# Бігова доріжка

Посібник користувача



## Зміст

I. Збирання

II. Перевірка після встановлення

III. Усунення несправностей

IV. Керування біговою доріжкою

V. Обслуговування

VI. Перелік очевидних небезпек

VII. Spax і Zwift

# І. Збирання

## Комплектація

| № | Деталь | К-ть |
|---|---|---|
| 1 | Бігова доріжка | 1 |
| 2 | Бічні кришки стійок, ліва та права | 2 |
| 3 | Опорна труба, верхня та нижня | 2+1 |

## Перелік інструментів і кріплення

| № | Деталь | К-ть |
|---|---|---|
| 1 | M8*20 | 4+2 |
| 2 | Тарілчаста шайба M8 (M8 Tile Washer) | 4 |
| 3 | Плоска шайба M8 (M8 Flat Washer) | 2+2 |
| 4 | M8*40 | 2 |
| 5 | M5*8 | 4 |
| 6 | M5*12 | 4 |
| 7 | Плоска шайба M5 (M5 Flat Washer) | 4 |
| 8 | Шестигранний ключ 5 мм | 1 |
| 9 | Багатофункціональний ключ | 1 |
| 10 | Штифт нахилу (Incline Spin) | 2 |
| 11 | Мастило | 1 |

> **УВАГА! Перед початком збирання перевірте, чи всі деталі є в комплекті.**

**Перелік деталей**

| | |
|---|---|
| Опорна труба — верхня |  |
| Опорна труба — нижня |  |
| Бічні кришки стійок |  |
| M8*20 |  |
| M8*40 |  |

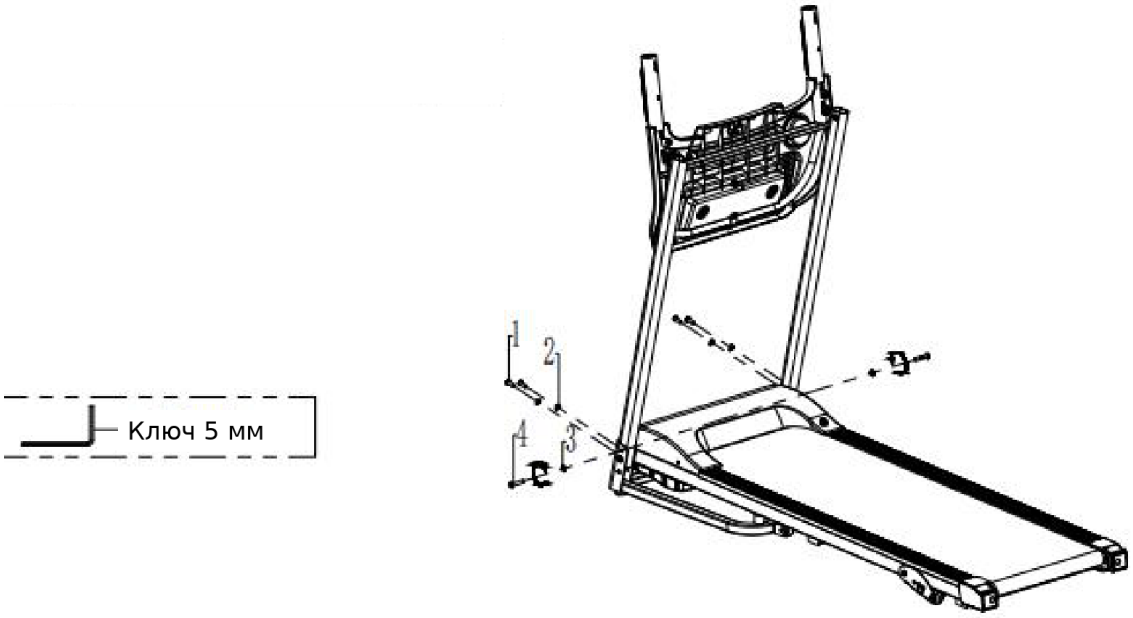
| | |
|---|---|
| M5*8 |  |
| M5*12 |  |
| Плоска шайба M5 |  |
| Плоска шайба M8 |  |
| Тарілчаста шайба M8 |  |
| Штифт нахилу |  |
| Шестигранний ключ 5 мм |  |
| Багатофункціональний ключ |  |

## КРОК 1: Встановлення лівої та правої стійок

1. Підніміть стійку з бігової платформи так, щоб отвір труби стійки збігся з центром отвору притискного кільця нижньої рами.
2. Шестигранним ключем 5 мм закрутіть у показаних на рисунку місцях гвинти M8*40 з напівкруглою головкою під шестигранник разом із плоскими шайбами M8, а також гвинти M8*20 з напівкруглою головкою під шестигранник разом із тарілчастими шайбами M8 — стійку та притискне кільце буде надійно зафіксовано.

