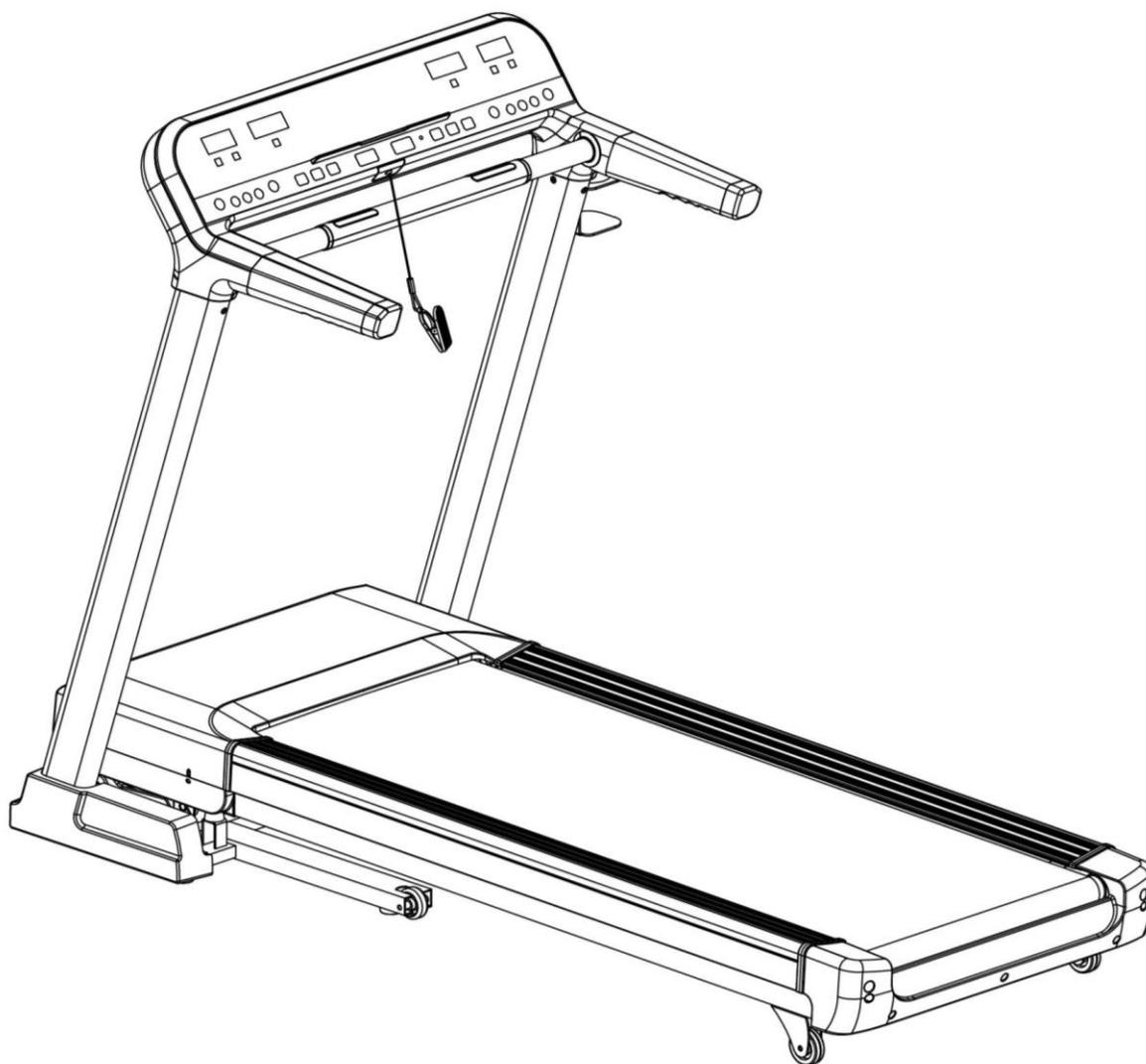


КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Бігова доріжка HSF-ET1601A



БУДЬ-ЛАСКА, ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕЙ ПОСІБНИК І ЗБЕРЕЖІТЬ ЙОГО ДЛЯ ДОВІДОК У МАЙБУТНЬОМУ.

ВСІ ЗОБРАЖЕННЯ ТОВАРУ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ТІЛЬКИ ДЛЯ ДОВІДОК. ЩОБ ПЕРЕВІРИТИ ОСТАТОЧНІ ДЕТАЛІ, БУДЬ-ЛАСКА, ДИВ. ТОВАР.

Зміст

Заходи безпеки

Послідовність збирання

Складання

Інструкція з експлуатації

Поради для розтягування

Технічне обслуговування

Складальне креслення

Список деталей

Заходи безпеки

Дякуємо за те, що придбали цю бігову доріжку. Вона була розроблена та створена для того, щоб протягом багатьох років справно слугувати вам. Ви вже можете мати досвід роботи зі схожим товаром, але, будь-ласка, прочитайте ці інструкції, які були написані, щоб забезпечити вас найкращим з того, що ви придбали.

Попередження!

1. Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, прочитайте такі важливі попередження перед тим, як використовувати бігову доріжку.
2. 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.
3. 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.

Заходи електричної безпеки

Невиконання цих попереджень може збільшити ризик ураження електричним струмом та завдати особистої школи.

1. Перед використанням завжди перевіряйте дрід живлення на пошкодження. При наявності пошкодження, не використовуйте дрід живлення.
2. Ніколи не торкайтесь дроту живлення вологими руками.
3. Розмістіть дрід живлення так, щоб на нього не наступали та не зачіпались за нього.
4. З цією біговою доріжкою використовується тільки той дрід живлення, що поставляється у комплекті.

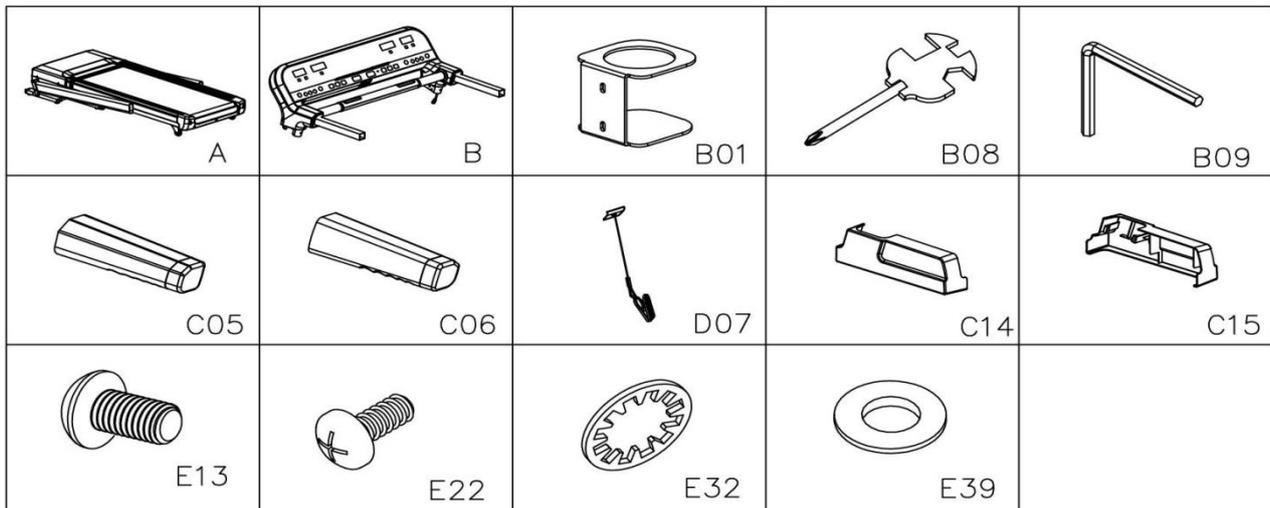
Загальні заходи безпеки

1. Використовуйте бігову доріжку тільки так, як це описано в посібнику користувача.
2. Переконайтесь, що вольтаж електричного струму такий самий як той, що вказаний на дроті живлення.
3. Ви несете відповідальність за те, щоб переконатись, що всі, хто користується біговою доріжкою, повідомлені про всі попередження та запобіжні заходи.
4. Бігова доріжка важка і її слід виймати з упаковки та збирати двом людям.
5. Перед збиранням бігової доріжки, переконайтесь, що вона не увімкнена у яке-небудь джерело живлення, наприклад, настінну розетку.
6. Використовуйте бігову доріжку на твердій, рівній горизонтальній поверхні із захисним покриттям для підлоги чи килима. Розмістіть бігову доріжку так, щоб навколо доріжки було щонайменше в 2 метра- 1 метри вільного місця.
7. Не тримайте бігову доріжку біля місць з надмірною вологою чи пилом.
8. Перед використанням бігової доріжки перевірте чи добре закручені всі гайки та Гвинти.
9. Безпечність доріжки зберігається тільки при регулярній перевірці на пошкодження та зношення. Терміново замінійте пошкодженні деталі. Не використовуйте тренажер поки вони не будуть замінені.
10. Бігова доріжка були протестована та сертифікована відповідно до EN957 за класом H.C., що підходить тільки для домашнього користування.
11. Гальма контролюються електричним живленням обертання полотна.

