



Заходи безпеки

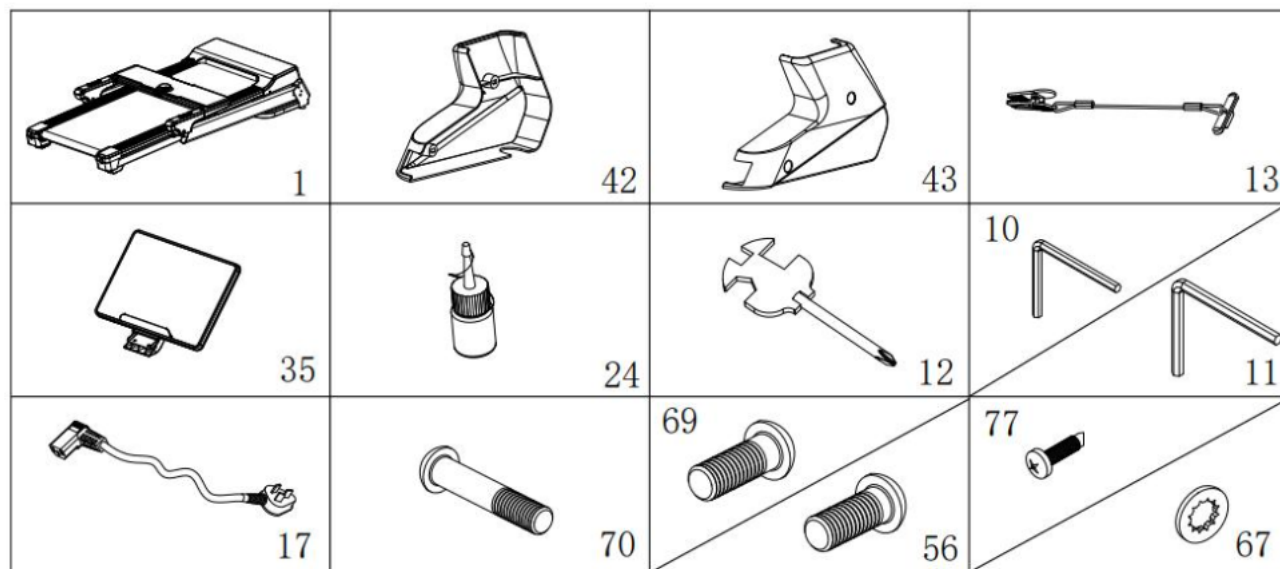
Попередження: Рекомендуємо проконсультуватися з лікарем або медичним фахівцем перед початком тренувань, особливо якщо вам більше 35 років або у вас є проблеми зі здоров'ям. Ми не несемо відповідальності за будь-які проблеми чи травми, якщо ви не дотримуетесь наших інструкцій. Бігова доріжка має бути ретельно зібрана, а кришка мотора встановлена на місце, перш ніж підключати виріб до електромережі.

Увага:

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що затискач безпеки прикріплений до вашого одягу або пояса.
2. Не вставляйте сторонні предмети в будь-які частини обладнання — це може пошкодити виріб.
3. Встановлюйте бігову доріжку на рівній, чистій поверхні. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, оскільки це може перешкоджати належній вентиляції. Не розміщуйте бігову доріжку поблизу води та не використовуйте її надворі.
4. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Після ввімкнення живлення та налаштування швидкості може бути пауза перед початком руху бігового полотна — завжди ставайте на бічні підніжки рами, поки полотно не почне рухатися.
5. Одягайте відповідний одяг під час занять на біговій доріжці. Не одягайте довгий, вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини. Завжди використовуйте бігові або аеробні кросівки з гумовою підошвою.
6. Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від бігової доріжки під час тренування.
7. Не займайтеся протягом 40 хвилин після їжі.
8. Це обладнання призначене для дорослих. Підлітки повинні займатися під наглядом дорослих.
9. Тримайтеся за поручні, поки не освоїтесь і не звикнете до бігової доріжки на початку тренувань.
10. Бігова доріжка призначена для використання в приміщенні — використання надворі може призвести до пошкодження. Місце зберігання має бути чистим, рівним і сухим. Забороняється використовувати виріб для інших цілей, окрім тренувань.
11. Для заміни кабелю живлення звертайтеся до дистриб'ютора або безпосередньо до нас. До бігової доріжки підключайте лише оригінальний кабель живлення.
12. Якщо швидкість бігової доріжки раптово збільшиться через несправність електроніки або випадкове підвищення швидкості, бігова доріжка негайно зупиниться, коли ключ безпеки буде від'єднано від консолі.
13. Не підключайте кабель через подовжувач; не подовжуйте кабель і не замініюйте вилку; не кладіть важкі предмети на кабель і не розміщуйте його поблизу джерел тепла; забороняється використовувати розетки з кількома отворами — це може спричинити пожежу або ураження електричним струмом.
14. Вимикайте живлення, коли обладнання не використовується. Вимикаючи з розетки, не тягніть за кабель, щоб не пошкодити його. Вставляйте вилку в розетку із заземленням. Кабель живлення є професійним компонентом — у разі його пошкодження зверніться до кваліфікованого фахівця.
15. Ця бігова доріжка призначена лише для домашнього використання.
16. Зона безпеки позаду бігової доріжки: 1000×2000 мм.

Інструкція зі збирання

Відкривши коробку, ви знайдете в ній наступні деталі:



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:

№	Назва	Специфікація	К-ть	№	Назва	Специфікація	К-ть
1	Основна рама		1	10	Шестигранний ключ 5#	5 мм	1
42	Ліва кришка основи		1	11	Шестигранний ключ 6#	5 мм	1
43	Права кришка основи		1	70	Болт	M8×42	2
13	Ключ безпеки (Safety Key)		1	56	Болт	M8×16	4
17	Кабель живлення		1	77	Гвинт	ST4.2×19	4
24	Силіконове мастило		1	67	Контргайка	8	8
12	Ключ з викруткою	S=13, 14, 15	1	69	Болт	M8×25	2
35	Панель дисплея		1				

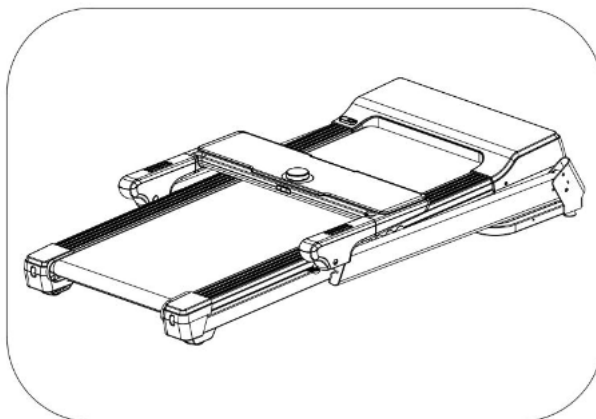
ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ЗБИРАННЯ:

- Шестигранний ключ 5#, 5 мм — 1 шт.
- Шестигранний ключ 6#, 6 мм — 1 шт.
- Ключ з викруткою S=13, 14, 15 — 1 шт.

Примітка: Не підключайте виріб до електромережі до завершення збирання.

