

**БІГОВА ДОРІЖКА З
ЕЛЕКТРОПОВОДОМ
HSF-2510E
ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА**





УВАГА: Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем.

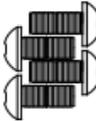
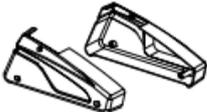
ВАЖЛИВО: Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

1. Підключайте шнур живлення до пристрою захисту від перенапруги (не входить до комплекту), а цей пристрій захисту від перенапруги - до заземленої розетки. Не підключайте інші прилади одночасно до тієї ж самої розетки.
2. Розміщуйте тренажер на чистій, рівній підлозі. Не ставте бігову доріжку на товсте килимове покриття, оскільки воно може перешкоджати належній вентиляції. Використовуйте бігову доріжку тільки в приміщенні. Ніколи не встановлюйте тренажер біля води.
3. Розташуйте бігову доріжку так, щоб розетка була видима і доступна.
4. Запускайте бігову доріжку, стоячи на бічних рейках. Регулюйте швидкість невеликими кроками, щоб уникнути різких стрибків швидкості. Під час бігу на доріжці завжди тримайтеся за поручні.
5. Для тренувань надягайте підходящий спортивний одяг та взуття.
6. Завжди виймайте кабель живлення з розетки, перш ніж знімати кожух мотора бігової доріжки.
7. Не підпускайте маленьких дітей до бігової доріжки під час роботи.
8. Перед тим, як зійти з бігової доріжки, обов'язково візьміться за поручні, потім станьте на бічні рейки.
9. Під час користування біговою доріжкою завжди прикріплюйте до одягу мотузку з ключем безпеки. 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. Під час тренування на біговій доріжці завжди використовуйте ключ безпеки.
10. Завжди вимикайте бігову доріжку з розетки та виймайте запобіжний ключ, коли вона не використовується.
11. Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем. Він може допомогти встановити частоту, інтенсивність (цільову кардіозону) і час тренувань, які відповідають вашому віку і стану здоров'я. Якщо ви відчуваєте біль або стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, непритомність або будь-який дискомфорт під час тренування, **ЗУПИНІТЬСЯ!**
12. Шнур живлення та вилка завжди повинні бути у справному стані. Якщо він пошкоджений, не намагайтеся ремонтувати його самостійно. Обслуговування, відмінне від процедур, описаних у цьому посібнику, завжди повинно виконуватися тільки уповноваженим представником сервісної служби.
13. Ця бігова доріжка призначена лише для використання вдома.
14. Простір між біговою доріжкою та іншими предметами має бути не менше 2000 мм x 1000 мм.
15. Завжди виймайте запобіжний ключ і від'єднуйте шнур живлення, коли бігова доріжка не використовується.

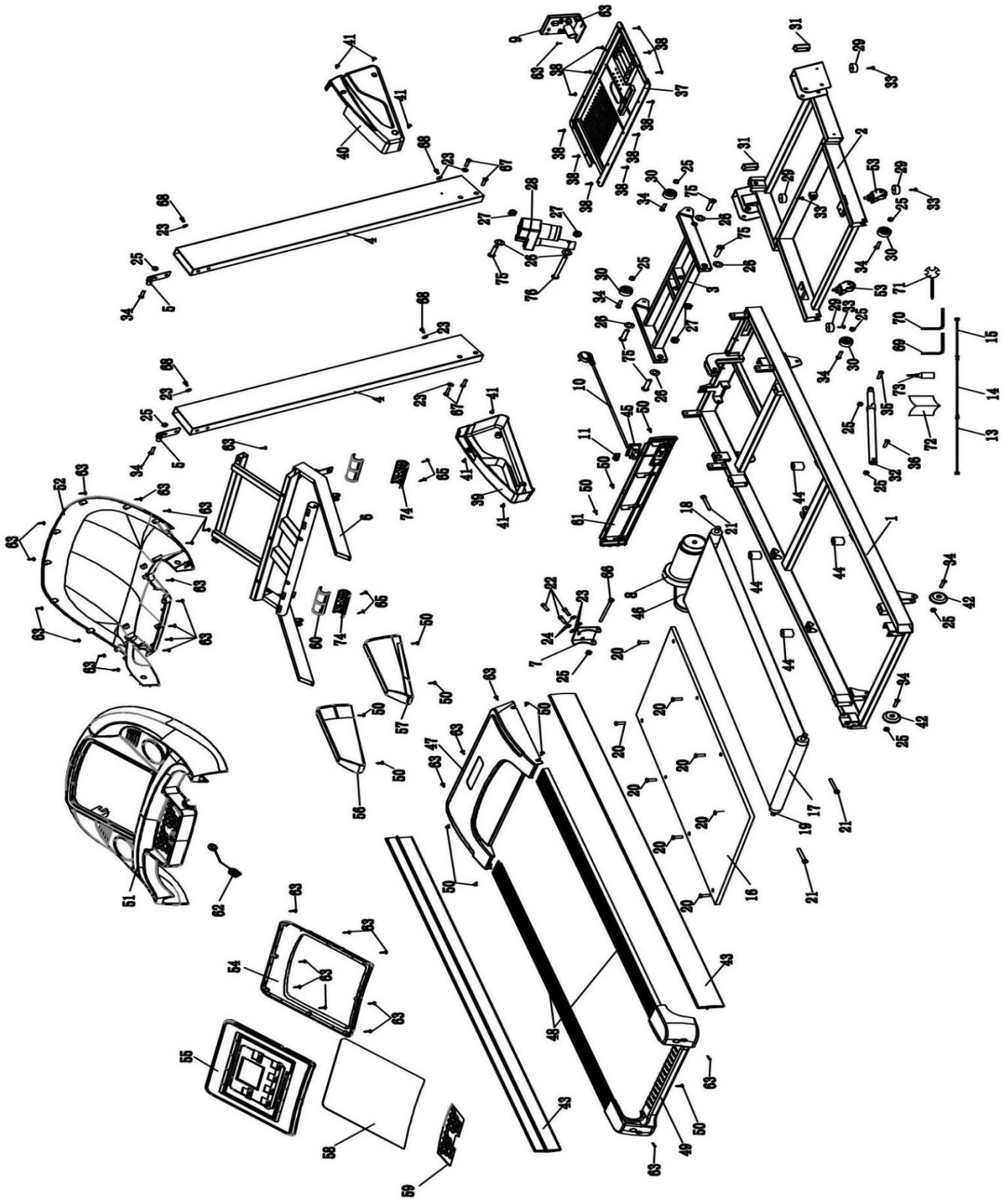
Максимальна вага користувача не більше 140кг.

