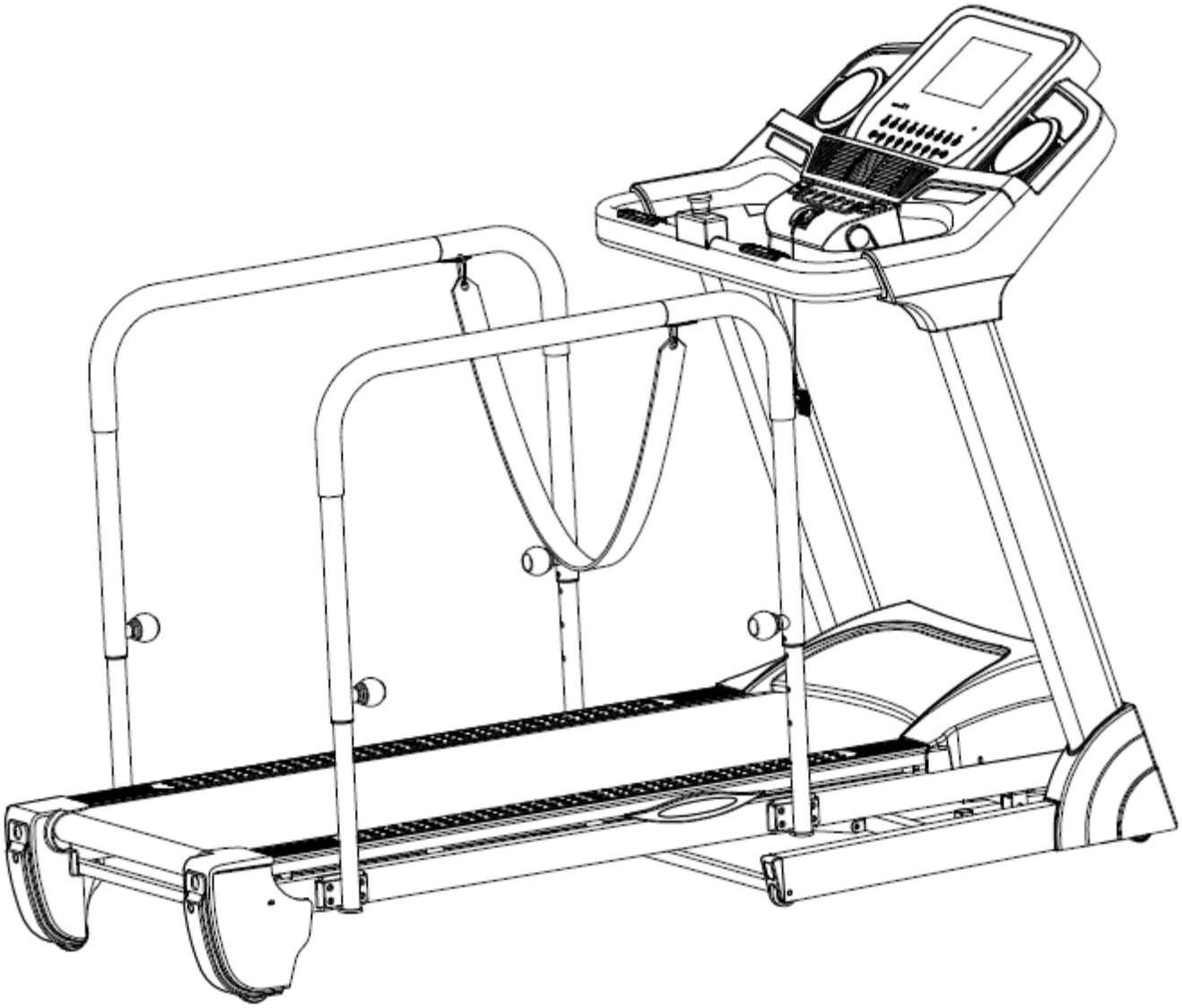
ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

БІГОВА ДОРІЖКА

FITLOGIC T153



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Будь ласка, уважно прочитайте всі інструкції перед використанням даного виробу. Збережіть цей посібник для подальшого використання:

---- Під час використання бігової доріжки не знімайте запобіжний тросик, прикріплений до вашого одягу.

---- Під час бігу намагайтеся робити природні махи руками, дивіться вперед, ніколи не дивись під ноги.

---- Під час бігу збільшуйте швидкість поступово, крок за кроком.

---- У разі виникнення надзвичайної ситуації негайно витягніть "кнопку екстреної зупинки".

---- Залишайте бігову доріжку тільки після того, як бігове полотно повністю зупиниться.

Застереження: уважно прочитайте інструкцію зі збирання, чітко дотримуйтесь інструкції під час збирання.

УВАГА

1. Перед тим, як розпочати будь-яку програму вправ, проконсультуйтеся зі своїм лікарем або медичним працівником.

2. Перевірте, чи всі болти надійно закріплено.

3. Ніколи не залишайте бігову доріжку у вологому приміщенні, інакше це може призвести до виникнення проблем чи несправностей.

4. Ми не несемо відповідальності за будь-які проблеми або травми, спричинені вищезазначеними причинами.

5. Перед тренуванням вдягніть спортивний одяг та взуття.

6. Не займайтеся фізичними вправами впродовж 40 хвилин після прийому їжі.

7. Аби запобігти отриманню травм, будь ласка, розігрівайтеся перед тренуванням.

8. Проконсультуйтеся з лікарем перед тим, як розпочати тренування, якщо у вас є проблеми з підвищеним кров'яним тиском.

9. Бігова доріжка призначена тільки для використання дорослими.

10. Забезпечте людей похилого віку, дітей та інвалідів належним доглядом, супроводом і наглядом.

11. Не під'єднуйте сторонні прилади до будь-яких частин даного апарату, інакше це може призвести до виходу його з ладу.

12. Не підключайте мережу до середньої частини кабелю; не використовуйте подовжувач для кабелю та не замінюйте штепсельну вилку; не кладіть на кабель важкі предмети та не кладіть кабель біля джерела тепла; забороняється використовувати розетки на кілька гнізд, це може призвести до пожежі або до ураження людей струмом.

13. Відключайте живлення, якщо пристрій не використовується. Після відключення живлення не тягніть за шнур живлення, щоб не обірвати дріт.

14. Дані пульсометра можуть мати похибку, їх не можна використовувати у медичних цілях. Надмірні фізичні навантаження можуть призвести до отримання травм і навіть смертельних наслідків. Якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту або інші симптоми нездужання, будь ласка, припиніть тренування і негайно зверніться до лікаря.

15. Максимально допустима вага користувача: **150 кг.**

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

1. Підключіть шнур живлення бігової доріжки безпосередньо до окремої мережі із заземленням. Даний пристрій повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечить шлях найменшого опору для електричного струму, щоб знизити ризик ураження електричним струмом.

2. Встановіть бігову доріжку на чисту рівну поверхню. Не встановлюйте бігову доріжку на товсте килимове покриття, оскільки воно може перешкоджати належній вентиляції. Не розміщуйте бігову доріжку поблизу водойм або на відкритому повітрі.

3. Встановіть бігову доріжку так, щоб настінну розетку було добре видно і вона була легко доступна.

4. Ніколи не запускайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Після увімкнення живлення та налаштування регулятора швидкості може виникнути пауза, перш ніж полотно почне рухатися, завжди стійте на рейках для ніг обабіч рами, доки полотно не почне рухатися.

5. При використанні бігової доріжки одягайте відповідний спортивний одяг. При використанні бігової доріжки не одягайте вільний одяг, який може потрапити й застрягнути у біговій доріжці. Завжди взувайте кросівки для бігу або аеробіки на гумовій підошві.

6. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що джерело живлення підключено, а запобіжник функціонує. Закріпіть один бік запобіжного ключа на біговій доріжці, а інший закріпіть на одязі або поясі, що дозволить вам швидко витягнути його в екстреній ситуації.

7. Завжди від'єднуйте силовий кабель від мережі, перш ніж знімати кришку двигуна бігової доріжки.

8. Переконайтеся, що позаду бігової доріжки залишається вільний простір розміром не менше 2*1 м.

9. Тримайте дітей подалі від бігової доріжки під час її експлуатації.

10. Завжди тримайтеся за поручні у перші хвилини ходьби або бігу на біговій доріжці, поки ви не відчуєте себе на ній комфортно.

11. Завжди прикріплюйте запобіжний тросик до одягу під час користування біговою доріжкою. Якщо швидкість бігової доріжки раптово збільшиться через несправність електроніки або через випадкове збільшення швидкості, тренажер миттєво зупиниться, якщо запобіжний ключ буде витягнуто з консолі.

12. У разі виникнення будь-яких нештатних ситуацій під час використання бігової доріжки, будь ласка, негайно вийміть запобіжник, схопившись за поручні і застрибнувши на обидва бортики, після чого зійдіть з бігової доріжки після її зупинки.

13. Коли бігова доріжка не використовується, шнур живлення слід від'єднати від мережі та витягнути запобіжний ключ.

14. Зберігайте запобіжний ключ у недоступному для дітей місці. Неповнолітні повинні перебувати на біговій доріжці тільки в супроводі дорослих.

