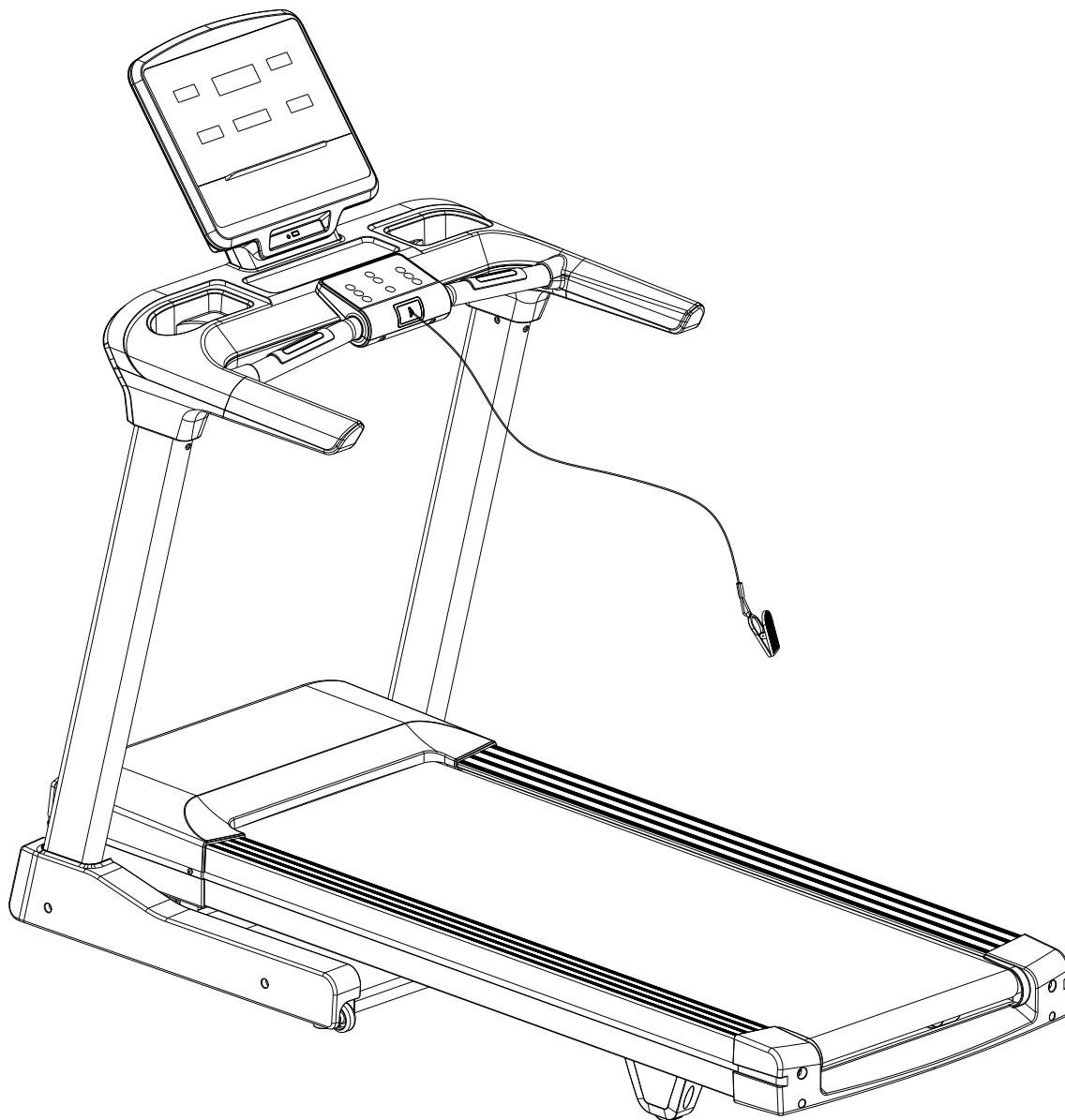


# ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



**УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕЙ ПОСІБНИК ПЕРЕД ВСТАНОВЛЕННЯМ ТА ЕКСПЛУАТАЦІЄЮ ОБЛАДНАННЯ ТА ЗБЕРІЖІТЬ ЙОГО ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ЗВЕРНЕННЯ. ВСІ СХЕМИ ПРОДУКТУ НАДАЮТЬСЯ ТІЛЬКИ ЯК ІНФОРМАТИВНА ДОВІДКА. РЕАЛЬНІ ДЕТАЛІ ВИ ЗНАЙДЕТЕ У КОРОБЦІ.**

# **ЗМІСТ**

**Заходи безпеки**

**Кроки по збиранню**

**Кроки по складанню**

**Введення в управління**

**Поради щодо розтягування**

**Обслуговування**

**Схема**

**Список деталей**

# Заходи безпеки

Дякуємо за придбання цієї бігової доріжки, вона була розроблена і виготовлена таким чином, щоб забезпечити Вам безліч років безпроблемного обслуговування. Можливо, ви вже знайомі з використанням подібного продукту, але будь ласка, знайдіть час, щоб прочитати ці інструкції, які були написані, щоб гарантувати, що ви отримали найкраще з вашого придбання.

## Увага

1. Щоб зменшити ризик серйозних травм, прочитайте наступні важливі попередження перед використанням бігової доріжки.
2. Перед початком будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися зі своїм лікарем, щоб визначити, чи є у вас фізичні або медичні умови, які можуть створити ризик для вашого здоров'я та безпеки, або запобігти неправильному використанню бігової доріжки. Поради лікаря є важливими, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
3. Прислухайтесь до сигналів вашого тіла. Неправильне або надмірне фізичне навантаження може пошкодити вашому здоров'ю. Якщо ви відчуваєте будь-які симптоми, припиніть фізичне навантаження: біль, напруженість у грудях, нерегулярне серцебиття, надзвичайна задишка, відчуття запаморочення, запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-які з цих симптомів, ви повинні проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжити програму вправ.

## Запобіжні заходи з електробезпеки

Недотримання наступних попереджень може збільшити ризик ураження електричним струмом або травмування.

1. Перед використанням завжди перевіряйте шнур живлення на наявність пошкоджень. У разі виникнення пошкоджень НЕ використовуйте кабель живлення.
2. Ніколи не торкайтеся кабелю живлення мокрими руками.
3. Розташуйте кабель живлення так, щоб на нього не наступали та щоб він не був затиснут.
4. З біговою доріжкою слід використовувати лише кабель живлення, що поставляється.

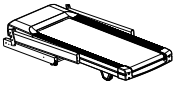


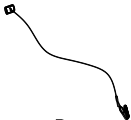
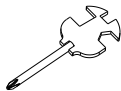
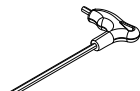

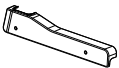
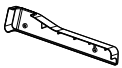

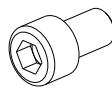






## Загальні заходи безпеки

1. Використовуйте бігову доріжку лише так, як описано в цій інструкції.
2. Переконайтеся, що напруга в електромережі співпадає з напругою, вказаною на кабелі живлення.
3. Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі бігової доріжки були проінформовані про всі попередження та заходи безпеки.
4. Бігова доріжка важка і повинна бути вилучена з упаковки і зібрана двома людьми.
5. Перед монтажем бігової доріжки переконайтеся, що вона не підключена до електричного джерела, наприклад, до розетки.
6. Використовуйте бігову доріжку на твердій рівній поверхні з захисним чохлом для підлоги або килима. Розташуйте бігову доріжку з зазором не менше 2 метрів \* 1 метр вільного простору за біговою доріжкою.

