

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА НТ-9032Е

МОТОРИЗОВАНА БІГОВА ДОРІЖКА



Будь здоровий. Будь у формі!

Спеціальні поради:

1. Перед установкою та використанням, будь-ласка, уважно прочитайте цю інструкцію з експлуатації.
2. Будь-ласка, збережіть цей посібник для подальших довідок.
3. Характеристики цього продукту можуть відрізнятися від цього фото через їх зміну без попередження.

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Ми дякуємо Вам за те, що обрали наш продукт. Задля вашої безпеки та здоров'я, будь-ласка, правильно використовуйте обладнання. Перед збиранням та використанням цього обладнання важливо повністю прочитати цю інструкцію. Ви несете відповідальність за те, щоб переконатись, що всі, хто користується обладнанням, повідомлені про всі попередження та запобіжні заходи.

1. Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити будь-які медичні та фізичні умови, які можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я чи безпеки, або перешкодою для використання цього тренажера належним чином. Консультація лікаря особливо важлива, якщо Ви приймаєте які-небудь медикаменти, що впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
2. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Припиніть тренування, якщо Ви відчули який-небудь із симптомів: біль, утрудненість дихання, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту. Якщо Ви відчули який-небудь із зазначених симптомів, зверніться до лікаря, перш ніж продовжити тренування.
3. Встановіть бігову доріжку на рівну горизонтальну поверхню з доступом до заземленої розетки з відповідною напругою та частотою. Не блокуйте задню частину бігової доріжки. Забезпечте мінімум 2 фути вільного місця навколо доріжки. При використанні розміщуйте тренажер на твердій горизонтальній поверхні.
4. Не використовуйте бігову доріжку на занадто м'якому, плюшевому чи ворсистому килимі, оскільки можлива шкода як килиму так і біговій доріжці.
5. Не дозволяйте дітям користуватися чи гратися біля бігової доріжки. Тренажер розроблений тільки для дорослих.
6. Біжучи, переконайтеся, що запобіжний ключ прикріплений до вашого одягу; бігова доріжка одразу зупиниться, якщо запобіжний ключ від'єднається від консолі. Використовуйте поручні, вони - для вашої безпеки.
7. Не встромляйте пальці чи предмети в рухомі частини тренажерного обладнання. Не впускайте та не встромляйте сторонні предмети в проміжки тренажера.
8. Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо вилка чи розетка пошкоджені. Тримайте вилку якнайдалі від поверхней, що нагріваються. Щоб вимкнути, поверніть всі кнопки управління у вимкнене положення, витягніть запобіжний ключ, та потім витягніть вилку з розетки.
9. Не використовуйте тренажер поблизу місця розприскування аерозольних спреїв чи місць з надлишком кисню. Іскри з двигуна можуть створити вкрай пожежонебезпечні умови.
10. Датчики вимірювання пульсу не є медичними пристроями. Різні фактори, включаючи рух користувача, можуть вплинути на точність зчитування частоти серцебиття. Датчики вимірювання пульсу призначені тільки для допомоги у визначенні загальної тенденції серцебиття.
11. Завжди використовуйте обладнання так, як вказано. Перед використанням тренажера перевірте, чи добре закручені всі гайки та болти. Безпечність обладнання зберігається тільки при регулярній перевірці на пошкодження та/чи зношення. Якщо ви виявили

будь-які несправні деталі під час перевірки обладнання, чи чуєте незвичний шум від обладнання під час тренування, негайно припиніть використовувати обладнання та не використовуйте його поки проблема не буде усунена.

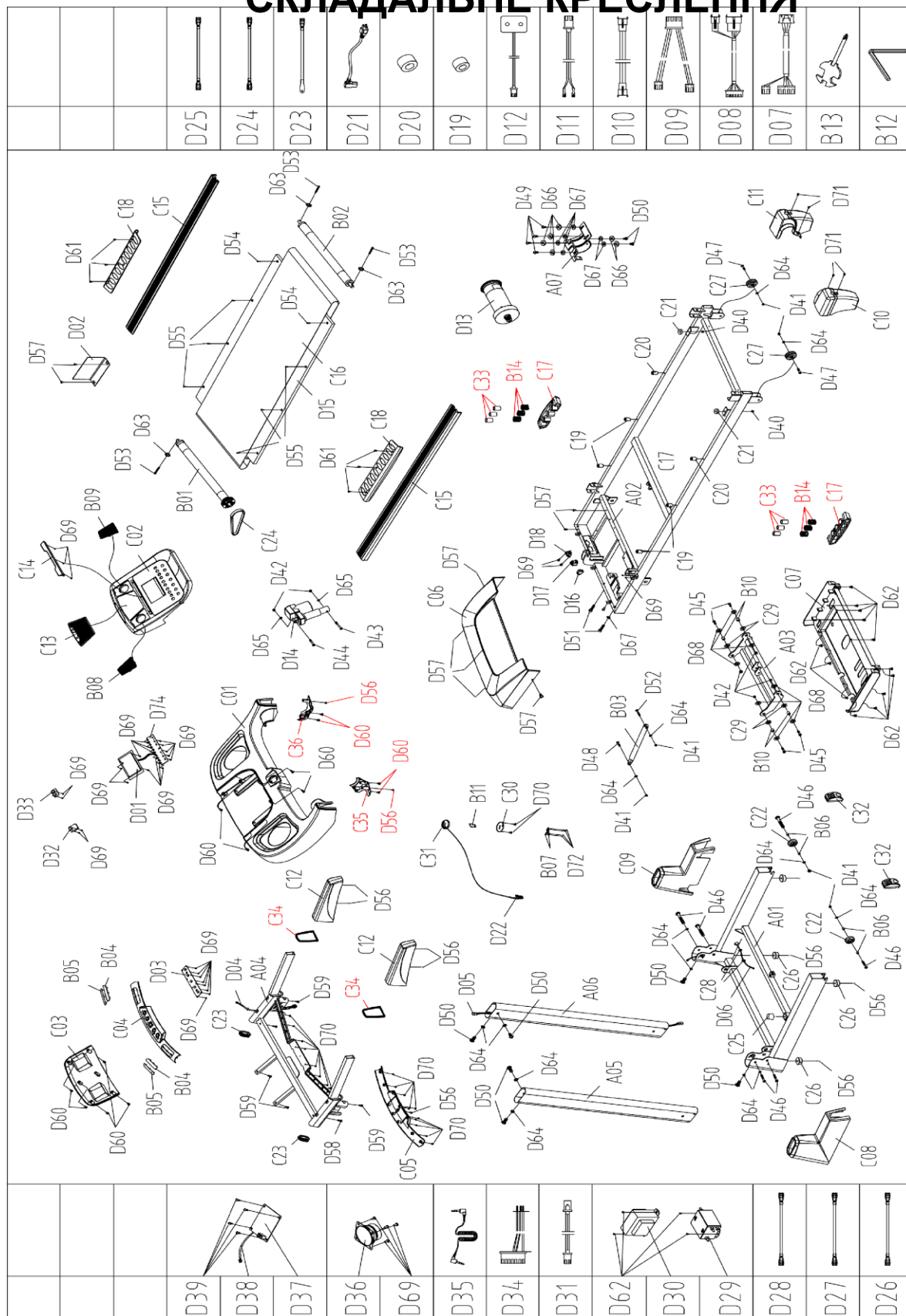
12. Вдягайте підходящий одяг та відповідне взуття, використовуючи це обладнання. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері. Високі підбори, туфлі, сандалі чи босоніжки не призначені для використання на вашій біговій доріжці.
13. Дозволена температура: від 41 до 104 градусів.
14. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях.
15. Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте тренажер, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте підходящий метод підняття та звертайтеся по допомогу, якщо необхідно.
16. Цей тренажер розроблений тільки для використання в середині приміщення та вдома! Він не призначений для використання в комерційних цілях.

ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1. Вставте вилку безпосередньо в розетку.
2. Безперервний час роботи – не більше 40 хвилин. Максимальна вага користувача 125кг. Переконайтесь, що повністю прочитали посібник перед використанням тренажера.
3. Швидкість змінюється поступово. Встановіть бажану швидкість на пульті управління та відпустіть кнопку регулювання. Комп'ютер виконуватиме команду поступово.
4. З обережністю займайтеся іншими справами, такими як перегляд телевізору, читання тощо, поки тренуєтеся на біговій доріжці. Вони можуть відволікти та призвести до втрати рівноваги чи відхилення від центру полотна, що може обернутися серйозною травмою.
5. Щоб уникнути втрати рівноваги та непередбачених травм, НЕ ставайте та НЕ сходіть з бігової доріжки поки полотно рухається. Цей тренажер починає роботу на дуже низькій швидкості. Після того, як ви навчилися управляти тренажером, правильний спосіб розпочати тренування - це стати на доріжку поки вона повільно прискорюється.
6. Завжди тримайтеся за поручні коли змінюєте налаштування на пульті управління.
7. Цим тренажером передбачений запобіжний ключ, який також може використовуватись при надзвичайних ситуаціях. Будь-яка дія з тренажером можлива, якщо запобіжний ключ вставлений в пульт управління. При надзвичайній ситуації виймання запобіжного ключа миттєво зупинить доріжку. Якщо вставити запобіжний ключ, дисплей ввімкнеться.
8. Кнопки пульта управління налаштовані точно та не потребують зусиль при використанні. Щоб уникнути псування кнопок, не натискайте їх з надмірною силою при роботі з цими засобами управління.
9. Цей тренажер розроблений тільки для використання дорослими! Дітям не дозволяється використовувати та/чи грати на чи біля цього тренажера. Коли діти є, вони потребують постійного нагляду дорослих. Цей тренажер не призначений для використання в терапевтичних цілях. Перед тим, як розпочати будь-яку програму вправ, вам спочатку необхідно проконсультуватись з лікарем, щоб визначити чи ваше тіло достатньо здорове для цього.
10. Вагітні жінки чи такі, що годують, повинні проконсультуватись з лікарем перед тим, як намагатись розпочати будь-яку програму тренувань.

11. Будь-ласка, споживайте достатню кількість води протягом та після тренування.

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



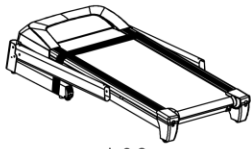
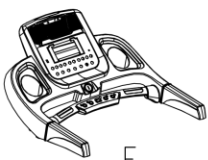
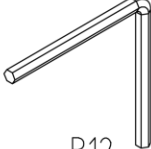
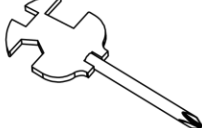
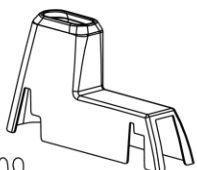
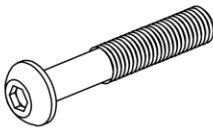
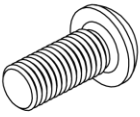
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

A01	Основна рама		1	D09	Верхній дріт датчика виміру пульсу		1
A02	Головна рама		1	D10	Середній дріт датчика виміру пульсу		2
A03	Кронштейн нахилу		1	D11	Нижній дріт датчика виміру пульсу		2
A04	Кронштейн пульту управління		1	D12	Датчик швидкості		1
A05	Ліва вертикальна труба		1	D13	Мотор постійного струму		1
A06	Права вертикальна труба		1	D14	Мотор нахилу		1
A07	Кронштейн мотора		1	D15	Підніжка		1
B01	Передній ролик		1	D16	Захисний пристрій від перевантаження		1
B02	Задній ролик		1	D17	Квадратний вимикач		1
B03	Циліндр стисненого повітря		1	D18	Розетка		1
B04	Залізна пластинка для виміру пульсу 1		2	D19	Магнітне кільце		1
B05	Залізна пластинка для виміру пульсу 2		2	D20	Магнітне осердя		1
B06	Кожух ходового колеса		4	D21	Дріт живлення		1
B07	Пружина з тонколистової сталі		2	D22	Дріт запобіжного ключа		1
B08	Ліва сітка динаміка		1	D23	Дріт заземлення		2
B09	Права сітка динаміка		1	D24	Одиночний провід АС		1
B10	Обертова втулка		4	D25	Одиночний провід АС		1
B11	Мідна пластинка		1	D26	Одиночний провід АС		1
B12	Шестигранний ключ № 5	5 мм	1	D27	Одиночний провід 1		1
B13	Ключ з викруткою	S=13,14,15	1	D28	Одиночний провід 2		1
B14	Амортизуюча пружина		6	D29	Фільтр	опціонально	1
C01	Верхня кришка пульту управління		1	D30	Індукція	опціонально	1
C02	Середня кожух пульту управління		1	D31	Підсилюючий дріт		1
C03	Середня нижня кришка пульту управління		1	D32	USB панель	опціонально	1
C04	Верхня кришка датчика виміру пульсу		1	D33	Підсилювач		1
C05	Верхня кришка датчика виміру пульсу		1	D34	З'єднувальний дріт гучності +/-		1
C06	Верхній кожух мотору		1	D35	З'єднувальний дріт МР3	опціонально	1
C07	Нижній кожух мотору		1	D36	Динамік		2
C08	Кожух лівої вертикальної труби		1	D37	Bluetooth панель	опціонально	1
C09	Кожух правої вертикальної труби		1	D38	Дріт Bluetooth	опціонально	1

C10	Лівий задній кожух		1	D39	Шуруп	ST2.9*6.0	4
C11	Правий задній кожух		1	D40	Гайка	M6	2
C12	Пінопластова рукоятка		2	D41	Гайка	M8	6
C13	Резинова прокладка		1	D42	Гайка	M10	6
C14	Пластиковий кронштейн		1	D43	Болт	M10*60	1
C15	Бічна напрямна		2	D44	Болт	M10*45	1
C16	Бігове полотно		1	D45	Болт	M10*30	4
C17	Зовнішній амортизатор		2	D46	Болт	M8*50	6
C18	Протикозваюча накладка бічної напрямної	опціонально	2	D47	Болт	M8*40	2
C19	Чорний амортизатор		4	D48	Болт	M8*30	1
C20	Синій амортизатор		2	D49	Болт	M8*20	4
C21	Синій амортизатор		2	D50	Болт	M8*15	8
C22	Ходове колесо		2	D51	Болт	M8*40	2
C23	Овальний внутрішній штекер		2	D52	Болт	M8*42	1
C24	Привід мотора		1	D53	Болт	M6*55	3
C25	Конусоподібний амортизатор		1	D54	Болт	M6*40	2
C26	Плоска підкладка під стійку		4	D55	Болт	M6*25	6
C27	Регулюєме колесо		2	D56	Болт	M5*16	11
C28	Захист дроту		2	D57	Болт	M5*8	9
C29	Пластиковий амортизатор		4	D58	Шуруп	ST4.2*30	2
C30	Кронштейн запобіжного ключа		1	D59	Шуруп	ST4.2*30	4
C31	Запобіжний ключ		1	D60	Шуруп	ST4.2*12	15
C32	Роз'єм ходового колеса		2	D61	Шуруп	ST4.2*15	6
C33	Внутрішній амортизатор		6	D62	Шуруп	ST4.2*12	13
C34	Декоративне кільце рукоятки		2	D63	Шайба	6	3
C35	Лівий кожух рукоятки		1	D64	Шайба	8	14
C36	Правий кожух рукоятки		1	D65	Шайба	10	2
D01	Комп'ютерна панель		1	D66	Шайба	8	6
D02	Панель управління		1	D67	С-подібна плоска шайба	8	7
D03	Кнопкова панель рукоятки		1	D68	С-подібна плоска шайба	φ10*φ26*2.0	8
D04	Верхній сигнальний дріт		1	D69	Шуруп	ST2.9*8	46
D05	Середній сигнальний дріт		1	D70	Шуруп	ST3.5*10	20
D06	Нижній сигнальний дріт		1	D71	Болт	M5*12	4
D07	Вкорочений верхній дріт		1	D72	Шуруп	ST2.9*4	4
D08	Вкорочений нижній дріт		1	D73	Кнопкова панель		1

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

ВМІСТ КАРТОННОЇ КОРОБКИ:

 A02	 E	 B12	 B13	 C31
 C08	 C09	 D46	 D50	 D64

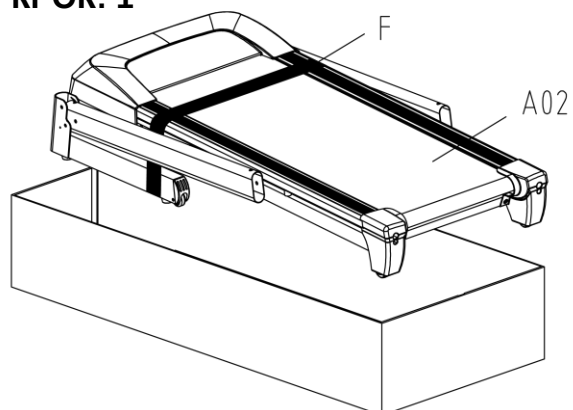
№	ОПИСАННЯ	Специфікація	Кіл-ть	№	ОПИСАННЯ	Специфікація	Кіл-ть
A02	Основна рама		1	C08	Кожух лівої вертикальної труби		1
E	База пульта управління		1	C09	Кожух правої вертикальної труби		1
B12	Шестигранний ключ № 5	5 мм	1	D46	Болт	M8*50	2
B13	Ключ з викруткою	S=13, 14, 15	1	D50	Болт	M8*15	6
C31	Запобіжний ключ		1	D64	Пружна шайба	8	8

ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ЗБИРАННЯ

Кіл-ть 1 Шестигранний ключ № 5 5мм

Кіл-ть 1 Ключ з викруткою S=13, 14, 15

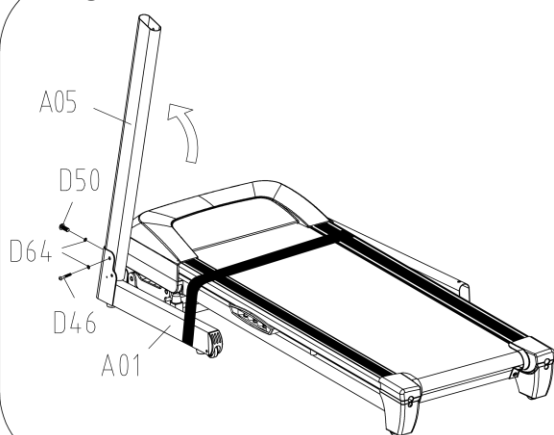
КРОК: 1



Відкрийте картонну коробку та виміть її вміст. Поставте головну раму (A02) на горизонтальну поверхню, переконайтесь, що робоче місце чисте та що місця достатньо.

Примітка: Задля вашої безпеки, не розрізайте пакувальний ремінь (F) поки повністю не завершите збирання тренажера.

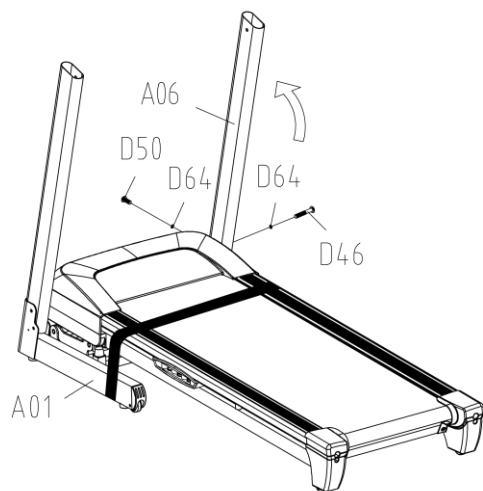
КРОК: 2



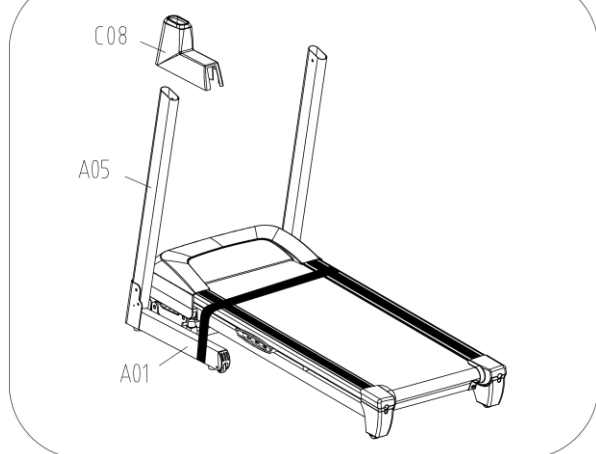
2. Зафіксуйте ліву вертикальну трубу (A05) на основній рамі (A01), використовуючи 1 болт M8*50 (D46) та пружну шайбу (D64), 1 болт (D46) та пружну шайбу (D64); закрутіть шестигранним ключем №5 (D46).

3. Повторіть крок, вказаний вище, щоб приєднати праву вертикальну трубу (A06) до основної рами (A06).

Примітка: Під час збирання підтримуйте вертикальні труби (A05 та A06) рукою, щоб вони не впали.

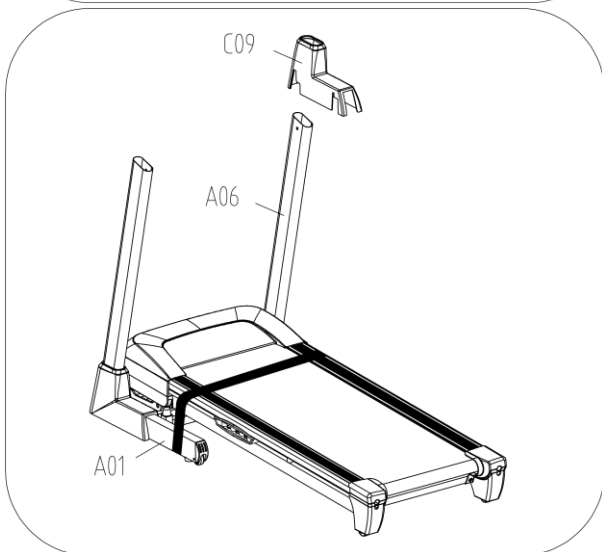


КРОК: 3



Приставте кожух лівої вертикальної труби (C08) до низу лівої вертикальної труби (A05), натисніть вниз, щоб закріпити кожух лівої вертикальної труби (C08) на основній рамі (A01).

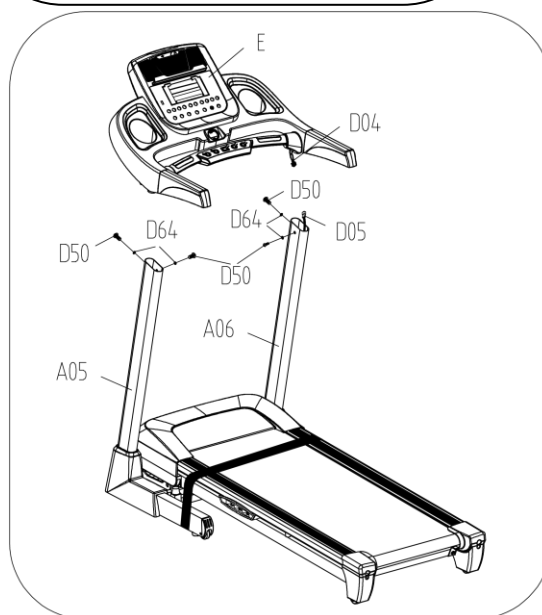
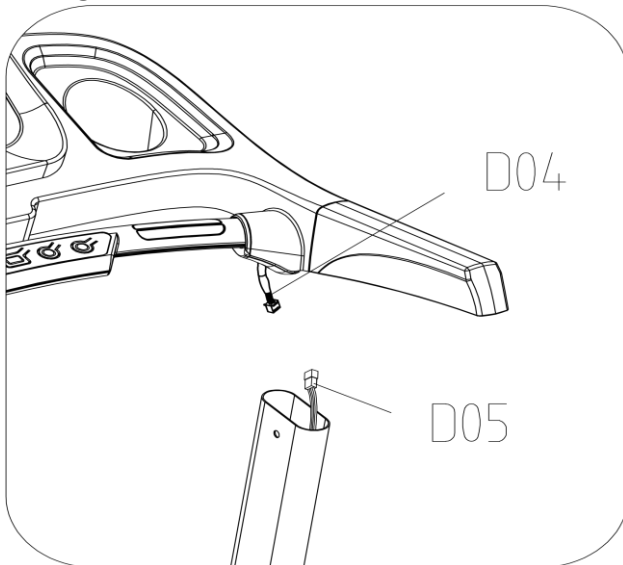
Повторіть крок, вказаний вище, щоб закріпити кожух правої вертикальної труби (C09) на основній рамі (A06).



З'єднайте верхній сигнальний дрід (D04) та середній сигнальний дрід (D05).

Приєднайте базу пульта управління (E) до лівої та правої вертикальних труб (A05, A06) 4 болтами M8*15 (D50) та пружними шайбами (D64), затягніть шестигранним ключем № 5 (B12).

КРОК: 4

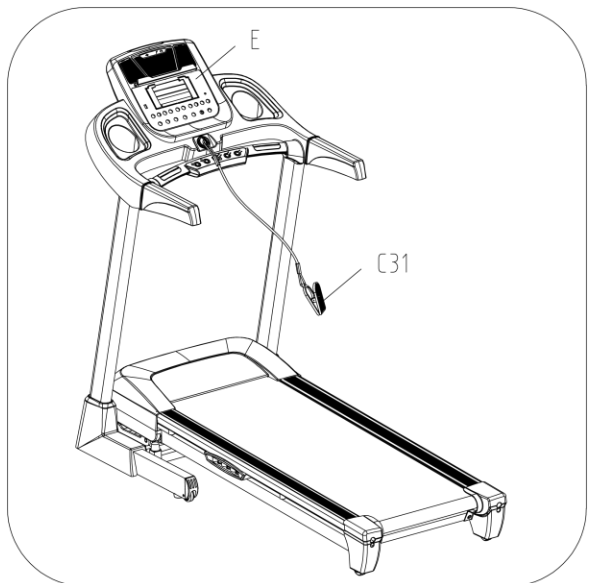


КРОК: 5



Розріжте пакувальний ремінь (F).