12. Ця бігова доріжка не призначена для використання в терапевтичних цілях.
13. Тримайте доріжку в місці недоступному для дітей та тварин. Ця бігова доріжка розроблена тільки для використання дорослими!
14. Вдягайте підходящий одяг коли займаєтесь на біговій доріжці. Не вдягайте просторий одяг, який може зачепитись за рухомі деталі бігової доріжки, чи одяг, який обмежує чи перешкоджає вашим рухам..
15. Не згинайте спину, коли використовуєте бігову доріжку; завжди намагайтесь тримати спину рівно.
16. Якщо ви відчуваєте біль чи головокружіння під час тренування, одразу припиніть тренування та терміново проконсультуйтеся з лікарем.
17. Датчик пульсу не є медичним пристроєм. Деякі речі, включаючи рухи користувача, можуть впливати на точність датчика. Датчик призначений тільки як допомога при визначенні загального ритму серцебиття.
18. Ви повинні бути обережними, коли підіймаєте та пересуваєте бігову доріжку, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте підходящий метод підняття та/чи звертайтеся по допомогу.
19. Ключ безпеки поставляється для особистої безпеки. Використовуйте ключ безпеки, використовуючи бігову доріжку для термінового вимкнення. У екстреному випадку, покладіть обидві руки на рукоятки та станьте ногою на нековзку поверхню головної рами. У такий спосіб ключ безпеки висмикнеться з комп'ютера і функція аварійного вимкнення спрацює.
20. Всі рухомі деталі потребують щотижневого обслуговування. Кожен раз перевіряйте їх перед користуванням. Якщо, щось зламалось чи розхиталось, будь-ласка, полагодьте це терміново. Ви можете продовжити використовувати бігову доріжку після полагодження пошкоджених деталей.
21. Бігова доріжка не призначена для використання особами (включаючи дітей) зі зниженими фізичними, чуттєвими та розумовими можливостями чи відсутністю досвіду та знань, якщо тільки вони не під наглядом та їх не проінструктували.
22. Дітям під наглядом, які використовують бігову доріжку, неможна дозволяти грати з тренажером.
23. Ця бігова доріжка повинна бути добре заземлена. Це може зменшити небезпеку електричного струму.
24. Максимальна вага користувача - 130 кг.

Послідовність збирання

Будь-ласка, перед збиранням уважно перевірте пакувальний список.



Список деталей:

№	Описання	Специфікація	КІЛ-ТЬ	№	Описання	Специфікація	КІЛ-ТЬ
A	Головна рама		1	D07	Модуль ключа безпеки		1
B	Монітор		1	C14	Лівий нижній кожух		1
B01	Тримач для пляшки		1	C15	Правий нижній кожух		1
B08	Хрестовий балонний ключ		1	E13	Гвинт	M8*15	10
B09	Шестигранний ключ № 5		1	E22	Гвинт	M5*12	6
C05	Ліва пінопластова рукоятка		1	E32	Пружна шайба	8	10
C06	Права пінопластова рукоятка		1	E39	Велика плоска шайба	Ф5*Ф13*1.0	4

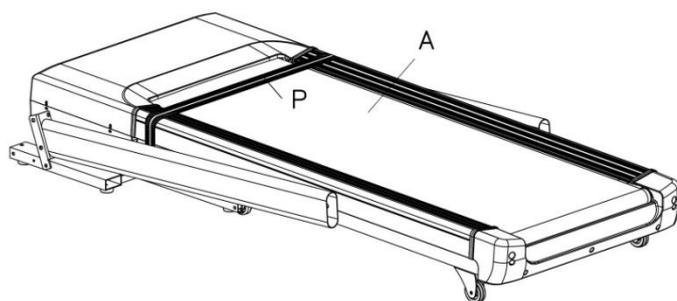
Інструменти для збирання

№5 внутрішній шестигранний ключ 5 мм, 1 шт.

Хрестовий балонний ключ S=13 14 15, 1 шт.

Увага: будь-ласка, не вмикайте, поки не завершите збирання.

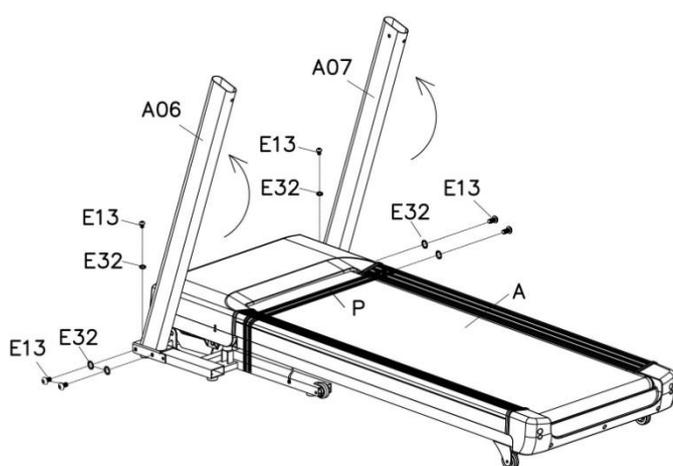
Крок 1:



Відкрийте упаковку та поставте головну раму А на підлогу.

Увага! Не розрізайте пакувальний ремінець (P) перед налаштуванням бігової доріжки.

Крок 2:

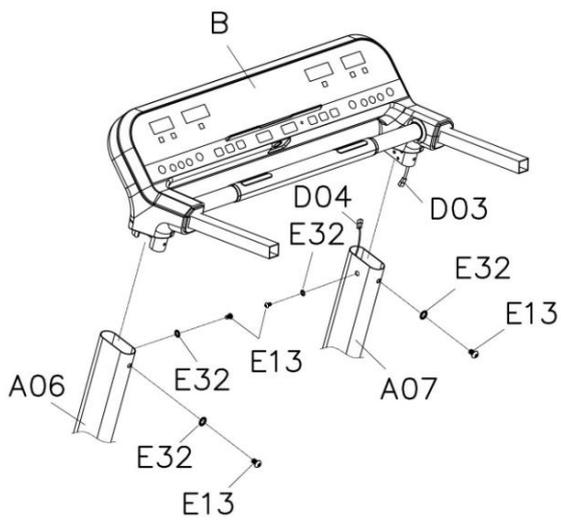


1. Спершу підніміть стійки А06, А07;
2. Зафіксуйте стійку А06 на головній рамі А болтом Е13 та закріпіть гайкою Е32 шестигранним гвинтом В09 №5.
3. Зафіксуйте А07 по відношенню до головної рами відповідно до описаного вище.

Увага!

УВАГА! Підтримуйте стійки рукою щоб вони не впали.

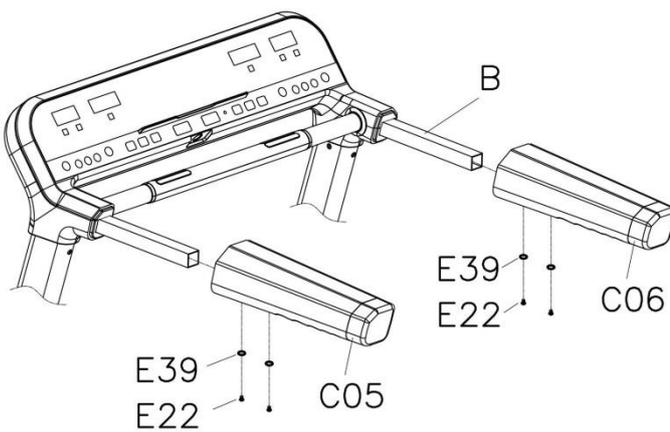
Крок 3:



1. Під'єднайте дрiт монiтора D03 до D04.
2. Зафiксуйте монiтор на лiвiй та правiй стiйцi A06/A07 гвинтом E13 та закрутiть шайбою E32 шестигранним гвинтом B09 №5.

