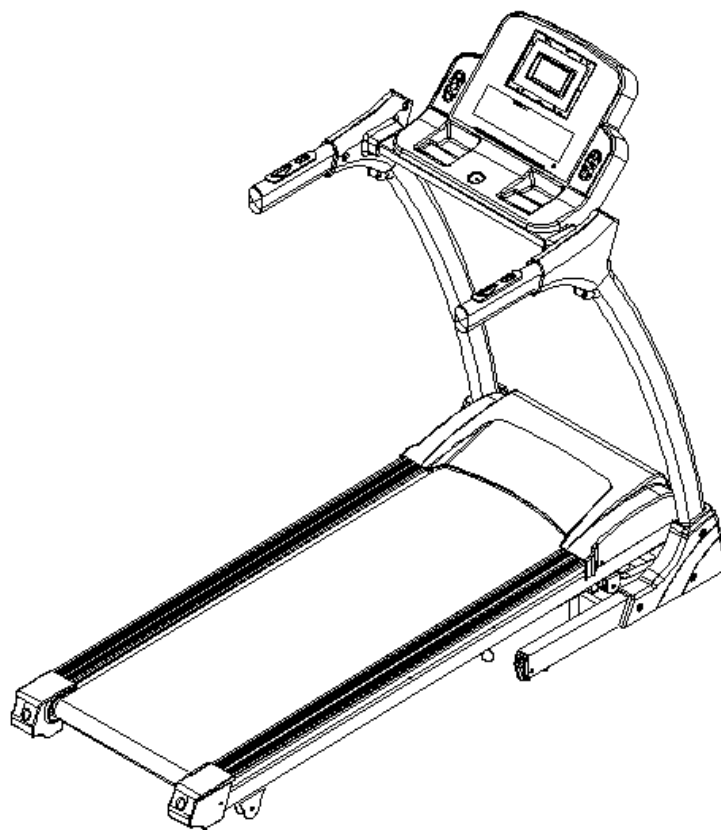


**HOUSEFIT**

**ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ**  
**Бігова доріжка з електричним**  
**приводом.**  
**Модель НТ-9848НР**



---

**Будь здоровий. Будь у формі !**

## **Зміст**

**Сторінка 1 – ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

**Сторінка 4 – ПОРЯДОК ЗБИРАННЯ**

**Сторінка 6 – ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ ТА ВУЗЛІВ**

**Сторінка 7 – ДЕТАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЗБИРАННЯ**

**Сторінка 10 – ОПИС ПРОДУКТУ**

**Сторінка 15 – ПРОВЕДЕННЯ ПЕРІОДИЧНОГО ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ**

## **ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ**

### ***Запобіжні заходи перед використанням***

- А. Переконайтеся, що вилка живлення добре заземлена і бігова доріжка добре підключена до розетки перед використанням. Розетка повинна мати спеціальний контур заземлення; уникайте спільного використання розетки з іншим електрообладнанням.
- Б. Перед запуском перевірте, щоб бігова доріжка щільно прилягала до опорної горизонтальної поверхні.
- В. Перед запуском, перевірте і переконайтеся, що бігова доріжка не має жодних ушкоджень чи поломок.
- Г. При запуску, користувач повинен стояти кожною ногою на кожній частині бічної рейки.
- Д. Потрібно завжди приєднувати затиск до одягу в районі Вашої талії і прикладати ключ безпеки до панелі управління, перш ніж почати тренування.
- Є. Помістіть ключ запуску у необхідній позиції, щоб почати тренуватись на біговій доріжці.
- Ж. Перед запуском, користувач повинен використовувати тільки ЛІВУ ногу, щоб пристосуватись до швидкості бігового полотна в першу чергу. Коли Ви вирішите, що швидкість є нормальною для Вас, Ви можете стати двома ногами на бігову доріжку.
- З. Користувач може регулювати швидкість згідно його потреб.
- І. Після вправ, необхідно зняти ключ безпеки або натиснути клавішу «STOP» («СТОП»), щоб зупинити бігову доріжку.
- К. Коли закінчите вправу, вимкніть тренажер та відключіть його від електричної розетки.

### ***Вказівки з безпеки***

- а) Використовуйте бігову доріжку в закритому приміщенні на рівній поверхні. Зберігайте бігову доріжку в умовах, які не допускають потрапляння зайвої вологи і пилу.
- б) Перед тренуванням, будь ласка, вдягніть відповідне спортивний одяг та взуття.
- в) Діти повинні триматися подалі від тренажеру, щоб запобігти нещасним випадкам.
- г) Для зниження кількості побутового пилу в приміщенні, підтримуйте, будь ласка, певний рівень вологості усередині приміщення, щоб уникнути занадто високого рівня статичної електрики.
- д) Побутова електрична бігова доріжка не може працювати більше 2 годин безперервно. В іншому випадку це може призвести до пошкодження тренажеру і зменшити нормальну тривалість експлуатації двигуна, контролера, підшипників, привідного ремня, бігового полотна. Періодично виконуйте процедури технічного обслуговування тренажеру.
- е) При запуску, будь ласка, переконайтеся, що приміщення достатньо провітрюється.
- ж) При запуску, бігова доріжка повинна бути поміщена на відстані не менше одного метра від стіни.
- з) При використанні бігової доріжки, якщо користувач відчуває себе погано або ненормально, будь ласка, треба негайно зупинити тренування і звернутися до лікаря.
- і) Після використання силіконового масла, необхідно помістити його поза зоною дитячої досяжності.
- к) Після запуску, користувачу заборонено зістрибувати з бігової доріжки безпосередньо на підлогу, щоб уникнути травм чи пошкоджень.

**Будь ласка, збережіть дану Інструкцію з експлуатації для подальшого використання. Прочитайте та виконуйте всі вимоги даної Інструкції при експлуатації тренажеру.**

- л) Вимикайте бігову доріжку з розетки акуратно та плавно, щоб не пошкодити проводи та вилки з розеткою.
- м) У разі виникнення будь-якої незвичайної ситуації під час роботи, користувач повинен негайно зупинитися і відключити тренажер від джерела електричного живлення.
- н) Якщо є будь-яка проблема з функціонуванням бігової доріжки, користувач повинен повідомити місцевого дистриб'ютора і замовити сервіс для надання допомоги і вирішення проблем.
- о) Не встановлюйте на тренажер важкі предмети.

## **УВАГА**

**Для того, щоб зменшити вірогідність нещасних випадків або травмування, в тому числі і сторонніх осіб, будь ласка, дотримуйтесь наступних інструкцій:**

1. Будь ласка, переконайтеся, що одяг добре застібнутий на ґудзики та заціпки-«блискавки» перед початком тренування.
2. Не носіть одяг, який легко чіпляється або може потрапити до рухомого механізму тренажеру.
3. Не допускається розміщувати кабель живлення поруч з гарячими предметами чи джерелами високої температури.
4. Діти повинні триматися подалі від тренажера.
5. Не використовуйте бігову доріжку на відкритому повітрі.
6. Відключіть бігову доріжку від електроживлення, перш ніж почати її пересувати.
7. Непрофесіоналам або непідготовленому персоналу суворо забороняється розбирати, ремонтувати тренажер і робити які-небудь заміни в його механізмах!
8. Бігова доріжка призначена для одночасного використання тільки однією людиною.
9. Бігова доріжка вимагає живлення напругою 220 ~ 240 В змінного струму, частотою 50/60 Гц. Не використовувати будь-який інший вид електричного живлення.
10. Бігова доріжка повинна використовуватися тільки в електричних контурах з силою току не більше 10 Ампер.
11. Якщо Ви відчуваєте один з наступних станів (запаморочення, біль у грудях, нудота або проблеми із диханням), Ви повинні негайно зупинити тренажер і звернутися до фітнес-тренера.
12. Монітор пульсу не є медичним приладом. Результати, які видає цей прилад, можуть бути не точними. Його покази можуть бути використані лише в якості довідкової інформації.
13. необхідно забезпечити наявність безпечної зони розміром 2000 мм x 1000 мм за тренажером.
14. Якщо шнур живлення пошкоджений, він повинен бути замінений виробником, його сервісним агентом або кваліфікованим фахівцем, щоб уникнути небезпеки.
15. Цей прилад не призначений для використання особами (включаючи дітей) зі слабкими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, або браком досвіду і знань.
16. Діти повинні бути під наглядом, щоб вони не гралися з приладом.

