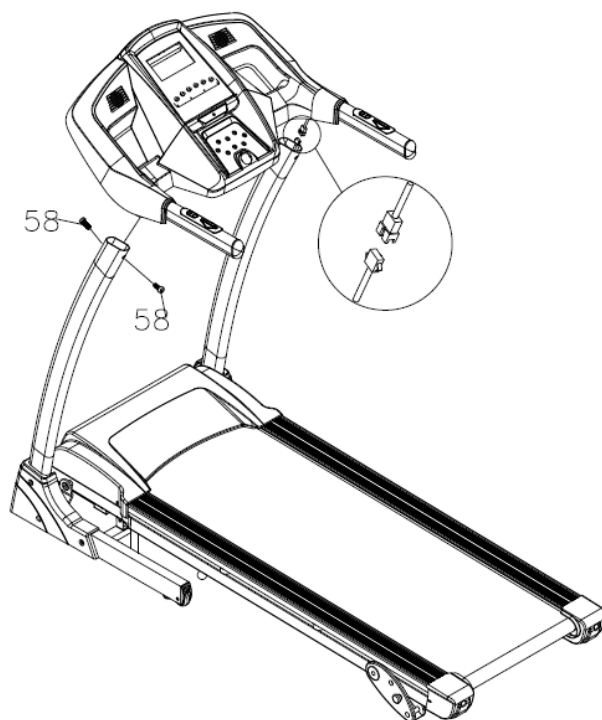
КРОК 2:

Зафіксуйте вертикальну трубу на базі болтом М8*15 (58), М8*45 (61), гайкою М8 (71) та прокладкою (73). Використовуйте болт М4*10 (68), щоб зафіксувати боковий кожух.



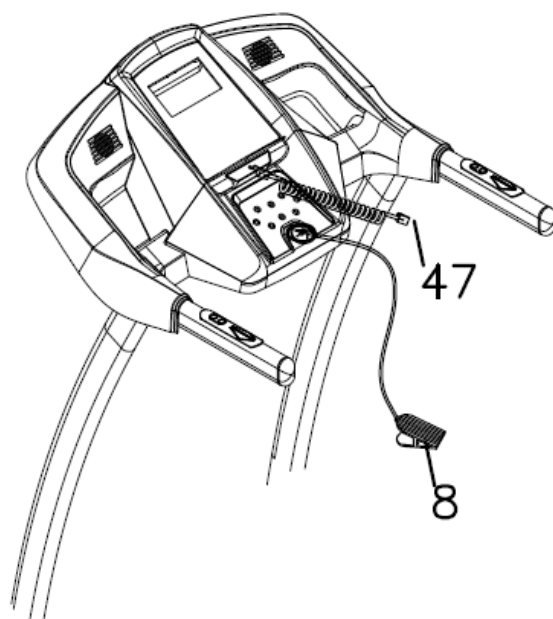
КРОК 3:

Підключіть сигнальний дрiт в правій трубi (як показано на малюнку) шурупу M8*15 (58),
фiксуючи консоль на трубi.



КРОК 4:

Підключіть запобiжний ключ та дрiт MP3.



Перед використанням

Вмикання бігової доріжки.

МІСЦЕ

Перед використанням розмістіть бігову доріжку на рівній поверхні.

ЖИВЛЕННЯ

Переконайтесь, що дріт живлення відключений до відповідної розетки.

ВИМИКАЧ (ON/OFF)

17. Переконайтесь, що запобіжний ключ приєднаний до консолі.
18. Щоб увімкнути бігову доріжку, поставте вимикач ON/OFF, що спереду в позицію ON.
19. Почніть використання бігової доріжки ставши ногами на бокові направляючі.
20. Приєднайте кліпсу запобіжного ключа до вашого одягу в області талії..
21. Притримуйтеся посібника користувача, щоб почати використовувати бігову доріжку.

Налаштування

ІНСТРУКЦІЯ З НАТЯГНЕННЯ ПОЛОТНА

Використовуйте шестигранний ключ:

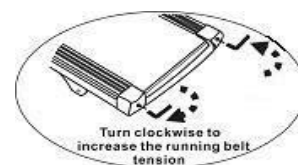
Якщо полотно зміщується вправо, поверніть лівий болт натягнення проти годинникової стрілки. Ми рекомендуємо робити налаштування на 1/4 оберту за раз. Якщо полотно зміщується вліво після налаштування, повертайте правий болт натягнення за годинниковою стрілкою на 1/4 оберти за раз поки полотно не вирівняється.