15. Перед тим, як розпочати будь-яку програму вправ, проконсультуйтеся зі своїм лікарем або медичним працівником. Спеціаліст може допомогти встановити частоту, інтенсивність (цільовий діапазон частоти серцевих скорочень) і час виконання вправ, які відповідають вашому віку та стану здоров'я. Якщо ви відчуваєте біль або стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або будь-який дискомфорт під час тренування, ЗУПИНІТЬСЯ! Проконсультуйтеся зі своїм лікарем, перш ніж продовжувати тренування.

16. Якщо ви помітили будь-які пошкодження або сліди зносу на штепсельній вилці або на будь-якій ділянці мережевого кабелю, негайно зверніться до кваліфікованого електрика для їх заміни - не намагайтеся замінити або відремонтувати їх власноруч.

17. Якщо мережевий кабель пошкоджено, щоб уникнути небезпеки, його заміну повинен здійснювати виробник, його офіційний представник або фахівець, який має відповідну кваліфікацію.

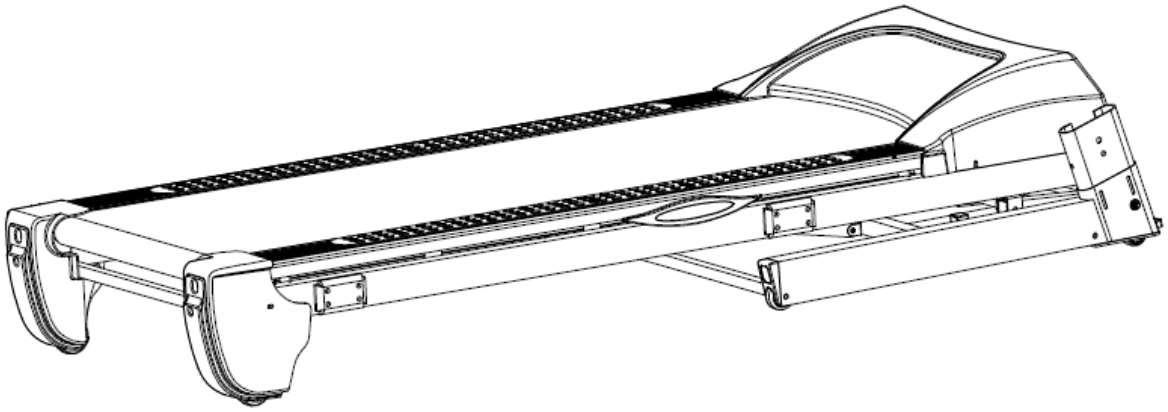
18. Перед використанням бігової доріжки поставте ноги на бічні рейки і завжди прикріплюйте запобіжний тросик до одягу. Тримайте поруччя до того, як бігове полотно розпочне рухатися у повній мірі (перед його використанням оцініть швидкість його руху однією ногою). Щоб не втратити баланс, будь ласка, знизьте швидкість до мінімуму або витягніть запобіжник. А також тримайтеся за поручні, щоб перестрибнути на бічну рейку в екстреній ситуації або якщо запобіжний ключ не встановлено.

19. Перед складанням переконайтеся, що бігова доріжка від'єднана від мережі та повністю зупинена. Будь ласка, не використовуйте його після складання бігової доріжки.

ЗБИРАННЯ

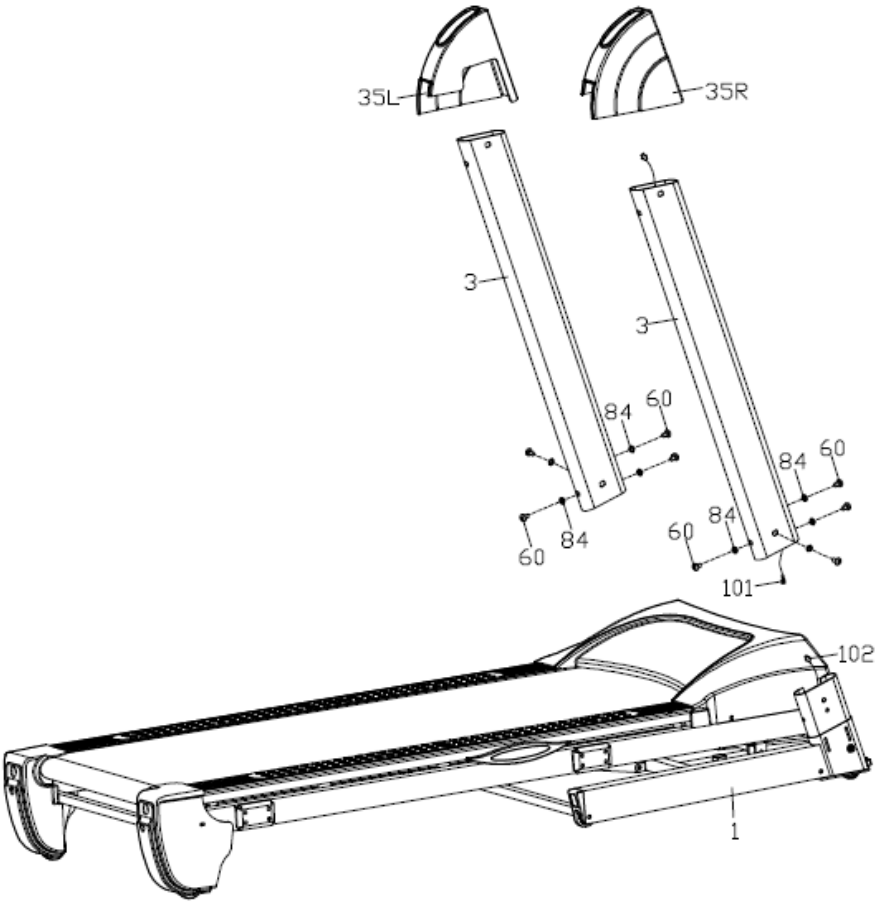
КРОК 1 :

Розгорніть упаковку, вийміть всі деталі і покладіть основну раму на рівну поверхню. (ПРИМІТКА: будь ласка, не перерізайте пакувальні стрічки).



КРОК 2 :

1. Зріжте стрічки, коли основна рама буде належним чином встановлена (Примітка: не рухайте її більше).
2. З'єднайте нижній подовжувальний дріт (102) і подовжувальний дріт (101).
3. Зафіксуйте вертикальну трубу (3) на нижній частині рами (1) за допомогою болта (60) і стопорної шайби (84). ПРИМІТКА: Будь ласка, поки що не затягуйте болт (60).
4. Встановіть захисний кожух (35L/R) в вертикальну трубу (3), відповідно.

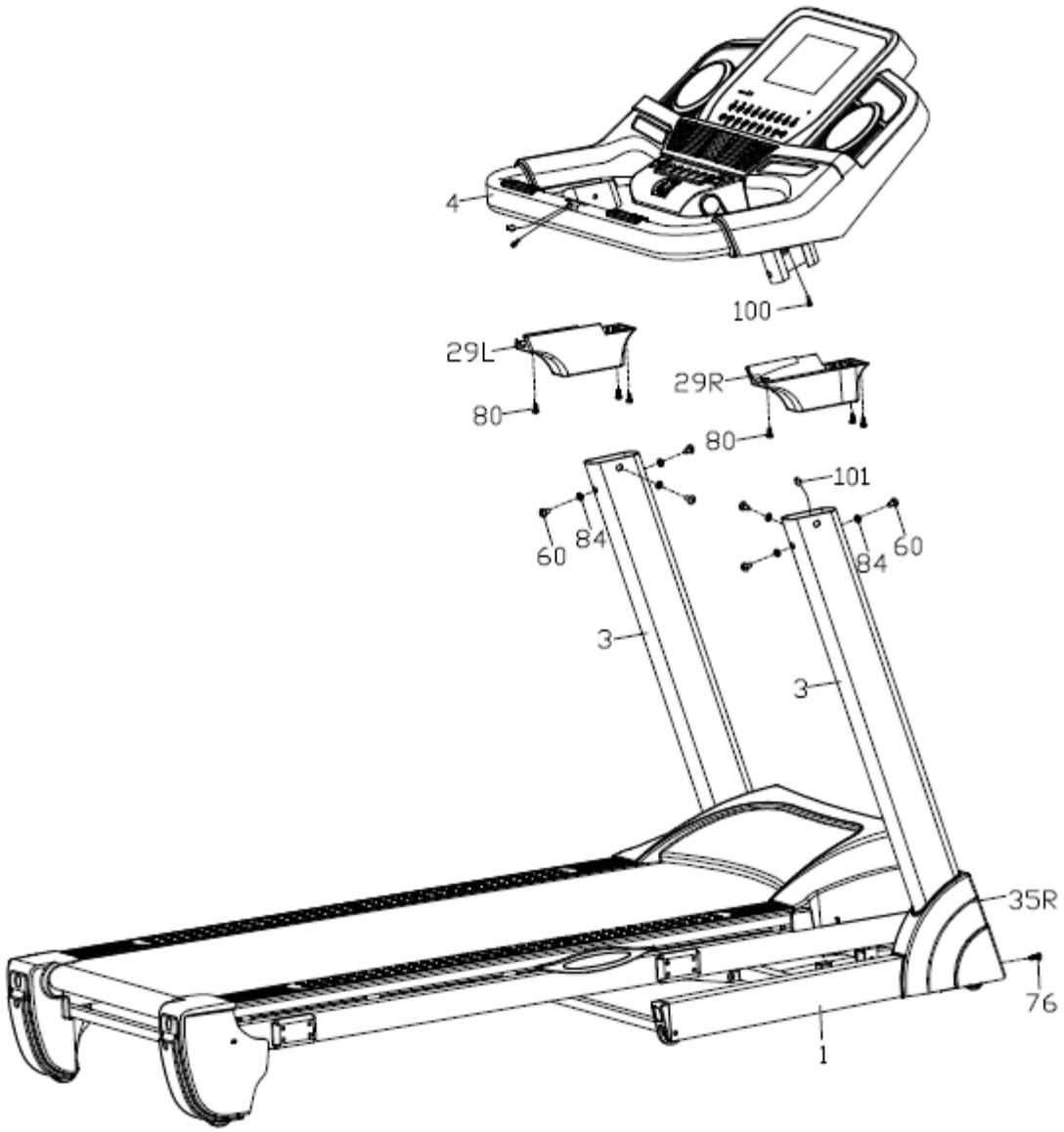


КРОК 3 :

