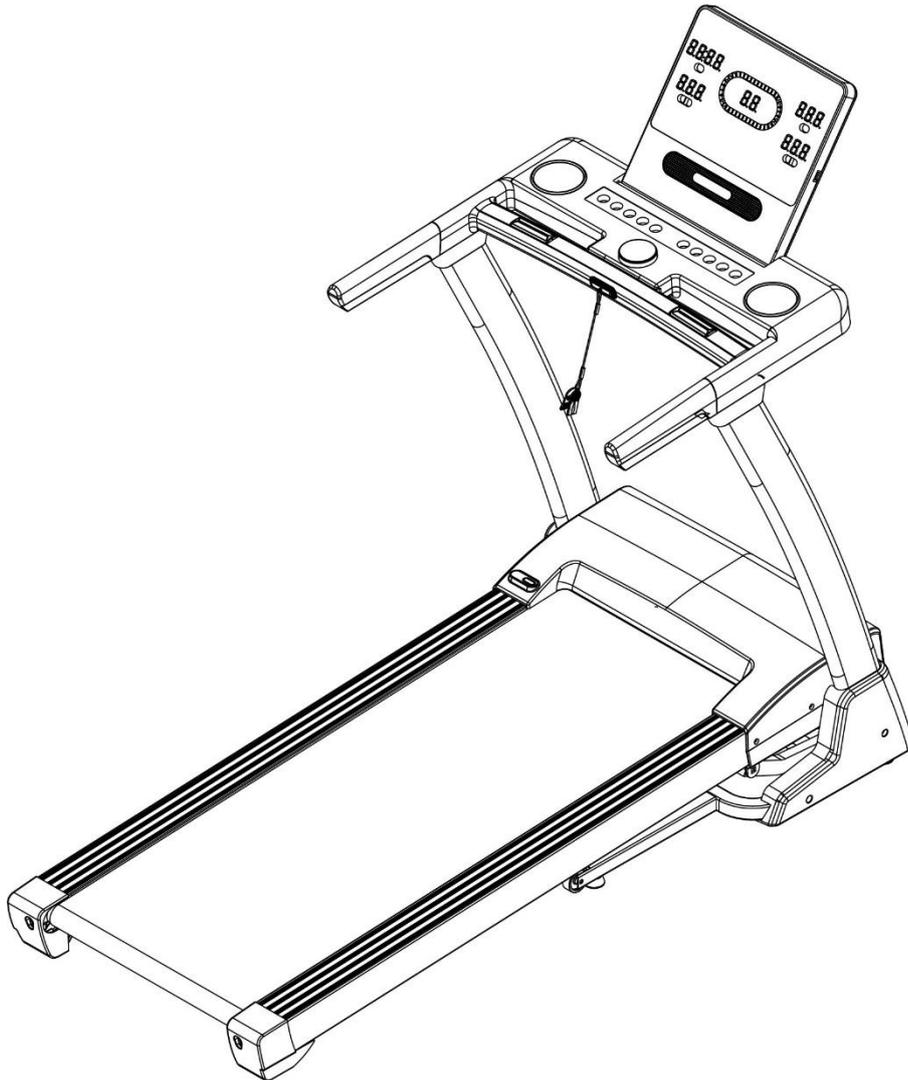


# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

## БІГОВА ДОРІЖКА

### E-11480CA



**Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.**

## Заходи безпеки

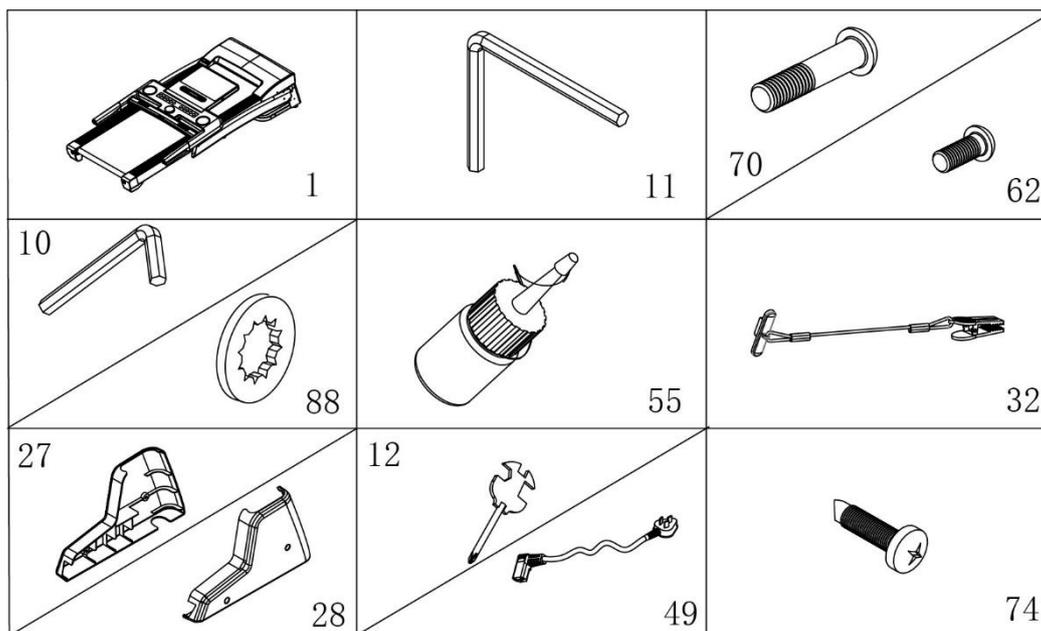
Попередження: Ми рекомендуємо вам проконсультуватися з лікарем або тренером перед початком тренувань, особливо для людей у віці до 35 років або людей, які мають проблеми зі здоров'ям. Ми не несемо відповідальності за будь-які проблеми або травми, якщо ви не дотримуетесь наших рекомендацій. Бігову доріжку слід спочатку скласти, закрити кожух мотора, та після чого підключити до електромережі.

### Увага:

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що ключ безпеки затиснутий на одязі або поясі.
2. Не вставляйте в тренажер будь-які предмети, які можуть його пошкодити.
3. Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі. Не ставте бігову доріжку на товсте килимове покриття, оскільки воно може перешкоджати належній вентиляції. Не розміщуйте поблизу води або на відкритому повітрі.
4. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговій стрічці. Після увімкнення живлення та регулювання швидкості може виникнути пауза, перш ніж бігове полотно почне рухатися, завжди стійте на напрямних рейках для ніг з боків рами, поки стрічка не почне рухатися.
5. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг та взуття. Не надягайте довгий, вільний одяг, який може зачепитися за бігову доріжку. Також вдягайте кросівки чи кеди з гумовою підошвою.
6. Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера під час тренування.
7. Тренуватися можна мінімум через 40 хвилин після прийому їжі.
8. Тренажер підходить для дорослих; підлітки можуть тренуватися в супроводі дорослих.
9. Під час першого тренування необхідно триматися за рукоятки, поки ви не відчуєте себе комфортно і не освоїтеся на біговій доріжці.
10. Цей тренажер призначений для використання в приміщенні, а не на вулиці; використання поза приміщенням може призвести до його пошкодження. Місце для зберігання бігової доріжки повинне бути чистим рівним і сухим. Забороняється використання для інших цілей, ніж для тренувань.
11. В разі пошкодження кабелю живлення, придбайте новий у дистриб'ютора або зв'яжіться з нами безпосередньо.
12. Якщо швидкість бігової доріжки раптово збільшиться через несправність електроніки або якщо ви випадково надто збільшите швидкість, бігова доріжка раптово зупиниться, щойно ключ безпеки буде від'єднаний від консолі.
13. Не підключайте тренажер в одну розетку з іншими приладами, не використовуйте подовжувачі, не замінійте штепсельну вилку, не ставте важкі предмети на кабель, не розміщуйте кабель поблизу джерела тепла, не використовуйте несправну розетку, інакше через поганий контакт це може призвести до пожежі або ураження електричним струмом.
14. Вимикайте живлення, коли тренажер не використовується. При відключенні живлення не тягніть за шнур живлення, це призводить до пошкоджень. Використовуйте розетку із заземленням, оскільки кабель живлення тренажера відноситься до професійного обладнання. К разі пошкодження кабелю живлення зверніться до спеціалістів сервісного центру.
15. Ця бігова доріжка призначена лише для використання вдома.
16. Зона безпеки позаду бігової доріжки становить: 1000\*2000 мм
17. **Максимально допустима вага користувача: 120кг**