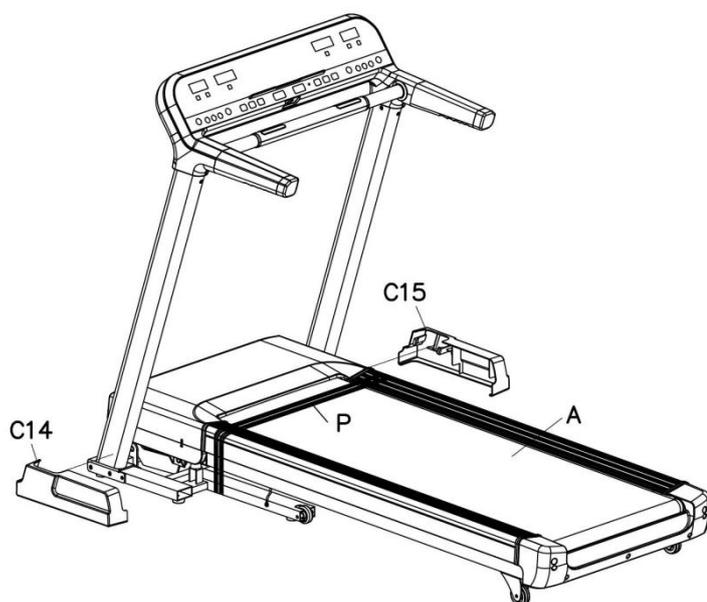
Увага! Будь-ласка, переконайтеся, що дроти добре з'єднаннi перед тим як закручувати.

Крок 4:



Зафiксуйте лiву та праву пiнопластовi рукоятки C05\C06 на монiторi A гвинтом E22 та великою шайбою E39 хрестовим балонним ключем B08.

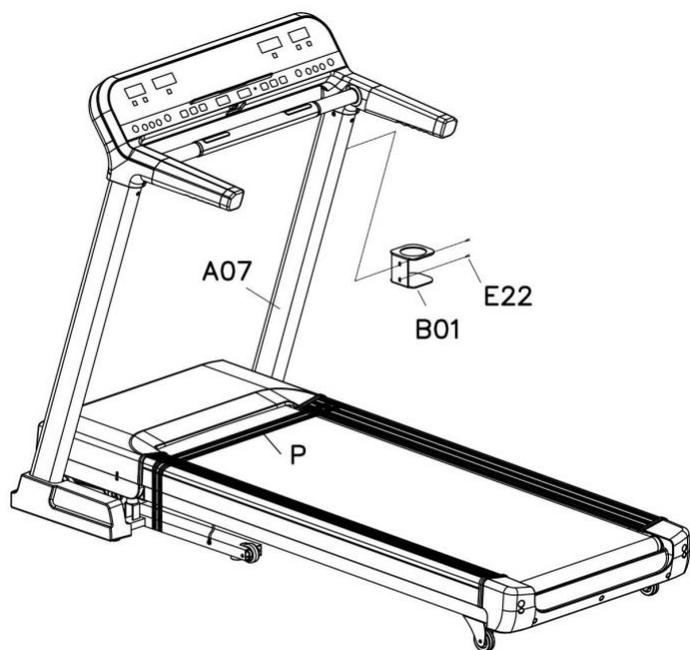
Крок 5



Зафіксуйте лівий та правий нижні кожухи C14\C15 на головній рамі.

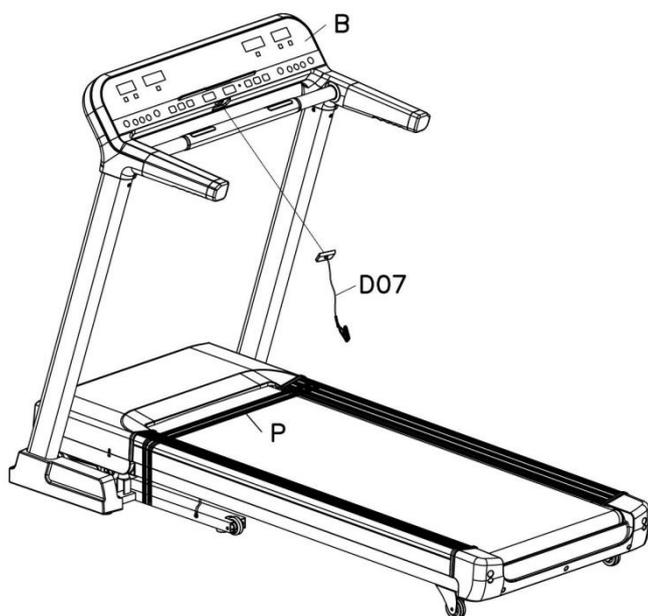
Увага! Лівий та правий нижній кожух - на застібках. Будь-ласка, переконайтесь, що всі застібки надійно замкненні.

Крок 6:



Зафіксуйте тримач для пляшки B01 на правій стійці A07 гвинтом E22 хрестовим балонним ключем B08.

Крок 7

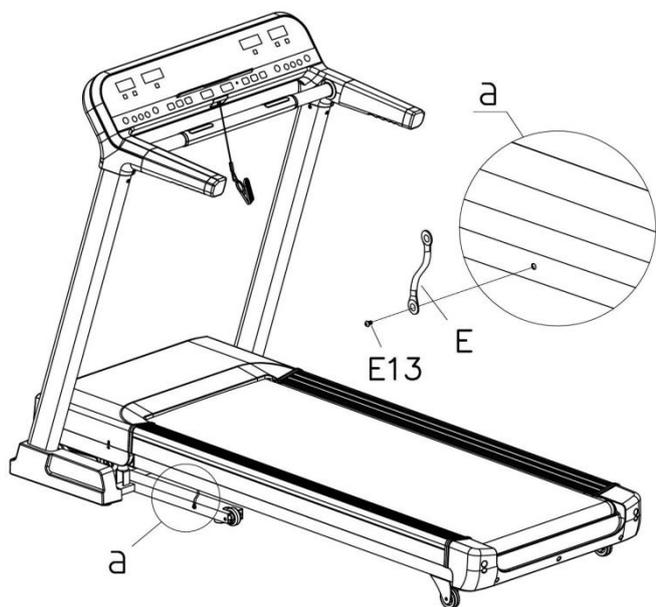


1. Переріжте ремінь P;
2. Вставте запобіжний ключ D07 в монітор B.

Як користуватись запобіжним ключем

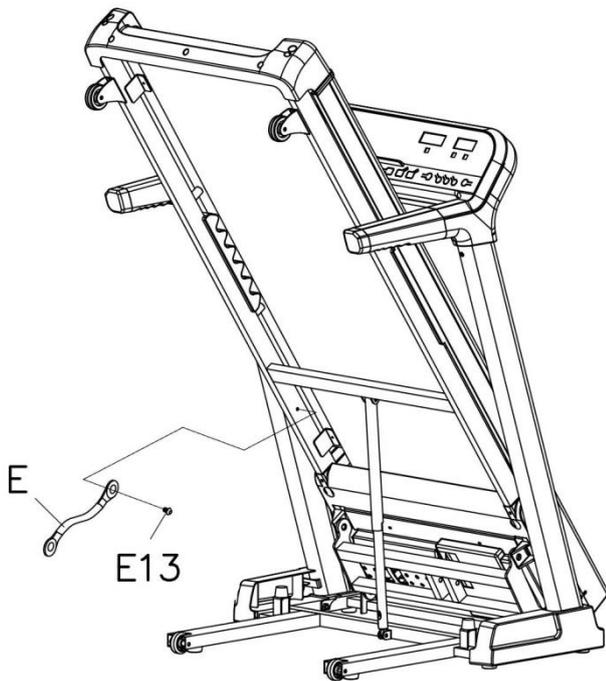
1. Перед тим, як бігати, прикріпіть кліпсу запобіжного ключа D07 до вашого одягу.
2. У надзвичайних випадках, будь-ласка, висмикніть мотузку ключа безпеки і тренажер зупиниться.