Якщо полотно зміщується вліво, повертайте правий болт натягнення проти годинникової стрілки на 1/4 оберти за раз. Якщо полотно зміщується вліво після налаштування, повертайте лівий болт натягнення за годинниковою стрілкою поки полотно не вирівняється.

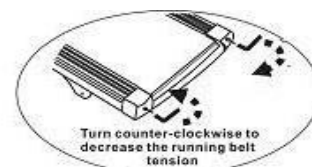
Якщо полотно розтягнулось, закрутіть обидва болти рівномірно на 1/4 оберти. Якщо воно занадто натягнуте, рівномірно відпустіть обидві болти на 1/4 обертів.

Щоб зменшити тертя (застрягання) бігового полотна та мінімізувати зношення, необхідно змащувати силіконовим мастилом безпосередньо бігову деку та під полотном.

Лівий болт натягнення



Правий болт натягнення

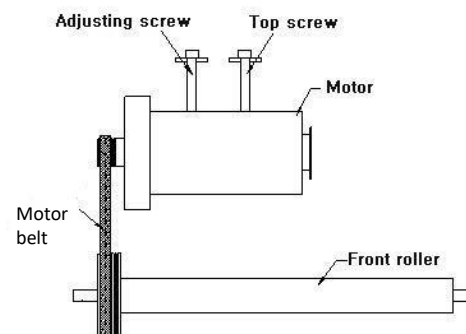


Примітка: Мастило може застосовуватись коли трапляється застрягання. Для застосування просто підніміть бігове полотно та розпиліть мастило на бігову деку та під бігове полотно.

Натягнення приводу мотора

Всі моторні приводи бігових доріжок налаштовуються до того, як покинути фабрику. Але після збирання може потребуватись повторне налаштування. Але після тривалого використання можуть з'явитись відхилення та ослаблення. Користувач може налаштувати ремінь мотору як вказано нижче:

- о) Поверніть ключем болт проти годинникової стрілки.
- р) Коли ремінь мотору щільно натягнутий/не ковзає, він натягнут правильно.





Примітка: Необхідно регулярно чистити ремінь та жолоб шківу.

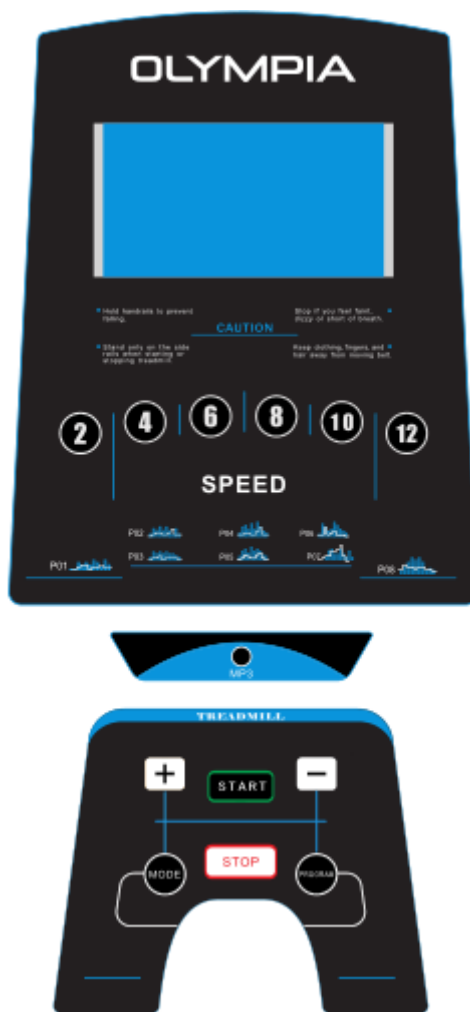
Підключення запобіжного ключа

Підключіть запобіжний ключ до консолі перед тим, як вмикати тренажер. Приєднайте кліпсу до вашого одягу в області талії перед тим, як почати тренування. Якщо запобіжний ключ відключається під час використання, бігова довідка повільно зупиниться. Також з'явиться переривчастий сигнал і консоль покаже «---».