КОМПЛЕКТАЦІЯ

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	
10		11		12	
13					

№ деталі	Опис	Примітки	ШТ.
1	Тренажер у зборі		1 КОМПЛЕКТ
2	Ключ безпеки		1 шт.
3	Силіконове мастило	20 мл	1 шт.
4	Посібник користувача		1 шт.
5	Торцевий ключ	S5	1 шт.
6	Торцевий ключ	S6	1 шт.
7	Гайковий ключ / викрутка	S13/S14/S15	1 шт.
8	Шурупи з внутрішнім 6-гранником	M8*15	4 шт.
9	Шурупи з внутрішнім 6-гранником	M8*60	2 шт.
10	Саморіз із плоскою голівкою	M5*12	6 шт.
11	Плоска шайба	D8	6 шт.
12	Лівий і правий кожухи		1 комплект
13	Шнур живлення		1 комплект

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ

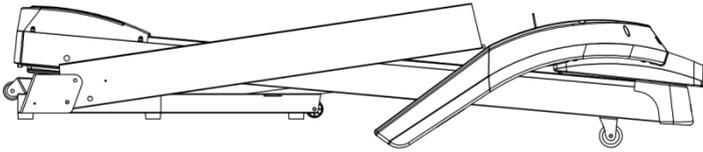


ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	Шт.	№	ОПИС	Шт.
1	Основна рама	1	43	Бічні рейки (ліва і права)	2
2	Нижня рама	1	44	Амортизатор бігової платформи	4
3	Наклонна рама	1	45	Кріплення шнура живлення	1
4	Вертикальні трубки (ліва і права)	2	46	Пас 190J6	1
5	Вертикальні трубки (ліва і права)	2	47	Верхній кожух мотора	1
6	Рама консолі	1	48	Верхні рейки (ліва і права)	2
7	Рама мотора	1	49	Задній кожух	1
8	Мотор пост. струму	1	50	Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*19	10
9	Нижній контролер	1	51	Верхній кожух консолі	1
10	Шнур живлення	1	52	Нижній кожух консолі	1
11	Перемикач	1	53	Колесо	2
12	З'єднувальна лінія	2	54	Нижній кожух консолі	1
13	Верхня сигнальна лінія	1	55	Нижній кожух консолі	1
14	Середня сигнальна лінія	1	56	М'яке покриття рукоятки (ліве)	1
15	Нижня сигнальна лінія	1	57	М'яке покриття рукоятки (праве)	1
16	Платформа	1	58	Неклейка на консолі	1
17	Бігова стрічка	1	59	Неклейка на клавіатуру	1
18	Передній ролик	1	60	Пульсовий датчик	2
19	Задній ролик	1	61	Передній кожух	1
20	Шуруп з внутрішнім 6-гранником і потайною голівкою M8*25	8	62	Ключ безпеки	1
21	Шуруп під торцевий ключ M8*60	3	63	Саморіз із хрестоподібним шліцем ST4.2*16	32
22	Шуруп під торцевий ключ M8*25	3	64	Саморіз із хрестоподібним шліцем ST4.2*25	4
23	Плоска шайба D8	6	65	Саморіз із хрестоподібним шліцем ST3.5*19	4
24	Пружинна шайба D8	2	66	Шурупи з внутрішнім 6-гранником M8*110	1
25	Нейлонова гайка M8	9	67	Шурупи з внутрішнім 6-гранником M8*55	2
26	Плоска шайба D10	6	68	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*15	4
27	Нейлонова гайка M10	6	69	Торцевий ключ S5	1
28	Мотор нахилу 1*18HP	1	70	Торцевий ключ S6	1
29	Гумова прокладка	4	71	Гайковий ключ / викрутка S13 S14 S15	1
30	Ролик для переміщення D45	2	72	Посібник користувача	1
31	Квадратна заглушка 25*50	4	73	Силіконове мастило	1
32	Циліндр	1	74	Нижній кожух рукоятки	2
33	Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*25	6	75	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M10*40	5
34	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*35	4	76	Шурупи з внутрішнім 6-гранником M10*110	1
35	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*25	5			
36	Шуруп з внутрішнім 6-гранником M8*45	1			
37	Нижній кожух мотора	1			
38	Саморіз із плоскою голівкою ST4.2*13	12			
39	Лівий кожух	1			
40	Правий кожух	1			
41	Саморіз із плоскою голівкою M5*12	6			
42	Заднє колесо	2			

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

КРОК 1



Відкрийте пакувальну коробку, вийміть з неї вищезгадані деталі.

Поставте бігову доріжку на простору ділянку підлоги та приберіть усі пакувальні матеріали.