## **УВАГА**

**Людам, які знаходяться під лікування, або у кого є наступні захворювання чи синдроми, необхідно проконсультуватися з лікарем, перш ніж приступити до тренувань на тренажері.**

1. Люди, які мають біль у попереку, шиї, руках або ногах, або коли-небудь були поранені в будь-якій частині тіла або мають парастезію для будь-яких частин тіла (грижі міжхребцевих дисків, захворювання шийних хребців, і т.д.)
2. Люди, які мають деформуючий артрит, ревматизм, подагру.
3. Люди, які мають остеопороз.
4. Люди, які мають проблеми (хвороба серця, судинні розлади, гіпертонія і т.д.) в системі кровообігу.
5. Люди, чиї органи дихання функціонують з порушенням.
6. Люди, які використовують штучний кардіостимулятор, імплантований в тіло.
7. Люди, які мають злоякісні пухлини.
8. Люди, які мають проблеми кровообігу (тромбоз або важкі динамічні жирові пухлини і т.д.), або інфекції шкіри.
9. Люди, які мають розлади свідомості.
10. Люди з пораненнями шкіри.
11. Люди, які мають високу температуру (38 ° C або вище) через хворобу і т.д.
12. Люди, чий хребет є хворим або патологічно зігнутий.

13. Жінки, які є або можуть бути вагітними або під час менструального періоду.
14. Люди, які відчувають фізично ненормальний стан, втому, і потребують часу, щоб відпочити.
15. Люди, які перебувають, очевидно, у поганому фізичному стані тіла.
16. Люди, які займаються в цілях відновлення після важкої хвороби.
17. Інші аномальні умови та стани.

**УВАГА:** Цей прилад не призначений для самостійного використання особами (включаючи дітей) зі слабкими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, або браком досвіду і знань. В такому випадку вони потребують контролю з боку доглядачів, опікунів, батьків, медичного персоналу або професійно підготовленого тренера.

***Випадки, які можуть призвести до аварії, травмування або ненормального стану тіла користувача:***

- ◆ Якщо під час бігу користувач відчуває ненормальні прояви (біль у спині, оніміння ніг та оніміння стоп, запаморочення і т.д.), тоді він повинен негайно припинити тренування і звернутися до лікаря.
- ◆ Не дозволяйте дітям запускати тренажер, і не дозволяйте дітям гратись навколо нього.
- ◆ При експлуатації, при установці або переміщенні, переконайтеся, що немає нікого (включаючи домашніх тварин) навколо тренажеру (позаду, на підлозі, перед доріжкою).
- ◆ Не використовуйте тренажер, коли внутрішні компоненти проступили чи видні назовні або якщо кріпильні деталі пошкоджені.
- ◆ Не використовуйте та не зберігайте тренажер на вулиці або поруч з ванною, а також в будь-яких інших вологих місцях.
- ◆ Не використовуйте та не зберігайте тренажер під прямим сонячним світлом або при високій температурі.
- ◆ Не використовуйте тренажер коли силовий кабель, або вилка чи розетка пошкоджені, а також тоді, коли кріплення вилки послаблене.
- ◆ Не пошкоджуйте, не згинайте силою та не вибивайте кабель живлення. Також не ставте на нього важкі предмети і не затискайте кабель.
- ◆ Самостійні розбирання, ремонт або заміна вузлів заборонені!

***Заборони та обмеження:***

- ◆ Заборонено робити інтенсивні фізичні вправи на підвищених навантаженнях, якщо ви тренуєтеся не регулярно.
- ◆ Заборонено експлуатувати тренажер одразу після прийому їжі або фізичних вправ або коли є почуття втоми, або є ненормальний фізичний стан.
- ◆ Бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку одночасно з прийомом їжі або коли Ви виконуєте іншу діяльність.
- ◆ Не використовуйте бігову доріжку, коли Ви відчуваєте почуття млявості після пиття після тренування.
- ◆ Не використовуйте на заняттях на доріжці штани, у кишенях яких є тверді предмети.
- ◆ Необхідно переконавшись, що шнур живлення не може бути коротко замкненим через голки, сміття або воду.
- ◆ Під час використання тренажеру не відключайте його з розетки та вимикайте його.
- ◆ Бігова доріжка використовувати тільки для однієї людини. При запуску, упевнитися, що навколо немає нікого (включаючи домашніх тварин).
- ◆ Необхідно перевірити, чи не промокли мотор і контролер, упевніться, що електричний струм не викличе пожежу.
- ◆ Забороняється відключати або вставляти електричну вилку мокрими руками.
- ◆ Коли тренажер не використовується, користувач повинен відключити його від живлення.
- ◆ При виконанні технічного обслуговування, переконайтеся, що бігова доріжка відключена від джерела живлення.
- ◆ Якщо користувач не може почати тренування або відчуває ненормальний фізичний стан, то користувач повинен негайно припинити використання тренажеру, відключити його і попросити допомоги у професійного тренера або лікаря.
- ◆ Коли відключають електрику, користувач повинен негайно відключити тренажер з розетки.
- ◆ Не рухайте електричну вилку, утримуючи її за кабель живлення.
- ◆ Тренажер повинен бути заземлений. Якщо виникне якась несправність, то лінія заземлення захищатиме користувача від небезпеки ураження електричним струмом.

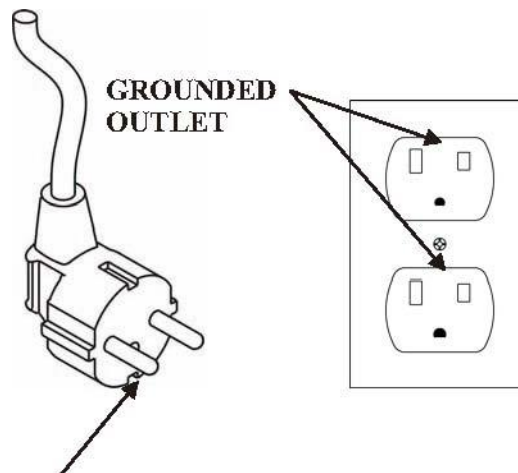
- ◆ Бігова доріжка оснащена контуром заземлення і заземлювальним штекером. Користувач повинен вставити вилку в добре заземлену розетку, встановлену відповідно до вимог місцевих нормативних документів.
- ◆ Якщо заземлювальний провідник контуру заземлення у вилці або розетці із заземленням не може бути підключений, користувач повинен звернутися за допомогою до професійних електриків.
- ◆ Не використовуйте трансформаторну розетку.

## Інструкції щодо заземлення тренажера

Цей тренажер повинен бути заземлений. При несправності або поломці, заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Даний виріб оснащений шнуром із заземлювальним провідником і вилкою, що має контакт для заземлення. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка правильно встановлена та заземлена у відповідності до місцевих норм і правил.




**Небезпека** - Неправильне підключення заземлюючого провідника може призвести до виникнення ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або людиною, що займається обслуговуванням електрообладнання, якщо у вас є сумніви щодо того, що продукт правильно заземлений. Не змінюйте електричну вилку, що поставляється у комплекті з тренажером - якщо вона не входить у електричну розетку, то Вам потрібно знайти таку розетку, яка відповідає вилці та встановлена і заземлена кваліфікованим електриком.

