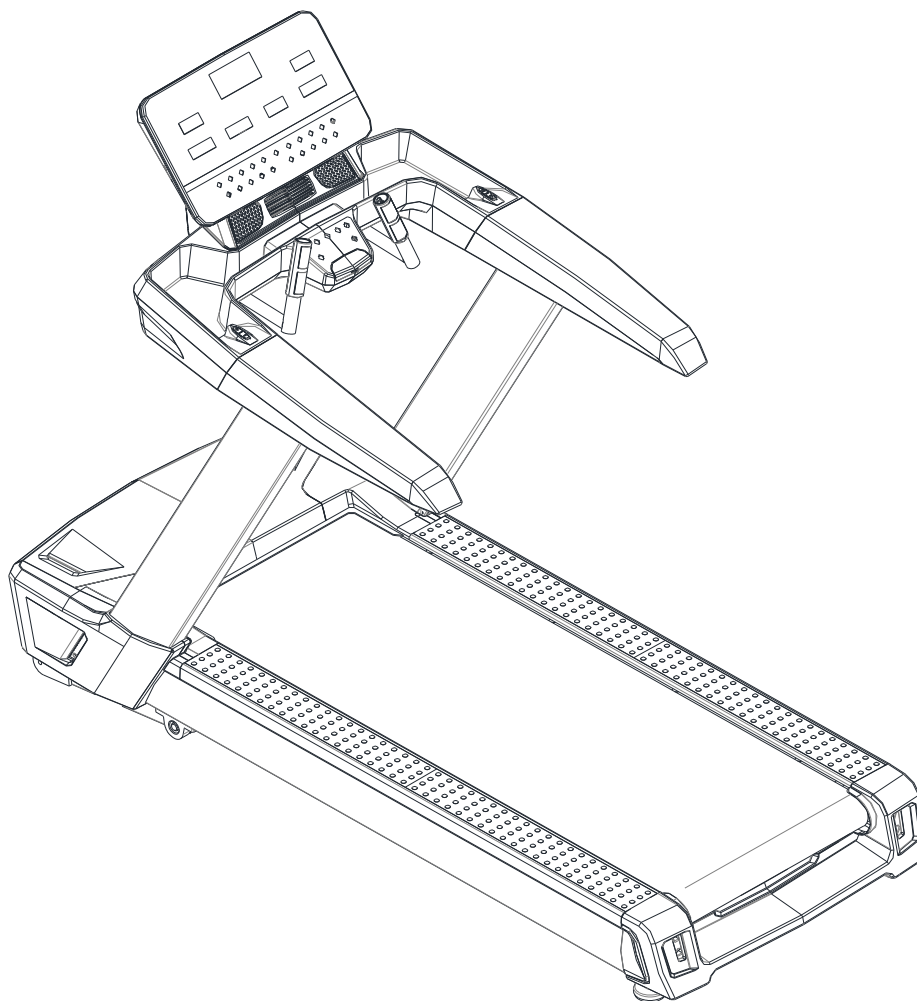


# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

## Бігова доріжка

### Aerostream AT-755G LED



Збережіть цей посібник для подальшого використання.  
Прочитайте та дотримуйтесь усіх інструкцій, наведених у ньому

## ШАНОВНИЙ ПОКУПЕЦЬ

Щиро вдячні Вам за придбання сучасного тренажеру, який допоможе підтримувати хорошу фізичну форму, здоров'я та гарне самопочуття не витрачаючи багато зусиль.

### Керівництво користувача

1. Завжди підключайте штепсельну вилку до розетки із заземленим контуром, а розетка повинна бути відокремлена, щоб уникнути спільного використання її з іншим електрообладнанням.
2. Перед використанням переконайтеся, що бігова доріжка стійко стоїть на рівній поверхні.
3. Перед запуском перевірте, чи всі елементи працюють належним чином.
4. Ставайте на дві бічні рейки, коли бігова доріжка запуститься.
5. Прикріпіть запобіжний ключ до одягу, коли ви наближаєтесь, щоб впоратися з будь-якою надзвичайною ситуацією.
6. Натисніть кнопку "Start", щоб запустити бігову доріжку.
7. Стежте за біговою стрічкою лівою ногою, щоб підготуватися до пробного пробігу. Тільки коли ви відчуєте, що все функціонує належним чином, тоді ставайте двома ногами на бігову доріжку й біжіть, слідкуючи за правильною поставою під час бігу.
8. Бігова доріжка призначена ТІЛЬКИ ДЛЯ ОДНІЄЇ ЛЮДИНИ. Перевантаження не допускається.
9. При необхідності ви можете відрегулювати швидкість.
10. Після пробіжки ви можете зупинити бігову доріжку, витягнувши запобіжний ключ або натиснувши кнопку "Stop".
11. Не забудьте вимкнути живлення і витягнути вилку з розетки, коли закінчите тренування.

### Правила техніки безпеки:

- ◆ Розміщуйте бігову доріжку в приміщенні, щоб уникнути потрапляння води та впливу важких предметів.
- ◆ Під час використання фітнес-тренажера носіть зручний одяг і бажано спортивне або аеробне взуття.
- ◆ Тримайте дітей подалі від бігової доріжки, щоб уникнути будь-яких нещасних випадків.
- ◆ Не допускається перевантаження, що може призвести до пошкодження двигуна, блока керування (контролеру), ролика та бігового полотна. Регулярно проводьте планове технічне обслуговування бігової доріжки.
- ◆ Слідкуйте за тим, щоб у приміщенні було менше пилу та підтримувався певний рівень вологості, щоб уникнути перешкод у роботі консолі та блоку керування.
- ◆ Тримайте побутову бігову доріжку у безперервно включеному режимі не більше 2 годин.
- ◆ Під час бігу забезпечуйте хорошу циркуляцію повітря.
- ◆ Під час бігу позаду бігової доріжки має бути безпечний простір розміром 2000x1000 мм.
- ◆ Припиніть біг, якщо почнете відчувати будь-який дискомфорт та зверніться до лікаря.
- ◆ Зберігайте пляшку з силіконовим мастилом в недоступному для дітей місці, щоб уникнути серйозної небезпеки.
- ◆ Забороняйте користувачеві зістрибувати з бігової доріжки одразу після закінчення її

використання.

- ◆ Обережно витягуйте штепсельну вилку з розетки.
- ◆ Якщо щось йде не так, зупиніть пристрій і негайно вимкніть живлення.
- ◆ Звертайтеся до місцевого дистриб'ютора, щоб вирішити будь-яку проблему або за наданням сервісного обслуговування. Демонтувати компоненти власноруч заборонено.

**Попередження:** Щоб запобігти нещасним випадкам або травмуванню інших людей, будь ласка, дотримуйтесь наступних правил.

- ◆ Перед пробіжкою переконайтеся, що ваш одяг застебнутий на блискавку.
- ◆ Не вдягайте одяг, який легко може за щось зачепитися.
- ◆ Тримайте шнур живлення подалі від гарячих предметів.
- ◆ Тримайте дітей подалі від бігової доріжки.
- ◆ Якщо щось йде не так, візьміться за поручень, щоб піднятися, і залиште бігове полотно.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку надворі.
- ◆ Вимкніть живлення перед тим, як переміщувати бігову доріжку.
- ◆ Не відкривайте кришку двигуна та роликів без дозволу спеціаліста.
- ◆ Для цього пристрою використовуйте тільки мережу з напругою 10 ампер.
- ◆ Тільки одній людині дозволено займатися на біговій доріжці під час її запуску.
- ◆ Перевірка ЧСС може бути не такою точною, як при використанні медичних приладів, тому його результати наводяться лише для довідки.
- ◆ Негайно припиніть тренування, якщо ви відчуваєте нездужання або біль у суглобах чи м'язах. Зокрема, слідкуйте за тим, як ваше тіло реагує на програму вправ. Запаморочення - ознака того, що тренування на даному пристрої проходить для вас занадто інтенсивно. При перших ознаках запаморочення лягайте на землю, поки не відчуєте себе краще.

## **Попередження з техніки безпеки**

◆ Якщо ви проходитье курс лікування або у вас є нижченаведені симптоми, тоді після обговорення з вашим лікарем, ви можете користуватися цією біговою доріжкою.

1. Якщо зараз болить попереk, а раніше боліли ноги, спина, шия й до того ж німіють руки, будь ласка, не користуватися біговою доріжкою.
2. Страждаєте на анаморфний артрит, ревматизм і подагру.
3. Страждаєте на остеопороз та маєте інші аномалії кісткової тканини.
4. Страждаєте на хвороби серця, порушення кровообігу, гіпертонію.
5. Страждаєте на затруднене дихання.
6. Маєте в тілі кардіостимулятор або ж інші інвазивні пристрої.
7. Страждаєте на саркому.
8. У вас є тромб або інші схожі симптоми.
9. Страждаєте на діабет або відчувати нездужання, викликані діабетом.
10. У вас є травма шкіри.
11. Підвищена температура тіла, спричинена хворобою (38 °C або більше 38 °C).
12. Аномалії хребта або викривлення хребта.

13. Вагітність або менструація.

14. Відчуваєте фізичні відхилення, що потребують очікування на одужання.

15. Стан здоров'я не дуже добрий.

16. Метою є оздоровлення.

17. Крім перерахованих вище симптомів, відчуваєте інші розлади фізичного стану.

---- Можливо, причиною став нещасний випадок або поганий фізичний стан організму.

◆ Якщо ви відчуваєте біль у суглобах або м'язах, запаморочення, оніміння або прискорене серцебиття, негайно припиніть тренування і якнайшвидше зверніться до лікаря.

◆ Дітям заборонено користуватися пристроєм і бавитись з ним.

- Якщо ви проігноруєте це застереження, може виникнути ризик травмування.

◆ Не дозволяйте дітям гратися з пристроєм.

- Якщо ви проігноруєте це застереження, може виникнути ризик травмування.

◆ Під час використання, демонтажу або переміщення виробу переконайтеся, що навколо нього (заду / знизу / спереду) немає людей або домашніх тварин.

