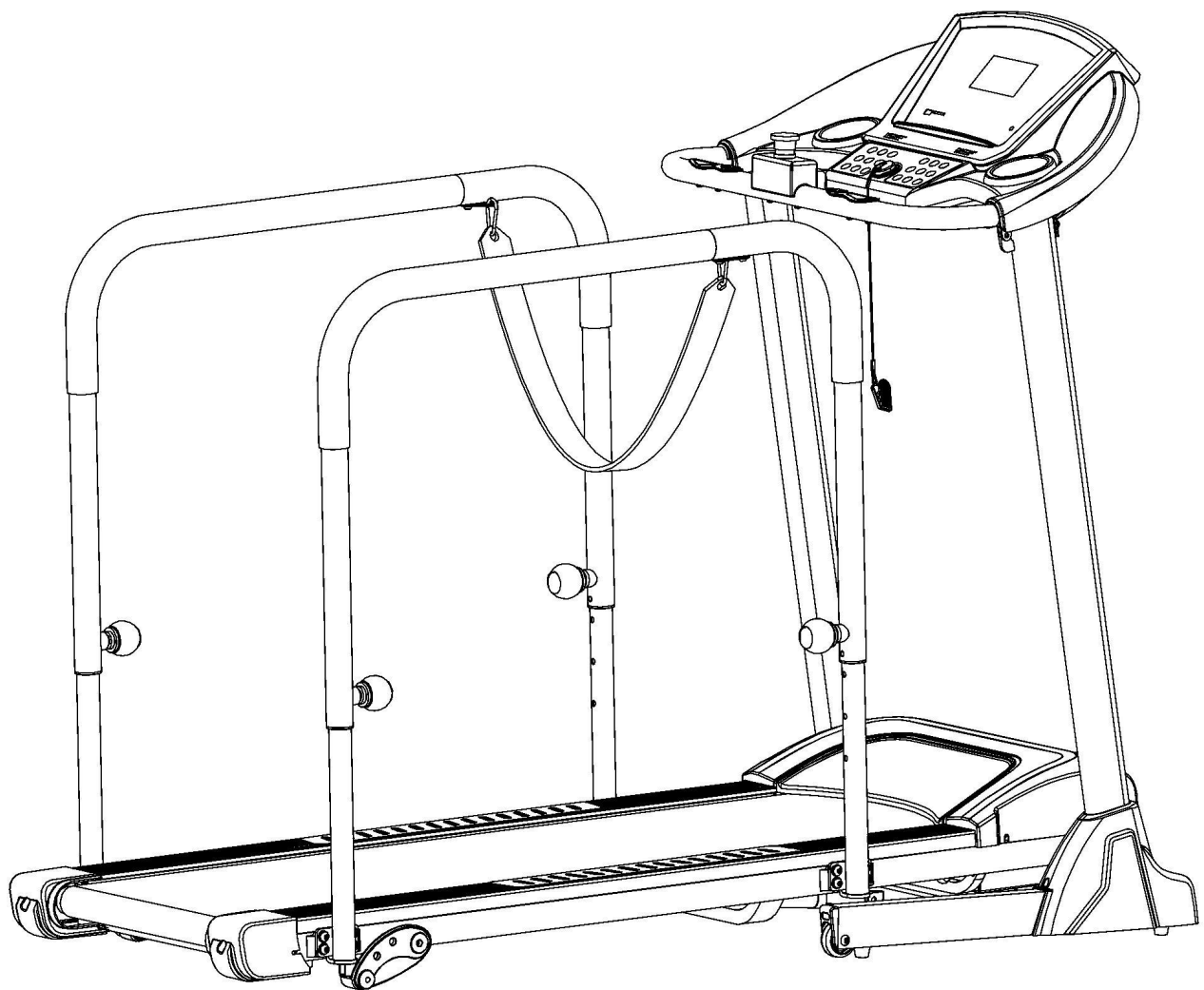


Бігова доріжка

FITLOGIC T942

ІНСТРУКЦІЯ



ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Уважно прочитайте всю інструкцію перед використанням цього виробу. Збережіть цей посібник користувача для подальшого використання:

----Під час використання цієї бігової доріжки не випускайте з рук мотузку зі страхувальною шпилькою, прикріплену до одягу.

----Під час бігу робіть природні змахи руками, дивіться вперед, ніколи не дивись собі під ноги.

----Додавайте швидкість покроково під час бігу.

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

----Стабільно залишайте бігову доріжку після зупинки бігового полотна.

Увага! Уважно прочитайте інструкцію зі збирання, дотримуйтесь інструкції під час збирання.

УВАГА

1. Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем або медичним працівником.
2. Перевірте, чи всі болти зафіксовані.
3. Ніколи не ставте бігову доріжку у вологій зоні, інакше це призведе до неприємностей.
4. Ми не несемо відповідальності за будь-які неприємності або травми, спричинені вищезазначеними причинами.
5. Одягайте спортивний одяг і взуття перед бігом.
6. Не займайтеся фізичними вправами протягом 40 хвилин після їжі.
7. Щоб запобігти травмам, будь ласка, розігрівайтеся перед тренуванням.
8. Проконсультуйтеся з лікарем перед тренуванням, якщо у вас підвищений кров'яний тиск.
9. Бігова доріжка використовується тільки для дорослих.
10. Забезпечити людей похилого віку, дітей та інвалідів належним доглядом, супроводом та наглядом.
11. Не підключайте нічого до будь-яких частин цього обладнання, інакше це може призвести до його пошкодження.
12. Не підключайте лінію до середини кабелю; не подовжуйте кабель і не міняйте вилку кабелю; не кладіть на кабель важкі предмети і не кладіть кабель біля джерела тепла; забороняється використовувати розетки з декількома отворами, це може призвести до пожежі або до ураження людей струмом..

13. Вимикайте живлення, коли обладнання не використовується. При відключенні живлення не тягніть за лінію електропередач, щоб не пошкодити дрiт.
14. Дані пульсометра можуть бути неточними, не можуть використовуватися з медичною метою. Надмірне тренування може призвести до травм і навіть смерті. Якщо ви відчуваєте запаморочення, нудоту або інші ненормальні симптоми, будь ласка, припиніть тренування і негайно зверніться до лікаря.
15. Максимальна вага користувача: **120КГ**

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ ДЛЯ БЕЗПЕКИ

1. Під'єднайте шнур живлення бігової доріжки безпосередньо до спеціального заземленого контуру. Цей виріб повинен бути заземлений. У разі поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом..
2. Встановіть бігову доріжку на чистій, рівній поверхні. Не кладіть бігову доріжку на товсте килимове покриття, оскільки воно може перешкоджати належній вентиляції. Не розміщуйте бігову доріжку біля води або на відкритому повітрі.
3. Розташуйте бігову доріжку так, щоб настінний дюбель був видимим і доступним.
4. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Після увімкнення живлення та регулювання швидкості може виникнути пауза, перш ніж бігове полотно почне рухатися, завжди стійте на напрямних для ніг з боків рами, доки полотно не почне рухатися.
5. Під час тренувань на біговій доріжці носіть відповідний одяг. Не носіть довгий, вільний одяг, який може зачепитися за бігову доріжку. Завжди носіть бігове або аеробне взуття на гумовій підшві.
6. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що джерело живлення під'єднано, а запобіжник діє. Встановіть одну сторону запобіжника на бігову доріжку, а іншу закріпіть на одязі або поясі, що дозволить вам швидко зняти запобіжник в екстреній ситуації..
7. Завжди від'єднуйте шнур живлення перед тим, як знімати кришку двигуна бігової доріжки.
8. Переконайтеся, що позаду бігової доріжки є вільний простір розміром не менше 2*1 м.
9. Тримайте маленьких дітей подалі від бігової доріжки під час роботи.
10. Завжди тримайтеся за поручні при першій ходьбі або бігу на біговій доріжці, поки ви не відчуєте себе комфортно на ній.
11. Під час користування біговою доріжкою завжди прикріплюйте мотузку зі страхувальним тросом до одягу. Якщо швидкість бігової доріжки раптово збільшиться через несправність електроніки або ненавмисне збільшення швидкості, бігова доріжка раптово зупиниться, коли витяжний штифт буде від'єднано від консолі..
12. У разі будь-яких відхилень від норми під час використання, будь ласка, негайно зніміть запобіжник, взявшись за кермо і стрибнувши на два бордюри, а потім зійдіть з бігової доріжки, коли вона зупиниться..
13. Коли бігова доріжка не використовується, шнур живлення слід від'єднати від мережі та вийняти запобіжний штифт.
14. Зберігайте ключ безпеки в недоступному для дітей місці. Неповнолітні повинні користуватися біговою доріжкою в супроводі дорослих.

