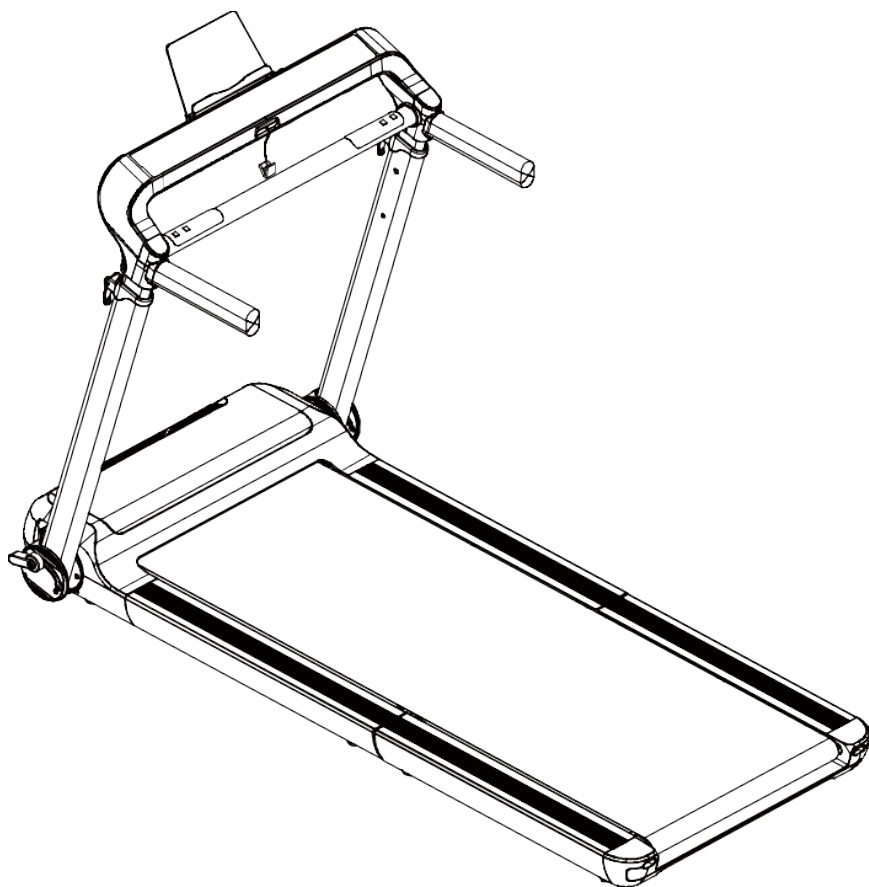


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА  
БІГОВА ДОРИЖКА OMA FITNESS  
модель: WALKINGPAD 1818EB



Збережіть цей посібник користувача для подальшого використання

## ПОДЯКА

Дякуємо, що обрали наш продукт!

Бігова доріжка Oma Fitness WalkingPad 1818EB стане вашим простим і надійним помічником на шляху до енергійності, здоров'я та сили.

## Інструкція користувача

1. Завжди підключайте штепсель до заземленої розетки, яка має окрему електричну схему для уникнення спільного використання з іншими приладами.
2. Перед початком використання переконайтеся, що бігова доріжка надійно стоїть на підлозі.
3. Перед запуском візуально перевірте, чи всі фіксатори щільно затягнуті.
4. Встаньте на дві бічні рейки, коли бігова доріжка почне працювати.
5. Прикріпіть ключ безпеки до одягу, щоб контролювати будь-яку надзвичайну ситуацію.
6. Натисніть кнопку «пуск», щоб запустити бігову доріжку.
7. Слідкуйте за рухом бігового полотна, спершу наступаючи лівою ногою, щоб підготуватися перед пробним забігом. Коли відчуєте рух, станьте обома ногами на доріжку, дотримуючись правильної бігової постави.
8. Бігова доріжка призначена **ВИКЛЮЧНО** ДЛЯ **ОДНІЄЇ** ОСОБИ.  
Перевантаження заборонене.
9. Швидкість можна регулювати за потреби.
10. Після бігу можна зупинити бігову доріжку, витягнувши ключ безпеки або натиснувши кнопку «стоп».
11. Після закінчення тренування не забудьте вимкнути живлення та від'єднати вилку від розетки.

## Техніка безпеки:

1. Розмістіть бігову доріжку в приміщенні, щоб уникнути потрапляння води.
2. При використанні фітнес-пристрою надягайте зручний одяг і бажано спортивне взуття для бігу.
3. Тримайте дітей подалі від бігової доріжки, щоб уникнути нещасних випадків.
4. Проводьте планове технічне обслуговування бігової доріжки.
5. Зберігайте чистоту в приміщенні та певну вологість, щоб уникнути перешкод консолі та контролера.
6. Максимальна безперервна робота бігової доріжки не більше 2 годин.
7. Підтримуйте хорошу циркуляцію повітря під час бігу.
8. Під час бігу має бути безпечний простір 2000x1000 мм.
9. При виникненні неприємних відчуттів припиніть біг і зверніться до лікаря.
10. Залиште силіконову пляшку в якомусь місці, до якого діти не зможуть дістатися, щоб уникнути серйозних травм.
11. Заборонено користувачеві стрибати з бігової доріжки відразу після використання.
12. Обережно витягніть вилку з розетки.
13. Зупиніть тренажер, якщо щось не так, і негайно вимкніть живлення.
14. Попросіть місцевого дистриб'ютора вирішити будь-яку проблему або надати обслуговування. Демонтувати комплектуючі самостійно не допускається.

## УВАГА!

Щоб зменшити кількість нещасних випадків та завдання шкоди іншим, будь ласка, ознайомтеся з наступними правилами.