7. Тримайте бігову доріжку подалі від надмірної вологи та пилу.
8. Перед використанням бігової доріжки перевірте надійність затягування гайок і болтів.
9. Рівень безпеки бігової доріжки можна підтримувати, лише якщо вона регулярно перевіряється на предмет пошкодження та зносу. Негайно змінійте дефектні компоненти. Не використовуйте бігову доріжку, поки вони не будуть замінені.
10. Бігова доріжка була випробувана та сертифікована згідно EN957 класу H.C. Підходить для домашнього використання.
11. Гальмування здійснюється за допомогою джерела живлення ременя.
12. Бігова доріжка не підходить для терапевтичного використання.
13. Слідкуйте, щоб діти та домашні тварини не користувалися біговою доріжкою. Бігова доріжка призначена тільки для дорослих.
14. Під час використання бігової доріжки використовуйте відповідний одяг. Не одягайте вільний одяг, який може потрапити в бігову доріжку або одяг, який може обмежити або запобігти руху.
15. Не згинайте спину, коли використовуєте бігову доріжку, завжди намагайтеся тримати спину прямо.
16. Якщо під час тренування ви відчуваєте біль або запаморочення, негайно зупиніться і охолоньте.
17. Датчик імпульсу не є медичним пристроєм. Кілька речей, включаючи звичку переміщення користувача, можуть вплинути на точність показника датчика. Датчик призначений лише як допоміжна інформація у визначенні загальних тенденцій серцевого ритму.
18. Під час підйому або переміщення бігової доріжки необхідно дотримуватися обережності, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте правильні методи підйому та / або використовуйте допомогу.
19. Ключ безпеки постачається для особистої безпеки користувача. Використовуйте ключ безпеки при роботі бігової доріжки для функції аварійної зупинки обладнання. У випадку надзвичайної ситуації візьміться руками за кермо і поставте ноги на бокові рейки. Коли ви зробите це, ключ безпеки відключиться від комп'ютера, і буде активована функція аварійної зупинки.
20. Усі рухомі деталі обладнання вимагають щотижневого обслуговування. Перевіряйте їх кожного разу перед початком використанням обладнання. Якщо щось зламане або розшатане, негайно виправте це. Ви можете продовжувати користуватися біговою доріжкою після усунення будь-яких пошкоджених частин.
21. Бігова доріжка не повинна використовуватися дітьми або особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, або людьми з відсутнім досвідом та знаннями, якщо їм не надається належний нагляд або навчання.
22. Дітям, котри знаходяться під контролем досвідчених людей і використовують бігову доріжку, не дозволяється грати з біговою доріжкою.
23. Обладнання повинно бути добре заземлене. Це може зменшити небезпеку ураження електричним струмом.

# Кроки збирання

Будь ласка, перед початком збирання, уважно ознайомтеся з переліком пакетів.

					
A	B	C	D	B08	B09
					
B10	C06	C07	D11	D15	D18
					
D31	D32	D35	E08	E30	

## Пакувальний список:

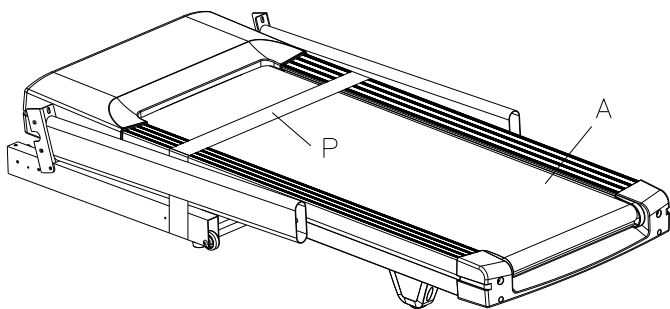
№	Опис	Специфікація	К-ть	№	Опис	Специфікація	К-ть
A	Головна рама		1	D15	Болт	M8x15	4
B	Рама підтримки дисплея		1	D18	Болт	M5x16	4
C	Дисплей		1	D31	Стопорна шайба	8	10
D	Ключ безпеки		1	D32	Гнучка шайба	8	4
C06	Ліва нижня кришка		1	D35	Плоска шайба	8	4
C07	Права нижня кришка		1	E08	Дріт живлення		1
D11	Болт	M8x15	10	E30	Мр3 дріт		1

## Інструмент для збирання:

№	Опис	Специфікація	К-ть
B08	Хрестовий ключ	S=13, 14, 15	1
B09	Шестигранний ключ	6mm	1
B10	#5 Гайковий ключ	5mm	1

**Увага. Не вмикайте обладнання до закінчення монтажу.**

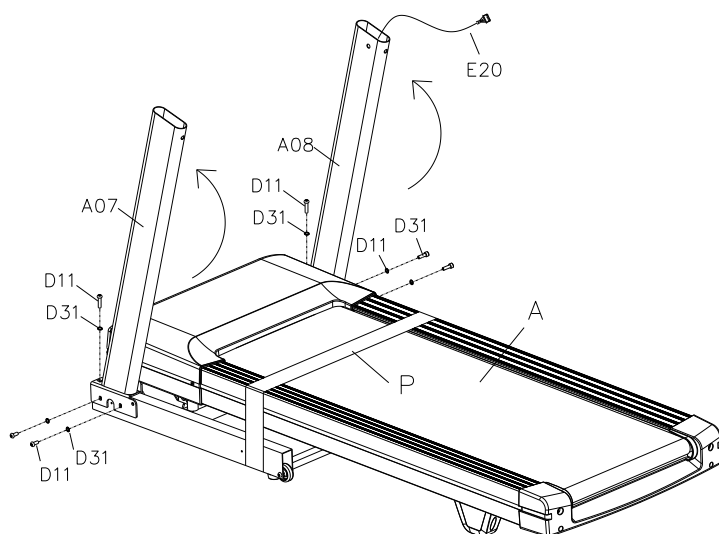
### Крок 1:



1. Розпакуйте коробку і покладіть головну раму А на підлогу.

**УВАГА: не знімайте пакувальний пас (P) доки не встановите обладнання.**

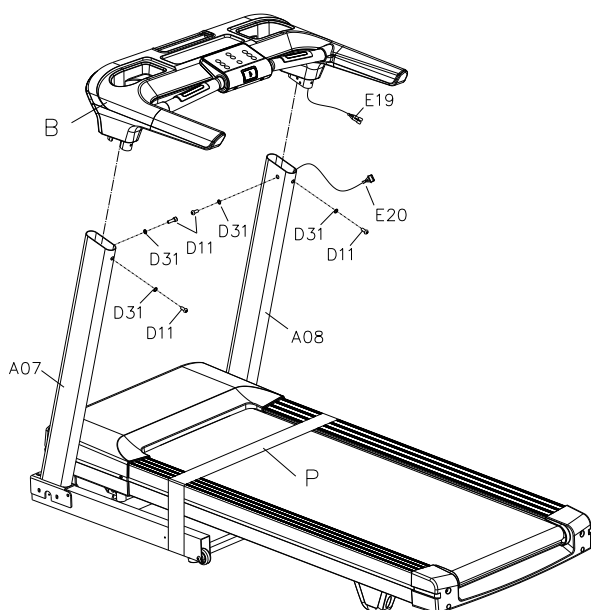
### Крок 2:



1. Встановіть стійки А07,А08 ;
2. Тепер зафіксуйте стійки А07, А08 на головній рамі А болтами 6\* D11, М8\*15 і стопорними гайками 6\* D31 використавши гайковий ключ 5# В10.

**УВАГА: підтримуйте стійки руками під час монтажу, щоб уникнути падіння**

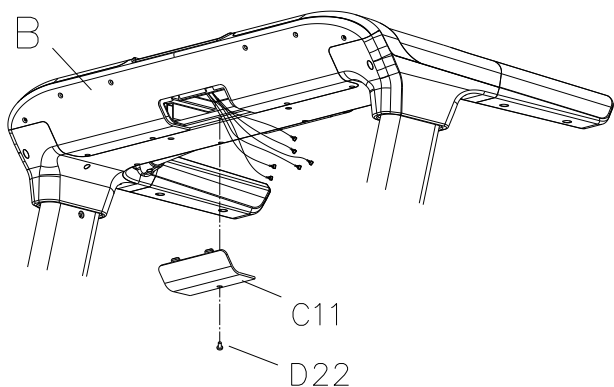
### Крок 3:



1. З'єднайте дроти Е19 та Е 20.
2. Зафіксуйте раму підтримки дисплею В на стійках А07, А08 болтами 4\*Д11, М8\*15 і стопорними шайбами 4\* D31 за допомогою гайкового ключа 5# В10.

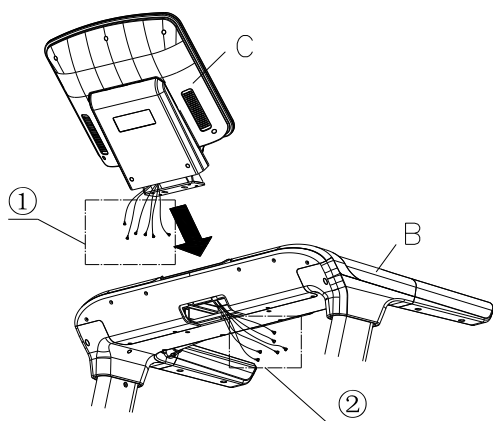
**УВАГА: перш ніж зафіксувати болти, переконайтеся, що дроти надійно з'єднані.**

#### Крок 4:



1. Відкрийте нижню кришку дисплея C11 за допомогою ключа B08.
- 2.