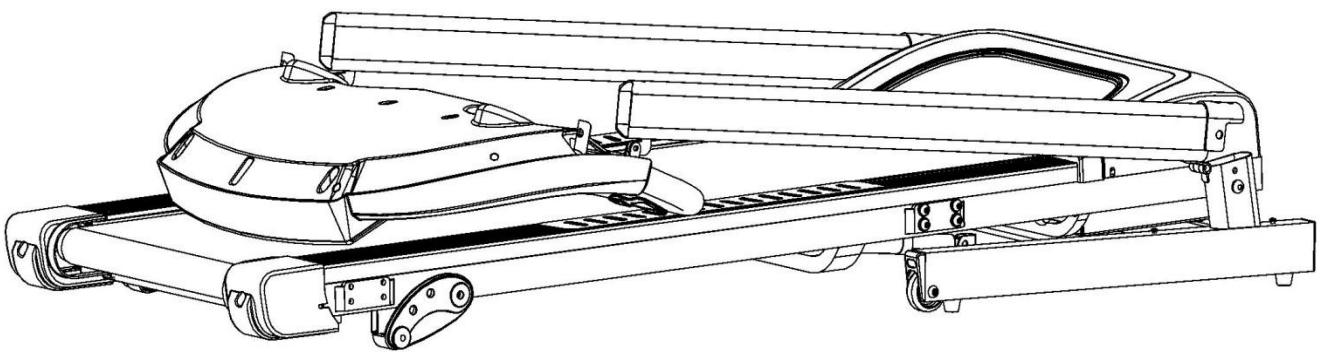
15. Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем або медичним працівником. Він або вона може допомогти встановити частоту, інтенсивність (цільову зону серця) і час виконання вправ, які підходять для вашого віку і стану здоров'я. Якщо ви відчуваєте біль або стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, непритомність або будь-який дискомфорт під час тренування, **СТОП!** Проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж продовжувати.

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

17. Якщо шнур живлення пошкоджено, щоб уникнути небезпеки, його повинен замінити виробник, його сервісний агент або фахівець з аналогічною кваліфікацією.

18. Перед використанням бігової доріжки поставте ноги на бічні поручні і завжди прикріплюйте страхувальну мотузку до одягу. Перед початком руху бігового полотна добре утримуйте рукоятку (відчуйте швидкість бігу однією ногою, перш ніж використовувати бігове полотно). Щоб уникнути втрати рівноваги, будь ласка, знизьте швидкість до мінімальної або зніміть запобіжник. І тримайтеся за кермо, щоб перестрибнути на бічний поручень в екстреній ситуації або якщо ключ безпеки не прикріплений.

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



ЕТАПИ ЗБІРКИ

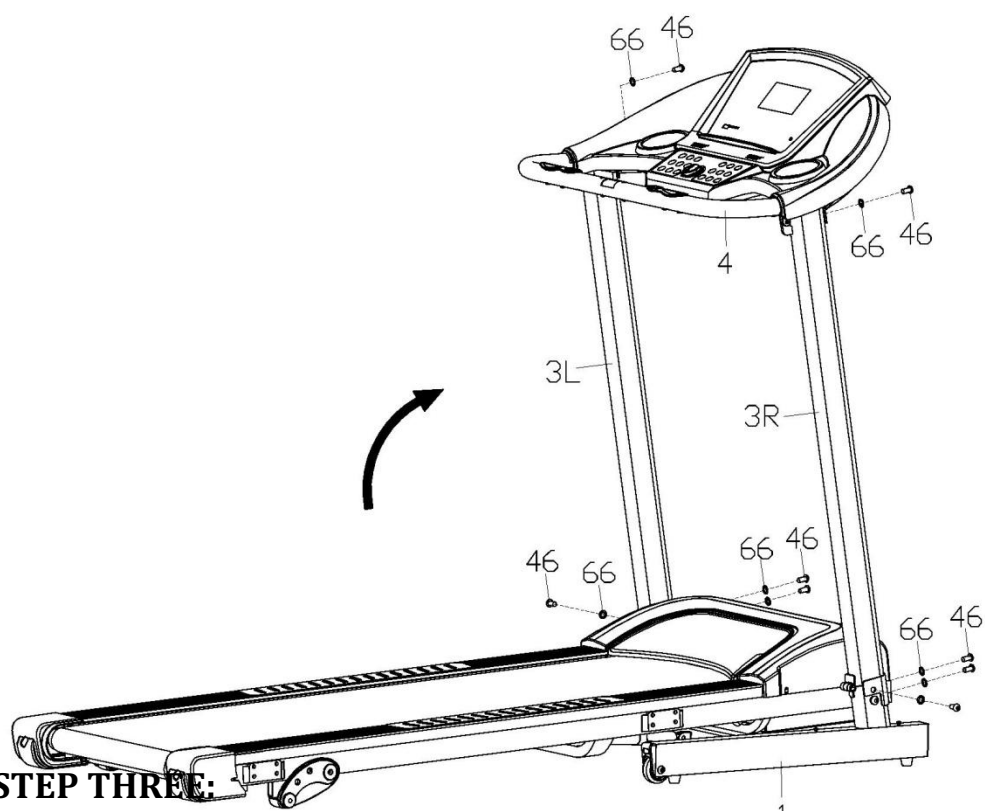
КРОК ПЕРШИЙ :

Відкрийте упаковку, дістаньте всі деталі і покладіть основну раму на рівну поверхню (ПРИМІТКА: будь ласка, не перерізайте пакувальні ремені).

КРОК ДРУГИЙ:

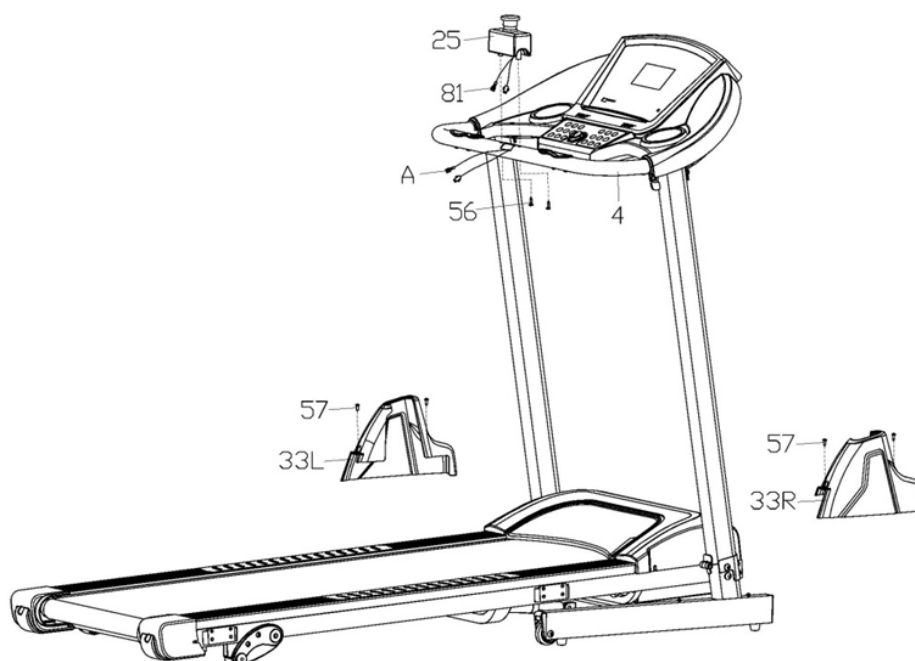
1. Відріжте ремені, коли основна рама буде добре розміщена (Примітка: не рухайте її більше).
2. Підніміть ліву та праву вертикальні трубки (3L/R) і раму комп'ютера (4), дотримуючись напрямку, вказаного стрілкою на малюнку. (ПРИМІТКА: будь ласка, не натискайте на дроти у вертикальній трубці, коли ви її складаєте, і підтримуйте вертикальну трубку рукою, інакше вона впаде.)
3. Зафіксуйте ліву та праву вертикальні трубки (3L/R) на нижній рамі (1) окремо за допомогою шестигранного болта (46) та зубчастої стопорної шайби (66). (ПРИМІТКА: будь ласка, не закручуйте шестигранний болт (46) зараз)

Зафіксуйте раму комп'ютера (4) на вертикальній трубі (3L/R) за допомогою шестигранного болта (46) і зубчастої стопорної шайби (66) та закрутіть усі гвинти.