## Інструкція щодо складання

В коробці ви знайдете такі ІНСТРУМЕНТИ ТА ДЕТАЛІ:



### ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:

№	Назва	Опис	Шт.	№	Назва	Опис	Шт.
1	Основна рама		1	32	Ключ безпеки		1
11	Торцевий ключ 6#	6 мм	1	27	Лівий нижній кожух		1
70	Болт	M8*42	2	28	Правий нижній кожух		1
62	Болт	M8*16	4	12	Гайковий ключ / викрутка	S=13, 14, 15	1
10	Торцевий ключ 5#	5 мм	1	49	Кабель живлення		1
88	Стопорна шайба	8	6	74	Шуруп	ST4.2*19	4
55	Силіконове мастило		1				

### ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ:

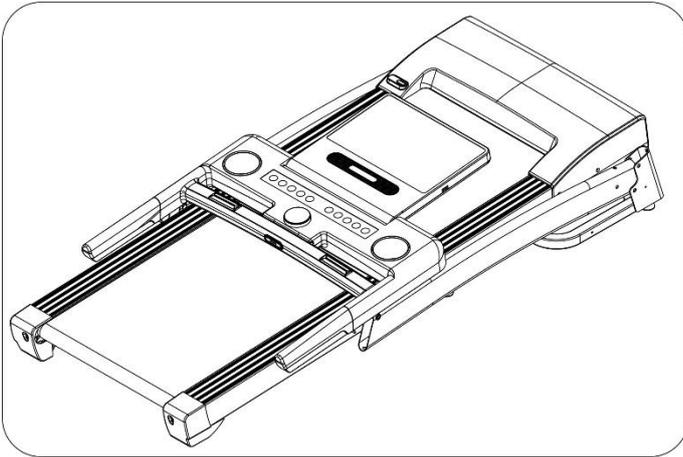
5# Торцевий Ключ 5 мм 1 шт.

5# Торцевий Ключ 6 мм 1 шт.

Гайковий ключ / викрутка S=13, 14, 15 1 шт.

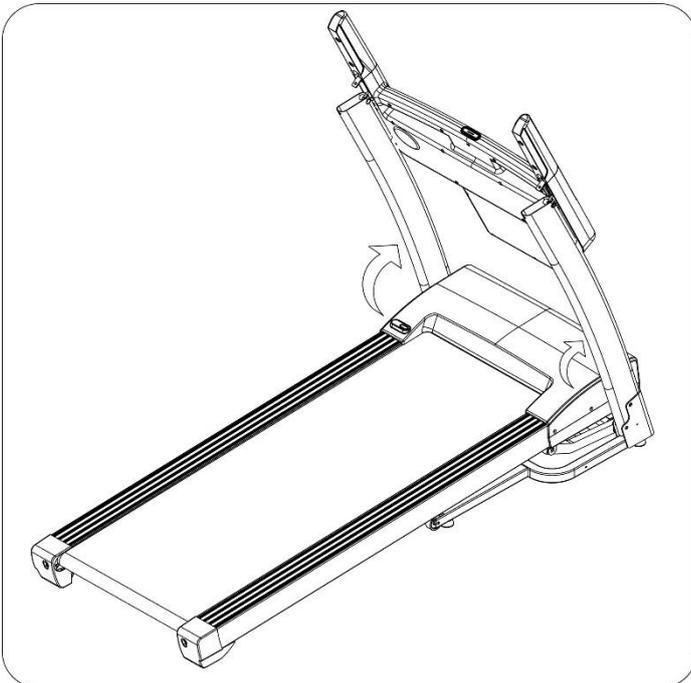
**Примітка: Не підключати живлення до завершення монтажу!**

**КРОК 1:**



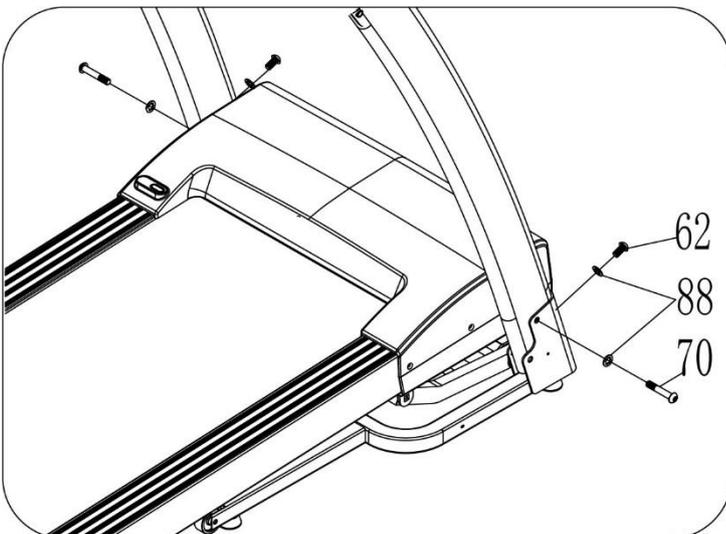
Відкрийте коробку, дістаньте деталі, покладіть на рівну підлогу.

**КРОК 2:**



Складіть вертикальний кронштейн так, як показано стрілкою на малюнку зліва.

**КРОК 3:**



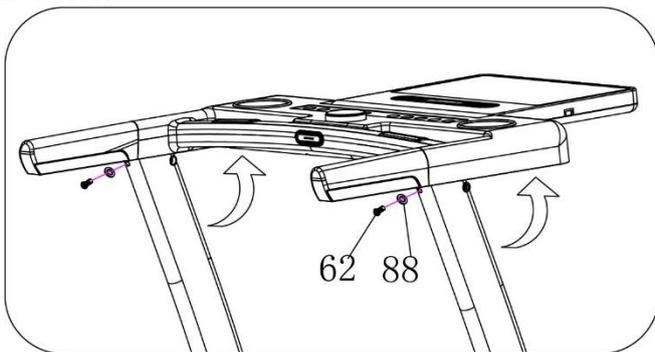
1. Використовуйте торцевий ключ 5# (10), болт (70) і стопорну шайбу (88), щоб зафіксувати праву вертикальну трубу на нижній рамі.

2. Використовуйте торцевий ключ 5# (10), болт (62) і стопорну шайбу (88), щоб зафіксувати праву вертикальну трубу на нижній рамі.

3. Ліву сторону тренажера складати так само, як і праву.

