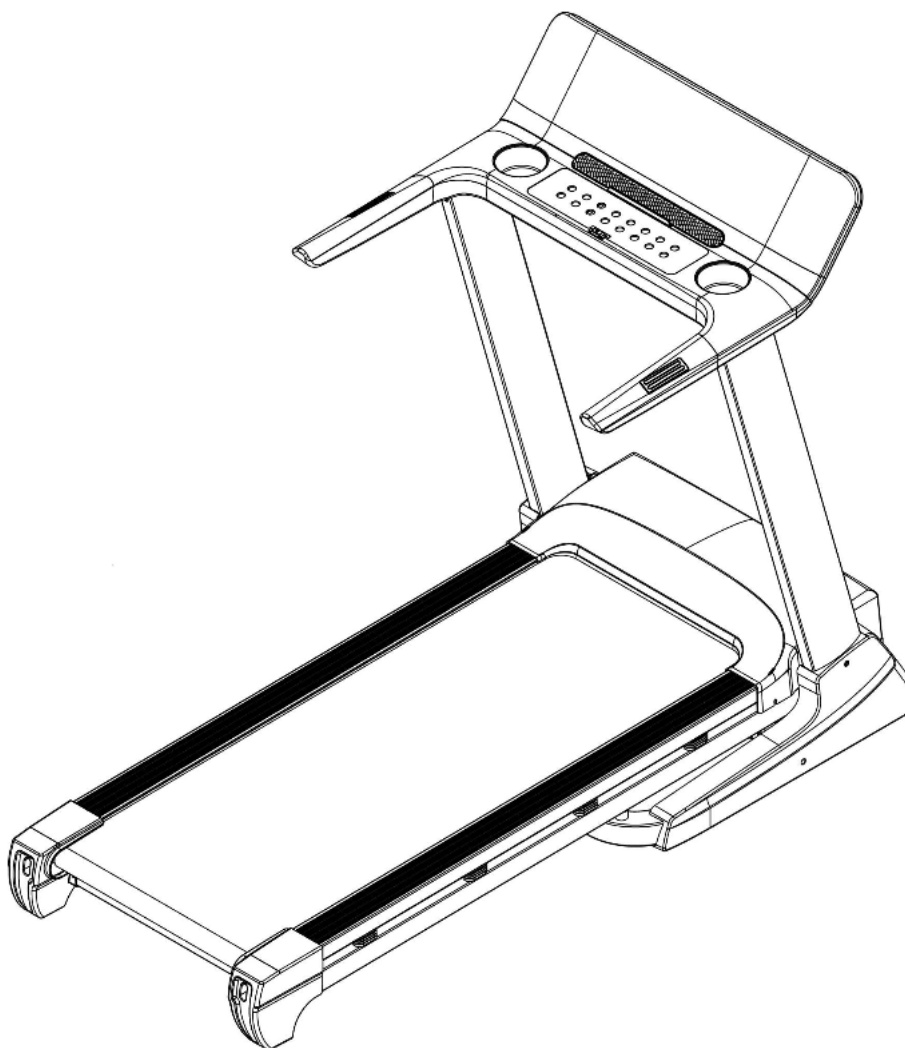


KD12523

Інструкція з встановлення та експлуатації електричної бігової доріжки



⚠ Уважно прочитайте всі інструкції перед використанням виробу. Збережіть цю інструкцію для подальшого використання.

Заходи безпеки

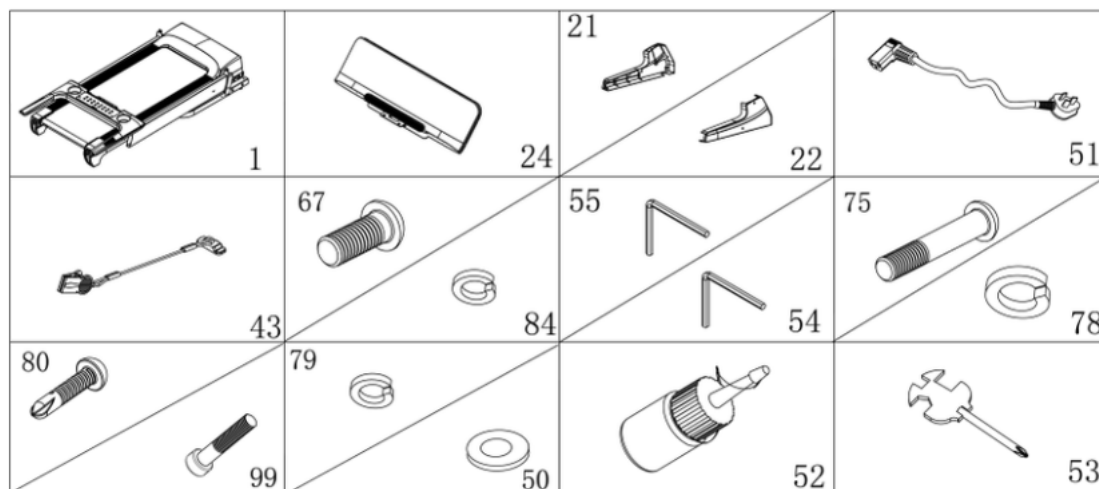
Попередження: Перед початком будь-якої програми вправ рекомендується спочатку проконсультуватися з лікарем, особливо особам віком понад 35 років або тим, хто мав проблеми зі здоров'ям. Ми не несемо відповідальності за будь-які травми, спричинені цим. Не вмикайте живлення, доки електрична бігова доріжка не буде повністю зібрана та захисна кришка мотора не буде встановлена.

Примітки:

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що затискач ключа безпеки прикріплений до одягу або пояса.
2. Не вставляйте сторонні предмети в будь-яку частину обладнання — це може пошкодити його.
3. Встановлюйте електричну бігову доріжку на чистій рівній поверхні. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, щоб не перешкоджати циркуляції повітря в нижній частині. Не використовуйте бігову доріжку поблизу води або на вулиці.
4. Не вмикайте доріжку, коли хтось стоїть на біговому полотні. Після ввімкнення живлення може бути пауза перед початком руху полотна — станьте на пластикові протиковзні накладки з обох боків бігової доріжки, доки полотно не почне рухатися.
5. Не одягайте надто довгий або вільний одяг під час тренувань, щоб уникнути його потрапляння в механізм. Рекомендується взуття для бігу з гумовою підошвою.
6. Під час використання електричної бігової доріжки не дозволяйте дітям або домашнім тваринам наближатися до неї.
7. Інтенсивні фізичні вправи можна виконувати лише через 40 хвилин після їжі.
8. Це фітнес-обладнання призначене для дорослих. Неповнолітні повинні користуватися електричною біговою доріжкою лише в супроводі дорослих.
9. При першому використанні електричної бігової доріжки обов'язково тримайтеся за поручні, поки не відчуєте себе впевнено.
10. Бігова доріжка призначена для використання в приміщенні, не використовуйте її на вулиці. Встановлюйте доріжку на чистій рівній поверхні, забезпечте захист від вологи. Бігова доріжка є спеціалізованим обладнанням — не модифікуйте її для інших цілей.
11. Кабель живлення електричної бігової доріжки є спеціалізованим. Якщо кабель живлення пошкоджений, придбайте новий у продавця або зверніться безпосередньо до нашої компанії.
12. Якщо електрична бігова доріжка раптово прискорюється або швидкість автоматично зростає через проблеми з електронною системою, негайно від'єднайте ключ безпеки — бігова доріжка одразу зупиниться.
13. Не з'єднуйте кабель живлення посередині, не подовжуйте кабель та не замінюйте вилку. Не кладіть важкі предмети на кабель живлення та не розміщуйте його поблизу джерел тепла. Забороняється використовувати несправні розетки — це може спричинити пожежу або ураження електричним струмом через поганий контакт.
14. Якщо доріжка не використовується тривалий час, вимкніть живлення. Від'єднуючи живлення, не тягніть за кабель — тримайте за вилку, щоб не пошкодити жилу кабелю. Вставляйте вилку в розетку із заземленням. Кабель живлення електричної бігової доріжки є спеціалізованим. Якщо кабель пошкоджений, якнайшвидше зверніться до виробника.
15. Ця бігова доріжка призначена лише для домашнього використання.