## **Заборонено!**

◆ Припиніть користуватися даним виробом, якщо кришка тріснула (внутрішні деталі виступають назовні) або приварені деталі відпали. В іншому випадку це може призвести до нещасних випадків або травмування.

◆ Під час бігу не застрибуйте на бігову доріжку та не зістрибуйте з неї. Ви можете отримати травму при падінні.

◆ Не використовуйте і не зберігайте бігову доріжку на відкритому повітрі або біля ванної кімнати, щоб уникнути потрапляння води.

◆ Не використовуйте і не зберігайте бігову доріжку в місцях, що піддаються впливу прямих сонячних променів, а також уникайте місць де є вплив об'єктів з високою температурою, таких як електричні ковдри та обігрівачі. Це може призвести до витoku електричного струму або пожежі.

◆ Не використовуйте бігову доріжку, якщо шнур живлення або штепсельна вилка пошкоджені, або гніздо роз'єму пошкоджено. В іншому випадку це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.

◆ Уникайте пошкодження, згинання та перекручування шнура живлення. При цьому не становіть на нього важкі предмети, не допускайте защемлення шнура живлення, інакше це може призвести до пожежі або ураження електричним струмом.

◆ Під час користування пристроєм будьте обережні і не дозволяйте оточуючим наблизитися до вас. В іншому випадку падіння може призвести до нещасних випадків або травмування.

◆ Люди, які не можуть самостійно проявляти свідомість або не здатні діяти самостійно, не можуть користуватися біговою доріжкою. В іншому випадку це може призвести до нещасних випадків або травмування.

## **Заборона на розбирання!**

- ◆ Розбирання, ремонт, перебирання категорично заборонені. Ризик травмування через механічну несправність. І уникати потрапляння води!
- ◆ Не допускайте потрапляння води або напоїв на основний корпус або панель керування. Це може призвести до ураження електричним струмом або пожежі.

## **Увага!**

- ◆ Не тренуйтеся занадто багато, якщо ви не є професійним спортсменом.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку відразу після їжі або коли відчуваєте втоми. Це може завдати шкоди вашому здоров'ю.
- ◆ Виріб підходить для використання вдома та в спортзалі. Не призначений для використання великою кількістю непідготовлених користувачів у школах, гімназіях і т.д. Існує ризик отримання травми.
- ◆ Не використовуйте виріб під час їжі, пиття або інших сторонніх дій.
- ◆ Не використовуйте виріб, якщо відчуваєте, що рухи вашого тіла стають сповільненими після вживання алкоголю. В іншому випадку це може призвести до нещасних випадків або травмування.
- ◆ Не використовуйте виріб, якщо у вас в кишені штанів знаходиться твердий предмет. В іншому випадку це може призвести до нещасних випадків або травмування.
- ◆ Не вставляйте в штепсельну вилку шпильки, сміття, а також уникайте потрапляння води. Це може призвести до ураження електричним струмом, короткого замикання або пожежі.
- ◆ Під час використання бігової доріжки не виймайте штепсельну вилку з розетки та не перемикайте вимикач живлення в положення OFF.

## **Забороняється що-небудь робити мокрими руками!**

- ◆ Не виймайте і не вставляйте штепсельну вилку мокрими руками.

## **Вийміть вилку з розетки!**

- ◆ Виймайте штепсельну вилку з розетки, коли бігова доріжка не використовується. Оскільки пил і волога погіршують ізоляцію, що може призвести до витoku струму і загоряння.
- ◆ Перед технічним обслуговуванням бігової доріжки обов'язково виймайте штепсельну вилку з розетки, інакше це може призвести до ураження електричним струмом або травмування.
- ◆ Припиніть користуватися біговою доріжкою і негайно витягніть штепсельну вилку з розетки, якщо вона не запускається або ж є ознаки її несправного стану. А перевірку та ремонт доручіть професіоналам. В іншому випадку це може призвести до нещасних випадків або травмування.
- ◆ Негайно виймайте штепсельну вилку з розетки, при відключенні електропостачання. В іншому випадку після відновлення електропостачання можуть статися нещасні випадки або травми.
- ◆ Коли виймаєте штепсельну вилку з розетки, тримайте її не за провід, а за вилку. В іншому випадку це може призвести до короткого замикання, ураження електричним струмом або пожежі.

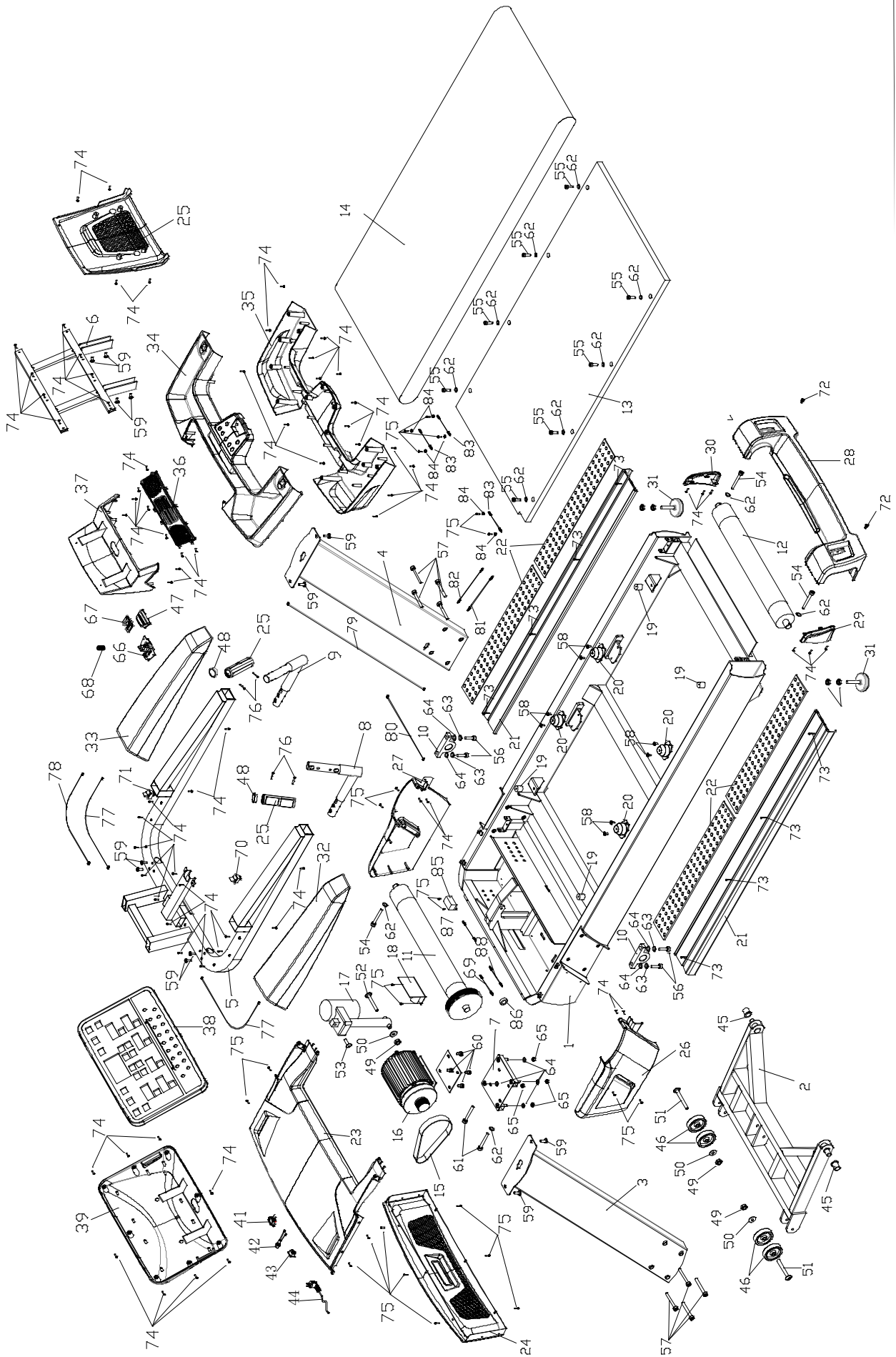
## **Інформація щодо заземлення**

- ◆ Бігова доріжка повинна бути заземлена. Наявність заземлення забезпечить найменший опір для струму в разі виникнення будь-якої несправності та зменшить ризик ураження електричним струмом.
- ◆ Бігова доріжка оснащена заземлювальним проводом і вилкою із заземлення. Вилка повинна бути вставлена у відповідну штепсельну розетку, яка відповідає місцевим нормам і правилам, а також належним чином встановлена і заземлена.

## **Обережно!**

- ◆ Неправильне підключення заземлювального дроту пристрою може призвести до ураження електричним струмом. Навіть якщо вилка, що входить до комплекту поставки виробу, не підходить до розетки, її не можна замінювати самотужки. Будь ласка, доручіть встановлення відповідних електричних розеток професійним електрикам.
- ◆ Штепсельна вилка бігової доріжки має заземлюючий провід. Переконайтеся, що вилка підключена до розетки підходящої форми і до неї не можна пристосовувати розетки-перехідники.
- ◆ Цей виріб не можна використовувати в якості медичного обладнання.