Цей тренажер призначений для використання при наявності необхідної напруги струму (220-240 вольт) і має заземлювальну вилку, яка схожа на вилку, що зображена на малюнку. Ви маєте підключати тренажер до розетки, що має таку ж саму конфігурацію, як і вилки. Жоден адаптер не повинен використовуватися з цим тренажером



*grounded outlet – заземлена розетка*

## ПЕРЕЛІК ПЕРЕВІРКИ КОМПЛЕКТНОСТІ

 <p>Main frame</p>	 <p>Console</p>	 <p>Manual &amp; screw bag</p>	

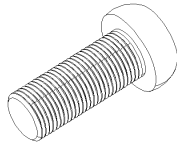
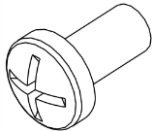
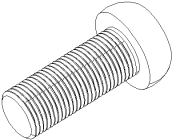

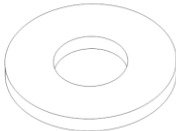
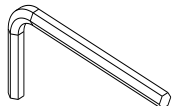
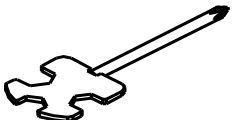
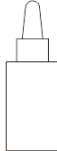
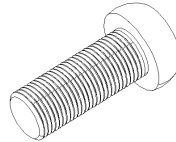
*Main frame – головна рама*

*Console – консоль*

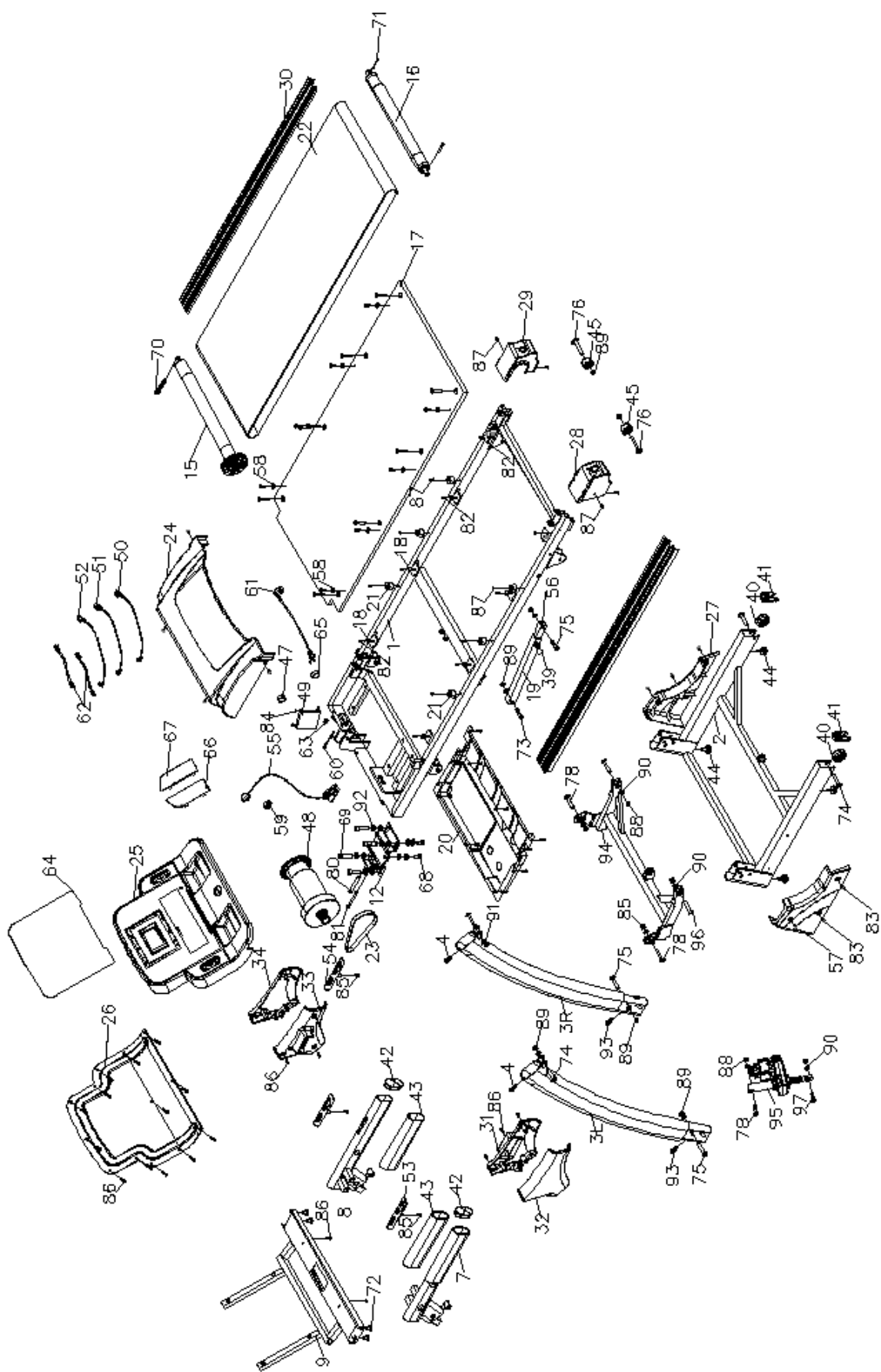
*Manual – інструкція з експлуатації*

*Screw bag – коробка з кріпильними елементами*

*Manual & screw bag – коробка з Інструкцією з експлуатації та кріпильними елементами*

 <p>Болт з напівкруглою головкою та шестиграним отвором M8*25 2 штуки</p>	 <p>Болт зі шліцами під хрестоподібну викрутку M4*10 6 штуки</p>	 <p>Болт з напівкруглою головкою та шестиграним отвором M8*45 2 pcs</p>	 <p>Гайка M8 2 штуки</p>
 <p>Плоска шайба 2 штуки</p>	 <p>торцевий внутрішній ключ (шестиграний ключ) 1 штука</p>	 <p>Викрутка 1 штука</p>	 <p>Силіконова змазка 1 штука</p>
 <p>Болт з напівкруглою головкою та шестиграним отвором M8*15 6 штук</p>			

# Збиральне креслення



## Перелік частин

Номер з/п	Назва	кількість	Номер з/п	Назва	кількість
1	Головна рама	1	54	Кнопка прямого встановлення швидкості	1
2	Основа	1	55	Ключ безпеки	1
3L	Ліва труба-стійка	1	56	Налаштовувана труба	2
3R	Права труба-стійка	1	57	Ліва бічна кришка	1
4	Болт з напівкруглою головкою з шестигранним отвором	2	58	Фіксатор	8
7	Лівий поручень	1	59	Вимикач живлення	1
8	Правий поручень	1	60	Кріплення запобіжника	1
9	Кронштейн консолі	1	61	Кабель живлення	1
10	Налаштовуваний кронштейн	1	62	Одиночна лінія	2
12	Моторний кронштейн	1	63	Затискач дроту	1
13	З'єднувальна трубка пружини	1	64	Покриття	1
14	Пружина	1	65	Магнітне кільце	1
15	Передній ролик	1	66	Пружинна шайба (гровер)	6
16	Задній ролик	1	67	Болт з напівкруглою головкою з шестигранним отвором	4
17	Бігова платформа	1	68	Болт з круглою голівкою та шестигранним отвором	2
18	Подушка	6	69	Болт з круглою голівкою та шестигранним отвором	4
19	Налаштовувана труба	1	70	Болт з круглою голівкою та шестигранним отвором	1
20	Нижній кронштейн	1	71	Болт з круглою голівкою та шестигранним отвором	2
21	Подушка	1	72	Болт з напівкруглою головкою з шестигранним отвором	8
22	Бігове полотно	1	73	Болт з напівкруглою головкою з шестигранним отвором	1
23	V-ремінь	1	74	Болт з напівкруглою головкою з шестигранним отвором	4
24	Кришка мотора	2	75	Болт з напівкруглою головкою з шестигранним отвором	4
25	Консоль управління	1	76	Болт з напівкруглою головкою з шестигранним отвором	2
26	Нижня кришка консолі	1	77	Болт з напівкруглою головкою з шестигранним отвором	6
27	Права бічна кришка	1	78	Плоска шайба	13
28	Ліва заглушка	1	79	Болт з напівкруглою головкою з шестигранним отвором	2
29	Права заглушка	1	80	Болт з шестигранною головкою	1
30	Бічна направляюча	2	81	Болт з шестигранною головкою	1

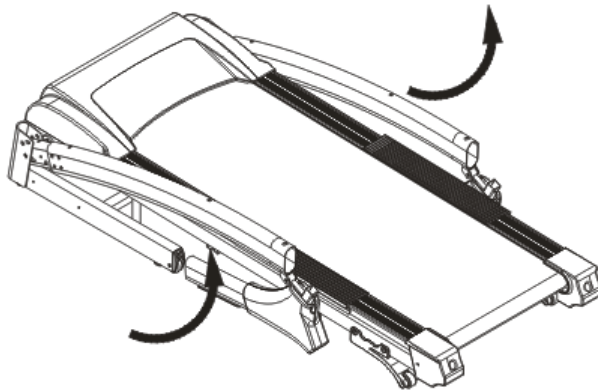


31	Внутрішня кришка лівого поручня	1	82	Болт зі шліцами під хрестоподібну викрутку з круглою головкою	8
32	Кришка лівого поручня	1	83	Болт зі шліцами під хрестоподібну викрутку з круглою головкою	9
33	Внутрішня кришка правого поручня	1	84	Болт зі шліцами під хрестоподібну викрутку з напівкруглою головкою	8
34	Кришка правого поручня	1	85	Гайка	15
35	Масажер	1	86	Болт	33
36	Піна	4	87	Болт	10
37	Внутрішня заглушка	4			
38	Овальна внутрішня заглушка	1			
39	Болт з круглою голівкою та шестигранним отвором	2			
40	Транспортне колесо	2			
41	Заклушка	2			
42	Овальна внутрішня заглушка	2			
43	Вкладиш поручня	2			
44	Підставка під ногу	4			
45	Абсорбуючий кронштейн	2			
46	Колесо	2			
47	Захисна заглушка для проводів	2			
48	Мотор постійного струму	1			
49	Контролер	1			
50	Верхній дріт консолі	1			
51	Середній дріт консолі	1			
52	Нижній дріт консолі	1			
53	Кнопка зупинки	1			