Використання бігової доріжки

Консоль



Дисплей з віконцями

1. **Speed:** показує поточну швидкість
2. **Time:** показує час ручного режиму та відраховує час у зворотному напрямку в програмах та режимах.
3. **Distance:** показує загальну відстань в ручному та програмованому режимах чи відраховує дистанцію у зворотному напрямку в діючому режимі.
4. **Calorie:** Показує загальну кількість калорій в ручному та програмованому режимах чи відраховує калорії у зворотному напрямку в діючому режимі.
5. **Серцебиття:** визначає швидкість серцебиття. знак серця мигає, а дисплей показує значення пульсу.

Кнопки показують таке:

1. На панелі кнопки показують таке:

Quick швидкість "2, 4, 6, 8, 10, 12"

"Prog", "Режим", "Start", "Stop", "Швидкість + ", "Speed - "

2. Кнопки швидкого доступу на рукоятках:

"Prog", "Режим", "Start", "Stop", "Speed + ", "Speed - "

Характеристики

Електрична напруга	АС: 220~240В 60 Гц
Макс. навантаження	110 кг.
Площа бігу	420*1250
Макс. потужність	1.5 HP
Відображення швидкості:	1,0~14,0 км/год.

Техніка безпеки

Висмикніть запобіжний ключ і бігова доріжка повільно зупиниться. Консоль не працює. Також з'явиться переривчастий сигнал і консоль покаже «---».

Програми та режими

Будь-ласка, увімкніть живлення та вставте запобіжний ключ перед тим, як входити в спортивні режими.

1. Ручний режим

J. Вставте запобіжний ключ, віконце загориться та увійде в режим очікування. Натисніть кнопку «Start», пролунає звук «бі-бі-бі» і віконце швидкості почне відраховувати від 3 до 1, потім бігова доріжка почне рухатись.

K. Бігова доріжка записує параметри та оновлює віконце, показуючи поточні дані.

L. Кнопкою швидкого доступу може налаштуватися точна швидкість.

M. Натисніть кнопку «Stop», бігова доріжка повільно зупиниться.

N. Коли тривалість бігу перевищує 99:59 хвилин, бігова доріжка не зупиняється, час оновлюється і відлік починається з нуля.

2. Режим:

A. Натисніть кнопку «Mode», дисплей віконця буде мигати, що допомагає обрати режим: «time», «distance», «calories», налаштуйте режими кнопками «Speed +» та «speed -», натисніть кнопку «Start» щоб увійти в режим та щоб доріжка почала рухатись.

B. Бігова доріжка записує параметри та оновлює віконце, показуючи поточні дані.

C. Натисніть кнопку «Stop», бігова доріжка повільно зупиниться.

D. Бігова доріжка перестає рухатись та дисплей показує «END» коли виконання вправи досягає встановленого значення.

3. «Prog.»:

Система має 9 вбудованих програм (див. таб. нижче)

A. Коли тренажер знаходиться в режимі очікування, натисніть кнопку «Prog», віконце дистанції покаже «POX», віконце часу буде мигати, ви можете налаштувати значення часу кнопками «speed +» та «speed -», натисніть кнопку та бігова доріжка почне рухатись.

B. Бігова доріжка записує параметри та оновлює віконце, показуючи поточні дані.

C. Натисніть кнопку «Stop», бігова доріжка повільно зупиниться.

D. Бігова доріжка перестає рухатись та дисплей показує «END» коли встановлене значення добігає кінця.

Віконця дисплею для вищевказаного:

Режим	Початков е значення	Початкове значення за замовчуванням	Обмеження налаштування	Діапазон налаштування
Час (хв:с)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Швидкість (км/год)	0	Немає даних	Немає даних	1.0-14
Дистанція (км)	0:00	1.0	1.00-99.00	0.00-99.9
Серцебиття (уд/хв.)	P	Немає даних	Немає даних	40-199
Calorie (кКал)	0	50	20-999	0-999

Попередньо встановлена програма:

Кожна програма поділяється на 10 сегментів, кожна часовий сегмент має відповідну швидкість, деталі див. в таблиці нижче.