**Деталі для цього кроку**

| № | Деталь | К-ть |
|---|---|---|
| 1 | M8*20 | 4 |
| 2 | Тарілчаста шайба M8 | 4 |
| 3 | Плоска шайба | 2 |
| 4 | M8*40 | 2 |




*Крок 1: встановлення лівої та правої стійок (інструмент — шестигранний ключ 5 мм)*

## КРОК 2: Встановлення блоку консолі

1. Відкиньте блок консолі так, щоб кріпильна пластина тримача консолі збіглася з центром отвору труби стійки.
2. Шестигранним ключем 5 мм закрутіть гвинти M8*20 з плоскими шайбами M8.
3. Багатофункціональним ключем викрутіть 3 хрестоподібні гвинти знизу масажної головки.
4. Сумістіть масажну головку з центром отвору багатофункціональної з’єднувальної деталі.
5. Тим самим ключем затягніть гвинти, як показано на рисунку.
6. Стійку та блок консолі зафіксовано. Закрутіть назад комбіновані гвинти, які ви щойно викрутили.
7. Масажну головку та багатофункціональну полицю зафіксовано.

### Деталі для цього кроку

| № | Деталь | К-ть |
|---|---|---|
| 1 | M8*20 | 2 |
| 2 | Плоска шайба M8 | 2 |







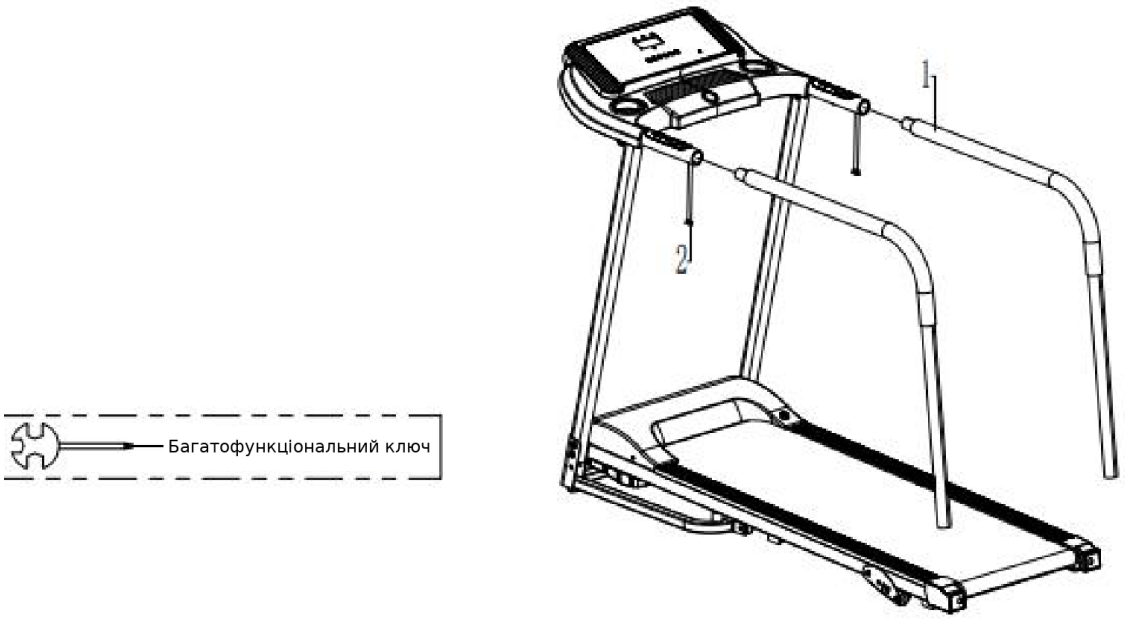
*Крок 2: встановлення блоку консолі*

## КРОК 3: Встановлення опорної труби (верхньої)

1. Вставте звужений кінець опорної труби в ліву трубу поручня рами консолі та сумістіть центри 2 отворів під гвинти знизу.
2. Візьміть з комплекту 2 хрестоподібні гвинти з потайною головкою M5*8 і затягніть їх багатофункціональним ключем, щоб зафіксувати опорну трубу на лівій трубі поручня.
3. Так само встановіть другу опорну трубу на праву трубу поручня.

### Деталі для цього кроку

| № | Деталь | К-ть |
|---|---|---|
| 1 | Опорна труба — верхня | 2 |
| 2 | M5*8 | 4 |