## Порядок збирання тренажеру

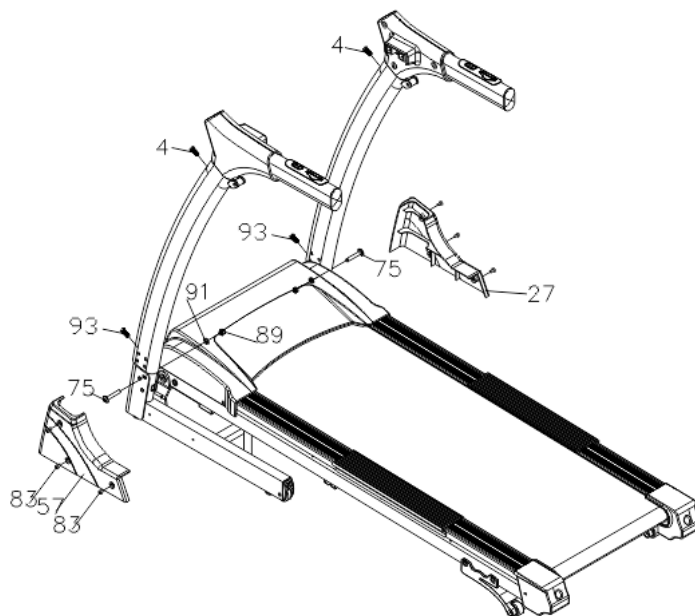
### Крок 1:

Витягніть всі вузли та частини з коробки а покладіть їх на рівну тверду підлогу. Підніміть праву та ліву трубу-стійку за напрямком, який вказаний стрілкою на малюнку. Будьте обережними, не передавіть комп'ютерний провід під час розкладання тренажеру.



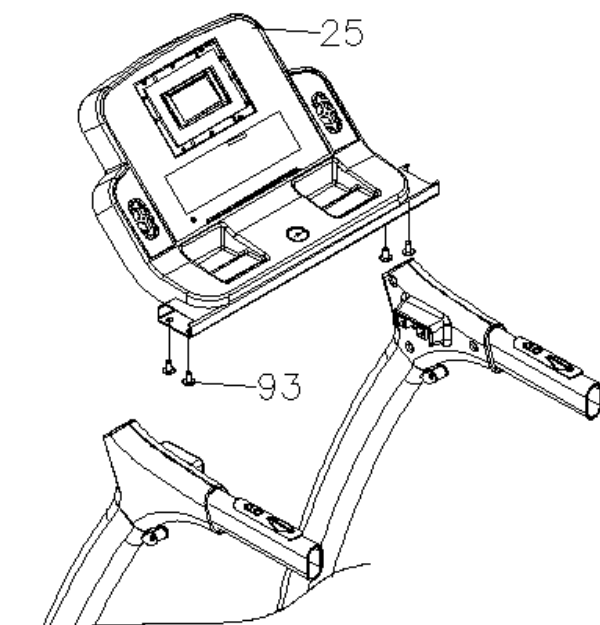
### Крок 2:

Використовуючи болти М8\*25 (4), М8\*15 (67) та М8\*45 (75), закріпіть підняті труби-стійки до базової рами. Додайте і зафіксуйте бічні кришки (57)(27) за допомогою болтів М4\*10.



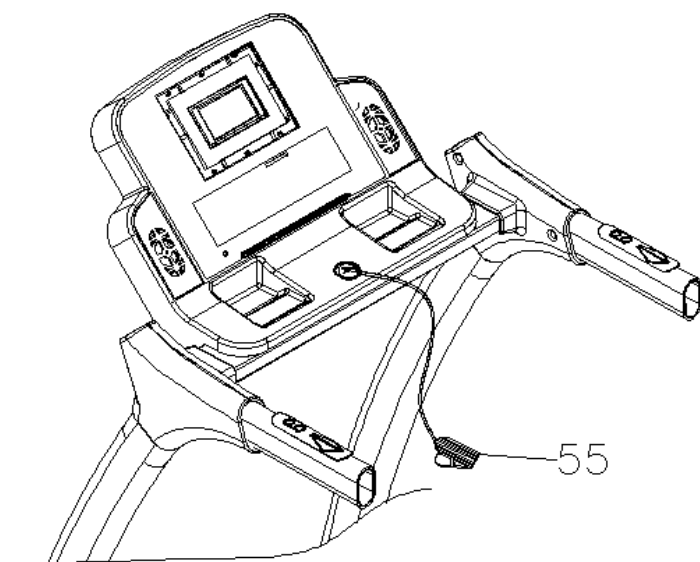
### Крок 3.

Приєднайте консоль управління до поручнів за допомогою болтів M8\*15.



### Крок 4.

Вставте ключ безпеки у відповідний слот.



## Перед початком експлуатації

### Запуск бігової доріжки

#### РОЗТАШУВАННЯ ТРЕНАЖЕРА

Розташуйте бігову доріжку на твердій стабільній плоскій поверхні перед початком експлуатації.

#### ЕЛЕКТРОЖИВЛЕННЯ

Упевніться, що кабель живлення підключений до робочої, справної та заземленої електричної розетки.

#### ПЕРЕМИКАЧ «ON/OFF» («ВВІМКНЕНО / ВИМКНЕНО»)

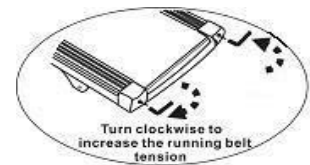
1. Упевніться, що ключ безпеки підключений до консолі управління.
2. Для того, щоб запустити бігову доріжку, необхідно виставити перемикач «ON/OFF» у положення «ON» («ВВІМКНЕНО»).
3. Перед початком експлуатації бігової доріжки станьте обома ногами на бокові площадки на доріжці.
4. Закріпіть без пекову кліпсу на вашому одязі в районі талії.
5. Виконуйте вимоги Інструкції з експлуатації для запуску бігової доріжки.

### Налаштування

## ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО НАЛАШТУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

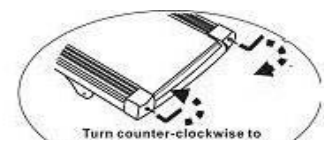
Використовуйте шестигранний торцевий внутрішній ключ:

Якщо полотно має тенденцію до «гуляння» в правий бік, то поверніть лівий натяжний болт проти часової стрілки. Ми рекомендуємо виконувати налаштування поступово – по чверті (1/4) оберту за один раз. Якщо бігове полотно продовжує демонструвати схильність до «гуляння» в правий бік після налаштування, тоді необхідно повернути правий натяжний болт за часовою стрілкою. Ми рекомендуємо виконувати налаштування поступово – по чверті (1/4) оберту за один раз поки бігове полотно не буде рухатись виключно прямо.



Лівий натяжний болт

Якщо ж полотно має тенденцію до «гуляння» в лівий бік, тоді поверніть правий натяжний болт проти часової стрілки. Ми рекомендуємо виконувати налаштування поступово – по чверті (1/4) оберту за один раз. Якщо бігове полотно продовжує демонструвати схильність до «гуляння» в лівий бік після налаштування, тоді необхідно повернути лівий натяжний болт за часовою стрілкою. Ми рекомендуємо виконувати натягування поступово – по чверті (1/4) оберту за один раз поки бігове полотно не буде рухатись виключно прямо.