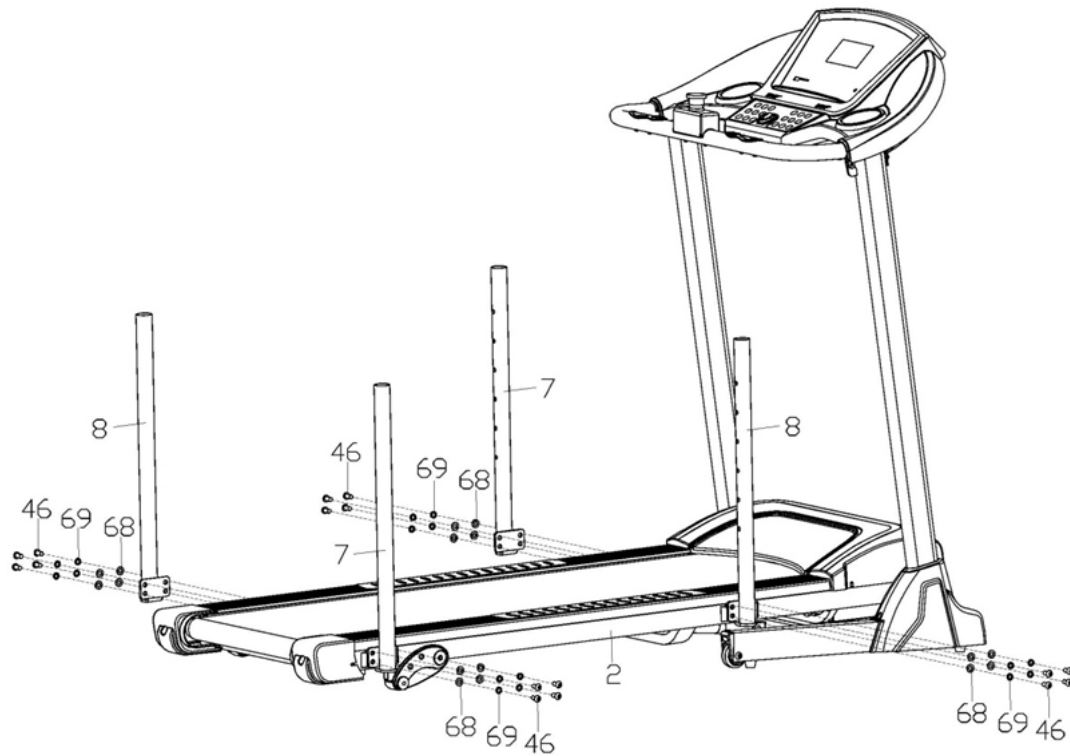
ASSEMBLY STEP THREE:

1. З'єднайте провід вимикача аварійної зупинки (81) з проводом (A) рами комп'ютера (4), а потім зафіксуйте основу вимикача аварійної зупинки (25) на рамі комп'ютера (4), закріпивши її за допомогою перехресного ключа (56)..
2. Зафіксуйте захисний кожух (33L/R) на нижній рамі (1) за допомогою хрестовини (57)



КРОК ЧЕТВЕРТИЙ:

Зафіксуйте регульовану стійку поручня 1 (7) і регульовану стійку поручня 2 (8) окремо на основній рамі (2) за допомогою шестигранного болта (46), пружинної шайби (69) і плоскої шайби (68).

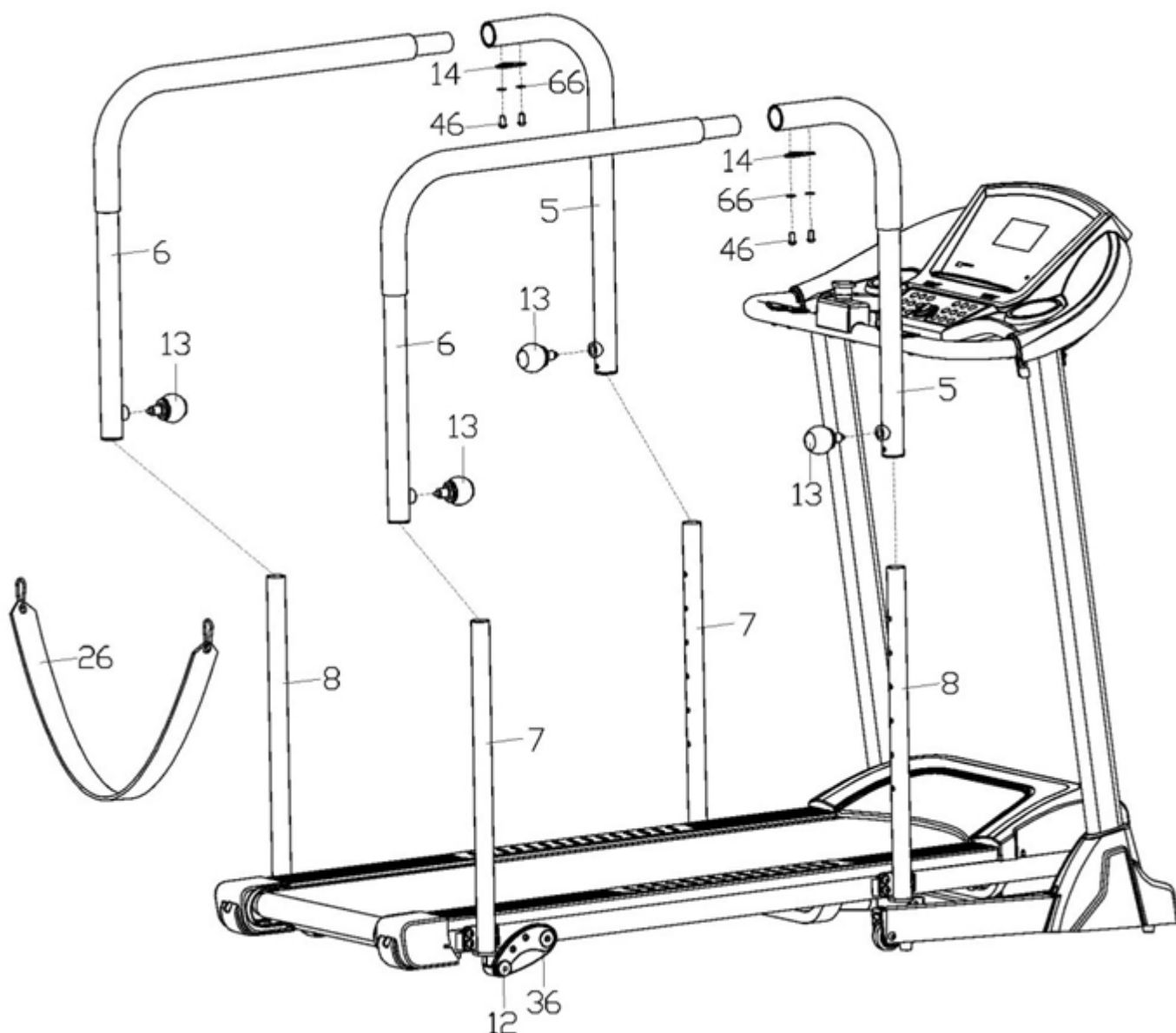


КРОК П'ЯТИЙ - ЗБІРКА:

1. Вставте бічний поручень 2 (6) в бічний поручень 1 (5), потім закріпіть шестигранним болтом (46), зубчастою стопорною шайбою (66) через замок ременя безпеки (14).
2. Вставте бічний поручень 1 (5) і бічний поручень 2 (6) у відрегульовану стійку поручня 1 (7), відрегулюйте стійку поручня 2 (8) окремо, а потім зафіксуйте за допомогою ручок (13) у точних отворах.