КРОК 1:

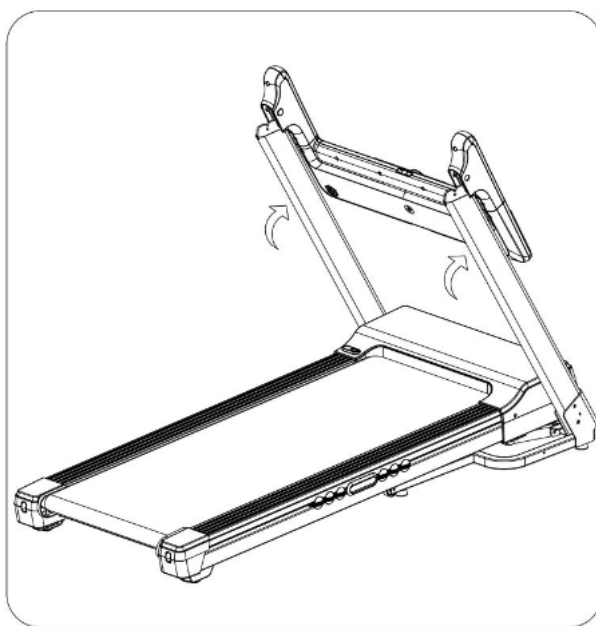
1. Відкрийте коробку, вийміть усі деталі та покладіть основну раму на рівну поверхню.



КРОК 2:

Підніміть консоль і вертикальні стійки в напрямку стрілки, як показано на малюнку.

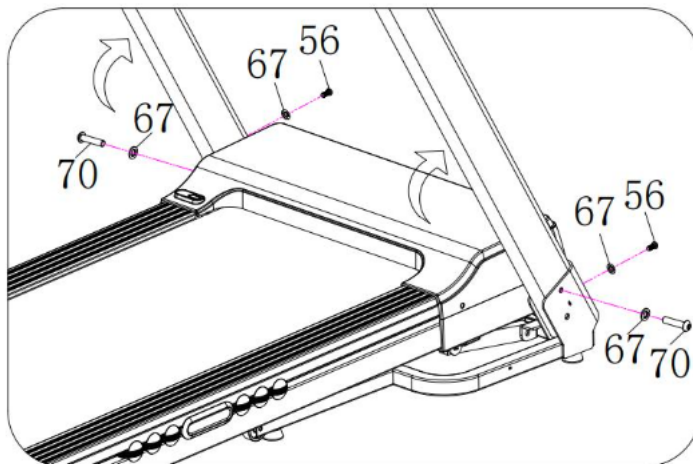
Примітка: Тримайте вертикальні стійки однією рукою, щоб уникнути травмування.



КРОК 3:

1. За допомогою шестигранного ключа 5# (10), болта (70) та контргайки (67) закріпіть праву вертикальну стійку на основній рамі.
2. За допомогою шестигранного ключа 5# (10), болта (56) та контргайки (67) закріпіть праву вертикальну стійку на основній рамі.
3. Ліва сторона збирається так само, як і права.

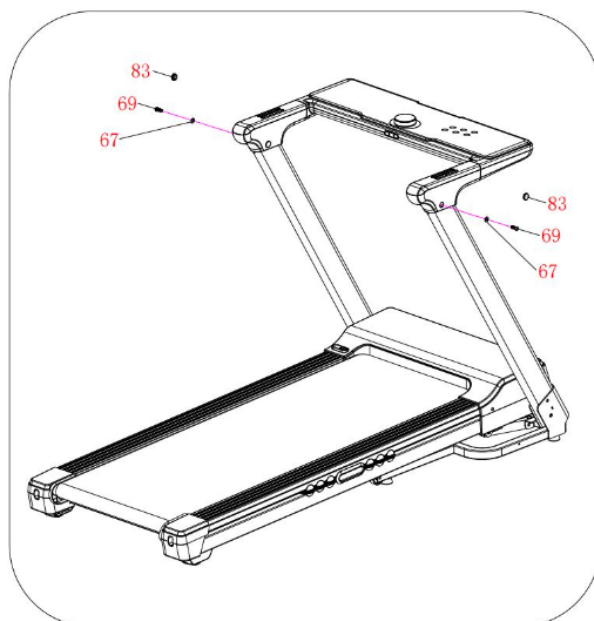
Примітка: Тримайте вертикальні стійки однією рукою, щоб уникнути травмування.



КРОК 4:

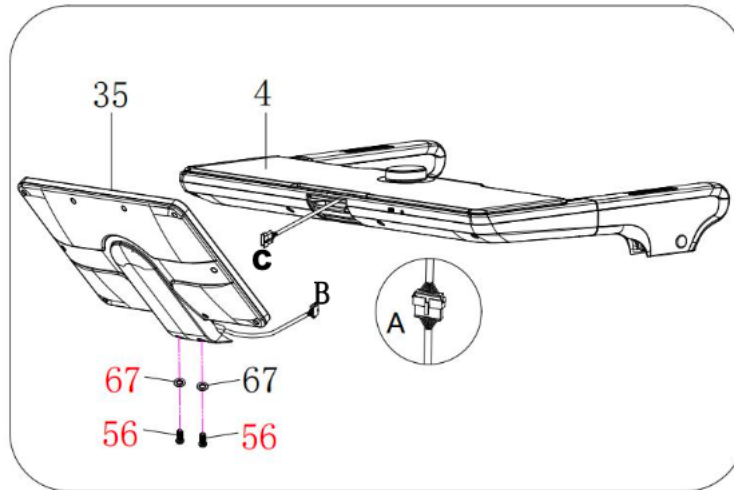
1. Підніміть консоль у положення, показане зліва.
2. Вийміть заглушку отвору поручня (83), за допомогою шестигранного ключа 5# прикріпіть вузол консолі до лівої та правої вертикальних стійок болтами (69) та контргайками (67).
3. Надійно затягніть болти з обох сторін та вставте заглушку отвору поручня (83) на місце.

Примітка: Під час складання не притискайте кабель всередині вертикальної стійки та перевірте правильність підключення кабелю. Тримайте вузол консолі рукою під час затягування болтів, щоб запобігти його падінню.



КРОК 5:

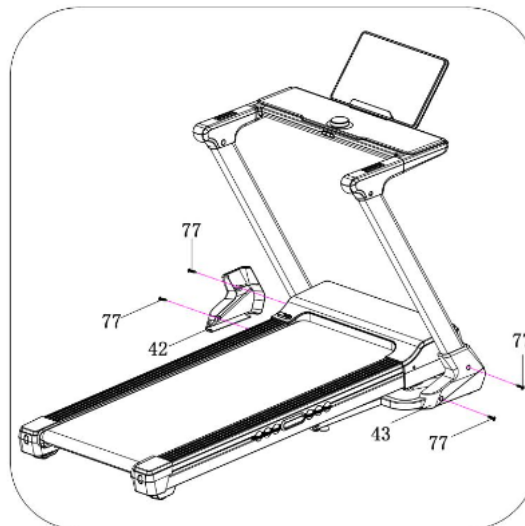
1. З'єднайте роз'єми В та С. Після правильного підключення (див. малюнок А) заведіть кабель у вузол рами консолі.
2. Потім за допомогою шестигранного ключа 5# (10) прикріпіть панель дисплея (35) до вузла рами консолі (4) болтами (56) та контргайками (67).