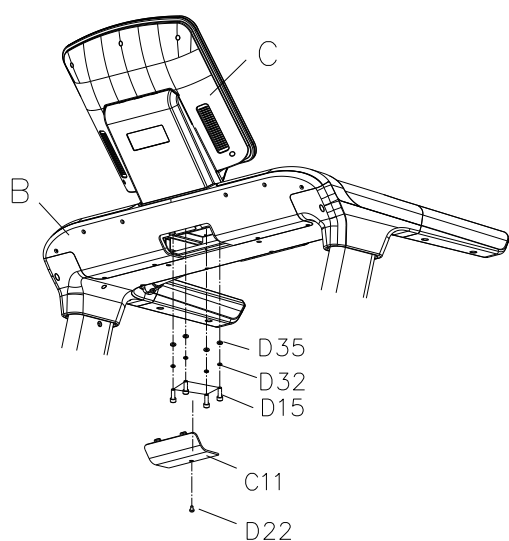
#### Крок 5:



1. Вставте дисплей С у гніздо на раму підтримки дисплею В.
2. З'єднайте дроти з квадрату ① з дротами з квадрату ②.

**УВАГА: переконайтеся, що дроти ніде не затиснуті.**

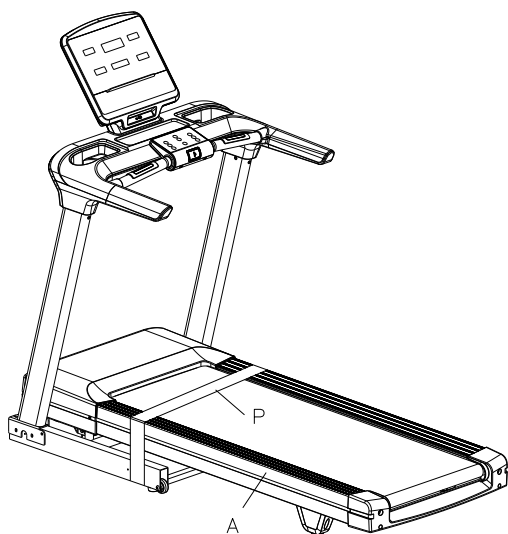
#### Крок 6:



1. Зафіксуйте дисплей С на рамі підтримки дисплею В використавши болти 4\* D15, M8x15, пружинну шайбу 4\* D32 та плоску шайбу 4\* D35 за допомогою хрестового ключа B09.
2. Встановіть маленьку кришку C11 на раму підтримки дисплея В.

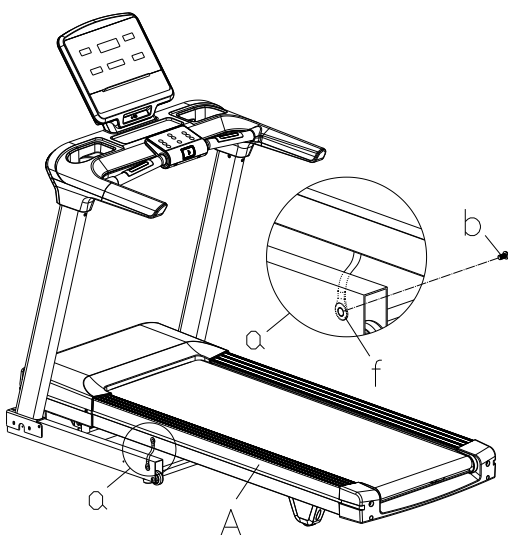
**УВАГА: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ КОРИСТУВАННЯ ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВСІ ДЕТАЛІ РЕТЕЛЬНО ЗАКРІПЛЕНІ**

### Крок 7:



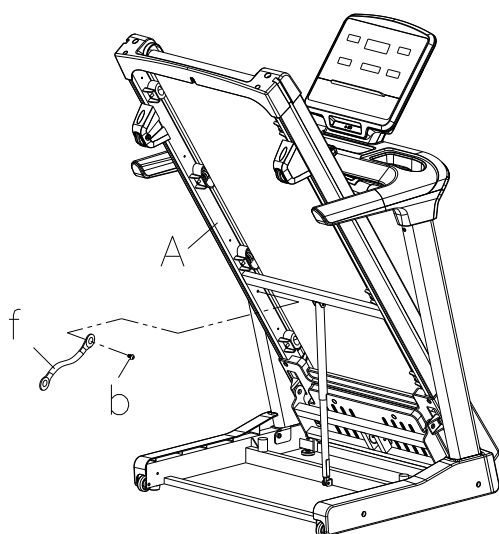
1. Розріжте пакувальний пас P;

### Крок 8:



1. Витягніть болт M8 \* 15 (b) у нижній частині сталевого троса (f) за допомогою гайкового ключа V10.

### Крок 9:

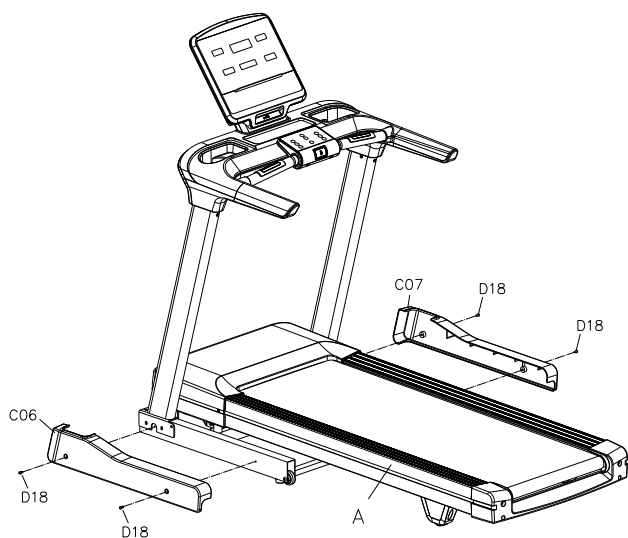


1. Витягніть болт M8 \* 15 (b) у верхній частині сталевого троса (f) за допомогою гайкового ключа 5 # V10. Потім зніміть сталевий трос з нижньої рамки.

**Примітка: Сталевий трос забезпечить Вашу безпеку під час складання; Ви можете зберегти його для наступного використання**

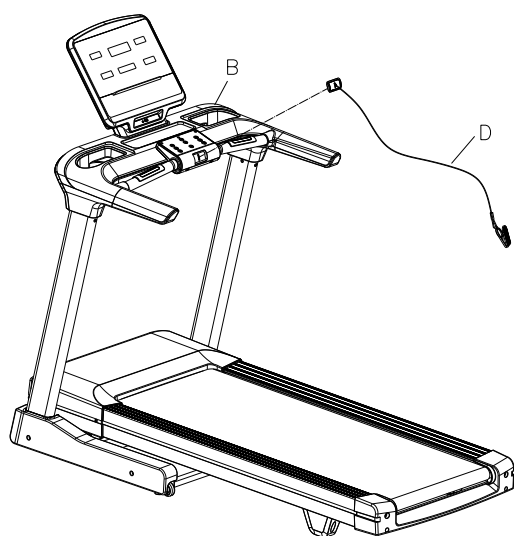


### Крок 10:



1. Зафісуйте кришки C06 і C07 на головній рамі A болтами 4\* D18, M5\*16 за допомогою ключа B08 .

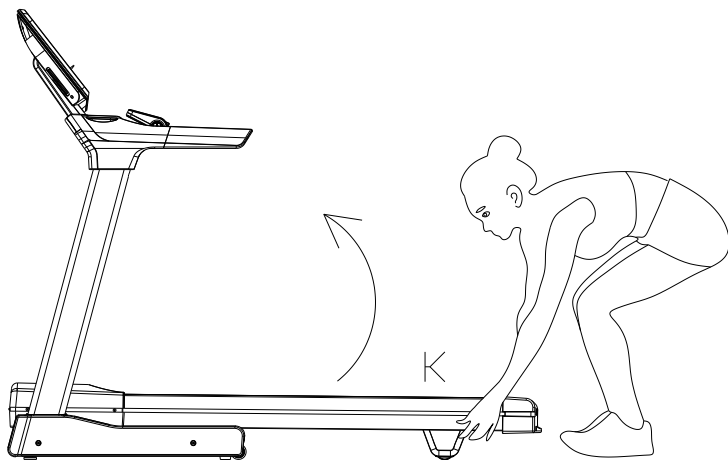
### Крок 11:



1. Вставте ключ безпеки D у гніздо ключа безпеки та зафіксуйте запобіжну кліпсу на одягу.
2. Під час будь-яких аварійних ситуацій, будь ласка, потягніть трос безпеки, і обладнання зупиниться.