Правий натяжний болт

У випадку, якщо бігове полотно послаблене (погано натягнуте), тоді необхідно затягнути обидва натяжні болти. Ми рекомендуємо виконувати налаштування поступово – по чверті (1/4) оберту за один раз поки бігове полотно не буде натягнуте достатньо. Якщо відбулось перетягування полотна, тоді необхідно послабити обидва натяжні болти. Ми рекомендуємо виконувати послаблення поступово – по чверті (1/4) оберту за один раз.

Для зменшення тертя (прилипання) бігового полотна та мінімізації зношування вузлів, необхідно використовувати силіконове мастило, яке потрібно наносити прямо на зворотну сторону полотна та місця тертя.

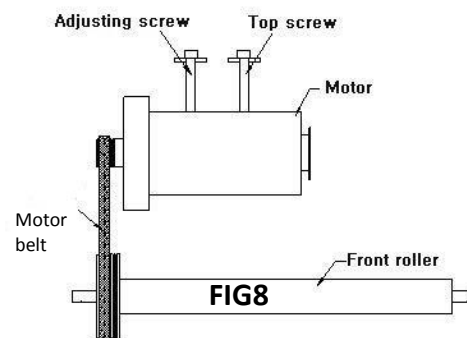


Примітка: Силіконове мастило може бути додано у будь-який час коли виявлено підвищене тертя або прилипання бігового полотна. Для нанесення силіконового мастила необхідно просто при підняти вверх бігове полотно і розпилити спрій під нього, на його зворотну поверхню та на місця тертя.

## Налаштування приводного моторного ременя

На всіх моделях бігових доріжок приводні моторні ремені налаштовуються на заводі перед тим, як вони відправляються до магазинів та спортивних залів. Проте приводні ремені можуть бути налаштовані повторно після введення бігової доріжки в експлуатацію. Також, після довгого використання доріжки, можуть з'явитись явища провисання або заклинювання приводного ременя. В таких випадках користувач може самостійно налаштувати приводний ремінь у відповідності до нижчеперелічених інструкцій:

- Поверніть болт проти руху часової стрілки за допомогою гайкового ключа.
- Коли моторний приводний ремінь перестане провисати / підклинювати, тоді регулювання вважається успішним.



Малюнок 8.

*Adjusting screw – регулювальний гвинт*

*Top screw – верхній гвинт*

*Motor – мотор*

*Front roller – передній ролик*

*Motor belt – моторний приводний ремінь*



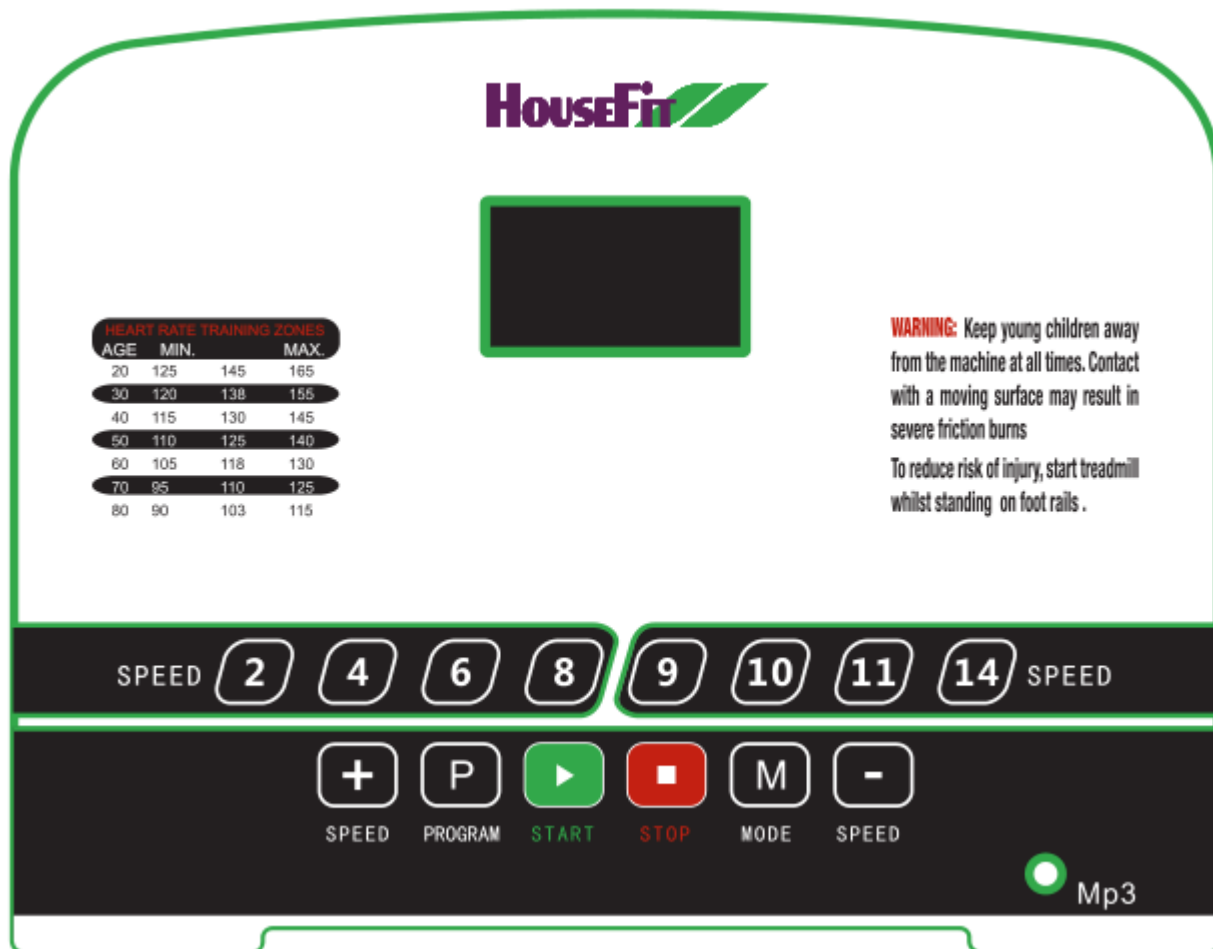
Примітка: Ви повинні регулярно очищувати приводний ремінь та канавку блоку від пилу та забруднень.

## Підключення ключа безпеки

Підключіть КЛЮЧ БЕЗПЕКИ до консолі перед тим, як увімкнути тренажер. Закріпіть кліпсу (затискач) на Вашому одязі в районі талії перед початком тренування. Якщо КЛЮЧ БЕЗПЕКИ буде від'єднано від консолі під час тренування, то бігова доріжка поступово зупиниться. Також буде подано переривистий звуковий сигнал, а на консолі управління буде показано комбінацію символів «---».

## Експлуатація бігової доріжки

### Консоль управління



Загальний вигляд консолі управління

### Вікно дисплея на консолі

1. **«Speed» («Швидкість»):** Виводить показання поточної швидкості.
2.  **(«Час»):** Виводить показання часу ручного режиму або покази зворотного відліку часу роботи відповідно програми або режиму.
3. **«Time» («Дистанція»):** Виводить показання сумарної дистанції, подоланої під час роботи в ручному або програмному режимі, або демонструє зворотній відлік дистанції під час роботи у відповідному режимі.
4. **«Calories» («Калорії»):** Виводить показання сумарно спалених калорій під час роботи в ручному або програмному режимі, або демонструє зворотній відлік кількості спалених калорій під час роботи у відповідному режимі.
5. **«Heart rate» («Серцебиття»):** визначає частоту серцевих скорочень (пульс) користувача, світиться значок серця та виводяться показники пульсу.

### Роз'яснення призначення кнопок управління на консолі

1. Кнопки на консолі (відповідно до зображення):
  - Кнопки швидкого вибору швидкості «3,6,9,14» - розташовані на панелі біля напису «Speed».
  - Кнопка «Prog» («Програма»).
  - Кнопка «Mode» («Режим»).
  - Кнопка «Start» («Запуск»).
  - Кнопка «Stop» («ЗУПИНКА»).

Кнопка «Speed +» («Швидкість +»).

Кнопка «Speed -» («Швидкість -»).

2. Кнопки швидкого доступу, розташовані на поручнях:

Кнопка «Speed +» («Швидкість +»).

Кнопка «Speed -» («Швидкість -»).