Крок 8



Розкрутіть гвинт M8*15 (E13) внизу сталюого кабелю (E) шестигранним ключем B09 №5.

Крок 9



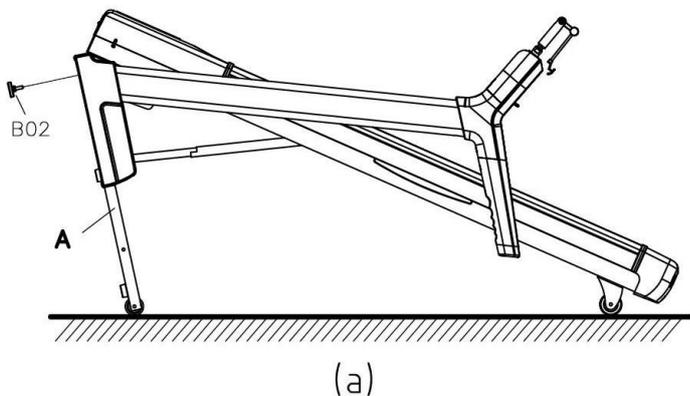
Розкрутіть гвинт М8*15 (E13) зверху стального кабелю (E) шестигранним ключем В09 №5. Потім приберіть стальний кабель з нижньої рами.

Примітка: Стальний кабель забезпечить вашу безпеку під час збирання; ви можете зберегти його до наступного використання.

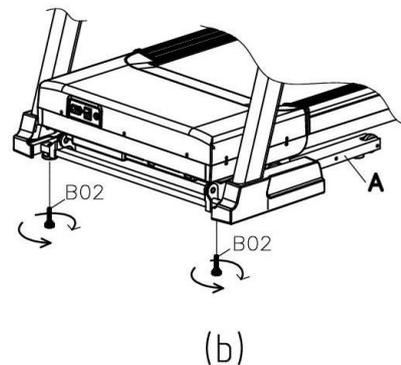
Інструкція зі складання підкладки

Ви можете балансувати на біговій доріжці налаштовуючи підкладки (B02), якщо поверхня не рівна.

Повертаючи підкладку (B02) в ліву сторону хрестовим балонним ключем (66) - збільшиться висота, а повертаючи в праву сторону - висота зменшиться.

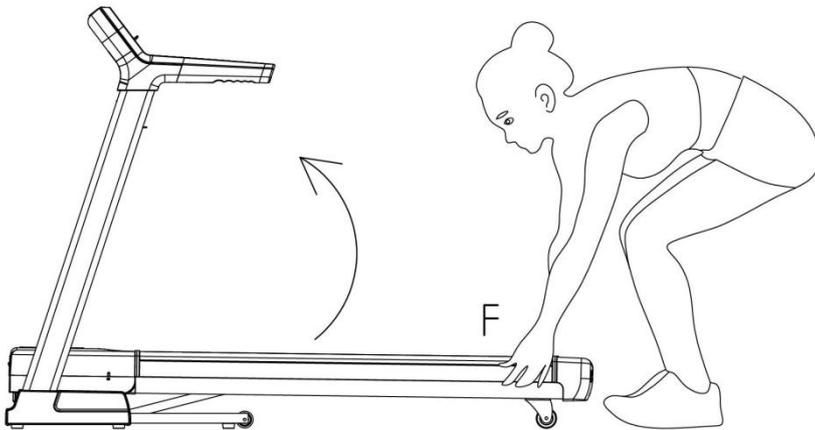


(a)



(b)

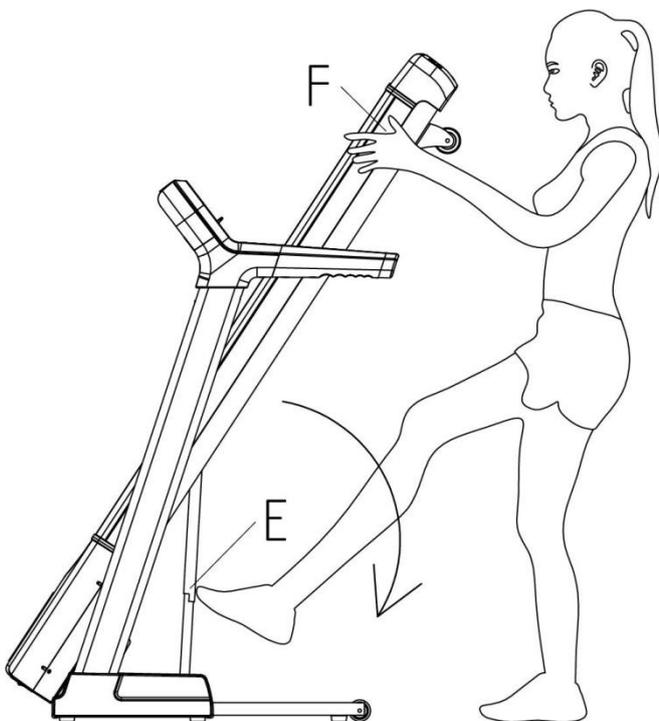
Складання



Тримайте бігову деку в позиції «F» і потім складайте її в напрямку звуження поки не почуєте клацання пневматичного циліндра.

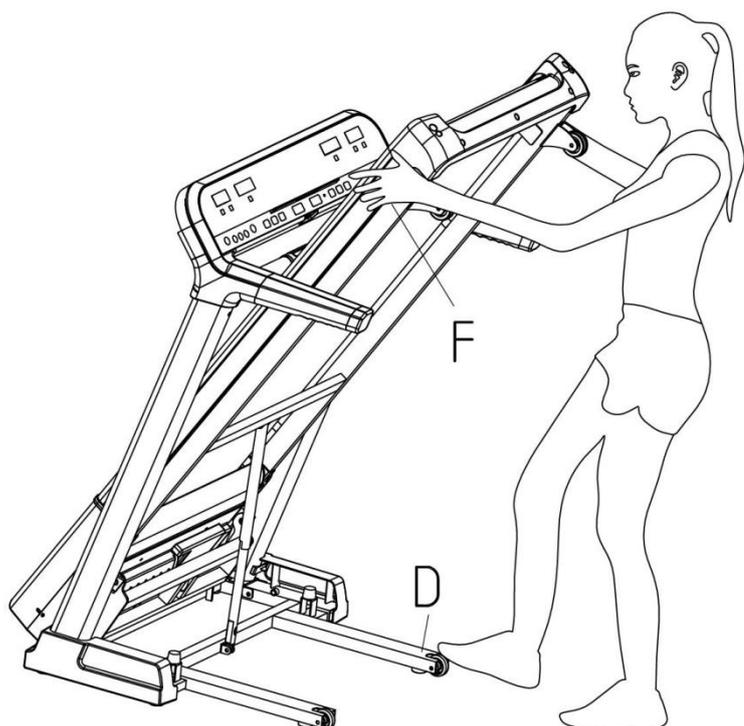
Увага! Забороняється складати коли тренажер рухається чи знаходиться в режимі нахилу.

Розкладання

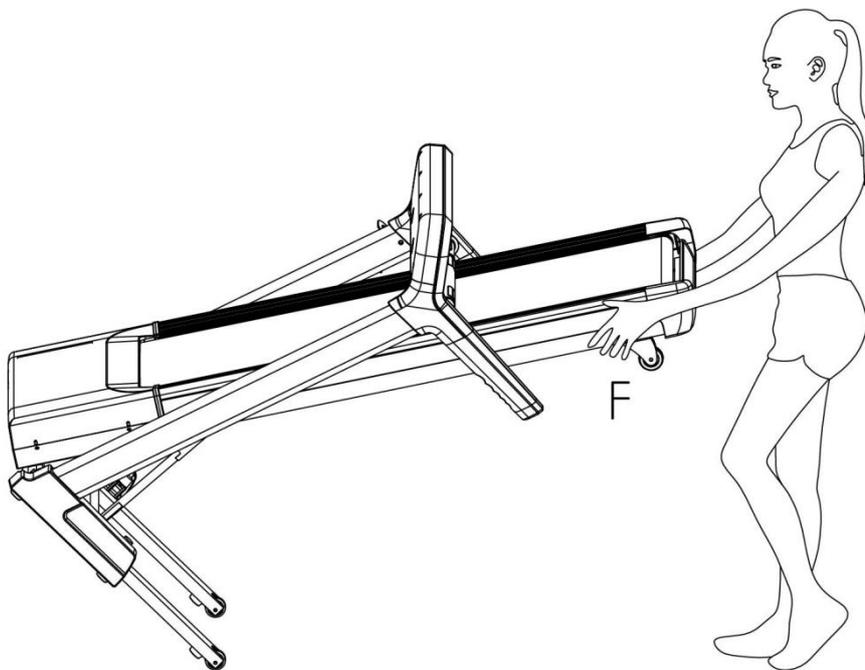


Підтримуйте місце «F» рукою, штовхніть в положенні «E» по пневматичному циліндру, і базова рама автоматично опуститься.