Програма	Час	Н а л а ш т у в а н н я / 1 0 = ч а с н а к о ж н и й с е г м е н т									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ШВИДКІСТЬ	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	ШВИДКІСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	ШВИДКІСТЬ	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	ШВИДКІСТЬ	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	ШВИДКІСТЬ	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	ШВИДКІСТЬ	2	10	10	8	8	7	3	3	2	2
P7	ШВИДКІСТЬ	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	ШВИДКІСТЬ	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

NOTE

Примітка: Скиньте всі значення, вийміть та знову вставте запобіжний ключ.

NOTE

Примітка: Це тільки для довідки, робота буде залежати від здоров'я та стану (здоров'я) особи, яка використовує бігову доріжку.

Вимірювання тілесного жиру (FAT)

В початковому стані натискайте кнопку PROGRAM, щоб увійти у систему вимірювання тілесного жиру FAT. Віконце покаже FAT. Ви можете налаштувати параметр, натиснувши кнопку «MODE» (1-стать, 2-вік, 3-зріст, 4-вага). Ви можете скинути данні натиснувши «SPEED+», «SPEED-». Дисплей покаже «5» після налаштування. Тримайтеся за рукоятки для виміру пульсу, щоб перевірити чи відповідає зріст та вага стандартним значенням. Тілесний жир вимірює тільки відношення між зростом та вагою, не приймаючи до уваги пропорції тіла. FAT застосовується як для чоловіків, так і для жінок. Він дає інформацію разом з іншими показниками здоров'я. Найкращий результат між 18 та 23. Менше 18 означає надмірну худобу. Від 23 до 28 - означає надмірну вагу. Понад 29 - ожиріння. Діапазон вказаний нижче. Інформація надається для довідок, а не для використання в медичних цілях.

01Стать 01 чоловік 02 жінка

02Вік 10-----99

03Зріст 100----200

04Вага 20----150

05FAT ≤18 недостатня вага

FAT= (18---23) нормальна вага

FAT= (23---28) надмірна вага

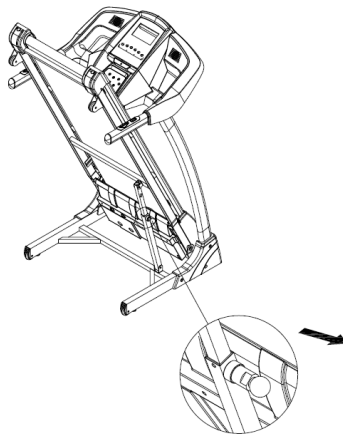
😊 Складання та розкладання та пересування

❖ **Складання та розкладання**

Вашу бігову доріжку можна скласти та поставити в безпечне місце поки вона не використовується. Станьте позаду бігової доріжки та почніть піднімати деку.

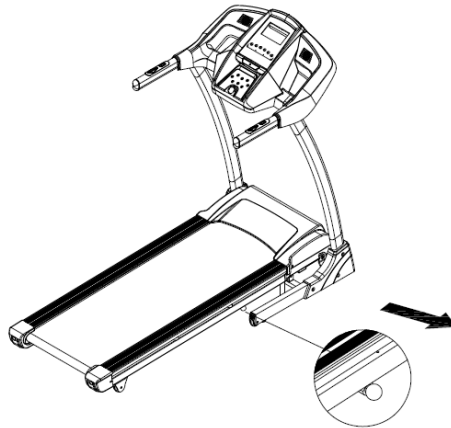
- a) Перед тим, як скласти бігову доріжку переконайтесь, що живлення бігової доріжки вимкнене та вона вимкнена з розетки.
- b) Коли тренажер був складений як на фото, будь-ласка, поставте його вниз, як описано в інструкції:

Будь-ласка, тримайте раму (частина А), штовхніть пружинний стержень (показаний на фото нижче), опускайте бігову деку поки не почуєте клацання. Розкладання завершено.



С) Якщо вам потрібно зібрати бігову доріжку, будь-ласка, притримуйтесь таких інструкцій. Тримайте раму, штовхніть пружинний стержень (показаний на фото нижче), піднімайте бігову деку поки не почуєте клацання.

Складання завершено.