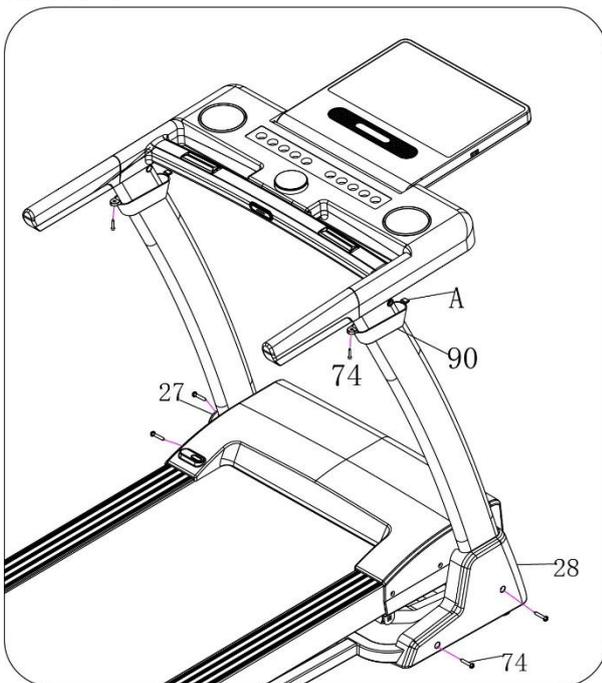
**Примітка:** Тримайтеся за стояки однією рукою, щоб уникнути травм.

#### КРОК 4:



Тримаючи кронштейн комп'ютера, зафіксуйте комп'ютер на вертикальній трубці за допомогою торцевого ключа 5# (10), болта (62) і стопорної шайби (88). Див. малюнок зліва.

#### КРОК 5:

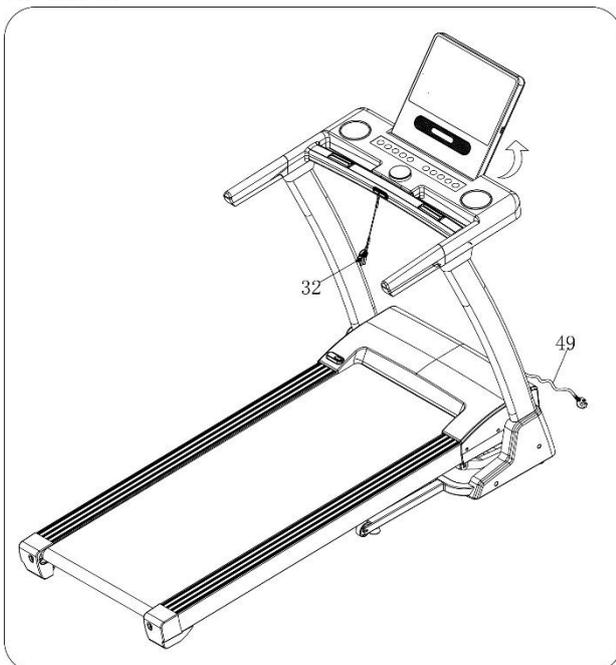


1. Прикріпіть кожухи рукояток (90) до корпусу комп'ютера.
2. За допомогою гайкового ключа з викруткою S=13, 14, 15 (47), вкрутіть болт (74) через рукоятці (90) до трубки рукоятки.
3. За допомогою гайкового ключа з викруткою (12), болта (74) зафіксуйте правий нижній кожух (28) на нижній рамі.

Праву сторону тренажера складати так само, як і ліву.

**Примітка: Нижній кожух повинен бути прикріплений до стояка.**

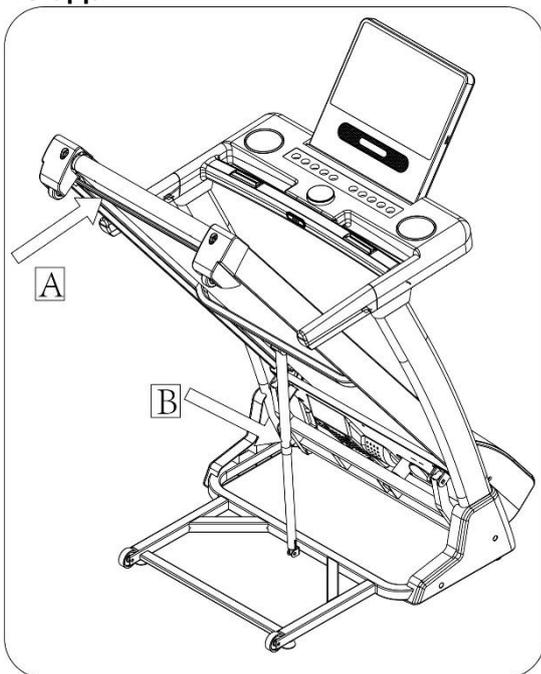
#### КРОК 6:



1. Вставте ключ безпеки (32) в комп'ютер.
2. Підключіть провід живлення (49) до роз'єму на основній рамі (коли ви не використовуєте бігову доріжку, ви можете від'єднати дріт живлення).

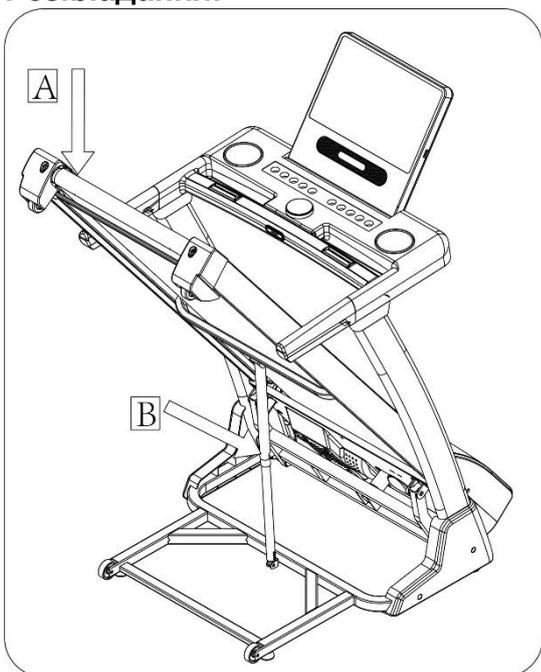
## ЗГОРТАННЯ ТРЕНАЖЕРА

### Складання:



Підніміть основну раму в положенні (А), доки не почуєте звук, що свідчить про те, що пружина пневматичного механізму (В) зафіксована в круглій трубці.

### Розкладання:



Підтримуючи рукою тренажер в точці А, штовхніть ногою пневматичний циліндр, після чого нижня рама автоматично опуститься (**під час спуску не підпускайте до тренажера людей та домашніх тварин**).

**УВАГА:** Необхідно повністю завершити складання, як зазначено вище, і закрутити надійно всі болти. Переконавшись, що все гаразд, виконайте наступні дії. Перш ніж розпочати тренування на тренажері, уважно прочитайте інструкції.

## Технічні характеристики

<b>ГАБАРИТИ У РОЗКЛАДЕНОМУ СТАНІ (мм)</b>	1720*765*1340 мм	<b>ДІАПАЗОН ШВИДКОСТІ</b>	1-18 км/год
<b>ГАБАРИТИ У СКЛАДЕНОМУ СТАНІ (мм)</b>	1150*765*1400 мм	<b>Максимальна вага користувача</b>	120 кг.
<b>ГАБАРИТИ ПЛАТФОРМИ (мм)</b>	480*1400 мм	<b>ВАГА НЕТТО</b>	69 кг
<b>ЕКРАН</b>	Швидкість, час, дистанція, калорії, пульс		

## Заземлення

Тренажер повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ризик ураження струмом. Шнур живлення у цього тренажера має вилку із заземленням. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм та правил.