1. Спочатку встановіть кришку вертикальної стійки (29L/R) на вертикальну стійку (3); потім з'єднайте верхній подовжувальний дріт (100) з подовжувальним дротом (101); нарешті, зафіксуйте раму консолі (4) на вертикальній стійці (3) за допомогою болта (60) і шайби (84). Примітка: щільно закрутіть усі гвинти.

2. Встановіть кришку вертикальної стійки (29L/R) на каркас консолі (4) і щільно зафіксуйте її гвинтом (80).

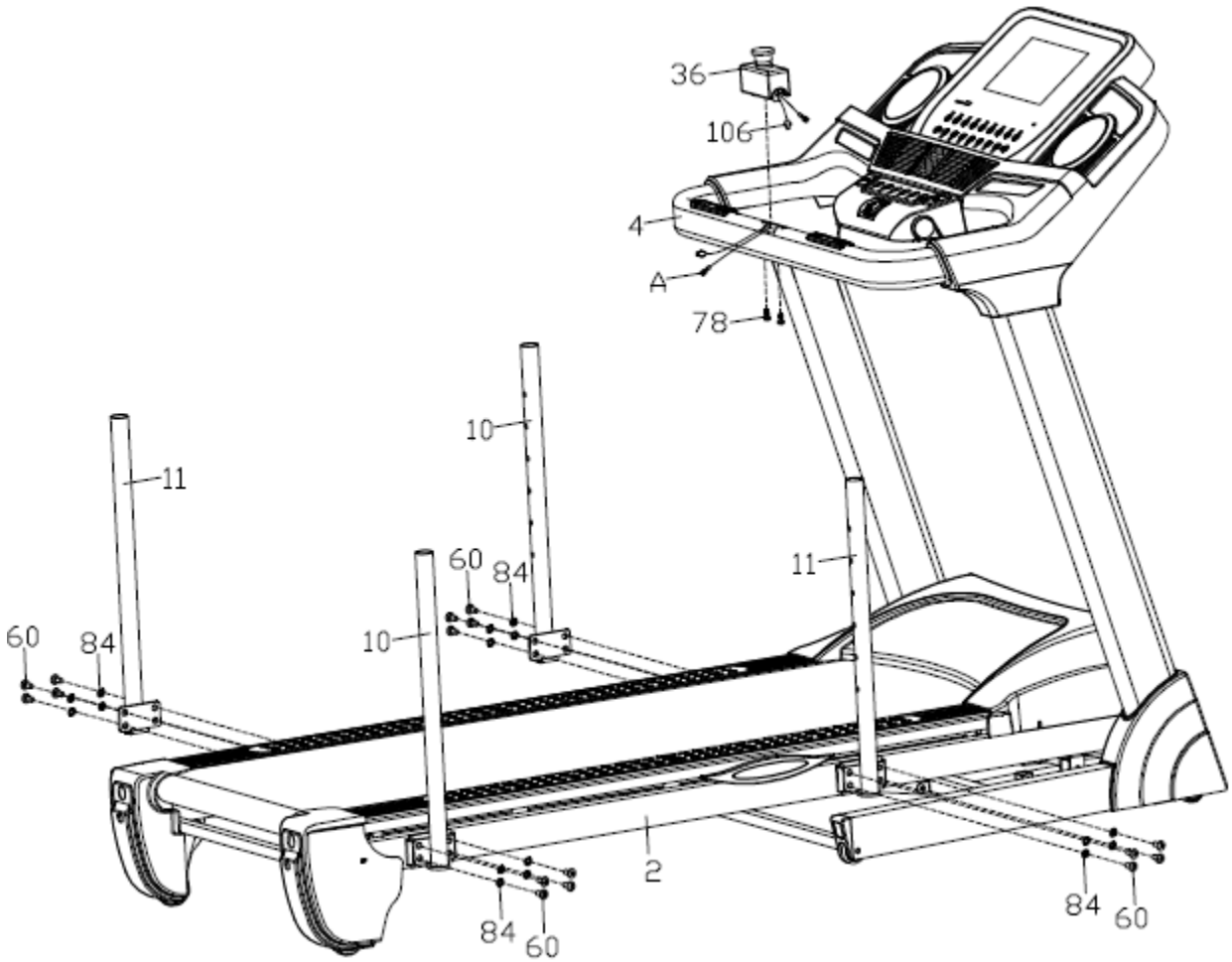
3. Зафіксуйте захисний кожух (35L/R) на нижній опорі (1) гвинтом (76).



КРОК 4 :

1. З'єднайте дріт аварійного вимикача (106) з дротом (A) рами консолі (4), а потім зафіксуйте основу аварійного вимикача (36) на рамі консолі (4), закріпивши її гвинтом (78).

2. Закріпіть регульовану стійку поручня 1 (10) і регульовану стійку поручня 2 (11) окремо на основній рамі (2) за допомогою болта (60), шайби (84).

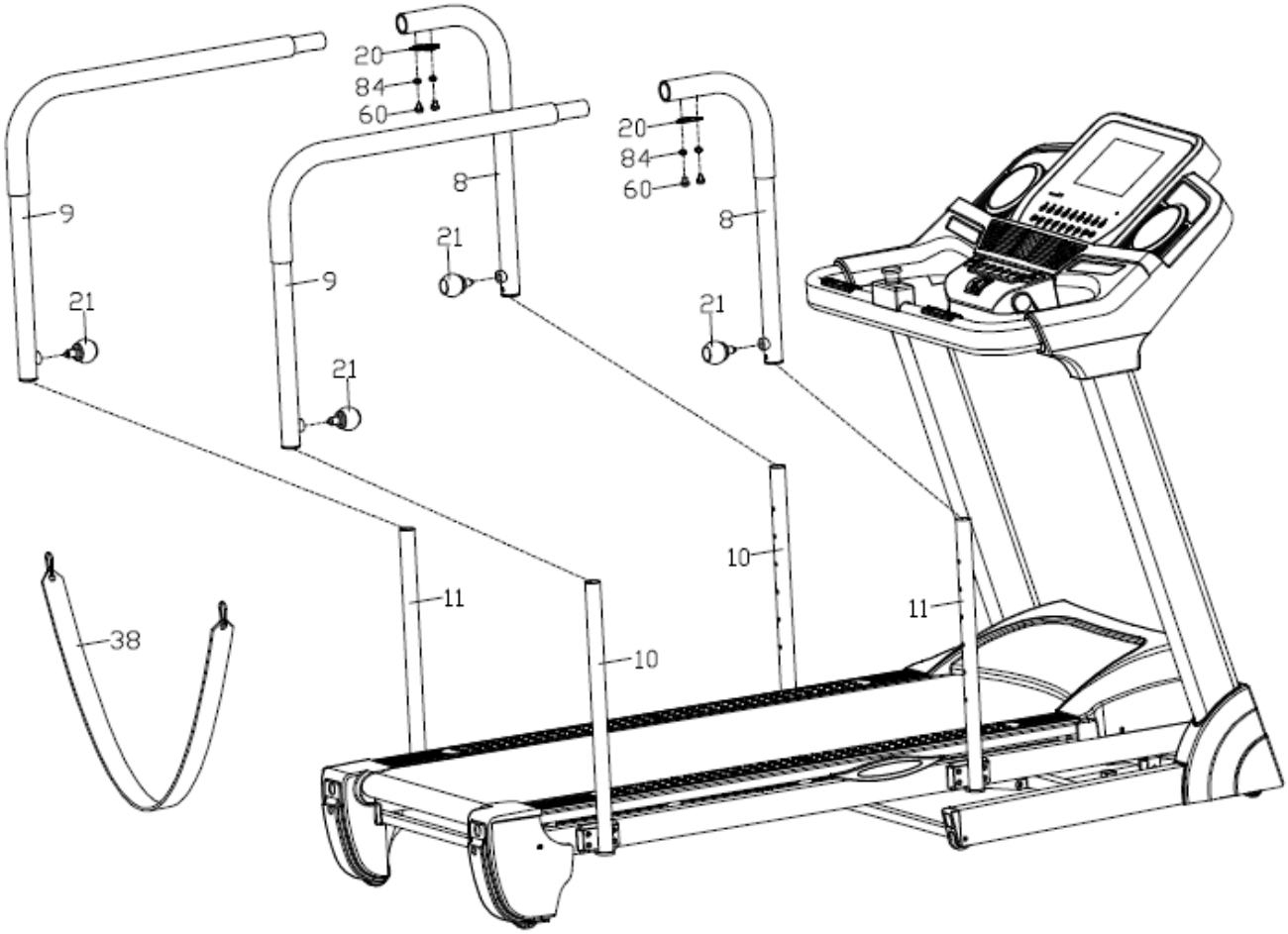


КРОК 5 :

1. І Вставте бічний поручень 2 (9) в бічний поручень 1(8), потім закріпіть шестигранним болтом(60), шайбою(84) через фіксатор ременя безпеки (20).