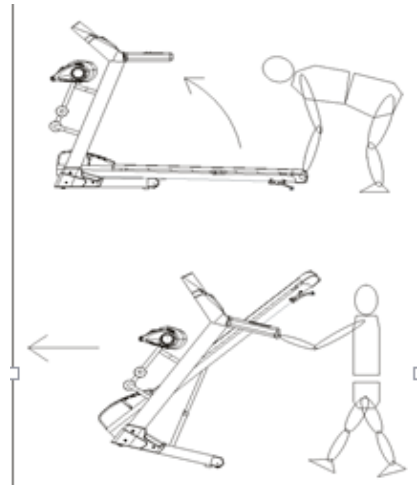


❖ Пересування

Пересуваючи тренажер, користувач повинен впевнитись, що:

- Він знаходиться низько;
- Живлення вимкнене;
- Вилка вимкнена з розетки;

Коли 3 попередні пункти виконані, користувач повинен притримувати кінець бігової деки, піднімаючи вперед чи назад до підходящого місця, потім повільно опускає вниз на землю



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Перед тим, як складати чи збирати, щоб уникнути травм, переконайтесь, що міцно тримаєте деку.



ПРИМІТКА: Не тримайте полотно, оскільки воно може зісковзнути під час процесу підйому.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Щоб уникнути травм, перед тим, як намагатись пересувати бігову доріжку переконайтесь, що дека надійно зафіксована на своїй позиції.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Щоб уникнути травм, перед тим, як намагатись пересувати бігову доріжку переконайтесь, що дека надійно зафіксована на своїй позиції.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Вимкніть бігову доріжку перед тим, як рухати її.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Щоб уникнути травм, тримайте доріжку якнайдалі від дітей.

✳ **Основна частина**

Проблема	Можливі причини	Методи
Бігова доріжка не працює	a. Не підключений до розетки	Вставте вилку в розетку
	b. Запобіжний ключ не вставлений.	Вставте запобіжний ключ в консоль.
	c. Сигнальний дрід відключений чи неправильно підключений.	Перевірте дрід вхідного сигналу на консолі та інший сигнальний дрід.
	d. Живлення не увімкнене.	Перевірте дрід живлення
	e. Запобіжник вибухнув.	Замініть на новий запобіжник.
Рух бігового полотна не гладкий.	a. Недостатнє змащення	Додайте мастила.
	b. Бігове полотно занадто натягнуте	Налаштуйте бігове полотно.
Бігове полотно ковзає.	a. В. Бігове полотно занадто розтягнуте.	Налаштуйте бігове полотно.
	b. Привідний ремінь занадто розтягнутий.	Налаштуйте привідний ремінь.

✳ **Консоль**

Код помилки	E01	E02	E03	E04	E05	---

1: **E01:**

A. E01 Помилка з'єднання між консоллю та контролером при запуску тренажера.

B. Вирішення:

Перевірте з'єднання 4-провідного дроту між консоллю та контролером на роз'єднання та пошкодження. Якщо з'єднання є. замініть пульт управління чи пульт контролера, щоб перевірити чи проблема в контролері, якщо ні - замініть консоль чи комп'ютер, якщо також з'являється помилка E01.

2: **E02:**

A. E02: Контролер не визначає електричну напругу мотору DC.

B. Вирішення:

Перевірте дроти мотору плюс та мінус на предмет нормального контакту з терміналами комп'ютера. якщо з'єднання нормальне, будь-ласка, перевірте чи не пошкодженні інші деталі контролера, такі як труба живлення, чи замініть контролер чи мотор.

3: **E03:**

A. E03: Контролер не може визначити швидкість зворотного сигналу швидкості, коли мотор працює.

B. Вирішення:

1) Перевірте чи працює мотор при увімкнені. Якщо він швидко працюватиме і його потім зупинити, з'явиться помилка E03. Будь-ласка, перевірте чи оптичний сенсор підключений та справний, увімкніть його чи замініть оптичний сенсор чи контролер або пульт управління.

2) Якщо мотор не працює та показує помилку E03, коли починає працювати, будь-ласка, перевірте чи мотор не заглух чи не пошкоджений, або ж замініть його.

4: **E04:**

А: Помилка нахилу в самонавчальному режимі

В: Перевірте сигнальний провід та провід перемінного струму мотору нахилу підключений; провід перемінного струму підключений правильно, якщо мотор нахилу визначається; переконайтесь, що дріт мотору нахилу не пошкоджений; після перевірки, натисніть кнопку контролера, потім знову увімкніть самонавчальний режим.