Інструкція зі збирання

На малюнку нижче показано загальний вигляд компонентів, що входять до комплекту. Відкрийте пакувальну коробку та дістаньте наступні компоненти.



Перелік деталей

№	Назва	Характеристики	К-ть	№	Назва	Характеристики	К-ть
1	Основна рама в зборі		1	75	Гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник	M10 * 65	4
24	Панель дисплея		1	78	Стандартна пружинна шайба	10	4
21	Ліва нижня накладка		1	80	Саморізний гвинт з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 * 19	4
22	Права нижня накладка		1	99	Гвинт з циліндричною головкою під шестигранник	M6 * 15	4
51	Кабель живлення		1	50	Плоска шайба	6	4
43	Ключ безпеки		1	52	Флаконт з мастилом		1
67	Гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник	M8 * 16	4	53	Хрестовий ключ		1
84	Стандартна пружинна шайба	8	4				
55	Шестигранний ключ 6 мм	6 мм	1				
54	Шестигранний ключ 5 мм	5 мм	1				

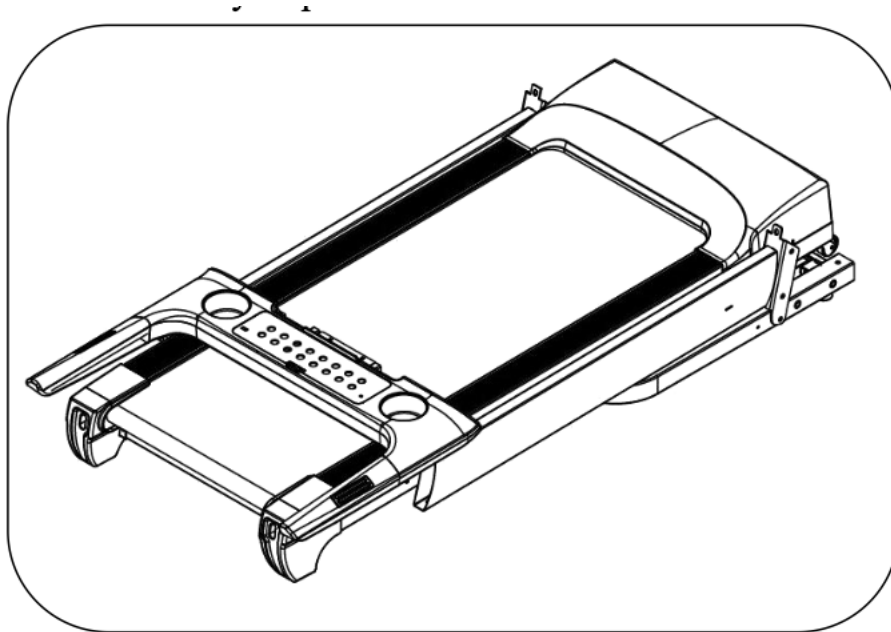
Інструменти для збирання

- Шестигранний ключ 5 мм — 1 шт.
- Шестигранний ключ 6 мм — 1 шт.
- Хрестовий ключ S = 13, 14, 15 — 1 шт.

Примітка: Не підключайте кабель живлення до завершення збирання.

Крок 1

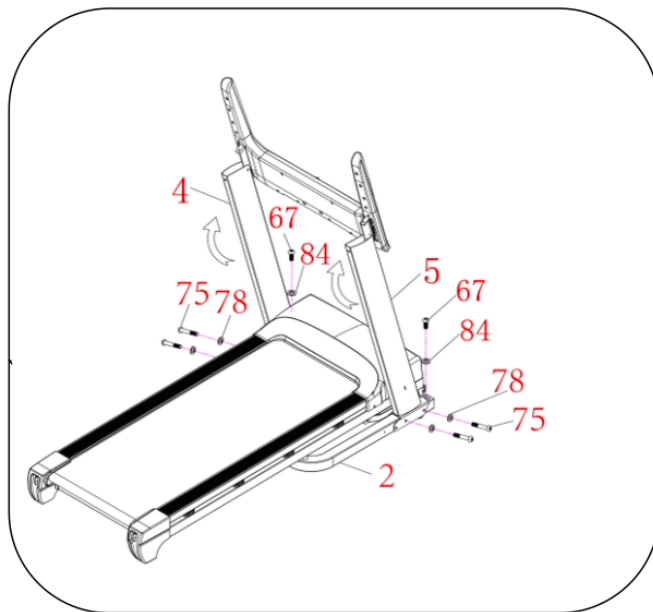
1. Відкрийте пакувальну коробку, дістаньте усі вищезазначені деталі та покладіть основну раму горизонтально на підлогу.



Крок 2

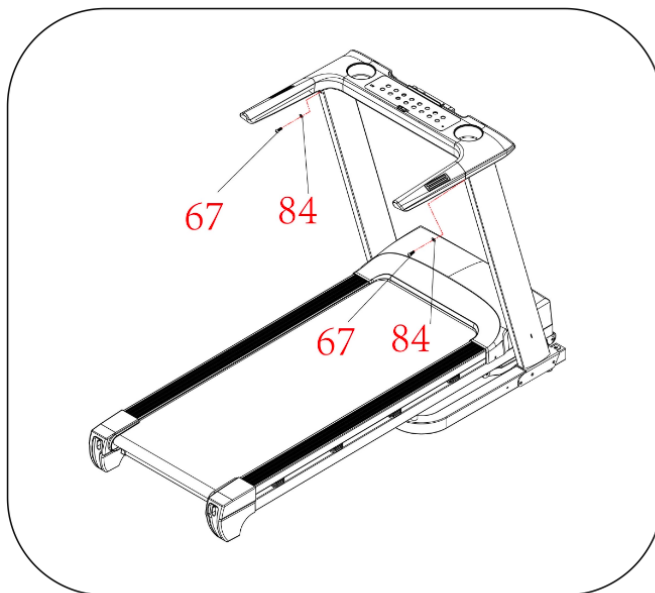
1. За допомогою шестигранного ключа 6 мм (55) проведіть гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник (75) та пружинну шайбу (78) через основу (2) та правий вертикальний вузол (5), злегка закріпіть на основі (2).
2. За допомогою шестигранного ключа 5 мм (54) надійно закріпіть основу (2) та правий вертикальний вузол (5), використовуючи гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник (67) та пружинну шайбу (84). Див. вигляд зліва.
3. Збирання лівої сторони виконується аналогічно правій.

Примітка: Під час закріплення завжди тримайте стійку руками, щоб уникнути її падіння та травмування.