**НЕБЕЗПЕЧНО** – Неправильне підключення вилки тренажера може призвести до ураження електричним струмом.

Якщо у вас виникли сумніви щодо правильності заземлення, зверніться до кваліфікованого електрика. Не модифікуйте вилку, що постачається з тренажером.

Якщо вилка не підходить до вашої розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну правильно заземлену розетку.

Цей тренажер призначений для використання в мережі з номінальною напругою 220-240/100-120 В. Він має штекер заземлення, схожий на штекер, зображений на малюнку А. Переконайтеся, що тренажер був підключений до розетки з такою самою конфігурацією, як і вилка.

З цим тренажером не слід використовувати адаптер. (Наведене нижче зображення - лише для довідки, фактична вилка та роз'єм залежать від країни імпорту)



# Користування комп'ютером

## 1. ВІДОБРАЖЕННЯ НА ЕКРАНІ:

**INCLINE and CALORIES:** Відображає нахил та калорії, Коли горить відповідна піктограма, відображається відповідний елемент.

**TIME (ЧАС):** Показує тривалість тренування.

**SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Показує швидкість.

**PULSE (ПУЛЬС) та DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ):** Відображає пульс та дистанцію, Коли горить відповідна піктограма, відображається відповідний елемент.

Середнє віконце відображає пройдену дистанцію та кількість кіл.

## 2. ФУНКЦІЇ КНОПОК

**PROG (ПРОГРАМА):** Натисніть цю кнопку, щоб вибрати програму з наступних: Ручний режим P1 - P15 - FAT (вимірювання тілесного жиру).

**MODE (РЕЖИМ):** Коли тренажер перебуває в режимі очікування, натисніть цю кнопку, щоб вибрати режим: ручний режим, режим зворотного відліку часу, режим зворотного відліку відстані, режим зворотного відліку калорій.

Коли тренажер працює в режимі FAT (вимірювання тілесного жиру), послідовність вибору параметрів така: "Стать", "Вік", "Зріст", "Вага".

**START (СТАРТ):** Натисніть цю кнопку, щоб запустити тренажер. Через 3 секунди зворотного відліку тренажер почне рухатися на найнижчій швидкості або на швидкості програми за замовчуванням.

**STOP (СТОП)** Функція «Пауза/Стоп» (Pause/Stop). Коли бігова доріжка працює - натисніть цю кнопку, щоб сповільнити бігову доріжку і зупинити її. Всі дані залишаться. Якщо ви натиснете кнопку STOP ще раз у цьому стані паузи - тренажер повністю зупиниться і всі дані будуть скинуті. Однак, якщо у стані паузи натиснути кнопку START, бігова доріжка продовжить роботу з тими ж налаштуваннями, що діяли до стану паузи.

**SPEED+/- (ШВИДКІСТЬ+/-):** Регулювання швидкості. Натисніть кнопку, щоб відрегулювати швидкість під час бігу, і відрегулювати дані під час зупинки.

**SPEED (6.9) (ШВИДКІСТЬ (6.9)):** Пряме регулювання швидкості.

**INCLINE+/- (НАХИЛ + -):** Регулювання нахилу. Натисніть кнопку, щоб відрегулювати нахил під час бігу. Під час зупинки цією кнопкою відрегулювати дані.

**INCLINE (6.9) (НАХИЛ (6.9)):** Пряме регулювання нахилу.

**РУЧКА-РЕГУЛЯТОР:** Має кнопки, обертається, функції дисплея.

**Середня кнопка:** Коротке натискання - СТАРТ / ПАУЗА, довге натискання - СТОП. Коротко натисніть, щоб запустити тренажер, тренажер буде працювати на найнижчій швидкості або на швидкості програми за замовчуванням через 3 секунди зворотного відліку часу. Коли бігова доріжка працює, коротко натисніть, щоб сповільнити бігову доріжку і зупинити її. Всі дані залишаться. У стані ПАУЗА, якщо короткочасно натиснути кнопку, бігова доріжка продовжить роботу з тими ж налаштуваннями. У будь-якому стані, при тривалому натисканні, тренажер повністю зупиниться і всі дані будуть скинуті.

**Обертання:** Обертання за годинниковою стрілкою для збільшення швидкості та проти годинникової стрілки для зменшення швидкості.

**Дисплей:** відображення синхронізації даних з вікном.

*Примітка: Натискання будь-якої кнопки супроводжується коротким звуковим сигналом підказки. Якщо кнопка налаштовується із перевищенням параметру, натискання супроводжується довгим звуковим сигналом. При неправильному натисканні кнопки звуковий сигнал відсутній.*

## **4. ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ**

Увімкніть перемикач, вікно екрану засвітиться, тренажер перебування в режимі очікування.

### **4.1. ШВИДКИЙ СТАРТ (РУЧНИЙ РЕЖИМ):**

Вставте ключ безпеки, натисніть кнопку START - через 3 секунди бігова стрічка почне рухатися на найнижчій швидкості. Натисніть кнопку SPEED+/-, щоб відрегулювати швидкість. Натисніть INCLINE+/- для регулювання нахилу. Щоб зупинити бігову доріжку, натисніть кнопку STOP або безпосередньо вийміть ключ безпеки.

### **4.2. РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ:**

Натисніть кнопку MODE, щоб обрати: режим зворотного відліку часу, режим зворотного відліку відстані, режим зворотного відліку калорій. На екрані з'являться та блиматимуть значення за замовчуванням. Одночасно натискайте кнопки SPEED+/- та INCLINE+/-, щоб встановити дані. Натисніть кнопку СТАРТ, стрічка почне працювати на найнижчій швидкості. Для зміни швидкості можна натиснути SPEED+/-, для зміни нахилу - кнопку INCLINE+/- . Коли відлік дійде нуля, тренажер плавно зупиниться. Звичайно, ви можете натиснути кнопку STOP або вийняти ключ безпеки з комп'ютера, щоб зупинити тренажер.

### **4.3. ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ:**

Натисніть кнопку PROG, щоб вибрати одну з встановлених програм: P1---P99. Після вибору програми у віконці часу з'являться та блиматимуть дані за замовчуванням. Натисніть кнопку SPEED+/- або INCLINE+/-, щоб встановити час тренування. Кожна програма розділена на 20 секцій, час кожної секції = встановлений час тренування/20. Натисніть START - тренажер почне працювати зі швидкістю та нахилом першої секції програми. Коли секція закінчиться, тренажер автоматично перейде до наступної секції, швидкість і нахил зміняться відповідно до налаштувань наступної секції. Після завершення програми тренажер плавно зупиниться. Під час бігу ви можете змінювати швидкість і нахил за допомогою кнопок SPEED+/- та INCLINE+/- . При переході до наступної секції програма повернеться до налаштувань за замовчуванням. Щоб зупинити тренажер, ви можете натиснути кнопку STOP або вийняти ключ безпеки в будь-який момент.

Наприкінці програмного режиму бігова доріжка подасть 15 звукових сигналів, після чого всі дані буде скинуто і бігова доріжка перейде в режим очікування.