Поради щодо транспортування



1. Спочатку тримайте бігову раму, як показано, с положенні «F»;
2. Станьте на ходове колесо D;
3. Потягніть тренажер вниз;
4. А потім пересувайте його.



Введення в експлуатацію



1. Дисплей відображення віконць

- 1) SPEED/ PULSE: зазвичай відображає поточну швидкість від 0.8-20.0 км/год; якщо ви тримаєтесь за датчик пульсу протягом декількох секунд, він показує поточний пульс від 50-200/хв. (ці данні є довідковими та не можуть прийматись як медичні данні).
- 2) DISTANCE: В режимі налаштування показується: P1-P2...-P5...P7.....P12, в режимі FAT показується FAT. Зазвичай в ньому показується поточна відстань вправи. Показує дистанцію від 0:00 до 99.99, коли досягає 99,9 -рахунок знову починається з 0; при зворотному підрахунку, він покуватиме від встановлених значень до 0; при підрахунку до 0, вправа плавно закінчиться и з'явиться «End», увійде в подібний режим через 5 секунд.
- 3) TIME: відображує час вашого тренування від 0 до 18 годин. Коли досягається 18:00, тренажер повільно зупиниться та покаже «End», потім увійдїть в початковий режим через 5 секунд; при зворотному відліку, дисплей показуватиме значення від встановленого часу до 0:00; при відліку до 0:00, тренажер повільно зупиниться та покаже «End» та увійде у початковий режим.
- 4) CALORIES/INCLINE: загалом показує спалені вами калорії від 0.0 до 999. При встановленні нахилу, дисплей показує ваш поточний нахил від 0 до 15 секцій, якщо жодної дії не відбувається, він повернеться до віконця з калоріями через 30 секунд.

2. Функції кнопок:

- 1) START: запустить тренажер в будь-який час, натискаючи кнопку, коли тренажер увімкнений і запобіжний ключ знаходиться в правильному положенні, і потім тренажер почне працювати через 3 секунди.
- 2) STOP: для призупинення/зупинення. Коли тренажер працює, після натиску на кнопку «STOP» від призупиниться і віконце покаже «PAU». Якщо в режимі паузи натиснути кнопку «START», тренажер продовжить роботу. Якщо знову натиснути «STOP», тренажер зупиниться та всі значення повернуться до початкових.
- 3) MODE: відображує різні режими. Він може відображувати 30:00 (режим зворотного відліку часу), 1.0 (режим зворотного відліку дистанції), 50 (режим зворотного відліку калорій), P1-P2...-P5...P7.....P12 (попередньо встановлена програма)

по порядку. Як тільки ви оберете певну програму, віконце почне безперервно блимати. І потім ви можете налаштувати інформацію, натискаючи «SPEED+» чи «INCLINE+». Закінчивши налаштування, натисніть кнопку «START» і тренажер почне рухатись. В ручному режимі натисніть кнопку «MODE» та увійдіть в режим налаштування інформації.

- 4) MANUAL: ви можете увійти в P1, P2, P3, P4 та P5 просто натиснувши кнопки MANUAL, WEIGHT LOSS, INTERVAL, HILL CLIMB, WALK. Як тільки ви натискаєте одну з вищенаведених кнопок, віконце починає показувати 30:00, будь-ласка, налаштуйте налаштуйте його, натискаючи кнопки INCLINE+, INCLINE- чи SPEED+, SPEED-. Натисніть «START» щоб почати тренування після завершення налаштувань.
- 5) Кнопки «SPEED+», «SPEED-» - для зміни швидкості. Натиснувши кнопку «-SPEED+» протягом 0,5 сек., швидкість почне безперервно змінюватись.
- 6) Кнопки «INCLINE+», «INCLINE-» - для зміни нахилу. Натиснувши кнопку «-INCLINE+» протягом 0,5 сек., швидкість почне безперервно змінюватись.
- 7) НАХИЛ: 6 8 10° - для безпосереднього вибору нахилу.
- 8) SPEED: 6 8 10" - для безпосереднього вибору швидкості.

3. ФУНКЦІЯ НАГАДУВАННЯ ПРО ЗМАЩУВАННЯ

Цей тренажер має функцію нагадування про змащування. Після кожної дистанції в 300км, ваша бігова доріжка потребує змащення. Система нагадуватиме вам про це сигналом «Бі-Бі-Бі» кожні 10 секунд, а віконце «TIME» показуватиме «OIL». Це означає, що ваша бігова доріжка повинна бути змащена мастилом. Будь-ласка, спочатку прочитайте посібник користувача, та додайте мастила на середню частину бігової платформи. Після завершення змащення, будь-ласка, утримуйте кнопку «STOP» протягом 3 секунд і системний звук попередження «БІ-БІ-БІ» зникне.

4. Швидкий старт

- 1) Вставте та поверніть запобіжний ключ в правильне положення.
- 2) Натисніть кнопку «START» і тренажер почне працювати на швидкості 0.8 км/год після того як зуммер відрахує від 3 до 1.
- 3) Відповідно до ваших потреб, ви можете змінити швидкість та нахил, натискаючи «-SPEED+» та «-INCLINE+».

5. Ручний режим

- 1) Натисніть кнопку «START» і тренажер почне працювати на швидкості 0.8 км/год, а всі інші віконця будуть відраховувати від 0. Натисніть кнопку «-SPEED+» щоб змінити швидкість і кнопку «-INCLINE+» щоб змінити нахил.
- 2) В режимі очікування натисніть кнопку «MODE» щоб увійти в режим відрахування часу. «30:00» буде блимати у віконці «TIME». Натисніть кнопку «-INCLINE+» чи «-SPEED+» щоб змінити швидкість і кнопку «-INCLINE+» щоб змінити

інформацію з 5:00 до 99:00.

- 3) В режимі відрахування часу натисніть кнопку «MODE» щоб увійти в режим відрахування дистанції. «1.0» буде блимати у віконці «DIST». Натисніть кнопку «-INCLINE+» чи «-SPEED+» щоб змінити інформацію з 5:00 до 99:00.
- 4) В режимі відрахування дистанції натисніть кнопку «MODE» щоб увійти в режим відрахування калорій. «50» буде блимати у віконці «CAL». Натисніть кнопку «-INCLINE+» чи «-SPEED+» щоб змінити інформацію з 10 до 999.
- 5) Оберіть один з режимів відрахування та потім натисніть кнопку «START» і тренажер почне працювати через 3 секунди. Натисніть кнопку «-INCLINE+» щоб змінити нахил і кнопку «-SPEED+» щоб змінити швидкість. Натисніть кнопку STOP, щоб вимкнути тренажер.

6. Режим програм швидкого доступу

Натисніть кнопку програм швидкого доступу, щоб увійти в програми. Віконце TIME показуватиме «30:00» за замовчуванням та блиматиме. Натисніть кнопку «-INCLINE+» чи «-SPEED+» щоб змінити час тренування на той, що вам потрібен. На додачу, ви можете змінити швидкість та нахил, натискаючи «-INCLINE+» та «-SPEED+» коли віконце блимає. Є 15 рівнів кожної програми. І кожен час тренування = встановлений час/15хвилин. Коли попередня програма завершиться, наступна ввімкнеться автоматично. При цьому будуть лунати 3 «Бі-Бі-Бі» попереджувальні сигнали. Швидкість та нахил змінюватимуться відповідно до програмного графіку. Коли програма завершується, нахил зменшуватиметься до 0°. Під час тренування за програмою ви можете натиснути кнопку «STOP», чи висмикнути запобіжний ключ щоб зупинити тренування. Коли програма завершиться пролунають 3 «Бі-Бі-Бі» попереджувальні сигнали. І через 5 секунд тренажер увійде в режим очікування.

7. Інструкція використання програм

Кожна програма поділяється на 15 сегментів, кожен сегмент має свою швидкість та нахил.