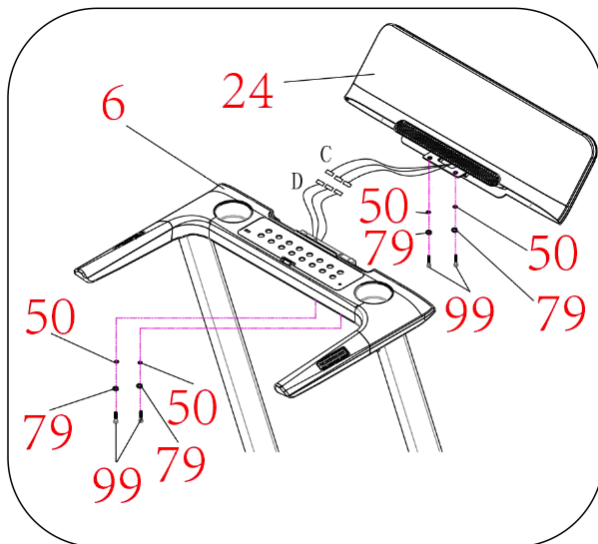
Крок 3

1. Злегка закріпіть гвинт з циліндричною головкою під шестигранник (67) та пружинну шайбу (84) на лівій стійці (4) та правій стійці (5).
2. Збирання лівої сторони виконується аналогічно правій.



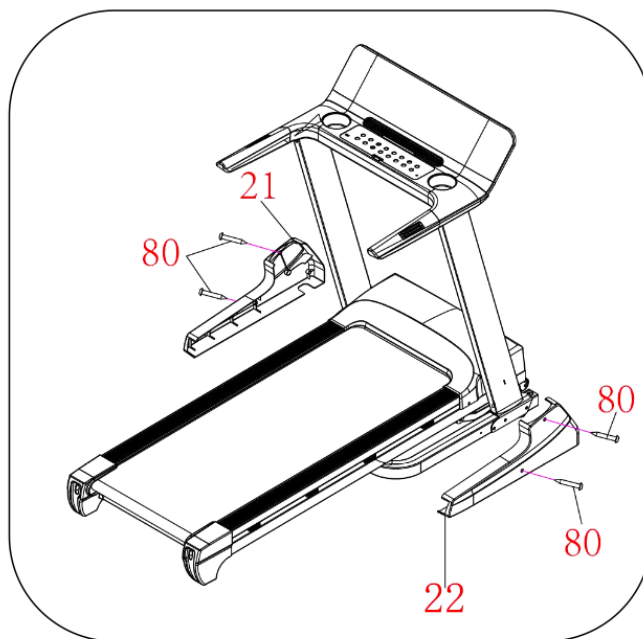
Крок 4

1. Спочатку з'єднайте комунікаційні кабелі групи C та групи D.
2. Потім вставте панель дисплея (24) у вузол електронного блоку (6) та злегка закріпіть її на вузлі панелі (26) за допомогою гвинта з циліндричною головкою під шестигранник (99), стандартної пружної шайби (79) та плоскої шайби (50).



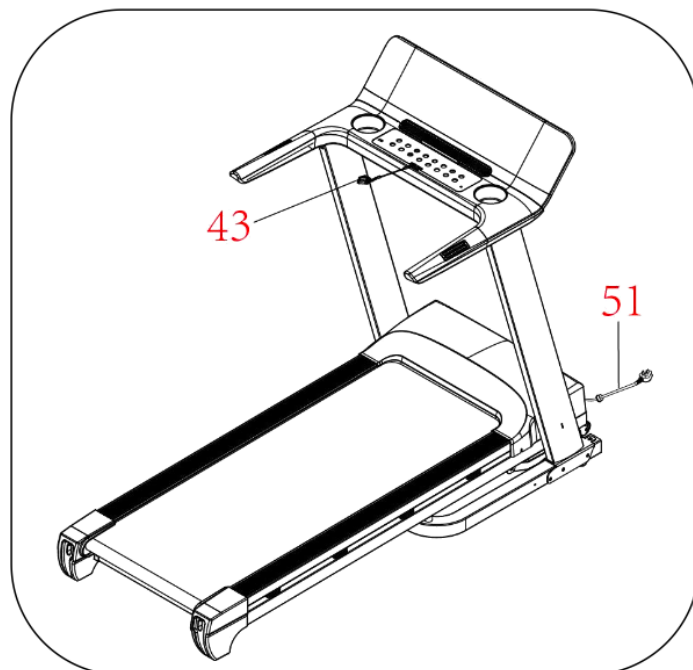
Крок 5

1. За допомогою хрестового ключа (53) та саморізного гвинта з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою (80) закріпіть праву нижню накладку (22) на основі та правій стійці. Ліва сторона збирається аналогічно.



Крок 6

1. Підключіть кабель живлення (51) до роз'єму живлення на основній рамі. (Коли бігова доріжка не використовується, кабель живлення можна від'єднати.)
2. Встановіть ключ безпеки (43) на електронний блок.

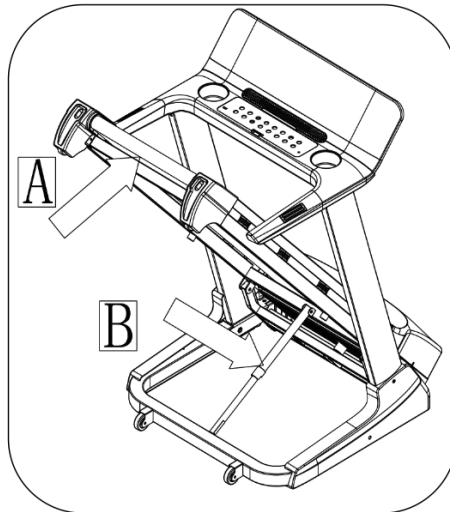


Інструкція зі складання

Складання доріжки

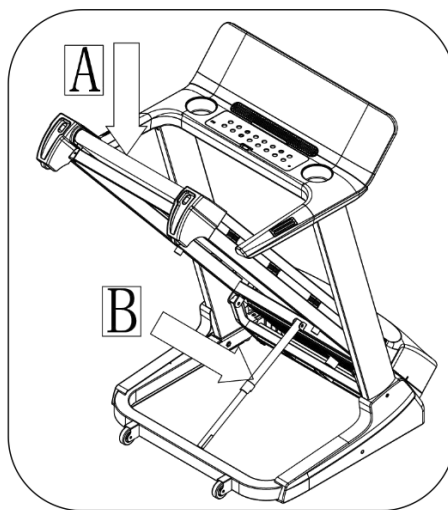
1. Візьміться лівою рукою за трубу поручня, правою рукою тримайте позицію А, підніміть доріжку вгору та злегка штовхніть, доки не почуєте клацання в позиції В.
2. Після складання транспортувальні колеса та регулювальний ролик можуть рухатися вперед-назад для зручного переміщення.

Примітка: Під час складання міцно тримайтеся за лівий та правий поручні, щоб запобігти руху рами вперед.



Розкладання доріжки

1. Тримайте поручень лівою рукою, правою рукою тримайте позицію А, злегка підніміть доріжку та натисніть ногою на позицію В. Одночасно правою рукою притримуйте основну раму вниз, щоб рама опускалася плавно — це дозволить людям та домашнім тваринам відійти від доріжки та уникнути травмування.



Зверніть увагу: Після підтвердження того, що всі гвинти встановлені згідно з вищезазначеними вимогами, рівномірно затягніть усі гвинти. Увімкніть живлення лише після перевірки відсутності пропущених деталей. Для експлуатації та використання бігової доріжки дотримуйтеся відповідних інструкцій нижче.