## **5. ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ**

Якщо покласти обидві руки на пульсовий датчик, вікно пульсу покаже частоту серцебиття через 5 секунд. Для того, щоб отримати точне значення пульсу, утримуйте руки на датчику довше 30 секунд, при цьому, вимірювання краще проводити, коли бігова доріжка не рухається. Дані про серцебиття наведені лише для довідки, вони не можуть служити медичними даними.

## **6. ВИМІРЮВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ**

Коли бігова доріжка перебуває в режимі очікування, натискайте кнопку PROGRAM, доки у віконці не з'явиться напис FAT. FAT - це режим вимірювання тілесного жиру. Натисніть кнопку MODE, щоб вибрати параметри: SEX (СТАТЬ) / AGE (ВІК) / HEIGHT (ЗРІСТ) / WEIGHT (ВАГА); у відповідному вікні буде відображатися "-1-", "-2-", "-3-", "-4-". Після встановлення кожного параметра, натисніть кнопку SPEED+/-, щоб налаштувати дані; у відповідному вікні з'являться дані - натисніть кнопку MODE для завершення; у вікні з'явиться "-5-" і "---" для переходу в стан готовності до роботи. Візьміться за пульсові датчики обома руками. Через 5 секунд на екрані відобразиться ваш ІМТ.

## 6.1 Відображення даних та діапазон налаштування

Параметр	За замовчуванням	Діапазон налаштування	Примітка
СТАТЬ (-1-)	0 (ЧОЛ.)	0-1	0= ЧОЛ. 1= ЖІН.
ВІК (-2-)	25	10-99	
ЗРІСТ (-3-)	170 см	100-240 см	
ВАГА (-4-)	70 кг.	20-160 кг	

## 6.2 Показники ІМТ

(ІМТ)	
<19	Недостатня вага
19--26	Нормальна вага
27--30	Надмірна вага
>30	Ожиріння

## 7. СПЛЯЧИЙ РЕЖИМ

Коли біговою доріжкою в режимі stop не користуються протягом 10 хвилин, тренажер відключається і переходить у сплячий режим. Варто натиснути будь-яку кнопку, і тренажер знов ввімкнеться.

## 8. ФУНКЦІЯ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ

Кожного разу при витяганні ключа безпеки бігова доріжка швидко зупиниться, всі дані будуть скинуті, у всіх вікнах відобразиться "---". Робота тренажера блокується, коли ключ безпеки не підключений до нього.

## 9. ЗАПРОГРАМОВАНІ ПАРАМЕТРИ ТА ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАНЬ

	ДІАПАЗОН ВІДБРАЖЕННЯ	РЕЖИМ ЗА ЗАМОВЧУВАННЯМ	ПРОГРАМА ЗА ЗАМОВЧУВАННЯМ	ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАНЬ
ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1-18 км	-----	-----	1-18 км
НАХИЛ (%)	15%			0 – 15%
ЧАС	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ)	0,00 км - 99,9 км	1.00 км	-----	0,5 км - 99,9 км
CALORIES (КАЛОРІЇ)	0 кКал - 999 кКал	50 кКал	-----	10 кКал - 990 кКал

## 10. ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМ:

Час Програма	Встановлений час тренування / 20 = тривалість кожного сегменту																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	ШВИДК	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
	НАХИЛ	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	ШВИДК	2	4	4	5	6	4	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	
	НАХИЛ	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	
P03	ШВИДК	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	2	4	5	3	2	
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	3	2	2	
P04	ШВИДК	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	ШВИДК	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАХИЛ	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	ШВИДК	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАХИЛ	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	ШВИДК	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАХИЛ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	ШВИДК	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	2	3	4	4	2	
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	ШВИДК	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	ШВИДК	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАХИЛ	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	ШВИДК	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАХИЛ	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	ШВИДК	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАХИЛ	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	ШВИДК	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	НАХИЛ	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	ШВИДК	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАХИЛ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	ШВИДК	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАХИЛ	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

## 11. ФУНКЦІЯ НАГАДУВАННЯ ПРО ПРОВЕДЕННЯ ЗМАЦЕННЯ СИЛІКОНОМ

У процесі роботи, коли загальний пробіг перевищить 100 км, у віконці часу буде почергово відображатися час і символ нагадування OIL, що супроводжуватиметься звуковим сигналом про необхідність додавання силіконового мастила для технічного обслуговування. У цьому стані натискання кнопки STOP може прибрати підказку і очистити накопичену дистанцію. Крім того, якщо витягнути ключ безпеки з роз'єму та одночасно натиснути і утримувати кнопки PROGRAM та MODE більше 3 секунд - відобразиться накопичена загальна дистанція бігу за всі тренування. Щоб очистити ці дані, просто натисніть і утримуйте одночасно кнопки PROGRAM та MODE більше 3 секунд.

# Інструкція до тренувань

## **Розминка:**

Якщо вам більше 35 років, чи маєте проблеми зі здоров'ям, а також якщо ви вперше тренуєтеся, проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем.

Перш ніж використовувати бігову доріжку, навчіться нею керувати, добре знайте, як запускати, зупиняти, регулювати швидкість тощо, не стійте на стрічці доріжки під час регулювань. Після цього можна почати користуватися тренажером. Встаньте на протиковзкі рейки з обох боків і візьміться за рукоятки обома руками. Тримайте тренажер на низькій швидкості близько 1,6 ~ 3,2 км/год, потім протестуйте роботу тренажера однією ногою, після того, як ви звикнете до швидкості, ви можете стати на тренажер і додати швидкість від 3 до 5 км/год. Тримайте швидкість близько 10 хвилин, потім зупиніть тренажер.

## **Тренування:**

Перед використанням навчіться регулювати швидкість і нахил. Пройдіть близько 1 км зі стабільною швидкістю і запишіть час, це займе у вас приблизно 15-25 хвилин. Якщо йти зі швидкістю 4,8 км/год, то 1 км займе у вас близько 12 хвилин. Якщо ви відчуваєте себе комфортно на стабільній швидкості, ви можете додати швидкість і нахил, через 30 хвилин ви зможете добре потренуватися. На цьому етапі не можна збільшувати швидкість або нахил занадто сильно за один раз, так ви будете почувати себе комфортно.

## **Інтенсивність тренувань:**

Розминайтеся зі швидкістю 4,8 км/год протягом 2 хвилин, потім додайте швидкість до 5,3 км/год і продовжуйте йти 2 хвилини, потім додайте до 5,8 км/год і йдіть ще 2 хвилини. Після цього додавайте по 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не відчуєте прискорене дихання, але без дискомфорту.

## **Спалювання калорій - найефективніший спосіб.**

Розминка протягом 5 хвилин зі швидкістю 4-4,8 км/год, потім повільно збільшуйте швидкість на 0,3 км/год/2 хв, поки не досягнете стабільної швидкості, на якій ви відчуваєте себе комфортно протягом 45 хвилин. Для покращення інтенсивності руху ви можете підтримувати швидкість протягом 1 години телепрограми, потім збільшувати швидкість на 0,3 км/год з кожним інтервалом реклами, після чого повернутися до початкової швидкості. Ви можете освоїти найкращу ефективність тренування для спалювання калорій під час реклами та подальшого збільшення частоти серцевих скорочень. Нарешті, необхідно поступово зменшувати швидкість протягом 4 хвилин.