програма \ сегмент		Встановлений час/15 = час тренування для кожного сегмента.														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
P1 (РУЧНИЙ РЕЖИМ)	Швидкість	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Нахил	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (ВТРАТА ВАГИ)	Швидкість	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3	3	3	6	6	3
	Нахил	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2
P3 (ІНТЕРВАЛ)	Швидкість	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8	3	3	8	8
	Нахил	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P4	Швидкість	3	5	6	8	10	8	6	3	3	6	8	10	8	6	5

(ПОХИЛИСТЬ)	Нахил	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2
P5 (ПРОГУЛЯНКА)	Швидкість	3	5	5	6	6	5	5	8	8	5	3	3	5	5	8
	Нахил	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2
P6	Швидкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	2
	Нахил	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0
P7	Швидкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	2
	Нахил	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0
P8	Швидкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2
	Нахил	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0
P9	Швидкість	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	2
	Нахил	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0
P10	Швидкість	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	2
	Нахил	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0
P11	Швидкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	2
	Нахил	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0
P12	Швидкість	2	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	2
	Нахил	0	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	0

8. Ручний режим

Користувач може налаштувати ручний режим відповідно до свої потреб (зберігається тільки одна програма).

1) НАЛАШТУВАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

Натисніть кнопку «MANUAL» щоб увійти в ручний режим в режимі очікування чи натискати кнопку «MODE» поки не з'явиться P1. Віконце TIME показуватиме «30:00» та блиматиме. Ви можете змінити час, натискаючи «incline+», «incline -» чи «speed+», «speed -». Після налаштування часу, натисніть кнопку «MODE» щоб увійти в режим налаштування програми. Ви можете натиснути «incline+», «incline -» чи «speed+», «speed -» щоб налаштувати швидкість та нахил для першого сегмента, потім натисніть кнопку «MODE» протягом трьох секунд, щоб перейти до наступного сегмента. Потім повторіть вищевказаний крок для наступного сегмента поки не досягнете 15 сегмента. Інформація зберігатиметься поки ви не зміните її власноруч.

2) Початок ручної програми

В режимі очікування натисніть кнопку «MANUAL» щоб увійти в ручний режим чи натискайте кнопку «MODE» поки не з'явиться P1. Завершивши налаштування, натисніть кнопку START, щоб почати тренування.

3) Введення до режиму ручного налаштування

Кожна програма поділяється на 15 сегментів. Завершивши налаштування, натисніть кнопку START, щоб почати тренування.

9. Перевірка тілесного жиру

- 1) Натискайте кнопку «MODE» протягом більш ніж 3 секунд, віконце дистанції покаже FAT, що означає режим аналізу тілесного жиру. Знову натисніть кнопку «MODE», щоб увійти в режим налаштування інформації F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 СТАТЬ, F-2 ВІК, F-3 ЗРІСТ, F-4 ВАГА, F-5 АНАЛІЗАТОР ТІЛЕСНОГО ЖИРУ). Натисніть «SPEED+», «SPEED -» щоб налаштувати F-1 – F4, потім натисніть «MODE», щоб налаштувати «F-5». Коли віконце F5 показує «---», будь-ласка, візьміться за датчики пульсу, віконце покаже індекс маси тіла через 5-6 секунд.
- 2) Після того, як ви увійшли на сторінку налаштування тілесного жиру, буде показуватись «F-1». 01 означає «чоловік», а 02 - «жінка».
- 3) Натисніть кнопку «MODE», відобразиться F-2. Натисніть кнопку « SPEED ±» щоб налаштувати вік від 10 до 99.
- 4) Натисніть кнопку «MODE», відобразиться F-3. Натисніть кнопку « SPEED ±» щоб налаштувати зріст від 100 до 200.
- 5) Натисніть кнопку «MODE», відобразиться F-4. Натисніть кнопку « SPEED ±» щоб налаштувати вагу від 20 до 150.
- 6) Натисніть кнопку «MODE», відобразиться F-5. Коли віконце F5 показує «---», будь-ласка, візьміться за датчики пульсу, віконце покаже індекс маси тіла через 8 секунд.
- 7) Найкращий індекс маси тіла - між 20 та 25. Якщо індекс менше 19, це означає, що ви занадто худі; якщо індекс між 26 та 29, це означає, що ви маєте зайву вагу. Якщо більше 30, це означає ожиріння (ця інформація тільки для довідок и не може використовуватись в медичних цілях).

F-1	стать	01 - Чоловік	02 - Жінка
F-2	вік	10-99	
F-3	зріст	100-200	
F-4	ВАГА	20-150	
F-5	ТІЛЕСНИЙ ЖИР:	≤19	Худий
		=(20---25)	Нормальний результат
		=(26---29)	Надмірна вага
		≤30	Ожиріння

10. Цифрове значення кожного налаштування

Значення	Початкове	Початкова інформація	Діапазон	Діапазон відображення
Час (хв:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Нахил (рівень)	0	0	0-15	0-15

Швидкість (км/год)	0,0	0,8	0,8-20	0,8-20
Дистанція (км)	0	1,0	0,50-99,9	0,00-99,9
Серцебиття (уд./хв)	P	НЕМАЄ	НЕМАЄ	50-200
Калорії (К)	0	50	10,0-999	0,0-999

11. Функція зарядження через USB (якщо є)

Порт USB дозволяє заряджати більшість мобільних пристроїв.

12. Mp3

Для програвання музики через Mp3 пристрої. Будь-ласка, налаштуйте гучність вашого Mp3.

13. Режим збереження енергії

Якщо протягом 10 хвилин не виконується жодної дії, тренажер увійде в режим збереження енергії та не буде нічого відображувати. Ви можете увімкнути систему, натиснувши будь-яку кнопку.

14. Вимкнення

Ви можете вимкнути тренажер в будь-який час, якщо хочете зупинити тренування і це не завдасть жодної шкоди тренажеру.

15. Увага!

- 1) Будь-ласка, перевірте живлення та запобіжний ключ перед тренуванням.
- 2) Якщо трапиться нещасний випадок під час тренування, будь-ласка, терміново висмикніть запобіжний ключ.
- 3) Якщо тренажер не справний, будь-ласка, образу зв'яжіться з постачальником. Непрофесіоналам забороняється ремонтувати тренажер.

16. Прості несправності та їх вирішення

- 1) При ввімкненні відсутній сигнал
 - A. Спочатку перевірте відкритий захист від перенапруги, якщо відкритий, будь-ласка, закрийте його.
 - B. Перевірте чи реле, захист від перенапруги та блок управління добре з'єднанні.
 - C. Перевірте чи дрiт між дисплеєм та блоком управління добре з'єднаний.
- 2) Дисплей показує E01 після вмикання.
 - A. Сигнальний кабель пошкоджений. Будь-ласка, перевірте чи кожен кабель між дисплеєм та блоком управління правильно з'єднаний.
 - B. Пошкоджена якась компонентна частина дисплея, будь-ласка, замініть дисплей.
 - C. Замініть перетворювач.
- 3) Дисплей показує E02 після вмикання.
 - A. Перевірте чи дрiт мотору правильно підключений, якщо ні, будь-ласка, заново під'єднайте його. Якщо це не працює, будь-ласка, замініть мотор.

- V. Перевірте контролер на будь-який специфічний запах. Якщо він є, будь-ласка, замініть контролер.
 - C. Перевірте чи вхідний вольтаж правильний. Будь-ласка, використовуйте правильний вхідний вольтаж.
- 4) Дисплей показує E03 після вмикання ----- сигнал датчиків відсутній.
- A. Якщо мотор починає працювати приблизно 5-8 секунд і потім на моніторі з'являється E03. E03 означає відсутність сигналу швидкості. Будь-ласка, перевірте чи датчик швидкості підключений. На додачу, будь-ласка, перевірте чи датчик швидкості справний.
 - V. Дріт датчика на панелі управління зламаний, будь-ласка, замініть дріт датчика.
- 5) Дисплей показує E04 після вмикання.
- A. Будь-ласка, перевірте чи справний сигнальний датчик мотору нахилу, будь-ласка, висмикніть з'єднувач та вставте його заново.
 - V. Будь-ласка, перевірте з'єднання дроту постійного струму мотору нахилу. Будь-ласка, перевірте відповідність малюнку.
 - C. Будь-ласка, перевірте ціліність дроту мотору нахилу, якщо він несправний, будь-ласка, замініть дріт чи мотор нахилу.
 - D. Замініть панель управління.
 - E. Після перевірки всієї панелі управління, будь-ласка, натисніть кнопку «LEARNING», що пройти навчання знову.
- 6) Дисплей показує E05 після вмикання ---- захист від перенапруги.
- A. Напруга занадто висока, будь-ласка, перезавантажте.
 - V. Можливо якась деталь застрягла, що утруднює роботу мотора, тому тренажер не може працювати. Будь-ласка, налаштуйте бігове полотно та змастіть її мастилом.
 - C. Перевірте мотор на будь-який специфічний запах чи звук перенапруги. Якщо він є, будь-ласка, замініть мотор.
 - D. Перевірте чи не перегоріла панель управління, будь-ласка, замініть панель управління.
 - E. Біполярний транзистор з ізольованим затвором на панелі управління має коротке замикання, будь-ласка, перевірте BT13 мультиметром. Будь-ласка, замініть панель управління.