2. Вставте бічний поручень 1 (8) і бічний поручень 2 (9) відповідно у регулювальну стійку поручня 1 (10) та регулювальну стійку поручня 2 (11), а потім зафіксуйте за допомогою ручок-регуляторів (21) у відповідних отворах.

3. Закріпіть обидві сторони запобіжного ременя (38) у фіксаторі запобіжного ременя (20).



МЕТОДИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Даний пристрій повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечить шлях найменшого опору для електричного струму, щоб знизити ризик ураження електричним струмом.

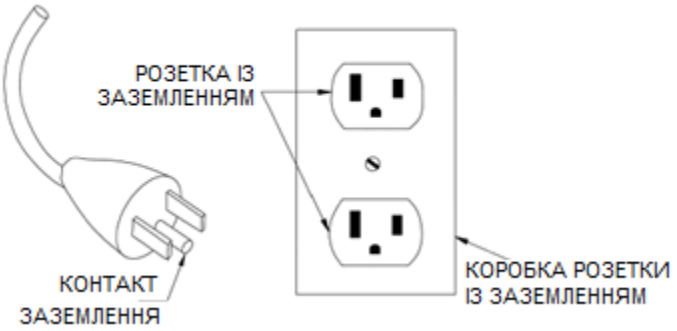
Виріб оснащений шнуром, що має заземлюючий провідник і вилку з заземлюючим контактом. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена і заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.

НЕБЕЗПЕЧНО – Неправильне підключення заземлювального проводу обладнання може призвести до ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або фахівцем з обслуговування, якщо ви сумніваєтеся в тому, чи правильно заземлені вироби.

Не змінюйте штепсельну вилку, що входить до комплекту виробу, якщо вона не підходить до розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну розетку.

Даний виріб призначений для використання в мережі з номінальною напругою 220В і має вилку з заземленням, яка виглядає як вилка, зображена на малюнку. Переконайтесь, що виріб під'єднано до розетки тієї ж конфігурації, що і вилка. З даними виробом не слід використовувати жодних перехідників чи адаптерів.

Методи заземлення

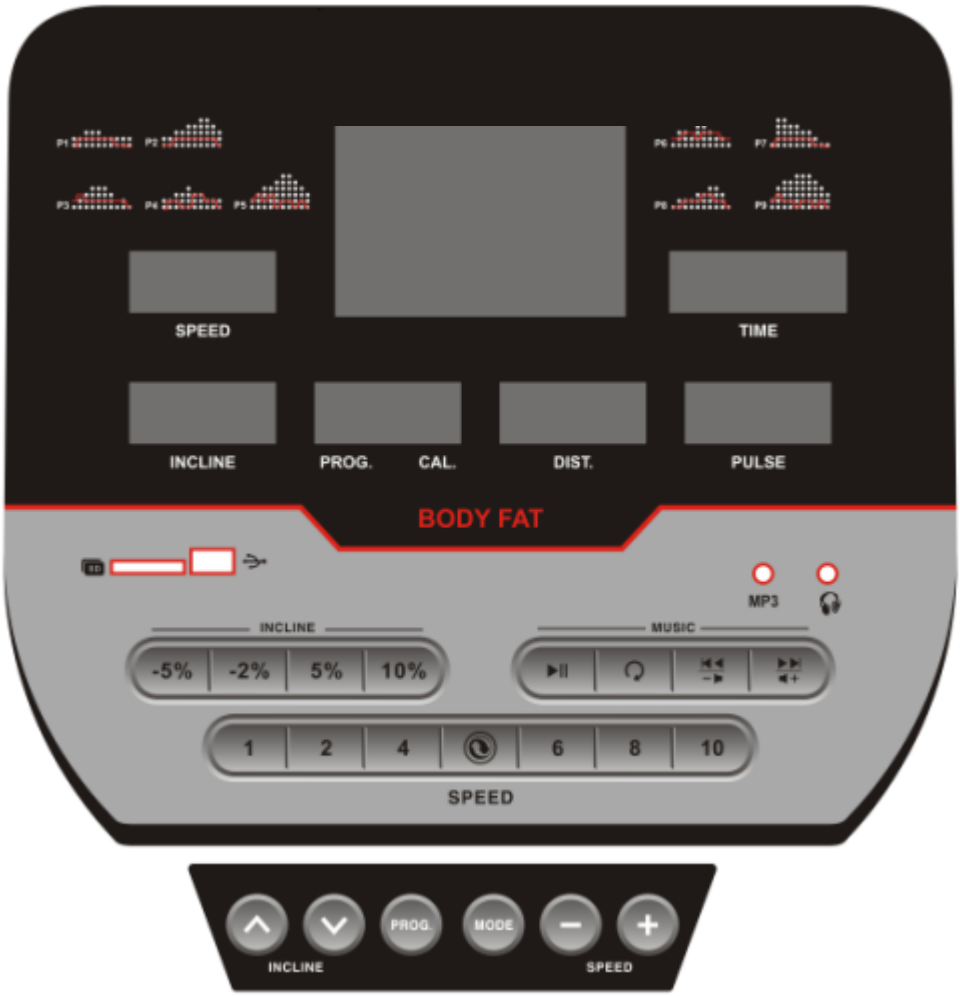


ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ

РОЗМІР У РОБОЧОМУ СТАНІ (мм)	2018*853*1388	**ПОТУЖНІСТЬ**	ЗА ЗАМОВЛЕННЯМ
РОЗМІР У СКЛАДЕНОМУ СТАНІ (мм)	2300*885*510	**МАКСИМАЛЬНА ВИХІДНА ПОТУЖНІСТЬ**	ЗА ЗАМОВЛЕННЯМ
БІГОВА ПОВЕРХНЯ (мм)	530x1510	**ВХІДНИЙ СТРУМ**	220В
ВАГА НЕТТО	101 кг	**ДІАПАЗОН ШВИДКОСТЕЙ**	0,2~10 км/год і 0,2~5 км/год
МАКС. ВАГА КОРИСТУВАЧА	150 кг	**НАХИЛ**	НАЛАШТУВАННЯ ВРУЧНУ

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1. Функціональні характеристики



SPEED (ШВИДКІСТЬ): відображаються дані про швидкість. У режимі зворотного ходу показує "-".

TIME (ЧАС): відображається час.

DIST. (ДИСТАНЦІЯ): відображається подолана відстань.

INCLINE (НАХИЛ): відображається нахил бігового полотна.

PROG./CAL. (ПРОГРАМА/КАЛОРІЇ): відображаються обрана програма і калорії

PULSE (ПУЛЬС): відображається частота серцевих скорочень

Середня лінійно-точкова матриця: відображається схема траси та кількість кругів, 400 метрів за один круг.

Діапазон відображення даних за різними параметрами:

ЧАС: 0:00-99,59(ХВ)

ДИСТАНЦІЯ: 0,00-99,9(КМ)

КАЛОРІЇ: 0,0-999(ККАЛ)

ШВИДКІСТЬ: 1,0-10(КМ/ГОД) ШВИДКІСТЬ ЗВОРОТНОГО РУХУ: -0,2— -5,0(КМ/ГОД)

ПУЛЬС: 50-200 УД/ХВ

НАХИЛ: -5-12%

1.1. Запуск

Натискайте кнопку "Start" протягом 3 секунд для стандартного запуску.

1.2. Програми

Є можливість налаштування персональної програми в ручному режимі, 9 попередньо встановлених програм, U1-U3, HRC1-HRC3-FAT, 3 режими зворотного відліку.

1.3. Функція безпечного блокування

Витягніть запобіжний ключ, бігова доріжка негайно зупиниться, а у вікні відобразиться "- - -". Поверніть запобіжний ключ на місце, і вікно висвітиться на 2 секунди, а всі дані очистяться, після чого бігова доріжка перейде в стан очікування.

1.4. Функціональні кнопки

START, STOP, PROG, MODE, SPEED/+/-, INCLINE/+/-.

Кнопки швидкої зміни швидкості: 1，2，4，6，8，10; Кнопки швидкої зміни нахилу: -5%，-2%, 5%, 10%.