# Кроки по складанню

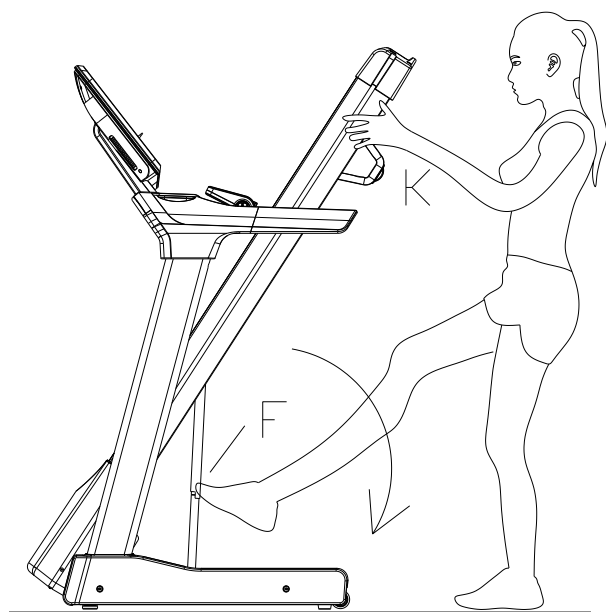
## Складання



Візьміть основу доріжки, яка показано в положенні "К", а потім складіть її в напрямку стрілки, поки не почуєте звук "кляцання" з повітряного балона.

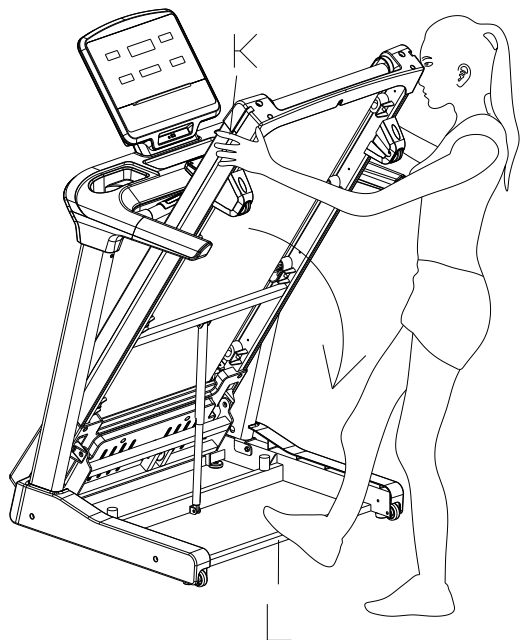
**Увага: коли тренажер знаходиться в режимі роботи або нахилі, забороняється його складати .**

## Розкладання

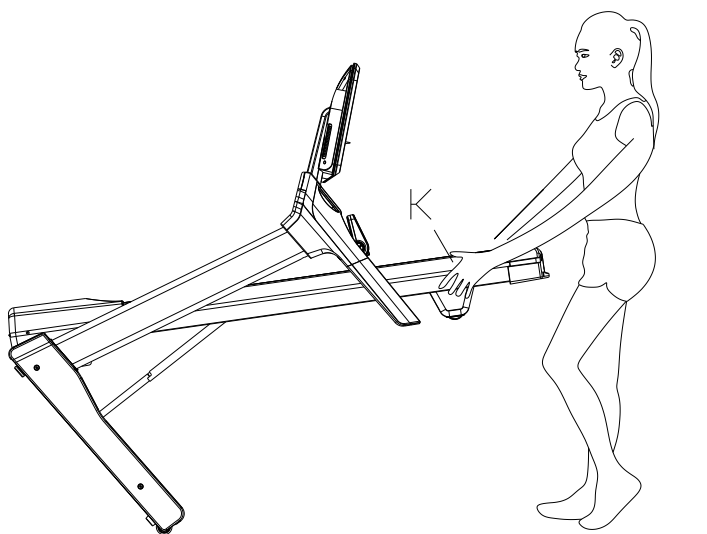


Тримайте основу доріжки в положенні К, а потім натисніть на місце F повітряного балону, після чого основа почне автоматично опускатися.

## Транспортування



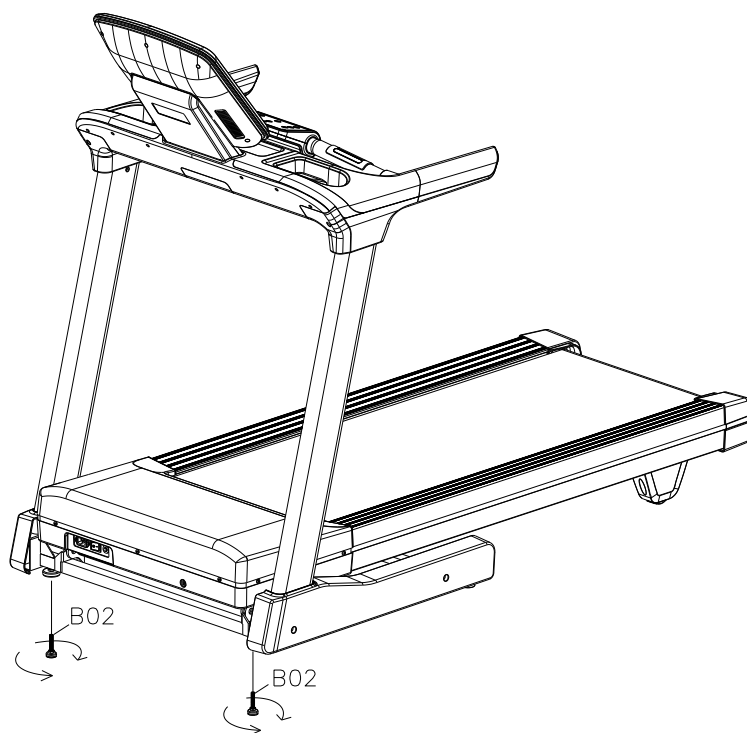
Щоб нахилити, поставте одну руку в положення "К" для підтримки верхнього кінця бігової доріжки. Потім поставте одну ногу в положення "L", щоб утримувати нижній кінець бігової доріжки. За допомогою ноги на "L" повільно нахиліть верхню частину бігової доріжки вниз до землі. Після того, як головна рама "К" досягне достатньо низької точки, колеса бігової доріжки стануть активними.



Для транспортування тримайте бігову доріжку в положення "К" і нахиляйте, поки колеса не зможуть рухатися по землі.

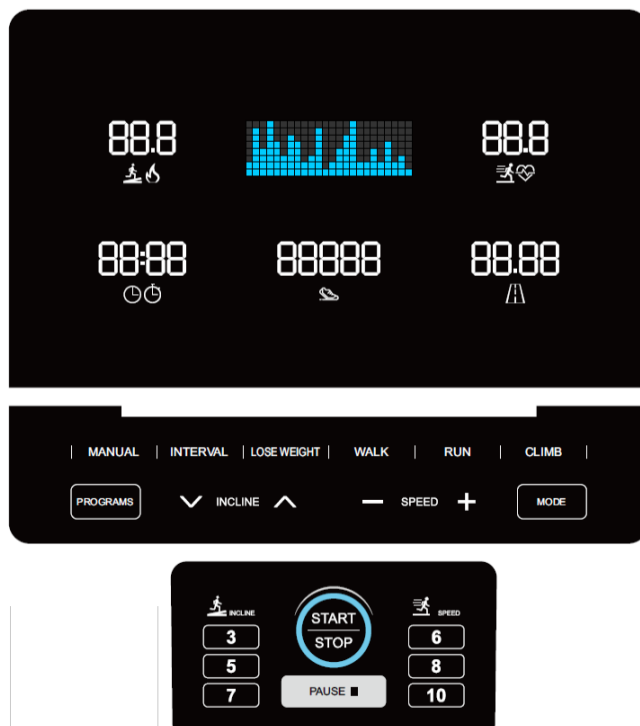
## Регулювання вирівнювання

Ви можете збалансувати бігову доріжку, регулюючими ніжками (B02), якщо поверхня нерівна. Поверніть ніжки (B02) до лівої сторони за допомогою поперечного гайкового ключа (B08), збільшуючи висоту або поверніть на праву сторону, зменшуючи висоту.