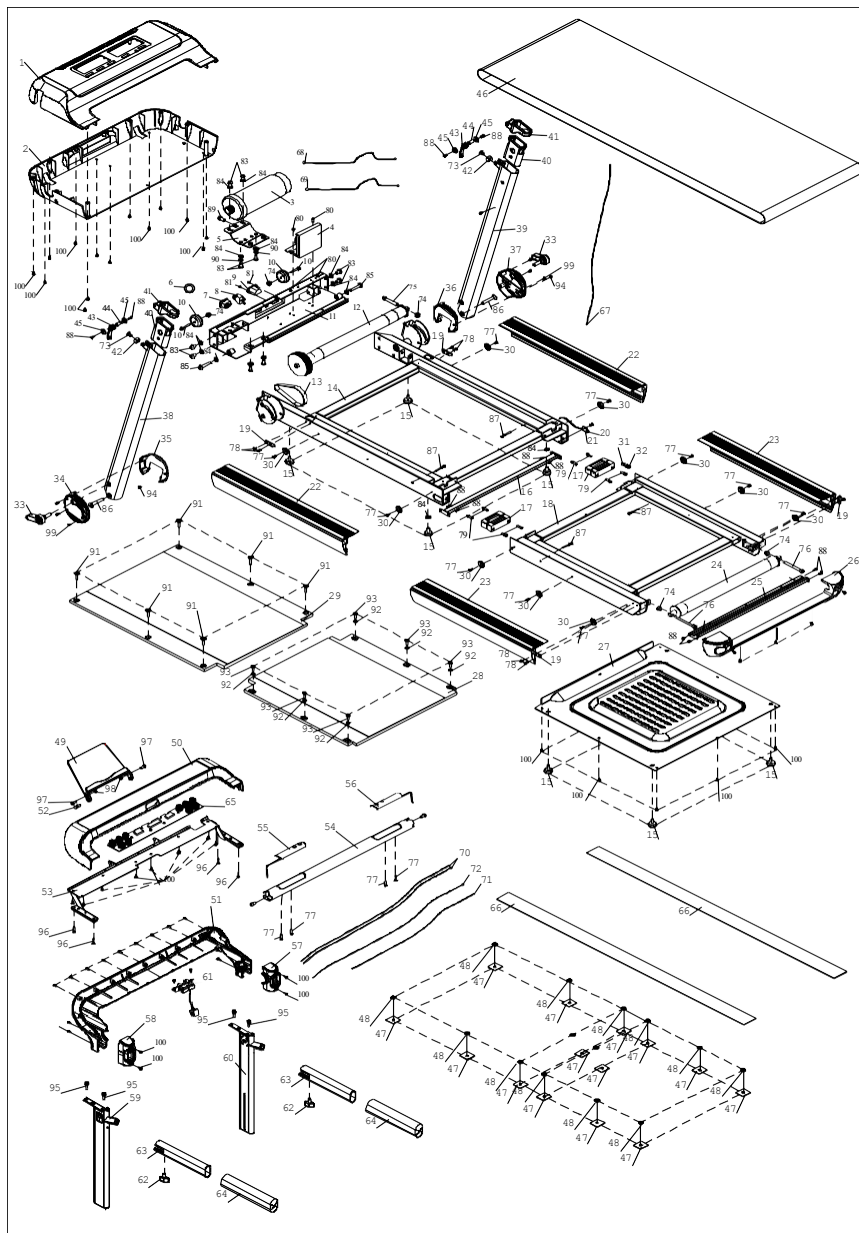
- Перед бігом переконайтеся, що ваш одяг застебнутий на блискавку.
- Не носіть одяг, який може легко зачепитися.
- Тримайте шнур живлення подалі від гарячих предметів.
- Тримайте дітей подалі від бігової доріжки.
- Якщо щось їде не так, візьміться за ручки, щоб відштовхнутися та залишити бігове полотно.
- Не використовуйте бігову доріжку на вулиці.
- Не відкривайте двигун і роликову кришку.
- Переконайтеся, що фітнес-пристроєм одночасно користується лише одна людина.
- Тестування HRC може бути не таким точним, як медичні пристрої, тому його результати лише для довідки.
- Негайно припиніть вправи, якщо ви відчуваєте нездужання або якщо ви відчуваєте біль у суглобах або м'язах. Зокрема, слідкуйте за тим, як ваше тіло реагує на програму вправ. Запаморочення є ознакою того, що ви занадто інтенсивно тренуєтеся з пристроєм. При перших ознаках запаморочення лягайте на землю до тих пір, поки не відчуєте себе краще.

# Попередження!

## Заборонено користуватись!

1. Користувачам, які проходять лікування.  
Користування біговою доріжкою тільки після схвалення профільним лікарем.
2. Люди з болем у спині, ногах, попереку, шиї.  
Якщо присутнє оніміння ніг, попереку, шиї та рук  
(ті, хто має хронічні захворювання, такі як протрузія міжхребцевих дисків, грижі, випинання шийного хребця тощо)
3. Хворі на деформаційний артрит, ревматизм або подагру .
4. Пацієнти з остеопорозом .
5. Пацієнти з поганою кровоносною системою, наприклад, із захворюваннями серця, судинними порушеннями та судинною гіпертензією.
6. Пацієнт з порушенням дихання.
7. Пацієнт з проблемою штучного серцевого ритму.
8. Пацієнт зі злякисними пухлинами.
9. Пацієнт з тромбозом .
10. У пацієнта є порушення сприйняття, викликаним діабетом.
11. Людина з травмою шкіри .
12. Пацієнт з високою температурою вище 38°C.
13. Вагітність або в (менструальний) період.
14. Відчуваєте дискомфорт .
15. Особа явно в поганому стані.
16. Особа з метою реабілітації.
17. Особа з аномальними фізичними особливостями.