① Кнопка "START" (СТАРТ) для запуску, при натисканні кнопки "START" бігова доріжка почне працювати з мінімальною швидкістю; КНОПКА "STOP" (СТОП) для зупинки, при натисканні цієї кнопки бігова доріжка зупиниться.

② Кнопка "PROGAM" (ПРОГРАМА): У стані очікування ви можете по колу обрати програми від Ручного режиму до "P1-P9, U1-U3, HRC1-HRC3, FAT", натискаючи цю клавішу; Ручний режим встановлено за замовчуванням, швидкість за замовчуванням - 0,2 км/год, максимальна швидкість встановлена на рівні 10,0 км/год.

③ Кнопка "MODE" (РЕЖИМ): У стані очікування натисніть цю кнопку для вибору одного з трьох режимів зворотного відліку: H-1 для режиму зворотного відліку часу; H-2 для режиму зворотного відліку відстані; H-3 для режиму зворотного відліку калорій; Клавіша "SPEED/+/-" може бути використана для налаштування всіх режимів зворотного відліку, після налаштування даних натисніть кнопку "START", щоб запустити бігову доріжку .

④ Кнопка "SPEED+/-" (ШВИДКІСТЬ): Кнопки "SPEED+" і "SPEED-" призначені для збільшення або зменшення швидкості; при встановленні параметрів, під час роботи двигуна, кнопки можна використовувати як регулятор параметрів, під час роботи двигуна, кнопки можна використовувати як регулятор швидкості, до 0,1 км за одне натискання; при безперервному натисканні більше 0,5 с, він буде безупинно збільшувати або зменшувати швидкість.

⑤ Кнопка "INCLINE+/-" (НАХИЛ): Кнопки "INCLINE+" та "INCLINE-" призначені для регулювання нахилу, що можна використовувати для налаштування даних; коли бігова доріжка працює, кнопку можна використовувати для налаштування нахилу, за кожне натискання просуваючись на 1 рівень; при безперервному натисканні більше 0,5 с, вона буде неперервно нахилятися або опускатися.

⑥ Кнопки швидкої зміни швидкості (SPEED: 1, 2, 4, 6, 8, 10): За допомогою кнопок швидкого доступу до зміни параметру "SPEED" (ШВИДКІСТЬ) є можливість миттєво перейти на швидкість руху тренажеру у 1 км/год, 2 км/год, 4 км/год, 6 км/год, 8 км/год, 10 км/год, в залежності від умов експлуатації.

⑦ Кнопки швидкої зміни нахилу (INCLINE: -5,-2, 5, 10): За допомогою кнопок швидкого доступу до зміни параметру "INCLINE" (НАХИЛ) є можливість миттєво перейти до

нахилу бігового полотна тренажера на рівні -5%, -2%, 5%, 10%, в залежності від умов експлуатації.

⑧ Кнопка перемикання двигуна на рух вперед чи назад : Це клавіша перемикання, яка керує напрямком руху. Коли тренажер зупинився, натисніть її, щоб вибрати напрямок руху, якщо він перебуває в режимі руху назад, він показує "-0.0" у вікні "SPEED" (ШВИДКІСТЬ).

⑨ ГУЧНІСТЬ: Регулювання гучності музики.

⑩ ВГОРУ/ДАЛІ: Вибір музичного треку.

⑪Перетворення кілометрів на милі: Вийміть запобіжний ключ, одночасно натисніть і утримуйте протягом трьох секунд кнопки "PROGRAM" і "MODE".

1.5. Функції дисплея

Коли бігова доріжка увімкнена, утримуйте датчик пульсу протягом 5 секунд, на дисплеї відобразиться частота серцевих скорочень, початкове значення - фактична частота серцевих скорочень, діапазон 50-200 ударів за хвилину.

1.6. Попередньо встановлені програми

Кожна програма розділена на 10 секцій; час роботи буде розподілено рівномірно на кожну секцію програми. Нижче наведено таблицю виконання програм, що складаються з 9 розділів.

ПРИМІТКА: Ви не маєте змоги запускати автоматичні програми у режимі зворотного ходу.

ЧАС / ПРОГР.		**Час налаштування / 10 = кожен сегмент часу роботи**									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ШВИДКІСТЬ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
	НАХИЛ	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P2	ШВИДКІСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
	НАХИЛ	2	2	2	3	3	3	3	4	4	2
P3	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАХИЛ	3	5	4	4	3	4	4	3	4	2
P4	ШВИДКІСТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
	НАХИЛ	0	3	3	2	2	5	5	3	3	2
P5	ШВИДКІСТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
	НАХИЛ	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P6	ШВИДКІСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	НАХИЛ	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P7	ШВИДКІСТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
	НАХИЛ	0	3	3	3	4	4	4	1	1	0
P8	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
	НАХИЛ	1	1	4	4	4	5	5	4	3	2
P9	ШВИДКІСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2

1.7. Визначення рівня жирових відкладень

У режимі очікування утримуйте натиснутою кнопку "MODE", щоб увійти в програму вимірювання рівня жирових відкладень. У вікні відобразиться напис "FAT". Натисніть кнопку "MODE" для вибору параметра F1 (стать), F2 (вік), F3 (зріст), F4 (вага), натисніть кнопку "SPEED+/SPEED-" для встановлення параметра 01-04 (див. нижче детальну таблицю), після налаштування у вікні відобразиться F5. У цьому стані утримуйте ручку пульсу протягом 5-6 секунд, і на дисплеї відобразиться показник рівню вмісту жирових відкладень в організмі - індекс маси тіла (ІМТ), перевірте, чи відповідає вага вашому зросту. ІМТ дозволяє виміряти співвідношення між зростом і вагою, а не пропорції тіла. ІМТ підходить для кожного чоловіка і жінки, він дає важливе підґрунтя для корекції ваги разом з іншими показниками стану здоров'я. Ідеальний ІМТ знаходиться в межах 20-25, тобто якщо менше 19 - це означає надмірну худорлявість, якщо 25-29 - надлишкову вагу, а якщо більше 30 - ожиріння. (Цей параметр є лише довідковим, а зовсім не медичним висновком).

F--1	**Стать**	**01 (чоловік)**	**02 (жінка)**
F--2	**Вік**	**10----------99**	
F--3	**Зріст**	**100----------200**	
F--4	**Вага**	**20----------150**	
F--5	**ІМТ**	**≦19**	**Недостатня вага**
	ІМТ	**=(20--25)**	**Нормальна вага**
	ІМТ	**=(25--29)**	**Надлишкова вага**
	ІМТ	**≧30**	**Ожиріння**

1.8. Параметри для 3-х режимів

Початковий час таймера зворотного відліку 30:00 хв., діапазон: 5:00 ---99:00 хв., крок встановлення часу: 1:00 хв. Початкове значення 50 ккал, діапазон 20-990 ккал, крок - 10 ккал. Початкове значення дистанції для режиму зворотного відліку - 1,0 км, діапазон 1,0-99,0 км, крок встановлення дистанції - 1,0 км. Послідовність перемикання: режим ручного керування, час, відстань, калорії.

1.9. Персоналізована програма

На додаток до 18-ти вбудованих програм, у біговій доріжці також є 3 користувацькі програми для створення персоналізованих налаштувань відповідно до конкретної ситуації користувача: U01, U02 та U03.

1.9.1. Налаштування персоналізованої програми:

У стані очікування утримуйте натиснутою кнопку "PROGRAM" для вибору необхідної програми (U01~U03); в той же час миготливе вікно "TIME" відобразить попередньо встановлений час, натисніть "INCLINE+"/"INCLINE-", "SPEED+/-", щоб встановити час тренування, натисніть MODE, щоб підтвердити введення параметрів; потім встановіть параметри в першій секції таймера; встановіть швидкість за допомогою кнопок "SPEED+/SPEED-" або кнопок швидкого доступу та встановіть нахил за допомогою кнопок "INCLINE+/INCLINE-" або кнопок швидкого доступу зміни нахилу; натисніть кнопку "MODE" для завершення налаштування першого часового відрізку та перейдіть у стан для налаштування параметрів другого часового відрізку аж до завершення

налаштування для всіх 16 часових відрізків. Встановлені параметри будуть збережені до наступного налаштування. Ці параметри не будуть втрачені при перебоях з електропостачанням.

1.9.2. Запуск персоналізованої програми:

У стані очікування тривало утримуйте кнопку "PROGRAM", щоб вибрати потрібну персоналізовану програму (U01~U03). Після налаштування часу роботи натисніть кнопку "START".

1.10. Контроль частоти серцевих скорочень (ЧСС)

За замовченням - це певний набір інструкцій, який використовується завжди, якщо користувач консолі не надає інших інструкцій.

Найнижчий-найвищий показник: діапазон налаштування частоти серцевих скорочень від найнижчого до найвищого.