(a)

# Введення в управління



## 1. Вікна дисплея

- 1) Вікно **"TIME/PACE"**: Відображує час та темп. RACE означає, як довго триватиме для вас досягнення фінішу через кожен 1km. Діапазон відображення часу дорівнює 0 : 00-18 год. Коли користувач досягає максимального часу, розрахунок показника не зупиниться, а почнеться новий відлік часу з 0:00. У режимі зворотного відліку діапазон відображення буде від 99 хв до 0 хв. При досягненні 0:00, часове вікно покаже "END", а через 5 секунд розрахунок у вікні зупиниться і перейде в режим очікування. TIME і PACE будуть відображатися по черзі кожні 5 секунд.
- 2) Вікно **"DISTANCE"** : Відображає дистанцію. Діапазон відображення 0,00-99,99. Коли користувач дістанеться до максимальної межі відстані, відлік у вікні не зупиниться, а почнеться заново з 0:00 . У режимі зворотного відліку він вказує дані від встановлених користувачем до 0.00. Коли підрахунок дійде до 0, вікно відобразить "END", а через 5 секунд розрахунок зупиниться і вікно увійде в режим очікування. У режимі FAT буде відображатися "FAT".
- 3) Вікно **"INCLINE/CALORIES"**: Відображає рівні нахилу та витрачені калорії бігуна. Діапазон відображення рівня нахилу від 0,0 до15,0. Діапазон відображення калорій становить 0,0-999. При досягненні максимального ліміту калорій розрахунок не зупиниться, а почне рахувати заново з 0,0. У режимі зворотного відліку калорій він буде відображати данні від встановлених користувачем до 0,0. При досягненні 0,0, вікно покаже "END", а через 5 секунд воно перейде в режим очікування.
- 4) Вікно **"SPEED/PULSE"**: Відображає поточну швидкість та імпульс. Діапазон швидкості становить 0,8—18,0 км / год. Щоб отримати розрахунок і побачити значення пульса, тримайте імпульсні датчики обома руками протягом 5 секунд. Діапазон дисплея 50-200 уд / хв. (Ці дані наведені лише для посилання і не можуть використовуватися як медичні дані).
- 5) Вікно **"STEPS"**: Відображає кроки, діапазон відображення 0-99999. При досягненні максимального ліміту кроків вікно знову буде рахуватися від 0. У режимі зворотного відліку вікно буде відображати результати від налаштованих користувачем до 0. Коли показник досягне 0, у вікні з'явиться "END", а через 5 секунд воно перейде в режим очікування.
- 6) Вікно **"MATRIX"**: відображає швидкість і нахил кожної секції під час запуску програм. У вікні швидкості один квадрат означає 2 км / год, а у вікні нахилу один квадрат означає 2 секції.

## 2. Функціональні кнопки

- 1) **"START"**: Після активації ключа безпеки, натисніть цю кнопку у будь-який час, щоб запустити обладнання.
- 2) **"STOP"**: Під час роботи натисніть кнопку STOP, щоб тренажер зупинився, а всі дані відновилися до початкових налаштувань.
- 3) **"MODE"**: В режимі очікування натисніть цю кнопку для входу: включаються показники режиму відліку часу "30:00", режиму відліку відстані "1.00", режиму зворотного відліку калорій "50.0", режиму відліку кроків "5000". Вікно буде спалахувати весь час під час тренування, якщо ви виберете цю функцію. Для встановлення своєї даних користуйтеся кнопками "-SPEED +" або "-INCLINE +", а потім натисніть кнопку "START", щоб почати роботу.
- 4) **"PROGRAM"**: Натисніть цю кнопку, щоб вибрати відповідну програму: P1 (MANUAL), P2 (INTERVAL), P3 (LOSEWEIGHT), P4 (WALK), P5 (RUN), P6 (CLIMB), P7, P8, P9, P10, P11, P12 та FAT.
- 5) **КНОПКИ ШВИДКОГО ВИБОРУ ПРОГРАМИ**: Ви можете вибрати P1(MANUAL), P2(INTERVAL), P3(LOSE WEIGHT), P4(WALK), P5 (RUN) або P6 (CLIMB) безпосередньо за допомогою кнопок швидкого виклику "MANUAL" "INTERVAL" "LOSE WEIGHT" "WALK" "RUN" "CLIMB".
- 6) **"-SPEED+ "**: У режимі налаштування ця кнопка може змінювати цільові дані, а в нормальному робочому режимі вона може змінювати швидкість на 0,1 км / год. При натисканні клавіші "-SPEED +" впродовж 0,5 сек, швидкість буде постійно змінюватися.
- 7) **"-INCLINE + "**: In setting mode it can change the target data and in normal working mode it can change the incline by 0.5 section per time. When you press "-INCLINE+" key lasting for 0.5 sec the incline data will change continuously.
- 8) **"SPEED 6 8 10"**: Швидкі кнопки вибору швидкості. Натискайте, якщо потрібно вибрати швидкість 6, 8 і 10 безпосередньо.
- 9) **"INCLINE 3 5 7"**: Швидкі кнопки нахилу. Натискайте, щоб вибрати напрямок нахилу 3, 5 і 7.
- 10) **"PAUSE"**: під час тренування натискайте цю клавішу, обладнання буде призупинено, а вікно покаже "PAU". Дані тренування будуть збережені. Натисніть кнопку START, обладнання продовжить роботу. Якщо натиснути кнопку STOP ще раз, дані буде очищено, а апарат повернеться в режим очікування.

## 3. Quick start /Швидкий старт

- 1) Розімкніть вимикач живлення; вставте кінцевий магнітний частину ключа безпеки до комп'ютера.
- 2) Натисніть клавішу "START", після чого обладнання почне працювати зі швидкістю 0,8 км / год після відліку сигналу від 3 до 1.
- 3) Відповідно до ваших потреб ви можете змінити швидкість і нахил, натиснувши "-SPEED +" або "-INCLINE +".

## 4. Ручний режим

- 1) Натисніть "START" у режимі очікування, обладнання почне працювати на швидкості 0,8 км / год, а всі інші вікна почнуть рахуватися з 0. Натисніть "-SPEED +", щоб змінити швидкість і натисніть "-INCLINE +", щоб змінити нахил.
- 2) У режимі очікування натисніть клавішу "MODE", щоб увійти в режим зворотного відліку часу. У вікні "TIME" з'явиться повідомлення "30:00". Натисніть "-SPEED +" або "-INCLINE +", щоб встановити час від 5:00 до 99:00.
- 3) Натисніть "MODE" 2 рази, щоб увійти в режим відліку відстані, вікно відобразить "1.00". Натисніть "-SPEED +" або "-INCLINE +" для встановлення відстані. Діапазон встановлення відстані дорівнює 0,50-99,90.
- 4) Натисніть "MODE" 3 рази, щоб увійти в режим відліку калорій. Вікно покаже "50.0". Натисніть "-SPEED +" або "-INCLINE +", щоб встановити цільові калорії. Діапазон встановлення калорій становить 10,0-999.
- 5) Натисніть "MODE" 4 рази, щоб увійти в режим зворотного відліку. Вікно покаже "5000". Натисніть "-SPEED +" або "-INCLINE +", щоб встановити цільові кроки. Діапазон налаштування кроків становить 100-999000.
- 6) Натисніть кнопку "START", щоб перейти до початку тренувань після встановлення даних зворотного відліку. Під час тренування ви можете кнопками "-SPEED +" або "-INCLINE +" регулювати швидкість або нахил. Для зупинки бігової доріжки натисніть клавішу "STOP".

## 5. Швидка програма та вбудована програма

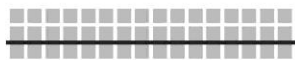
Вбудовану програму можна ввести в дію, натиснувши швидкі кнопки вибору програми або натиснути кнопку "PROGRAM". Вікно TIME відобразить типовий час роботи "30:00" весь час. Час роботи можна змінити, натиснувши "-SPEED +" або "-INCLINE +". Натисніть кнопку «START», після цього тренажер почне працювати через 3 секунди. Кожна програма розділена на 16 розділів. Коли програма буде переходити в наступний розділ, система подасть звуковий сигнал, а швидкість і нахил будуть змінюватись відповідно до заданих даних програми. Ви можете натиснути "-SPEED +" або "-INCLINE +", щоб налаштувати швидкість і нахил. Після завершення програми система подасть звуковий сигнал і відобразить "END". Рух обладнання плавно припиниться і повернеться в режим очікування через 5 секунд.