# КРЕСЛЕННЯ У РОЗГОРНУТОМУ ВИГЛЯДІ



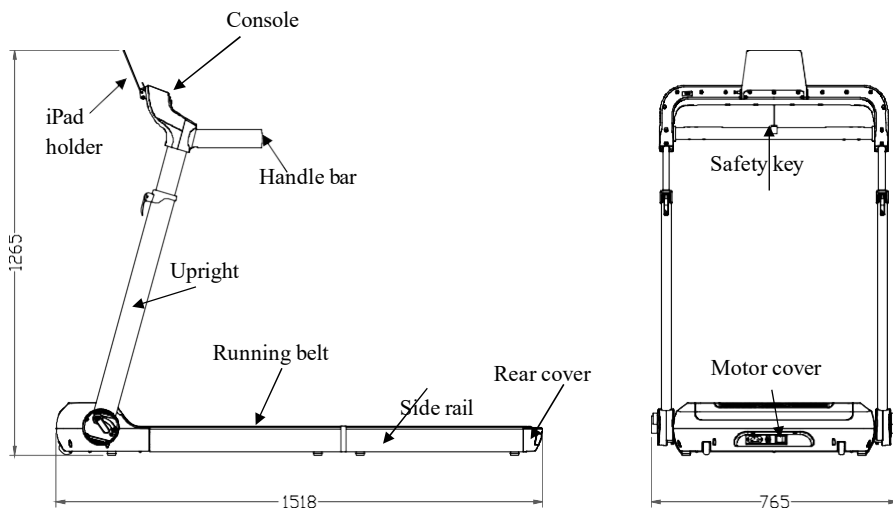
## Список запасних частин

No.	Опис	Кіл-сть	Од	No.	Опис	Кіл-сть	Од
1	Кришка двигуна	1	шт	50	Корпус консолі (зверху)	1	шт
2	Кришка двигуна (нижня)	1	шт	51	Корпус консолі (задній)	1	шт
3	Двигун	1	шт	52	Пружинний болт	1	шт
4	Контролер	1	шт	53	Консольна рама	1	шт
5	Фіксатор двигуна	1	шт	54	Поруччя	1	шт
6	Магнітне кільце	1	шт	55	Зупинка і пуск рукоятки імпульсної групи	1	шт
7	Комутатор	1	шт	56	Група імпульсів рукоятки швидкостей	1	шт
8	Перемикач самоскидання	1	шт	57	Корпус консолі (R)	1	шт
9	Розетка	1	шт	58	Корпус консолі (L)	1	шт
10	Колесо	2	шт	59	трубка (L)	1	шт
11	Плата фіксатора двигуна	1	шт	60	трубка (R)	1	шт
12	Передній ролик	1	шт	61	Ключ безпеки	1	шт
13	Моторний ремінь	1	шт	62	Пряма ручка	2	шт
14	Фронтальне зварювання	1	шт	63	ручка	2	шт
15	Подушечка для ніг	8	шт	64	Піна	2	шт
16	труба ручки	1	шт	65	Наклейка на бігову палубу	1	шт
17	Петлі	2	шт	66	Наклейка	2	шт
18	Рама задньої платформи	1	шт	67	Провід зв'язку 1 SM4PIN /SM4PIN/L-1100mm/26#	1	шт
19	дошка фіксатора бічної рейки	4	шт	68	Провід зв'язку L=200/1.5mm2/6.	1	шт
20	Датчик	1	шт	69	Провід зв'язку L=200/1.5mm2/6.3	1	шт
21	Фіксатор датчика	1	шт	70	1818EB /SM5PIN/L=50MM/SPEED+/1	2	шт
22	Передня бічна рейка	2	шт	71	Провід зв'язку 2 SM4PIN/SM4PIN/L-650mm/26#	1	шт
23	Задня бічна рейка	2	шт	72	Провід зв'язку 3 SM5PIN/SM4PIN/L-500mm/26#	1	шт
24	Задній коток	1	шт	73	Внутрішні шестигранні болти M8×12	2	шт
25	Опорна труба	1	шт	74	Шестигранна самоконтрящаяся гайка M8	5	шт

26	Задня кришка	1	шт	75	Гвинт із повною різьбою М8×55	1	шт
27	Задня ущільнювальна пластина	1	шт	76	Шестигранний гвинт з повною різьбою М8×75	2	шт
28	Задня ходова дека	1	шт	77	Хрестоподібний саморіз ST4×15	4	шт
29	Передня ходова дека	1	шт	78	Гвинт із повною різьбою М5*10	8	шт
30	Напрямна бічної рейки циліндра	10	шт	79	Гвинт із повною різьбою М6×15	8	шт
31	Сильний магніт	1	шт	80	Гвинт Philips з повною різьбою М4×10	4	шт
32	Фіксатор магніту	1	шт	81	Хрестоподібний саморіз ST3×10	2	шт
33	Ручний гвинт L-подібної форми	2	шт	82	Шестигранна розетка повна різьба М8×35×20	2	шт
34	Ліва вертикальна обкладинка стовпа (L)	1	шт	83	Гвинт із повною різьбою М8×15	12	шт
35	Ліва вертикальна обкладинка стовпа (R)	1	шт	84	Плоска шайба Ф8	14	шт
36	Ліва вертикальна кришка стовпа (L)	1	шт	85	Внутрішні шестигранні болти М8×45×20	2	шт
37	Права вертикальна кришка стовпа (R)	1	шт	86	Внутрішні шестигранні болти М10×55×25	2	шт
38	Вертикальний стовп (L)	1	шт	87	Хрестоподібний саморіз ST4×45	4	шт
39	Вертикальний стовп (R)	1	шт	88	Гвинт з повною різьбою без головки М5×10	13	шт
40	Редукційний рукав	2	шт	89	Болт із шестигранником М8×20	1	шт
41	Вертикальна кришка стовпа	2	шт	90	Плоска шайба Ф8	2	шт
42	Подушка	2	шт	91	Внутрішні шестигранні болти	6	шт
43	Швидкознімна ручка	2	шт	92	Стопорна шайба	6	шт
44	Розпірна втулка	2	шт	93	Inner hexagon bolts	6	шт
45	Пластикова накладка з клеєм	4	шт	94	Хрестоподібний саморіз ST4×10	2	шт
46	Біговий ремінь	1	шт	95	Болти з внутрішнім шестигранником М6*20	4	шт
47	Наклейка	14	шт	96	Хрестоподібний саморіз ST4×20	4	шт
48	Шайба з ПВХ	14	шт	97	Болт з поперечним пазом М5×20	2	шт
49	Тримач для iPad	1	шт	98	Шестигранна гайка М5	2	шт
-	-	-		99	Хрестоподібний саморіз ST4×10	2	шт
-	-	-		100	Хрестоподібний саморіз ST4×12	77	шт



## Коротка інструкція бігової доріжки

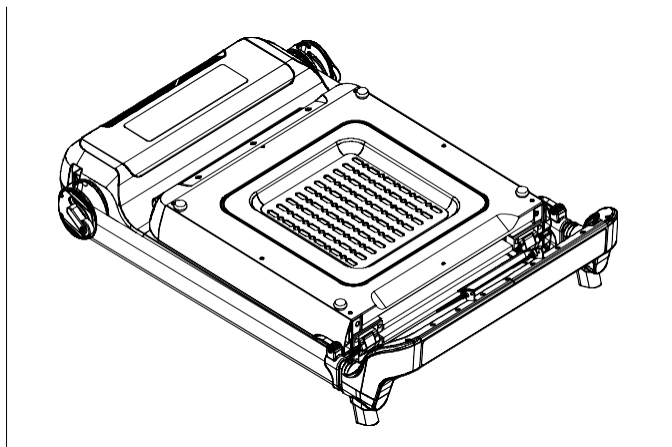


## Технічна інформація

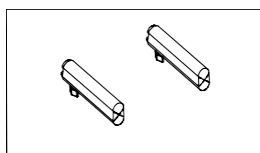
Розміри	Складена: 1075*765*230
	Розкладена: 1518*765*1240
Бігова поверхня	1300*450
Швидкість	1.0 - 12.0 км/г

Примітка: МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО ПРОДУКТА БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ.

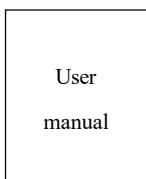
# Пакувальний лист



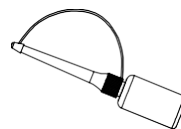
Бігова доріжка



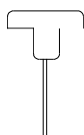
Поручні (R/L)