КРОК 6:

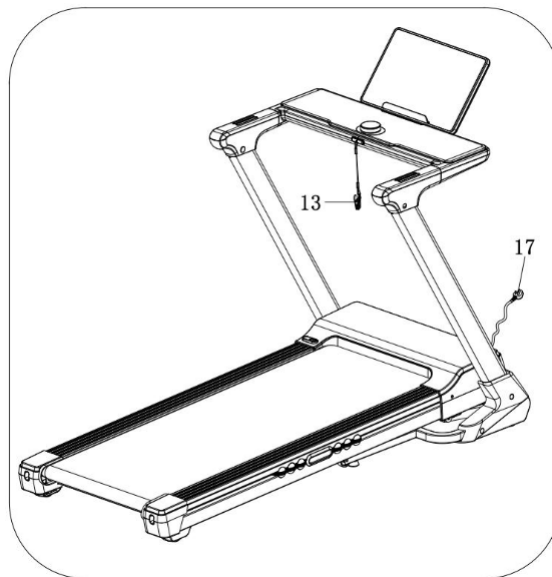
1. За допомогою ключа з викруткою (12) та гвинтів (77) прикріпіть праву кришку основи (43) до основної рами.
2. Ліва сторона збирається так само, як і права.

Примітка: Кришка основи повинна бути прикріплена до вертикальної стійки.



КРОК 7:

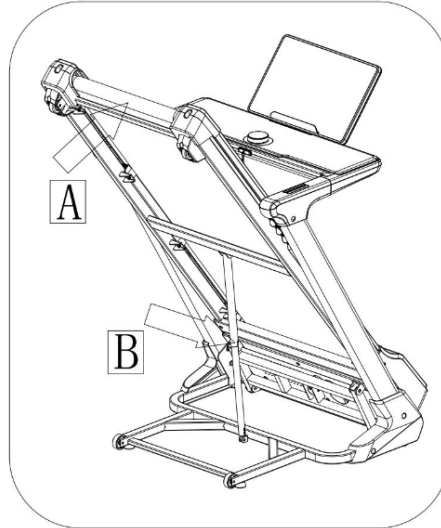
1. Встановіть ключ безпеки (13) на консоль.
2. Підключіть кабель живлення (17) до розетки на основній рамі. (Коли ви не використовуєте бігову доріжку, ви можете від'єднати кабель живлення.)



Інструкція зі складання

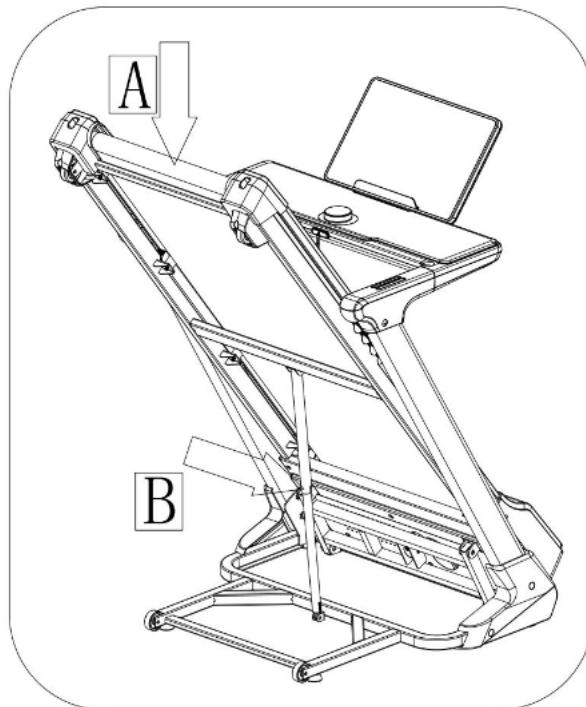
Складання у вертикальне положення:

Підніміть основну раму в положенні (А), поки не почуєте клацання — це означає, що газова пружина (В) зафіксувалася в круглій трубці.



Розкладання у робоче положення:

Підтримуйте конструкцію рукою в місці А, натисніть ногою на газову пружину — основна рама автоматично опуститься. (Тримайте людей і домашніх тварин подалі від тренажера під час опускання.)



УВАГА: Переконайтеся, що збирання виконано відповідно до вищезазначених вимог, а всі болти надійно затягнуті. Виконуйте подальші дії лише після перевірки правильності збирання. Перед використанням бігової доріжки уважно прочитайте інструкцію.

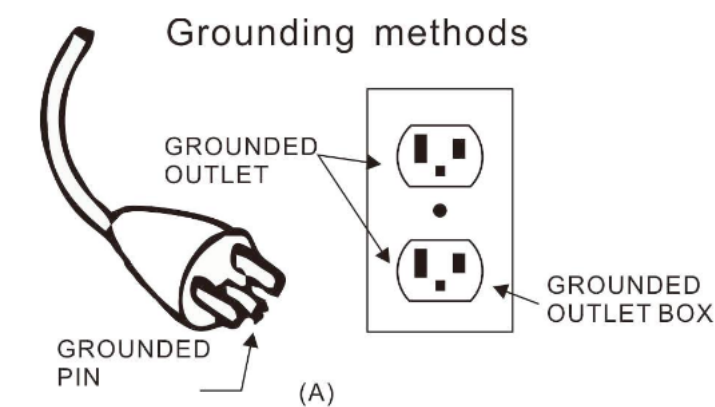
Технічні характеристики

Параметр	Значення	Параметр	Значення
Габарити в розкладеному стані (мм)	1763×928×1312	Потужність	Див. табличку з характеристиками
Габарити в складеному стані (мм)	1123×928×1443	Максимальна вихідна потужність	Див. табличку з характеристиками
Розмір бігового полотна (мм)	1400×520	Діапазон швидкості	1,0–18 км/год
Вага нетто	78 кг	Максимальна вага користувача	120 кг
Дисплей консолі	Швидкість, час, нахил, дистанція, калорії, пульс		

Способи заземлення

Цей виріб повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ризик ураження електричним струмом. Цей виріб оснащений кабелем із заземлювальним провідником та вилкою із заземлювальним контактом. Вилку слід вставляти у відповідну розетку, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.

НЕБЕЗПЕКА — Неправильне підключення заземлювального провідника може призвести до ураження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення виробу, зверніться до кваліфікованого електрика або сервісного спеціаліста. Не модифікуйте вилку, що постачається з виробом — якщо вона не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика для встановлення відповідної розетки. Цей виріб призначений для використання з номінальною напругою 220–240/100–120 В. Виріб має вилку із заземлювальним контактом, як показано на схемі А на малюнку нижче. Переконайтеся, що виріб підключено до розетки з такою ж конфігурацією, як і вилка. Не використовуйте адаптери з цим виробом. (Малюнок нижче наведено лише для довідки; фактичний тип вилки та розетки залежить від країни імпорту.)