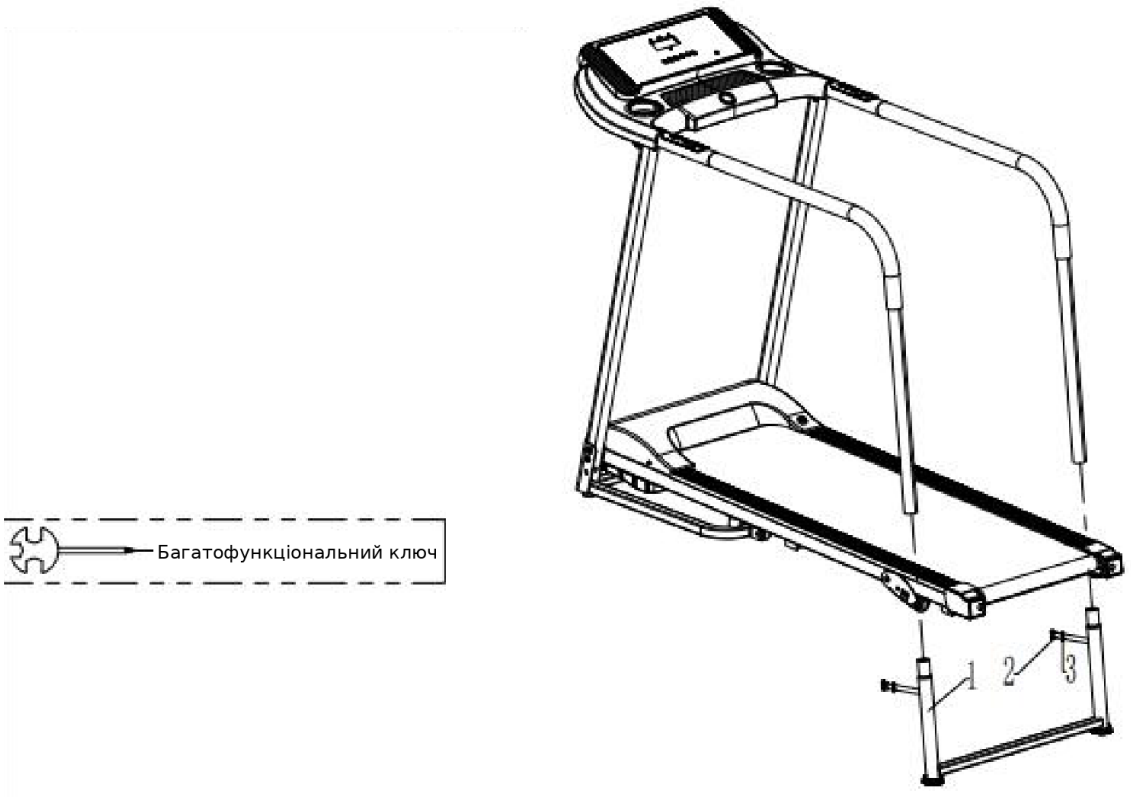

*Крок 3: встановлення верхньої опорної труби (інструмент — багатофункціональний ключ)*

## КРОК 4: Встановлення опорної труби (нижньої)

1. Вставте звужений кінець нижньої частини опорної труби в опорну трубу та сумістіть 4 отвори під гвинти з обох боків.
2. Візьміть з комплекту 4 хрестоподібні гвинти з напівкруглою головкою M5*12 і плоскі шайби M5, затягніть їх багатофункціональним ключем — верхню та нижню частини опорної труби буде зафіксовано.

**Деталі для цього кроку**

| № | Деталь | К-ть |
|---|---|---|
| 1 | Опорна труба — нижня | 1 |
| 2 | M5*12 | 4 |
| 3 | Плоска шайба M5 | 4 |



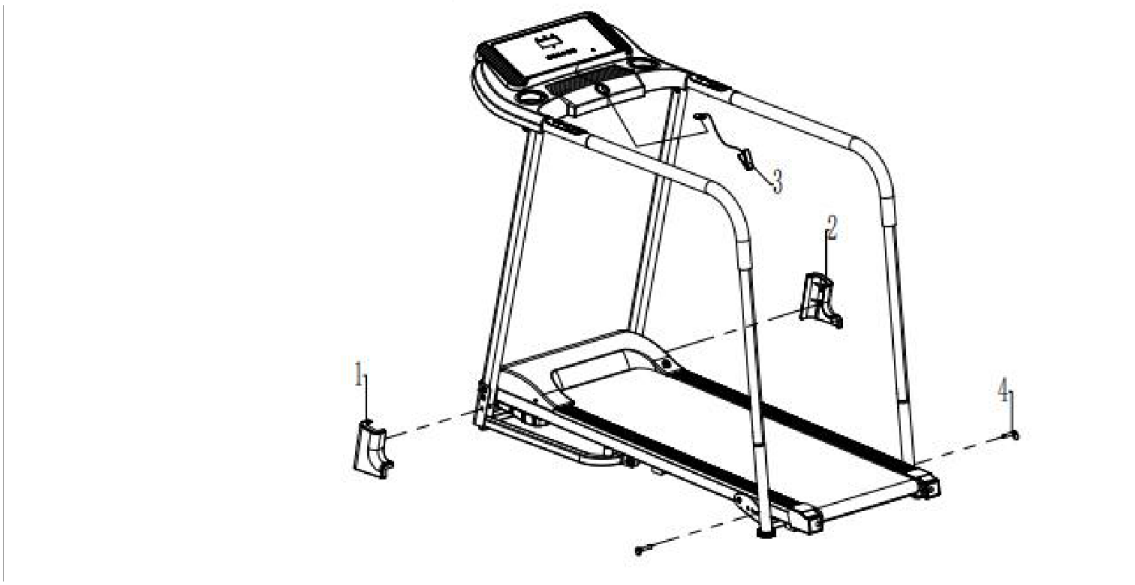

*Крок 4: встановлення нижньої опорної труби (інструмент — багатофункціональний ключ)*

## КРОК 5: Встановлення бічних кришок стійок, ключа безпеки та штифтів нахилу

1. Сумістіть фіксатори бічних кришок лівої та правої стійок із центрами отворів базової рами та обережно натискайте на кришку, доки фіксатори не клацнуть у рамі.
2. Дістаньте з комплекту SAFETY KEY (Ключ безпеки) і встановіть його в положення, показане на рисунку.
3. Візьміть з комплекту 2 штифти нахилу та вставте їх в отвори притискних кілець регулювання нахилу з обох боків. У кільці три отвори, які відповідають трьом рівням нахилу — оберіть потрібний.