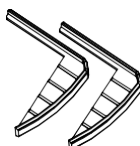
Інструкція



Силіконова пляшка

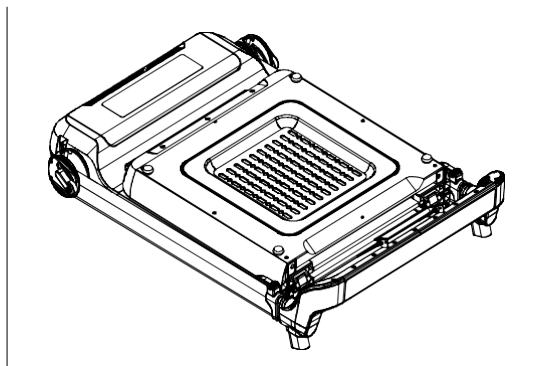


Т-  
подібний  
ключ

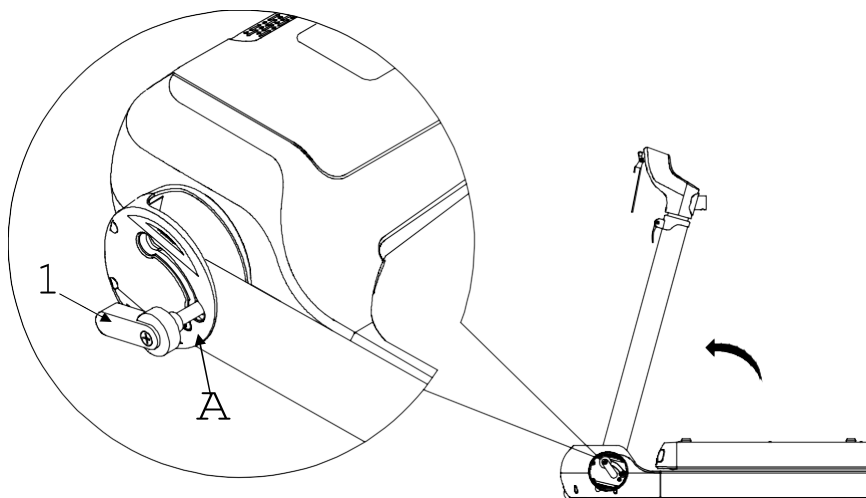


Бокові фіксатори

## Етапи монтажу



Крок 1: Вийміть тренажер з коробки та виставіть його на рівну підлогу.  
(Як показано на мал.), зніміть усі поліетиленові пакети та стрічки, що обмотують тренажер



Крок 2:

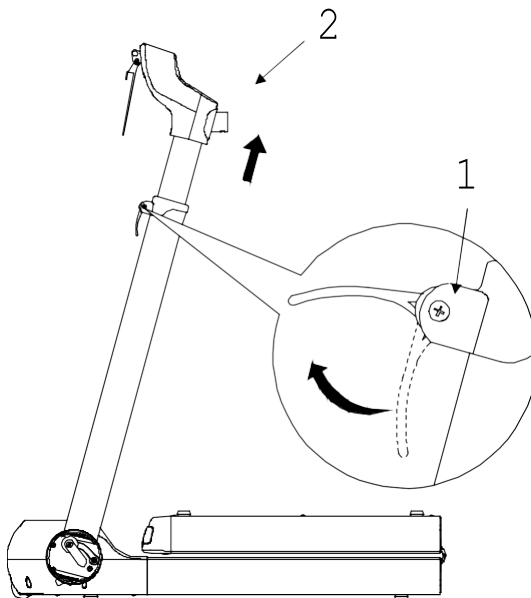
1. Поверніть ручки L-подібної форми (1) від початкової точки (A) до верхнього положення з обох сторін. Та підніміть стойку консолі зафіксувавши її.

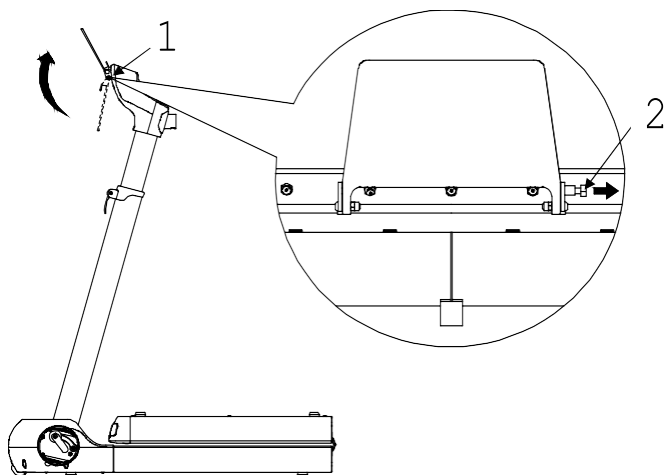
Крок 2:

Відкрийте фіксатори (1), як показано на малюнку.

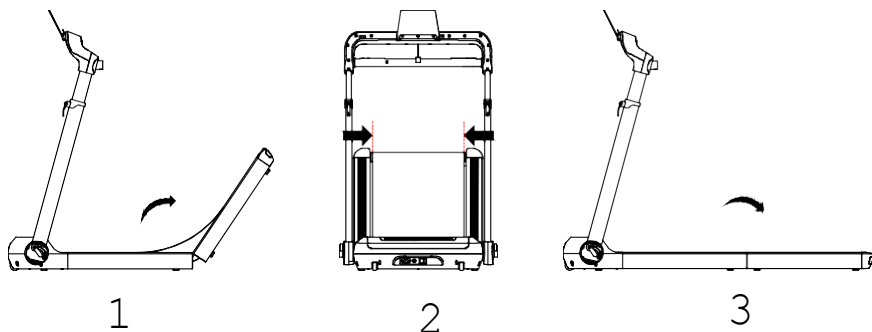
Потягніть ручки (2) вгору з обох боків, щоб розблокувати раму консолі, і відрегулюйте положення консолі (до належного зросту користувача;

Потім затягніть фіксатори (1) щоб зафіксувати раму консолі.

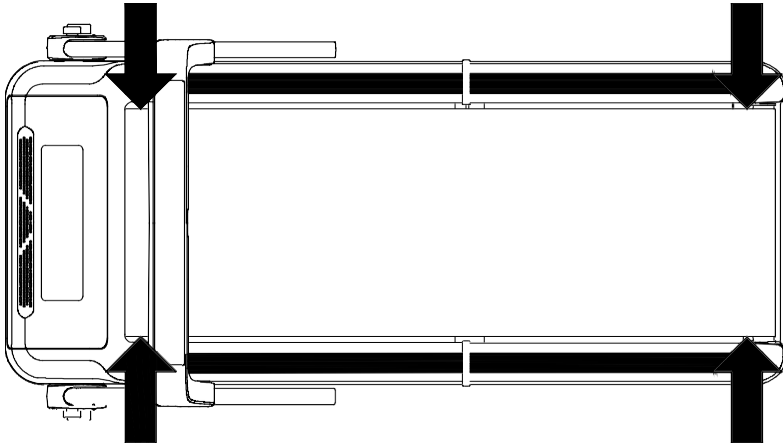




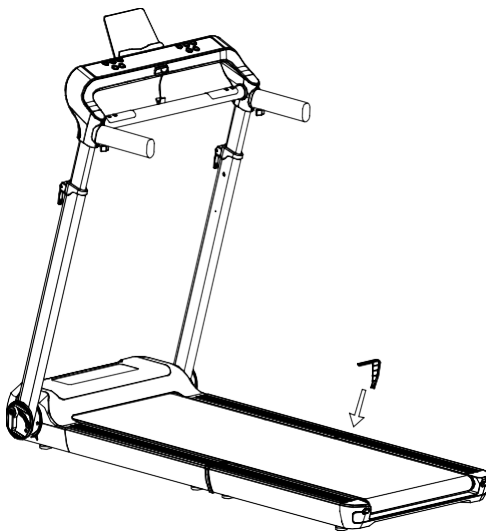
Крок 3: Поверніть тримач iPad (1) вгору та витягніть фіксатор (2), щоб зафіксувати його положення (коли ви складаєте тримач iPad, засувка 2 має бути витягнута).