Технічні характеристики

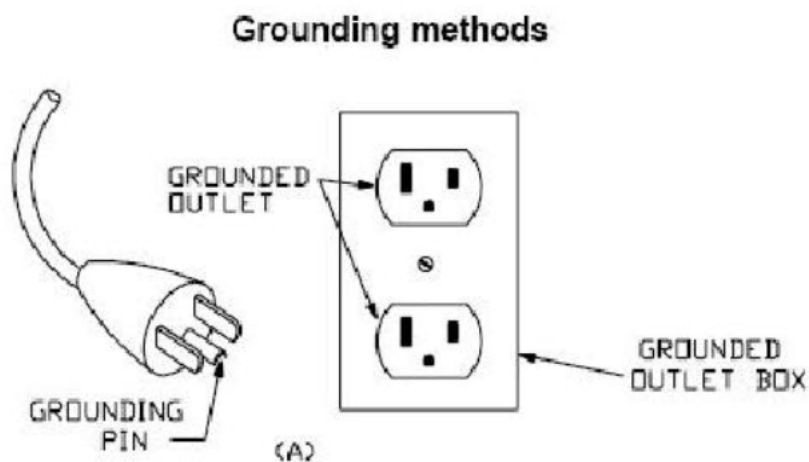
Параметр	Значення	Параметр	Значення
Загальні розміри (мм)	1750 × 830 × 1335	Напруга живлення	Згідно з табличкою на виробі
Розміри у складеному стані (мм)	1210 × 830 × 1460	Максимальна потужність	Згідно з табличкою на виробі
Розмір бігового полотна (мм)	520 × 1350	Діапазон швидкості	1–18 км/год
Вага виробу	80 кг	Максимальна вага користувача	120 кг
Світлодіодний дисплей	Швидкість, час, дистанція, калорії, пульс, нахил		

Методи заземлення

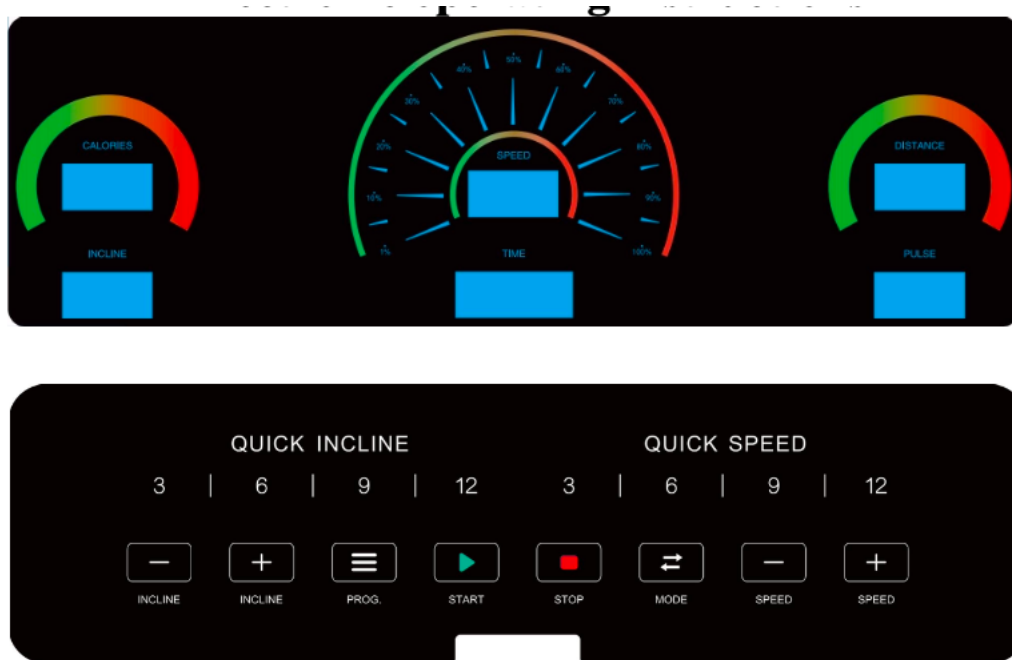
Цей виріб повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, знижуючи ризик ураження електричним струмом. Виріб оснащений кабелем із заземлювальним провідником та заземлювальною вилкою. Вилку необхідно вставляти в належним чином встановлену та заземлену розетку відповідно до всіх місцевих норм і правил.

НЕБЕЗПЕКА: Неправильне підключення заземлювального провідника може призвести до ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені, чи виріб належним чином заземлений, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного спеціаліста. Не модифікуйте вилку, що постачається з виробом. Якщо вилка не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика для встановлення належної розетки.

Цей виріб призначений для використання в мережі номінальною напругою 120 В та має заземлювальну вилку, як показано на схемі А на малюнку нижче. Підключайте виріб до розетки з такою ж конфігурацією, як і вилка. З цим виробом не слід використовувати адаптери.



Інструкція з експлуатації електронного блоку



I. Опис вікон дисплея

1. **Вікно CALORIES (Калорії):** відображає спалені калорії під час тренування.
2. **Вікно INCLINE (Нахил):** відображає кут нахилу бігового полотна.
3. **Вікно TIME (Час):** відображає час тренування.
4. **Вікно DISTANCE (Дистанція):** відображає пройденої відстань.
5. **Вікно SPEED (Швидкість):** відображає швидкість руху; під час запуску відображається зворотний відлік 3, 2, 1.
6. **Вікно PULSE (Пульс):** відображає частоту серцевих скорочень.

II. Функції кнопок

1. **Кнопка PROG. (Програма):** вибір програми. Послідовність вибору: P01–P36, U1–U3, FAT, ручний режим — циклічно.
2. **Кнопка MODE (Режим):** вибір режиму. Послідовність вибору: зворотний відлік часу, зворотний відлік дистанції, зворотний відлік калорій, ручний динамічний режим — циклічно.
2.1 У режимі очікування виберіть режим зворотного відліку. Послідовність вибору: ручний режим, зворотний відлік часу, зворотний відлік дистанції, зворотний відлік калорій — циклічно. 2.2 У режимі вимірювання жирової маси виберіть параметри вимірювання. Послідовність вибору: «прізвище», «вік», «зріст», «вага».
3. **Кнопка START (Старт):** натисніть цю кнопку, і бігова доріжка почне рух з мінімальної швидкості або швидкості за замовчуванням програми через 3 секунди зворотного відліку.
4. **Кнопка STOP (Стоп):** натисніть цю кнопку під час тренування, і бігова доріжка поступово сповільниться до паузи, зберігаючи всі показники без змін. Під час паузи повторне натискання кнопки START (Старт) відновить рух з показників до паузи (для забезпечення безпечної швидкості та нахилу відновлення починається з мінімальних значень). Повторне натискання кнопки STOP (Стоп) під час паузи повертає доріжку в режим очікування.
5. **Кнопки SPEED ▲ / ▼ (Швидкість +/-):** збільшення та зменшення швидкості. Швидкість можна регулювати під час тренування; у режимі зупинки використовуються для налаштування параметрів.
6. **Кнопки SPEED (3, 6, 9, 12):** швидкі кнопки налаштування швидкості.

7. **Кнопки INCLINE ▲ / ▼ (Нахил +/-):** збільшення та зменшення кількості рівнів підйому. Можна регулювати під час тренування; у режимі зупинки використовуються для налаштування параметрів.
8. **Кнопки INCLINE (3, 6, 9, 12):** швидкі кнопки налаштування кількості рівнів підйому.
9. **Кнопки на правому поручні:** швидкі кнопки збільшення та зменшення швидкості.
10. **Кнопки на лівому поручні:** швидкі кнопки збільшення та зменшення нахилу.

● При ефективному натисканні будь-якої кнопки лунає звуковий сигнал. При досягненні межі налаштування лунає довгий звуковий сигнал. При недійсній кнопці звуковий сигнал відсутній.