3. Закріпіть обидві сторони ременя безпеки (26) на замку ременя безпеки (14).

УВАГА: На регульованій накладці (36) є 3 отвори, регулюючи ці отвори та регульовану заглушку, можна отримати 3 градієнти (12)



СПОСОБИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

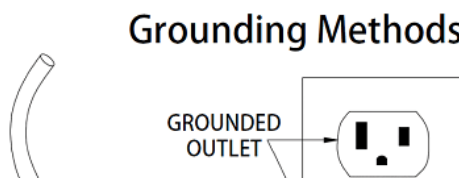
Цей виріб повинен бути заземлений. Якщо він вийде з ладу або зламається, заземлення забезпечить найменший опір для електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом.

Цей виріб оснащено шнуром із заземлювальним провідником для заземлення обладнання та заземлювальною вилкою. Вилку слід вставляти у відповідну розетку, яка належним чином встановлена та заземлена згідно з усіма місцевими нормами та правилами.

НЕБЕЗПЕКА – Неправильне підключення провідника заземлення обладнання може призвести до ураження електричним струмом. Якщо у вас є сумніви щодо правильності заземлення виробу, зверніться до кваліфікованого електрика або спеціаліста з технічного обслуговування.

Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається з виробом - якщо вона не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика, щоб він встановив відповідну розетку.

Цей виріб призначений для використання в мережі з номінальною напругою **220 В** і має заземлювальну вилку, яка виглядає як вилка, зображена на **ескізі А** на наступному малюнку. Переконайтеся, що виріб під'єднано до розетки з такою ж конфігурацією, як і вилка. З цим виробом не можна використовувати адаптер.

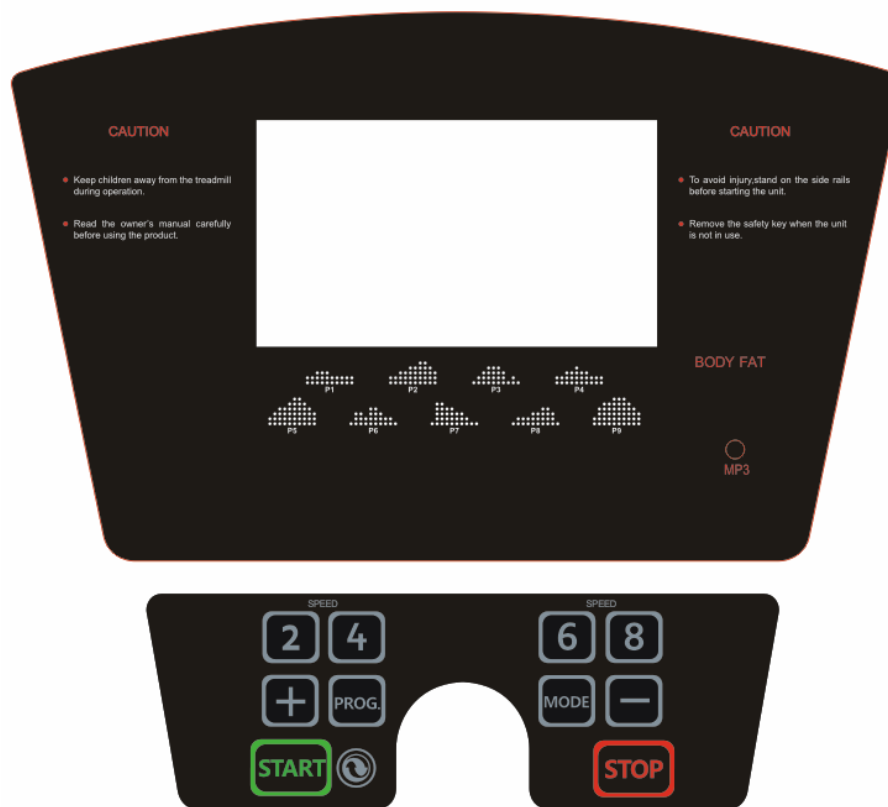


ТЕХНІЧНІ ПАРАМЕТРИ

РОЗМІРИ ЗБОРКИ (мм)	1605*743*127	ПОТУЖНІСТЬ	ЗА ЗАМОВЛЕННЯМ
РОЗМІР СКЛАДАННЯ (мм)	1700*775*360	МАКСИМАЛЬНА ПОТУЖНІСТЬ ПОТУЖНІСТЬ	ЗА ЗАМОВЛЕННЯМ
РОБОЧА ПОВЕРХНЯ (мм)	420x1260	ВХІДНИЙ СТРУМ	ЗА ЗАМОВЛЕННЯМ
ВАГА НЕТТО	52 KG	ДІАПАЗОН ШВИДКОСТЕЙ	0.2~10 КМ/ГОД & 0.2~5 КМ/ГОД
МАКСИМАЛЬНА ВАГА КОРИСТУВАЧА	120 KG	НАХИЛ	В РУЧНУ

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1. Функціональні характеристики



1.1. Старт

Нормальний запуск після 3 секунд зворотного відліку.

1.2. Кількість програм

Ручні режими, 9 Попередньо встановлені програми, U1-U3, HRC1-HRC3-FAT, 3 режими зворотного відліку.

1.3. Функція безпечного блокування

Зняття блокування в будь-якому режимі може призвести до швидкого уповільнення бігової доріжки до повної зупинки. На дисплеї миттєво відобразиться "---", безперервно лунатиме звуковий сигнал зумера "Bi, Bi". Кнопки в цьому стані недійсні. Коли блокування вимкнено, одночасно натисніть і утримуйте клавіші "program" + "F" протягом 3 секунд, дисплей перемикається між британською та метричною системами.

Відновити блокування, вікно відобразиться на 2 секунди, а потім перейде в режим очікування, чекайте на введення команд.

1.4. Ключова функція

- 1 "СТАРТ" - це клавіша із зірочкою. Натисніть "START", коли бігова доріжка знаходиться в стані зупинки, швидкість буде відображатися як **"0.2"**, бігова доріжка буде запущена. "STOP" - це кнопка зупинки, натисніть "STOP", коли бігова доріжка працює, дані будуть очищені, і бігова доріжка буде в ручному режимі після повної зупинки бігової доріжки.
- 2 "PROG." означає програмну клавішу: у режимі очікування, натиснувши цю клавішу, ви можете вибрати ручний режим **"0.2"** для "P1-P9", "U1-U3", "HRC1-HRC3" та різних програм FAT; ручний режим є режимом за замовчуванням, швидкість за замовчуванням становить **0.2 км/год**, максимальна робоча швидкість становить **10 км/год**. У британській системі швидкість за замовчуванням **0,1 миль/год**, максимальна робоча швидкість - **6,3 миль/год**.
- 3 "MODE" означає клавішу режиму, в режимі очікування, натиснувши цю клавішу, ви можете циклічно встановлювати від Н-1 до Н-3 різні режими зворотного відліку. Н-1 - режим зворотного відліку часу, Н-2 - режим зворотного відліку відстані, Н-3 - режим зворотного відліку калорій; всі параметри режиму можна встановити за допомогою кнопок швидкості +/-, і натисніть кнопку "Старт", щоб запустити бігову доріжку.
- 4 Клавіші швидкості: "SPEED+" та "SPEED -" - це кнопки прискорення та уповільнення: їх можна використовувати для регулювання параметрів під час налаштування

параметрів бігової доріжки. Коли бігова доріжка працює, вони використовуються для регулювання швидкості на 0,1 км/час; після утримання більше 2 секунд, буде реалізовано автоматичне безперервне прискорення та уповільнення.