## Параметри бігової доріжки

Напруга	Змінний струм: 220-240 Вольт 50 Герц
Максимальне навантаження	110 кг
Геометричні розміри	У складеному стані (ДхШхВ): 955 мм * 690 мм * 1345 мм
	У зібраному стані: (ДхШхВ): 1585 мм * 690 мм * 1310 мм
Площа для бігу	400 мм * 1200 мм
Максимальна потужність	1.75 к.с.
Вимірювана швидкість	1.0~14.0 км/год
Вага нетто	47 кг
Вага брутто	55 кг

## Безпека

При видаленні ключа безпеки з консолі, бігова доріжка автоматично почне уповільнювати свій хід до повної зупинки. Консоль в такому випадку працювати не буде. Також буде подано переривистий звуковий сигнал, а на консолі управління буде показано комбінацію символів «---».

## Програми та режими роботи бігової доріжки

Будь ласка, увімкніть живлення бігової доріжки і встановіть ключ безпеки у відповідне місце на консолі перед тим, як активувати різні режими спортивного тренажера.

### 1. Ручний режим

А. Встановіть ключ безпеки у відповідне місце на консолі, вікно дисплея засвітиться і система увійде в режим очікування команд. Натисніть кнопку «Start», після цього зазвучить потрібний зумер «Бі-Бі-Бі» і у вікні швидкості почнеться відлік від 5 до 1, після цього бігова доріжка почне працювати.

Б. Бігова доріжка запам'ятає параметри і у вікні після оновлення будуть показуватись поточні дані.

В. Кнопка швидкого доступу до швидкості може налаштувати швидкість руху бігового полотна.

Г. При натисненні кнопки «Stop», бігова доріжка поступово уповільниться до повної зупинки.

Д. Коли час безперервної роботи перевищить 99:59 хвилин, бігова доріжка не зупиниться і продовжить рух, проте показники часу будуть очищені і почнуть відлік від нуля.

### 2. «Режим»:

А. Натисніть кнопку «Mode», вікно дисплея буде блимати. Використайте допоміжні поради для вибору одного з режимів «Час, Відстань, Калорії», відрегулюйте за допомогою кнопок «Speed +» і «Speed -» необхідні регулювання, потім натисніть кнопку «Start» для входу в обраний режим роботи і бігова доріжка почати працювати.

Б. Бігова доріжка запам'ятає параметри і у вікні після оновлення будуть показуватись поточні дані.

В. Натисніть кнопку «Stop», і після цього бігова доріжка повільно зупиниться.

Г. Бігова доріжка припинить роботу і на дисплеї буде показаний напис «End», коли тренування досягне встановлених параметрів (наприклад, Ви пробіжете необхідну відстань або спалите необхідну кількість калорій).

3. «Прог.»:

Система має 9 (дев'ять) вбудованих попередньо запрограмованих програм (див. нижче таблицю).

А. Коли бігова доріжка перебуває в режимі очікування, натисніть кнопку «Prog», вікно відстані покаже «POX», вікно часу буде миготіти. В цьому режимі можна налаштувати значення параметрів часу за допомогою кнопок «speed +» та «speed -». після налаштування необхідно натиснути кнопку «Start» і бігова доріжка почне працювати.

Б. Бігова доріжка запам'ятає параметри і у вікні після оновлення будуть показуватись поточні дані.

В. Натисніть кнопку «Stop» і бігова доріжка повільно зупиниться.

Г. Бігова доріжка припинить роботу і на дисплеї буде відображатись напис «END», коли запрограмовані дані досягнуть необхідного значення.

### **Дані, що відображуються на дисплеї консолі управління:**

Параметр	Початкове значення	Початкове значення по замовчуванню	Ліміти регулювання	Діапазон
Час(Хв:С)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00-99:59
Швидкість (км/год)	0	не застосовується	не застосовується	1.0-16
Дистанція (км)	0:00	1.00	1.00-99.00	0.00-99.9
Частота серцебиття (ударів/хв)	P	не застосовується	не застосовується	40-199
Спалені калорії (К)	0	50	20-999	0-999



### Інформація щодо вбудованих програм:

Кожна вбудована програма поділена на 10 сегментів або секцій, при чому кожен такий сегмент може мати індивідуальні налаштування швидкості та рівня нахилу бігового полотна. Для отримання детальної інформації зверніться до нижченаведеної таблиці.

Час	Програма	Виставлений час/10= час кожної секції тренування (параметри швидкості і нахилу для кожної секції можуть бути індивідуальними)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Швидкість	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	Швидкість	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Швидкість	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	Швидкість	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	Швидкість	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	Швидкість	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	Швидкість	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	Швидкість	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	Швидкість	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

#### NOTE

Примітка: Для того, щоб обнулити всі дані, Вам необхідно відключити та знов під'єднати КЛЮЧ БЕЗПЕКИ.

#### NOTE

Примітка: Дана інформація наведена лише в якості орієнтовного керівництва. В реальності рівень навантаження повинен обиратись в залежності від фізичного стану (стану здоров'я) та рівня фізичної підготовленості (натренованості) користувача, який використовує бігову доріжку.

### ПРОГРАМА ТЕСТУВАННЯ ТІЛА НА МАСОВУ ЧАСТКУ ЖИРУ (FAT-ТЕСТ):

У режимі очікування, натисніть і тримайте кнопку «PROGRAM» до моменту входу в режим FAT, потім натисніть кнопку «MODE» і оберіть режим 1, 2, 3, 4, (1 – СТАТЬ, 2 – ВІК, 3 – ЗРІСТ, 4 – ВАГА).

Натисніть кнопки «SPEED +», «SPEED -», щоб встановити дані в режимах 1 - 4 (зверніться до нижченаведеної таблиці). Візьміть ручний пульсомір і вікно відобразить показник якості Вашого тіла через 3 секунди. Показник якості тіла потрібен щоб перевірити взаємозв'язок між зростом і вагою, але він не враховує пропорції тіла та статуру. Цей показник підходить для будь-якого чоловіка і жінки. Він надає інформацію разом з іншими показниками рівня здоров'я. Ідеальний показник повинен бути в діапазоні 18-23, якщо він дорівнює або менший 18, це означає, що Ви занадто худий. Якщо показник між 23 і 28, то це означає, що у Вас надмірна вага, а якщо показник перевищує 29, це означає, що у Вас ожиріння. (ці дані тільки для довідки, і не можуть розглядатись як лікарські дані або дані для медичних цілей)

1	Стать	01 чоловік	02 жінка
2	Вік	10-----99	
3	Зріст	100----200	
4	Вага	20-----150	
5	Fat-тест	≤ 18	недостача ваги

	Fat-тест	=(18---23)	нормальна вага
	Fat-тест	=(23---28)	надлишкова вага
	Fat-тест	≥29	ожиріння

## Складування, Розкладання та Пересування тренажеру

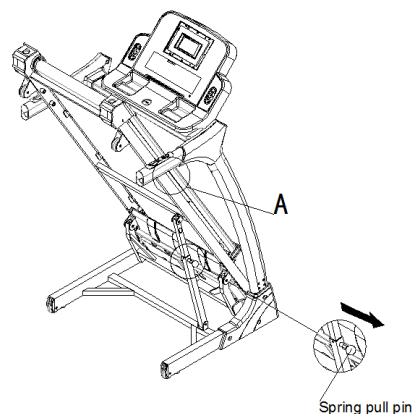
### Складування / Розкладання бігової доріжки

Ваша бігова доріжка може бути складена для зберігання її в той час, коли вона не експлуатується. в такому положенні бігова доріжка займає значно менше міста і може зберігатись у шафі або під ліжком (якщо є достатньо міста). Для складання доріжки станьте позаду неї і почніть піднімати бігову платформу.

а) Перед тим, як скласти бігову доріжку, Ви маєте упевнитись, що електричне живлення на доріжку не подається, а кабель живлення відключений від розетки.

б) Коли тренажер був складений, як на нижченаведеному малюнку, будь ласка, проведіть розкладання бігової доріжки у відповідності до наступної інструкції:

Будь ласка, утримуйте раму (частина А) і витягніть назовні підпружинений витяжний стрижень (як на фото нижче). Після цього опускайте бігову платформу на підлогу. Як тільки ви почуєте характерний звук «КЛІК», це стане сигналом що розкладання тренажеру ЗАВЕРШЕНЕ УСПІШНО.