# Схема виробу у розібраному вигляді



## Перелік деталей

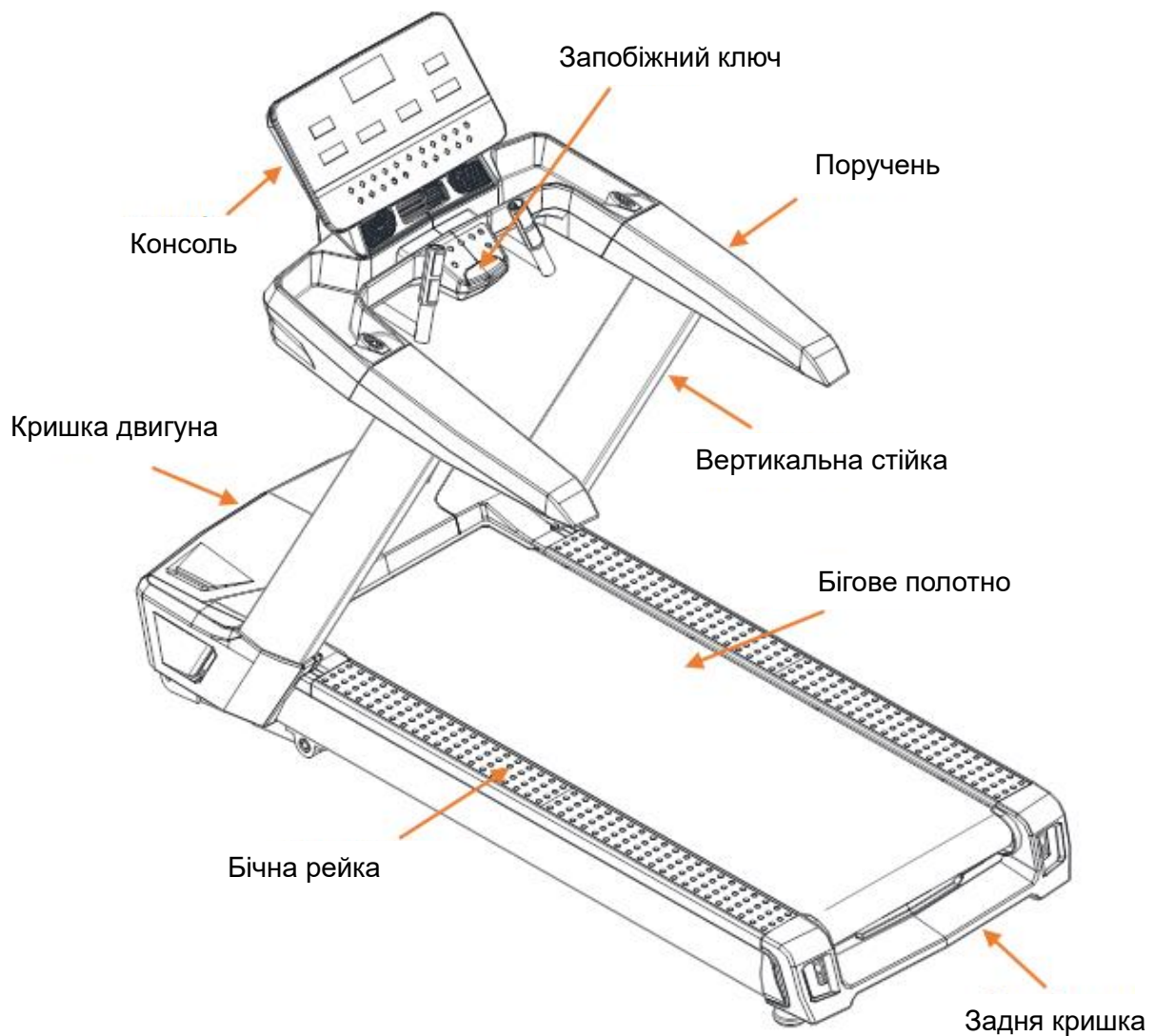
№	Опис	Технічні характеристики	К-ть
1	Основна рама		1
2	Рама двигуна регулювання нахилу		1
3	Вертикальна стійка, ліва		1
4	Вертикальна стійка, права		1
5	Рама консолі		1
6	Рама дисплею		1
7	Рама кріплення двигуна		1
8	Рама пульсометра, ліва		1
9	Рама пульсометра, права		1
10	Кріпильна основа	t25×120×60 (оцинковка біла)	2
11	Передній ролик	Ф150×Ф85×Ф25×715	1
12	Задній ролик	Ф85×Ф25×638×705	1
13	Бігова дошка (дека)	1410×680×25	1
14	Бігове полотно	3460×580×t3,2 малюнок протектора	1
15	Ремінь двигуна	270J10	1
16	Двигун змінного струму	3,0 к.с.	1
17	Двигун регул. нахилу		1
18	Інвертор		1
19	Циліндрична підкладка	ф30×30×М8×8	4
20	Накладна підкладка	80×54×40 (червона)	4
21	Алюмінієва бічна рейка	128×49×1400	2
22	Гумова накладка бічної рейки	100×8×700	4
23	Кришка двигуна	810×595×68	1
24	Кришка двигуна передня	810×114×192	1
25	Комплект пульсометру на поручні	циліндр 133мм (з металевією пластиною)	2
26	Торцева кришка вертикальної стійки, ліва		1
27	Торцева кришка вертикальної стійки, права		1
28	Задня кришка	855×163×195	1
29	Торцева кришка задньої кришки, ліва	78×34×155	1
30	Торцева кришка задньої кришки, права	78×34×155	1
31	Ніжка	Ф74×86×М12	2
32	Поліуретановий поручень, лівий		1
33	Поліуретановий поручень, правий		1
34	Верхня частина корпусу консолі	924×403×117	1
35	Нижня частина корпусу консолі	926×377×129	1
36	Монтажна панель вентилятора	404×28×57	1
37	Основа для кріплення консолі	432×208×227	1
38	Світлодіодна панель	588×22×360	1
39	Задня кришка дисплея	586×82×359	1
40	Задня кришка консолі	5550EA/408×123×316	1
41	Штепсельна розетка	250В/10А/ Червоний L-60/ Чорний L-150/ Жовтувато-зелений L-320	1



№	Опис	Технічні характеристики	К-ть
42	Запобіжник (з проводом)	FP-ZHY-8(6,35×30)/15A	1
43	Перемикач	XW604 (20A)	1
44	Шнур живлення	3×1,5мм <sup>2</sup> ×2000	1
45	Металева втулка	Ф35×Ф30×Ф20×27	2
46	Колесо	φ78×φ12, т23	4
47	Натискна частина запобіжного ключа	83,5×42,7×33,2	1
48	Заглушка трубки		2
49	Шестигранна контргайка	M12	3
50	Плоска шайба	Ф12	3
51	Болт з шестигранною напівкруглою торцевою головкою (неповна різьба)	M12×80×20	2
52	Болт з шестигранною напівкруглою торцевою головкою (неповна різьба)	M12×70×20	1
53	Болт з шестигранною напівкруглою торцевою головкою (неповна різьба)	M10×40×20	1
54	Болт з шестигранною циліндричною торцевою головкою (повна різьба)	M8×75	3
55	Болт з шестигранною циліндричною торцевою головкою (повна різьба)	M8×25	8
56	Болт з шестигранною циліндричною торцевою головкою (повна різьба)	M10×35	4
57	Болт з шестигранною циліндричною торцевою головкою (повна різьба)	M8×80	8
58	Болт з шестигранною циліндричною торцевою головкою (повна різьба)	M8×10	8
59	Болт з шестигранною напівкруглою торцевою головкою (повна різьба)	M8×20	12
60	Болт з шестигранною циліндричною торцевою головкою (повна різьба)	M8×15	4
61	Болт з шестигранною циліндричною торцевою головкою (повна різьба)	M8×55	2
62	Плоска шайба	Ф8	16
63	Пружинна шайба	Ф10	4
64	Плоска шайба	Ф10	8
65	Шестигранна контргайка	M10	4
66	Основа для кріплення запобіжного ключа	106×54×24	1
67	Витяжна частина запобіжного ключа	60,5×42×12	1
68	Натяжна пружина	φ11,8×φ0,8×24	1
69	З'єднувальний провід (заземлення)	L-150мм/1,5мм <sup>2</sup> /#6,3 гніздовий контакт/Ф6-контакт	1
70	Клавіша швидкої зміни нахилу	32×25×52	1
71	Клавіша швидкої зміни швидкості	32×25×52	1
72	Болт з хрестоподібною напівкруглою торцевою головкою (повна різьба)	M5×15 (сталевий)	2
73	Саморіз з хрестоподібною напівкруглою торцевою головкою	ST4×20	8
74	Саморіз з хрестоподібною напівкруглою торцевою головкою	ST4×16	72

№	Опис	Технічні характеристики	К-ть
75	Гвинт з хрестоподібною напівкруглою головкою (повна різьба)	M4×16 (сталевий)	24
76	Болт із хрестоподібною низькою конічною головкою (повна різьба)	M3×28	4
77	З'єднувальний провід клавіш швидкого доступу	L-700мм	2
78	Комунікаційний дріт	5552EA/L-900мм	1
79	Комунікаційний дріт	5552EA/L-1200мм	1
80	Комунікаційний дріт	5552EA/L-800мм	1
81	З'єднувальний провід живлення	L-800мм/1,5мм <sup>2</sup> /Червоний	1
82	З'єднувальний провід живлення	L-800мм/1,5мм <sup>2</sup> /Чорний	1
83	З'єднувальний провід (заземлення)	L-200мм/1,5мм <sup>2</sup>	3
84	Зубчаста стопорна шайба	Ф5	6
85	Фільтр	10A (F7252)	1
86	Магнітне кільце	φ35×φ22×t15.0	1
87	З'єднувальний провід живлення	L-450мм/1,5мм <sup>2</sup> /Чорний	1
88	З'єднувальний провід живлення	L-450мм/1,5 мм <sup>2</sup> /Червоний	1

# Інструкція з експлуатації бігової доріжки

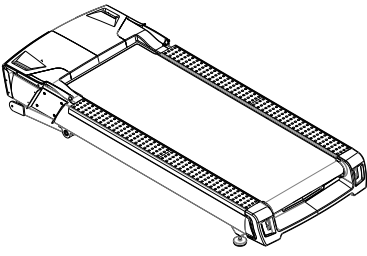


## Технічна інформація

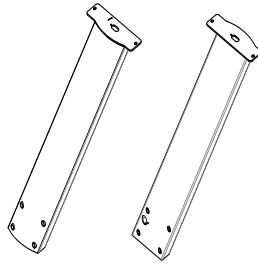
Розмір в складеному стані	2145*930*1680
Бігова зона	1580*600
Швидкість	1,0—25,0 км/год
Нахил	0-15%