На поручнях є кнопки швидкого доступу.

- 5 Швидкісні клавіші: Швидкість можна безпосередньо регулювати до **2 км/год, 4 км/год, 6 км/год і 8 км/год**, за допомогою клавіш швидкісного перемикачання під час роботи бігової доріжки.

- 6 Клавіша перемикачання двигуна вперед і назад : Це клавіша перетворення, яка контролює напрямку руху. Коли він зупинений, натисніть її, щоб вибрати напрямку руху, якщо він перебуває в режимі руху назад, він показує "-0.0" у швидкості руху.

1.5. Функція відображення

1.5.1. Індикація швидкості

Відображення поточної швидкості бігу. У зворотному режимі він показує "-".

1.5.2. Відображення часу

Відображення часу роботи в ручному режимі або часу роботи зі зворотним відліком в режимі та запрограмованому режимі.

1.5.3. Відображення відстані

Відображення накопиченої відстані в ручному та запрограмованому режимах або відстані зворотного відліку в режимі роботи.

1.5.4. Відображення калорій

Відображення накопичених калорій у ручному та запрограмованому режимах або калорій зворотного відліку під час роботи режиму.

1.5.5 Відображення частоти серцевих скорочень

Виявлення сигналів теплової потужності та відображення значення імпульсу.

1.5.6 Діапазон відображення даних різних параметрів:

ЧАС: 0:00 - 99.59(ХВ)

ВІДСТАНЬ: 0.00 - 99.9(КМ)

КАЛОРИЇ: 0.0 - 999 (КК)

ШВИДКІСТЬ РУХУ ВПЕРЕД: 0,2 - 10,0 (КМ/ГОД) ШВИДКІСТЬ РУХУ НАЗАД: -0,2 - 5,0 (КМ/ГОД)

ПУЛЬС: 50 - 200 (УД / ХВ)

1.6. Функція вимірювання частоти серцевих скорочень

Коли бігова доріжка підключена до електромережі, утримуйте пульсометр протягом 5 секунд, і на дисплеї з'явиться значення частоти серцевих скорочень. Початкове значення - це фактично виміряна частота серцевих скорочень, а діапазон її

відображення становить 50-200 разів на хвилину. Під час вимірювання частоти серцебиття блиматиме піктограма у вигляді серця.

Відображена частота серцевих скорочень призначена лише для довідки та не може бути використана як медична інформація.

1.7. Ручні режими

1.7.1. Як увійти в ручний режим:

- A. Увімкніть джерело живлення; потім безпосередньо перейдіть до нормального режиму в ручному режимі.
- B. У стані зупинки натисніть F, щоб вибрати нормальний режим, зворотний відлік часу, зворотний відлік калорій і зворотний відлік відстані в ручному режимі.

1.7.2. Налаштування функцій у ручному режимі: Налаштування часу, відстані та калорій

- A. При вході в ручний режим час відображається як 0:00;
- B. У ручному режимі натисніть F, щоб увійти **Режим зворотного відліку часу**; у вікні часу відображатиметься час і мерехтіння; початковий час - 30:00; встановіть час зворотного відліку кнопками ШВИДКІСТЬ +/- ШВИДКІСТЬ -. Діапазон встановлення часу: 5:00-99:00; кожний раз збільшення/зменшення буде дорівнювати 1: 00.
- C. У режимі зворотного відліку часу натисніть F, щоб увійти у **Режим зворотного відліку відстані**; початкова відстань буде відображена як 1.00 км; встановіть відстань кнопками ШВИДКІСТЬ +/- ШВИДКІСТЬ - в діапазоні 1.0-99.0 км/хв; при кожному збільшенні/зменшенні відстань буде збільшуватися/зменшуватися на 1 км.
- D. У режимі зворотного відліку відстані натисніть F, щоб увійти у **Режим зворотного відліку калорій**; початкова дистанція відображатиметься як 50.0 ккал; встановіть калорійність за допомогою кнопок SPEED +/- SPEED - і в діапазоні 20.0-990.0 ккал; кожен раз збільшення/зменшення становитиме 10.0 ккал.

1.7.3. Робота в ручному режимі:

- A. Натисніть СТАРТ і двигун почне працювати через 3 секунди зворотного відліку; початкова швидкість буде **0,2 км/год** для метричної системи або **0,1 милі/год** для імперської системи;
- B. Натисніть SPEED +/- SPEED -, щоб відрегулювати швидкість;
- C. Натискайте швидкісні клавіші, щоб швидко налаштуватися на швидкість, позначену на клавіші;
- D. Коли двигун працює, натисніть STOP, і двигун сповільниться та остаточно зупиниться;
- E. Зніміть запобіжник, щоб терміново зупинити роботу двигуна; після цього на РК-дисплеї з'явиться напис "----", а зумер видасть короткий звук "Bi-Bi-Bi"..
- F. Коли встановлений час зменшиться до нуля, або коли встановлена калорійність зменшиться до нуля, або встановлена відстань зменшиться до нуля, швидкість поступово зменшиться до зупинки тренажера, зумер видасть короткий сигнал "Bi-Bi-Bi", а у вікні швидкості з'явиться напис END; через 5 секунд тренажер повернеться в стан очікування, а зумер видасть довгий сигнал "Bi-Bi";
- G. Не встановлені параметри будуть збільшуватися вперед і будуть скинуті після досягнення верхньої межі діапазону відображення; в ручному режимі машина зупиниться, коли час накопичення перевищить 99: 59 (100 хв).

1.8. Попередньо встановлені програми

Кожна програма розділена на 10 секцій; час роботи буде рівномірно розподілено на кожен секцію програми. Нижче наведено діаграму виконання 9 секцій програми.

ПРИМІТКА: Ви не можете запустити автоматичну програму у зворотному режимі.

No.	Час налаштування / 10 = кожен сегмент часу виконання									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

P1	ШВИДКІ СТЬ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	ШВИДКІ СТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	ШВИДКІ СТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	ШВИДКІ СТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	ШВИДКІ СТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	ШВИДКІ СТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	ШВИДКІ СТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	ШВИДКІ СТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	ШВИДКІ СТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2

1.9. Тест на вміст жиру в організмі:

У режимі очікування натисніть PROG, щоб увійти до програми FAT (Тест фізичної підготовки). Натисніть F, щоб увійти в програму F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1: стать, F-2: вік, F-3: зріст, F-4: вага, F-5: фізичний тест), натисніть **SPEED +/ SPEED -**, щоб встановити параметр 01-04 (див. нижче детальну таблицю), потім натисніть F, щоб увійти в програму F-5 для фізичного тесту. У цьому стані утримуйте ручку пульсометра протягом 5-6 секунд, і на дисплеї відобразиться FAT, перевірте, чи відповідає вага вашому зросту.

ІМТ вимірює співвідношення між зростом і вагою, а не пропорції тіла. ІМТ підходить для кожного чоловіка і жінки, він є важливою основою для корекції ваги з іншими показниками здоров'я. Ідеальний ІМТ знаходиться в межах 20-24, тобто якщо менше ніж 19 - це надмірна худорлявість, якщо 25-29 - надмірна вага, а якщо більше за 30 - ожиріння.

F--1	Стать	01(чоловік)	02(жінка)
F--2	Вік	10-----99	

F--3	Зріст	100-----200	
F--4	Вага	20-----150	
F--5	ЖИР	≤19	Недостатня вага
	ЖИР	=(20--24)	Нормальна вага
	ЖИР	=(25--29)	Надмірна вага
	ЖИР	≥30	Ожиріння

1.10.Параметри для 3 режимів

Зворотний відлік початковий встановлений час 30:00 хв, діапазон: 5:00 ---99:00 хв., додати крок: 1:00 хв.; калорійність зворотного відліку початкове значення 50 Ккал, діапазон 20-990 Ккал, додати крок 10 Ккал; відстань зворотного відліку початкове значення 1,0 км, діапазон 1,0-99,0 км, додати крок 1,0 км; послідовність перемикання циклу: ручний, час, відстань, калорії.