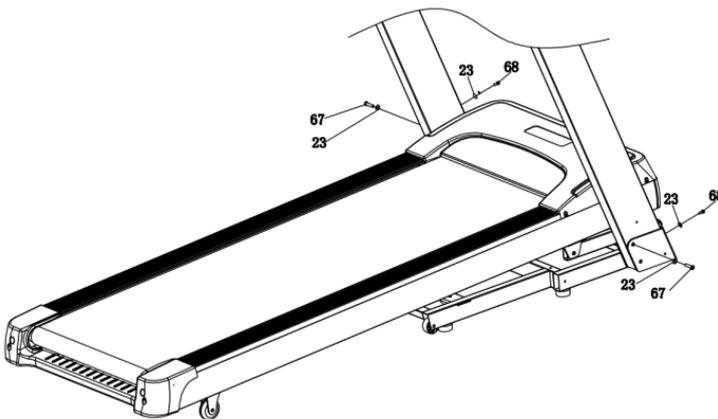
На сторінці комплектації подивіться деталі, що входять до комплекту поставки.

Не викидайте пакувальні матеріали до завершення складання.

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 2



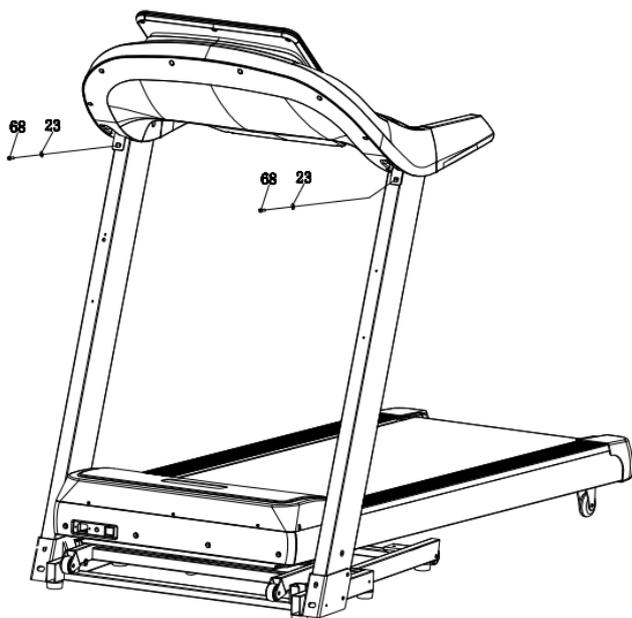
Підніміть ліву вертикальну трубу та праву вертикальну трубу, як показано на малюнку зліва.

За допомогою шурупів з внутрішнім 6-гранником (67), плоских шайб (23), шурупів з внутрішнім 6-гранником (68) і плоских шайб (23) прикрутіть вертикальні трубки до опорної рами.

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 3:

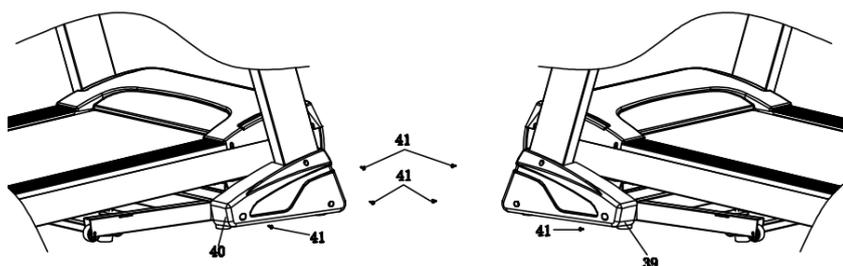


За допомогою шурупів з внутрішнім 6-гранником (68) і плоских шайб (23) закріпіть консоль на лівій і правій стійках.

УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

КРОК 4



Закріпіть лівий кожух (39) і правий кожух (40) на лівій і правій стійках за допомогою саморізів (41).

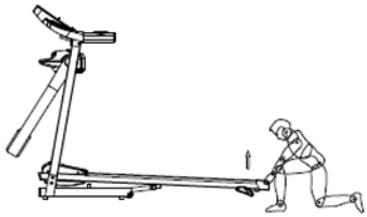
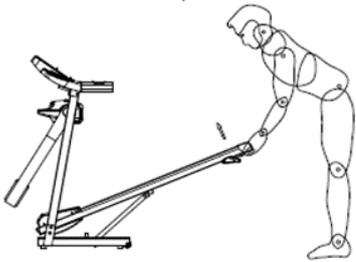
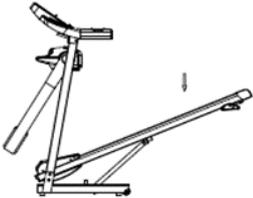
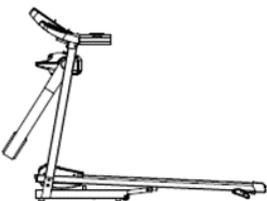
УВАГА:

Не пошкодьте дроти під час складання.