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

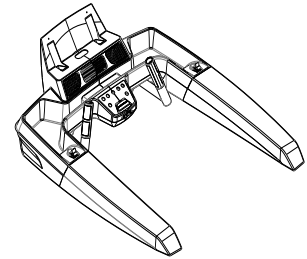
# Пакувальний лист



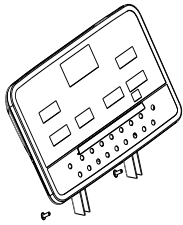
Основна рама



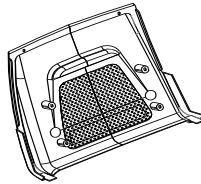
Рама вертикальної стійки  
(ліва і права)



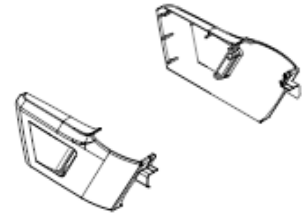
Рама консолі



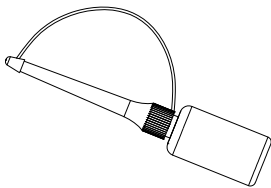
Рама дисплею



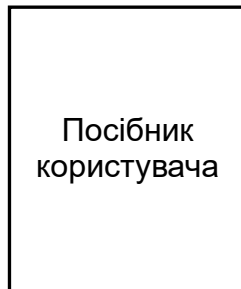
Задня кришка консолі



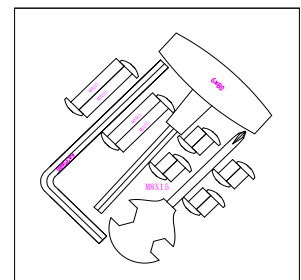
Торцева кришка вертикальної  
стійки (ліва і права)



Силіконове мастило



Посібник користувача



Комплект гвинтів

## Перелік вмісту комплекту гвинтів



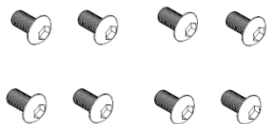
Саморіз з хрестоподібною напівкруглою головкою (ST4\*16) 4шт.



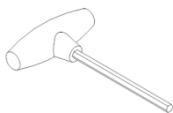
Гвинт з хрестоподібною напівкруглою головкою (M4\*16) 4шт.



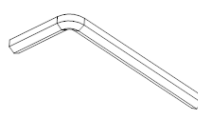
Болт з шестигранною циліндричною торцевою головкою (повна різьба) (M8\*80) 8шт.



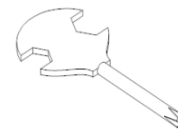
Болт з шестигранною циліндричною торцевою головкою (повна різьба) (M8\*20) 8шт.



T-подібний ключ шестигранний ключ\*1шт.

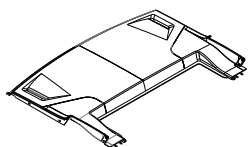


Шестигранний ключ\*1шт.

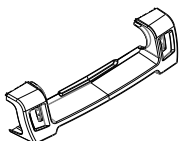


Ключ з хрестовою викруткою\*1шт.

## Основні деталі



Кришка двигуна



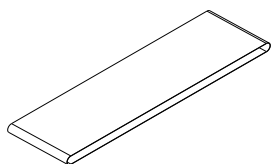
Задня кришка



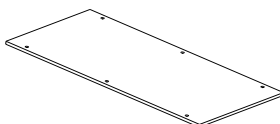
Двигун



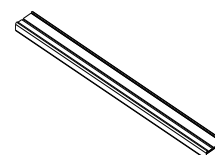
Ремінь двигуна



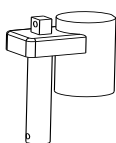
Бігове полотно



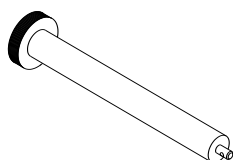
Бігова дошка (дека)



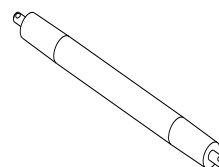
Бічна рейка



Двигун регулювання нахилу

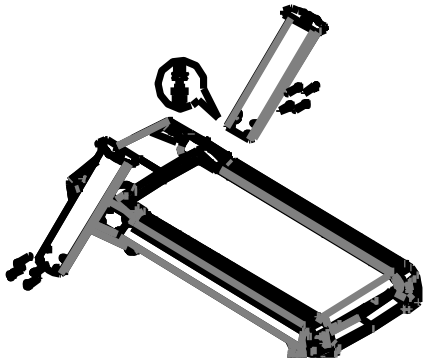


Передній ролик



Задній ролик

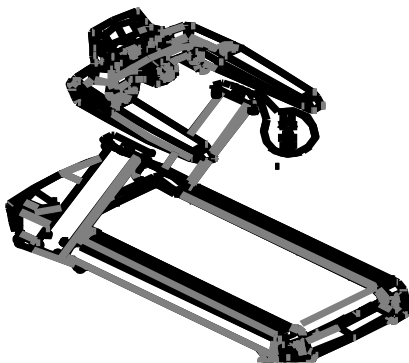
## Інструкція по збірці



### Крок 1

Вийміть тренажер з коробки і поставте його на рівну підлогу. Вставте вертикальні стійки в монтажний паз головної рами і закріпіть стійки 4-ма гвинтами (M8\*80) з кожного боку.

Перед встановленням вертикальної стійки (правої), будь ласка, добре під'єднайте комунікаційні дроти.



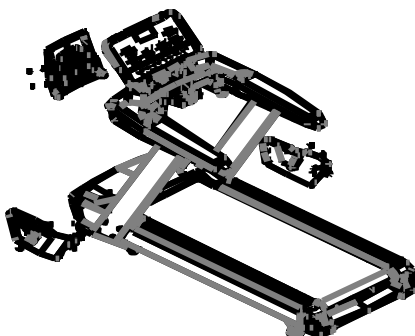
### Крок 2

Спочатку з'єднайте комунікаційний дрот з правого боку рами консолі з проводом вертикальної стійки (правої). Встановіть раму консолі на вертикальні стійки і закріпіть їх 4-ма гвинтами (M8\*20).



### Крок 3

Спочатку підключіть дроти, потім вставте рамку дисплея в основу для кріплення консолі в зборі (як показано на малюнку зліва), закріпіть їх за допомогою 4-х гвинтів (M8\*20) і належним чином підключіть комунікаційні дроти.



### Крок 4

Прикріпіть торцеву кришку вертикальної стійки (лівої) на головній рамі 2-ма гвинтами (M4\*16), а потім закріпіть торцеву кришку 2-ма гвинтами (ST4\*16). Так само встановіть торцеву кришку вертикальної стійки (правої). Встановіть задню кришку консолі на задню частину рамки дисплея і закріпіть їх за допомогою 6-ти гвинтів (ST4\*16).

## Загальні поради щодо занять фізичними вправами

### 1. Розігрів

Дишіть рівно протягом 5-10 хвилин перед кожною розминкою.

### 2. Дихання

Зазвичай, коли ви готуетесь відновити дихання, вдихайте носом, а видихайте ротом. Дихання і рухи повинні бути скоординовані, наприклад, не можна дихати занадто швидко. Рух слід негайно зупинити.

### 3. Частота тренувань

Одна і та ж частина м'язів повинна відпочивати 48 годин, тобто тренувати одну і ту ж частину можна тільки через день.

### 4. Навантаження

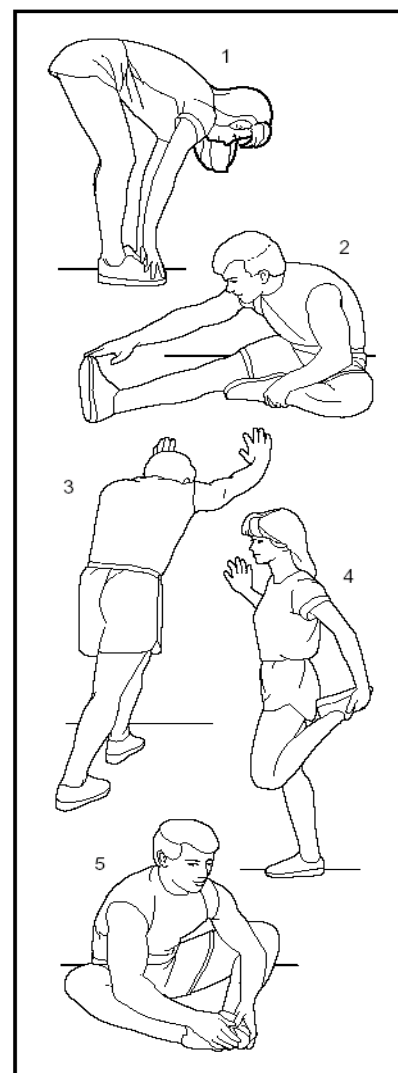
Відповідно до індивідуального фізичного стану визначте обсяг тренувань, потім згідно з принципом асимптотичного навантаження протягом тренування, на початковому етапі тренувань біль у м'язах є нормальним явищем, якщо продовжувати тренуватися, біль пройде.

### 5. Розслаблення

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

### 6. Дієта

Для того, щоб захистити травну систему, починайте тренування не раніш, чим через годину після вживання їжі. Тренування слід проводити не раніш ніж за півгодини до їжі, вживати менше води, особливо питної, щоб не збільшувати навантаження на серце, нирки.



## Вправи на розтягування

Незалежно від того, як швидко ви маєте намір бігти, найкраще спочатку зробити вправи на розтягування. Розігріті м'язи легше розтягуються, тому зробіть 5-10-хвилинну розминку. Потім зупиніться і виконайте розтяжку наступним чином: 5 разів, кожен крок по 10 секунд або більше; повторіть після тренування.

### 1. Нахили вперед-донизу

Коліна злегка зігнуті, тіло повільно нахилиється вперед, спина і плечі розслаблені, а кінчики пальців намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (як показано на мал. 1).