1.11. Індивідуальна програма

На додаток до 18 вбудованих програм, бігова доріжка також має 3 користувацькі програми для підтримки індивідуальних налаштувань відповідно до конкретної ситуації користувача: U01, U02 та U03.

1.11.1. Налаштування індивідуальної програми:

Ін у стані очікування безперервно натискайте кнопку PROGRAM до потрібної індивідуальної програми (U01~U03); одночасно блимає вікно "TIME", відображаючи встановлений час, натисніть "INCLINE+"/"INCLINE-", "SPEED+"/-, щоб встановити час роботи, натисніть кнопку MODE, щоб підтвердити введення налаштувань; потім встановіть параметри в першій секції часу; встановіть швидкість за допомогою кнопок SPEED +/- SPEED - або швидкісних клавіш і встановіть нахил за допомогою кнопок INCLINE +/- INCLINE - або швидкісних клавіш; натисніть MODE для завершення налаштування першого часового відрізка і перейдіть в стан для налаштування параметрів другого часового відрізка до завершення налаштування всіх 16 часових відрізків. Встановлені параметри будуть постійно збережені до наступного налаштування часу. Ці параметри не будуть втрачені при відключенні живлення.

1.11.2. Початок індивідуальної програми:

У режимі очікування безперервно натискайте кнопку PROGRAM, щоб вибрати потрібну програму (U01~U03). Після встановлення часу роботи натисніть START.

1.12.HRC :

ЗА замовчуванням - це певний набір інструкцій, які комп'ютер завжди використовує, якщо користувач не дає інших інструкцій.

Найнижчий-Найвищий: регульований діапазон частоти серцевих скорочень від найнижчого до найвищого.

ВІК	Ці л ь о в а з о н а (L-Н)			ВІК	Ці л ь о в а з о н а (L-Н)		
	Н а й Н и ж ч а	з а з а м о в ч у в а н н я м	Н а й В и щ и й		Н а й Н и ж ч и й	з а з а м о в ч у в а н н я м	Н а й В и щ и й
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

а) Час руху частоти серцевих скорочень був зафіксований на рівні 22 хвилин.

б) У режимі очікування безперервно натискайте клавішу "ПРОГРАМА", доки у вікні відстані не з'явиться напис "HRC".

Примітки: Якщо натиснути клавішу "START" безпосередньо під вікном дисплея HRC, система автоматично запропонує користувачеві наступний параметр контролю частоти серцевих скорочень: HRC може досягати максимальної швидкості 9,0 км/год, вік 30 років, налаштування за замовчуванням - 160 разів на хвилину.

с) якщо натиснути клавішу "MODE", щоб увійти в налаштування віку, у вікні швидкості відобразиться вік за замовчуванням 30. Користувач може натиснути клавіші "SPEED+,SPEED-", щоб вибрати потрібний вік, який йому підходить. Віковий діапазон, який можна налаштувати, становить 15-80 років (деталі див. у формі HRC).

с) Після того, як користувач вибрав потрібний вік, натисніть клавішу "MODE", система автоматично порекомендує правильну цільову частоту серцебиття відповідно до обраного віку, яка відображатиметься у вікні швидкості для довідки. Також користувач може вибрати цільову частоту серцебиття на основі особистого фізичного стану, натиснувши клавішу "SPEED+,SPEED-". Діапазон вибору - 95-180 (деталі дивіться у формі HRC)

d) Після того, як користувач вибрав вік і цільову частоту серцебиття, натисніть клавішу "MODE" на головному екрані.

е) Залежно від стану ЧСС, натискання клавіш "ШВИДКІСТЬ+,ШВИДКІСТЬ-" може регулювати швидкість, але система автоматично регулюватиме швидкість, щоб ваш пульс наблизився до цільової частоти серцевих скорочень..

f) За 3 хвилини до початку руху - це час розминки, система не буде автоматично регулювати швидкість, а лише вручну; через 3 хвилини система буде регулювати відповідно до вашого поточного пульсу.

Коли фактична частота серцебиття користувача < цільової частоти серцебиття, HRC автоматично збільшуватиметься на 0,5 км/час за 10 секунд, поки не досягне заданої максимальної швидкості.

Коли фактична частота серцебиття користувача перевищує цільову частоту серцебиття, HRC автоматично зменшуватиме швидкість на 0,5 км/час за 10 секунд до мінімальної швидкості HP2.

Якщо час руху перевищує 20 хвилин, система переходить у режим "COOL DOWN", швидкість знижується на 0,5 км/год за 10 секунд. Коли швидкість знизиться до 4 км/год або менше, швидкість перестане знижуватися до завершення руху. Ви можете безпосередньо натиснути клавішу "STOP" або вимкнути запобіжну клавішу, щоб зупинити рух.

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

2. Збір даних може бути неточним під час використання HRC під час відтворення музики.

1.13. Інші

1.13.1. Коли закінчується параметр зворотного відліку, на дисплеї відображається "END", сигнал тривоги звучить 0,5 секунди кожні 2 секунди, до повної зупинки бігової доріжки, після чого повертається в ручний режим..

1.13.2. При встановленні параметра, він може бути циклічним, наприклад, діапазон часу 5:00--99:00, при встановленні на 99:00 натискаємо клавішу "+", час повертається до 5:00, і так далі рециркуляція, додаємо або зменшуємо на символ "+" "-" "-" ..

1.13.3. Час зворотного відліку, калорійність зворотного відліку та відстань зворотного відліку можна налаштувати лише для одного з них. Буде застосовано останнє налаштування часу. Набір параметрів буде відраховуватися назад, тоді як інші параметри будуть відраховуватися вперед.

1.13.4. Стандартна калорійність становить близько 30 ккал/км.

1.13.5. Прискорення становить **0.6 км/с**, а уповільнення - **0.6 км/с**.

1.13.6. У процесі роботи невстановлений параметр буде накопичуватися, дисплей буде чистим, коли досягне максимального діапазону; в ручному режимі, коли час накопичення перевищить 99:59 (100 хв), бігова доріжка зупиниться.

1.14. Значення кодів повідомлень про помилки

Проблема	Потенційні причини	Рішення
-----	Замок сейфа падає	1. Встановіть замок сейфа на місце; 2. Замініть перемикач безпечного блокування або магнітний датчик в електронному лічильнику; якщо проблему не вдається вирішити, замініть електронний лічильник;
E01	Після увімкнення на електронному лічильнику відображається E01 Порушення зв'язку між електронним лічильником і водієм, під час роботи електронний лічильник відображає E01 Порушення зв'язку між водієм і електронним лічильником	1. Перевірте, чи не ослаблене з'єднання між електронним лічильником і основним проводом контролера; чи не пошкоджені дроти; чи правильний порядок з'єднання основних проводів. 2. Контролер може бути несправним. Перевірте та замініть справний. 3. Можливо, мікросхема електронного контролера не підключена до роз'єму. Перевірте і переконайтеся в правильному підключенні. 4. Трансформатор може бути пошкоджений. Перевірте та замініть справний.
E02	Несправність захисту від вибухів або двигуна	1. Перевірте, чи напруга живлення становить менше 50% від нормального значення; будь ласка, забезпечте правильну напругу і перевірте ще раз; 2. Перевірте, чи добре під'єднані дроти двигуна; повторно під'єднайте дроти двигуна або, якщо проблему не вдається вирішити, замініть двигун; 3. Перевірте, чи немає специфічного запаху, який генерує контролер; якщо так, то це означає, що IGBT вийшов з ладу, що призвело до короткого замикання; тоді замініть контролер.