5: **E05:**

А. E05: Струм перевищує захист від перенапруги коли працює мотор.

В. Вирішення:

Перевірте чи мотор не пошкоджений; перевірте чи є якісь предмети в біговому полотні, ролик призводить до збільшення обертального опору. Якщо немає проблем, будь-ласка, замініть контролер.

Якщо виникли інші питання, будь-ласка, зверніть по допомогу до місцевих поставників чи нашого відділу післяпродажного обслуговування.

5: Дисплей консолі «- - -»:

А: «- - -» означає, що консоль на отримує сигнал від запобіжного пристрою.

В. Вирішення: Перевірте чи запобіжний магніт в правильному положенні. Відкрийте кожух консолі.

Перевірте чи правильно підключений аварійний перемикач. Панель аварійного перемикач пошкоджена чи аварійний перемикач знаходиться у вимкненому положенні.

☺ Технічне обслуговування

🌀 Поради щодо змащування

Після використання бігового полотна протягом деякого часу, його необхідно змастити спеціальним мастилом.

Менше ніж 3 рази на тиждень: один раз кожні 5 місяців

Від 4 до 7 разів на тиждень: один раз кожні 2 місяця

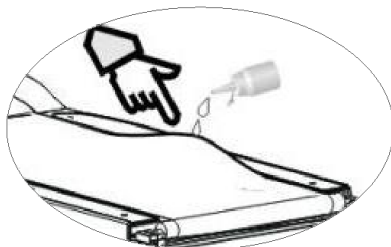
Більше ніж 7 рази на тиждень: один раз кожен місяць

Примітка: Необхідна невелика кількість мастила для продовження строку служби бігової доріжки.

🌀 Як додати мастила

a. Перевірте мастило: Зупиніть бігову доріжку та складіть її, перевірте наявність мастила під біговим полотном по центру. Якщо там воєко, це означає, що все добре. Якщо ні, то слід додати мастило.

b. Додавання мастила: Просто підніміть бігове полотно та розпиліть мастило на бігову деку та під бігове полотно.



b. Після того, як додали мастило, опустіть бігове полотно та увімкніть бігову доріжку на швидкості 1 км/год. Потім, поставте одну ногу на бігове полотно на декілька хвилин, дайте біговому полотну добре увібрати мастило.

Керівництво з підготовки

Це керівництво допоможе Вам спланувати програму тренування. Пам'ятайте, що правильне харчування та достатній відпочинок - важливі для позитивних результатів.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Перед тим, як почати будь-яку програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років чи які мають проблеми зі здоров'ям.

НАВІЩО ТРЕНУВАТИСЬ?

Доведено, що тренування корисне для здоров'я та загального стану. Вправи:

- Знімає напругу та стрес
- Дарує насолоду та щастя
- Стимулює роботу мозку
- Допомагає утримувати вагу
- Контролює апетит
- Покращує самосприйняття
- Покращує тонус м'язів та їх силу
- Покращує гнучкість
- Знижує кров'яний тиск
- Зменшує безсоння

Керівництво для початківців

Якщо ви починаєте програму тренувань, вам необхідно проконсультувати у вас діагностовані захворювання серця, високий тиск чи інші медичні стани.

Ви не тренувались більше року.

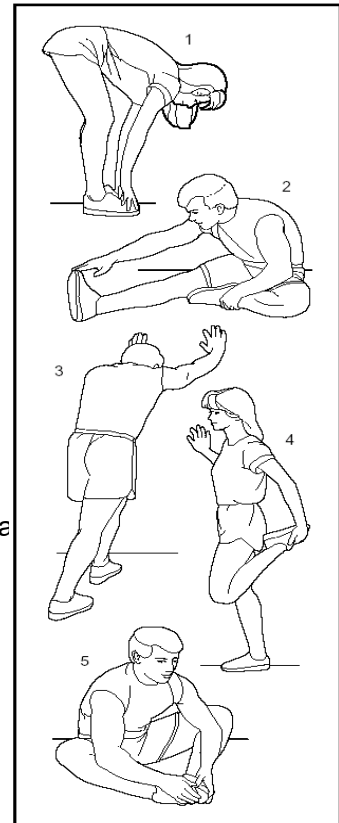
Якщо ви старше 35 років та в даний час не тренуєтесь.