### 2. Розтягування сухожиль

Присядьте на чисту подушку для сидіння і випряміть одну ногу. Другу ногу заведіть всередину до себе так, щоб стопа щільно прилягала до внутрішньої сторони випрямленої ноги. Спробуйте доторкнутися руками до пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на мал. 2).

### 3. Розтяжка литок і п'ят

Тримайтеся за стіну або дерево обома руками і відставте одну ногу назад. Ноги тримайте позаду вертикально, а п'яти - притиснутими до землі, нахилившись у бік стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на мал. 3).

### 4. Розтягування чотириголового м'яза

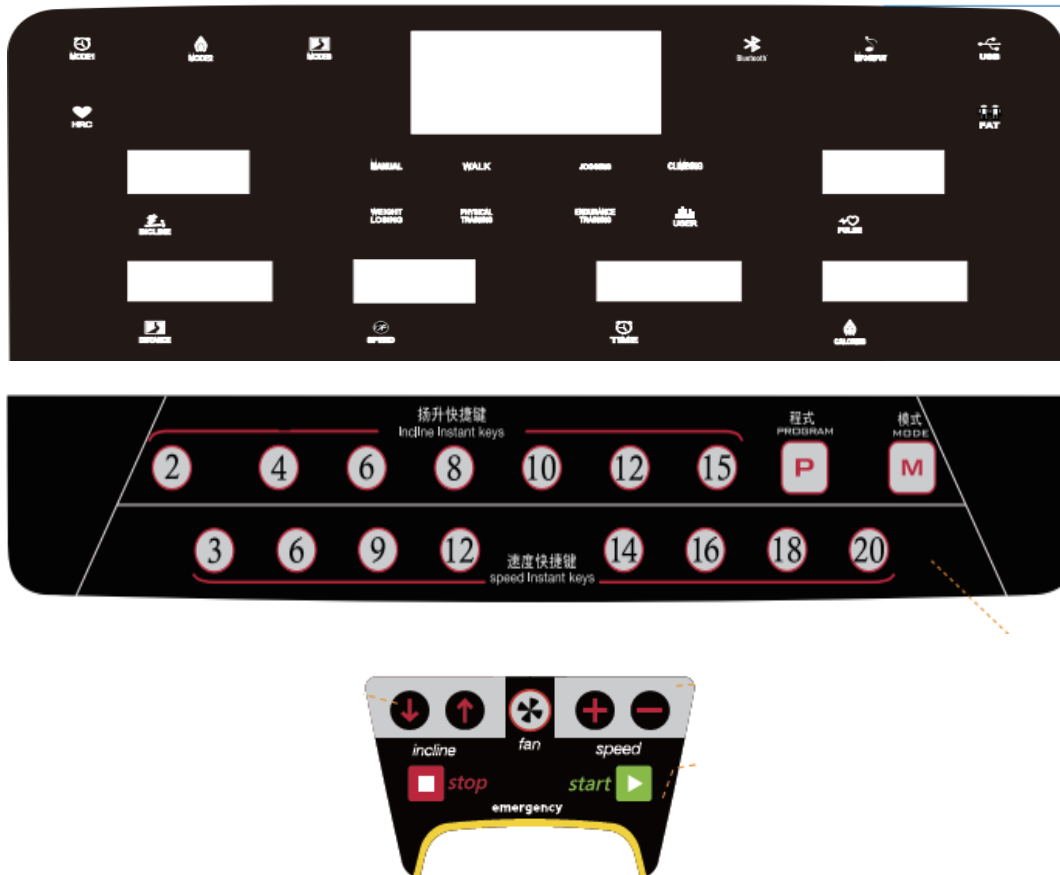
Утримуйте рівновагу, тримаючись лівою рукою за стіну або за стіл, потім потягніться правою рукою до заду, візьміться за праву щиколотку і повільно підтягніть її до стегон, поки не відчуєте, що м'язи передньої поверхні стегон напружені. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на мал. 4).

### 5. Розтягування м'язів внутрішньої поверхні стегна

Підошви стоп розташовуються одна навпроти одної, а коліна зігнуті та опущені вниз. Візьміться за ступні обома руками і потягніть їх у напрямку до області паху. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (як показано на мал. 5).

# Консоль

## Робота з консоллю



- 1.1 **P0** - програма для роботи у режимі ручного керування. **P1-P36** - це програми для тренування з попередньо встановленими параметрами. U1~U3 (програми, визначені користувачем), HRC1~HRC3, функція визначення індексу жирової маси тіла.
- 1.2 1 світлодіодний матричний екран, 6 цифрових дисплеїв, 24 клавіші управління.
- 1.3 Діапазон швидкості: 1,0 ~ 25,0 км/год. Діапазон нахилу: 0~15 %.
- 1.4 Контролер з інвертором.
- 1.5 Система самоперевірки та функція попередження про відхилення від норми.
- 1.6 Доступне перемикання між метричною та британською імперською системою одиниць у програмі швидкості та відстані.
- 1.7 MP3 (опціонально)
- 1.8 Вентилятор (опціонально)

## Відображення дисплею

Вікно "SPEED" (ШВИДКІСТЬ): відображає значення швидкості.

Вікно "TIME" (ЧАС): відображає значення часу.

Вікно "DISTANCE" (ВІДСТАНЬ): відображає значення відстані та кількості кроків.

Вікно "CALORIES" (КАЛОРИЇ): відображає значення калорій.

Вікно "PULSE" (ПУЛЬС): відображає значення частоти пульсу.

Вікно "INCLINE" (НАХИЛ): відображає значення нахилу.



## Функціональні клавіші управління

1. **P** - клавіша вибору програми (PROGRAM). Користувач може вибирати програму P0~P36, U1~U3 (програма, визначена користувачем), HRC1~HRC3, FAT (функція визначення жирової маси тіла) по колу, коли бігова доріжка знаходиться в стані зупинки (STOP).
2. **M** - клавіша вибору режиму (MODE). Коли ви обираєте режим "Ручний" (Manual), початковий стан є стандартним (normal). Натисніть клавішу Mode (Режим), щоб вибрати один з трьох режимів зворотного відліку часу: Time countdown mode (Режим зворотного відліку часу) --> Distance countdown mode (Режим зворотного відліку відстані) --> Calorie countdown mode (Режим зворотного відліку калорій) --> Стандартний (Normal). Клавіша Reset для скидання зворотного відліку часу за замовчуванням (30 хвилин) знаходиться у P1-P36.
3. **START** - це клавіша СТАРТ/ПАУЗА. Натисніть цю клавішу, щоб запустити бігову доріжку, коли вона перебуває в стані зупинки. Натисніть цю кнопку, щоб призупинити роботу бігової доріжки під час її роботи.
4. **STOP** - це клавіша зупинки бігової доріжки. Під час роботи натисніть клавішу STOP, і бігова доріжка повільно зупиниться.
5. **"+/-"** - клавіша регулювання швидкості (SPEED). Відрегулюйте швидкість бігової доріжки, натискаючи клавішу "+/-", коли бігова доріжка знаходиться в режимі руху. Перебуваючи в стані зупинки або визначення рівня жирової маси тіла, натискайте клавішу "+/-", щоб змінити налаштування параметра.
6. **Клавіші швидкої зміни швидкості 3,6,9,12,14,16,18,20:** У режимі руху користувач може регулювати швидкість бігу безпосередньо до значення, вказаного на клавіші швидкого доступу.
7. **▲ / ▼** - клавіша регулювання нахилу (INCLINE). У режимі руху користувач може регулювати рівень нахилу за допомогою кнопок ▲ / ▼.
8. **Клавіші швидкої зміни нахилу 2,4,6,8,10,12,15:** У режимі руху користувач може регулювати рівень нахилу безпосередньо до значення, вказаного на клавіші швидкого доступу.

## Перемикання між метричною та британською імперською системою одиниць

- Витягніть запобіжний ключ, натисніть одночасно клавіші PROGRAM і MODE, на екрані з'явиться символ M, що означає, що система вже перейшла в режим імперської системи одиниць.
- Витягніть запобіжний ключ, натисніть одночасно клавіші PROGRAM і MODE, на екрані з'явиться символ KM, що означає, що система вже перейшла в режим метричної системи одиниць.

## Принцип дії запобіжного ключа

Запобіжний ключ складається з тактового перемикача, прищипки для одягу та нейлонового шнура і функціонує як аварійний обмежувач.

У будь-якому випадку, якщо витягнути запобіжний ключ, двигун терміново зупиниться, а на екрані відобразиться повідомлення E-07 зі звуковим сигналом. Клавіші консолі будуть заблоковані. При кожній спробі встановлення запобіжного ключа екран засвітиться на 2 секунди, після чого система перейде в робочий стан за замовчуванням.