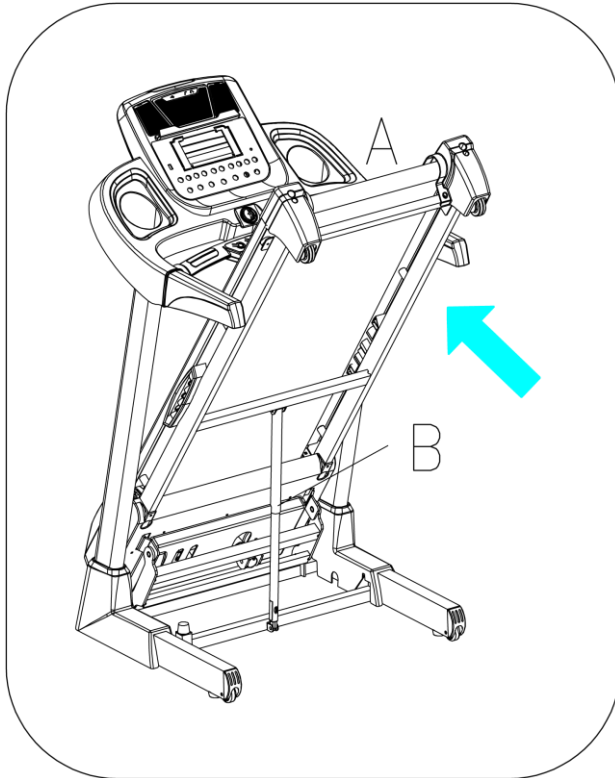
КРОК: 6



Вставте запобіжний ключ (C31) в магнітний роз'єм панелі управління (E).

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

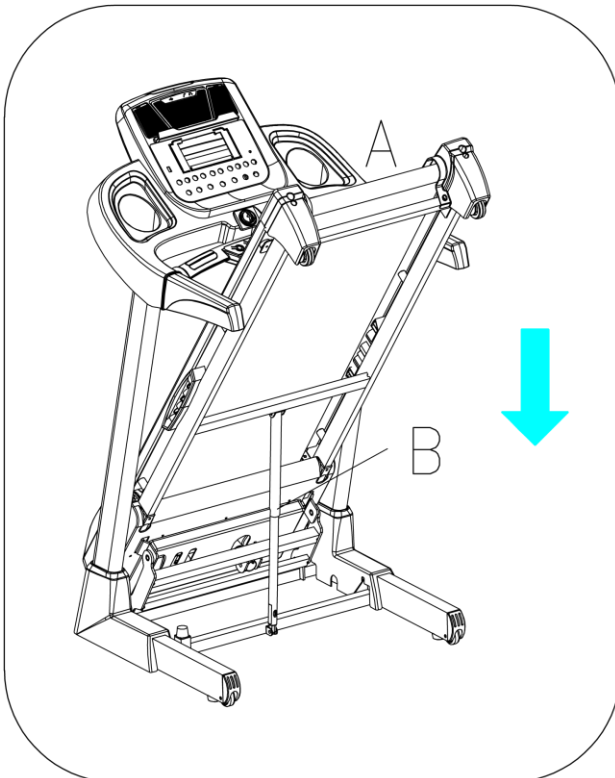
СКЛАДАННЯ:



Поставте руки в позицію "А" та піднімайте головну раму (А02) поки циліндр стисненого повітря (В03) "В" не зафіксується в трубі.

Примітка: Коли циліндр стисненого повітря (В03) зафіксується в трубі, ви почуєте звук клацання.

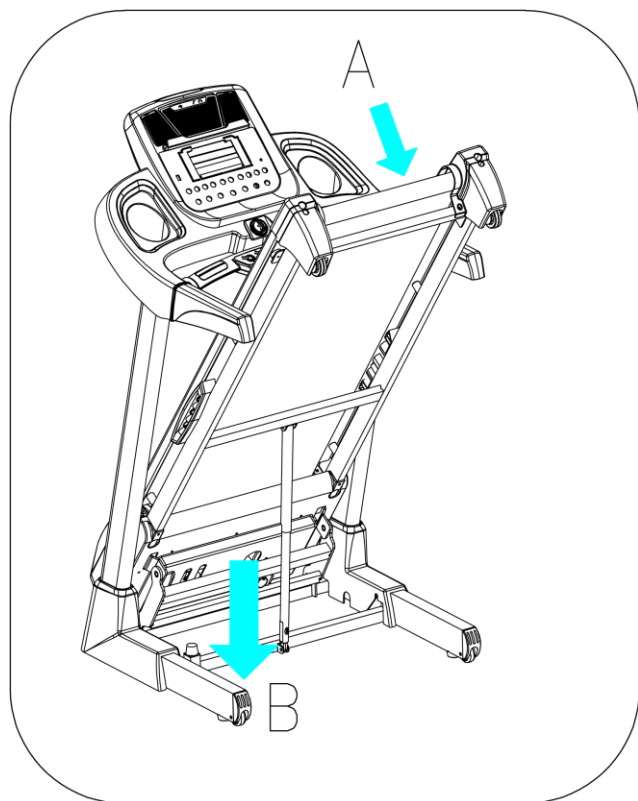
РОЗКЛАДАННЯ:



Візьміться за головну раму (А02) "А" однією рукою та легко вдарте ногою по циліндру стисненого повітря (В03) "В" та потім притискайте головну раму "А". Як тільки головна рама опуститься, вона автоматично продовжить повільно опускатись поки не досягне горизонтальної поверхні.

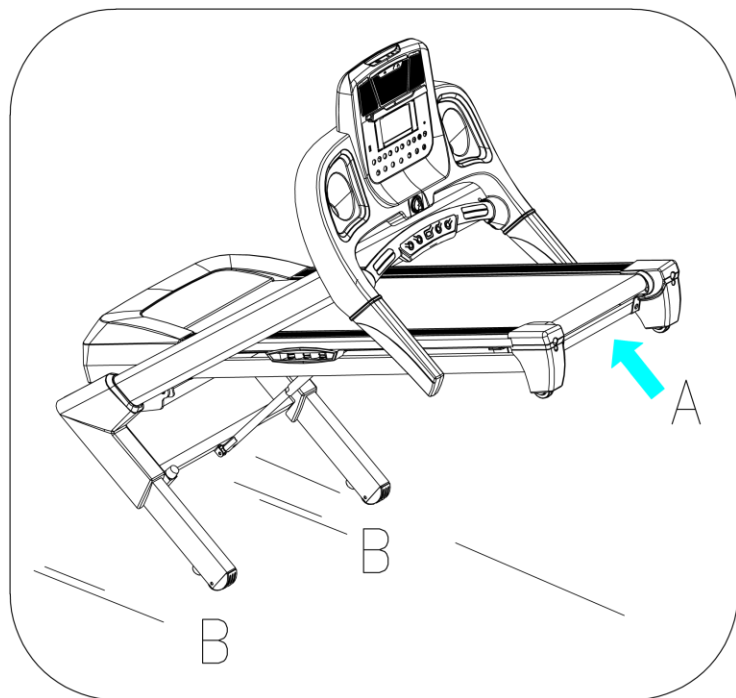
Примітка: Перед тим, як опускати головну раму "А", переконайтесь, що під нею немає людей, тварин чи предметів.

ЯК ПЕРЕСУВАТИ ТРЕНАЖЕР



Перед тим як пересунути бігову доріжку, будь-ласка, переконайтеся, що вона належним чином складена. Витягніть шнур електроживлення з розетки.

Щоб нахилити, спочатку покладіть руку в позицію "А" щоб підтримувати верх задньої частини бігової доріжки. Далі, поставте ногу в позицію "В" щоб нерухомо тримати нижню частину бігової доріжки. Поставивши ногу в позицію "В", повільно починайте нахилити верхню частину бігової доріжки "А" вниз до землі. Як тільки головна рама "А" досягне достатньо низької позиції, колеса бігової доріжки стануть активними.