## **Частота тренувань:**

Тривалість циклу: 3-5 разів на тиждень, 15-60 хвилин на кожне тренування. До складання графіку тренувань треба ставитися серйозно.

Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість та нахил бігової доріжки. Ми рекомендуємо не встановлювати нахил відразу; застосування нахилу - ефективний спосіб посилити інтенсивність вправ.

Перед початком тренування проконсультуйтеся з лікарем або медичним працівником. Фахівці допоможуть вам скласти відповідний графік тренувань відповідно до вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху, інтенсивність вправ. негайно припиніть заняття, якщо під час тренування ви відчуваєте стиснення в грудях, біль у грудях, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт. Вам слід проконсультуватися з лікарем або медичним працівником, перш ніж продовжувати.

Ви можете вибрати звичайну швидкість ходьби або швидкість бігу, якщо ви завжди тренуєтеся на біговій доріжці.

Якщо у вас недостатньо досвіду, ви можете слідувати наступній інструкції:

Швидкість 1-3,0 км/год - для осіб в не дуже добрій фізичній формі

Швидкість 3,0-4,5 км/год - для осіб, що мало тренувалися раніше

Швидкість 4,5-6,0 км/год - звичайна ходьба

Швидкість 6,0-7,5 км/год - швидка ходьба

Швидкість 7,5-9,0 км/год - біг підтюпцем

Швидкість 9,0-12,0 км/год - ходьба середньої швидкості

Швидкість 12,0-14,5 км/год - для осіб, що вже мають хороший досвід тренувань

Швидкість 14,5-16,0 км/год - досвідчений бігун

**Увага: Швидкість пересування  $\leq 6$  км/год - звичайна ходьба; Швидкість пересування  $\geq 8,0$  км/год - досвідчений бігун.**

## ПОРАДИ ЩОДО РОЗМИНКИ

Перед тренуванням краще зробити вправи на розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше; витратьте перші 5 ~ 10 хвилин на розминку. Потім за наступною методикою зупиніться і виконайте вправи на розтяжку - п'ять разів, кожен раз по 10 секунд або більше часу, повторіть після закінчення тренування.

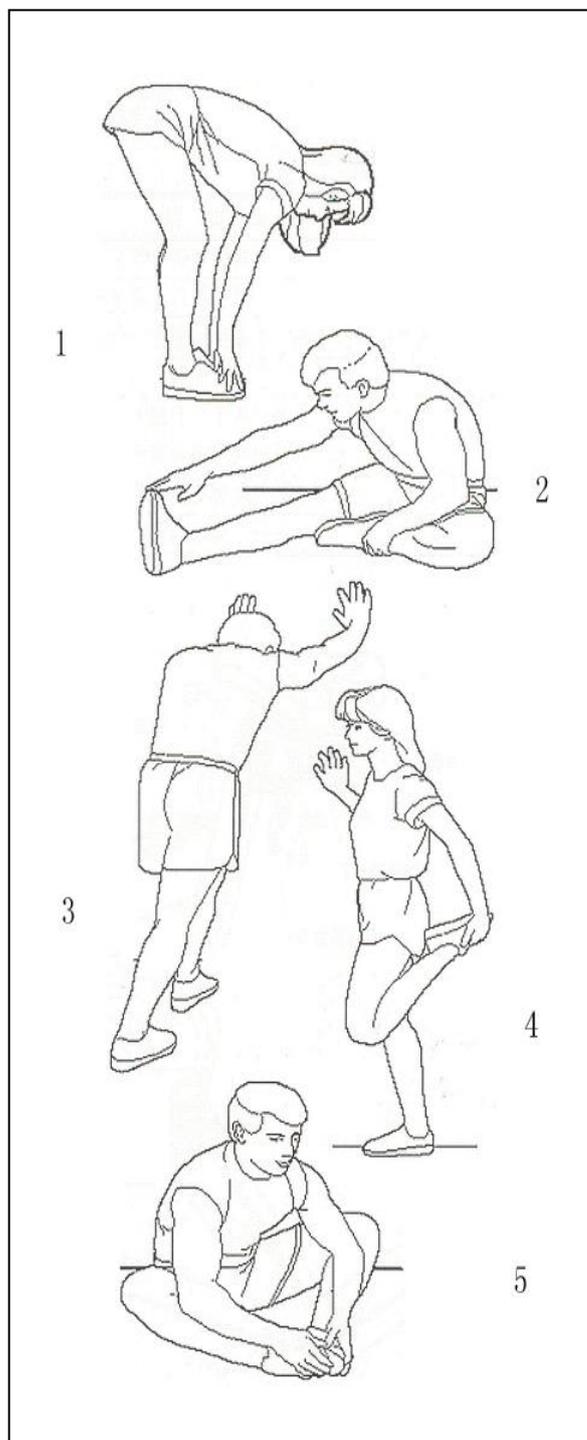
1. Потягніться вниз: зігніть злегка ноги в колінах, нахиліться вперед, розслабте спину і плечі, спробуйте торкнутися пальцями ніг кистей рук. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторити три рази (див. малюнок 1).

2. Розтяжка підколінного сухожилля: Сядьте на чисту подушку для сидіння і витягніть одну ногу прямо. Поверніть іншу ногу всередину так, щоб вона прилягала до внутрішньої сторони прямої ноги. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 2).

3. Розтягування литок і сухожилля стопи: обома руками обіпріться о стіну або дерево, одна нога позаду. Ноги тримайте вертикально, а п'яти - на землі, нахилившись до стіни або дерева. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. Малюнок 3).

4. Розтягування квадрицепса: Тримайтеся лівою рукою за стіну або стіл, щоб утримати рівновагу, потім витягніть праву руку назад, візьміться за праву п'яту і повільно тягніть її до стегна, поки не відчуєте, як напружуються м'язи в передній частині стегна. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 4).

5. Розтягування м'язів на внутрішній стороні стегон: Сядьте так, щоб підшви ніг були навпроти, а коліна спрямовані назовні. Візьміться за стопи і втягніть в пах. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть три рази (див. малюнок 5).



## РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТІЧКИ

**Попередження:** ЗАВЖДИ ВІДКЛЮЧАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ ВІД ЕЛЕКТРИЧНОЇ РОЗЕТКИ ОДРАЗУ ПІСЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ТА ПЕРЕД ЧИЩЕННЯМ, МОНТАЖЕМ ЧИ ОБСЛУГОВУВАННЯМ.

Чищення:

Чищення продовжить термін служби бігової доріжки. Тримайте бігову доріжку в чистоті. Обов'язково очищайте відкриту частину покриття по обидва боки від бігової стрічки, а також бічні рейки. Тренуйтеся в чистому взутті - це зменшить накопичення сторонніх матеріалів під біговою стрічкою.

**Попередження:** Завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки, перш ніж знімати кришку двигуна. Щонайменше раз на рік знімайте кожух мотора та прибирайте пилососом під кожухом.

### ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОЇ СТІЧКИ І ПЛАТФОРМИ

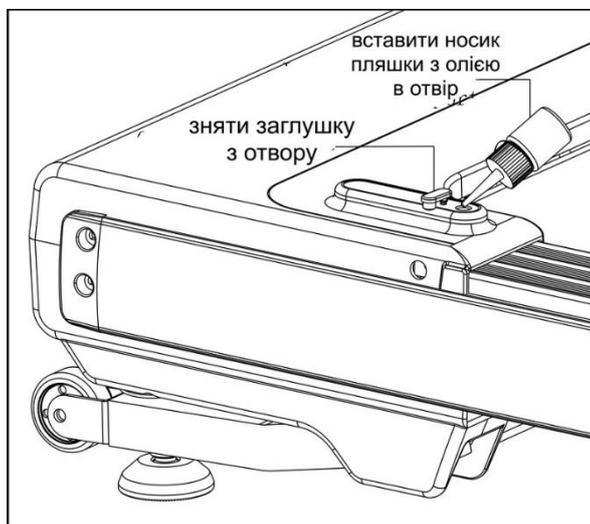
Ця бігова доріжка вже була змащена на заводі-виробнику та не потребує особливого догляду. Тертя між стрічкою і платформою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому вона потребує періодичного змащування. Ми рекомендуємо періодично перевіряти платформу доріжки. Якщо ви виявите пошкодження платформи, вам необхідно звернутися до нашого сервісного центру.

Рекомендуємо змащувати платформу доріжки згідно з наступним графіком:

- Рідке користування (менше 3 годин на тиждень) один раз на рік;
- Середня частота користування (3-5 годин на тиждень) кожні 6 місяців;
- Інтенсивне користування (більше 5 годин на тиждень) - кожні 3 місяці.

Ми рекомендуємо купувати мастило у нашого дистриб'ютора або безпосередньо в нашій компанії.

**Увага:** Будь-який ремонт повинен проводитися професійним техніком.



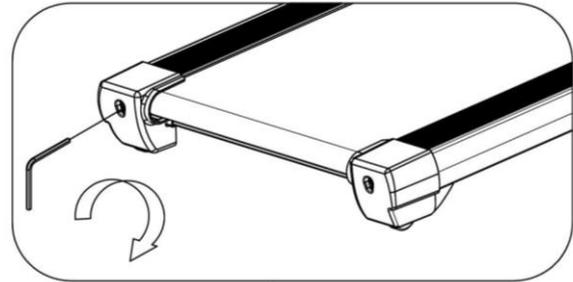
1. Рекомендуємо через кожні безперервні 2 години роботи тренажера відключати його від живлення на 10 хвилин, це продовжить строк служби бігової доріжки.

2. Щоб уникнути ковзання під час бігу, стрічка не повинна бути надто вільною; щоб уникнути надмірного стирання між роликом і стрічкою та підтримувати справну роботу тренажера, стрічка повинна бути не надто тогою. Ви можете відрегулювати відстань між пластинами та стрічкою, стрічка повинна знаходитися подалі від пластин приблизно на 50-75 мм з обох боків, якщо найкраще не надто туго, ні вільно.

## ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОЇ СТІЧКИ

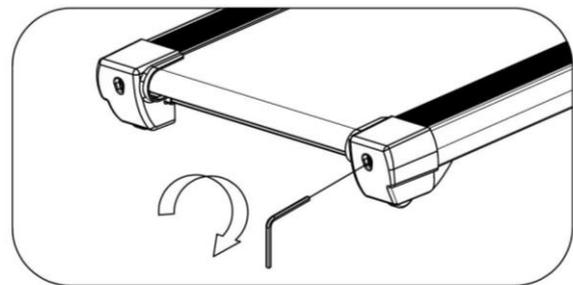
Поставте тренажер на чистій, рівній підлозі  
Запустіть бігову доріжку зі швидкістю  
приблизно 6-8 км/год, перевіряючи стан бігової  
стрічки.

Якщо стрічка змістилася вправо, витягніть  
ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть  
правий регулювальний болт на 1/4 оберту за  
годинниковою стрілкою, а потім почніть біг, та  
при необхідності повторюйте цей крок, поки  
стрічка не відцентрується. Мал. А



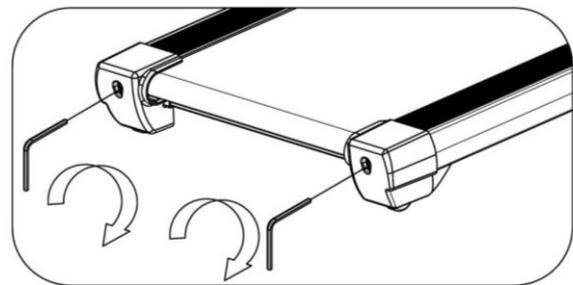
А

Якщо стрічка змістилася вліво, витягніть  
ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть лівий  
регулювальний болт на 1/4 оберту за  
годинниковою стрілкою, а потім почніть біг, та  
при необхідності повторюйте цей крок, поки  
стрічка не відцентрується. Мал. В.