## Інструкція з експлуатації

1. Підключіть шнур живлення до заземленої розетки з напругою 8 ампер. Увімкніть перемикач живлення, екран консолі повністю засвітиться, що супроводжуватиметься звуковим сигналом, а потім буде ідентифіковано запобіжний ключ.
2. Встановіть запобіжний ключ у правильне положення і прикріпіть прищіпку до одягу на грудях. Система перейде в стандартний робочий стан після того, як екран повністю засвітиться на 2 секунди. Всі лічильники та значення налаштувань буде скинуто до початкового стану. Бігова доріжка знаходиться в режимі прямого відліку часу програми режиму ручного керування P0.
3. Натисніть клавішу **PROGRAM**, щоб вибрати оду з наступних програм: P0~P36/ U1~U3/ HRC1~HRC3/ FAT, що висвітлюються по колу.
  - 3.1 P0 - це індивідуальна програма для користувача. Натисніть клавішу **MODE**, щоб вибрати чотири режими тренування, що висвітлюються по колу. Швидкість руху і нахил задаються користувачем. Значення швидкості за замовчуванням дорівнює 1,0 км/год, а значення нахилу за замовчуванням дорівнює 0%.
    - ◆ **Режим тренування 1 - Стандартний:** Час, відстань і калорії рахуються в прямому напрямку, функція налаштування параметрів вимкнена.
    - ◆ **Тренувальний режим 2 - Зворотний відлік часу:** У стані налаштування блимає вікно відліку часу (Time). Натисніть клавішу **+/-**, щоб змінити значення параметра. Діапазон налаштувань від 5 хв. до 99 хв., за замовчуванням 30 хв.
    - ◆ **Тренувальний режим 2 - Зворотний відлік калорій:** У стані налаштування блимає вікно відліку калорій (Calorie). Натисніть клавішу **+/-**, щоб змінити значення параметра. Діапазон налаштувань від 20 ккал до 9990 ккал, за замовчуванням - 50 ккал.
    - ◆ **Тренувальний режим 4 - Зворотний відлік відстані:** У стані налаштування блимає вікно відліку відстані (Distance). Натисніть клавішу **+/-**, щоб змінити значення параметра. Діапазон налаштування від 1,0 км до 99,0 км, за замовчуванням - 1,0 км.
  - 3.2 P1~P36 - це програми налаштовані системою, доступні тільки для тренування в режимі зворотного відліку часу. Тимчасове вікно блиматиме в режимі налаштування. Натисніть клавішу **+/-**, щоб змінити значення параметра. Діапазон налаштування часу становить від 5 хвилин до 99 хвилин, за замовчуванням 30:00.
  - 3.3 Після завершення налаштування режиму тренування натисніть кнопку **START**. На екрані почне відображатися 5-секундний зворотний відлік і п'ять разів пролунає супроводжуючий звуковий сигнал. Після того, як відлік дійде до 1, бігова доріжка м'яко стартує, повільно розігнавшись до відображеної швидкості, і плавно перейде в режим бігу з постійною швидкістю.
    - 3.3.1 Натисніть кнопку **+/-** або клавішу **QUICK SPEED**, щоб відрегулювати швидкість бігу, коли тренажер знаходиться в режимі роботи, натисніть кнопку **+ /-** або клавішу швидкої швидкості, щоб відрегулювати швидкість роботи, коли тренажер знаходиться в режимі руху,
    - 3.3.2 У режимах P1~P36 швидкість і нахил кожної програми будуть розділені на 16 сегментів. Час кожного сегмента ділиться порівну у часі налаштування. Скоригована швидкість або нахил дійсні тільки в межах поточного сегменту. Перед переходом між сегментами лунає 3 звукових сигнали протягом 3 секунд. Після того, як програма виконає всі 16 сегментів, двигун автоматично зупиниться, що супроводжуватиметься довгим звуковим сигналом.
    - 3.3.3 Коли двигун перебуває в режимі роботи, натисніть кнопку **START**, щоб призупинити роботу двигуна.

- Якщо натиснути кнопку ще раз, бігова доріжка відновить роботу. Дані про роботу та прогрес буде збережено.
- 3.4 Коли двигун знаходиться в режимі роботи, натисніть кнопку **STOP**, щоб повільно зупинити двигун до його плавної зупинки. Всі налаштування повернуться до стану за замовчуванням.
- 3.5 У будь-якому стані двигун терміново зупиниться, якщо витягнути запобіжний ключ, а у вікні з'явиться відображення повідомлення E-07, що супроводжуватиметься звуковим сигналом.
- 3.6 Електрична система управління постійно перебуває в режимі моніторингу стану безпеки. Бігова доріжка зупиниться в аварійному режимі, якщо буде виявлено відхилення від норми. На екрані з'явиться інформація про відхилення від норми, що супроводжується попереджувальним звуковим сигналом.
- 3.7 У користувацькому режимі USER є три варіанти вибору: USER1~USER3. Користувач може отримати доступ до власної програми виконання вправ або налаштувати її. Натисніть програмну клавішу для переходу в режим користувача USER1 ~USER3, зараз він буде блимати у вікні відображення часу (TIME). Користувач може натискати клавішу зміни швидкості +/-, щоб встановити час перебігу тренування. Після встановлення часу натисніть клавішу MODE, вікна SPEED та INCLINE блиматимуть одночасно. Користувач може налаштувати власну програму з 16 сегментів швидкості та нахилу. Натискайте клавіші зміну швидкості +/-, щоб налаштувати швидкість ▲ / ▼, щоб налаштувати рівень нахилу для кожного сегмента вправи. Після налаштування користувач може натиснути START, щоб розпочати вправу. Визначена користувачем програма буде збережена і може бути використана наступного разу.
- 3.8 Метод визначення рівня жирової маси тіла: Натисніть клавішу PROGRAM, щоб вибрати FAT, у вікні DISTANCE з'явиться вікно налаштування номера завдання, потім натисніть клавішу MODE, щоб вибрати номер завдання. Справа у вікні TIME відобразатиметься параметр елемента налаштування. Натискайте кнопки +/- для налаштування параметрів. Для
- **F1** (стать): зазначається стать. Діапазон параметрів 1~2. **1** визначається як чоловік, **2** - як жінка. Значення за замовчуванням - 1.
  - **F2** (вік): зазначається вік. Діапазон параметрів від 1 до 99 років. Значення за замовчуванням - 25 років.
  - **F3** (зріст): зазначається зріст. Діапазон параметрів становить 100~220 см. Значення за замовчуванням - 170 см.
  - **F4** (вага): зазначається вага тіла. Діапазон параметрів становить 20~150 кг. Значення за замовчуванням - 70 кг.
  - **F5** (ІМТ): зазначається завершення налаштування параметрів і перехід у стан розрахунку жирової маси тіла. Будь ласка, утримуйте пульсометр на поручнях обома руками протягом 8 секунд, процентний вміст жиру в організмі (ІМТ - індекс маси тіла) досліджуваного відобразиться у вікні параметрів. За азійськими стандартами, особа вважається худорлявою, якщо ІМТ менше 18. Особа вважається такою, що має ідеальну вагу, якщо її ІМТ становить від 18 до 24. Особа вважається такою, що має надмірну вагу, якщо її ІМТ становить від 25 до 28. І вважається, що людина страждає на ожиріння, якщо її ІМТ перевищує 29. ІМТ за замовчуванням зазначається як 24 (дані наведені тільки для цілей виконання фізичних вправ).

## Вентилятор (опціонально)

Натисніть клавішу FAN, щоб запустити або зупинити його.

## **MP3 (опціонально)**

- Консоль оснащена вбудованим двоканальним звуком, регульованим джерелом живлення з перемиканням режимів і функцією відключення звуку за відсутності сигналу. Підключив MP3-роз'єм для навушників і аудіовхід консолі через додану аудіолінію, можна відтворювати музику через динамік.
- Вставте кабель для навушників у роз'єм для навушників у консолі. Музику можна слухати тільки в навушниках.
- USB-інтерфейс поруч з роз'ємом для навушників використовується для відтворення музики. Система відтворюватиме музику, автоматично зчитуючи дані після вставлення мультимедійного пристрою з USB-портом.

## **Шаблони контролю частоти серцевих скорочень (ЧСС)**

1. За замовчуванням до контролю ЧСС (HRC) входить три групи. HRC1 з обмеженою швидкістю 9 км/год. HRC2 з обмеженою швидкістю 11 км/год. HRC3 з обмеженою швидкістю 13 км/год.
2. Спосіб/послідовність/діапазон параметрів налаштування контролю ЧСС. Натисніть клавішу PROGRAM, щоб відобразити значення ЧСС, підтверджуючи режим переходу до наступного налаштування, і натискайте клавішу зміни швидкості +/- для налаштування параметрів. Після завершення налаштування останніх параметрів можна починати.
  - ◆ Діапазон налаштувань параметра AGE (ВІК): 15~80 років, за замовчуванням 25 років.
  - ◆ Значення за замовчуванням параметра THR (цільова частота серцевих скорочень):  $(220 - \text{Вік}) * 0,6$
  - ◆ Параметр цільової частоти серцевих скорочень може бути змінений в межах дозволеного діапазону: 80~180
  - ◆ Налаштування часу: За замовчуванням 30 хвилин. Діапазон зміни: 5~99 хвилин
3. Взаємозв'язок зі зміною швидкості
  - A. Частота зміни. Пульсометр визначає частоту серцевих скорочень кожні 30 секунд (частота серцевих скорочень відображається на екрані постійно)
  - B. Швидкість збільшується на 2 км/год, коли пульс користувача на 30 уд/хв нижчий за цільову частоту серцевих скорочень.
  - C. Швидкість збільшується на 1 км/год, коли пульс користувача на 6-29 уд/хв нижчий за цільову частоту серцевих скорочень.
  - D. Швидкість зменшується на 2 км/год, коли пульс користувача на 30 уд/хв перевищує цільову частоту серцевих скорочень.
  - C. Швидкість зменшується на 1 км/год, коли пульс користувача на 6-29 уд/хв вищий за цільову частоту серцевих скорочень.
  - F. Швидкість залишається незмінною, якщо пульс користувача на 0~5 уд/хв нижче або вище цільової частоти серцевих скорочень.
4. У наступних ситуаціях швидкість бігової доріжки сповільниться до найнижчої протягом 20 секунд і зупиниться після роботи на найнижчій швидкості протягом 15 секунд з подачею звукового сигналу щосекунди.
  - A. Визначає частоту серцевих скорочень кожні 30 секунд і двічі не може визначити частоту серцевих скорочень.
  - B. При 1 км/год (0,6 миль/год), частота серцевих скорочень призводить до уповільнення.
  - C. Частота серцевих скорочень перевищує норму (220 - зазначений вік).
5. Уповільнення не може бути нижчим, ніж до 1 км/год (0,6 миль/год), коли швидкість перевищує 1 км/год (0,6 миль/год). Наприклад: Найнижча швидкість бігової доріжки - 1 км/год (0,6 миль/год), коли вона працює зі швидкістю 1,6 км/год (1,0 миль/год) і з уповільненням 1,0 (2,0) км/год, спричиненим частотою

серцевих скорочень, швидкість сповільниться до 1 км/год (0,6 миль/год).