## 6. Програмне впровадження

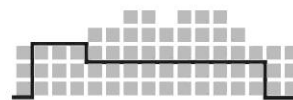
ПРОГРАМА \ СЕКЦІЯ		Інтервал часу для кожної секції = встановлений час / 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	ШВИДКІСТЬ	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	ШВИДКІСТЬ	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	ШВИДКІСТЬ	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (RUN)	ШВИДКІСТЬ	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (CLIMB)	ШВИДКІСТЬ	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	ШВИДКІСТЬ	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	НАХИЛ	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	НАХИЛ	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	НАХИЛ	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	ШВИДКІСТЬ	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	НАХИЛ	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	ШВИДКІСТЬ	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	НАХИЛ	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	ШВИДКІСТЬ	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	НАХИЛ	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0



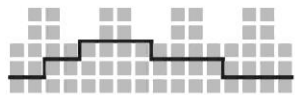
P1



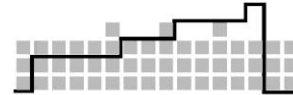
P7



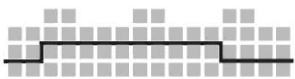
P2



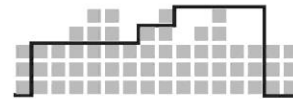
P8



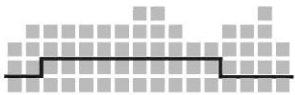
P3



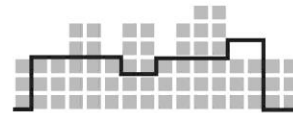
P9



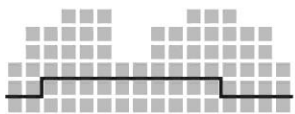
P4



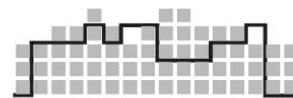
P10



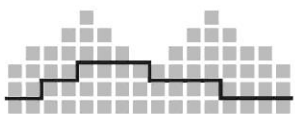
P5



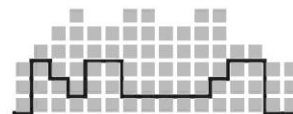
P11



P6



P12



## 7. Програма Manual/Ручна:

MANUAL - програма самовизначення. Користувач може створювати індивідуальні тренування. В цьому режимі доступна одна програма самовизначення.

### 1) Налаштування програми вручну

Натисніть "MANUAL" або "PROGRAM", щоб увійти в програму MANUAL в режимі очікування. У вікні PROG з'явиться "01", а у вікні TIME з'явиться час за замовчуванням "30:00". Час роботи можна скинути, натиснувши "-SPEED +" або "-INCLINE +". Після встановлення часу роботи натисніть "MODE", щоб встановити швидкість і нахил кожної секції. Інтервал часу для кожної секції = час установки / 16. Натисніть "-SPEED +", щоб встановити швидкість і "-INCLINE +", щоб встановити нахил. Потім натисніть кнопку "MODE", щоб зберегти дані, і перейдіть до наступного розділу до завершення. Дані будуть збережені весь час, перш ніж ви змініте їх.

2) Початок програми MANUAL. Натисніть "START", щоб почати вправу після завершення налаштування даних.

## 8. Тест на жирову тканину

- 1) В режимі очікування безперервно натисніть "PROGRAMS" до появи вікна "FAT".
- 2) Натисніть "MODE", щоб ввести F-1, це стать; зробіть вибір натиснувши "-SPEED +" (01-чоловік або 02-жінка).
- 3) Натисніть "MODE", введіть F-2, це вік. Введіть дані натиснувши "-SPEED +" (вік: 10 – 99 років).
- 4) Натисніть "MODE", введіть F-3 -зріст, натиснувши "-SPEED +" (діапазон: 100 – 200 см).
- 5) Натисніть "MODE", щоб ввести F-4 - вага, натиснувши "-SPEED +" (діапазон 20 -150 кг).
- 6) Натисніть "MODE", введіть F-5. Коли у вікні F5 відображається «---», ваші руки повинні бути притиснуті до пластини пульсу рук. У вікні за 8 секю відобразиться індекс жиру.
- 7) Найкращий індекс жирової маси тіла становить від 20 до 25. Якщо індекс менше 19, це означає, що у вас недостатня вага; якщо індекс між 26 і 29 це означає, що ви маєте надлишкову вагу. Якщо більше 30, це означає, що ви занадто товсті (наведені нижче дані несуть інформативний характер, будь ласка, не використовуйте ці показники як медичні).

F-1	Стать	01-Чоловіки	02-Жінки
F-2	Вік	10-99	
F-3	Зріст	100-200	
F-4	Вага	20-150	
F-5	ЖИР	≤19	Худоба
		=(20---25)	Норма
		=(26---29)	Збільшена вага
		≥30	Ожиріння

## 9. Функція ключа безпеки

Витягніть ключ безпеки в будь-який момент, обладнання негайно зупиниться. Між тим всі вікна відобразять "---" і, пролунає сигнал будильника. Щоб знову запустити бігову доріжку, вставте в консоль кінець ключа безпеки і натисніть кнопку «START».

## 10. USB слот

Ви можете заряджати електронні пристрої під час тренування через слот USB.

## 11. MP3

Ви можете підключити свій мобільний телефон з MP3-кабелем для відтворення музики, та вибирати музику та регулювати гучність музики за допомогою кнопок мобільного телефону.

## 12. УВАГА:

- 1) Перед початком тренування, будь ласка, переконайтеся, що живлення та ключ безпеки добре підключені.
- 2) Якщо під час тренування сталося будь-яка аварія, негайно зніміть ключ безпеки, щоб зупинити обладнання.
- 3) Якщо щось трапилося з тренажером, зверніться до продавця якнайшвидше. Ремонт обладнання не дозволяється людиною без кваліфікації.
- 4) Ви можете витягти вилку з розетки в будь-який час, це не завдасть шкоди біговій доріжці.

## 13. Загальні несправності та їх вирішення

1) Після підключення пристрою до джерела живлення на екрані нічого не відображається.

A. Будь ласка, перевірте кнопку перевантаження. Якщо кнопка захисту від перевантаження, відскочила, будь ласка, натисніть цю кнопку;

B. Будь ласка, переконайтеся, що джерело живлення, захист від перевантаження та дрiт на платі керування добре з'єднані;

C. Переконайтеся, що дроти між дисплеєм і платою керування добре з'єднані.

2) Після увімкнення на дисплеї з'являється E01 : відмова зв'язку від дисплея до плати керування.

A. Будь ласка, перевірте дрiт від плати керування до дисплея, якщо він зламаний, будь ласка, замініть його на новий.

B. Перевірте електронні частини дисплея та замініть на новий дисплей, якщо він не працює.

C. Замініть на нову плату керування.

3) На дисплеї відображається E02: Захист від вибуху або проблема з двигуном.

A. Переконайтеся, що дроти двигуна добре з'єднані. Якщо немає жодних проблем зі з'єднанням, будь ласка, замініть двигун на новий.

B. IGBT має коротке замикання і пошкоджена. Будь ласка, замініть на нову плату управління.

C. Переконайтеся, що вхідна напруга відповідає запиту напруги.

4) На дисплеї відображається E03: немає сигналу датчика

A. Якщо E03 після запуску відображається від 5 до 8 секунд, то це є несправністю сигналу. Будь ласка, перевірте підключення датчика.

Переконайтеся, що він добре підключений. Якщо датчик не працює коректно, замініть на новий датчик.

B. Датчик дроту на платі управління зламаний, будь ласка, замініть плату управління.

5) На дисплеї відображається E04: відмова від нахилу

A. Повторно підключіть або замініть дрiт для двигуна нахилу.

B. Будь ласка, перевірте провід змінного струму двигуна нахилу, переконайтеся, що він правильно підключений до плати керування.

C. Замініть з'єднувальний провід або замініть двигун нахилу.

D. Замініть плату керування.

E. Після перевірки всіх проводів, натисніть клавішу LEARNING на панелі керування для проведення калібрування нахилу.

6) Після увімкнення на дисплеї з'являється E05: захист від перевантаження

A. Бігова доріжка перевантажена, будь ласка, перезапустіть її.

B. Можливо, певна частина застрягла, що робить двигун занадто важким, тому обладнання не може працювати. Будь ласка, відрегулюйте бігове полотно або змастіть його маслом.

C. Перевірте двигун на наявність особливого запаху від нього. Замініть двигун. D. Перевірте плату керування; якщо необхідно замініть на нову.