Інструкція з експлуатації

1. Короткий вступ

Термінологія, що використовується в цій інструкції:

- Параметри бігової доріжки: значення "швидкість", значення "нахил"
- Параметри тренування: значення "дистанція", значення "калорії", значення "час", значення "пульс"
- Режим тренування: ручний режим, програма
- Ручний режим: режим тренування без встановленого обсягу
- Режим тренування: режим із заданим обсягом тренування
- Автоматична програма: різні програми тренувань, попередньо встановлені в біговій доріжці. Цей тренажер має 15 видів програм тренувань

2. Опис параметрів

Параметри тренування в різних режимах:

- Мінімальна швидкість на дисплеї: 1 км/год
- Максимальна швидкість на дисплеї: 18 км/год
- Максимальний час тренування в режимі часу: 99 хвилин
- Мінімальний час тренування в режимі часу: 8 хвилин
- Максимальна дистанція в режимі дистанції: 99 км
- Мінімальна дистанція в режимі дистанції: 1 км
- Максимальна кількість калорій у режимі калорій: 990 калорій
- Мінімальна кількість калорій у режимі калорій: 20 калорій
- (P1-P15) Мінімальний час виконання програми: 8 хвилин
- (P1-P15) Максимальний час виконання програми: 99 хвилин
- Мінімальний нахил на дисплеї: 0 рівень
- Максимальний нахил на дисплеї: 15 рівнів

3. Опис вікна дисплея консолі



Деталі дисплея консолі:

Вікно SPEED (Швидкість):

1. Під час бігу відображає значення швидкості руху
2. При встановленні програми відображає значення швидкості першого сегмента відповідної програми
3. Під час тесту на вміст жиру відображає функцію параметра

Вікно TIME (Час):

1. Під час бігу відображає час тренування
2. При встановленні програми відображає встановлений час тренування
3. Під час тесту на вміст жиру відображає встановлене значення кожного параметра

Вікно DISTANCE (Дистанція):

1. Під час бігу відображає пройденої дистанцію

Вікно CALORIES (Калорії):

1. Під час бігу відображає кількість спалених калорій
2. При встановленні програми відображає P01-P15

Вікно HEARTBEAT (Пульс):

1. Тримайте обома руками сталеві пластини датчика пульсу — відобразиться значення пульсу

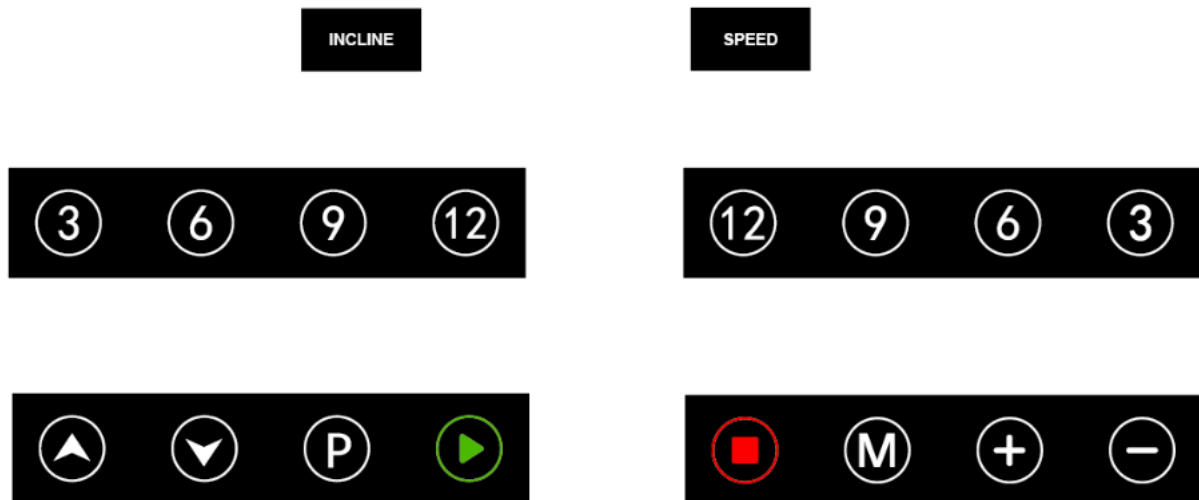
Вікно INCLINE (Нахил):

1. Під час бігу відображає значення нахилу
2. При встановленні автоматичної програми відображає значення нахилу першого сегмента відповідної програми

Матричне вікно:

1. У ручному режимі відображає 400-метрову кругову бігову доріжку
2. При встановленні автоматичної програми відображає діаграму швидкості відповідної програми; після запуску діаграма швидкості та нахилу програми перемикається циклічно, а графік швидкості або нахилу поточного сегмента блимає. Швидкість або нахил, представлені кожною точкою, дорівнюють найвищій швидкості або нахилу, поділеним на 24
3. Коли ключ безпеки від'єднано, відображається "SAFETY KEY DISCONNECTED" (Ключ безпеки від'єднано)
4. Під час тесту на вміст жиру відображається "FAT RATE TEST" (Тест на вміст жиру)
5. При введенні статі відображається "MALE" (Чоловік)
6. При введенні віку відображається "INPUT AGE" (Введіть вік)
7. При введенні зросту відображається "INPUT HEIGHT" (Введіть зріст)
8. При введенні ваги відображається "INPUT WEIGHT" (Введіть вагу)
9. Під час тесту на вміст жиру відображається "FAT TEST, PLEASE WAIT." (Тест на жир, зачекайте)

4. Деталі функцій кнопок



Функціональні кнопки:

- 4 кнопки швидкого вибору швидкості (3, 6, 9, 12)
- 4 кнопки швидкого вибору нахилу (3, 6, 9, 12)
- Кнопка START (Старт) та кнопка STOP (Стоп)
- Кнопка PROGRAM (Програма) та кнопка MODE (Режим)
- Кнопки SPEED + та SPEED - (Швидкість +/-)
- Кнопки INCLINE + та INCLINE - (Нахил +/-)

5. Функції кнопок та інструкції з експлуатації

Кнопка START (Старт) — Опис функції: Запуск мотора (3-секундний зворотний відлік)

Інструкції з експлуатації:

1. Натисніть цю кнопку для запуску мотора, коли консоль у ручному режимі
2. Натисніть цю кнопку для запуску мотора, коли консоль у режимі налаштування зворотного відліку
3. Коли консоль у режимі налаштування програми, натисніть цю кнопку для запуску мотора
4. Коли консоль у режимі роботи, натисніть цю кнопку для тимчасової зупинки мотора, але дані тренування зберігаються
5. Коли консоль у режимі паузи, натисніть цю кнопку для запуску мотора — швидкість почнеться з найнижчої, а інші дані продовжать додаватися до даних перед паузою

Кнопка STOP (Стоп) — Опис функції: Зупинка мотора

Інструкції з експлуатації:

1. Коли консоль працює, натисніть цю кнопку для зупинки мотора
2. Після повної зупинки мотора всі дані скидаються до нуля, і консоль переходить у ручний режим

Кнопка PROGRAM (Програма) — Опис функції: Вибір автоматичної програми

Інструкції з експлуатації:

1. У режимі очікування консолі натисніть цю кнопку для входу в налаштування автоматичної програми
2. Після входу в автоматичну програму P15, продовжуйте натискати цю кнопку для входу в режим налаштування тесту на вміст жиру
3. Послідовність: налаштування автоматичної програми → налаштування тесту на вміст жиру → повернення до початкового стану