Складання бігової доріжки

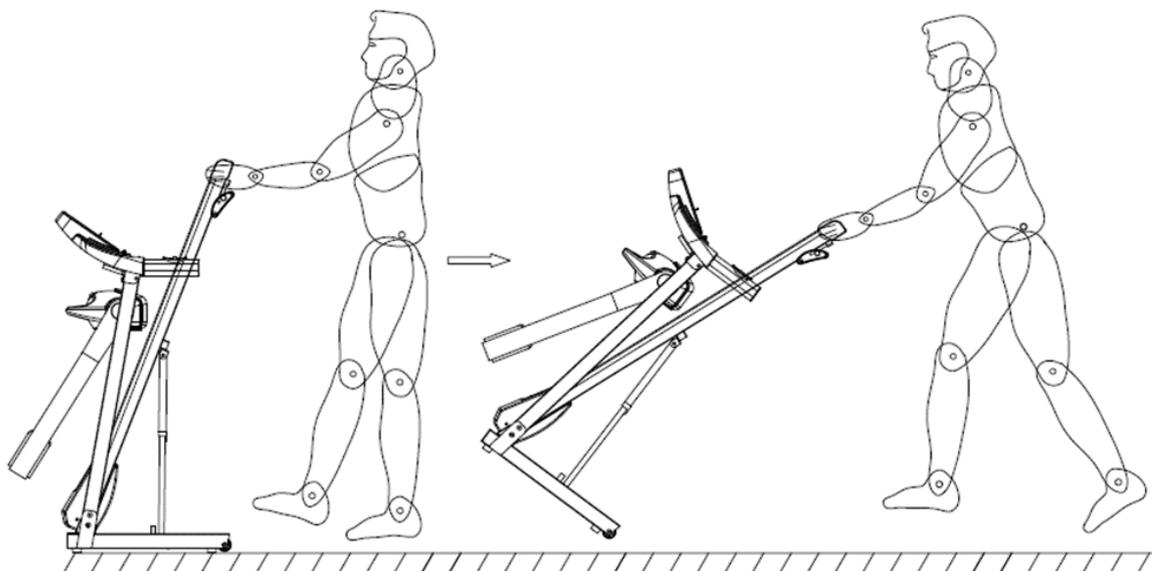
Складання

Розкладання

Fold the treadmill	Lay down the treadmill
	
	
	

Переміщення бігової доріжки

Натисніть однією ногою на трубу основи бігової доріжки, як показано на малюнку нижче. Візьміться за задню сторону основної рами і натисніть на неї. Натисніть на бігову доріжку і перемістіть її за допомогою роликів, як показано на малюнку нижче.



⚠ УВАГА:

- 1. НЕ ПІДКЛЮЧАЙТЕ ШНУР ЖИВЛЕННЯ ДО ОСТАТОЧНОГО ЗАВЕРШЕННЯ СКЛАДАННЯ.**
2. Не намагайтеся збирати бігову доріжку, доки не прочитаєте інструкцію зі складання. Недотримання інструкції може призвести до пошкодження бігової доріжки.
- 3. Зважаючи на вагу бігової доріжки, дотримуйтесь відповідних запобіжних заходів під час поводження з нею.**
4. Не підпускайте дітей до тренажера.

ГАБАРИТИ І ПАРАМЕТРИ

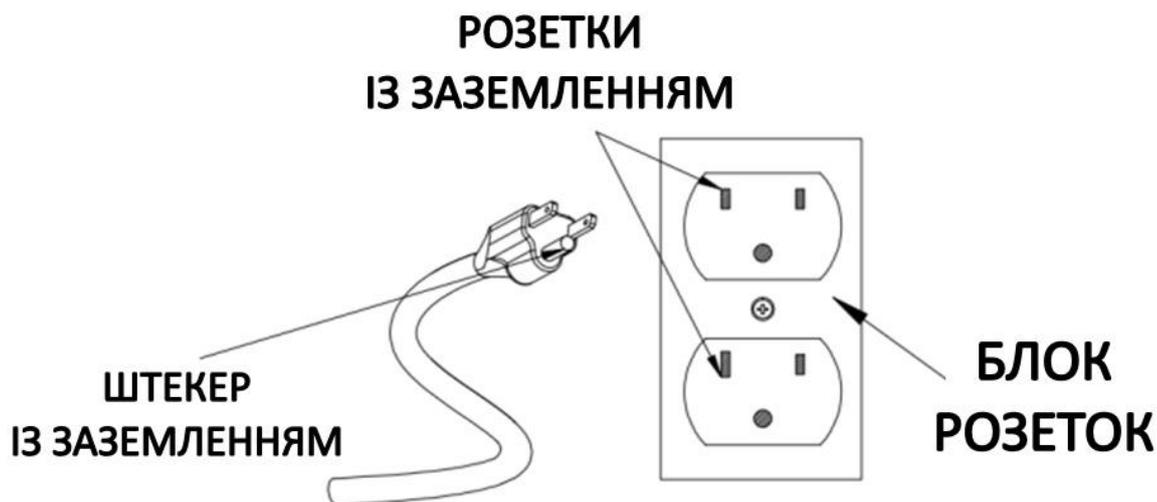
ГАБАРИТИ У ЗБОРІ (ММ)	1850*840*1450 мм	ДІАПАЗОН ШВИДКОСТІ	0,8 - 20 км/год
ГАБАРИТИ ПЛАТФОРМИ (ММ)	1400×510 мм	ПОТУЖНІСТЬ МОТОРА	Пост. струм, 3,0 к.с.
ЖИВЛЕННЯ ВІД МЕРЕЖІ	220 В	НОМІНАЛЬНА ЧАСТОТА	50-60 Гц
ВАГА НЕТТО	85 кг	ВАГА КОРИСТУВАЧА	140 кг
ВІДОБРАЖЕННЯ НА ЕКРАНІ	SPEED (ШВИДКІСТЬ), DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ), TIME (ЧАС), CALORIE (КАЛОРІЇ), PULSE (ПУЛЬС), INCLINE (НАХИЛ)		

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

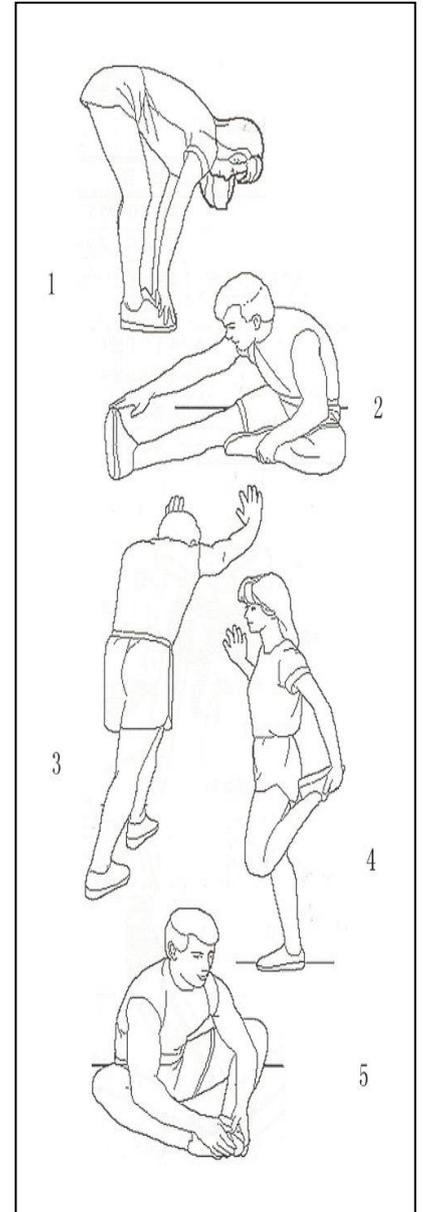
Цей тренажер призначений для використання в мережі з номінальною напругою 220 В і має штекер заземлення, схожий на штекер, зображений на малюнку А. Переконайтеся, що тренажер був підключений до розетки з такою самою конфігурацією, як і вилка. З цим тренажером не слід використовувати адаптер.