*spring pull pin – підпружинений витяжний стрижень*

в) Якщо Вам потрібно скласти бігову доріжку, Ви можете діяти відповідно до наступної інструкції:

Утримуючи раму, витягніть назовні підпружинений витяжний стрижень, підніміть бігову платформу до моменту, коли почуєте характерний звук «КЛІК», це стане сигналом що складування тренажеру ЗАВЕРШЕНЕ УСПІШНО.



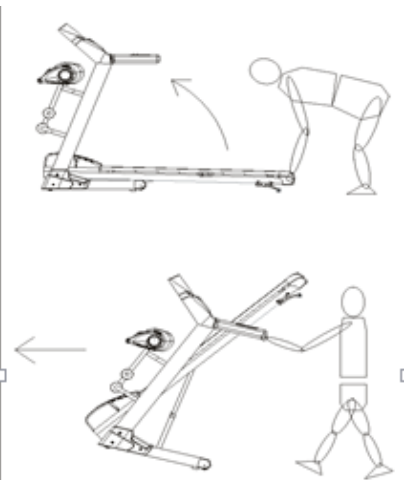
*spring pull pin – підпружинений витяжний стрижень*

## Пересування бігової доріжки

Під час пересування бігової доріжки, ви маєте упевнитися в тому, що:

1. Бігова доріжка справна і не має пошкоджень;
2. Електричне живлення на бігову доріжку не подається;
3. Електрична вилка відключена від розетки;

Коли 3 (три) вище перелічені умови виконані, користувач повинен тримаючи тренажер за край бігової платформи, пересунути доріжку вперед або назад у потрібне нове місце, а після цього повільно і обережно опустити тренажер на підлогу в горизонтальне положення.



**!** УВАГА: Для запобігання травмуванню, перед початком пересування або складування / розкладання Вам необхідно упевнитися, що Ви міцно тримаєте бігову платформу.



ПРИМІТКА: Не тримайтеся за полотно під час складування / розкладання або пересування, оскільки полотно може вислизнути або повернутись на роликах під час вищеназваних процедур.



УВАГА: Для запобігання травмуванню перед початком пересування бігової доріжки упевніться, що бігова платформа надійно закріплена у своїй позиції.



УВАГА: Для запобігання травмуванню перед початком пересування бігової доріжки упевніться, що бігова платформа надійно закріплена у своїй позиції.



УВАГА: Відключіть кабель живлення бігової доріжки з розетки перед пересуванням доріжки.



УВАГА: Для запобігання травмуванню, не дозволяйте дітям гратись на або поруч із біговою доріжкою.

## Питання, що часто виникають у користувачів тренажеру

### Головний блок бігової доріжки

Проблема	Можлива причина	Вирішення проблеми
Бігова доріжка не працює	а. Не підключене електричне живлення	Підключіть кабель живлення тренажера до електричної розетки
	б. Ключ безпеки не знаходиться у слоті в консолі управління.	Помістіть ключ безпеки у відповідний слот на консолі управління

	в. Сигнальний кабель відключений або підключений некоректно	перевірте сигнальний кабель консолі управління та інші сигнальні кабелі
	г. подача живлення не ввімкнена	Перевірте кабель живлення.
	д. Перегорів запобіжник.	Встановіть новий запобіжник
Рух бігового полотна не рівномірний, присутні ривки.	а. Недостатньо змазки.	Додайте силіконової змазки.
	б. Бігове полотно натягнуте дуже туго	Відрегулюйте натяг бігового полотна.
Бігове полотно прослизає.	а. Бігове полотно провисає. Слабкий натяг.	Відрегулюйте натяг бігового полотна.
	б. привідний моторний ремінь провисає. Слабкий натяг	Відрегулюйте натяг привідного моторного ременя.

### **Консоль управління біговою доріжкою**

<b>Код помилки</b>	E01	E02	E03	E04	E05	---
--------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

#### **1: Код помилки E01:**

А: На дисплеї виводиться помилка E01: Відсутній зв'язок між бортовим комп'ютером та контролером при старті тренажеру.

Б: Вирішення проблеми:

Будь ласка, перевірте 4-х жильний дріт від консолі до контролера на предмет надійного підключення та наявності пошкоджень самого дроту. Якщо дріт цілий, а підключення надійне тоді замініть плату ІС або плату контролера щоб виявити де саме є несправність. Якщо код помилки E01 продовжує з'являтися, то замініть і ІС-плату, і плату контролера.

#### **2: Код помилки E02:**

А: На дисплеї виводиться помилка E02: Контролер не може зчитати покази постійної напруги в привідному моторі постійної напруги.

Б: Вирішення проблеми:

Будь ласка, перевірте позитивний та негативний дроти живлення мотору на предмет їх цілісності та надійності підключення. Якщо дроти цілі і підключені надійно, тоді перевірте всі компоненти контролера на предмет їх пошкодження або замініть контролер чи мотор.

#### **3: Код помилки E03:**

А: На дисплеї виводиться помилка E03: Контролер не може зчитати покази швидкості по каналу зворотного зв'язку коли мотор працює.

Б: Вирішення проблеми:

- 1) Будь ласка, перевірте чи виникає помилка E03 при роботі мотору або при різкій зупинці. Будь ласка, перевірте, чи оптичний сенсор підключений надійно і не має пошкоджень. Якщо сенсор відключений, то підключіть його знову. Якщо він пошкоджений, то його треба замінити. В іншому випадку потрібно замінити контролер та ІС-плату.
- 2) Якщо мотор не працює і при спробі його запуску виникає помилка E03, тоді необхідно перевірити, чи мотор не пошкоджений або заклинений. Якщо мотор пошкоджений його треба замінити, якщо він заклинив, то потрібно спробувати його розклинити, в противному випадку – замінити на новий.

#### 4: Код помилки E04:

А: На дисплеї виводиться помилка E04: Відмова само-діагностики механізму нахилу.

Б: Вирішення проблеми

Будь ласка, перевірте чи сигнальний дріт двигуна механізму нахилу та його дріт живлення підключені надійно; дріт живлення змінним струмом підключається праворуч до мотору механізму нахилу. Необхідно упевнитись, що дроти мотору механізму нахилу не мають пошкоджень. Після цієї перевірки натисніть кнопку на контролері, потім запустіть само-діагностику механізму нахилу знову.

#### 5: Код помилки E05:

А: На дисплеї виводиться помилка E05: Струм у системі є більшим за максимально допустимий струм при роботі мотора.

В: Вирішення проблеми:

Будь ласка, перевірте чи мотор не пошкоджений або заклинений. Перевірте, чи немає сторонніх предметів у біговому полотні, у роликах або які іншим чином заважають нормальному провертанню бігового полотна. Якщо таких проблем не виявлено, будь ласка, замініть плату контролера.

якщо виникають будь-які питання, пов'язані з функціонуванням тренажера, ви можете зв'язатись із місцевим дистриб'ютором або із представником після-продажного обслуговування.

#### 6: На дисплеї консолі відображається наступна комбінація символів «— — —»:

А: «— — —» означає, що консоль не може отримати сигнал від ключа безпеки (сам ключ присутній у відповідному слоті на консолі).

В: Вирішення проблеми: Будь ласка, перевірте, чи магніт ключа безпеки перебуває у вірній позиції. Відкрийте кришку консолі і перевірте ч добре підключена лінія ключа безпеки, чи не пошкоджений плата, до якої підключається ключ безпеки та чи немає інших пошкоджень.

## Обслуговування бігової доріжки

### Змащування вузлів та агрегатів бігової доріжки

Після застосування бігової доріжки на протязі певного періоду часу, Ви маєте змастити бігове полотно спеціальною змазкою.

Ми рекомендуємо змащувати доріжку відповідно з наступним графіком:

- Легка експлуатація (менше 3 сеансів / тиждень) - один раз на 5 (п'ять) місяців
- Середня експлуатація (4-7 сеансів / тиждень) – один раз на 2 (два) місяці
- Важка експлуатація (більше 7 сеансів / тиждень) – один раз на місяць

---

**ПРИМІТКА:** Для збільшення терміну служби бігової доріжки потрібні помірні об'єми

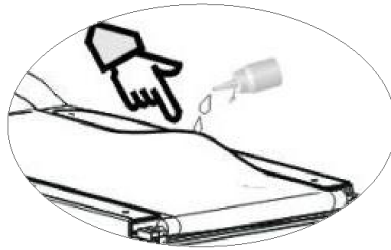
мастила, проте не потрібно безпідставно збільшувати кількість мастила, яке наноситься на вузли тренажера.