### Деталі для цього кроку

| № | Деталь | К-ть |
|---|---|---|
| 1 | Бічна кришка лівої стійки | 1 |
| 2 | Бічна кришка правої стійки | 1 |
| 3 | SAFETY KEY (Ключ безпеки) | 1 |
| 4 | Штифт нахилу | 2 |



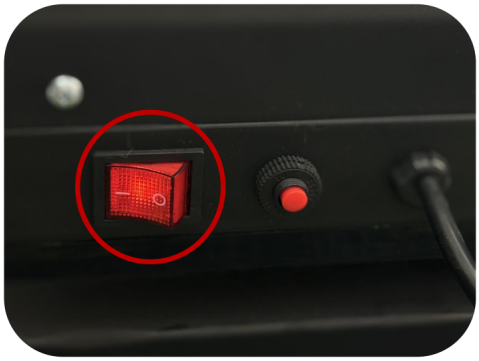

*Крок 5: бічні кришки стійок, ключ безпеки та штифти нахилу*

## II. Перевірка після встановлення

1. Увімкніть вилку в розетку.



2. Увімкніть вимикач живлення — екран засвітиться.



3. Установіть SAFETY KEY (Ключ безпеки) у правильне положення, інакше пролунає звуковий сигнал.



4. Перевірте, чи правильно рухається бігове полотно.

## Регулювання бігового полотна

1. Спершу перевірте, чи не зміщується бігове полотно вліво або вправо з характерним стуком.
2. Якщо так, відрегулюйте полотно у правильне положення.




### Як читати рисунок

| | |
|---|---|
| **Полотно зміщується ВЛІВО** | 1) лівий болт — за годинниковою стрілкою (натягнути); 2) правий болт — проти годинникової стрілки (послабити) |
| **Полотно зміщується ВПРАВО** | 1) правий болт — за годинниковою стрілкою (натягнути); 2) лівий болт — проти годинникової стрілки (послабити) |

> **ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Не засовуйте руки між валом і біговим полотном — можна травмувати пальці. Регулюйте одразу, щойно помітили зміщення.**

3. Якщо бігове полотно прослизає, шестигранним ключем 5 мм проверніть болти з обох боків на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою. Повторюйте, доки полотно не буде натягнуте належним чином.

### Увага

1. Надто сильне навантаження може спричинити вимкнення. Це спрацював захист від перевантаження, а не несправність.
2. Перевантаження за струмом і напругою також може спричинити вимкнення.
3. Індивідуальна манера бігу (сила удару лівою чи правою ногою) може призводити до незначного зміщення полотна.

## Гідравлічне складання та зберігання

1. Механізм складання працює на гідравліці — не докладайте зовнішніх зусиль.
2. Для зберігання піднімайте бігову платформу вручну.
3. Щоб розкласти доріжку перед використанням, натисніть ногою жовтий гідравлічний важіль — платформа опуститься автоматично.
4. Рисунок нижче наведено лише для прикладу.