Щоб пересунути бігову доріжку, тримайте верхню частину доріжки "А" та нахиляйте поки колеса "В" не зможуть рухатися по підлозі.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ ПРО **ЕЛЕКТРОСИСТЕМУ**

УВАГА! Для правильної роботи, ця бігова доріжка потребує коректного джерела живлення. Для вашої безпеки, а також для безпеки інших осіб, будь-ласка, перед підключенням тренажера, перевірте чи джерело живлення правильне. Будь-яке джерело живлення вище чи нижче цього рівня може завдати значної шкоди тренажеру та/чи користувачу.

МЕТОДИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Цей пристрій необхідно заземлити. В разі будь-яких несправностей, заземлення може зменшити ризик удару електричним струмом. Цей тренажер обладнаний шнуром з заземлюючим кондуктором та заземлюючою вилкою. Вилка повинна підключатись у відповідну електричну розетку, належним чином встановлену та заземлену відповідно до місцевих законів та постанов.

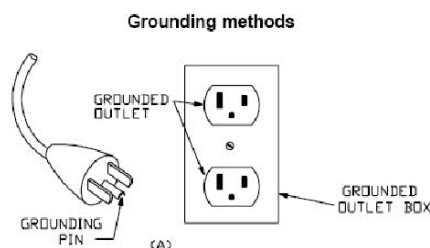
НЕБЕЗПЕЧНО!

Неправильне підключення заземлюючого кондуктора тренажера може призвести до ризику ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені чи тренажер правильно заземлений, будь-ласка, проконсультуйтеся з професійним електриком. Не змінюйте вилку, що поставляється з тренажером. Якщо вона не підходить до розетки, нехай професійний електрик поставить підходящу розетку. Цей тренажер призначений тільки для відповідної напруги та обладнаний заземлюючою вилкою, схожою на ту, що показана на малюнку А.

Переконайтесь, що тренажер підключений до розетки, яка має ту ж форму, що і вилка. Не використовуйте адаптер для цього тренажера.

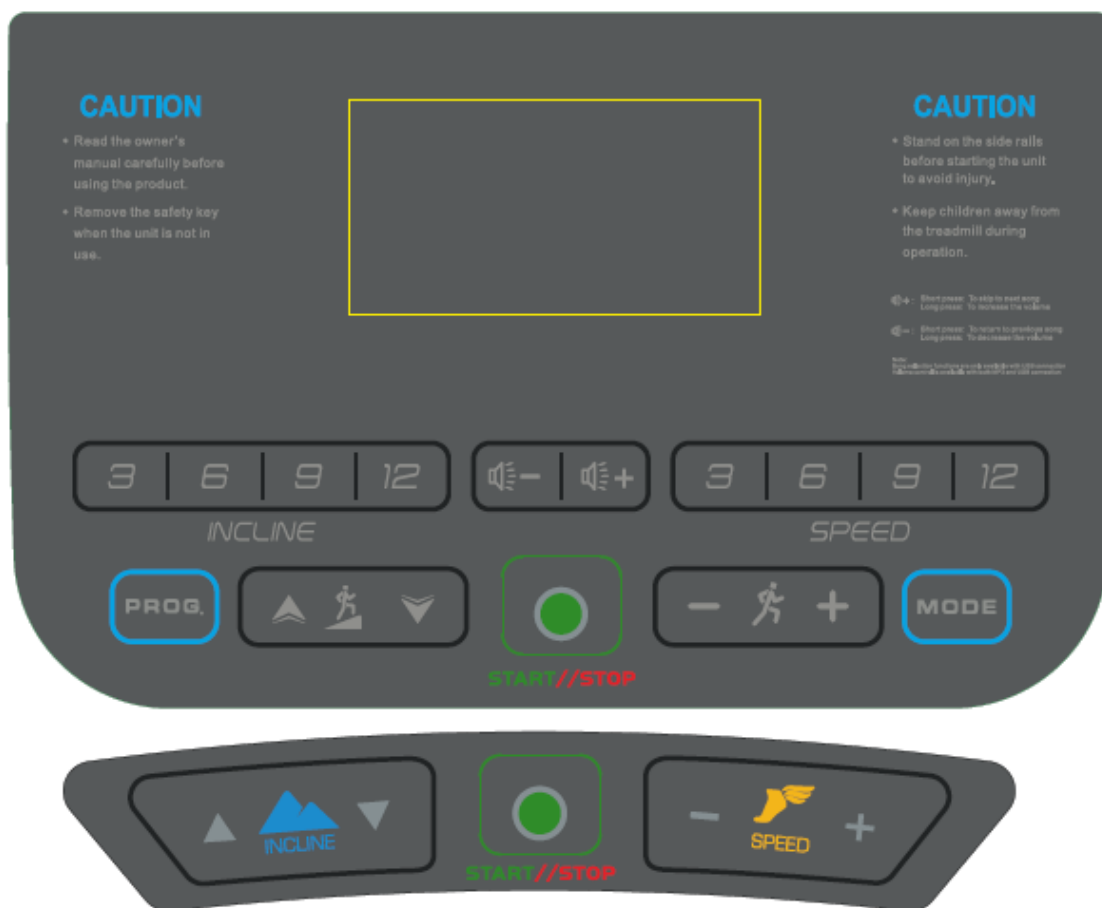
УВАГА!

1. **НЕ** використовуйте розетки зі струмом замикання на землю з цією біговою доріжкою. Розташуйте шнур живлення подалі від всіх рухомих деталей бігової доріжки, в тому числі, механізму підйому та ходових колес.
2. **НЕ** підключайте бігову доріжку до генератора чи джерела безперебійного живлення.
3. **НЕ** витягуйте кожухи, попередньо не вимкнувши живлення.
4. **НЕ** піддавайте бігову доріжку дії дощу та вологи. Ця бігова доріжка не призначена для використання на вулиці, біля басейну чи в будь-якому іншому середовищі з високою вологістю.



ЕКСПЛУАТАЦІЯ КОМП'ЮТЕРА

ЕКСПЛУАТАЦІЯ КОМП'ЮТЕРА



ДИСПЛЕЙ ВІДОБРАЖЕННЯ ВІКОНЦІВ:

- 1. SPEED/ PULSE:** Відображує швидкість. Діапазон швидкості: 1,0—18,0 км/год. Відображує серцебиття бігуна. Коли бігун тримається обома руками за датчики вимірювання пульсу, що розташовані на рукоятках, система підраховує частоту серцебиття бігуна та відображає її у віконці. Діапазон серцебиття: 50-200 ударів/хв. (Ця інформація надається тільки для довідки та не може використовуватися у медичних цілях).
- 2. DISTANCE:** При налаштуванні програм, віконце показує P1-P2---P24-U1-U2-U3-FAT. Відображає дистанцію пробігу протягом тренування, відображає дистанцію при відліку від 0.00-99.9; коли комп'ютер досягає 99.9, відлік заново починається з 0; при зворотному відліку - від встановленої дистанції до 0; Коли відлік досягає

0, тренажер повільно зупиниться та покаже «End», та увійде у початковий стан протягом 5 секунд.

3. **TIME:** Відображає час пробігу від 0:00-18:00 годин; коли відлік досягне максимального часу в 18 годин, тренажер починає відлік заново з 0:00 та продовжує роботу; при зворотному відліку - від встановленого часу до 0:00. Коли відлік досягне 0, тренажер повільно зупиниться та покаже «End», та увійде у початковий стан протягом 5 секунд.
4. **CALORIES/INCLINE:** Відображає кількість калорій, яку спалив бігун. Відлік виконується від 0 до 999, коли досягається 999 відлік починається заново з 0; при зворотному відліку - від встановлених значень до 0. Коли відлік досягне 0, тренажер повільно зупиниться та покаже ' End ', та увійде у початковий стан, очікуючи команди протягом 5 секунд.
Відображає нахил. Значення нахилу - від 0-16.
5. **STEPS:** Відображає кроки, які робить користувач, протягом пробіжки. При відображенні кроків, відлік здійснюється від 0 до 99999, при досягненні значення 99999 відлік почнеться заново від 0.
6. Матричне віконце: Це матричне віконце показує 400 м шлях пробігу. Як тільки ви завершите коло, тренажер нагадає звуком «БІ» та покаже кількість кіл, які ви пробігли.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