Програма контролю ЧСС							
ВІК	Цільовий діапазон				ВІК	Цільовий діапазон		
	найнижч.	за замовч.	найвищ.			найнижч.	за замовч.	найвищ.
15	170	175	180		48	137	142	147
16	169	174	179		49	136	141	146
17	168	173	178		50	135	140	145
18	167	172	177		51	134	139	144
19	166	171	176		52	133	138	143
20	165	170	175		53	132	137	142
21	164	169	174		54	131	136	141
22	163	168	173		55	130	135	140
23	162	167	172		56	129	134	139
24	161	166	171		57	128	133	138
25	160	165	170		58	127	132	137
26	159	164	169		59	126	131	136
27	158	163	168		60	125	130	135
28	157	162	167		61	124	129	134
29	156	161	166		62	123	128	133
30	155	160	165		63	122	127	132
31	154	159	164		64	121	126	131
32	153	158	163		65	120	125	130
33	152	157	162		66	119	124	129
34	151	156	161		67	118	123	128
35	150	155	160		68	117	122	127

36	149	154	159		69	116	121	126
37	148	153	158		70	115	120	125
38	147	152	157		71	114	119	124
39	146	151	156		72	113	118	123
40	145	150	155		73	112	117	122
41	144	149	154		74	111	116	121
42	143	148	153		75	110	115	120
43	142	147	152		76	109	114	119
44	141	146	151		77	108	113	118
45	140	145	150		78	107	112	117
46	139	144	149		79	106	111	116
47	138	143	148		80	105	110	115

a) Частоту серцевих скорочень було зафіксовано на рівні, що відповідає стану на 22 хвилині тренування.

b) У режимі очікування натисніть і утримуйте клавішу "PROGRAM", доки у вікні визначення дистанції не з'явиться "HRC" (ЧСС).

Примітки: Якщо натиснути кнопку "START" безпосередньо при відображенні у вікні надпису "HRC", система автоматично запропонує користувачеві наступний параметр контролю частоти серцевих скорочень: ЧСС може досягати максимуму на швидкості 9,0 км/год, вік 30 років, налаштування за замовчуванням - 160 уд/хв.

c) Якщо натиснути кнопку "MODE", щоб увійти до налаштувань вікового діапазону, у вікні визначення швидкості відобразиться вік, встановлений за замовчуванням - 30 років. Користувач може натиснути кнопку "SPEED+,SPEED-", щоб вибрати відповідний вік. Віковий діапазон для вибору - 15-80 років (деталі див. у формі норм ЧСС).

c) Після того, як користувач вибрав бажаний вік, натисніть клавішу "MODE", система автоматично рекомендуватиме правильну цільову частоту серцевих скорочень відповідно до обраного віку, яка відображатиметься у вікні визначення швидкості (SPEED) для довідки. Також користувач може вибрати цільову частоту серцевих скорочень на основі особистого фізичного стану, натискаючи клавіші "SPEED+,SPEED-". Діапазон для вибору - 95-180 (деталі див. у формі HRC).

d) Після того, як користувач вибрав вік і цільову частоту серцевих скорочень (цільовий серцевий ритм), натисніть кнопку "MODE" на головному екрані.

e) Залежно від рівня ЧСС, натискання кнопок "SPEED+, SPEED-" дозволяє відрегулювати швидкість, але система автоматично відрегулює швидкість так, щоб ваш пульс наблизився до цільового серцевого ритму (ЦСР).

f) Перші 3 хвилини перед початком тренування - це час розминки, система не буде автоматично налаштовувати швидкість, лише вручну; через 3 хвилини система буде налаштовувати швидкість відповідно до вашого поточного серцебиття.

Коли фактична частота серцебиття користувача менша за цільову, ЧСС автоматично збільшуватиметься на 0,5 км/хв кожні 10 секунд, доки не буде досягнута задана максимальна швидкість.

Коли фактична частота серцебиття користувача перевищує цільову, ЧСС автоматично зменшуватиметься на 0,5 км/хв кожні 10 секунд, доки не буде досягнута мінімальна швидкість HP2.

Якщо час тренування перевищує 20 хвилин, система переходить в режим "COOL DOWN" (ЗАСПОКОЄННЯ), швидкість знижується на 0,5 км/год кожні 10 секунд. Коли швидкість знизиться до 4 км/год або меншої, швидкість перестане знижуватися до повного призупинення руху. Ви можете просто натиснути кнопку "STOP" або вийняти запобіжний ключ, щоб зупинити рух.

Примітки: 1. Для визначення частоти серцевих скорочень потрібно використовувати нагрудний ремінь, а нагрудний ремінь повинен щільно прилягати до грудної клітки та шкіри.

2. Збір даних може виявитися неточним, якщо збір даних про ЧСС відбувається одночасно з відтворенням музики.

1.11. Інше

① Коли певні параметри зворотного відліку завершуються, у вікні з'являється напис "END" (КІНЕЦЬ), звуковий сигнал лунає 0,5 с з інтервалом кожні 2 с, до повної зупинки бігової доріжки, після чого відбувається повернення до режиму ручного керування.

② При налаштуванні параметра, його повинно бути налаштовано циклічно, оскільки час встановлюється в діапазоні 5:00---99:00, при встановленні на 99:00, натисніть кнопку "INCLINE+", значення повернеться до 5:00 і буде працювати в циклічному режимі.

③ Зворотній відлік часу, зворотний відлік калорій, зворотний відлік дистанції, можна встановити лише один параметр, і працюватиме останній параметр. Той, у якого встановлено зворотний відлік, інші - зі звичайним відліком.

④ Стандартне значення витрати калорій - 30 ккал/км .

⑤ Під час визначення рівня жирових відкладень обидві руки повинні триматися за пульсометр протягом 5 секунд, а на дисплеї відображатиметься рівень жирових відкладень (ІМТ).

⑥ Перетворення кілометрів на милі. У режимі очікування або при витягнутому запобіжному ключі натисніть одночасно кнопки "PROG" і "MODE" протягом 3 секунд, ви почуєте звук "БІП", і на екрані з'явиться інформація про вашу максимальну швидкість.

1.11. Визначення та усунення несправностей

Проблема	Потенційні причини	Рішення
-------	Замок запобіжного блокування випав	1. Встановіть на місце замок запобіжника; 2. Замініть замок запобіжного блокування або магнітний датчик в електронному лічильнику; якщо проблему все ще не вдається усунути, замініть електронний лічильник;
E01	Після увімкнення електронний лічильник показує значення "E01" Порушення зв'язку між електронним лічильником і приводом. Електронний лічильник показує E01 в режимі експлуатації. Порушення зв'язку між приводом та електронним лічильником.	1. Перевірте, чи не ослаблене з'єднання між електронним лічильником і основним дротом контролера; чи не пошкоджені дроти; чи правильний порядок з'єднання основних дротів. 2. Можливо, несправний контролер. Перевірте та замініть на справний. 3. Можливо, мікросхема електронного контролера підключена не до належного місця. Перевірте і переконайтеся, що штекер вставлено належним чином. 2. Можливо, несправний трансформатор. Перевірте та замініть на справний.
E02	Вибухозахист або несправність двигуна	1. Перевірте, чи напруга живлення не становить менше 50% від нормального значення; будь ласка, переконайтеся, що напруга відповідає нормі, і перевірте ще раз; 2. Перевірте, чи добре під'єднані дроти до двигуна; повторно під'єднайте дроти до двигуна або, якщо проблему не вдається вирішити, замініть двигун; 3. Перевірте, чи немає специфічного запаху, що видає контролер; якщо так, то це означає, що біполярний транзистор з ізольованим затвором (IGBT) вийшов з ладу, що призвело до короткого замикання; тоді замініть контролер.
E03	Немає сигналу від датчиків	Перевірте, чи спрямований фотоелектричний датчик у бік отвору на диску; перевірте, чи не пошкоджені дроти фотоелектричного датчика і чи надійно з'єднані клеми фотоелектричного датчика і клеми швидкості на контролері.
E04	Навчання підніманню або самоконтроль завершуються невдачею	1. Перевірте, чи добре вставлені сигнальні дроти двигуна; повторно встановіть з'єднання сигнальних дротів, щоб переконатися, що вони надійно закріплені; 2. Перевірте, чи правильно підключені дроти змінного струму підйомного двигуна; підйомний двигун повинен бути правильно підключений відповідно до маркування на його контролері змінного струму; 3. Перевірте, чи не пошкоджена електропроводка двигуна, що призводить до обриву ланцюга; якщо так, замініть дроти або замініть підйомний двигун; 4. Замініть контролер; 5. Після всіх цих перевірок натисніть клавішу навчання для проходження навчання повторно.