Кнопка MODE (Режим) — Опис функції: Вибір режиму зворотного відліку

Інструкції з експлуатації:

1. Коли консоль у ручному режимі, натисніть цю кнопку для входу в налаштування режиму зворотного відліку
2. У режимі налаштування тесту на вміст жиру натисніть цю кнопку для переходу до налаштування наступного параметра
3. Послідовність у режимі очікування: зворотний відлік часу → зворотний відлік дистанції → зворотний відлік калорій → ручний режим
4. Послідовність у режимі тесту на вміст жиру: встановлення статі → встановлення віку → встановлення зросту → встановлення ваги → тест на вміст жиру

Кнопки SPEED +/- (Швидкість +/-) — Опис функції: Регулювання швидкості під час бігу, налаштування параметрів

Інструкції з експлуатації:

1. Коли консоль працює, можна регулювати значення швидкості
2. У режимі налаштування параметрів можна змінювати значення параметра

Кнопки INCLINE +/- (Нахил +/-) — Опис функції: Регулювання нахилу під час роботи, налаштування параметрів

Інструкції з експлуатації:

1. Коли консоль працює, можна регулювати значення нахилу
2. У режимі налаштування параметрів можна змінювати значення параметра

Кнопки швидкого вибору швидкості (3, 6, 9, 12) — Опис функції: Пряме встановлення швидкості під час бігу

Інструкції з експлуатації:

1. У режимі роботи консолі натисніть цю кнопку для прямого вибору відповідного значення швидкості

Кнопки швидкого вибору нахилу (3, 6, 9, 12) — Опис функції: Пряме встановлення нахилу під час роботи

Інструкції з експлуатації:

1. Коли консоль працює, натисніть цю кнопку для прямого вибору відповідного значення нахилу

6. Інструкції з режимів тренування

Функція ручного режиму

Вхід у ручний режим: Після повного відображення дисплея консолі вона переходить у повний ручний режим. Натисніть кнопку START (Старт) у цей момент для входу в ручний режим.

Опис роботи: Початкова швидкість — 1 км/год, час, дистанція, калорії відраховуються від нуля. За допомогою кнопок регулювання швидкості ви можете змінювати значення швидкості під час бігу. Натисніть кнопки регулювання нахилу для зміни значення нахилу під час бігу.

Коли час тренування перевищує 99:59 хвилин, система не зупиняється, а час починає відраховуватися з нуля.

Функція режиму зворотного відліку

1. Вхід у режим зворотного відліку часу: У ручному режимі натисніть кнопку MODE (Режим) для вибору режиму зворотного відліку часу. У вікні часу відобразиться 30:00 хвилин, значення буде блимати — ви можете встановити необхідний час бігу за допомогою кнопок SPEED +/- (Швидкість +/-) або INCLINE +/- (Нахил +/-). Діапазон налаштування: від 8:00 до 99:00 хвилин. Натисніть кнопку START (Старт) для входу в режим зворотного відліку часу.

Інструкції з бігу: Початкова швидкість — 1 км/год, вікно часу починає зворотний відлік відповідно до встановленого часу, дистанція та калорії відраховуються від нуля. Натискайте кнопки регулювання швидкості для зміни швидкості під час бігу, кнопки регулювання нахилу — для зміни нахилу. Коли встановлений час досягне нуля, консоль почне повільно зупинятися та автоматично повернеться до початкового режиму очікування.

2. Вхід у режим зворотного відліку дистанції: У ручному режимі натисніть кнопку MODE (Режим) для вибору режиму зворотного відліку дистанції. У вікні дистанції відобразиться 1,0 км, значення буде блимати — ви можете встановити необхідну дистанцію за допомогою кнопок SPEED +/- (Швидкість +/-) або INCLINE +/- (Нахил +/-). Діапазон налаштування: від 1,0 до 99,0 км. Натисніть кнопку START (Старт) для входу в режим зворотного відліку дистанції.

Інструкції з бігу: Початкова швидкість — 1 км/год, вікно дистанції починає зворотний відлік відповідно до встановленої дистанції, час та калорії відраховуються від нуля. Натискайте кнопки регулювання швидкості для зміни швидкості під час бігу, кнопки регулювання нахилу — для зміни нахилу. Коли встановлена дистанція досягне нуля, консоль почне повільно зупинятися та автоматично повернеться до початкового режиму очікування.

3. Режим зворотного відліку калорій: У ручному режимі натисніть кнопку MODE (Режим) для вибору режиму зворотного відліку калорій. У вікні калорій відобразиться 50, значення буде блимати — ви можете встановити необхідну кількість калорій за допомогою кнопок SPEED +/- (Швидкість +/-) або INCLINE +/- (Нахил +/-). Діапазон налаштування: від 20 до 990. Натисніть кнопку START (Старт) для входу в режим зворотного відліку калорій.

Інструкції з бігу: Початкова швидкість — 1 км/год, вікно калорій починає зворотний відлік відповідно до встановлених калорій, час та дистанція відраховуються від нуля. Натискайте кнопки регулювання швидкості для зміни швидкості під час бігу, кнопки регулювання нахилу — для зміни нахилу. Коли встановлена кількість калорій досягне нуля, консоль почне повільно зупинятися та автоматично повернеться до початкового режиму очікування.

Функція автоматичної програми

Вхід в автоматичну програму: У ручному режимі або режимі налаштування натисніть кнопку PROGRAM (Програма) для входу у вибір автоматичної програми. У вікні часу відобразиться 30:00 хвилин, значення буде блимати — ви можете встановити необхідний час бігу за допомогою кнопок

SPEED +/- (Швидкість +/-) або INCLINE +/- (Нахил +/-). Діапазон налаштування: від 8:00 до 99:00 хвилин. Натисніть кнопку START (Старт) для входу в автоматичну програму.

Інструкції з бігу: Автоматична програма розділена на 16 сегментів, швидкість і нахил кожного сегмента виконуються відповідно до попередньо встановлених значень автоматичної програми. Час виконання кожного сегмента дорівнює 1/16 від встановленого часу. Вікно часу починає зворотний відлік відповідно до встановленого часу, дистанція та калорії відраховуються від нуля. Натискайте

ПРОГРАМА, ВИЗНАЧЕНА КОРИСТУВАЧЕМ

Є три програми U1, U2, U3 для налаштування користувачем.

Натискайте кнопку "PROGRAM" (Програма) у режимі очікування, поки на дисплеї не з'явиться U1-U3. Натисніть кнопку "MODE" (Режим) для початку налаштування першого сегмента. Встановіть швидкість і нахил за допомогою кнопок "SPEED +/-" (Швидкість +/-) та "INCLINE +/-" (Нахил +/-). Натисніть кнопку "MODE" (Режим) для завершення налаштування першого сегмента та переходу до другого, і так далі до завершення налаштування всіх сегментів. Дані будуть збережені до наступного скидання користувачем.

U1 зазвичай має швидкість за замовчуванням 1 км/год, нахил 0. U2 зазвичай має швидкість за замовчуванням 2 км/год, нахил 0. U3 зазвичай має швидкість за замовчуванням 3 км/год, нахил 0.