3. Основні функції

При ввімкненні живлення всі вікна дисплея світяться протягом 2 секунд, після чого доріжка переходить у режим очікування.

1. Швидкий старт (ручний режим): встановіть ключ безпеки, натисніть кнопку START (Старт), і після 3-секундного зворотного відліку бігова доріжка почне рух з мінімальної швидкості. Використовуйте кнопки SPEED +/- для регулювання швидкості та кнопки INCLINE +/- для регулювання рівнів підйому. Для зупинки натисніть кнопку STOP (Стоп) або від'єднайте ключ безпеки.

2. Режим зворотного відліку: натисніть кнопку MODE (Режим) для вибору: зворотний відлік часу, зворотний відлік дистанції, зворотний відлік калорій — по черзі. Відповідне вікно відображає значення за замовчуванням і блимає. Натискайте кнопки SPEED ▲ / ▼ (INCLINE ▲ / ▼) для налаштування бажаного значення. Натисніть кнопку START (Старт). Після 3-секундного зворотного відліку бігова доріжка починає рух з мінімальної швидкості. Використовуйте кнопки SPEED +/- для регулювання швидкості та кнопки INCLINE +/- для регулювання рівнів підйому. Коли значення у вікні досягає 0, бігова доріжка поступово сповільнюється до зупинки. Також можна натиснути кнопку STOP (Стоп) або від'єднати ключ безпеки для зупинки.

3. Режим PROGRAM (Програма): натисніть кнопку PROG. (Програма) та виберіть будь-яку з програм P01–P36 як вбудовану програму. Вікно TIME (Час) відображає значення за замовчуванням і блимає. Натискайте кнопки SPEED ▲ / ▼ (INCLINE ▲ / ▼) для налаштування бажаного часу руху. Вбудована програма поділена на 20 сегментів, час кожного сегмента встановлюється як загальний час/20. Натисніть кнопку START (Старт). Після 3-секундного зворотного відліку доріжка починає рух відповідно до швидкості та рівня підйому першого сегмента. Після завершення попереднього сегмента доріжка автоматично переходить до наступного, швидкість і нахил автоматично налаштовуються до значень цього сегмента. Після завершення всіх сегментів бігова доріжка поступово сповільнюється до зупинки. Під час роботи натискайте кнопки SPEED ▲ / ▼ (INCLINE ▲ / ▼) або кнопки на поручнях для регулювання швидкості та нахилу. Однак при переході до наступного сегмента значення автоматично повертаються до значень програми за замовчуванням. Під час тренування також можна натиснути кнопку STOP (Стоп) або від'єднати ключ безпеки для зупинки.

4. Користувацькі програми (U PROGRAM): послідовно натискайте кнопку PROG. (Програма) для вибору програми U (U1–U3), встановіть час для запуску — функції такі ж, як у вбудованих програмах. Якщо вас не влаштовують заводські дані програми U, виберіть відповідну програму U, натисніть кнопку MODE (Режим) для входу в режим редагування вбудованих даних програми U та використовуйте кнопки SPEED ▲ / ▼ (INCLINE ▲ / ▼) або швидкі кнопки для налаштування швидкості та нахилу. Після налаштування сегмента натисніть кнопку MODE (Режим) для переходу до наступного сегмента, доки всі сегменти не будуть налаштовані. Натисніть кнопку MODE (Режим), і користувацькі дані будуть збережені до наступного скидання.

Заводська швидкість за замовчуванням для U1 — 1 км/год, нахил — 0; для U2 — 2 км/год, нахил — 0; для U3 — 3 км/год, нахил — 0.

• Вікно, що відповідає завершенню режиму програми, блимає з 15 звуковими сигналами, після чого всі дані обнуляються і доріжка переходить у режим очікування.

IV. Вимірювання пульсу

Тримайте обома руками металеві сенсори на лівому та правому поручнях, і приблизно через 5 секунд вікно PULSE (Пульс) відобразить значення вашого пульсу. Для отримання більш точного значення пульсу рекомендується стояти на біговій доріжці нерухомо та вимірювати пульс не менше 30 секунд. Дані пульсу використовуються лише як орієнтир для оцінки інтенсивності тренування і не можуть використовуватися як медичні дані.

5. Функція сплячого режиму

Якщо протягом більше 10 хвилин у режимі зупинки не виконується жодних дій, система вимикає всі дисплеї та переходить у сплячий режим. Натисніть будь-яку кнопку для пробудження.

6. Функція ключа безпеки

При від'єднанні ключа безпеки в будь-який момент бігова доріжка швидко зупиняється, і всі дані обнуляються. Усі вікна відображають «---». Усі звичайні операції та експлуатація повинні виконуватися з встановленим ключем безпеки.

7. Відображення параметрів руху та діапазон налаштувань

Параметр	Діапазон відображення	Значення за замовчуванням (режим)	Значення за замовчуванням (програма)	Діапазон налаштування
Швидкість	0,8–12 км/год	-----	-----	0,8–12 км/год
Нахил	15%	0%	-----	0–15%
Час	0:00–99:59	30:00	30:00	5:00–99:00
Дистанція	0,00–99,9 км	1,00 км	-----	0,5–99,9 км
Калорії	0–999 ккал	50 ккал	-----	10–990 ккал

8. Функція Bluetooth (двохрежимний)

Відскануйте QR-код на доріжці для завантаження відповідного додатку. Після встановлення підключіться до бігової доріжки. Додаток дозволяє синхронізувати дані та інтерактивно керувати біговою доріжкою.

36 вбудованих програм — таблиці даних (20 сегментів)

Time		Put the set time/20 time periods = the running time of the upper and lower time periods																			
Programs		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3

P05	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P16	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
P17	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
	SPEED	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
P18	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
	SPEED	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
P19	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
P20	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
	SPEED	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P21	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P22	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P23	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P24	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P25	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P26	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P27	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P28	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3

Коди помилок

Код	Опис
E01	Порушення зв'язку між електронним блоком та контролером
E02	Захист від перенапруження
E03	Помилка датчика швидкості (оптичний або магнітний) — якщо сигнал відсутній, просто скасуйте E03
E05	Захист від перевантаження по струму
E06	Помилка самотестування контролера
E07	Відсутній параметр
E08	Пошкодження EEPROM

Прості електричні несправності та методи усунення

1. Якщо електронний блок відображає «E01» після ввімкнення, це означає збій зв'язку. Можливі причини: порушено зв'язок між електронним блоком керування та електронним блоком. Перевірте надійність підключення кожного роз'єму. Перевірте з'єднувальний кабель між електронним лічильником та контролером. Перевірте, чи не пошкоджена схема зв'язку електронного блоку або контролера — якщо пошкоджена, замініть електронний блок або контролер.
2. Якщо електронний лічильник відображає «E02» після ввімкнення, це означає захист від перенапруження. Перевірте, чи напруга живлення не нижча за 50% від номінальної. Використовуйте правильну напругу та повторіть тест. Перевірте, чи контролер не має специфічного запаху, та замініть контролер. Перевірте правильність підключення кабелю мотора та підключіть його заново.
3. Якщо електронний блок відображає «E03» після ввімкнення і сигнал датчика відсутній, можлива причина: сигнал датчика швидкості не виявляється протягом 10 послідовних секунд. Перевірте правильність підключення роз'єму датчика. Перевірте, чи магнітний датчик не зламаний або пошкоджений — вставте його або замініть магнітний датчик.
4. Якщо електронний блок відображає «E05» після ввімкнення, це означає захист від перевантаження по струму. Можлива причина: струм перевищує номінальне навантаження, і система захищає себе, або певна частина бігової доріжки заклинила, що спричиняє неможливість обертання мотора — навантаження надто велике, струм надто великий, і система захищає себе. Просто відрегулюйте бігову доріжку та перезапустіть. Також перевірте, чи немає перегріву або запаху горілого під час роботи мотора — перевірте контролер на запах горілого та замініть контролер; або замініть мотор. Або перевірте, чи напруга живлення нестабільна або занадто низька, та повторіть тест з правильною напругою.
5. Якщо мотор не запускається після натискання кнопки START (Старт), пов'язані схеми керуючого мотора несправні, запобіжник нижнього контролера пошкоджений або випав, або кабель мотора неправильно підключений, або IGBT на нижньому контролері перегорів. Перевірте правильність підключення схем керуючого мотора. Перевірте цілісність запобіжника на електронному блоці керування та за потреби встановіть або замініть його. Перевірте надійність підключення кабелю мотора. Використовуйте мультиметр для перевірки, чи не перегорів IGBT на нижньому контролері — замініть IGBT на нижньому контролері або замініть нижній контролер.
6. E07/E08: замініть контролер.