E05	Захист від перевантаження по струму	1. Це може бути самозахист системи від надмірного струму, коли навантаження перевищує номінальне значення; перезапустіть пристрій; 2. Заклинило якусь частину бігової доріжки, через що двигун не може обертатися, таким чином спрацьовує самозахист системи від надмірного струму при надмірному навантаженні; відрегулюйте бігову доріжку і перезапустіть її, або додайте мастило. 3. Перевірте, чи немає звуку, що відповідає перевантаженню по струму, або запаху гару під час роботи двигуна; замініть двигун; 4. Перевірте, чи не видає контролер запах гару; якщо так, замініть контролер.
E06	Датчик підіймання не подає сигналу	1. Перевірте, чи не пошкоджені дроти передачі сигналу підіймання. 2. Перевірте, чи надійно з'єднані клеми передачі сигналу підіймання та клеми контролера підіймання. 3. Перевірте, чи не пошкоджені кабелі живлення механізму підіймання. 2. Перевірте, чи надійно з'єднані клеми кабелів живлення механізму підіймання та клеми контролера підіймання.
Відсутнє відображення на електронному лічильнику	Контролер не увімкнено або пошкоджено	1. Перш за все, перевірте, чи не спрацював запобіжник від перевантаження; якщо так, натисніть на нього; 2. Перевірте перемикач живлення, запобіжник від перевантаження, а також кабель живлення контролера і трансформатор, щоб переконатися в надійності з'єднання; 3. Перевірте, чи добре підключено кабелі живлення від електронного лічильника до контролера; демонтуйте панель, щоб перевірити з'єднання на кожній ділянці проводки від електронного лічильника до контролера; переконайтеся, що кожна жила дроту добре з'єднана; або причиною може бути дефект силового кабелю зв'язку (пошкоджено або обірвано); в такому випадку повторно підключіть або замініть дроти. 4.Трансформатор пошкоджено; замініть трансформатор.

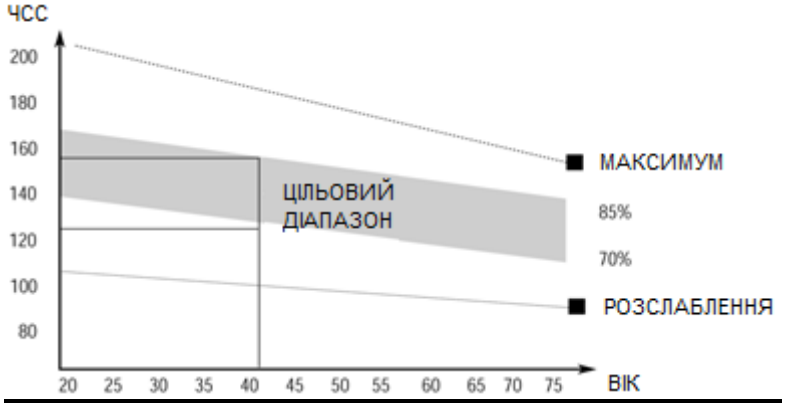
ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

1. Розминка перед тренуванням

Цей етап допомагає прискорити кровообіг у тілі та змусити м'язи працювати належним чином. Це також допоможе зменшити ризик виникнення судом і травмування м'язів. Рекомендується виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну вправу слід виконувати приблизно 30 секунд, не перенапружуйте і не сіпайте ривками м'язи під час розтягування - якщо боляче, **ЗУПИНІТЬСЯ**.

2. Тренування

На цьому етапі ви докладаєте найбільше зусиль. Після регулярного виконання вправ м'язи ніг стануть міцнішими. Працюйте на свій розсуд, але дуже важливо підтримувати рівномірний темп протягом усього заняття. Темп роботи повинен бути достатнім, щоб підняти серцевий ритм до рівня цільової зони, показаної на графіку нижче.



Цей етап має тривати щонайменше 12 хвилин, хоча більшість людей починають з 15-20 хвилин.

3. Розслаблення

На цьому етапі серцево-судинна система і м'язи розслабляються. Тут слід повторити вправи з розминки, наприклад, зменшити темп і продовжувати розслаблювальних вправ протягом приблизно 5 хвилин. Тепер слід повторити вправи на розтягування, знову ж таки, пам'ятаючи, що не слід прикладати зусилля або смикати м'язи під час розтягування.

У міру того, як ви станете більш фізично підготовленими, можливо, вам доведеться тренуватися довше і інтенсивніше. Бажано тренуватися щонайменше тричі на тиждень і, якщо можливо, розподіляти тренування рівномірно протягом тижня.

Щоб підтримувати м'язи в тонусі під час тренування на біговій доріжці, вам потрібно встановити досить високу ступінь опору. Це призведе до збільшення навантаження на м'язи ніг і може означати, що ви не зможете тренуватися так довго, як хотіли б. Якщо ви також намагаєтеся покращити свою фізичну форму, вам потрібно змінити програму тренувань. Під час розминки та розслаблення тренуйтеся як зазвичай, але наприкінці вправи збільшуйте опір, змушуючи ноги працювати інтенсивніше, ніж зазвичай. Можливо, вам доведеться зменшити швидкість, щоб утримати ЧСС у цільовій зоні.

Важливим фактором тут є кількість зусиль, які ви докладаєте. Чим важче і довше ви працюєте, тим більше калорій ви спалюєте. По суті, це те ж саме, якби ви тренувалися, щоб поліпшити свою фізичну форму, різниця полягає у меті.

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

ЦЕНТРУВАННЯ І РЕГУЛЮВАННЯ НАТЯГУ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Не натягуйте полотно занадто щільно. Це може призвести до зниження продуктивності двигуна та надмірного зносу роликів.

ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА:

● Встановіть бігову доріжку на чисту рівну поверхню.

● Підключіть бігову доріжку на швидкості 5 км/год (3,5 миль/год).

● Якщо полотно відхиляється вправо, повільно закручуйте правий регулювальний болт за годинниковою стрілкою, спостерігаючи за зміною відхилення, доки не відцентруєте полотно. (Увага: Відстань між ременем і правою/лівою бічною рейкою в нормі повинна бути однаковою. А різниця між відстанню з правого і лівого боку не повинна перевищувати 5 мм.)

● Якщо полотно тренажеру відхиляється вліво, повільно закручуйте лівий регулювальний болт за годинниковою стрілкою, спостерігаючи за зміною відхилення, доки не відцентруєте полотно. (Увага: Відстань між ременем і правою/лівою бічною рейкою в нормі повинна бути однаковою. А різниця між відстанню з правого і лівого боку не повинна перевищувати 5 мм.)

Малюнок А: Якщо полотно змістилося вліво

Малюнок В: Якщо полотно змістилося вправо

НАТЯГ ПОЛОТНА

Якщо під час тренування на біговій доріжці ви відчуваєте прослизання, необхідно посилити натягнення бігового полотна.

У більшості випадків це є наслідком того, що полотно розтягнулося під час тривалого використання, що призвело до його прослизання. Це є нормальним і звичайним процесом налаштування. Щоб усунути це прослизання, затягніть обидва болти задніх роликів за допомогою шестигранного ключа відповідного розміру, повернувши його на **1/4 ОБОРОТУ** вправо, як показано на малюнку. Спробуйте ще раз запустити бігову доріжку, щоб перевірити, чи не прослизає її бігове полотно.

Повторіть операцію, якщо необхідно, але НІКОЛИ не повертайте болти роликів більше ніж на **1/4 обороту** за один раз. Натяг полотна налаштований правильно, коли бігове полотно знаходиться на відстані **50-75 мм** від деки.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ЗАВЖДИ ВІД'ЄДНУЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ ВІД МЕРЕЖІ ЕЛЕКТРОЖИВЛЕННЯ ПЕРЕД ЧИЩЕННЯМ АБО ОБСЛУГОВУВАННЯМ ПРИСТРОЮ.

ЧИЩЕННЯ

Комплексне чищення значно подовжить термін служби бігової доріжки. Підтримуйте бігову доріжку в чистоті, регулярно витираючи пил. Обов'язково очищайте відкриту частину деки по обидва боки бігового полотна, а також бічні поручні. Це зменшує скупчення сторонніх матеріалів під біговим полотном.

Верхню частину полотна можна протерти вологою тканиною, змоченою у мильному розчині. Будьте обережні, щоб рідина не потрапляла всередину рами моторизованої бігової доріжки або під полотно. **Застереження**: Завжди від'єднуйте бігову доріжку від мережі перед тим, як знімати кришку електродвигуна. Щонайменше раз на рік знімайте кришку двигуна та пилососьте під кришкою двигуна.

ЗМАЩЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА ТА ДЕКИ

Ця бігова доріжка оснащена попередньо змащеною конструкцією бігового полотна й деки, що не потребують великих витрат на технічне обслуговування. Зона тертя між полотном і декою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому потребує періодичного змащування. Ми рекомендуємо регулярно перевіряти деку.