1. **Кнопка «PROGRAM»:** Натисніть цю кнопку, щоб пройти цикл та обрати програми. Діапазон програм: «P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7----P14-P15-U1-U2-U3-FAT». «P1-P15» - попередньо встановлені програми. 1,0 км/год. - швидкість за замовчуванням.
2. **MODE:** В режимі «STOP» натисніть цю кнопку, щоб обрати режим. Налаштування режиму включає «0:00», «15:00», «1.0», «50». «0:00» - це ручний режим, «15:00» - режим зворотного відліку для часу, «15:00» - режим зворотного відліку для дистанції та «50» - режим зворотного відліку для калорій. При налаштуванні кожного режиму ви можете натиснути кнопку Speed +/-, щоб ввести данні; натисніть **START**, щоб запустити тренажер. (1,0 км/год. - швидкість за замовчуванням).
3. **START:** Щоб запустити тренажер вставте запобіжний ключ в пульт управління та натисніть кнопку **START**. (Для роботи цього тренажера потрібен запобіжний ключ).
4. **STOP:** Коли бігова доріжка працює, натисніть кнопку STOP, щоб зупинити бігове полотно в будь-який час. (При зупинці бігової доріжки, всі данні скинуться до своїх початкових значень).
5. Кнопки **SPEED +/-**: Коли тренажер рухається, натискайте кнопки +/- щоб збільшити чи зменшити швидкість на 0,1 км/год; натискання та утримання однієї з кнопок протягом більш ніж ½ секунди буде постійно збільшувати та зменшувати швидкість.
6. **КНОПКИ INCLINE ВВЕРХ/ВНИЗ:** В режимі налаштування ви можете натискати цю кнопку для налаштування значення. Коли тренажер рухається, натискайте кнопки **ВВЕРХ/ВНИЗ** щоб збільшити чи зменшити нахил на 1 за раз; натискання та утримання однієї з кнопок протягом більш ніж ½ секунди буде постійно збільшувати та зменшувати нахил.
7. **Кнопки швидкого прискорення 3, 6, 9, 12:** Ці кнопки - попередньо встановлені

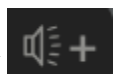
на швидке прискорення, що дозволяє, натискаючи цю кнопку, швидко обрати автоматичну швидкість бігу в 3, 6, 9 чи 12 км/год.

8. Кнопки швидкого нахилу 3%, 6%, 9%, 12%: Ці кнопки - попередньо встановлені на швидкий нахил, що дозволяє, натискаючи цю кнопку, швидко обрати автоматичний нахил бігу на 3, 6, 9 чи 12.

9. Функція MP3 : Ви можете під'єднати свій мобільний телефон через MP3-дріт щоб програвати музику, обирати музику та налаштовувати гучність музики кнопками свого телефону.

10. USB гніздо:  Ви можете вставити USB в це гніздо та програвати музику, ви також можете заряджати свій телефон чи планшетний пристрій з USB кабелем до цього гнізда.

Кнопка ВНИЗ : Довгим натиском на цю кнопку, ви можете зменшити гучність музики. (Доступна як для функції MP3, так і для USB; коротким натиском на цю кнопку, ви можете повернутись до попередньої пісні.) (Доступно тільки для функції USB)

Кнопка ВВЕРХ : Довгим натиском на цю кнопку, ви можете збільшити гучність музики. (Доступна як для функції MP3, так і для USB; коротким натиском на цю кнопку, ви можете перейти до наступної пісні.) (Доступно тільки для функції USB)

11. Гніздо для навушників:  Якщо ви встромляєте навушники в це гніздо, звук з USB та MP3 буде передаватись через навушники.

ШВИДКИЙ СТАРТ:

1. Вставте магнітний кінець запобіжного ключа в пульт управління.
2. Натисніть кнопку START, зуммер видасть сигнал і система автоматично покаже зворотній відлік з 3 секунди, коли зворотній відлік досягне нуля, бігове полотно почне рухатись; початкова швидкість - 1,0 км/год (системний режим бігу за замовчуванням).
3. Після старту ви можете використовувати кнопки **SPEED+/-**, кнопки **швидкого прискорення**, щоб налаштувати швидкість полотна бігової доріжки швидше чи повільніше. Ви також можете використовувати кнопки **INCLINE +/-**, кнопки **швидкого нахилу**, щоб налаштувати нахил полотна бігової доріжки.

ФУНКЦІЇ УПРАВЛІННЯ

1. Натисніть кнопку – **Speed**, щоб зменшити швидкість бігу.
2. Натисніть кнопку + **Speed**, щоб збільшити швидкість бігу.
3. Натисніть кнопку –**Incline**, щоб зменшити нахил.
4. Натисніть кнопку +**Incline**, щоб збільшити нахил.
5. Натискання однієї з кнопок швидкого прискорення налаштуватиме швидкість відповідно до вказаної швидкості.
6. Натискання однієї з кнопок швидкого нахилу налаштуватиме нахил відповідно до вказаного нахилу.

7. Натискання кнопки **Stop** зупинить бігове полотно тренажера.
8. Тримаячись за датчики вимірювання пульсу, що розташовані на рукоятках, обома руками протягом 5 секунд дозволить підрахувати частоту серцебиття бігуна за хвилину (уд/хв.), що відобразиться на екрані комп'ютера.

РУЧНИЙ РЕЖИМ:

1. Безпосереднє натискання кнопки **START** без обрання чи створення попередніх налаштувань, автоматично запустить бігове полотно доріжки в режимі бігу за замовчуванням - 1 км/год.). Інші віконця почнуть відлік зі швидкості за замовчуванням. Натискання **SPEED +/-** збільшить чи зменшить швидкість полотна бігової доріжки з налаштування за замовчуванням в 1,0 км/год. Натискання кнопок **INCLINE +/-** збільшить чи зменшить нахил.
2. Зворотній відлік. Натисніть кнопку **MODE**, щоб увійти в режим зворотного відліку часу, віконце **TIME** буде показувати мигаюче значення 15:00, натисніть кнопки **INCLINE +/-**, **SPEED +/-**, щоб налаштувати бажаний час; діапазон налаштування: 5:00-99:00.
3. Натисніть кнопку **MODE** двічі, щоб увійти в режим зворотного відліку дистанції, віконце **DISTANCE** буде показувати мигаюче значення 1,0, натисніть кнопки **INCLINE +/-**, **SPEED +/-**, щоб налаштувати бажану дистанцію; діапазон налаштування дистанції: 0,5-99,9.
4. Натисніть кнопку **MODE** тричі, щоб увійти в режим зворотного відліку калорій, віконце **CALORIES** буде показувати мигаюче значення 50, натисніть кнопки **INCLINE +/-**, **SPEED +/-**, щоб налаштувати бажані калорії; діапазон налаштування дистанції: 10-999.
5. Коли налаштування завершене, натисніть кнопку **START**, щоб запустити бігову доріжку, бігова доріжка почне рухатись через 3 секунди. Натисніть кнопки **INCLINE +/-**, **SPEED +/-**, щоб налаштувати швидкість та нахил; натисніть кнопку **STOP**, щоб зупинити бігову доріжку.
6. В режимі зворотного відліку калорій натисніть кнопку **MODE**, щоб увійти в режим **STEPS**. Віконце **SPEED** буде показувати 3,0 км/год., віконце **TIME** показуватиме 15:00 та мигатиме. Натисніть кнопки **SPEED +/-**, щоб налаштувати час тренування від 5:00 до 99:00. (Швидкість не можна налаштувати в режимі "STEPS").

ФУНКЦІЯ НАГАДУВАННЯ ПРО ЗМАЩУВАННЯ

Вашу бігову доріжку необхідно змащувати кожні 300 км. Система нагадуватиме звуком "БІ-БІ-БІ" кожні 10 секунд, а віконце **TIME** буде показувати "OIL", коли підходитиме час. Будь-ласка, спочатку прочитайте посібник користувача, щоб дізнатись як правильно змащувати бігову доріжку. Змащуйте мастилом середину бігової дошки з обох сторін. Після завершення змащування, утримуйте кнопку "STOP" протягом 3 секунд, щоб сигнал нагадування зник.

ІНТЕГРОВАНІ ПРОГРАМИ

Натисніть кнопку **PROGRAM**, віконце **DISTANCE** буде показувати **P1-P15** - це попередньо встановлені програми, оберіть бажану програму, віконце **TIME** буде мигати, показуючи заздалегідь встановлений час в 10:00 хв., натисніть кнопки **INCLINE +/-**, **SPEED +/-**, щоб встановити бажаний час тренування. Натисніть кнопку **START**, щоб розпочати інтегровану програму, інтегрована програма поділена на 10 секцій. Час кожного тренування дорівнює встановленому часу/10.

Коли система входить в наступну секцію вона видає сигнал і швидкість змінюється згідно з налаштуваннями програми. Натискайте кнопки **INCLINE+/-**, **SPEED+/-** щоб змінити нахил та швидкість. Коли програма увійде у наступну секцію, нахил та швидкість зміняться на поточні. Після завершення однієї програми, система видасть 1 звуковий сигнал і на дисплеї відобразиться «END», доріжка повільно зупиниться. Після повної зупинки через 5 секунд система увійде в початковий режим.