---

## **Як потрібно змащувати тренажер**

**а.** Перевірте мастило: Потрібно зупинити бігову доріжку і скласти її, щоб користувач міг перевірити центральну частину зворотного боку бігового полотна. Якщо поверхня трохи волога, то це показує, що все в порядку. В іншому випадку користувач повинен додати деяку кількість мастила.

**б.** Додайте мастило: Просто підніміть бігове полотно і розпиліть мастило на бігове полотно і бігову платформу.



**в.** Після додавання мастила опустіть полотно та бігову платформу, і запусіть бігову доріжку зі швидкістю 1 км / год. Тоді за допомоги однією ноги на протязі декількох хвилин трохи потопчіться по біговому полотну щоб розподілити мастило рівномірно.

## **Рекомендації з тренувального процесу**

### **Рекомендації щодо підготовки до тренування**

Наступні рекомендації допоможуть вам спланувати програму тренувань. Пам'ятайте, що правильне харчування і достатній відпочинок необхідні для успішних результатів.



**УВАГА:** Перед початком цієї чи іншої програми тренувань обов'язково проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років або тих, у кого є проблеми зі здоров'ям.

### **ЧОМУ НЕОБХІДНО ТРЕНУВАТИСЬ?**

Було доведено, що фізичні вправи мають важливе значення для доброго здоров'я і загального самопочуття. Регулярні фізичні вправи мають наступні позитивні ефекти:

- Допомагають скидати напругу і стрес.
- Забезпечують задоволення і гарний настрій.
- Стимулюють розумову діяльність.
- Допомагають у підтримці стабільної ваги.
- Контролюють апетит.
- Підвищують самооцінку.
- Покращують тонус і силу м'язів.
- Покращують гнучкість.
- Знижують кров'яний тиск.
- Долають безсоння.

### **Рекомендації новачкам та початківцям**

Якщо ви починаєте програму тренування, ви повинні проконсультуватись з вашим лікарем, якщо:

у Вас були діагностовані проблеми з серцем, високий кров'яний тиск або інші медичні синдроми та прояви.

Ви не тренувались протягом року.

Якщо ви старше 35 років і в даний час не тренуєтесь.  
Ви вагітні.  
Ви хворі на діабет.  
Ви відчуваєте біль у грудях, запаморочення або нудоту чи непритомність.  
Ви відновлюєтесь після травми або хвороби.

## ПОРАДИ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Завжди виконуйте вправи на розтягування перед початком та після завершення тренування. Розпочинайте свої рухи повільно та безпечно – занадто інтенсивні, швидкі чи амплітудні рухи можуть призвести до травми. Якщо Ви сонний, хворий або втомлений, то краще взяти декілька днів на відпочинок.

## ЯК САМЕ ПОТРІБНО ПОЧИНАТИ ТРЕНУВАТИСЬ

Почніть з двох або трьох 15-хвилинних занять на тиждень з одним днем відпочинку між днями тренувань.

Необхідно розминатись на протязі від 5 до 10 хвилин безпечними неамплітудними рухами, як ходьба або розмахування руками по колу. Потім необхідно розтягнути м'язи, які ви будете використовувати під час тренування.

Збільшіть швидкість і опір до трохи складнішого рівня, ніж просто комфортний, і здійсніть рух до тих пір, як Ви можете. На початку Ви можете бути в змозі здійснювати рух тільки протягом декількох хвилин, але це швидко зміниться, якщо ви будете регулярно тренуватись.

Завершуйте кожне тренування 5-и хвилинним періодом поступового охолодження та зменшення інтенсивності руху. Потім ви повинні розтягнути м'язи, які ви тільки що навантажували, щоб запобігти травмам і судомам.

Збільшуйте час тренування на кілька хвилин щотижня до тих пір, поки не зможете тренуватись безперервно протягом 30 хвилин за сеанс.

Не турбуйтеся про відстані або темп руху.

На протязі перших кількох тижнів, потрібно зосередитися на витривалості і відновленню фізичної форми.

## Рекомендації щодо розтягування

Перед запуском, кожен користувач повинен зробити на протязі 5-10 хвилин розминочні вправи:

### Торкання носків ніг

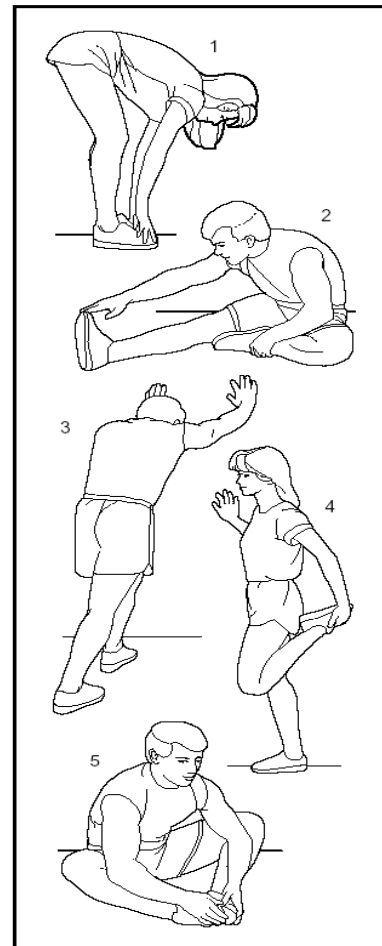
Потрібно повільно нахилитися вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, до моменту поки ви не дотягнетесь до пальців ніг. Нахиліться вперед наскільки, наскільки ви можете і утримуйте таке положення протягом 15 секунд.

### Розтягування ахіллового сухожилля

Сядьте, а праву ногу випряміть перед вами. Намагайтесь утримати носок вашої простягнутої ноги вашою рукою. Починайте вправу з прямою спиною. Повільно видихніть і спробуйте торкнутись своїми грудьми коліна вашої простягнутої ноги. Тримайте ногу за носок, а потім повторіть вправу на іншу ногу протягом 15 секунд.

### Розтягування задньої поверхні гомілки

Нахиліться навпроти стіни, ліву ногу виставте вперед, ваші руки покладіть на стіну – обіпріться на неї. Тримайте праву ногу прямо, а ліва нога трохи зігнута в коліні. Потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, переміщаючи Ваші стегна до стіни. Тримайте таке положення, а потім повторіть з іншого боку протягом 15 секунд.



### Розтягування квадрицепсу

З одного боку тримайтеся рукою за стіну для збереження рівноваги. Потім потягніть себе за ступню ногу вгору. Підтягніть п'ятку якомога ближче до сидниці. Затримайтеся у такому положенні на 15 секунд і повторіть вправу на ліву ногу.

### Розтягування внутрішньої поверхні стегна

Сядьте на підлогу, підшви ступень разом, коліна вказують назовні. Підтягніть ноги якомога ближче до паху, наскільки це можливо. Акуратно притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 секунд.

## **Гарантійні зобов'язання**

Виробник бігових доріжок гарантує відсутність дефектів матеріалів та виготовлення, коли доріжка придбана «оригінальним покупцем», у відповідності до наведених нижче роз'яснень:

«Оригінальний покупець» визначається як сторона або особа, яка придбає бігову доріжку від уповноваженого продавця, як показано на оригінал квитанції. Ця гарантія не поширюється на продукти бувші у вжитку.

Ці продукти мають гарантію на відсутність дефектів в двигуні протягом 3 (трьох) років і в інших частинах протягом 1 (одного) року з дати покупки, за винятком випадків, передбачених нижче в обмеженій гарантії.

Виключення або виключення з цієї гарантії полягають в наступному:

1. Коли бігова доріжка не використовувалась в домашніх умовах, а біла в загальному користуванні (наприклад, працювала у тренажерному залі).
2. Штучні фактори: Зловживання, випадкове пошкодження через бездоглядність, зміна, модифікація, або додавання елементів в конструкцію зроблені або викликані первісним покупцем, через доставку, при зберіганні та інше.
3. Форм-Мажор: повінь, війна і т.п.

У разі дефекту матеріалу або виготовлення, на які поширюється ця гарантія, наша компанія відремонтує дефект протягом розумного періоду часу.

І ми залишаємо за собою право вимагати, щоб пошкоджені деталі були повернуті до нас за запитом.

**Всі права захищені і фактичний виріб є стандартом.**