Інструкція з тренувань

Етап розминки:

Якщо вам більше 35 років, ви не дуже здорові або це ваші перші заняття спортом, проконсультуйтеся з лікарем або медичним фахівцем.

Перед використанням моторизованої бігової доріжки навчіться керувати тренажером: як запускати, зупиняти, регулювати швидкість тощо. Не ставайте на бігове полотно під час навчання. Після цього ви можете використовувати тренажер. Ставайте на бічні підніжки з обох боків і тримайтеся за поручні обома руками. Увімкніть тренажер на низькій швидкості приблизно 1,6–3,2 км/год, потім спробуйте бігове полотно однією ногою, щоб звикнути до швидкості. Після звикання ви можете бігти на тренажері та збільшити швидкість до 3–5 км/год. Тренуйтеся на цій швидкості близько 10 хвилин, потім зупиніть тренажер.

Етап тренування:

Навчіться регулювати швидкість і нахил перед використанням. Пройдіть близько 1 км зі стабільною швидкістю — це займе приблизно 15–25 хвилин. При ходьбі 4,8 км/год подолання 1 км займе близько 12 хвилин. Коли відчуєте себе комфортно на стабільній швидкості, можете збільшити швидкість і нахил. Після 30 хвилин ви отримаєте гарне тренування. На цьому етапі не збільшуйте швидкість або нахил занадто різко — підтримуйте комфортний рівень.

Інтенсивність тренування:

Розігрійтеся на швидкості 4,8 км/год протягом 2 хвилин, потім збільште швидкість до 5,3 км/год і продовжуйте ходьбу 2 хвилини. Після цього додавайте по 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не досягнете швидкого дихання, але комфортного стану.

Спалювання калорій — найефективніший спосіб:

Розігрійтеся протягом 5 хвилин на швидкості 4–4,8 км/год, потім поступово збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не досягнете комфортної стабільної швидкості. Тренуйтеся 45 хвилин. Для підвищення інтенсивності руху ви можете підтримувати швидкість під час 1 години телепрограми, а потім збільшувати швидкість на 0,3 км/год під час кожної рекламної паузи, після чого повертатися до початкової швидкості. Це допоможе досягти найкращої ефективності спалювання калорій під час рекламних пауз та подальшого підвищення частоти серцевих скорочень. Наприкінці поступово знижуйте швидкість протягом 4 хвилин.

Частота тренувань:

Рекомендований цикл: 3–5 разів на тиждень, 15–60 хвилин за раз. Складіть науково обґрунтований графік тренувань, а не лише для хобі.

Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість і нахил бігової доріжки. Рекомендуємо спочатку не встановлювати нахил — збільшення нахилу є ефективним способом підвищення інтенсивності тренування.

Проконсультуйтеся з лікарем або медичним фахівцем перед початком тренувань. Фахівці допоможуть скласти відповідний графік тренувань з урахуванням вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху та інтенсивність вправ. Негайно припиніть тренування, якщо відчуваєте

стиснення в грудях, біль у грудях, нерівне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт.

Якщо симптоми не зникають, зверніться до лікаря або медичного фахівця.

Ви можете обрати звичайну швидкість ходьби або швидкість бігу підтюпцем, якщо регулярно тренуєтеся на біговій доріжці.

Якщо у вас недостатньо досвіду або ви не впевнені у виборі швидкості, скористайтеся наступними рекомендаціями:

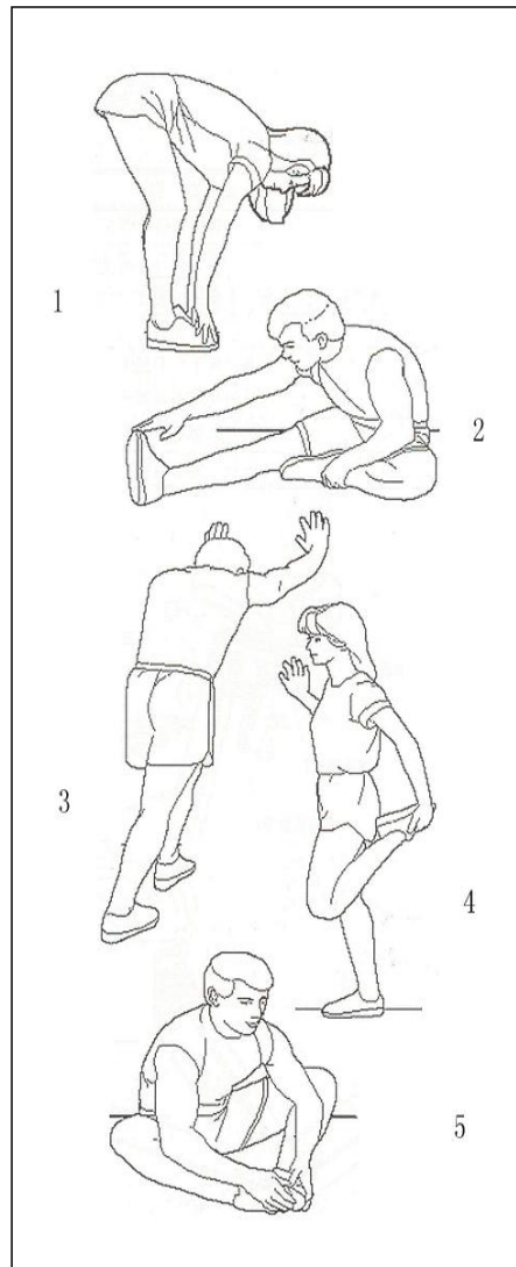
Швидкість	Рекомендація
1–3,0 км/год	Для людей зі слабкою фізичною підготовкою
3,0–4,5 км/год	Легкі рухи та тренування
4,5–6,0 км/год	Звичайна ходьба
6,0–7,5 км/год	Швидка ходьба
7,5–9,0 км/год	Біг підтюпцем
9,0–12,0 км/год	Біг середньої швидкості
12,0–14,5 км/год	Для досвідчених бігунів
14,5–16,0 км/год	Для професійних бігунів

Увага: Швидкість руху ≤ 6 км/год — це звичайна ходьба; швидкість руху $\geq 8,0$ км/год — це біг.

Інструкція з розминки

Перед тренуванням рекомендується виконати вправи на розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому спочатку розігрійтеся протягом 5–10 хвилин. Потім зупиніться та виконайте вправи на розтяжку відповідно до наступних рекомендацій — виконуйте п'ять разів для кожної ноги по 10 секунд або більше. Повторіть вправи ще раз після завершення тренування.