СХЕМА ТРЕНУВАЛЬНИХ ПРОГРАМ

Кожна програма поділена на 10 секцій часу тренування, і кожен відрізок часу має відповідну швидкість, що залежить від швидкості, вказаної в програмі.

ЧАС ПРОГ.		ЧАСОВИЙ ІНТЕРВАЛ = встановлений час/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ШВИДКІСТЬ	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	НАХИЛ	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	ШВИДКІСТЬ	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	НАХИЛ	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	ШВИДКІСТЬ	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	ШВИДКІСТЬ	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	НАХИЛ	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	ШВИДКІСТЬ	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	НАХИЛ	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	ШВИДКІСТЬ	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	НАХИЛ	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	ШВИДКІСТЬ	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	ШВИДКІСТЬ	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	НАХИЛ	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	ШВИДКІСТЬ	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	НАХИЛ	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	ШВИДКІСТЬ	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	НАХИЛ	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	ШВИДКІСТЬ	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	НАХИЛ	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	ШВИДКІСТЬ	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	НАХИЛ	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0

P14	ШВИДКІСТЬ	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	НАХИЛ	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	ШВИДКІСТЬ	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	НАХИЛ	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

ПРОГРАМИ ДЛЯ САМОСТІЙНОГО НАЛАШТУВАННЯ (U1-U3):

Натискайте кнопку «**PROGRAM**» поки не з'являться позначки **U1,U2,U3**. **Програми для самостійного налаштування (U1-U3)** - це програми, які дозволяють користувачу(ам) в ручну налаштувати кожну з 10 програм для тренування з тим, щоб створити власний профіль(і) тренувань. Щоб почати, оберіть **U1** (перший профіль налаштувань для користувача). Як тільки ви оберете профіль перша секція віконця **TIME** буде мигати та показуватиме час налаштування 10:00 хв., використовуйте кнопки **SPEED +/-** чи **INCLINE +/-** чи **QUICK SPEED/INCLINE**, щоб налаштувати бажане значення, використовуйте кнопку **MODE**, щоб перейти до наступної секції чи перескочити секції. Як тільки ви налаштували першу секцію, ви можете налаштувати значення для наступної секції. Повторюйте цей процес поки не налаштуєте всі секції. Значення, які ви налаштуєте на будуть змінюватись, якщо тільки іншим чином не будуть змінені.

Як тільки ви завершили створення свого особистого профілю, ви можете натиснути кнопку **START**, щоб розпочати тренування. Тренажер розпочне роботу відповідно до швидкості та нахилу попередньо встановлених вами. Вся програма поділятиметься на 10 секцій. Кожна секція поділена на 10 відрізків часу тренування, і кожен відрізок часу має відповідну швидкість та нахил, що залежить від швидкості та нахилу, вказаних в програмі. Коли вся програма буде завершена, тренажер зупиниться.

ДІАПАЗОН ПРОГРАМ:

	Початкова	значення за замовчуванням	Встановлений діапазон	Діапазон відображення
ЧАС (ХВ:СЕК)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
НАХИЛ (СЕКЦІЯ)	0	0	0-16	0-16
ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1,0	1,0	1,0-18,0	1,0-18,0
ДИСТАНЦІЯ (КМ)	0	1,0	0,5-99,9	0.00—99.9
ПУЛЬС (УД/ХВ)	P	НЕМАЄ	НЕМАЄ	50-200
КАЛОРІЇ (ККАЛ)	0	50	10-999	0—999

АНАЛІЗАТОР ТІЛЕСНОГО ЖИРУ:

В початковому стані натискайте кнопку **PROGRAM** поки не з'явиться віконце **FAT** (режим аналізу тілесного жиру), натисніть **MODE**, щоб ввести **F-1, F-2, F-3, F-4, F-5** (F-1 СТАТЬ, F-2 ВІК, F-3 З РІСТ, F-4 ВАГА, F-5 АНАЛІЗАТОР ТІЛЕСНОГО ЖИРУ).

Натисніть кнопки **SPEED+**, **SPEED** - щоб встановити F-1 – F4 (див. таблиці нижче), після того, як ви завершите налаштування F1-F4, натисніть **MODE** щоб встановити F-5 (режим аналізу тілесного жиру). Щоб налаштувати F-5, візьміться за датчики виміру пульсу, що розташовані на рукоятках, обома руками та тримайте їх, через 3 секунді віконце покаже індекс маси вашого тіла. Індекс маси тіла використовується для того, щоб перевірити відношення між зростом та вагою. Ця інформація надається тільки для довідки, не може використовуватися в медичних цілях Тілесний жир визначається як для чоловіків, так і для жінок.

ПРИМІТКА: Загальна частка тілесного жиру повинна бути в діапазоні 20-25 %
надмірна худоба - менше 19
норма - 19,0 - 25,0
надлишкова вага - 26,0 - 29,0
ожиріння - 30 і більше

СХЕМА ІНДЕКСУ МАСИ ТІЛА:

F-1	Стать	01 Чоловік	02 Жінка
F-2	Вік	10-----99	
F-3	Зріст	100----200	
F-4	Вага	20-----150	
F-5	ІНДЕКС МАСИ ТІЛА	≤19	≤19
	ІНДЕКС МАСИ ТІЛА	=(20---25)	=(20---25)
	ІНДЕКС МАСИ ТІЛА	=(26---29)	=(26---29)
	ІНДЕКС МАСИ ТІЛА	≤30	≤30

ФУНКЦІЇ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ:

ФУНКЦІЯ ЗАПОБІЖНОГО БЛОКУВАННЯ:

Якщо витягнути запобіжний ключ з панелі управління під час роботи бігової доріжки, вона негайно зупиниться. Як тільки бігова доріжка повністю зупиниться, віконце комп'ютера показуватиме “———”, дзвінок видасть 3 звуки “Бі”. Щоб знову запустити бігову доріжку, вставте магнітний кінець запобіжного ключа в панель управління і натисніть кнопку **START**.

ФУНКЦІЯ ЕНЕРГОЗБЕРІГАННЯ:

Коли бігова доріжка знаходиться в стані очікування протягом 10 хв., вона входить в режим енергозбереження. В цьому режимі екран віконця комп'ютера вимкнеться. Для увімкнення - натисніть будь-яку кнопку.

ВИМКНЕННЯ:

Ви можете в будь-який час, навіть під час тренування, відключити живлення щоб зупинити бігову доріжку, це не завдасть шкоди тренажеру.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

1. Рекомендуємо зберігати не високу швидкість на початку тренування та триматися за поручні поки не звикнете та не пристосуетесь до бігової доріжки.
2. Вставте магнітний кінець запобіжного ключа в комп'ютер та прикріпіть протилежний кінець з запобіжною мотузкою до свого одягу перед початком тренування. Щоб завершити тренування, натисніть кнопку STOP чи вийміть запобіжний ключ і бігова доріжка негайно зупиниться при будь-якій з цих дій.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

ПОЧАТОК:

Перед тим, як почати яку-небудь програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем, щоб визначити будь-які медичні та фізичні умови, які можуть бути небезпечними для Вашого здоров'я чи безпеки, або перешкодою для використання цього тренажера належним чином. Звертайте увагу на сигнали Вашого організму. Неправильні або надмірні тренування можуть заподіяти шкоду здоров'ю. Негайно Припиніть тренування, якщо Ви відчули який-небудь із симптомів: біль, утрудненість дихання, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або нудоту.

Ознайомтесь з вашою біговою доріжкою. Перед тим як використовувати електричну бігову доріжку, ознайомтесь з тим як нею управляти. Коли ви відчуєте себе комфортно, ви можете стати ногами на борти та балансувати, поклавши руки на рукоятки.

Потім приєднайте кінець запобіжного ключа з кліпсою до одягу і вставте запобіжний ключ в пульт управління, коли ви будете готові натисніть кнопку **START**, щоб запустити тренажер. Тренажер почне рухатись на швидкості за замовчуванням в 1,0 км/год, коли ви будете почувати себе комфортно, ви можете повільно збільшувати швидкість. Коли ви завершили тренування, натисніть кнопку **STOP**, щоб зупинити тренажер, ви також можете висмикнути магнітний кінець запобіжного ключа, щоб зупинити тренажер.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІЧНОГО

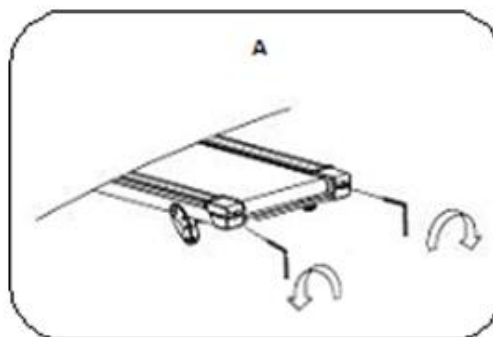
ОБСЛУГОВУВАННЯ:

Загальне прибирання продовжує строк служби тренажера та покращує його роботу. Тримайте тренажер у чистому стані, регулярно протираючи деталі, очищаючи обидві відкриті сторони бігового полотна, щоб запобігти накопиченню пилу під полотном. Тримайте взуття для бігу чистим, щоб бруд від взуття на псував бігову дошку та полотно. Прибирайте поверхню бігового полотна чистою вологою ганчіркою. Тримайте рідини осторонь від електричних частин та полотна.