РОЗМИНКА

Перед тренуванням краще розігріти м'язи, щоб вони легше розтягувалися, тому перші 5 ~ 10 хвилин присвятить розминці. Потім за наступною методикою зупиніться і виконайте вправи на розтяжку - п'ять разів, кожну ногу 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. Руками намагайтеся торкнутися пальців ніг. 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 по три рази (див. малюнок 4).



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 чи 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.

Розминайтеся 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 9,0-16,0 км/год - швидкий біг

Швидкість 16,0-20,0 км/год - відмінні бігуни

Увага: Для ходоків краще тримати швидкість на рівні ≤ 6 км/год. Для бігунів - на рівні $\geq 8,0$ км/год.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки перед чищенням чи обслуговуванням.

Чищення продовжить термін служби бігової доріжки.

Тримайте бігову доріжку в чистоті, регулярно протирайте її ганчіркою. обов'язково очищайте відкриту частину покриття по обидва боки від бігової стрічки, а також бічні рейки. Тримайте кросівки чистими - це зменшить накопичення сторонніх матеріалів під біговою стрічкою.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Завжди виймайте кабель живлення з розетки, перш ніж знімати кожух мотора бігової доріжки.

Обов'язково знімайте кришку двигуна перед чищенням. Чистіть двигун один раз на рік.

Змащування бігової стрічки і платформи

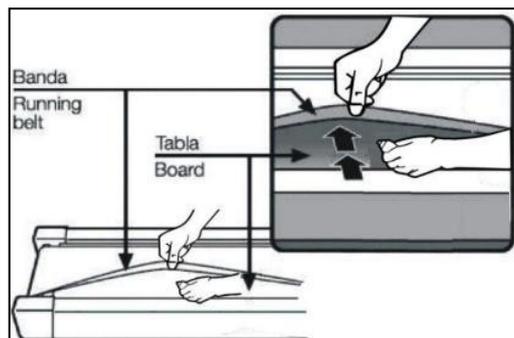
Ця бігова доріжка вже була змащена на заводі-виробнику та не потребує особливого догляду. Тертя між стрічкою і платформою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому вона потребує періодичного змащування. Ми рекомендуємо періодично перевіряти платформу доріжки. 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.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Будь-який ремонт повинен проводитися професійним техніком.



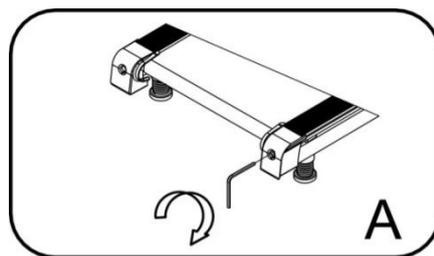
РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ

Рекомендуємо через кожні безперервні 1,5 години роботи тренажера відключати його від живлення на 10 хвилин, це продовжить строк служби бігової доріжки.

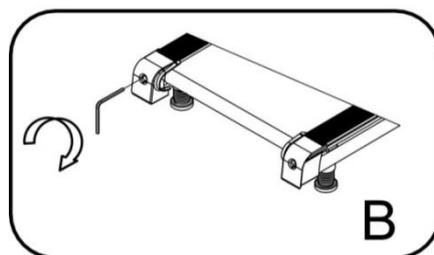
Якщо стрічка буде занадто вільна під час використання, вона буде ковзати; якщо стрічка буде занадто тугою, це вплине на продуктивність двигуна і збільшить знос ролика і ременя. Вважається, що натяг бігової стрічки є оптимальним, якщо стрічку можна рукою підняти над платформою приблизно на 5-6 мм.

Центрування бігової стрічки

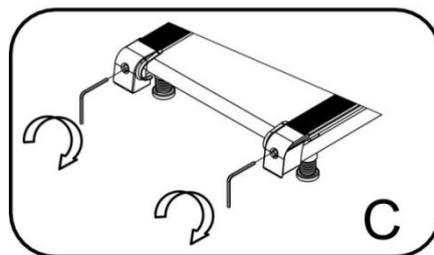
1. Поставте тренажер на чистій, рівній підлозі. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю приблизно 6-8 км/год, перевіряючи стан бігової стрічки. Якщо стрічка змістилася вправо, витягніть ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім почніть біг, та при необхідності повторюйте цей крок, поки стрічка не відцентрується. **МАЛЮНОК А**