Поради для розтягування

- Почніть з вправ на поступове збільшення рухомості всіх суглобів, наприклад, просто повертайте зап'ястя, тягніть руки та обертайте плечима. Це покращить природне змащення суглобів (синовіальна рідина), для захисту поверхні кісток в місцях цих суглобів.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтяжкою, оскільки це підвищує кровообіг в тілі, що в свою чергу робить м'язи більш гнучкими.
- Почніть в ваших ніг та піднімайтесь вгору по тілу.
- Кожне розтягування необхідно утримувати щонайменше 10 секунд (збільшуючи час до 20 та 30 секунд) і, як зазвичай, повторювати 2 чи 3 рази.
- Розтягуйтеся поки не відчуєте біль. Якщо відчуваєте біль, розслабтесь.
- Не пружиньте. Розтягування повинно бути поступовим та розслабленим.
- Не затримуйте дихання протягом розтягування.
- Розтягуйтеся після тренування, щоб попередити розтягування. Розтягуйтеся щонайменше три рази на тиждень щоб підтримувати гнучкість.

Розтягування м'язів стегон:

- Встаньте на праву ногу та візьміться за ліву щиколотку лівою рукою, підтягуючи ногу вгору ближче до задньої частини стегон.
- Тримайте спину рівно та коліна разом. Використовуйте стіну, для збереження балансу, якщо необхідно.
- Утримуйте положення протягом 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.



Розтягування підколінного сухожилля

- Тримайте передню ногу прямою, руки нозі, що розтягується (стегно). Опускайтесь вниз поки не відчуєте, що задня частина коліна розтягується (пряма нога).
- Тримайте коліна нарізно, а спину прямою.
- Утримуйте положення протягом 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.



Розтягування литок

- Станьте поставивши задню ногу на підлогу та перенесіть вагу на передню ногу.
- Утримуйте положення протягом 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.
- Примітка: Тримайте спину та задню ногу прямими під час виконання вправи.



Розтягування внутрішніх м'язів стегон

- Сядьте на підлогу, підшви ступенів разом, коліна нарізно. Нахиліться вперед до пальців витягнутої ноги якомога нижче.
- Утримуйте положення протягом 10 секунд.



Технічне обслуговування

УВАГА! Перед прибиранням тренажера, будь-ласка, переконайтесь, що живлення вимкнуте.

1. **Прибирання:** Зметіть пил з полотна, бігової рами та бокових підставок для ніг, тому що надмірний пил може збільшувати тертя на полотні та заподіяти шкоди тренажеру. Рекомендується чистити тренажер один раз на місяць.
2. **Змащування:**
 - 1) Змащування необхідне кожні 300 км. Тренажер видасть звук «Бі-Бі-Бі» та покаже «OIL», інформуючи вас про необхідність змащення. Будь-ласка, змащуйте мастилом середину бігового полотна.
 - 2) Після змащення, утримуйте кнопку «STOP» більш ніж 3 секунди в режимі очікування і потім тренажер припинить видавати звук та прибере інформацію про змащення.

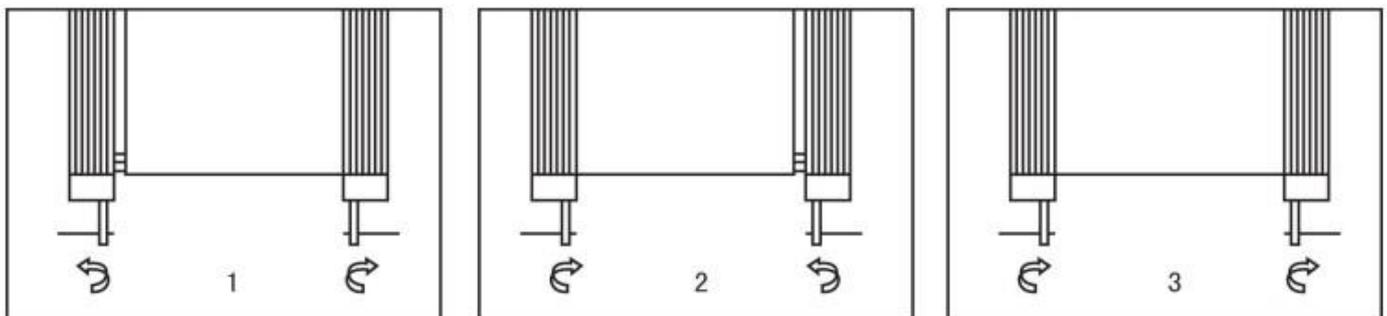
Ми радимо змащувати тренажер таким чином:

Особи, які використовують бігову доріжку менше ніж 3 рази на тиждень, будь-ласка, змащуйте тренажер кожні 6 місяців.

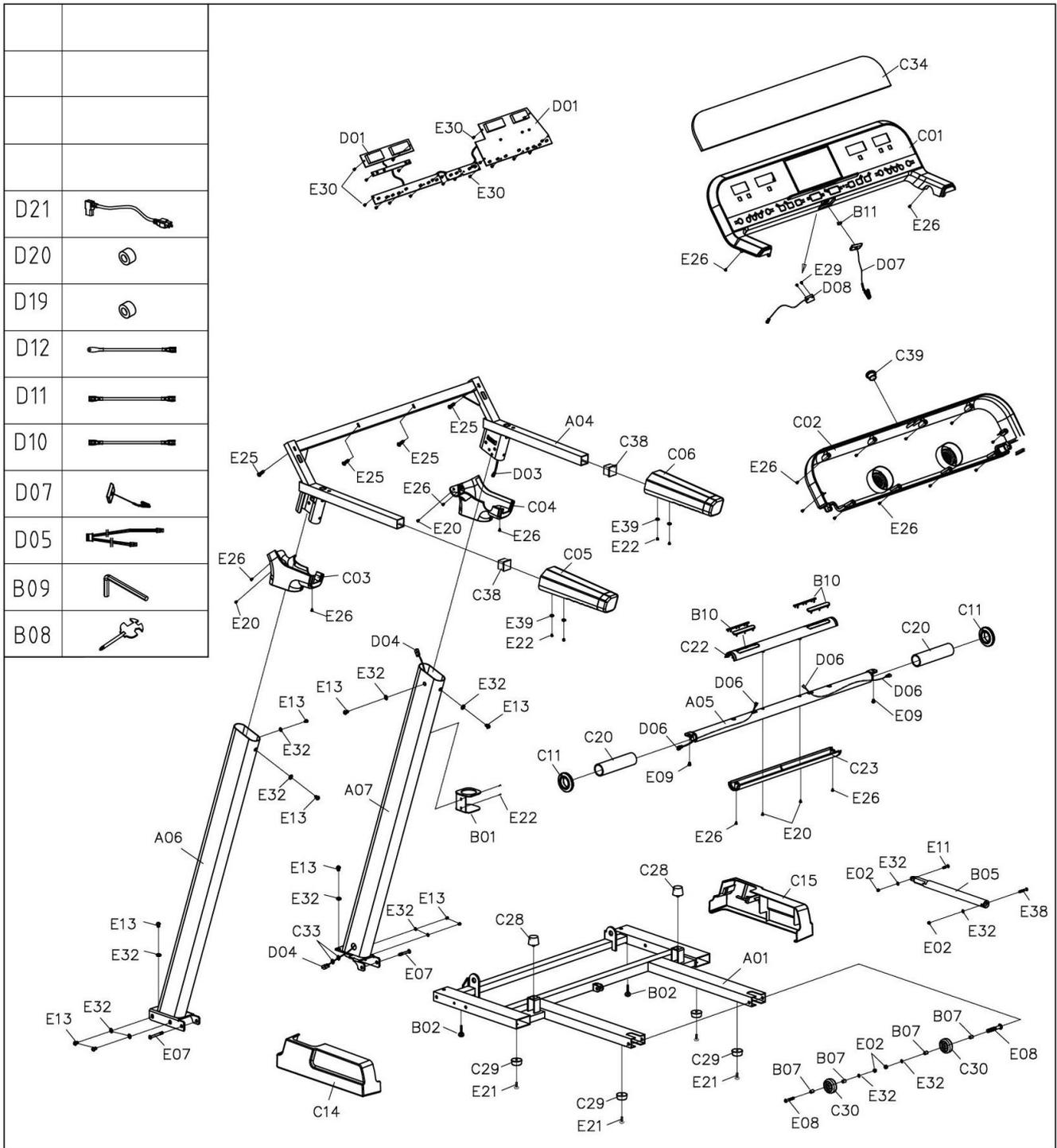
Особи, які використовують бігову доріжку менше ніж 3-5 рази на тиждень, будь-ласка, змащуйте тренажер кожні 3 місяці.