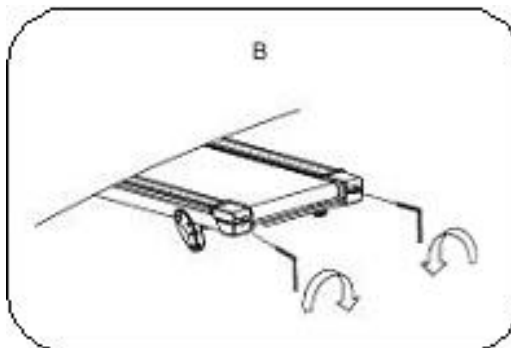
ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА:

Поставте бігову доріжку на рівну поверхню та налаштуйте її на 6,0-8,0 км/год. щоб перевірити чи змістилося бігове полотно (**№ 20**).

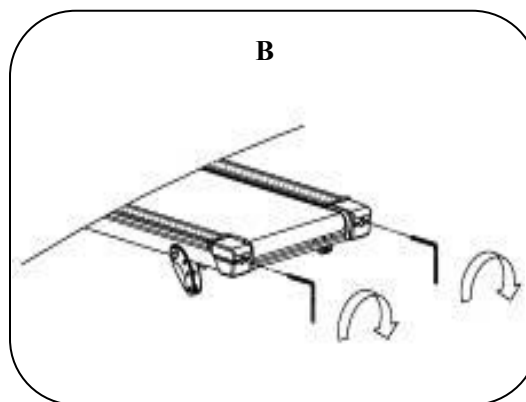
1. Якщо бігове полотно (№20) змістилося вправо, поверніть регулюючий гвинт вправо на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, потім лівий регулюючий гвинт - на 1/4 оберти проти годинникової стрілки. Якщо полотно не змінило положення, повторюйте цей крок поки воно не вирівняється по центру. Див. Рис. А.



2. Якщо бігове полотно (№20) змістилося вліво, поверніть регулюючі гвинти вліво на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, потім правий регулюючий гвинт - на 1/4 оберти проти годинникової стрілки. Якщо полотно не змінило положення, повторюйте цей крок поки воно не вирівняється по центру. Див. Рис. В.



3. З часом бігове полотно (№20) розтягнеться. Щоб затягнути полотно, поверніть обидва регулюючі гвинти, лівий та правий, на один оберт за годинниковою стрілкою та перевірте натягненість полотна. Продовжуйте цей процес поки полотно не досягне правильного натягнення. Переконайтеся, що регулюєте обидві сторони однаково щоб забезпечити правильне положення полотна. Див. Рис. "В"



ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА ТА ДОРІЖКИ:

Важливо змащувати бігову доріжку та полотно, оскільки тертя між ними впливає на строк служби та функціонування бігової доріжки, окрім того, рекомендується регулярно оглядати бігову доріжку і полотно. Якщо ви помітили ознаки зношення бігової доріжки, будь-ласка, зв'яжіться з нами support@sunnyhealthfitness.com.

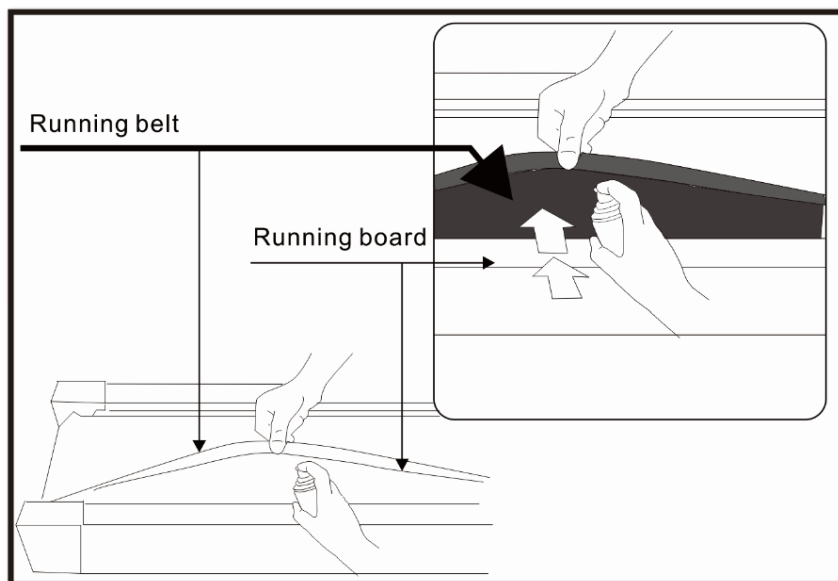
УВАГА! Завжди вимикайте бігову доріжку з розетки перед прибиранням, змащуванням та ремонтом.

Рекомендований розклад:

Початківець (менше 3 годин/тиждень) один раз на рік

Середній користувач (3-5 годин/тиждень) кожні шість місяців

Інтенсивний користувач (більше 5 годин/тиждень) кожні три місяці



1. Для кращого збереження бігової доріжки та продовження строку служби рекомендується вимикати тренажер на 10 хвилин кожні 2 години та повністю відмикати від живлення, коли вона не використовується.
2. Ослаблення бігового полотна призводить до зісковзування бігуна під час бігу. Коли бігове полотно занадто натягнуте, це призводить до зниження продуктивності моторів і створює тертя між роликом та біговим полотном. Найбільш підходяще натягнення полотна - це відтягнення на 50-75 мм від бігової деки.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ:

НЕСПРАВНІСТЬ	ПРИЧИНА	ВИРІШЕННЯ
Бігова доріжка не вмикається	Не підключена до джерела живлення	Вставте вилку в розетку
	Запобіжний ключ не вставлений	Вставте запобіжний ключ
Швидкість бігу неправильна	Не правильно вивірена	Заново перевірте налаштування швидкості
	Налаштування одиниць виміру швидкості не правильне	Змініть налаштування на правильні одиниці виміру
Бігове полотно не відцентроване	Натягнення бігового полотна не правильне з лівої чи правої сторони бігової деки	Затягніть гвинти налаштування з лівої та правої сторони заднього ролику (див. стр. 17)
Комп'ютер не працює	Дроти від комп'ютера та нижнього пульта управління неправильно з'єднані.	Перевірте з'єднання дротів від комп'ютера до пульта управління.
	Адаптер зламаний	Якщо адаптер зламався, зв'яжіться з центром підтримки клієнтів.
E01: Помилка з'єднання комп'ютера з пультом управління.	Немає з'єднання комп'ютера з пультом управління.	Перевірте з'єднання дротів від комп'ютера до пульта управління, замініть дроти та/або пульт управління, якщо необхідно.
E02: Противибуховий захист	Вхідна напруга на 50% нижча за необхідну.	Перевірте вхідну напругу у порівнянні з необхідною. Перевірте з'єднання дротів до мотору. Перевірте пульт управління; замініть, якщо необхідно.

E03: Відсутність сигналу датчика швидкості	Пульт управління не отримує сигнал датчика швидкості.	Перевірте чи правильно під'єднаний дрід датчика, якщо він пошкоджений - замініть його. Перевірте чи не пошкоджений магнітний датчик та замініть, якщо необхідно.
E04: Помилка нахилу	Мотор нахилу пошкоджений чи дрід мотору нахилу неправильно під'єднаний чи пошкоджений.	Заново підключіть чи замініть дрід для мотору нахилу. Замініть мотор нахилу на новий.
E05: Перенавантаження струмового захисту (самозахист системи)	Вхідна напруга занадто низька чи занадто висока. Пульт управління пошкоджений.	Перезапустіть бігову доріжку. Перевірте вхідну напругу, щоб переконатись, що вона правильна. Перевірте пульт управління; замініть, якщо пошкоджений.
	Рухома деталь бігової доріжки застрягла і тому, мотор не може правильно робити оберти.	Перевірте рухомі частини бігової доріжки, щоб переконатись, що вони правильно працюють. Перевірте мотор, прислухайтеся до незвичного шуму та перевірте на наявність запаху горілого. Замініть мотор, якщо необхідно.