7. Опис функції тесту на вміст жиру

Вхід у налаштування тесту на вміст жиру: У початковому режимі очікування або режимі налаштування натисніть кнопку PROGRAM (Програма) для входу в налаштування тесту на вміст жиру.

Опис налаштування тесту на вміст жиру: Після входу в режим налаштування тесту на вміст жиру у вікні швидкості відображається функція параметра, а у вікні часу — встановлене значення. Натискайте кнопки SPEED +/- (Швидкість +/-) або INCLINE +/- (Нахил +/-) для зміни встановленого значення, та кнопку MODE (Режим) для переходу до наступного налаштування.

- Перший пункт — налаштування статі (F-1): початкове значення 1 (діапазон 1~2, де 1 — чоловік, 2 — жінка)
- Другий пункт — вік (F-2): початкове значення 25 (діапазон 10~99 років)
- Третій пункт — зріст (F-3): початкове значення 170 (діапазон 100~220 см)
- Четвертий пункт — вага (F-4): початкове значення 70 (діапазон 20~150 кг)
- П'ятий пункт — тест на вміст жиру (F-5): початкове значення --

Тест на вміст жиру: Після завершення налаштувань, при вході в п'ятий пункт тесту на вміст жиру, початкове відображення "--". У цей момент тримайте обома руками сталеву пластину датчика пульсу приблизно 5 секунд — відобразиться індекс вмісту жиру.

Опис індексу вмісту жиру: Індекс вмісту жиру — це показник співвідношення між зростом і вагою людини, який разом з іншими показниками здоров'я допомагає людям з коригуванням ваги. Ідеальний індекс вмісту жиру повинен бути між 20 і 25. Якщо нижче 19 — це означає недостатню вагу, якщо між 26 і 29 — надмірну вагу, а якщо більше 30 — ожиріння. **(Примітка: Ці дані наведені лише для довідки і не повинні розглядатися як медичні дані.)**

8. Вимірювання пульсу

Метод функції вимірювання пульсу: Покладіть долоні обох рук на сталеві пластини на лівому та правому поручнях і природно тримайтеся за поручні з обох боків. Приблизно через 5 секунд на LED-дисплеї у вікні пульсу відобразиться початкове значення пульсу. Продовжуйте тримати руки в цьому положенні — значення у вікні пульсу буде поступово змінюватися, і приблизно через 30 секунд наблизиться до фактичного значення пульсу.

Наступні умови можуть спричинити неточні дані пульсу:

1. Під час тесту тримайте поручні з помірною силою.
2. Під час бігу одночасне тримання та підстрибування на поручнях спричиняє постійні зміни контакту. Рекомендується зупинити тренування під час тестування, ставши на бічні підніжки та спокійно тримаючи руки.
3. У людей з сухими або холодними руками, або з особливо товстою шкірою на долонях.

Примітка: Дані пульсу не можуть використовуватися як медичні дані — лише для спортивної довідки через методи тестування та фактори впливу.

9. ФУНКЦІЯ СНУ

Якщо тренажер зупинено більше ніж на 10 хвилин, система вимикає всі дисплеї та переходить у режим сну. Натисніть будь-яку кнопку для пробудження.

10. ФУНКЦІЯ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ

При звичайному використанні консоль може працювати лише після встановлення ключа безпеки у відповідне місце на консолі. Якщо ключ безпеки знято під час роботи, на дисплеї консолі відобразиться E07 або "--" та пролунає звуковий сигнал попередження — система швидко зупиниться. Після повторного встановлення ключа безпеки всі дані тренування будуть скинуті.

11. Функція Bluetooth-динаміка (опція)

Увімкніть Bluetooth на вашому телефоні або планшеті та знайдіть Bluetooth-пристрій. Після успішного підключення музика, яку ви відтворюєте на телефоні або планшеті, буде звучати через динамік бігової доріжки.

11. ВІДОБРАЖЕННЯ ДАНИХ ТРЕНУВАННЯ ТА ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАНЬ

Параметр	Початкове значення	Початкове значення налаштування	Діапазон налаштування	Діапазон відображення
TIME (Час)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
SPEED (Швидкість, км/год)	0,0	1	1-18	1-18
DISTANCE (Дистанція)	0,00	1,00	1,0-99,0	0,0-99,9
Heartbeat (Пульс)	P	Н/Д	Н/Д	40-199
CALORIES (Калорії)	0,0	50,0	20-990	0-999
INCLINE (Нахил, %)	0	0	0-15	0-15

15.1 Натисніть кнопку "PROG" (Програма) для вибору HP1/HP2/HP3. Натисніть кнопки "SPEED+/-" (Швидкість +/-) для налаштування часу бігу — вік за замовчуванням 30 років відповідає цільовому значенню пульсу за замовчуванням. Для налаштування віку натисніть кнопку "MODE" (Режим) — у вікні TIME (Час) відобразиться AG: 30. Натисніть кнопки "SPEED+/-" (Швидкість +/-) для налаштування віку, у вікні PULSE (Пульс) відобразиться відповідне цільове значення пульсу. Для налаштування цільового значення пульсу знову натисніть кнопку "MODE" (Режим) — у вікні PULSE (Пульс) відобразяться дані пульсу. Натисніть кнопки "SPEED+/-" (Швидкість +/-) для налаштування значення пульсу до бажаного, потім натисніть "MODE" (Режим).

15.2 У режимі роботи програми HP1/HP2/HP3 натисніть кнопки "SPEED+/-" (Швидкість +/-) для налаштування швидкості, але система буде автоматично регулювати швидкість, щоб наблизити ваш пульс до цільового значення.

15.3 Після початку бігу перша 1 хвилина — це стан розминки, система не буде автоматично регулювати швидкість — її потрібно регулювати вручну. Через 1 хвилину система буде автоматично регулювати швидкість відповідно до вашого пульсу.

15.4 Після входу в режим HRC, якщо пульс показує "0" більше 1 хвилини (втрата сигналу пульсу), швидкість знижується до мінімуму.

15.5 Формула розрахунку цільового пульсу: цільовий пульс = $(220 - \text{вік}) \times \text{інтенсивність } \%$. "HP1" — інтенсивність 75%, максимальна швидкість 8,0 км/год; "HP2" — інтенсивність 85%, максимальна швидкість 9,0 км/год; "HP3" — інтенсивність 100%, максимальна швидкість 10,0 км/год. Якщо вас не влаштовує цільове значення пульсу, ви можете налаштувати його вручну — діапазон налаштування 100-210.

ПРИМІТКА: Нагрудний ремінь повинен бути щільно притиснутий до грудей та до шкіри.