7) Після увімкнення на дисплеї з'являється E06: відкривання ланцюгів двигуна.

A. Підключіть дріт двигуна.

B. Замініть двигун.

8) Після увімкнення на дисплеї з'являється E08: помилка в запам'ятовуючому пристрої 24C02

A. Запам'ятовувальна ІК-станція не дуже добре підключена.

B. Запам'ятовуюча мікросхема порушена, будь ласка, замініть мікросхему.

9) Після увімкнення на дисплеї з'являється E10: миттєве замикання двигуна.

A. Крутний момент плати управління занадто великий. Будь ласка, відрегулюйте крутний момент потенціометра, щоб зменшити значення крутного моменту.

B. Двигун замкнут, будь ласка, замініть двигун.

C. Рухомі частини гальмуються, будь ласка, відрегулюйте і змастіть їх маслом.

10) Після увімкнення на дисплеї з'являється E13: відмова зв'язку від плати керування для відображення.

A. Будь ласка, перевірте дріт від плати управління до дисплея і якщо дріт розірваний, будь ласка, змініть новий.

B. Перевірте електронні частини дисплея, якщо він не працює замініть на новий дисплей.

C. Замініть плату управління на нову.

# Поради щодо розтягування:

- Почніть з поступових вправ на рухливість всіх суглобів, тобто просто покрутіть зап'ястки, зігніть руку і зробіть рух плечима. Це дозволить природному змазуванню тіла (синовіальної рідини) захистити поверхню кісток у суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує потік крові у тілі, що в свою чергу робить м'язи більш пружними.
- Почніть з ніг і працюйте далі по тілу.
- Кожен розтяг слід тримати не менше 10 секунд (робота від 20 до 30 секунд) і зазвичай повторюватися приблизно 2 або 3 рази.
- Не розтягуйтеся насильно. Якщо є біль, послабте вправи.
- Не робіть ривкових рухів. Розтягування має бути поступовим і розслабленим.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Розтягніться після тренування, щоб запобігти крепатурі м'язів. Розтягуйтеся принаймні три рази на тиждень для гнучкості.

- **Розтяжка стегна:**

- Встаньте на праву ногу і візьміться за ліву кісточку лівою рукою, притягнувши ногу ближче до стегна.
- Тримайте спину прямо, а коліна разом. Якщо потрібно, використовуйте стіну для балансу.
- Тримайте позу близько 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.



- **Розтягування підколінного сухожилля:**

- Тримайте передню ногу прямо, руки на зігнутій нозі (стегна). Натисніть на ногу і тягніться, поки не почнете відчувати розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Тримайте позу близько 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.



- **Розтяжка гомілки:**

- Встаньте щоб задня нога була пряма, а вагу тіла перенесіть на зігнуту передню ногу.
- Тримайте близько 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.
- Примітка: Під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямо.



- **Внутрішня розтяжка:**

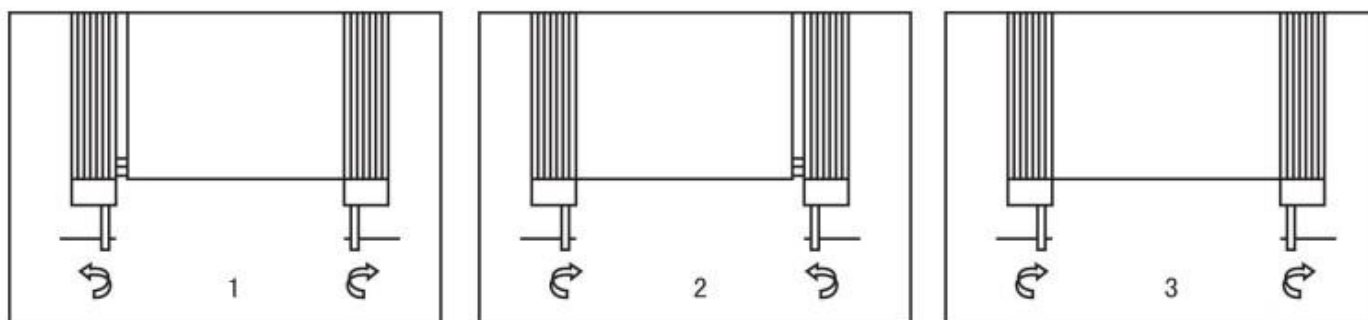
- Сядьте і зімкніть разом підшви ваших ніг, коліна назовні. Підтягніть ноги до області паху, наскільки це можливо.
- Тримайте положення близько 10 секунд.



# Обслуговування:

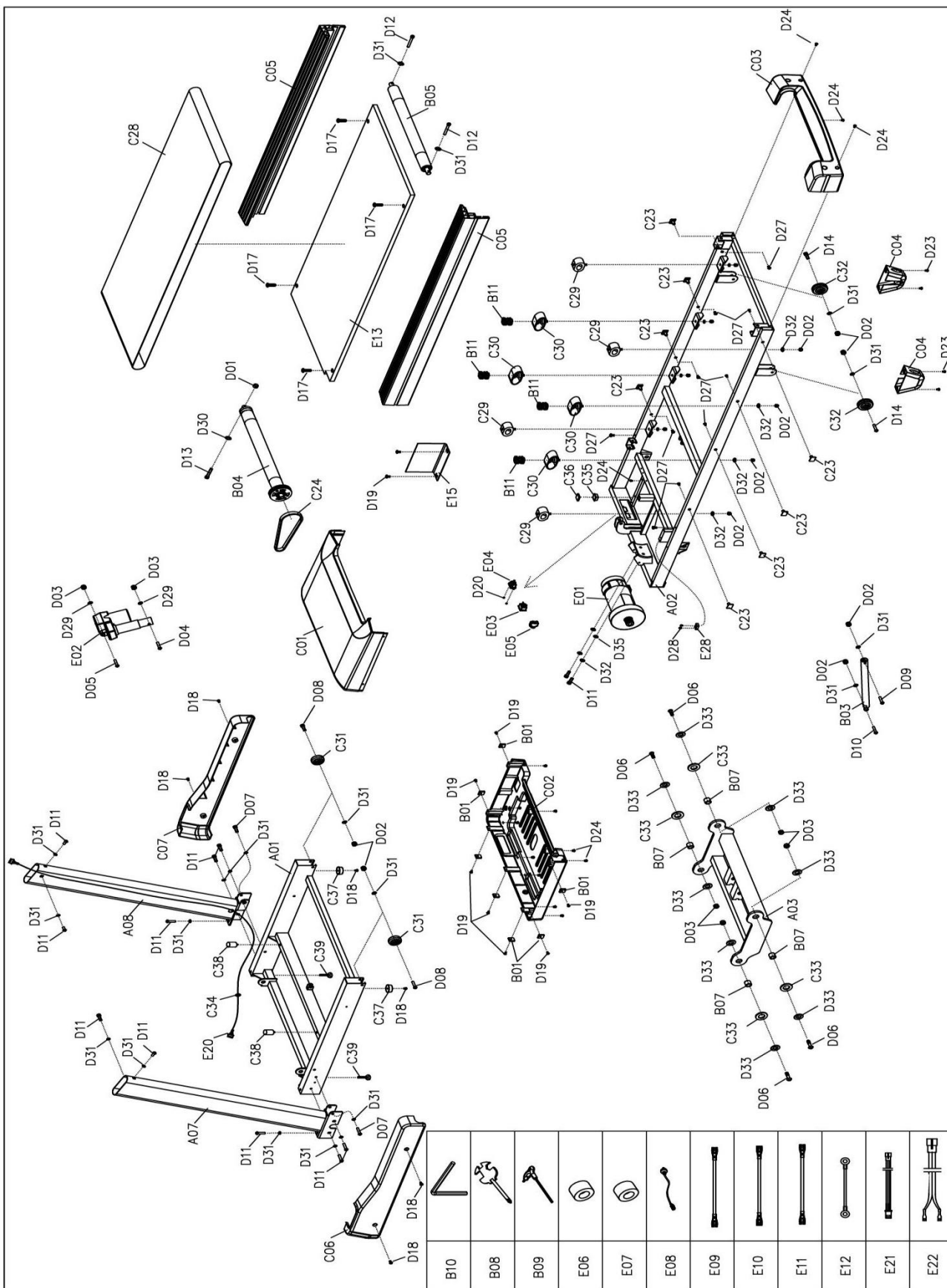
**Попередження:** Перед очищенням переконайтеся, що живлення вимкнено.