Особи, які використовують бігову доріжку більше ніж 5 разів на тиждень, будь-ласка, змащуйте тренажер кожні 2 місяця.

3. **Полотно змістилось:** Бігове полотно може зміститись з центру через деякий час використання. Спочатку дозвольте тренажеру рухатись самостійно і полотно може автоматично централізуватись. Якщо воно не централізується автоматично, ви можете налаштувати положення полотна підкручуючи гвинт як показано на малюнках нижче. Якщо бігове полотно змістилось вправо, вам необхідно закрутити гвинт справа від полотна чи відпустити гвинт зліва. Якщо полотно змістилось вліво, робіть навпаки.
4. **Зісковзання полотна:** Будь-ласка, налаштуйте гвинти відповідно до діаграми нижче. Налаштовуючи дві сторони, переконайтесь, що кожне налаштування таке саме як і з іншої сторони бігової доріжки. Ми рекомендуємо налаштовувати на півоберта поки бігове полотно не зісковзує. Не перетягуйте полотно, це може пошкодити його.



Увага! Для того, щоб продовжити строк служби бігової доріжки, ми радимо вимикати бігову доріжку на 10 хвилин на кожні 2 години тренування. Занадто розтягнуте чи натягнуте полотно завдає шкоди біговій доріжці. Тому підтримувати належну натягнутість дуже важливо. Ми радимо вам відтягувати його на певну відстань поки ви не зможете його відтягувати. Якщо відстань складає від 50 до 75 мм., натягнення бігового полотна підходяще.



Список деталей

№	Описання	Специфікація	Кількість	№	Описання	Специфікація	Кількість
A01	Нижня рама		1	C19	Заглушка правої бічної напрямної		2
A02	Головна рама		1	C20	Пінопласт		2
A03	Рама нахилу		1	C21	Бігове полотно		1
A04	Рама монітора		1	C22	Верхній кожух ручки вимірювання пульсу		1
A05	Рама ручки вимірювання пульсу		1	C23	Нижній кожух ручки вимірювання пульсу		1
A06	Ліва стійка		1	C24	Ребристий ремінь		1
A07	Права стійка		1	C25	Чорний амортизатор	φ20*φ6.5*30	2
A08	Посадкове місце мотора		1	C26	Синій амортизатор	φ20*φ6.5*30	2
B01	Тримач для пляшки		1	C27	Чорний амортизатор		2
B02	Підкладка, що налаштовується		2	C28	Конусоподібний амортизатор		2
B03	Передній ролик		1	C29	Плоска підкладка під ноги		4
B04	Задній ролик		1	C30	Ходове колесо		2
B05	Пневматичний циліндр		1	C31	Регульове колесо		2
B06	Муфта	φ15*φ10.2*13	4	C32	Пластмасова шайба		4
B07	Муфта ходового колеса	φ12*φ8.5*17	4	C33	Кільце		2
B08	Хрестовий балонний ключ		1	C34	Акрилова панель		1
B09	Внутрішній шестигранний ключ		1	C35	Амортизатор		2
B10	Ручка вимірювання пульсу		4	C36	Заглушка лівої передньої напрямної		1
B11	Гніздо запобіжного ключа		1	C37	Заглушка правої передньої напрямної		1
C01	Верхній кожух монітору		1	C38	Кінцева заглушка		2
C02	Нижній кожух монітору		1	C39	Круглий кожух		1
C03	Лівий нижній кожух монітору		1	D01	Монітор		1
C04	Правий нижній кожух монітору		1	D02	Нижня частина панелі управління		1
C05	Ліва пінопластова рукоятка		1	D03	Верхній нижній кожух монітору		1
C06	Права пінопластова рукоятка		1	D04	Нижній дріт монітору		1
C11	Кільце		2	D05	Верхній дріт ручки виміру пульсу		1
C12	Верхній кожух мотору		1	D06	Нижній дріт ручки виміру пульсу		2
C13	Нижній кожух мотору		1	D07	Модуль ключа безпеки		1
C14	Лівий нижній кожух		1	D08	Мотузка запобіжного ключа		1
C15	Правий нижній кожух		1	D09	Магнітний датчик		1
C16	Задній захисний кожух		1	D10	Одиночний дріт АС	350 мм	2
C17	Бічна напрямна		2	D11	Одиночний дріт АС	синій 350 мм	3
C18	Заглушка лівої бічної напрямної		2	D12	Дріт заземлення		1

№	Описання	Специфікація	Кількість	№	Описання	Специфікація	Кількість
D13	Двигун постійного струму		1	E23	Гвинт	M5*8	13
D14	Двигун нахилу		1	E24	Шуруп	ST2.9*8	2
D15	Підніжка		1	E25	Шуруп	ST4.2*30	4
D16	Квадратний вимикач		1	E26	Шуруп	ST4.2*12	21
D17	Розетка		1	E27	Шуруп	ST4.2*12	14
D18	Захист від перенапруги		1	E29	Шуруп	ST2.9*8	4
D19	Магнітне кільце		1	E30	Шуруп	ST2.9*6.0	29
D20	Магнітне осердя		1	E31	Пружна шайба	6	3
D21	Дріт живлення		1	E32	Пружна шайба	8	16
E01	Незакріплена гайка	M6	4	E33	Пружна шайба	10	2
E02	Пружна гайка	M8	6	E34	Пружинна шайба	8	6
E03	Пружна гайка	M10	6	E35	Плоска шайба	8	7
E04	Гвинт	M10*90	1	E36	Велика шайба	φ10*φ26*2.0	8
E05	Гвинт	M10*45	1	E38	Гвинт	M8*45	1
E06	Гвинт	M10*30	4	E39	Велика плоска шайба	φ 5* φ 13*1. 0	4
E07	Гвинт	M8*80	2	F01	Фільтр	Якщо є	1
E08	Гвинт	M8*70	2	F02	Індукція	Якщо є	1
E09	Гвинт	M8*40	2	F03	Одиночний дріт AC L500	Якщо є	1
E10	Гвинт	M8*40	2	F04	Дріт заземлення L350	Якщо є	1
E11	Гвинт	M8*30	1	F05	Шуруп ST4.2*12	Якщо є	4
E12	Гвинт	M8*20	4	G01	Підсилювач		1
E13	Гвинт	M8*15	12	G02	Шуруп ST3.5*10		2
E14	Гвинт	M8*40	1	G03	Динамік		2
E15	Гвинт	M8*35	1	G04	Шуруп	ST2.9*6.0	8
E16	Гвинт	M6*55	3	G05	Дріт MP3		1
E17	Гвинт	M6*40	4	G06	Аудіо комутаційний шнур		1
E18	Гвинт	M6*25	4	G07	Шуруп ST2.9*8		2
E20	Шуруп	ST4.2*15	4	G08	Дріт живлення підсилювача		1
E21	Гвинт	M5*16	4	H01	Bluetooth модуль	Якщо є	1
E22	Гвинт	M5*12	8	H02	З'єднувальний дріт для Bluetooth	Якщо є	1