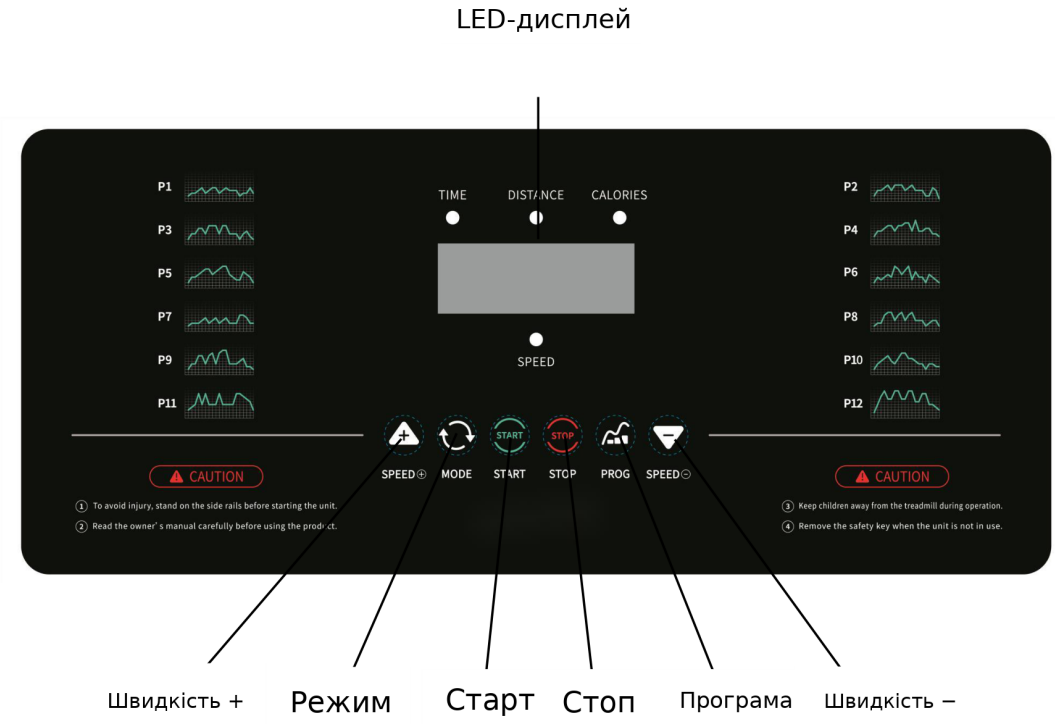



*Гідравлічна система автоматичного складання*

## III. Усунення несправностей

| Код помилки | Причина | Як усунути |
|---|---|---|
| **NO DISPLAY (немає зображення)** | A) Немає підключення до електромережі | Підключіть до електромережі |
| | B) Не увімкнено вимикач живлення | Увімкніть вимикач живлення |
| | C) На плату не подається живлення або плата несправна | Натисніть кнопку захисту від перевантаження або замініть плату |
| **E-01** | Поганий контакт між дисплеєм і контролером | Перевірте всі з’єднання; замініть кабель, якщо він пошкоджений |
| **E-02** | Захист від перевищення струму | Вимкніть і знову увімкніть доріжку. Якщо проблема лишилася — перевірте мотор або основну плату |
| **E-03** | Захист від перевантаження | Вимкніть і знову увімкніть доріжку. Якщо проблема лишилася — перевірте мотор або основну плату |
| **E-10** | Захист від перегріву основної плати | Вимкніть і знову увімкніть доріжку. Якщо проблема лишилася — перевірте, чи не пошкоджені мотор або основна плата |
| **E-12** | Захист від перевищення напруги | Перевірте, чи нормальна вхідна напруга, потім вимкніть і знову увімкніть доріжку |
| **E-14** | Обрив дроту мотора | Замініть дріт або мотор на новий |
| **E-16** | Несправна основна плата | Замініть основну плату |
| **—** | Немає ключа безпеки | Установіть SAFETY KEY (Ключ безпеки) на консоль |
| **Шум мотора** | Усередину потрапив сторонній предмет | Зверніться до продавця |
| **Набір інструментів** | Немає набору інструментів | Зверніться до продавця по новий набір |

# IV. Керування біговою доріжкою




*Панель керування (LED-дисплей і кнопки)*

### Кнопки на консолі

| | |
|---|---|
| **Кнопка SPEED + (Швидкість +)** | Збільшення швидкості |
| **Кнопка MODE (Режим)** | Вибір режиму: TIME (Час), DISTANCE (Дистанція), CALORIES (Калорії) |
| **Кнопка START (Старт)** | Запуск бігової доріжки |
| **Кнопка STOP (Стоп)** | Зупинка бігової доріжки |
| **Кнопка PROG. (Програма)** | Вибір програми P1–P12 |
| **Кнопка SPEED – (Швидкість –)** | Зменшення швидкості |

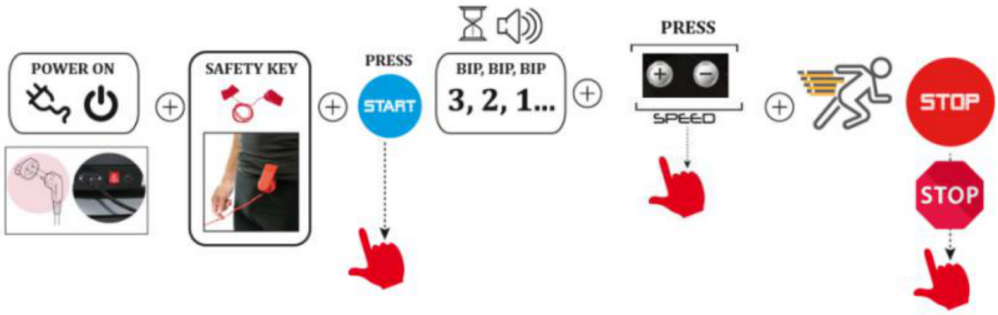
### Технічні характеристики

| | |
|---|---|
| **Вхідна напруга** | 220 В ±10% |
| **Частота** | 60 Гц |
| **Бігова поверхня** | 44,1" x 16,1" (112 x 41 см) |
| **Функції** | Час, швидкість, дистанція, калорії, пульс |
| **Швидкість** | 1,0–14 км/год |
| **Макс. вага користувача** | 110 кг |
| **Макс. потужність** | 2,0 к.с. |