E03	Немає сенсорного сигналу	Перевірте, чи спрямований фотоелектричний датчик на отвір на компакт-диску; перевірте, чи не пошкоджені дроти фотоелектричного датчика і чи надійно з'єднані клеми фотоелектричного датчика і клеми швидкості на контролері.
E05	Захист від перевантаження по струму	1. Це може бути самозахист системи від надмірного струму, коли навантаження перевищує номінальне значення; перезапустіть машину; 2. Частина бігового полотна заклинило так, що двигун не може обертатися, таким чином спрацьовує самозахист системи від надмірного струму при надмірному навантаженні; відрегулюйте бігове полотно і перезапустіть його, або додайте мастило. 3. Перевірте, чи немає звуку перевантаження по струму або запаху гару під час роботи двигуна; замініть двигун; 4. Перевірте, чи не видає контролер запах гару; якщо так, замініть контролер.
No display on the electronic meter	Контролер не ввімкнено або пошкоджено	1. Перш за все, перевірте, чи не спрацював захист від перевантаження, якщо так, натисніть на нього; 2. Перевірте вимикач живлення, захист від перевантаження, а також шнур живлення та трансформатор контролера, щоб переконатися в надійності з'єднання; 3. Перевірте, чи добре зібрані кабелі живлення від електронного лічильника до контролера; демонтуйте опору, 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 кабелю зв'язку (пошкоджений або обірваний); в такому випадку перепідключіть або замініть дроти. 4. Пошкоджено трансформатор; замініть трансформатор

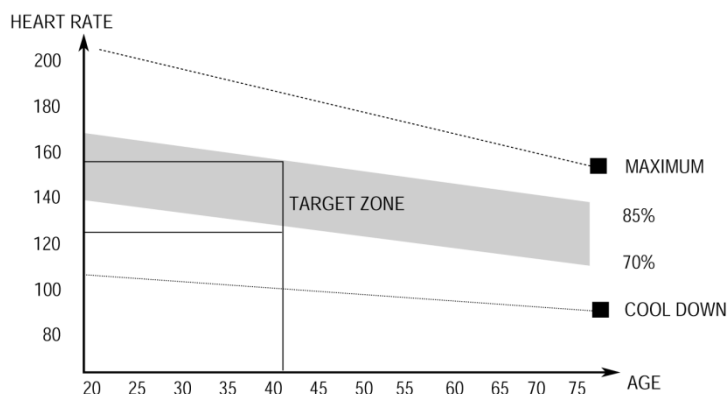
ІНСТРУКЦІЇ ДО ВПРАВ

1. Етап розігріву

Цей етап допомагає прискорити кровообіг у тілі та змусити м'язи працювати належним чином. Це також знизить ризик виникнення судом і м'язових травм. Бажано виконати кілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку слід утримувати приблизно 30 секунд, не примушуйте і не смикайте м'язи під час розтяжки - якщо це боляче, **ЗУПИНІТЬСЯ**.

2. Етап вправ

На цьому етапі ви докладаете найбільше зусиль. Після регулярних занять м'язи ніг стануть сильнішими. Працуйте на свій розсуд, але дуже важливо підтримувати рівномірний темп протягом всього часу. Темп роботи повинен бути достатнім, щоб підняти серцебиття в цільову зону, показану на графіку нижче.



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

3. Етап охолодження

На цьому етапі потрібно дати серцево-судинній системі та м'язам розслабитися. Це повторення вправи для розминки, наприклад, знизьте темп і продовжуйте приблизно 5 хвилин. Тепер слід повторити вправи на розтяжку, знову ж таки пам'ятаючи про те, що не слід примушувати м'язи розтягуватися або ривками.

В міру того, як ви станете краще тренуватися, можливо, вам доведеться тренуватися довше і інтенсивніше. Бажано тренуватися щонайменше тричі на тиждень і, якщо можливо, розподілити тренування рівномірно протягом тижня.

Щоб підтримувати м'язи в тонусі під час тренування на біговій доріжці, вам потрібно встановити досить високий опір. Це призведе до більшого 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 фаз розминки та охолодження тренуйтеся як зазвичай, але ближче до кінця вправи збільшуйте опір, змушуючи ноги працювати сильніше, ніж зазвичай. Можливо, вам доведеться зменшити швидкість, щоб утримати пульс у цільовій зоні.

Важливим фактором тут є кількість зусиль, які ви докладаете. Чим важче і довше ви працюєте, тим більше калорій ви спалите. По суті, це те саме, якби ви тренувалися, щоб покращити свою фізичну форму, різниця полягає в меті.

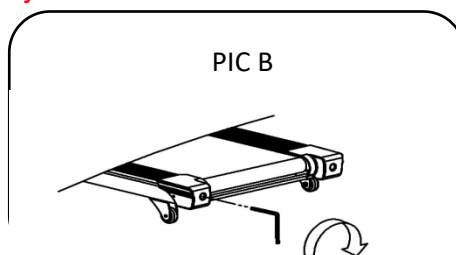
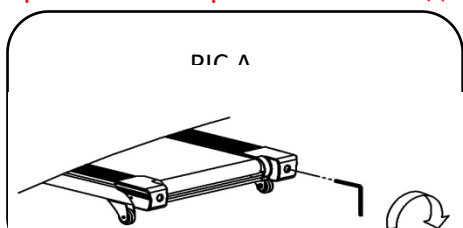
ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ

ЦЕНТРУВАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ НАТЯГУ РЕМЕНЯ ДЛЯ ХОДЬБИ

НЕ ЗАВЕРШУЙТЕ затягування прогулянкового ремня. Це може призвести до зниження продуктивності двигуна та надмірного зносу роликів.

ДО ЦЕНТРУ ПРОГУЛЯНКОВОГО РЕМЕНЯ:

- Встановіть бігову доріжку на рівній поверхні
- Бігайте на біговій доріжці зі швидкістю приблизно 3,5 милі на годину
- Якщо стрічки відхиляються від траєкторії в праву сторону, повільно закрутіть правий регулювальний болт за годинниковою стрілкою, помічаючи зміну відстані відхилення, поки не відцентруйте стрічку. (Увага: відстань між ремнем і правою/лівою кромкою в нормі знаходиться на однаковій відстані. А проміжок між правою і лівою відстанню повинен бути не більше 5 мм.
- Якщо стрічки відхиляються від траєкторії в ліву сторону, повільно закрутіть лівий регулювальний болт за годинниковою стрілкою, помічаючи зміну відстані відхилення, доки не відцентруйте стрічку. (Увага: відстань між ремнем і правою/лівою кромкою в нормі знаходиться на однаковій відстані. А проміжок між правою і лівою відстанню повинен бути не більше 5 мм.



Зображення А: Якщо ремінь змістився вправо

Зображення В: Якщо стрічка змістилася вліво

НАТЯГАННЯ РЕМЕНЯ

Якщо під час бігу на біговій доріжці ви відчуваєте ковзання, необхідно затягнути біговий ремінь.

У більшості випадків ремінь розтягнувся від використання, що призводить до його ковзання. Це нормальне і поширене явище. Щоб усунути ковзання, затягніть обидва болти задніх роликів за допомогою шестигранного ключа відповідного розміру, повернувши його **1/4** праворуч, як показано на малюнку. Спробуйте ще раз запустити бігову доріжку, щоб перевірити, чи не ковзає вона.

При необхідності повторіть, але **НІКОЛИ** не повертайте болти роликів більше, ніж на **1/4** за один раз. Натяг ремня налаштований належним чином, якщо біговий ремінь **50 - 75мм** від робочої поверхні.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ЗАВЖДИ ВІДКЛЮЧАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ ВІД ЕЛЕКТРИЧНОЇ РОЗЕТКИ ПЕРЕД ЧИЩЕННЯМ АБО ОБСЛУГОВУВАННЯМ ПРИСТРОЮ.

ОЧИЩЕННЯ

Генеральне чищення пристрою значно подовжить термін служби бігової доріжки. Підтримуйте бігову доріжку в чистоті, регулярно витираючи пил. Обов'язково очищайте відкриту частину покриття по обидва боки від бігового полотна, а також бічні рейки. Це зменшує накопичення сторонніх матеріалів під прогулянковим ременем.