Ми рекомендуємо змащувати деку за наступним графіком:

- **Користувачі з невеликою вагою (менше 3 годин на тиждень) щорічно**
- **Користувачі з середньою вагою (3-5 годин на тиждень) раз у шість місяців**
- **Користувачі з великою вагою (більше 5 годин на тиждень) раз у три місяці**

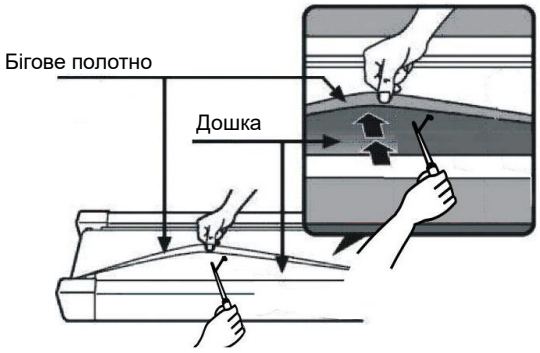
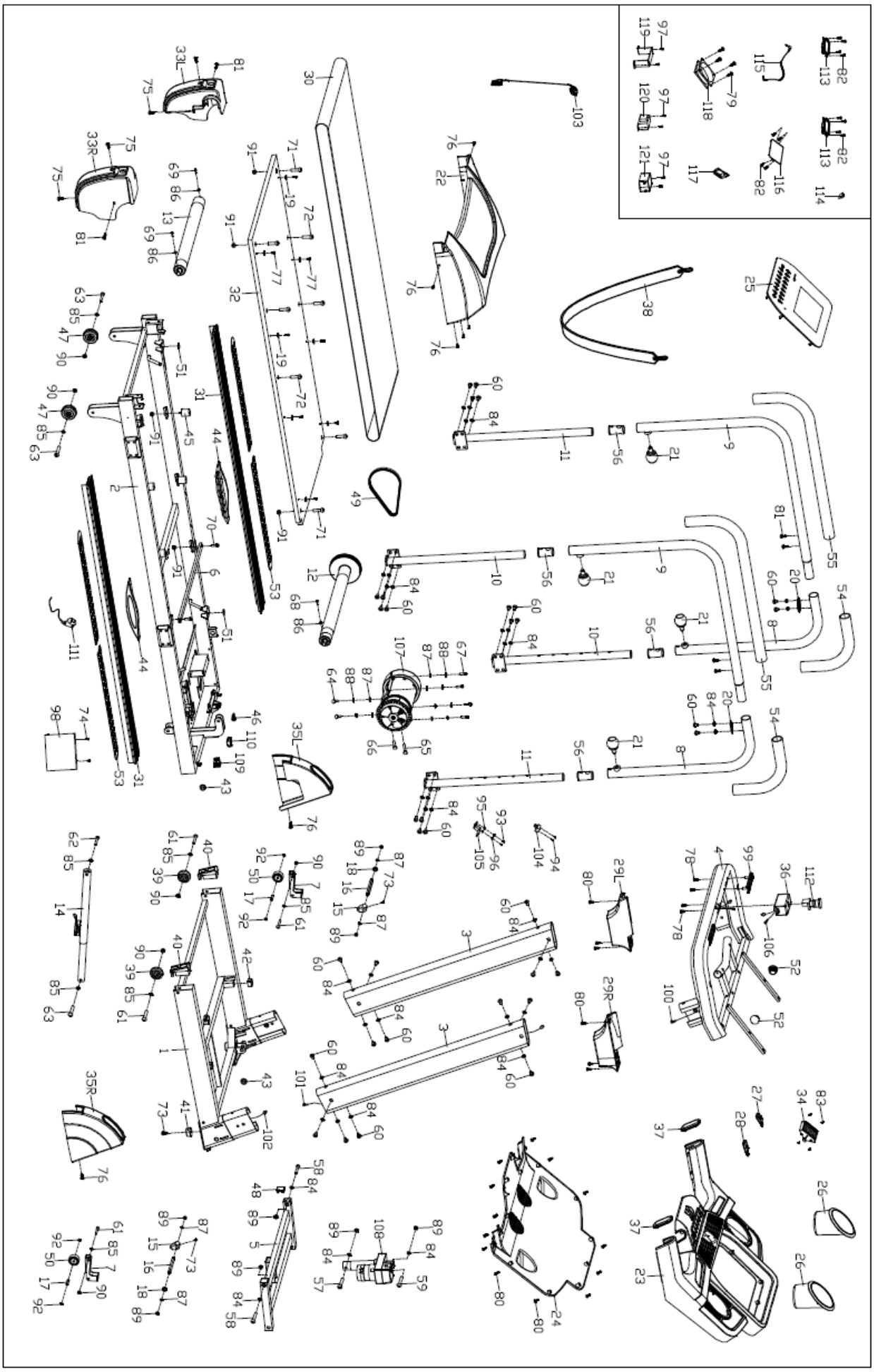


СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№ деталі	Опис	К-ть	№ деталі	Опис	К-ть
1	Нижня частина рами	1	62	Болт з шестигранним шліцом M8*45	1
2	Основна рама	1	63	Болт з шестигранним шліцом M8*40	3
3	Вертикальна стійка	2	64	Болт з шестигранною головкою M8*15	2
4	Рама консолі	1	65	Болт з шестигранною головкою M8*55	1
5	Рама регулювання нахилу	1	66	Болт з шестигранною головкою M8*35	1
6	Підсилююча трубка	1	67	Гвинт з циліндричною головкою і шестигранним шліцом M8*18	4
7	Кронштейн для транспортувальних коліс	2	68	Гвинт з циліндричною головкою і шестигранним шліцом M6*45	1
8	Бічний поручень 1	2	69	Гвинт з циліндричною головкою і шестигранним шліцом M6*55	2
9	Бічний поручень 2	2	70	Гвинт з циліндричною головкою і шестигранним шліцом M6*10	2
10	Регульована стійка поручня 1	2	71	Болт з шестигранним шліцом M6*30	4
11	Регульована стійка поручня 2	2	72	Болт з шестигранним шліцом M6*25	4
12	Передній ролик	1	73	Гвинт з хрестовим шліцом M6×15	4
13	Задній ролик	1	74	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M4*8	2
14	Циліндр	1	75	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M5*16	4
15	Стопорний штифт транспортувального колеса	2	76	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою M5*8	7
16	D-подібна вісь	2	77	Гвинт M5*25	8
17	Вісь транспортувального колеса	2	78	Гвинт-саморіз з хрестовим шліцом ST4*55	6
18	Проставка	2	79	Гвинт-саморіз з хрестовим шліцом ST4*35	4
19	Бічні рейки	8	80	Гвинт-саморіз з хрестовим шліцом ST4*16	36
20	Замок ременя безпеки	2	81	Гвинт із хрестовим шліцом і напівкруглою головкою ST4*12	6
21	Ручка-регулятор	4	82	Гвинт-саморіз з хрестовим шліцом ST2.9*9.5	12
22	Кришка двигуна	1	83	Гвинт ST2.2*6	4
23	Передня кришка консолі	1	84	Зубчаста пружинна шайба Ф 10*1.2	38
24	Задня кришка консолі	1	85	Зубчаста пружинна шайба Ф8*1.2	8
25	Панель консолі	1	86	Зубчаста пружинна шайба Ф6*1.2	3
26	Тримач для пляшки	2	87	Плоска шайба Ф13*Ф8*Ф1.2	10
27	Кнопка вмикання - ON	1	88	Пружинна шайба Ф 8	6
28	Кнопка вимикання - OFF	1	89	Нейлонова гайка M10	8
29L/R	Кришка вертикальної стійки	1 пара	90	Нейлонова гайка M8	6

30	Бігове полотно	1	91	Нейлонова гайка M6	10
31	Бічні рейки	2	92	Стопорне кільце	4
32	Бігова дошка (дека)	1	93	Болт M4*8	2
33L/R	Торцеві заглушки	1 пара	94	Гвинт-саморіз з хрестовим шліцом ST2.9*6	2
34	Лопать вентилятора	1	95	Плоска шайба D4	2
35L/R	Захисний кожух	1 пара	96	Пружинна шайба D4	2
36	Основа аварійного вимикача	1	97	Гвинт з хрестовим шліцом M4*8	6
37	Захисна кришка поручнів	2	98	Плата контролера	1
38	Ремінь безпеки	1	99	Датчики контролю ЧСС на гріпсах	2
39	Транспортувальне колесо	2	100	Верхній подовжувальний дріт	1
40	Ковпак транспортувального колеса	2	101	Подовжувальний дріт	1
41	Ніжка	2	102	Подовжувальний дріт, нижній	1
42	Квадратна торцева заглушка	2	103	Запобіжний ключ	1
43	Штекер під'єднання до мережі	2	104	Оптичний детектор полум'я	1
44	Силіконова амортизаційна підкладка	2	105	Кронштейн	1
45	Амортизаційна підкладка деки	4	106	Дріт аварійного вимикача	1
46	Хомут дроту живлення	1	107	Двигун	1
47	Регульоване колесо	2	108	Двигун регулювання нахилу	1
48	Квадратна торцева заглушка	2	109	Перемикач	1
49	Ремінь	1	110	Захист від перевантаження	1
50	Колесо	2	111	Дріт живлення	1
51	Пластикова прокладка	4	112	Перемикач аварійного вимикача	1
52	Округла торцева заглушка	2	113	Гучномовець (опціонально)	2
53	Протиковзкий килимок	4	114	Аудіороз'єм (опціонально)	1
54	Гріпса з пінового матеріалу 1	2	115	MP3 (опціонально)	1
55	Гріпса з пінового матеріалу 2	2	116	Плата підсилювача (опціонально)	1
56	Пластикова втулка	4	117	USB/SD-карта (опціонально)	1
57	Болт з шестигранним шліцом M10*55	1	118	Вентилятор (опціонально)	1
58	Болт з шестигранним шліцом M10*50	2	119	Основа під фільтр (опціонально)	1
59	Болт з шестигранним шліцом M10*40	1	120	Індуктор (опціонально)	1
60	Болт з шестигранним шліцом M10*15	34	121	Фільтр (опціонально)	1
61	Болт з шестигранним шліцом M8*50	4			