TIME PROGRAM		Setting time/16= interval running time															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3

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:

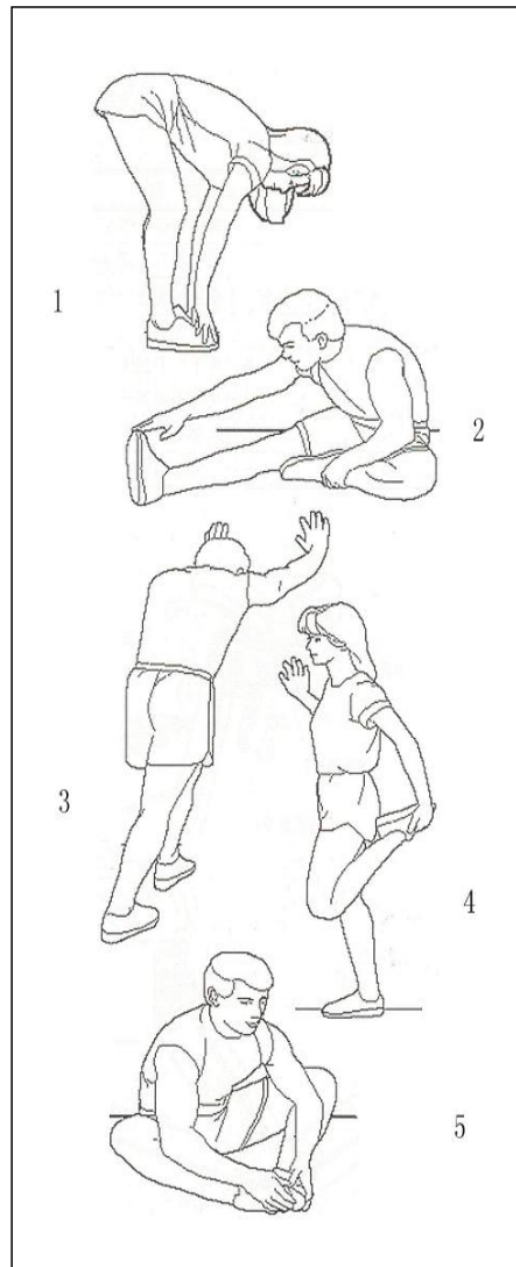
Швидкість	Рекомендація
1–3,0 км/год	Для людей зі слабкою фізичною підготовкою
3,0–4,5 км/год	Легкі рухи та тренування
4,5–6,0 км/год	Звичайна ходьба
6,0–7,5 км/год	Швидка ходьба
7,5–9,0 км/год	Біг підтюпцем
9,0–12,0 км/год	Біг середньої швидкості
12,0–14,5 км/год	Для досвідчених бігунів
14,5–16,0 км/год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



Регулювання бігового полотна

Попередження: ЗАВЖДИ ВИМИКАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ З РОЗЕТКИ ПЕРЕД ЧИЩЕННЯМ АБО ОБСЛУГОВУВАННЯМ ВИРОБУ.

Чищення: Регулярне чищення виробу значно продовжить термін служби бігової доріжки.

Підтримуйте бігову доріжку в чистоті, регулярно протираючи її. Обов'язково очищуйте відкриті частини бігової дошки з обох боків бігового полотна, а також бічні напрямні. Це зменшує накопичення сторонніх частинок під біговим полотном. Одягайте чисте бігове взуття.

Попередження: Завжди вимикайте бігову доріжку з розетки перед зняттям кришки мотора. Щонайменше раз на рік знімайте кришку мотора та очищуйте простір під нею пилососом.

ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА ТА ДОШКИ

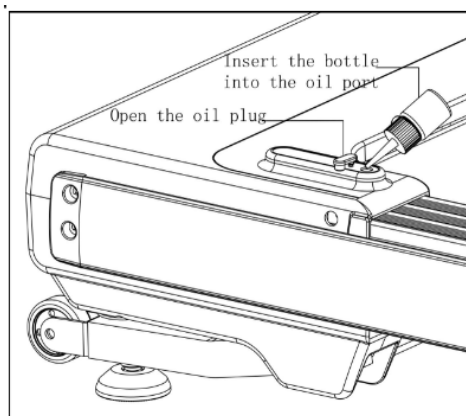
Ця бігова доріжка оснащена попередньо змащеною системою бігової дошки, яка потребує мінімального обслуговування. Тертя між полотном і дошкою може суттєво впливати на функціонування та термін служби вашої бігової доріжки, тому необхідне періодичне змащування. Рекомендуємо регулярно перевіряти стан бігової дошки. Якщо дошка пошкоджена, зверніться до нашого сервісного центру.

Рекомендуємо змащувати бігову дошку за наступним графіком:

- **Легке використання** (менше 3 годин на тиждень): щорічно
- **Середнє використання** (3–5 годин на тиждень): кожні шість місяців
- **Інтенсивне використання** (більше 5 годин на тиждень): кожні три місяці

Рекомендуємо придбавати мастило у нашого дистриб'ютора або безпосередньо в нашій компанії.

Увага: Будь-який ремонт повинен виконувати кваліфікований технік.



1. Рекомендуємо вимикати живлення на 10 хвилин після кожних 2 годин роботи — це корисно для обслуговування бігової доріжки.
2. Щоб уникнути прослизання під час бігу, полотно не повинно бути занадто вільним; щоб уникнути надмірного зносу між роликком і полотном та підтримувати нормальну роботу тренажера, полотно не повинно бути занадто натягнутим. Ви можете відрегулювати відстань між дошкою та полотном — полотно повинно відходити від дошки приблизно на 50–75 мм з обох боків. Найкраще, якщо полотно не занадто натягнуте і не занадто вільне.

Центрування бігового полотна

- Поставте бігову доріжку на рівну поверхню. Увімкніть тренажер на швидкості приблизно 6–8 км/год та перевірте стан руху полотна.
- Якщо полотно змістилося вправо, зніміть ключ безпеки та вимкніть тренажер, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, потім увімкніть тренажер і перевірте центрування полотна. Мал. А
- Якщо полотно змістилося вліво, зніміть ключ безпеки та вимкніть тренажер, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, потім увімкніть тренажер і перевірте центрування полотна. Мал. В
- Своєчасно регулюйте натяг полотна, якщо воно послабилося після певного періоду експлуатації. Зніміть ключ безпеки та вимкніть тренажер, поверніть лівий і правий регулювальні болти на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, потім увімкніть тренажер і перевірте натяг полотна, поки він не стане оптимальним. Мал. С