6. Нахил не буде контролюватися частотою серцевих скорочень, а керуватиметься вручну. Протягом 1 хвилини перед початком бігу бігова доріжка не буде контролюватися частотою серцевих скорочень, а лише почне функціонувати відповідно до вбудованої формули після того, як попрацює 1 хвилину.

## Таблиця швидкостей/нахилів для автоматичних програм P1-P36 у метричній системі

СЕГМЕНТ ПРОГРАМА		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	ШВИДКІСТ	1,0	3,0	3,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	5,0	5,0	5,0	3,0	2,0
	НАХИЛ	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	ШВИДКІСТ	2,0	3,0	3,0	6,0	5,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	8,0	8,0	5,0	4,0	3,0
	НАХИЛ	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	ШВИДКІСТ	2,0	3,0	5,0	5,0	7,0	7,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	8,0	8,0	5,0	4,0	3,0
	НАХИЛ	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	ШВИДКІСТ	2,0	2,0	3,0	5,0	5,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	5,0	5,0	3,0	3,0	2,0
	НАХИЛ	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	ШВИДКІСТ	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	9,0	8,0	7,0	5,0	4,0	3,0
	НАХИЛ	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	ШВИДКІСТ	3,0	4,0	5,0	5,0	6,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	10,0	10,0	11,0	5,0	3,0
	НАХИЛ	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	ШВИДКІСТ	3,0	4,0	9,0	4,0	11,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	8,0	4,0	11,0	5,0	3,0	2,0
	НАХИЛ	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	ШВИДКІСТ	3,0	5,0	8,0	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	10,0	3,0	5,0	7,0	11,0	5,0
	НАХИЛ	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	ШВИДКІСТ	3,0	7,0	9,0	4,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	7,0	12,0	4,0	7,0	12,0	6,0
	НАХИЛ	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	ШВИДКІСТ	3,0	5,0	6,0	6,0	6,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	10,0	6,0	6,0	6,0	11,0	3,0
	НАХИЛ	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	ШВИДКІСТ	4,0	5,0	7,0	9,0	10,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	10,0	10,0	11,0	9,0	6,0	5,0
	НАХИЛ	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	ШВИДКІСТ	4,0	6,0	10,0	10,0	7,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	6,0	5,0
	НАХИЛ	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	ШВИДКІСТ	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0
	НАХИЛ	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	ШВИДКІСТ	2,0	3,0	3,0	6,0	9,0	11,0	3,0	6,0	9,0	11,0	3,0	6,0	9,0	11,0	3,0	6,0
	НАХИЛ	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	ШВИДКІСТ	4,0	6,0	11,0	11,0	9,0	6,0	11,0	11,0	9,0	6,0	11,0	11,0	9,0	6,0	11,0	11,0
	НАХИЛ	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	ШВИДКІСТ	2,0	4,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0
	НАХИЛ	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	ШВИДКІСТ	2,0	2,0	2,0	4,0	6,0	6,0	9,0	11,0	11,0	2,0	4,0	6,0	6,0	11,0	11,0	9,0
	НАХИЛ	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	ШВИДКІСТ	3,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0	6,0	3,0	6,0
	НАХИЛ	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	ШВИДКІСТ	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0	4,0	12,0
	НАХИЛ	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	ШВИДКІСТ	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	НАХИЛ	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	ШВИДКІСТ	2,0	6,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0	11,0	2,0	6,0
	НАХИЛ	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	ШВИДКІСТ	4,0	6,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0	2,0	11,0	6,0
	НАХИЛ	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2

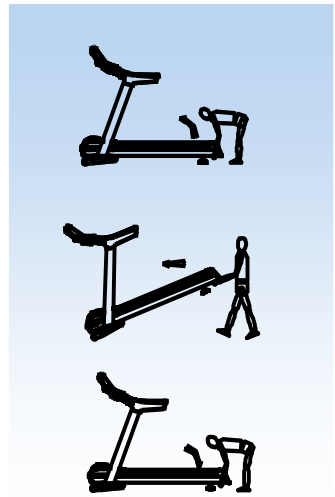
СЕГМЕНТ ПРОГРАМА		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
		P23	ШВИДКІСТ	4,0	6,0	11,0	6,0	6,0	2,0	11,0	6,0	6,0	2,0	11,0	6,0	6,0	2,0
	НАХИЛ	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	ШВИДКІСТ	4,0	6,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0	4,0	11,0	6,0
	НАХИЛ	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	ШВИДКІСТ	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	НАХИЛ	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	ШВИДКІСТ	3,0	4,0	4,0	7,0	10,0	12,0	4,0	7,0	10,0	12,0	4,0	7,0	10,0	12,0	4,0	7,0
	НАХИЛ	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	ШВИДКІСТ	5,0	7,0	12,0	12,0	10,0	7,0	12,0	12,0	10,0	7,0	12,0	12,0	10,0	7,0	12,0	12,0
	НАХИЛ	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	ШВИДКІСТ	3,0	5,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	НАХИЛ	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	ШВИДКІСТ	3,0	3,0	3,0	5,0	7,0	7,0	10,0	12,0	12,0	3,0	5,0	7,0	7,0	12,0	12,0	10,0
	НАХИЛ	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3	
P30	ШВИДКІСТ	4,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0	7,0	4,0	7,0
	НАХИЛ	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	ШВИДКІСТ	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0	5,0	13,0
	НАХИЛ	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	ШВИДКІСТ	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0	6,0	14,0
	НАХИЛ	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	ШВИДКІСТ	3,0	7,0	3,0	7,0	12,0	3,0	7,0	12,0	3,0	7,0	12,0	7,0	7,0	12,0	3,0	7,0
	НАХИЛ	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	ШВИДКІСТ	5,0	7,0	12,0	7,0	3,0	12,0	7,0	3,0	12,0	7,0	3,0	12,0	7,0	3,0	12,0	7,0
	НАХИЛ	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	ШВИДКІСТ	5,0	7,0	12,0	7,0	7,0	3,0	12,0	7,0	7,0	3,0	12,0	7,0	7,0	3,0	12,0	7,0
	НАХИЛ	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	ШВИДКІСТ	5,0	7,0	12,0	7,0	5,0	12,0	7,0	5,0	12,0	7,0	5,0	12,0	7,0	5,0	12,0	7,0
	НАХИЛ	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

## Переміщення бігової доріжки

Під час переміщення бігової доріжки обов'язково враховуйте всі наведені нижче пункти:

1. Встановіть нахил бігового полотна у плоску позицію (0).
2. Перемикач живлення бігової доріжки вимкнено.
3. Вийміть шнур живлення з штепсельної розетки.

Чітко виконавши вищевказані пункти, підніміть тренажер, міцно тримаючись за кінець платформи бігового полотна. Стоячи прямо, повільно рухайте машину вперед або назад і обережно покладіть її на плоску поверхню у потрібне положення.

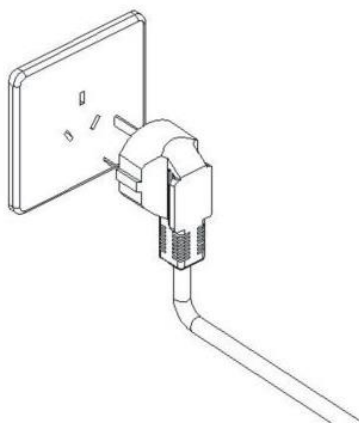


## Інструкція по заземленню

Даний пристрій повинен бути заземлений. Якщо бігова доріжка вийде з ладу або буде пошкоджена, провід заземлення може утворити ланцюг з мінімальним опором, струм піде в землю, тим самим знижуючи ризик ураження електричним струмом. Цей виріб оснащений кабелем, який має провідник для заземлення пристрою та вилку із заземленням. Цю вилку слід вставляти в розетку, яка відповідає місцевим нормам і правилам щодо монтажу та заземлення.

Обережно! Неправильне підключення заземлювального контуру до пристрою може призвести до ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені, чи правильно заземлено обладнання, зверніться до професійного електрика або спеціаліста з технічного обслуговування. Не змінюйте самотужки вилку, яка входить в комплект поставки даного пристрою. Якщо вилка не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика, щоб встановити відповідну розетку.

Даний виріб потребує живлення від мережі 220-240 вольт і потребує наявності розетки із заземленням, як показано на малюнку нижче.



## Інструкція з експлуатації бігової доріжки

1. Увімкніть живлення, бігова доріжка почне працювати з найнижчого положення, перевірте, чи тренажер працює нормально.
2. Прикріпіть запобіжну кліпсу до футболки на грудях спортсмена.
3. Перед початком тренування необхідно переконатися, що бігова доріжка знаходиться в стабільному положенні і функціонує нормально. Категорично забороняється ставати на бігове полотно, слід встати на бічну рейку, поклавши руки на поручні, після того, як ви все добре перевірите, починайте бігти. При включенні живлення покладіть одну руку на поруччя, натисніть кнопку "START", затримка запуску бігової доріжки складає 5 секунд, потім рух почнеться від 1,0 км/год. Натисніть клавішу "speed" "+", двигун прискориться до 2,5 ~ 3,5 км / год (це найбільш підходяща швидкість бігу), обома руками візьміться за поручні, ногами наступите на бігове полотно, можете й далі бігти з тією ж швидкістю.
4. Через кілька хвилин можна прискорити біг, по мірі зростання швидкості потрібно триматися руками за поручні, для уповільнення бігу натисніть клавішу "speed" "-".
5. Під час бігу натискайте клавіші швидкого доступу, щоб одразу перейти на потрібну вам швидкість бігу.
6. Натисніть клавішу "Stop", щоб зупинити двигун в будь-який момент в режимі руху.
7. Попередньо встановлений режим: Натисніть кнопку "Select" (Вибрати), щоб вибрати один з автоматичних режимів роботи в якості поточного режиму роботи. Натисніть клавішу "Start", щоб запустити бігову доріжку. Бігова доріжка починає працювати автоматично відповідно до обраного режиму. Під час роботи ви можете натискати клавішу "speed" "+" або "speed" "-", щоб змінювати поточну швидкість руху бігового полотна. Натисніть "Stop", щоб зупинити рух.
8. Контроль частоти серцевих скорочень (опціонально): увімкніть бігову доріжку, руками тримайте металевий чіп датчика виміру ЧСС, через кілька секунд у вікні дисплея з'явиться значення частоти серцевих скорочень користувача. (Примітка: це значення не є медичними даними, а лише орієнтиром для організації тренувань)