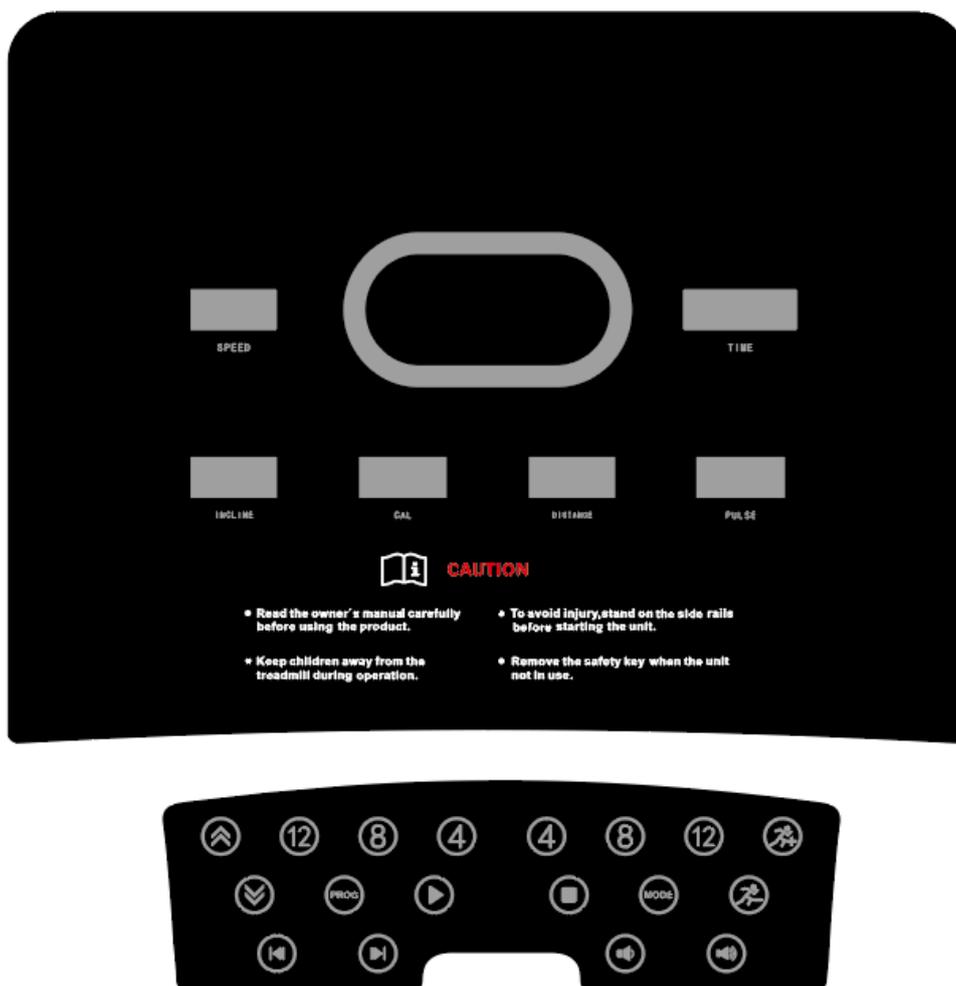
2. Якщо стрічка змістилася вліво, витягніть ключ безпеки і натисніть вимикач, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім почніть біг, та при необхідності повторюйте цей крок, поки стрічка не відцентрується. **МАЛЮНОК В**



3. 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. **МАЛЮНОК С**



КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ



ДИСПЛЕЙ КОНСОЛІ: ОСОБЛИВОСТІ ТА ФУНКЦІЇ

1. Віконце SPEED (ШВИДКІСТЬ):

- Показує поточну швидкість під час руху. Діапазон швидкості: 0,8~20,0 км/год.
- У програмному режимі відображає значення швидкості першої секції відповідної програми.
- Під час вимірювання тілесного жиру відображається функція параметрів.

2. Віконце TIME (ЧАС):

- Під час бігу відображає тривалість тренування. Діапазон вимірювання часу: 0:00~99:59.
- У програмному режимі відображає встановлений вами час тренування.
- Під час вимірювання тілесного жиру відображаються значення налаштувань кожного параметра.

3. Віконце INCLINE (НАХИЛ):

- Показує поточний нахил бігової платформи. Діапазон нахилу: 0~18.
- У програмному режимі відображає значення нахилу першої секції відповідної програми.

4. Віконце CALORIES (КАЛОРІЇ):

- Показує поточне значення калорій, спожитих під час тренування. Діапазон вимірювання калорій: 0~990.
- У програмному режимі відображає програми: P01-P12.

5. Віконце DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ):

Під час бігу відображає дистанцію тренування. Діапазон вимірювання дистанції: 0.0~99.0 км.

6. Віконце PULSE (ПУЛЬС):

Він відображає поточну частоту серцевих скорочень, якщо покласти руку на сталеві пластини пульсових датчиків.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Біговою доріжкою можна користуватися **ТІЛЬКИ** тоді, коли вставлено ключ безпеки. 

1. START (СТАРТ)

Натисніть кнопку START, щоб запустити бігову доріжку після увімкнення живлення (тренажер почне рухатися після 5-секундного зворотного відліку).

2. STOP (СТОП)

Під час руху бігової доріжки натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренажер. Після повної зупинки двигуна всі дані будуть скинуті; тренажер повернеться в стан очікування.

3. ПРОГ.

- В режимі очікування натисніть кнопку PROG, щоб вибрати програму серед P01~P12.
- У програмному режимі натисніть кнопку PROG. для входу в режим вимірювання тілесного жиру.

4. MODE (РЕЖИМ)

- В режимі очікування натисніть кнопку MODE, щоб вибрати режим зворотного відліку: часу, відстані або калорій.
- В режимі вимірювання тілесного жиру натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного налаштування параметрів: стать-вік-зріст-вага-жир.

5. INCLINE (НАХИЛ) або

Під час роботи бігової доріжки натисніть кнопки  або  для збільшення чи зменшення нахилу.

6. SPEED (ШВИДКІСТЬ) або

- Під час роботи бігової доріжки натисніть кнопки  або  для збільшення чи зменшення швидкості.
- У стані налаштування параметрів натискайте ці кнопки, щоб відрегулювати значення встановленого параметра.