Крок 4: Як показано на малюнку 1, дотримуйтесь напрямку стрілки, щоб розгорнути задню частину деки до певного градуса; Потім вирівняйте бігове полотно посередині заднього ролика, як показано на малюнку 2. Далі покладіть задню деку на підлогу (мал. 3).

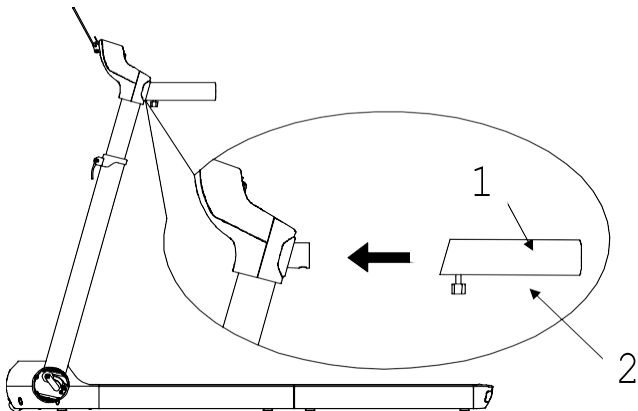


Крок 5: Перевірте положення бігового полотна. У нерухомому стані візуально перевірте, чи знаходиться бігове полотно у центральному положенні ролика, як показано стрілкою. Якщо бігове полотно перекошено, будь ласка, дотримуйтесь посібника користувача або попереджувальної етикетки, щоб відрегулювати полотно у центральне положення. Перевіряйте кожен раз при розкладанні доріжки.

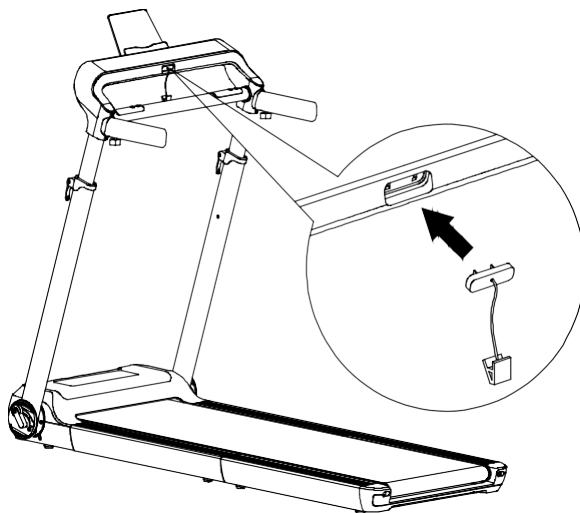


Крок 6: Перевірте щоб бігове полотно знаходилося в середньому положенні. Після чого, вставте бокові фіксатори обшивки з обох боків як показано на малюнку.

\*\*\* Перед складанням бігової доріжки слід зняти бокові фіксатори.



Крок 7: Вставте ручки (1) у гніздо, дотримуючись напрямку стрілки, а потім закрутіть фіксатор (2) для блокування поручня.



Крок 8: Перевірте, чи всі фіксатори добре затягнуті.  
Вставте ключ безпеки 1, як показано на малюнку.  
Увімкніть бігову доріжку, щоб побачити рух бігового полотна.  
Якщо полотно сильно перекошене, відрегулюйте його як описано вище в інструкції з обслуговування.

## Загальні поради щодо фітнесу

Починайте програму тренувань повільно, тобто одне тренування кожні 2 дні. Збільшуйте час тренувань щотижня. Починайте з коротких періодів вправ та потім постійно їх збільшуйте.

Повільно починайте кожне заняття та не ставте перед собою неможливих задач. На додачу до цих вправ виконуйте інші види тренувань такі як плавання, танці та/чи велоспорт.

Завжди добре розігрівайтесь перед тренуванням. Робіть щонайменше п'ять хвилин розтяжку чи гімнастичні вправи, щоб уникнути напруження м'язів та травм.

Регулярно перевіряйте свій пульс. Якщо у вас немає пристрою для виміру пульсу,

запитайте у свого лікаря, як ви можете ефективно виміряти свій пульс.

Встановіть особистий діапазон частоти тренування, щоб досягти оптимального успіху в тренуванні.

Приймайте до уваги свій вік та фізичну форму.

Впевніться, що ваше дихання стабільне та спокійне протягом тренування.

Пийте достатньо води підчас тренування. Це гарантує, що потреба вашого організму у воді задовільна. Прийміть до уваги те, що рекомендована кількість води в 2-3 літри на добу значно зростає через фізичне навантаження. Рідина, яку ви п'єте, повинна бути кімнатної температури.

Займаючись на тренажері, завжди одягайте легкий та комфортний одяг та спортивне взуття. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері.

Тренуйтеся за особистим планом.

### **Вправи на розтягнення/розігрів**

Успішне тренування починається з вправ на розігрів та завершується вправами на приведення тіла до звичайного стану та розслаблення. Ці розігрівачі вправи готують ваше тіло для наступних навантажень. Період повернення до звичайного стану/розслаблення після тренування забезпечує, щоб не було проблем з м'язами.

Нижче ви знайдете інструкції з виконання вправ на розтягнення для розминки та завершення тренування. Будь-ласка, зверніть увагу на таке:



## Вправи для розминки/розтяжки

### 1. ВПРАВИ ДЛЯ ШИЇ

Нахиліть голову вправо та відчуйте напруження в шії. Повільно опустіть голову на груди, роблячи напівкруг, та потім поверніть голову вліво. Ви знову відчуєте приємне напруження в шії. Ви можете повторити цю вправу декілька разів по черзі.

### 2. ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ

Піднімайте ліве та праве плече по черзі чи підіймайте обидва плеча одночасно.

### 3. ВПРАВИ НА РОЗТЯГНЕННЯ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ

Розтягуйте ліву та праву руку по черзі у напрямку до стелі. Відчуйте напруження в лівому та правому боках. Повторіть цю вправу декілька разів.

### 4. ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліть тулуб вперед та спробуйте доторкнутись руками до ніг. Тягніться якомога нижче до пальців ніг. Тримайтеся в цій позиції протягом 20-30 секунд, якщо це можливо.

### 5. ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІН

Сядьте на підлогу та потягніться до своєї правої ноги. Зігніть свою ліву ногу та поставте ногу на праве стегно. Спробуйте дотягнутися до правої стопи правою рукою. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.

### 6. ВПРАВИ ДЛЯ ГОМІЛОК/АХІЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

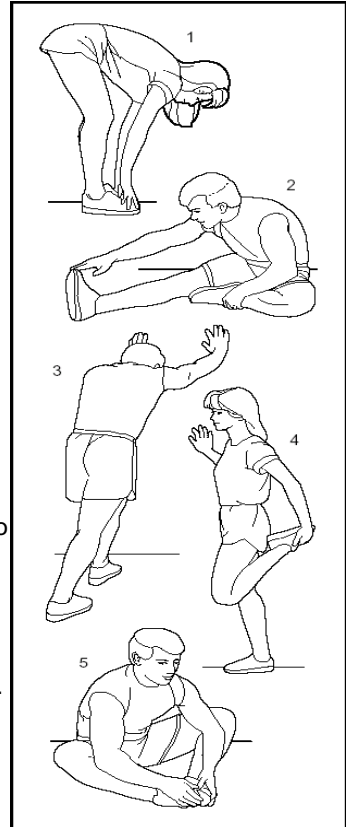
Поставте обидві руки на стіну та зіпріться на них всією вагою. Потім поставте ліву ногу назад та чергуйте її з правою ногою. Це розтягує задню частину ноги. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.