Ви вагітні.

У вас діабет.

У вас болі в грудях, головокружіння чи запаморочення.

Ви одужуєте після травми чи хвороби.



ПОРАДИ З ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Завжди виконуйте вправи на розтягування перед і після тренування.

Починайте повільно, роблячи це занадто швидко, ви можете отримати травми.

Якщо ви відчуваєте слабкість чи втомлені, відпочиньте протягом декількох додаткових днів.

ЯК ПОЧАТИ

Розпочніть з двох чи трьох 15-хвилинних занять кожен тиждень, відпочиваючи один день між тренуваннями.

Розігривайтеся протягом 5-10 хвилин легкими рухами рук, на зразок ходьби чи плавання по колу, а потім розтягуйте м'язи, які ви використовуєте протягом тренування.

Збільшуйте швидкість та опір, щоб було дещо важче ніж в комфортному стані та тренуйтеся так довго, як ви можете. Можливо ви будете здатні тренуватися тільки протягом декількох хвилин за раз, але це швидко зміниться, якщо ви будете регулярно займатися.

Завершуйте тренування 5-хвилинними вправами на завершення тренування поступово зменшуючи швидкість. Розтягніть м'язи, якими ви тільки що працювали, щоб уникнути травм та спазмів.

Постійно збільшуйте час вашого тренування на декілька хвилин кожного тижня, поки не досягнете 30 хвилин за тренування.

Не переймайтесь про дистанцію та швидкість.

Протягом перших декількох тижнів, зосередьтеся на витривалість та стан.

Поради з виконання вправ на розтягування

Перед тренуванням ви повинні розігріватись протягом 5-10 хвилин.

ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліться вперед в талії, розслабивши м'язи спини й плечей. Намагайтеся доторкнутися руками до пальців ніг. Нахиліться якомога нижче й порахуйте до 15.

РОЗТЯГНЕННЯ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте на підлогу, витягнувши перед собою праву ногу. Ступню лівої ноги притисніть до внутрішньої сторони стегна витягнутої правої ноги. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче. Повільно видихніть та спробуйте покласти груди на коліно вашої витягнутої ноги. Тримайте положення так протягом 15 секунд. Повторіть для іншої ноги.

РОЗТЯГНЕННЯ ЛИТОК ТА АХІЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Упріться руками в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки перед собою. Тримайте праву ногу прямою, а ліву - на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нагніться вперед, наблизивши стегна до стіни. Тримайте положення так протягом 15 секунд. Повторіть для іншої ноги.

РОЗТЯГУВАННЯ ЧОТИРИГОЛОВОГО М'ЯЗА

Одною рукою зіпріться на стіну для підтримки балансу, візьміться ззаду та підтягніть вверх праву ногу. Притисніть ногу до сідниць якомога ближче. Тримайте положення так протягом 15 секунд.

РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН

Сядьте на підлогу, підшви ступенів разом, коліна нарізно. Тягніть ступні якомога ближче до себе. Поступово притискайте коліна до підлоги. Тримайте положення так протягом 15 секунд.

☺ **Гарантія**

Бігова доріжка застрахована від дефектів матеріалу та якості виготовлення, поки знаходиться у володінні першого покупця на умовах, зазначених вище:

«Перший покупець» визначається як сторона чи юридична особа, яка придбаває бігову доріжку від авторизованого роздрібного торговця, як указано в оригіналі квитанції. Ця гарантія не застосовується до інших осіб, що можуть використовувати тренажер, чи до попередніх власників тренажеру.

Цей продукт має гарантію на недоліки мотору на три роки та на інші деталі - на один рік, з дати покупки, за винятком наведеного нижче за обмеженої гарантією.

Винятки за гарантією:

1. Використання вдома, а не в публічних місцях.
2. Штучні фактори: Неправильне використання, випадкове пошкодження через халатність, погіршення стану, модифікації чи зміни, інше пошкодження, спричиненні першим покупцем, перевезення, зберіганням тощо.
3. Стихійні лиха: Повені, війни тощо.

В разі дефектів матеріалу чи рукотворного характеру, що покриваються гарантією, наша компанія відремонтує у розумні строки.

Ми зберігаємо за собою право вимагати повернення пошкоджених деталей на наш запит.

Всі права зберігаються та цей виріб є стандартним.