**Будова бігової доріжки**

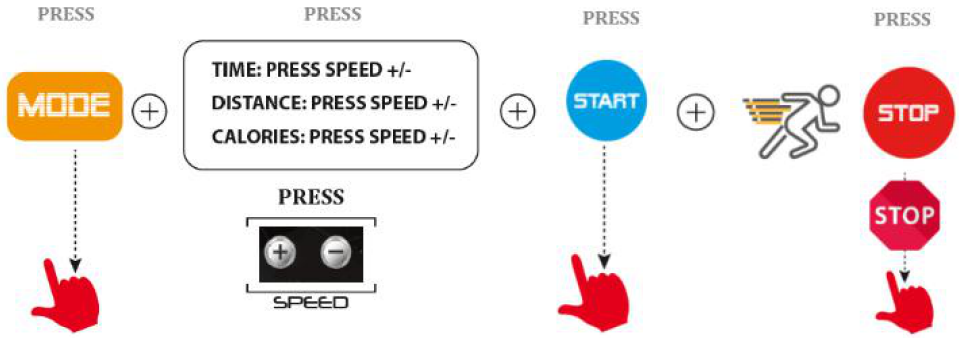


## Порядок використання



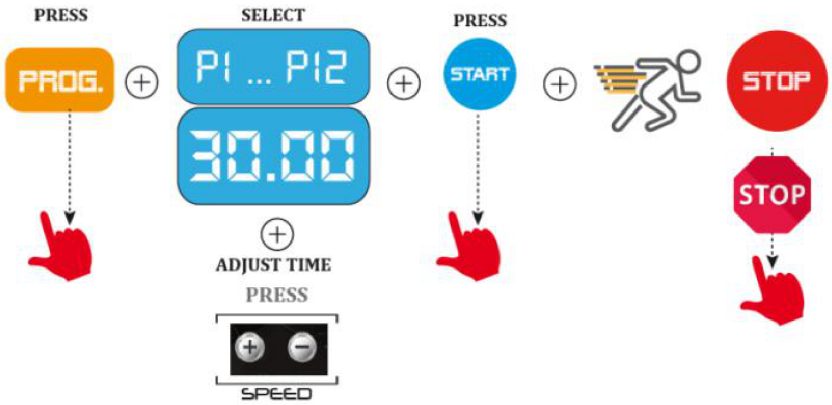

Увімкніть живлення (POWER ON) → установіть SAFETY KEY (Ключ безпеки) → натисніть кнопку START (Старт) → пролунає звуковий відлік «3, 2, 1…» → задайте швидкість кнопками SPEED (Швидкість) → починайте рух. Щоб зупинитися, натисніть кнопку STOP (Стоп).

### Налаштування режиму — кнопка MODE (Режим)




Натисніть кнопку MODE (Режим) і задайте потрібне значення кнопками SPEED +/− (Швидкість +/−): TIME (Час), DISTANCE (Дистанція) або CALORIES (Калорії). Потім натисніть кнопку START (Старт) і починайте рух. Щоб зупинитися, натисніть кнопку STOP (Стоп).

### Налаштування програми — кнопка PROG. (Програма)




Натисніть кнопку PROG. (Програма) і оберіть програму від P1 до P12. За потреби змініть тривалість (за замовчуванням 30:00) кнопками SPEED +/− (Швидкість +/−). Натисніть кнопку START (Старт) і починайте рух. Щоб зупинитися, натисніть кнопку STOP (Стоп).

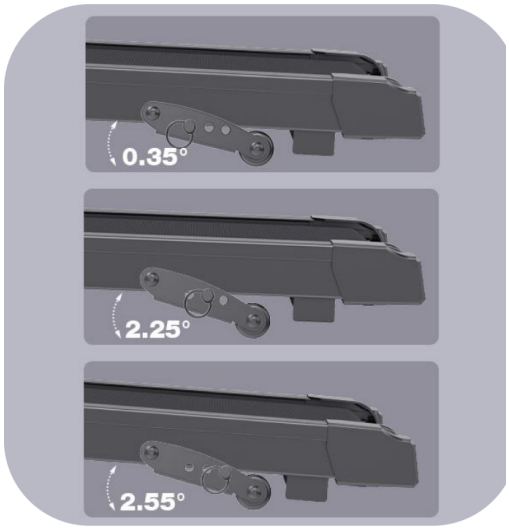
## Таблиця програм

ВСТАНОВЛЕНИЙ ЧАС / 20 хв = ТРИВАЛІСТЬ КОЖНОГО ВІДРІЗКА. У клітинках указано швидкість (км/год) для кожної хвилини програми.

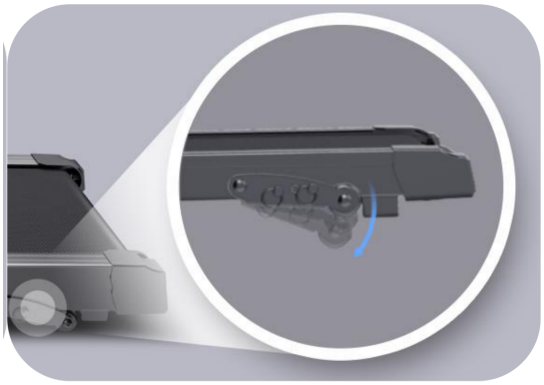
| ПРОГРАМА | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **P01** | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| **P02** | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 1 |
| **P03** | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| **P04** | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 8 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 |
| **P05** | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 4 | 3 | 3 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| **P06** | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 7 | 8 | 3 | 6 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| **P07** | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| **P08** | 2 | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 |
| **P09** | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 8 | 4 | 8 | 8 | 8 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| **P10** | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| **P11** | 3 | 4 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| **P12** | 2 | 5 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 5 | 5 | 4 | 3 |

*Хвилини 1–20 · швидкість у км/год*

## Регулювання нахилу на 3 рівні за допомогою штифтів нахилу




*Три рівні нахилу: 0,35° / 2,25° / 2,55°*



*Поворот штифта нахилу*




*Рівень 1 — 0,35°*




*Рівень 2 — 2,25°*




*Рівень 3 — 2,55°*

## V. Обслуговування

**ЗМАЩУВАННЯ.** Правильне змащування бігової доріжки силіконовим мастилом або тефлоном — це справді важливо.

*Мастило для бігової доріжки шукайте в інтернет-магазинах за запитом «treadmill lubricant».*

Змащувати потрібно регулярно, залежно від інтенсивності використання, — і навіть перед першим запуском. На кожусі мотора є отвір для заливання мастила. Запустіть доріжку, встановіть максимальну швидкість і залийте мастило в отвір — воно розійдеться від середини між біговим полотном і декою.