# Технічне обслуговування бігової доріжки

## 1. Змащування

Після використання бігового полотна протягом певного часу його необхідно змащувати відповідним метилсиліконовим мастилом. Пропозиція:

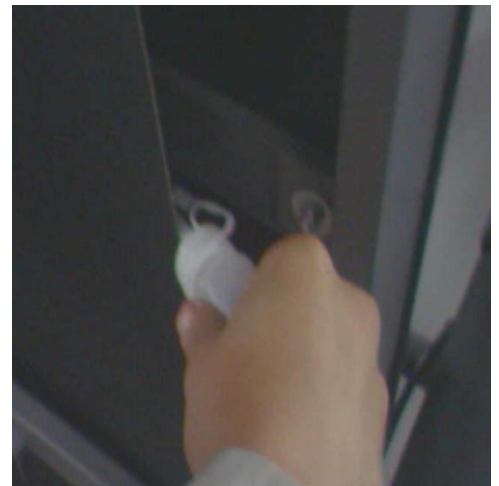
- ❖ При використанні менше 3-х годин на тиждень змащування слід проводити раз на 5 місяців
- ❖ При використанні протягом 4-7-х годин на тиждень змащування слід проводити раз у 2 місяці
- ❖ При використанні більше 7 годин на тиждень змащування слід проводити раз на місяць

Ніякого надмірного змащування. Примітка: важливим фактором збільшення терміну служби бігової доріжки є правильне та вчасне її змащування.

2. Щоб перевірити, чи потребує змащення бігове полотно, підніміть бічну частину бігової доріжки і промацайте у центрі задню частину бігового полотна, наскільки це можливо. Якщо буде виявлено сліди силіконового спрею, змащування не потрібне. Якщо поверхня суха, полотно потребує змащування.

Нанесення мастила на полотно (як показано на малюнку):

- Зупиніть бігове полотно і складіть бігову доріжку. Підніміть полотно, що знаходиться за задньою частиною основної рами, і спробуйте спрямувати маслянку у середню частину полотна.
- Розпиліть силіконову олію на внутрішню поверхню бігового полотна, а також покрийте силіконовою олією обидві сторони бігового полотна.
- Запустіть бігову доріжку зі швидкістю 1 км/год, щоб рівномірно нанести силікон. Злегка натискайте на бігову доріжку зліва направо. Залишіть пристрій працювати протягом декількох хвилин, щоб силіконова олія повністю ввібралося у бігове полотно.



## 3. Регулювання бігового полотна

Всі бігові полотна належним чином встановлені та налаштовані на заводі-виробнику та після її збирання. Однак після певного періоду використання може з'явитися послаблення натягу. Наприклад: під час руху по біговому полотну можуть виникати паузи у його русі та прослизання. Коли це відбувається, відрегулюйте бігове полотно і поверніть затягуючи його гвинти на півоберта вліво чи вправо. Якщо бігове полотно ослаблене, бігове полотно і ролик будуть прослизати в процесі руху. Але занадто туга затяжка також не є добрим рішенням, оскільки це може призвести до збільшення навантаження на двигун і пошкодження двигуна, бігового полотна, ролика тощо.

## 4. Регулювання відхилення полотна:

Всі бігові полотна належним чином встановлені та налаштовані на заводі-виробнику та після її збирання. Але через деякий час положення ременю може відхилитися. Причини цього можна перерахувати наступні.

- ① Бігова доріжка стоїть у нестабільному положенні.
- ② Під час бігу ступні ніг не знаходилися в центрі бігового полотна.
- ③ Ноги прикладають нерівномірне навантаження на полотно.

Якщо відхилення положення полотна спричинене ручним керуванням, обертання без навантаження протягом декількох хвилин може повернути його до нормального стану. Поступове відрегулювання кроком у півоберта за допомогою шестигранного ключа на 6 мм унеможливіє автоматичне відновлення.



Наприклад, відхилення бігового полотна вліво.  
Відрегулюйте, повертаючи лівий гвинт за годинниковою стрілкою або правий гвинт проти годинникової стрілки.



Наприклад, відхилення бігового полотна вправо.  
Відрегулюйте, повертаючи правий гвинт за годинниковою стрілкою або лівий гвинт проти годинникової стрілки.

Випадок відхилення бігового полотна не покривається гарантією, і в основному самотужки усувається користувачами відповідно до інструкцій. Відхилення положення може суттєво пошкодити бігове полотно. Таке відхилення має бути вчасно виявлено та виправлено.

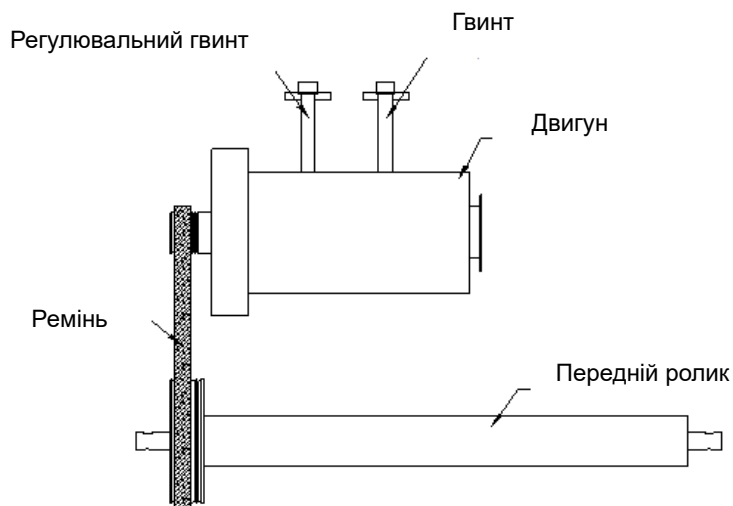
## 5. Регулювання ременя двигуна

Всі приводні ремені двигуна бігової доріжки повинні бути відрегульовані на заводі-виробнику і після її збирання. Однак після певного періоду використання може спостерігатися його провисання або прослизання.

Етапи регулювання:

- ① Поверніть регулювальний гвинт проти годинникової стрілки за допомогою гайкового ключа.
- ② Діапазон регулювання повинен залежати від того, чи не прослизає ремінь під навантаженням.

**Примітка: Регулярно очищуйте ремені і пази шківів**



## Чищення

Регулярне чищення бігового полотна забезпечує тривалий термін служби виробу.

Попередження: Бігова доріжка повинна бути вимкнена, щоб уникнути ураження електричним струмом.

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

- Після тренування: Протріть консоль та інші поверхні чистою м'якою вологою тканиною, щоб видалити залишки поту.

**Увага:** Не використовуйте ніяких абразивних матеріалів або розчинників. Щоб уникнути пошкодження комп'ютера, зберігайте його подалі від впливу будь-яких рідин. Не піддавайте комп'ютер впливу прямих сонячних променів.

- Щотижня: Для полегшення чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Взуття може залишати бруд на біговому полотні, який може потрапити під бігову доріжку. Чистіть килимок під біговою доріжкою раз на тиждень.

**Зберігання:** Зберігайте бігову доріжку в чистому і сухому місці. Переконайтеся, що головний перемикач живлення вимкнено і вилку від'єднано від мережевої розетки.

## Поширені види несправностей та методи їх усунення

Проблема та код	Причина	Як вирішити цю проблему
Бігова доріжка вийшла з ладу	A. Джерело живлення не було підключено або перемикач живлення вимкнено.	Підключіть джерело живлення або увімкніть перемикач живлення.
	B. Запобіжний ключ знаходився в неправильному положенні.	Встановіть запобіжний ключ у правильне положення
	C. Трансформатор неправильно підключений або трансформатор несправний.	Перепідключіть трансформатор або замініть його.
	D. Ланцюг розірвано.	Перевірте порти вводу-виводу та комунікаційний дріт
Бігова доріжка раптово зупиняється	A. Випадання запобіжного ключа	Перепідключіть запобіжний ключ
	B. Збій в роботі системи	Зверніться з проханням відремонтувати
Ключ не працює	Ключ зламаний або невідходящий	Замініть ключ
	B. Усі ключі невідходящі	1. Замініть плату для ключів та дроти. 2. Замініть друковану плату. 3. Замініть консоль.
	C. Погане з'єднання між дротом двигуна та контролером.	Перепідключіть дріт або замініть контролер
E7	Консоль не може розпізнати сигнал запобіжного ключа	1. Перевірте, чи добре вставлений запобіжний ключ. 2. Знову зберіть пристрій із запобіжним ключем. 3. Замініть консоль.
Немає відображення пульсу	Погано під'єднано або пошкоджено дріт пульсометру у поручні.	Перепідключіть або замініть дріт
	Несправність у електронній схемі консолі	Замініть консоль
Дисплей консолі погано видно	Ослаблені гвинти панелі кріплення дисплея	Затягніть гвинти
	Системний збій	Замініть консоль
E01	Відключення інвертора при низькій напрузі	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою

E02	Несправний датчик температури	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою
E04	Захист на виході інвертора від перевантаження по струму	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою
E06	Захист інвертора від перенапруги	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою
E09	Захист інвертора від перегріву	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою
E21	Помилка програми миготіння	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою
E22	Програмна помилка	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою
E23	Аварійна сигналізація про низьку напругу	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою
E25	Сигналізація аварійної зупинки	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою
E0A	Захист двигуна від перевантаження	Замініть двигун або інвертор
E0B	Захист інвертора від перевантаження	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою
E0C	Несправність системи при перевантаженні	Замініть інвертор або зверніться за професійною діагностикою