1. **Нахил вниз:** Злегка зігніть коліна, повільно нахиліть тулуб вперед, розслабивши спину та плечі, руками намагайтеся торкнутися пальців ніг. Утримуйте положення 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі (див. малюнок 1).
2. **Розтяжка задньої поверхні стегна:** Сядьте на чисту поверхню, витягніть одну ногу прямо. Другу ногу зігніть і притисніть ступнею до внутрішньої частини витягнутої ноги. Рукою намагайтеся торкнутися пальців витягнутої ноги. Утримуйте положення 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі для кожної ноги (див. малюнок 2).
3. **Розтяжка литкових м'язів та ахіллового сухожилля:** Станьте обличчям до стіни або дерева, одну ногу поставте позаду. Тримайте ногу прямою, а п'яту притисніть до підлоги у напрямку стіни або дерева. Утримуйте положення 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі для кожної ноги (див. малюнок 3).
4. **Розтяжка чотириголового м'яза:** Лівою рукою тримайтеся за стіну або стіл для рівноваги, потім правою рукою візьміться за праву ступню ззаду та повільно тягніть її до сидниць, поки не відчуєте напруження в передній частині стегна. Утримуйте положення 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі для кожної ноги (див. малюнок 4).
5. **Розтяжка кравецького м'яза (внутрішніх м'язів стегна):** Сядьте, з'єднавши ступні разом та розвівши коліна назовні. Руками тримайтеся за ступні та тягніть їх до паху. Утримуйте положення 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі (див. малюнок 5).



Інструкція з технічного обслуговування

Попередження: Завжди від'єднуйте електричну бігову доріжку від мережі перед чищенням або технічним обслуговуванням.

Чищення: Регулярне комплексне чищення продовжить термін служби вашої електричної бігової доріжки.

Регулярно видаляйте пил для підтримання чистоти компонентів. Обов'язково підмітайте відкриті ділянки з обох боків бігового полотна — це зменшить накопичення забруднень під біговим полотном. Переконайтеся, що кросівки чисті, та уникайте потрапляння сторонніх предметів під бігове полотно, що може призвести до зносу бігової дошки та бігового полотна. Поверхню бігового полотна слід протирати вологою ганчіркою з милом. Будьте обережні, щоб не бризкати водою на електричні компоненти та під бігове полотно.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Завжди від'єднуйте живлення електричної бігової доріжки перед зняттям захисної кришки мотора. Відкривайте захисну кришку мотора щонайменше раз на рік для видалення пилу пирососом та очищення мотора.

Спеціальне мастило для бігового полотна та електричної бігової доріжки

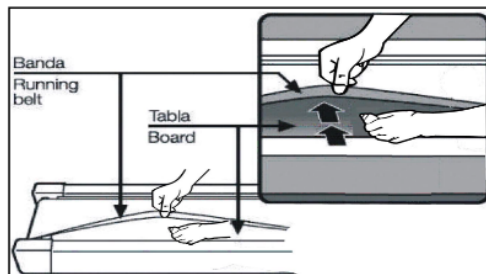
Ця електрична бігова доріжка була попередньо змащена між біговою дошкою та біговим полотном. Тертя між біговим полотном та біговою дошкою значно впливає на термін служби та продуктивність електричної бігової доріжки, тому необхідно регулярно наносити мастило. Рекомендуємо регулярно перевіряти поверхню бігової дошки. Якщо дошка пошкоджена, зверніться до нашого сервісного центру.

Рекомендуємо наносити мастило між біговим полотном та біговою дошкою електричної бігової доріжки за таким графіком (спосіб нанесення показано на малюнку нижче):

- **Легке використання** (менше 3 годин на тиждень): раз на рік
- **Середнє використання** (3–5 годин на тиждень): кожні 6 місяців
- **Інтенсивне використання** (понад 5 годин на тиждень): кожні 3 місяці

Рекомендуємо придбати мастило у місцевого дистриб'ютора або зверніться безпосередньо до нас.

Примітка: Будь-який інший ремонт повинен виконуватися професіоналом.



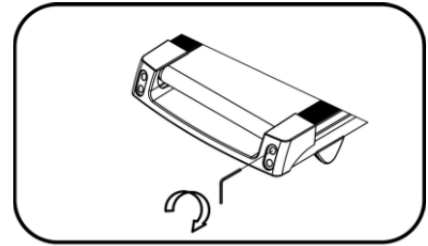
1. Для кращого обслуговування вашої електричної бігової доріжки та продовження терміну її служби рекомендується вимикати живлення після 1,5 години безперервного використання та дати доріжці відпочити 10 хвилин перед подальшим використанням.
2. Якщо бігове полотно занадто послаблене, воно буде проковзувати під час бігу; якщо занадто натягнуте — може знизитися продуктивність мотора та збільшитися знос барабана та бігового полотна. Коли бігове полотно натягнуте правильно, ви можете підняти обидві сторони бігового полотна приблизно на 50–75 мм від бігової дошки рукою.

Регулювання бігового полотна

Вирівнювання бігового полотна

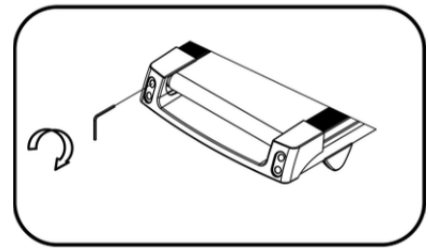
Встановіть електричну бігову доріжку на рівну поверхню. Увімкніть доріжку на швидкості приблизно 6–8 км/год та спостерігайте за зміщенням бігового полотна.

Якщо бігове полотно зміщується вправо: від'єднайте ключ безпеки та вимкніть живлення, поверніть регулювальний болт праворуч на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки та увімкніть живлення, запустіть доріжку та спостерігайте за зміщенням бігового полотна. Повторюйте, доки бігове полотно не буде відцентровано. Див. малюнок А.



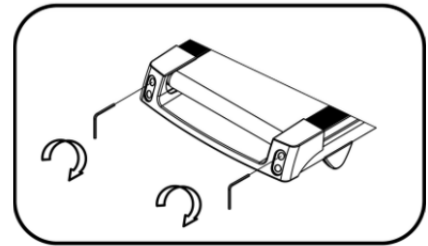
А

Якщо бігове полотно зміщується вліво: від'єднайте ключ безпеки та вимкніть живлення, поверніть регулювальний болт ліворуч на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки та увімкніть живлення, запустіть доріжку та спостерігайте за зміщенням бігового полотна. Повторюйте, доки бігове полотно не буде відцентровано. Див. малюнок В.