Доріжку змащено на заводі, тож користуватися нею можна одразу. У комплекті 30 мл мастила: за звичайних умов цього вистачає приблизно на рік. Якщо ви користуєтеся доріжкою 4–7 годин на тиждень і змащуєте раз на місяць, за раз витрачається приблизно 2,5 мл.

Простий орієнтир: проведіть рукою по середині зворотного боку бігового полотна. Якщо воно злегка вологе від мастила — мастила достатньо.




*Отвір для самостійного змащування (Easy-self Lubrication Hole)*

| Частота використання | Періодичність змащування |
|---|---|
| менше 3 год/тиждень | раз на 2 місяці |
| 4–7 год/тиждень | раз на місяць |
| понад 8 год/тиждень | раз на 2 тижні |

## VI. Перелік очевидних небезпек

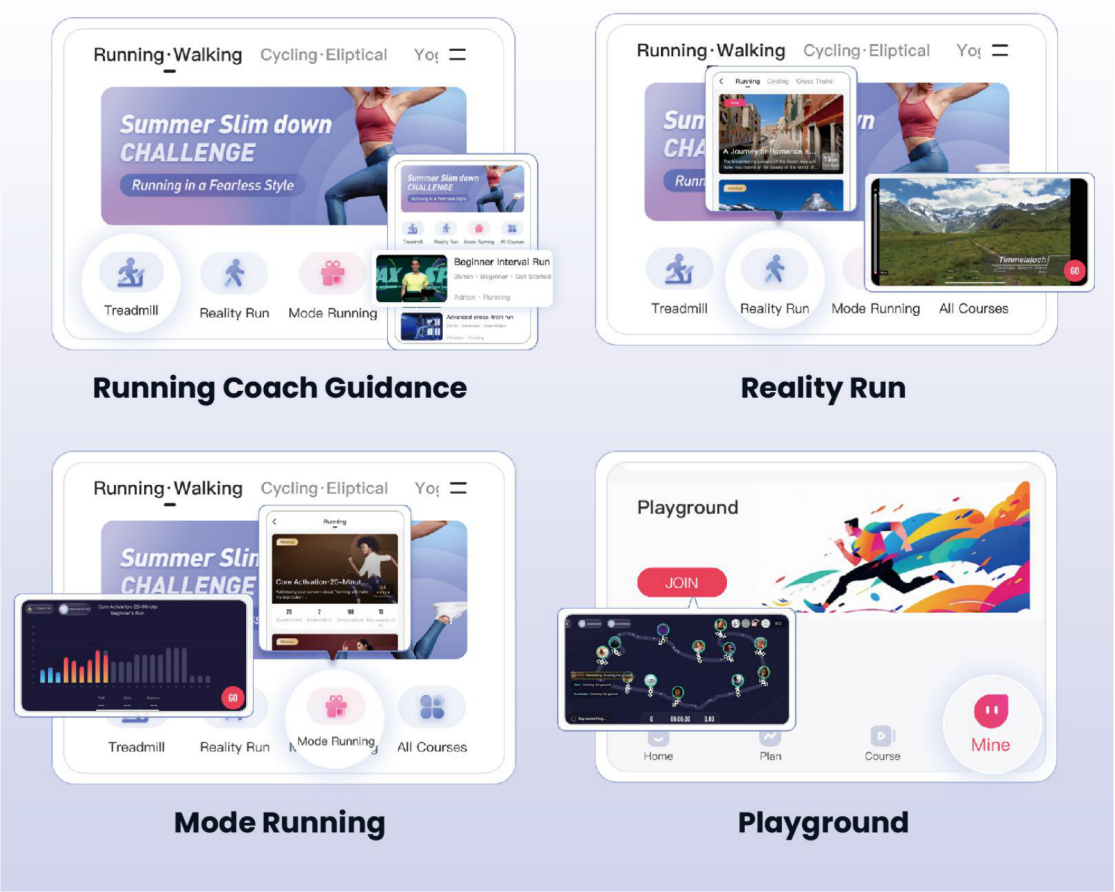
| № | Опис | Пов’язано з |
|---|---|---|
| **1.Механічні небезпеки** | | |
| 1.1 | Здавлювання | Регулювання нахилу |
| | | Складання доріжки |
| 1.2 | Защемлення (зріз) | Регулювання нахилу |
| | | Складання доріжки |
| 1.3 | Затягування або защемлення | Задній вал |
| | | Привідна система |
| 1.4 | Падіння | Раптовий запуск або зупинка |
| | | Надмірна зміна швидкості |
| | | Відмова опори |
| 1.5 | Стирання | Контакт із рухомою біговою поверхнею |
| 1.6 | Слизька поверхня | Ковзання та падіння |
| 1.7 | Накопичена енергія | Падіння складеної бігової доріжки |
| | | Пружні елементи до збирання |
| 2.1 | Ураження електричним струмом | Контакт зі струмопровідними частинами |
| 3.1 | Опіки | Контакт із гарячими поверхнями |
| 4.1 | Незручна ергономіка | Розмір або розташування опорних поверхонь |
| | | Розміри бігової поверхні |
| 4.2 | Помилки користувача | Розумно передбачуване неправильне використання |
| **5. Шумові небезпеки** | | |
| 5.1 | Заважає мовному спілкуванню | Шум мотора та бігового полотна під час роботи |