### 7. ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

Зіпріться рукою на стіну, потім нахиліться назад та підніміть праву чи ліву ногу до сідниці настільки, наскільки це можливо. Ви відчуєте приємне напруження у верхній частині стегон. Тримайтеся в цій позиції протягом 30 секунд, якщо це можливо, та повторіть цю вправу 2 рази для кожної ноги.

### 8. ВПРАВИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

Сядьте на підлогу та поставте ноги так, щоб ваші коліна дивились назовні. Тягніть ступні якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна донизу. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



# Інструкція до консолі



Система має функцію захисту, щоб уникнути перевантаження, перевантаження по струму, вибуху тощо захист від електромагнітних перешкод тощо. Регулярна перевірка системи, попередження про ненормальну інформацію також включені.

## Вказівки з безпеки

- ✧ Вставте вилку шнура живлення в розетку із захисним заземленням, увімкніть вмикач живлення. Консоль повністю відобразиться зі звуковим сигналом. Потім вставте червоний ключ безпеки в роз'єм;
- ✧ Закріпіть ключ безпеки на одязі;
- ✧ Система знаходиться під контролем безпеки в будь-який час. Якщо буде виявлено будь-яку помилку, доріжка зупиниться. На екрані з'явиться код помилки зі звуком.

## Визначення клавіш і інструкція з роботи консолі

“DIS” відображення значення відстані.

“CAL” Відображення значення калорій

“TIME” Відображення значення часу

“PULSE” Відображення значення пульсу

“SPEED” Відображення значення швидкості.

“STEP” Відображення значення кроків.

## Інструкція з клавіатури

**Клавіша «Р»:** Коли доріжку ввімкнено, натисніть клавішу Р, щоб вибрати одну з програм P01-P36 (запрограмовані), U1-U3 (власні) та функція FAT.

**Клавіша «М»:** MODE. Натисніть клавішу М, щоб циклічно вибрати один з режимів: *зворотний відлік часу → відлік відстані → відлік калорій → звичайному режимі.*

Коли ви підтвердите вибраний режим, натисніть швидкість +/-, щоб встановити потрібне значення, а потім натисніть клавішу запуску.  
Тренування буде проходити у режимі зворотного відліку.

**Клавіша «START/PAUSE» :** Натисніть цю клавішу щоб почати тренування, або коли бігова доріжка працює, натисніть клавішу, щоб зробити паузу.

**Клавіша «STOP»:** Натисніть цю клавішу, бігова доріжка зупиниться, усі дані очистяться до 0.

**Клавіша «+/-»:** Натисніть "+/-" клавішу щоб збільшити або зменшити значення під час налаштування. Під час бігу натискайте "+/-" щоб відрегулювати швидкість.

**Клавіши швидкості «3, 6, 10»:** Під час бігу натисніть клавішу швидкості, щоб одразу вибрати потрібну швидкість.

Інструкції щодо програми/запуску

А : Опис програми :

1 : Ручна програма P0: звичайний режим, зворотний відлік часу, відлік відстані, режим зворотного відліку калорій.

2 : 36 програм налаштування: P01, P02, P03, P04, P05, ..., P36 ;

3 : 3 спеціальні програми U01~U03 ;

4: FAT вимірювання жиру :

Інструкція по запуску :

1 = Прикріпіть ключ безпеки до приймача ключа безпеки на панелі, консолі

2 = Натисніть кнопку запуску, у вікні часу з'явиться: 5-4-3-2-1, і зумер подасть звуковий сигнал, бігова доріжка буде запущена, з початкового значення бігової доріжки 1 км/год.

3 : Під час роботи бігової доріжки натисніть кнопку зупинки, щоб зупинити бігову доріжку, і дані бігової доріжки будуть очищені.

Ручний режим:

1 = Як увійти в ручну програму :

А : Увімкніть вимикач живлення та перейдіть безпосередньо до звичайного режиму в ручній програмі.

В : У стані зупинки натисніть клавішу програми, щоб увійти в нормальний режим у ручній програмі.

2 : Три функції налаштування в ручній програмі: налаштування часу, налаштування

відстані, налаштування калорій; після входу в звичайний режим у ручній програмі натисніть кнопку режиму «MODE» у режимі очікування, щоб вибрати різні режими. Після завершення налаштування натисніть кнопку «СТАРТ», щоб запустити бігову доріжку; Швидкість тренування задається користувачем. Типове значення:

Швидкість: 1 км/год.

Серед звичайного режиму, часу зворотного відліку, відстані зворотного відліку, відліку калорій можна встановити лише один режим. Працює в останньому режимі, і відлік ведеться від встановленого значення, а інший відображає позитивну кількість.

А: При запуску ручної програми час відображення часового вікна становить 0:00. Підраховуються час, відстань, калорії, а функція налаштування вимкнена. Під час роботи двигуна натисніть кнопку «СТОП», і двигун буде повільно сповільнюватися, поки не зупиниться плавно, і всі налаштування повернуться до стандартного стану.

В: У звичайному режимі ручної програми натисніть кнопку режиму «РЕЖИМ» в режимі очікування, щоб увійти в режим зворотного відліку часу. У стані налаштування вікно часу відображає час і блимає. Початковий час: 30:00 хвилин, натисніть кнопку швидкого додавання-віднімання «+» і «-» для встановлення зворотного відліку.

Діапазон налаштування часу: 5:00-99:00. Різниця становить 1:00 хвилину.

C: У режимі зворотного відліку часу натисніть кнопку режиму «MODE» в режимі очікування, щоб увійти в режим зворотного відліку відстані, і вікно відстані блимає.

Початковий 1,0 км, натисніть кнопку додавання-віднімання швидкості «+» і «-», щоб встановити відстань, діапазон налаштування 1,0-99,0 км. Різниця становить 1,0 км.

D: У режимі зворотного відліку відстані: натисніть кнопку режиму «MODE» в режимі очікування, щоб увійти в режим зворотного відліку калорій, і вікно калорій блимає.

Початкове відображення калорій: 50 ккал, натисніть кнопку додавання-віднімання швидкості «+» і «-», щоб встановити діапазон налаштування калорій: 20-990 ккал.

Різниця становить 10 ккал.

3: Ручне керування програмою:

A: Натисніть пуск, час відраховується до 5 секунд, потім двигун починає працювати, початкова швидкість становить 1 км/год.