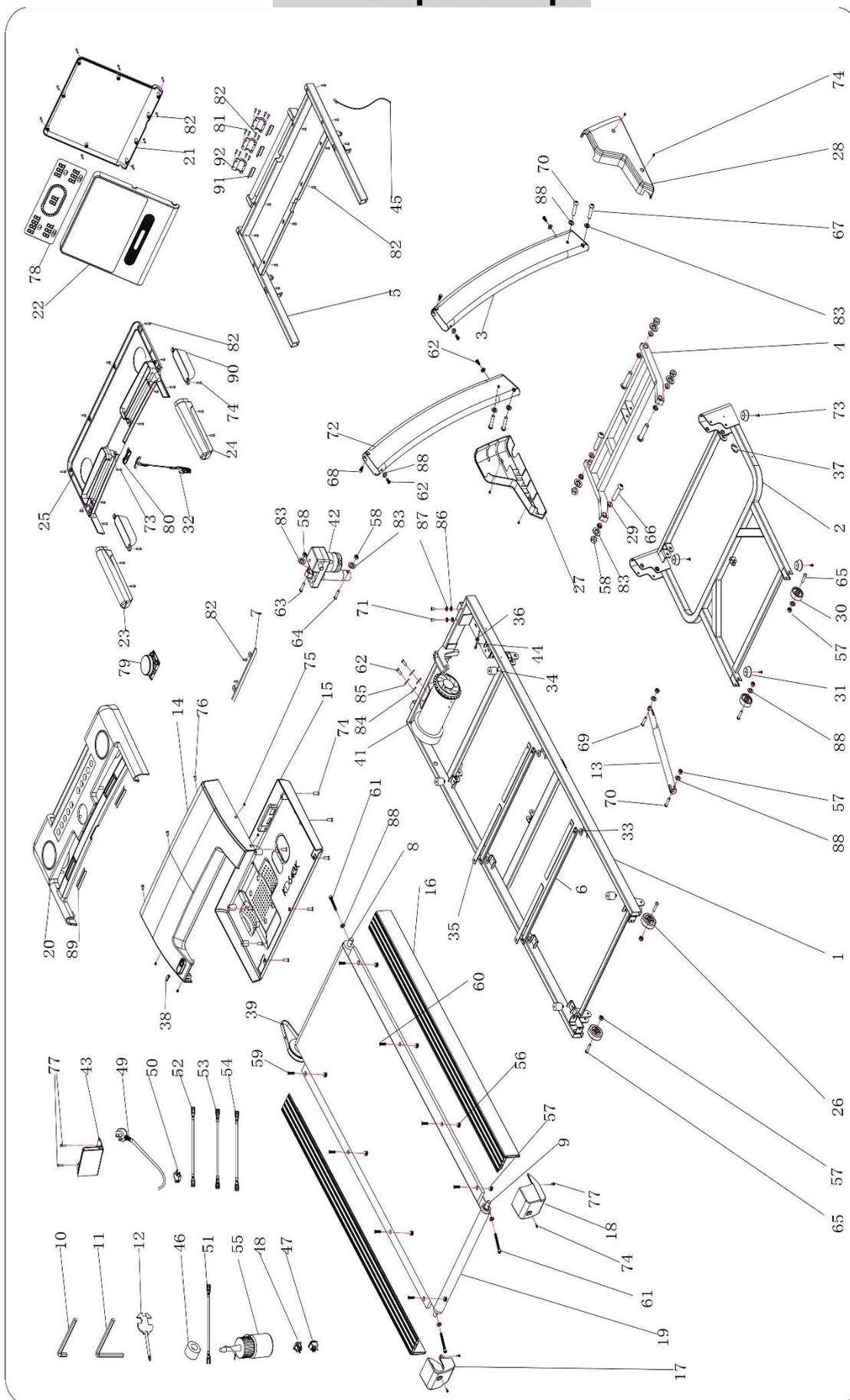
В

Своєчасно регулюйте щільність натягу  
стрічки, щоб не допустити її ослаблення після  
певного періоду роботи. Витягніть ключ  
безпеки і натисніть вимикач, поверніть лівий і  
правий регулювальні болти на 1/4 обороту за  
годинниковою стрілкою, потім знову почніть  
біг, перевірте щільність натягу стрічки, та при  
необхідності повторюйте цей крок, поки  
стрічка не буде натягнута належним чином.  
Мал. С



С

# Схема тренажера



## Перелік деталей

№	ОПИС	ПАРАМЕТРИ	Шт.	№	ОПИС	ПАРАМЕТРИ	Шт.
1	Основна рама		1	48	Гніздо живлення		1
2	Нижня рама		1	49	Кабель живлення		1
3	Лівий вертикальний кронштейн		2	50	Захист від перенавантаження		1
4	Кронштейн нахилу		1	51	Одножильний дріт 1		1
5	Кронштейн комп'ютера		1	52	Одножильний дріт змінного струму		1
6	Зміцнювальна трубка бігової платформи		2	53	Одножильний дріт		1
7	Збірка трубок		1	54	Дріт заземлення		1
8	Передній ролик Ліва оберտальна пластина		1	55	Силіконове мастило		1
9	Задній ролик		1	56	Контргайка	M6	4
10	Торцевий ключ 5#		1	57	Контргайка	M8	8
11	Торцевий ключ 6#		1	58	Контргайка	M10	12
12	Гайковий ключ / викрутка		1	59	Болт	M8*25	4
13	циліндр		1	60	Болт	M6*40	4
14	Верхній кожух мотора		1	61	Болт	M8*65	3
15	Нижній кожух мотора		1	62	Болт	M8*16	6
16	Бокова рейка		2	63	Болт	M10*42	1
17	Задня ліва заглушка		1	64	Болт	M10*55	1
18	Задня права заглушка		1	65	Болт	M8*40	4
19	Бігова стрічка		1	66	Болт	M10*45	4
20	Верхній кожух комп'ютера		1	67	Болт	M10*45	2
21	Нижній кожух панелі		1	68	Болт	M8*25	2
22	Панель		1	69	Болт	M8*25	1
23	Ліва рукоятка		1	70	Болт	M8*42	3
24	Права рукоятка		1	71	Болт	M5*8	2
25	Нижній кожух комп'ютера		1	72	Правий вертикальний кронштейн		1
26	колесо		2	73	Шуруп	4.2*25	6
27	Лівий нижній кожух		1	74	Шуруп	4.2*19	20
28	Правий нижній кожух		1	75	Шуруп	4.2*25	4
29	Розпірна втулка		8	76	Шуруп	4.2*19	3
30	Ролик для переміщення		2	77	Шуруп	4.2*9.5	4
31	Ніжка		4	78	комп'ютер		1
32	Ключ безпеки		1	79	Роликовий човник		1
33	Ізоляційна нейлонова прокладка		4	80	Гніздо ключа безпеки		1
34	амортизатор		4	81	Шуруп	4.2*20	6
35	Амортизатор зміцнювальної трубки		4	82	Шуруп	4.2*13	33
36	Кільцевий захист дроту А		1	83	Стопорна шайба	10	8
37	Кільцевий захист дроту В		1	84	Плоска шайба	8	2
38	Масляна заглушка		1	85	Пружинна шайба	8	2
39	Пас мотора		1	86	Стопорна шайба	5	2
40	Бігова платформа		1	87	Пружинна шайба	5	2
41	Мотор пост. струму		1	88	Стопорна шайба	8	13
42	Мотор нахилу		1	89	Пульсовий датчик		4
43	Плата управління		1	90	Кожух		2
44	Верхній дріт комп'ютера		1	91	Прижимна пластина		3
45	Нижній дріт комп'ютера		1	92	Прижимна пластина		3
46	Магнітне кільце		1	93			
47	Перемикач		1	94			

## УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

	ПРИЧИНА	РІШЕННЯ
<b>E01</b>	1. сигнальний дріт пошкоджений або ненадійно підключений	1. Перевірте, чи добре з'єднані дроти комп'ютера та нижньої плати керування; 2. Перевірте, чи не бовтається мікросхема на нижній платі управління, перезавантажте мікросхему.
<b>E02</b>	1. Розрив контакту	1. Перевірте, чи напруга живлення не є на 50% нижча за нормальну, використовуйте нормальну напругу для тестування; 2. Перевірте, чи не згоріла плата управління, чи є неприємний запах, замініть плату управління; 3. Перевірте, чи добре підключений провід двигуна, підключіть його знову.
<b>E03</b>	Немає сигналу датчика	1. Перевірте, чи горить сигнальна лампочка на платі управління, якщо сигнальна лампочка перегоріла, замініть її. 2. Перевірте, чи добре підключений штекер датчика. 3. Перевірте, чи магнітний датчик зламаний або добре підключений, підключіть його знову або замініть.
<b>E05</b>	Захист від перевантаження по струму	1. Перевантаження понад номінальне або заклинювання двигуна, що спричиняє надмірний струм, тренажер запускає систему самозахисту. Відрегулюйте тренажер та перезавантажте; 2. Перевірте, чи немає шуму від двигуна, чи не перегорів двигун / нижня плата управління, якщо перегорів, замініть двигун і нижню плату управління; 3. Перевірте, чи правильна напруга живлення, використовуйте правильну напругу для повторного тестування.
<b>Відображається символ "----"</b>	1. Ключ безпеки не вставлений у гніздо. 2. Ключ безпеки ненадійно вставлений або зламаний.	1. Перевірте, чи знаходиться ключ безпеки у гнізді. 2. Перевірте, чи добре підключена плата датчика ключа безпеки. 3. Замініть плату датчика ключа безпеки всередині комп'ютера.
<p>Якщо двигун не обертається після натискання кнопки "START". Можливо, дріт, який керує двигуном, несправний. Наприклад, захисна трубка на платі керування пошкоджена або відпала. Дріт двигуна погано підключений або IGBT на платі управління перегорів. Перевірте, чи добре підключений дріт двигуна, і підключіть його знову. Перевірте, чи в порядку захисна трубка, встановіть її заново або замініть. За допомогою мультиметра перевірте, чи не перегорів IGBT, і замініть IGBT або плату керування.</p>		
<b>E07/E08</b>	Пошкодження EEPROM	Замінити плату управління