- Очищення:** Протріть пил на полотні, бортовій підставці та бічній підніжці, оскільки надлишок пилу може збільшити тертя на полотні та пошкодити обладнання. Тренажер рекомендується чистити один раз на місяць.
- Змащування:**
  - Змащення необхідно на 300 км. Обладнання видає звуковий сигнал "di di di", а на дисплеї з'явиться "OIL" і одночасно підсвітиться значок масла, щоб повідомити вас про потребу змащування. Будь ласка, змастіть тренажер на середині бігового полотна.Ми пропонуємо вам змащувати машину таким чином:
  - Люди, які використовують бігову доріжку менше 3 годин на тиждень, повинні змащувати обладнання через кожні 6 місяців
  - Люди, які використовують бігову доріжку менше 3-5 годин на тиждень, будь ласка, змащуйте обладнання через кожні 3 місяці
  - Люди, які використовують бігову доріжку більше 5 годин на тиждень, будь ласка, змащуйте обладнання через кожні 2 місяці
- Робоче полотно знаходиться поза центром: Бігове полотно може зміститися від центру розташування після використання обладнання протягом певного періоду часу. Спочатку дайте обладнанню можливість попрацювати самостійно, можливо полотно централізується автоматично. Якщо цього не станеться ви можете відрегулювати положення полотна, підкрутивши болт, показаний на малюнках нижче. Якщо бігове полотно перемістилося вправо, потрібно затягнути гвинт праворуч від полотна або послабити гвинт зліва. Якщо ж полотно перемістилося вліво, зробіть протилежне.
- Ковзання полотна: Будь ласка, відрегулюйте болти відповідно до схеми нижче. При регулюванні обох сторін переконайтеся, що кожне регулювання однакове, на будь-якій стороні бігової доріжки. Рекомендується відрегулювати на половину оберту, доки полотно не буде повільно ковзати або коректно відхилитися. Уникайте перенатягування полотна, оскільки це може пошкодити його.



**Увага:** Щоб подовжити термін служби бігової доріжки, ми рекомендуємо вимикати бігову доріжку на 10 хвилин після 2-х годинного тренування. Бігове полотно занадто вільно або щільно натягнуте завдасть шкоди біговій доріжці. Тому зберегти відповідну герметичність дуже важливо. Ми пропонуємо вам схопити полотно, що рухається, і потягнути його на певну відстань, поки ви зможете його витягнути. Якщо відстань становитиме 50-75 мм, ми вважаємо, що герметичність бігового полотна підходить.

# Схема







# Список частин

№	Опис	Специфікація	К-ть	№.	Опис	Специфікація	К-ть
A01	Низ рами		1	C16	Передня панель підтримки		1
A02	Головна рама		1	C17	Нижня панель підтримки		1
A03	Рама нахилу		1	C18	Передня панель клавіш		1
A04	Рама дисплея		1	C19	Нижня панель клавіш		1
A05	Рама поручня		1	C20	Місто ключа безпеки		1
A06	Рама підтримки дисплея		1	C21	Ключ безпеки		1
A07	Ліва стійка		1	C22	Пісце датчиків пульса		2
A08	Права стійка		1	C23	Місто кріплення бокової реї		8
B01	Платформа для фіксації кришки двигуна		7	C24	Пас двигуна		1
B02	Сталеві пластини пульса		4	C25	Пластик дисплея		1
B03	Повітряний циліндр		1	C26	Накладка передньої ручки		2
B04	Передній ролер		1	C27	Заглушка блоку аудіо модуля		2
B05	Задній ролер		1	C28	Бігове полотно		1
B06	Шрапнель		2	C29	Подушка		4
B07	Муфта		4	C30	Elliptical cushion pad		4
B08	Хрестовий ключ		1	C31	Transportation wheel		2
B09	Шестигранний ключ		1	C32	Колеса, що регулюються		2
B10	#5 Гайковий ключ		1	C33	Пластикова шайба		4
B11	Пружина		4	C34	Кільцева пробка		2
C01	Верхня кришка двигуна		1	C35	Квадратна кінцева заглушка		1
C02	Нижня кришка двигуна		1	C36	EVA колодки		1
C03	Задня кришка		1	C37	Звичайна настілка під ноги		2
C04	Кришка колеса		2	C38	Циліндрична подушка		2
C05	Бокова рейка		2	C39	Регульована підстілка для ніг		2
C06	Ліва нижня кришка		1	C40	Роз'єм ключа безпеки		1
C07	Права нижня кришка		1	C41	Кліпса ключа безпеки		1
C08	Верхня кришка рами дисплея		1	D01	Неметалевий шестигранний замок	M6	1
C09	Нижня кришка рами дисплея		1	D02	Неметалевий шестигранний замок	M8	14
C10	Задня кришка рами дисплея		1	D03	Неметалевий шестигранний замок	M10	6
C11	Маленька нижня кришка		1	D04	Болт	M10x90 L20	1
C12	Ліва накладка на ручку		1	D05	Болт	M10x45 L20	1
C13	Права накладка на ручку		1	D06	Болт	M10x30 L15	4
C14	Передня панель		1	D07	Болт	M8x55 L20	2
C15	Нижня панель		1	D08	Болт	M8x50 L20	2

№	Опис	Специфікація	К-ть	№	Опис	Специфікація	К-ть
D09	Болт	M8x45 L20	1	E03	Квадратний вимикач		1
D10	Болт	M8x25 L15	1	E04	Розетка живлення		1
D11	Болт	M8x15	15	E05	Overload protector		1
D12	Болт	M8x65	2	E06	Магнітне кільце		1
D13	Болт	M6x60	1	E07	Корпус магніту		1
D14	Болт	M8x40	4	E08	Кабель живлення		1
D15	Болт	M8x15	4	E09	Дріт змінного струму	Довжина 200 коричневий	1
D16	Болт	M6x15	4	E10	Дріт змінного струму	Довжина 350 коричневий	2
D17	Болт	M8x25	4	E11	Дріт змінного струму	Довжина 350 блакитний	2
D18	Болт	M5x16	10	E12	Заземлений провід	Жовтий або зелений	1
D19	Болт	M5x12	9	E13	Бігова дека		1
D20	Гвинт	ST2.9x8	4	E14	Дисплей		1
D21	Гвинт	ST4.2x60	3	E15	Панель контролю		1
D22	Гвинт	ST4.2x12	14	E16	Плата клавіатури		1
D23	Гвинт	ST4.2x20	4	E17	Передня плата клавіатури		1
D24	Гвинт	ST4.2x12	15	E18	Верхній дріт дисплея		1
D25	Гвинт	ST4.2x40	4	E19	Середній дріт дисплея		1
D26	Гвинт	ST4.2x25	2	E20	Нижній дріт дисплея		1
D27	Гвинт	ST4.2x12	43	E21	Верхній дріт пульса		1
D28	Гвинт	ST2.9x8	35	E22	Нижній дріт пульса		2
D29	Стопорна шайба	10	2	E23	Верхній дріт контроль панелі		1
D30	Стопорна шайба	6	1	E24	Нижній дріт контроль панелі		1
D31	Стопорна шайба	8	20	E25	Верхній дріт ключа безпеки		1
D32	Гнучка шайба	8	16	E26	Нижній дріт ключа безпеки		1
D33	Велика шайба	φ10*φ26*2.0	8	E27	Вхідний дріт аудіо сигналу		1
D34	Велика плоска шайба	φ6*φ12*1.0	4	E28	Магнітний сенсор		1
D35	Плоска шайба	8	8	E29	Динамік		2
D36	Гвинт	ST4.2*19	4	E30	Mr3 провід		1
D37	Гвинт	ST2.9*6.0	4	E31	USB модуль		1
D38	Гвинт	ST4.2*8	4	E32	USB силовий дріт		1
E01	ДС двигун		1	E33	Підсилювач потужності		1
E02	Двигун нахилу		1	E34	Дріт підсилювача потужності		1

### Необов'язковий список деталей

№	Опис	Специфікація	К-ть	№	Опис	Специфікація	К-ть
F01	Фільтр	Додаткові деталі для фільтрувальної та індукторної групи	1	J01	Бездротовий приймач серцевого ритму	Додаткові частини для групи HRC	1
F02	Індуктор		1	J02	Пас серцевого ритму		1
F03	Дріт змінного струму довжиною 350 мм		1	J03	З'єднувальний дріт HRC		1
F04	Заземлений дріт довжиною 350 мм		1				
F05	Гвинт ST4.2x12		4				