7. SPEED (ШВИДКІСТЬ) 4, 8, 12

Кнопки швидкого перемикання швидкостей - натискайте їх, щоб одразу обрати відповідну швидкість за бажанням.

8. INCLINE (НАХИЛ) 4,8,12

Кнопки швидкого перемикання нахилу - натискайте їх, щоб одразу обрати відповідний нахил за бажанням.

РЕЖИМИ РОБОТИ:

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Біговою доріжкою можна користуватися **ТІЛЬКИ** тоді, коли вставлено ключ безпеки.

A. РУЧНИЙ РЕЖИМ:

1. У режимі очікування натисніть кнопку START, щоб увійти в ручний режим. Тренажер почне рухатися зі швидкістю 0,8 км/год. Час, дистанція та калорії будуть відраховуватися з нуля. Натисніть кнопки  or  , щоб збільшити/зменшити швидкість. Натисніть кнопки  or  , щоб збільшити/зменшити нахил. Коли лічильник часу досягає значення 99:59, бігова доріжка не зупиняється, відлік часу знову починається з 0:00.

B. РЕЖИМИ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ:

1. **РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ ЧАСУ:** В режимі очікування натисніть кнопку MODE, щоб вибрати режим зворотного відліку часу. У віконці часу (TIME) блиматиме значення "30:00". Натисніть  or   or  , щоб встановити потрібний час тренування. Час можна регулювати у проміжку від 8:00 до 99:00 хвилин. Натисніть кнопку START, щоб перейти в режим зворотного відліку часу. Тренажер почне рухатися зі швидкістю 0,8 км/год. Віконце часу починає відлік у зворотному напрямку відповідно до встановленого часу. Дистанція і калорії будуть відраховуватися з нуля. Під час руху бігової стрічки ви можете натиснути кнопки  or  , щоб встановити бажане значення швидкості; ви також можете натиснути кнопки  or  , щоб встановити бажане значення нахилу. Коли зворотний відлік зменшиться від встановленого часу до нуля, бігова доріжка поступово зупиниться. Після повної зупинки, тренажер увійде в режим очікування.
2. **РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ ДИСТАНЦІЇ:** В режимі очікування натисніть кнопку MODE - тренажер увійде в режим зворотного відліку дистанції. У віконці DISTANCE блиматиме значення "1,0". Натисніть  or  /  or  , щоб встановити потрібну дистанцію тренування. Дистанцію можна регулювати у проміжку від 1,0 до 99.0. Натисніть кнопку START, щоб перейти в режим зворотного відліку дистанції. Тренажер почне рухатися зі швидкістю 0,8 км/год. Віконце дистанції починає відлік у зворотному напрямку відповідно до встановленої дистанції. Час і калорії будуть відраховуватися з нуля. Під час руху бігової стрічки ви можете натиснути кнопки  or  , щоб встановити бажане значення швидкості; ви також можете натиснути кнопки  or  , щоб встановити бажане значення нахилу. Коли зворотний відлік зменшиться від встановленої дистанції до нуля, бігова доріжка поступово зупиниться. Після повної зупинки, тренажер увійде в режим очікування.
3. **РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ КАЛОРИЙ:** В режимі очікування натисніть кнопку MODE - тренажер увійде в режим зворотного відліку калорій. У віконці CALORIES блиматиме значення "50". Натисніть  or  /  or   or  , щоб встановити потрібну кількість калорій, що потрібно спожити за тренування. Калорії можна  or  и у проміжку від 20 до 990. Натисніть кнопку START, щоб перейти в режим зворотного відліку калорій. Тренажер почне рухатися зі швидкістю 0,8 км/год. Віконце калорій починає відлік у зворотному напрямку відповідно до встановленого значення калорій. Час і дистанція будуть відраховуватися з нуля. Під час руху бігової стрічки ви можете натиснути кнопки  , щоб встановити бажане значення швидкості; ви також можете натиснути кнопки  , щоб встановити бажане значення нахилу. Коли зворотний відлік зменшиться від встановленої кількості калорій до нуля, бігова доріжка поступово зупиниться. Після повної зупинки, тренажер увійде в режим очікування.

УВАГА:

1. На початку тренування рекомендуємо підтримувати повільну швидкість і триматися за поручні, поки ви не відчуете себе комфортно і не освоїтеся на біговій доріжці.
2. Завжди прикріплюйте шнур ключа безпеки до одягу.
3. При натисканні кнопки STOP або витягуванні ключа безпеки тренажер негайно зупиниться.

ТРЕНУВАННЯ ЗА ПРОГРАМАМИ:

Натисніть PROG, щоб обрати одну з програм від P01 до P12.

ПРОГРАМИ P01~P12:

В режимі очікування натисніть кнопку PROG., щоб обрати одну з автоматичних програм (з P01 по P12). У віконці часу (TIME) блиматиме значення "30:00". Натисніть кнопки  or   or  | щоб встановити потрібний час тренування. Час можна регулювати у проміжку від 8:00 до 99:00 хвилин. Натисніть кнопку START, щоб перейти в програмний режим.

Тренування розподілене на 20 інтервалів; на початку кожного інтервалу швидкість і нахил будуть змінюватися автоматично, відповідно до значень, встановлених у програмі. Час тривання кожного інтервалу становить 1/20 від загального встановленого часу тренування. Почнеться зворотний відлік часу від встановленого значення до нуля. Дистанція і калорії будуть відраховуватися з нуля. Під час руху бігової стрічки ви можете натиснути кнопки  or , щоб встановити бажане значення швидкості; ви також можете натиснути кнопки  or  |, щоб встановити бажане значення нахилу. Коли програма перейде до наступного інтервалу, швидкість і нахил автоматично зміняться на значення, встановлені у наступному інтервалі, відповідно до значень, встановлених у програмі. Коли зворотний відлік зменшиться від встановленого часу до нуля, бігова доріжка поступово зупиниться. Після повної зупинки, тренажер увійде в режим очікування.