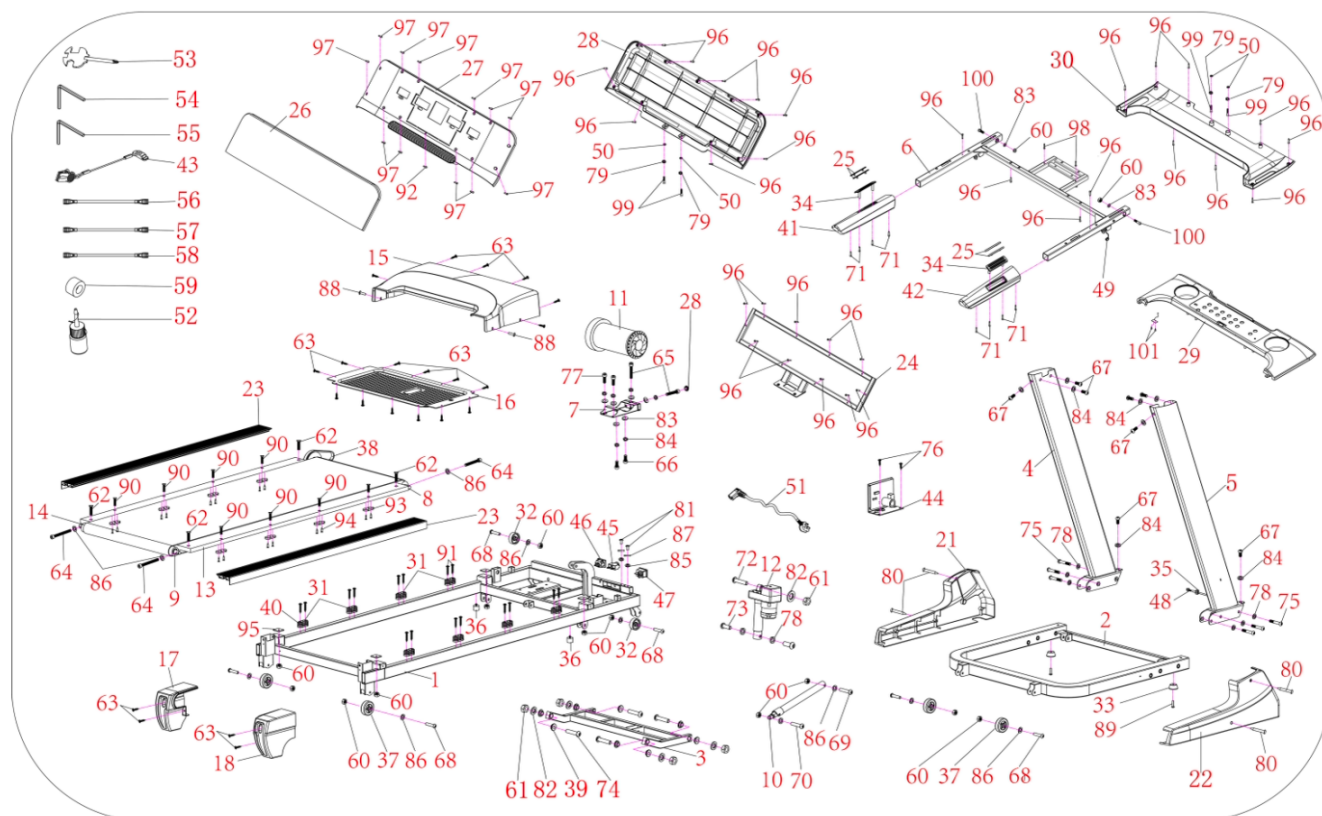
В

Бігове полотно поступово послаблюється після вищезазначеного регулювання або після тривалого використання, тому його потрібно підтягнути. Від'єднайте ключ безпеки та вимкніть живлення, одночасно поверніть регулювальні болти з лівого та правого боку на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки та увімкніть живлення, запустіть доріжку, а потім станьте на бігове полотно для перевірки натягу. Повторюйте вищезазначені кроки, доки бігове полотно не буде помірно натягнуте. Див. малюнок С.



С

Схема Деталей



Детальна специфікація компонентів

№	Назва	Характеристики	К-ть	№	Назва	Характеристики	К-ть
1	Основна рама		1	53	Хрестовий ключ		1
2	Вузол основи		1	54	Шестигранний ключ 5 мм		1
3	Підйомна рама		1	55	Шестигранний ключ 6 мм		1
4	Ліва стійка		1	56	Одинарна гілка АС		1
5	Права стійка		1	57	Синя одинарна гілка		1
6	Електронний блок		1	58	Коричнева одинарна гілка		1
7	Кронштейн мотора		1	59	Магнітне кільце		1
8	Передній ролик		1	60	Неметалева вставка шестигранна тип 1	M8	14
9	Задній барабан		1	61	Неметалева вставка шестигранна тип 1	M10	5
10	Пневматична штанга		1	62	Гвинт з потайною головкою під шестигранник	M8 × 32	4
11	Мотор постійного струму		1	63	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 15	26
12	Мотор підйому		1	64	Гвинт з циліндричною головкою під шестигранник	M8 × 65	3
13	Бігова дошка		1	65	Гвинт з циліндричною головкою під шестигранник	M8 × 40	2
14	Бігове полотно		1	66	Гвинт з циліндричною головкою під шестигранник	M8 × 20	2
15	Верхня кришка мотора		1	67	Гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник	M8 × 16	6
16	Нижня кришка мотора		1	68	Гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник	M8 × 40	6
17	Лівий задній кутник		1	69	Гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник	M8 × 42	1

18	Правий задній кутник		1	70	Гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник	M8 × 25	1
19	Ліве заднє колесо		1	71	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 20	8
20	Праве заднє колесо		1	72	Гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник	M10 × 42	1
21	Ліва накладка основи		1	73	Гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник	M10 × 12	2
22	Права накладка основи		1	74	Гвинт з напівкруглою головкою та квадратною шийкою	M10 × 45	4
23	Крайова стрічка		2	75	Гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник	M10 × 65	6
24	Електронний блок		1	76	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 12	2
25	Залізні пластини для пульсу		4	77	Гвинт з циліндричною головкою під шестигранник	M8 × 15	2
26	Кришка панелі		1	78	Стандартна пружинна шайба	10	8
27	Верхня панель		1	79	Стандартна пружинна шайба	6	4
28	Нижня панель		1	80	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 19	8
29	Електронний блок		1	81	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою Phillips	M5 × 8	2
30	Електронний блок		1	82	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	10	12
31	Пружинна подушка		8	83	Плоска шайба класу С	8	8

32	Транспортувальне колесо		2	84	Стандартна пружинна шайба	8	8
33	Підніжка		2	85	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	5	2
34	Вставка для пульсу		2	86	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	8	19
35	Кільцевий дріт		1	87	Стандартна пружинна шайба	5	2
36	Буферна гайка		2	88	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 19	4
37	Регулювання		2	89	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 25	2
38	Багатоклиновий ремінь		1	90	Гвинт з потайною головкою під шестигранник	M6 × 40	8
39	Дистанційна втулка		8	91	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 30	16
40	Пружинний виток		8	92	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 8	1
41	Лівий підлокітник		1	93	Кришка пружини		16
42	Правий підлокітник		1	94	Саморіз з хрестоподібним шліцом та потайною головкою	ST4.2 × 12	16
43	Ключ безпеки		1	95	Гумовий килимок		4
44	Нижній контролер		1	96	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 20	31
45	Реле перевантаження		1	97	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 9	12
46	Вимикач живлення		1	98	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST4.2 × 50	2

47	Електрична розетка		1	99	Гвинт з циліндричною головкою під шестигранник	M6 × 15	4
48	Нижній сегмент		1	100	Гвинт з напівкруглою головкою під шестигранник	M8 × 30	2
49	Верхній сегмент		1	101	Саморіз з хрестоподібним шліцом та напівкруглою головкою	ST2.9 ×	2
50	Плоска шайба	6	4				
51	Кабель живлення		1				
52	Флакон з мастилом		1				

! Примітка: Якщо є незначні відмінності між кольором та конструкцією зображень у цій інструкції та фактичним виробом, будь ласка, орієнтуйтеся на фактичний виріб. Компанія залишає за собою право вдосконалювати виріб без додаткового повідомлення.