B: У стані бігу натисніть кнопку «+», «-» або «ШВИДКА ШВИДКІСТЬ», щоб відрегулювати швидкість бігової доріжки;

C: Коли налаштування калорій зменшується до нуля, швидкість повільно зменшується до повної зупинки, а потім повертається до стану ручного режиму.

D: Коли встановлена відстань зменшується до нуля, швидкість повільно зменшується, поки не зупиниться, а потім повертається до стану ручного режиму.

Програмний режим

P1-P36" - це програма налаштування системи. Він підходить тільки для режиму зворотного відліку часу. У стані налаштування вікно часу відображає час і блимає.

Натисніть «+» або «-», щоб змінити встановлене значення. Натисніть «MODE», щоб скинути налаштування до значення за замовчуванням. Початковий час становить 30 хвилин, і можна встановити лише час. Діапазон встановлення часу: 5:00-99:00.

Натисніть кнопку додавання-віднімання швидкості, щоб відрегулювати встановлене значення;

Коли бігова доріжка зупиниться, натисніть клавішу програми, щоб вибрати режим (P1-P36)

1. Початковий час становить 30 хвилин, і можна встановити лише час. Діапазон встановлення часу: 5:00-99:00. Натисніть кнопку додавання-віднімання швидкості, щоб відрегулювати встановлене значення;

2. натиснути кнопку пуску, і двигун почне працювати зі швидкістю, встановленою програмою 3, натисніть кнопку «+», «-» або кнопку «ШВИДКА ШВИДКІСТЬ», щоб відрегулювати швидкість бігової доріжки;

4. Швидкість розділити на 10 сегментів . Хронометраж кожного сегмента становить 1/10 від встановленого часу.
  5. Він буде видавати звук при перемиканні між сегментами;
  6. При працюючому моторі натискаємо кнопку пуску, двигун перестає працювати і всі параметри залишаються незмінними
  7. Натисніть кнопку «Пуск», щоб запустити автоматичну програму зі швидкістю
  8. Коли час встановлено на зменшення до нуля, швидкість буде сповільнюватися, поки не зупиниться. У середньому вікні з'явиться повідомлення «Кінець», і пролунає звуковий сигнал
- Витягніть ключ безпеки, щоб зупинити двигун у надзвичайній ситуації. У всіх вікнах з'явиться напис «    », а зумер подасть сигнал.

## Програма USER

Режим USER має три програми U1~U3. У режимі USER користувач може отримати або встановити власну унікальну програму руху. Натисніть кнопку «Р», щоб налаштувати на «U1~U3». Потім натисніть кнопку «MODE», щоб встановити швидкість кожного сегмента, і натисніть кнопку «+/-», щоб налаштувати час руху

Налаштування режиму USER:

Натисніть клавішу «MODE», щоб встановити швидкість кожного сегмента ексклюзивної програми. Встановлюючи швидкість, натисніть клавішу «плюс» або «мінус» або клавішу швидкого доступу, щоб встановити очікувану швидкість відповідного сегмента. Після встановлення поточного числа натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку. Встановлене значення автоматично зберігається при встановленні останнього параметра. Після налаштування ексклюзивна програма користувача буде збережена. Коли клієнт наступного разу скористається цим режимом навчання, він може безпосередньо увійти у відповідний режим і натиснути кнопку запуску.

## ФУНКЦІЯ ЖИРОВИХ ВІДКЛАДЕНЬ:

Індекс маси тіла (FAT) – це показник зросту та ваги людини, а не частки тіла. FAT підходить для будь-якого чоловіка і жінки, разом з іншими показниками здоров'я дає людям основу для корекції ваги.

1. Коли бігова доріжка увімкнеться, натисніть клавішу «Р», щоб вибрати «FAT» «функція жиру» .

2. Натисніть "MODE" клавішу для вибору; Натисніть "+" або "-" для встановлення параметра.

A) F1 означає стать, діапазон параметрів - 1-2: 1 (чоловік), 2 (жінка). Початкове значення - чоловік.

B) F2 означає вік, діапазон - 10-99 років, за замовчуванням - 25 років.

C) F4 означає зріст, діапазон - 100-200 см, початкове значення - 170 см.

D) F3 означає вагу, діапазон - 20-150 кг, за замовчуванням - 70 кг.

E) F5 означає, що налаштування параметрів завершено і увімкнено функцію визначення жиру в організмі (ІМТ). Покладіть обидві руки на датчик пульсу, зачекайте 8 секунд, і у вікні відображення з'явиться ваш ІМТ.

#### ТАБЛИЦЯ ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА

Стан тіла	Відмітка
Надмірна вага	ІМТ > 30
Надлишкова вага	26 < ІМТ < 30
Норма	19 < ІМТ < 25
Недостатня вага	ІМТ < 19

\*\*\*Нагадуємо, що ці дані призначені лише для спортивної довідки, їх не можна використовувати як медичні дані

#### КЛЮЧ БЕЗПЕКИ

Ключ безпеки складається з тактильного перемикача, зажиму та нейлонового шнура, які можуть вимкнути бігову доріжку у випадку надзвичайної ситуації.

У будь-якій ситуації, якщо ключ безпеки від'єднаний, тренажер автоматично зупиниться, консолью буде не можливо керувати. На дисплеї буде відображено "----" зі звуковим сигналом про від'єднання ключа.

Після того, як користувач знову під'єднає назад ключ безпеки, доріжка буде працювати в штатному режимі.

#### ФУНКЦІЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ

Коли бігова доріжка ввімкнена, утримуйте руки на датчику серцевого ритму близько 30 секунд. Консоль відобразить значення частоти серцевих скорочень, діапазон відображення становить 50-200/хвилину.

\*\*\*Нагадуємо, що ці дані призначені лише для спортивної довідки, їх не можна використовувати як медичні дані

Діапазон відображення інформації про налаштування:

	Start	Початкове значення за замовчуванням	Діапазон налаштувань	Діапазон відображення
Time	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
Speed	0.0	1.0	1.0 - 12.0	1.0 - 12.0
Distance	0.00	1.00	1.00 - 99.9	0.00 - 99.9
Calorie	0.0	50.0	20.0-990	0.0 - 999

Список швидкостей для P1-36: Кожна програма буде розділена на 10 сегментів, час роботи кожного сегмента програми розподіляється рівномірно.

SEG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PRO											
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9



P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

## ВИМИКАННЯ

Бігову доріжку можна вимкнути в будь-який час, вимкнувши перемикач, і це не завдасть шкоди біговій доріжці.

## ВИЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Проблема або код помилки	Причина	Рішення
Раптова зупинка	А. Ключ безпеки від'єднано	Встановіть ключ безпеки в правильне положення
	В. Проблема з консоллю	Зверніться за технічним ремонтом
Не працює кнопка при натисканні	Натисніть вимкнення	1. Змініть натискання кнопки та провід зв'язку 2. Замініть основну плату для натискання кнопки 3. Змініть консоль
E1 Дефект зв'язку	А. Провід підключення ослаблений або пошкоджений	Добре підключіть провід або змініть провід між консоллю та контролером.
	Б. Дефект консолі	Змінити консоль
	С. Дефект контролера	Змінити контролера
E2 Проблема двигуна	З'єднувальний провід двигуна або дефект двигуна	Замініть з'єднувальний провід двигуна або несправність двигуна
E5 Захист від перевантаження	А. Тертя бігового полотна	Додати силіконове масло
	Б. Несправність контролера	Замініть контролер
	С. Несправність мотора	Замініть мотор
E6	Несправність контролера	Замініть контролер
Немає індикатора серцевого ритму	Провід зв'язку погано з'єднаний або несправний	Добре підключіть провід або поміняйте провід
	Дефект основної плати	Змініть консоль
E9	А. При складанні бігової доріжки	Вимкніть живлення, розкладіть бігову доріжку, увімкніть живлення.
	Б. Несправність контролера	Змінити контролера
	С. Несправність датчика або магніту	Замініть датчик або магніт
Незаповнена інформація відображається на консолі	А. Ослаблений гвинт консолі	Закрутіть гвинт
	Б. Несправність консолі	Змініть консоль

<b>Проблема або код помилки</b>	<b>Причина</b>	<b>Рішення</b>
Бігова доріжка не працює	A. немає мережі	Вставити в розетку
	B. Ключ безпеки знаходиться не в правильному положенні	Замініть ключ безпеки
	C. Порушена сигнальна система	Перевірте вхід контролера та сигнальний дріт
	D. вимкніть	Перемістіть перемикач живлення в положення «NO».
	E. перегорів запобіжник	Замініть запобіжник
Бігове полотно не працює плавно	A. немає достатньої кількості силіконового мастила	Використовуйте силіконове масло
	B. бігове полотно занадто натягнуте	Відрегулюйте натяг бігового ремня
Накладки на бігове полотно	A. бігове полотно занадто ослаблено	Відрегулюйте натяг бігового ремня
	B. ремінь двигуна занадто ослаблений	Відрегулюйте натяг ремня двигуна
Несправність клавiш	зламiанi ключі	1. Змінити плату ключа та дріт; 2. Змінити материнську плату; 3. Змінити консоль
У нормальнoму стані різка зупинка	a. Випадання ключа безпеки	Замініть ключ безпеки
	b. зламана система	Попросіть сервісного фахівця відремонтувати

Складання та переміщення бігової доріжки:

1. Відключіть живлення, перш ніж скласти бігову доріжку.
2. Щоб розкласти бігову доріжку, необхідно вийняти вилку з розетки.
3. З міркувань безпеки ліворуч, праворуч і ззаду бігової доріжки (сторона консолі є передньою) має бути приблизно 1 метр простору для розкладання бігової доріжки.

## ОБСЛУГОВУВАННЯ

**УВАГА!** Перш ніж виконувати будь яке технічне обслуговування бігової доріжки, завжди від'єднуйте шнур живлення від пристрою захисту від перенапруги.

**ЧИЩЕННЯ:** Регулярне чищення бігової доріжки продовжить термін її служби.

**УВАГА!** Щоб уникнути ураження електричним струмом переконайтеся, що живлення бігової доріжки вимкнено і пристрій від'єднано від електричної мережі, перш ніж приступати до будь-якої очищення або технічного обслуговування.

**ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ:** Протріть консоль та інші поверхні бігової доріжки чистою м'якою тканиною, змоченою водою, щоб видалити надлишок поту.

**НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ НІЯКИХ ХІМІЧНИХ ЗАСОБІВ.**

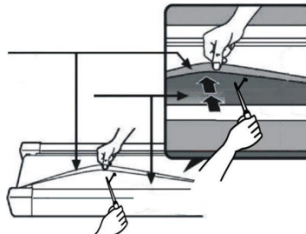
**ЩОТИЖНЕВО:** Для зручності чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд з вашої взуття контактує з полотном і в кінцевому підсумку опиняється під біговою доріжкою. Пилососьте під біговою доріжкою раз на тиждень.

**ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОЇ ДОШКИ (ДЕКИ):** Бігове полотно було попередньо змазано на заводі. Однак рекомендується періодично перевіряти бігову дошку на предмет змащування, щоб забезпечити оптимальну продуктивність бігової доріжки. Кожні 10 днів або 10 годин роботи піднімайте з боків сторони бігового полотна і обмацуйте верхню поверхню бігової дошки якомога глибше, наскільки зможете дотягнутися. Якщо ви відчуваєте ознаки силікону, додаткове мастило не потрібно. Якщо воно здається сухим на дотик, потрібно його змащувати. Тип силікону уточніть у свого продавця або зателефонуйте в службу технічної підтримки.

### ДЛЯ НАНЕСЕННЯ МАСТИЛА НА БІГОВУ ДОШКУ

- 1) Розташуйте бігове полотно так, щоб шов знаходився зверху і в центрі бігової дошки.
- 2) Вставте розпилювальну насадку в розпилювальну головку пляшки з мастилом.
- 3) Під час підйому бічної смуги бігового полотна розміщуйте розпилювальну насадку між біговим полотном і дошкою приблизно на 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей на саму бігову дошку, рухаючись у напрямку від передньої частини бігової доріжки до задньої частини. Повторіть це з іншого боку полотна. Розпилюйте приблизно по 4 секунди для кожної зі сторін.
- 4) Дайте силікону "всмоктатися" протягом однієї хвилини, перш ніж використовувати бігову доріжку.

**УВАГА:** Не змащуйте бігову дошку надмірно. Надлишки мастила слід витерти чистим рушником.



## Регулювання натягу бігового полотна

Бігова доріжка перед виходом з заводу була налаштована і пройшла контроль якості.

Якщо спостерігається зміщення полотна, можливими причинами можуть бути:

- А. Основна рама виробу встановлена нестабільно
- В. Під час тренування користувач бігає не по центру бігового полотна.
- С. Дві ноги користувача під час бігу мають різний ступінь натиску на полотно.

У разі зміщення полотна, яке не може бути виправлено автоматично, спробуйте закріпити полотно наступними способами, як показано на малюнку.

Якщо полотно має тенденцію зміщуватися вправо, слід повернути розташований праворуч гвинт регулювання полотна за годинниковою стрілкою.

Ми рекомендуємо кожен раз повертати на 1/4 оберту і перевіряти, як воно працює.

Якщо полотно продовжує зміщуватися вправо, слід повернути розташований ліворуч гвинт регулювання полотна на 1/4 оберту проти годинникової стрілки, як показано на малюнку А.

Якщо полотно має тенденцію зміщуватися вліво, слід повернути розташований ліворуч гвинт регулювання полотна за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту.

Якщо полотно продовжує зміщуватися вліво, слід повернути розташований праворуч гвинт регулювання полотна на 1/4 оберту проти годинникової стрілки, як показано на малюнку В.

Після тривалого використання полотно може злегка розтягуватися, а під час бігу на ньому може з'явитися прослизання та нерівність його ходу. При появі цих явищ слід закріпити гвинти з обох сторін на 1/4 оберту. Якщо полотно занадто туго натягнуте, просто послабте гвинти з обох сторін на 1/4 оберту, як показано на малюнку С.