Зверніться до лівої та правої діаграм на панелі.

ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

ПРОГ.	ЧАС	ІНТЕРВАЛ (КМ)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	ШВИДК.	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАХИЛ	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	ШВИДК.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	ШВИДК.	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАХИЛ	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	ШВИДК.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	ШВИДК.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	ШВИДК.	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	ШВИДК.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАХИЛ	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	ШВИДК.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	ШВИДК.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	ШВИДК.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАХИЛ	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	ШВИДК.	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	НАХИЛ	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	ШВИДК.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4

ВИМІРЮВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ:

У режимі очікування або в режимі руху натисніть та утримуйте кнопку PROG., щоб увійти до налаштувань тесту вимірювання тілесного жиру. У віконці SPEED відображається функція параметрів. У віконці TIME відображається встановлене значення параметра.

Натисніть  or  /  or , щоб встановити значення параметру. Натисніть кнопку MODE, щоб обрати налаштування наступного параметру: -1- СТАТЬ / -2- ВІК / -3- ЗРІСТ / -4- ВАГА / -5- ТІЛ. ЖИР.

НАЛАШТУВАННЯ	ПОЧАТОК	ДІАПАЗОН	ПРИМІТКА
-1- (Стать)	1	1-2	1=Чол / 2=Жін
-2- (Вік)	25	10-99 років	-
-3- (Зріст)	170	100-220 см	-
-4- (Вага)	70	20- 150 кг	-
-5- (Тіл. жир)	---	-	-

Після налаштування увійдіть до режиму F-5 (вимірювання тілесного жиру); у віконці відобразиться “- --”. Візьміться за пульсові датчики на рукоятках обома руками та тримайтеся близько 5 секунд, після чого відобразиться значення тілесного жиру.

Кількість тілесного жиру показує взаємозв'язок між зростом і вагою людини, але не пропорції тіла. Цей показник підходить для будь-якого чоловіка або жінки, разом з іншими показниками здоров'я для коригування ваги на основі індивідуальних особливостей людини. Ідеальний індекс тілесного жиру повинен бути в межах від 20 до 25. Якщо він дорівнює 19, ваша вага є недостатньою. Якщо значення від 26 до 29 - це означає, що ваша вага є надлишковою. Значення понад 30 - означає ожиріння. Орієнтовні значення вказані в таблиці.

Ці дані призначені лише для довідки і не можуть бути використані як медичні дані.

ЕКО-РЕЖИМ:

У режимі очікування бігова доріжка переходить в економічний режим (якщо не відбувається будь-яких дій протягом 10 хвилин). У цей час на екрані дисплея не відображається жодної інформації. Щоб вийти з режиму очікування, натисніть будь-яку кнопку.

ФУНКЦІЇ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ:

Ключ безпеки призначений для роботи в якості механізму аварійної зупинки. З цієї причини надзвичайно важливо, щоб ключ безпеки завжди був прикріплений до вашого одягу під час використання бігової доріжки. Щойно ключ безпеки буде витягнуто з датчика на біговій доріжці, тренажер негайно зупиниться, пролунає звуковий сигнал, а на дисплеї з'явиться символ "---". Бігова доріжка зупиниться. Тільки вставивши ключ безпеки назад, ви можете знову запустити бігову доріжку; всі параметри будуть відраховуватися з нуля.

ВАЖЛИВО: Багато пунктів щодо перевірки та коригування призначені для виконання сертифікованим технічним спеціалістом

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	ПРИЧИНА	ЩО ПЕРЕВІРИТИ	ЯК УСУНУТИ
E01	Порушення зв'язку між нижнім контролером і консоллю після увімкнення.	1. Кабелі консолі пошкоджені або погано з'єднані.	Підключіть кабелі консолі належним чином.
		2. Відсутній вихідний сигнал з консолі.	Замініть консоль.
		3. Відсутній вихідний сигнал з нижнього контролера.	Замініть нижній контролер.
E02	Нижній контролер не може визначити напругу двигуна.	1. Кабелі двигуна погано під'єднані.	Підключіть кабелі двигуна належним чином.
		2. Відсутня вихідна напруга або вихідна напруга з нижнього контролера на двигун не відповідає нормі.	Замініть нижній контролер.
		3. Мотор вийшов з ладу.	Замініть мотор.
E03	Нижній блок керування не може виявити сигнал швидкості.	Несправність ланцюга приводу ШІМ нижнього регулятора	Замініть нижній контролер.
E04	Спрацював захист від перенапруги.	1. Навантаження бігової доріжки перевищує номінальну робочу напругу двигуна.	Навантаження на бігову доріжку має бути в межах номінальної робочої напруги.
		2. Мотор бігової доріжки не працює в нормальному режимі.	Замініть мотор.
		3. Виявлення несправності від нижнього контролера до перенапруги двигуна.	Замініть нижній контролер.
E05	Спрацював захист від перевантаження струмом	1. Навантаження бігової доріжки перевищує номінальний робочий струм двигуна.	Навантаження на бігову доріжку повинно бути в межах номінального робочого струму.
		2. Неправильний монтаж двигуна викликає опір або блокування мотору.	Перевірте правильність монтажу мотору.
		3. Несправність нижнього контролера системи обмеження струму.	Замініть нижній контролер.
E06	Занадто низька напруга живлення приводу.	1. Напруга на виході занадто низька.	Переконайтеся, що напруга живлення в нормі.
		2. Нижній контролер не виявив сигнал мережі.	Замініть нижній контролер.
E07	Ключ безпеки встановлений в неправильному положенні.	1. Датчик магнітної пружини ненадійно підключений.	Вставити ключ безпеки у роз'єм.
		2. Між консоллю та ключем безпеки виникла системна несправність.	Замініть консоль.