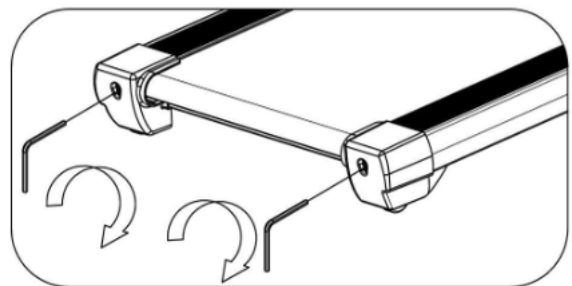
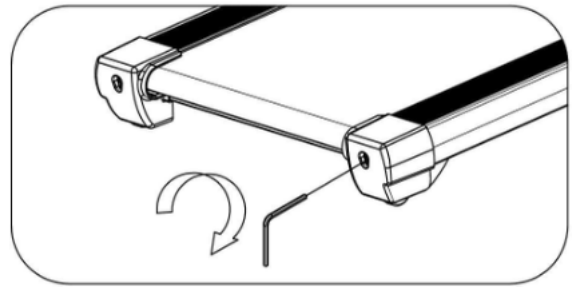
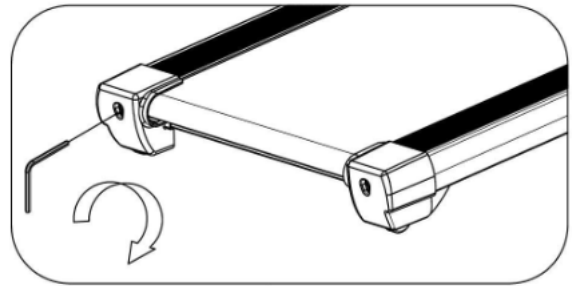
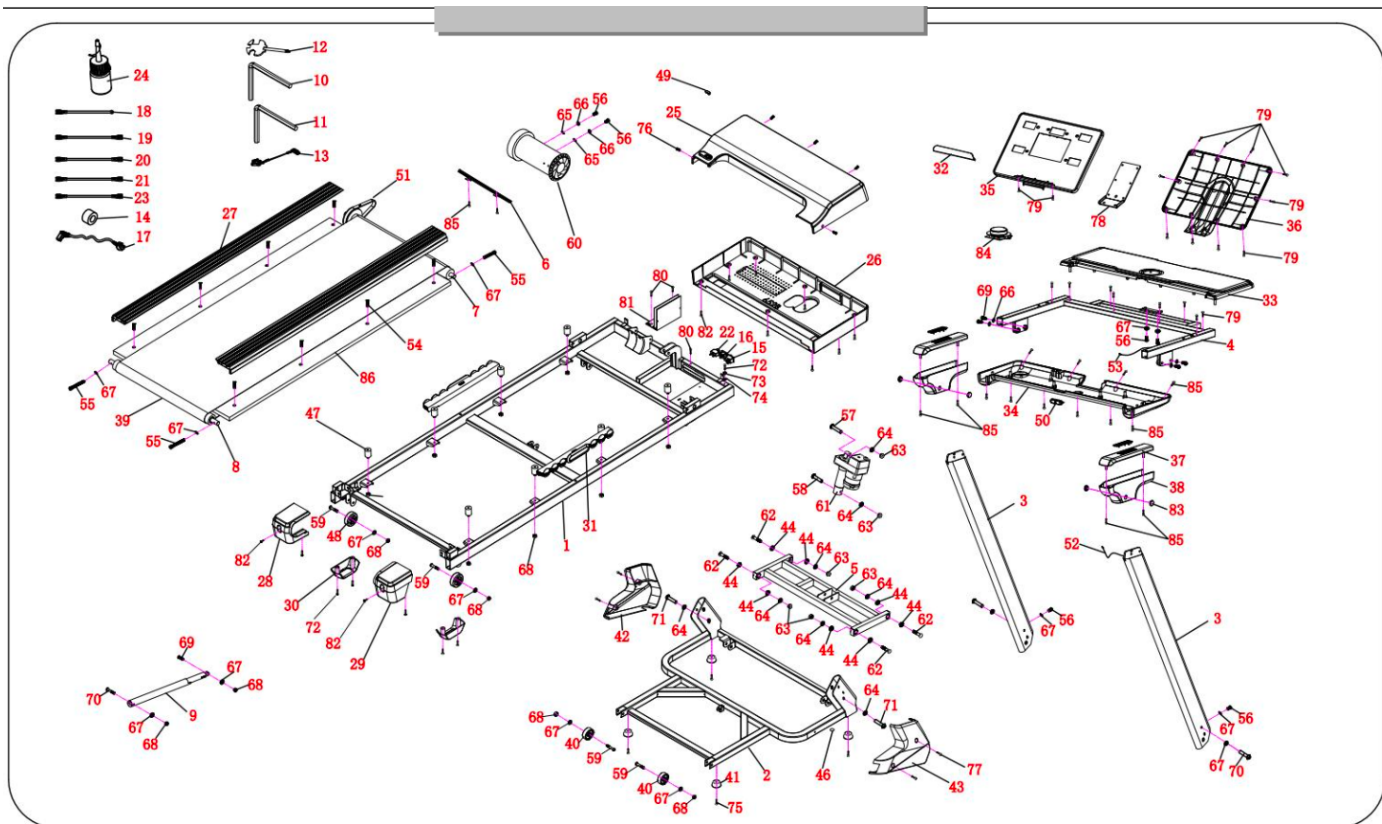


Схема Деталей



Перелік деталей

№	Назва	Специф.	К-ть	№	Назва	Специф.	К-ть
1	Основна рама		1	44	Розпірна втулка		8
2	Базова рама		1	45	Захист кабелю кільця А		1
3	Вертикальна стійка		2	46	Захист кабелю кільця В		1
4	Кронштейн консолі		1	47	Амортизатор		8
5	Кронштейн нахилу		1	48	Колесо		2
6	Вузол пластини прямої для мастила		1	49	Пробка для мастила		1
7	Передній ролик		1	50	Гніздо ключа безпеки		1
8	Задній ролик		1	51	Привідний ремінь мотора		1
9	Циліндр		1	52	Верхній кабель консолі		1
10	Шестигранний ключ 5#		1	53	Нижній кабель консолі		1
11	Шестигранний ключ 6#		1	54	Болт	M8×25	8
12	Ключ з викруткою		1	55	Болт	M8×65	3
13	Ключ безпеки (Safety Key)		1	56	Болт	M8×16	8
14	Магнітне кільце		1	57	Болт	M10×42	1
15	Перемикач		1	58	Болт	M10×55	1
16	Розетка кабелю живлення		1	59	Болт	M8×40	4
17	Кабель живлення		1	60	Мотор постійного струму		1
18	Заземлювальний кабель		1	61	Мотор нахилу		1
19	Одинарний кабель змінного струму		1	62	Болт	M10×45	4
20	Одинарний кабель 1		1	63	Контргайка	M10	6
21	Синій одинарний кабель		1	64	Контргайка	M10	8
22	Запобіжник перевантаження		1	65	Плоска шайба	M8	2
23	Одинарний кабель 2		1	66	Пружинна шайба	M8	2
24	Силіконове мастило		1	67	Контргайка	M8	19
25	Верхня кришка мотора		1	68	Контргайка	M8	14
26	Нижня кришка мотора		1	69	Контргайка	M8×25	5
27	Бічна напрямна		2	70	Контргайка	M8×42	3
28	Ліва задня заглушка		1	71	Контргайка	M10×45	2
29	Права задня заглушка		1	72	Контргайка	M5×8	6
30	Декоративна кришка колеса		2	73	Контргайка	5	1
31	Еластичний амортизатор		2	74	Пружинна шайба	5	1
32	Тримач для планшета		1	75	Гвинт	4.2×25	4
33	Верхня кришка консолі		1	76	Гвинт	4.2×19	5
34	Нижня кришка консолі		1	77	Гвинт	4.2×19	4
35	Верхня кришка панелі		1	78	Опорна пластина панелі		1
36	Нижня кришка панелі		1	79	Гвинт	4.2×12	20
37	Верхня кришка поручня		2	80	Гвинт	4.2×12	3
38	Нижня кришка поручня		2	81	Плата керування		1
39	Бігове полотно		1	82	Гвинт	4.2×12	12

40	Транспортувальне колесо		2	83	Заглушка кришки поручня		4
41	Підніжка		4	84	Розумна ручка		1
42	Ліва кришка основи		1	85	Гвинт	4.2×13	16
43	Права кришка основи		1	86	Бігова дошка		1