# VII. Spax

### Опис

«Spax» — офіційний застосунок-партнер. Підключившись до бігової доріжки через Bluetooth, він замінює пульт дистанційного керування. У списку застосунку є багато занять і режимів — обирайте будь-які, щоб тренуватися разом із доріжкою.

### Як користуватися




| | | | |
|---|---|---|---|
| Running Coach Guidance — Поради тренера | Reality Run — Біг у реальних локаціях | Mode Running — Біг за режимом | Playground — Ігровий майданчик |

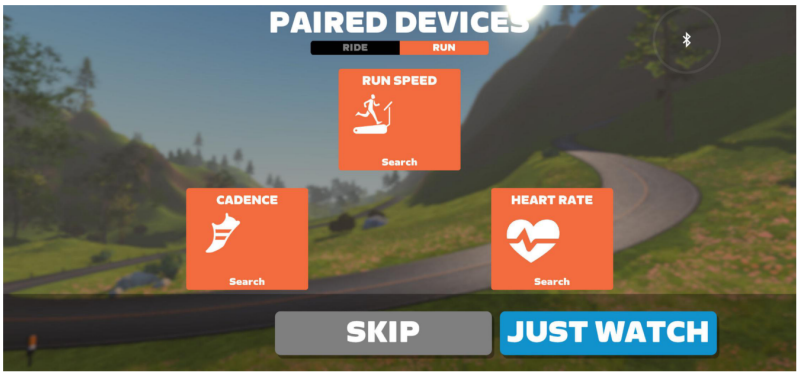
## Процес реєстрації



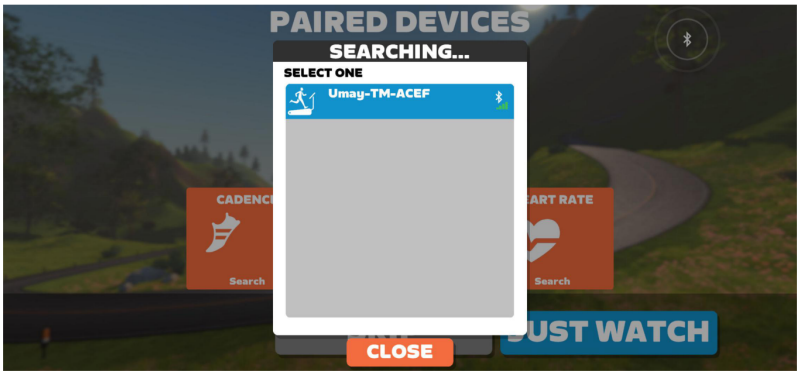

1. Завантажте застосунок Spax.
2. Натисніть кнопку «Treadmill» (Бігова доріжка).
3. Виконайте пошук бігової доріжки.
4. Надайте дозвіл на використання Bluetooth.
5. Натисніть на значок підключення.
6. Пристрій успішно підключено.
7. Натисніть «START EXERCISING» (Почати тренування).
8. Кнопка паузи — внизу екрана.
9. Продовжити біг або завершити тренування.
10. Регулювання нахилу — кнопки [+/−].
11. Регулювання нахилу — кнопки [+/−].
12. Відскануйте QR-код і завантажте застосунок.

## Підключення застосунку Zwift через Bluetooth

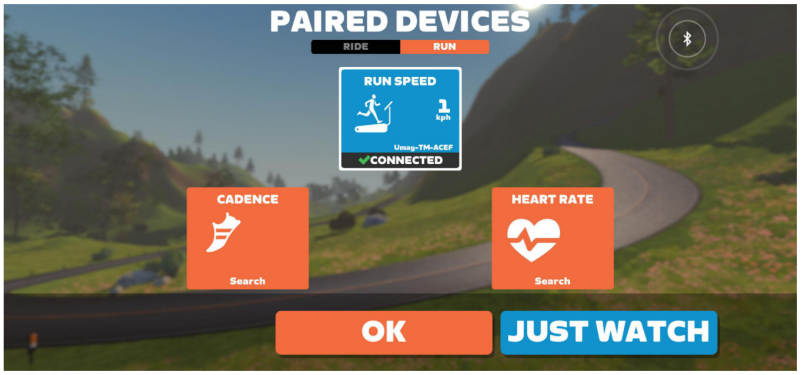
### Крок 1: Увімкніть бігову доріжку та Bluetooth




### Крок 2: Оберіть свій пристрій




### Крок 3: Після успішного підключення починайте біг




> **Примітка: підтримувані версії — Android 6.0 та iOS 12 і новіші.**