Верхню частину ременя можна чистити вологою мильною ганчіркою. Будьте обережні, щоб рідина не потрапила всередину рами електричної бігової доріжки або під ремінь. **Попередження: Завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки, перш ніж знімати кришку двигуна.**

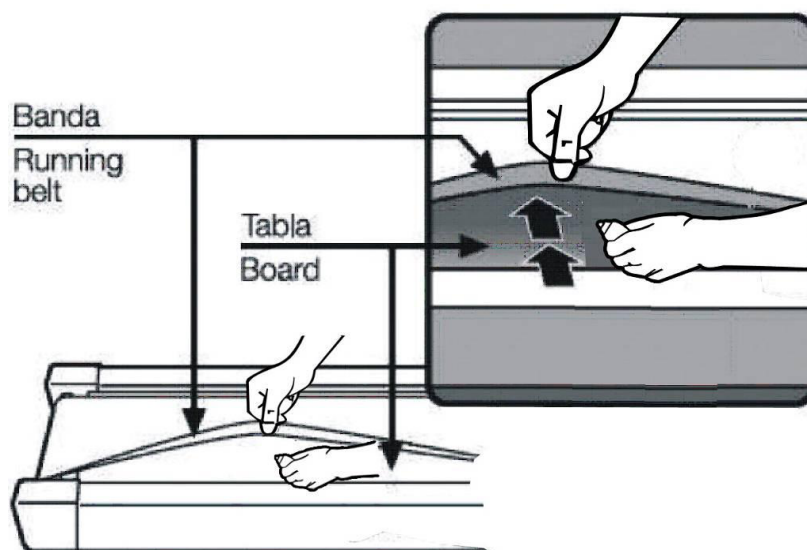
Щонайменше раз на рік знімайте кришку двигуна та пилюсьте під кришкою двигуна.

ЗМАЩЕННЯ ПРОГУЛЯНКОВОГО РЕМЕНЯ ТА РОБОЧОЇ ПОВЕРХНІ

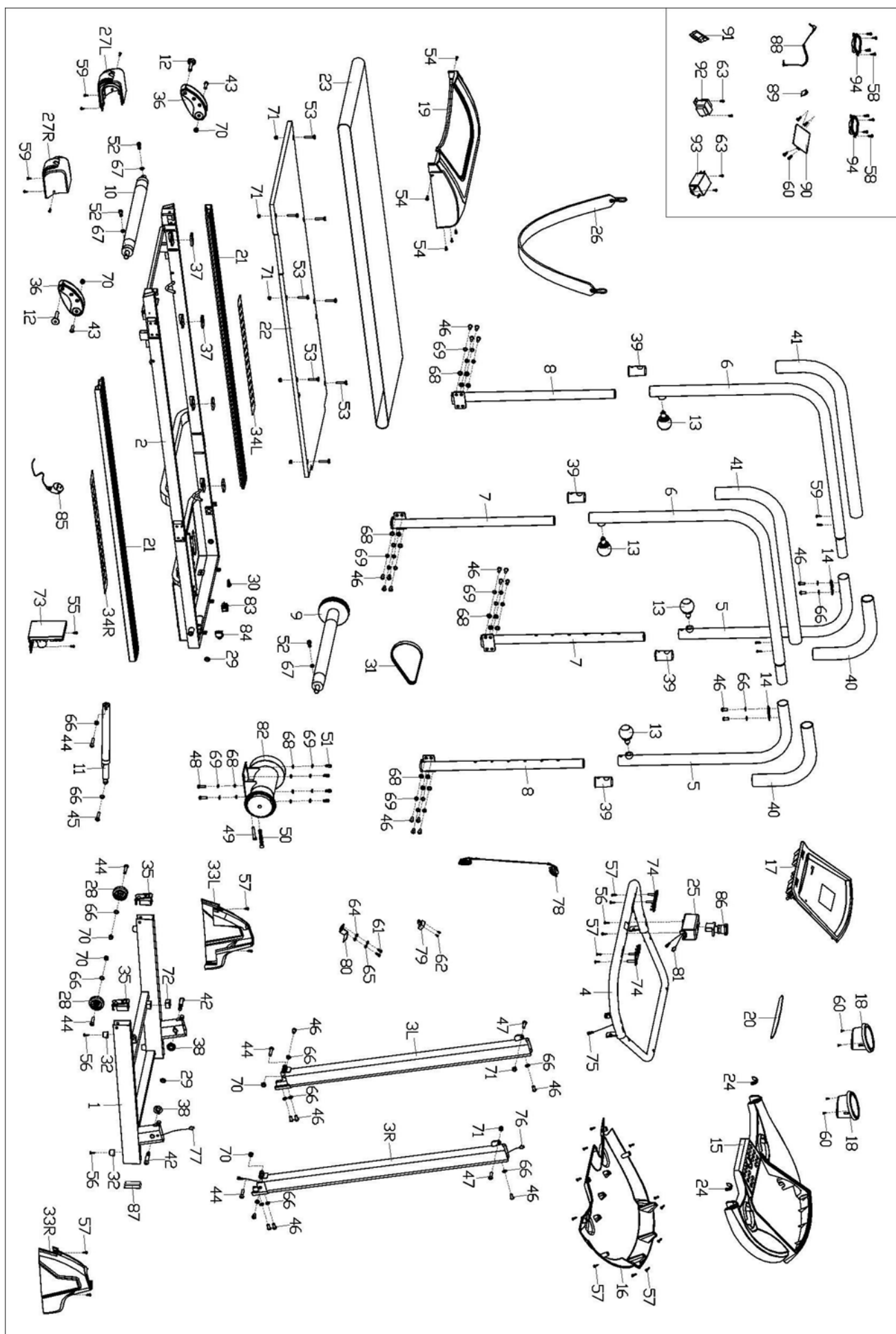
Ця бігова доріжка оснащена попередньо змащеною системою деки, що не потребує особливого догляду. Тертя між ременем і декою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому потребує періодичного змащування. Ми рекомендуємо періодично перевіряти деку.

Ми рекомендуємо змащувати деку за наступним графіком:

- | | |
|--|---------------------|
| □ Легкий режим користування (менше ніж 3 годин на тиждень) | щорічно |
| □ Середній режим користування (3-5 годин на тиждень) | кожні шість місяців |
| □ Інтенсивне користування (більше ніж 5 годин на тиждень) | кожні три місяці |



РОЗГОРНУТЕ КРЕСЛЕННЯ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

Деталь No.	Опис	Qty	Деталь No.	Опис	Qty
1	Нижня рама	1	48	Болт з шестигранною головкою M8*35	2
2	Основна рама	1	49	Болт з шестигранною головкою M8*55	1
3L/R	Ліва та права вертикальна труба	1p.r.	50	Болт з внутрішнім шестигранником M8*65	1
4	Комп'ютерна рама	1	51	Болт з внутрішнім шестигранником M8*18	4
5	Бічний поручень 1	2	52	Болт з внутрішнім шестигранником M6*55	3
6	Бічний поручень 2	2	53	Болт з внутрішнім шестигранником M6*30	8
7	Відрегулювати стійку поручня 1	2	54	Болт M5*8	5
8	Відрегулювати стійку поручня 2	2	55	Болт M4*8	2
9	Передній ролик	1	56	Поперечна нарізка ST4*16	6
10	Задній ролик	1	57	З'єднувач хрестовина ST4*12	28
11	Циліндр	1	58	З'єднувач хрестовина ST4*8	8
12	Регульована заглушка	2	59	Поперечний накінецьник ST4*12	10
13	Ручка	4	60	Хрестовина ST2.9*9.5	8
14	Фіксатор ременя безпеки	2	61	Болт M4*8	2
15	Передня кришка комп'ютера	1	62	Хрестовина хрестовина ST2.9*6	2
16	Задня кришка комп'ютера	1	63	Хрестовина M4*8	4
17	Комп'ютерна плата	1	64	Шайба плоска D4	2
18	Вставка для пляшки з водою	2	65	Пружинна шайба D4	2
19	Кришка двигуна	1	66	Зубчаста стопорна шайба	16
20	Килимок для комп'ютера	1	67	Зубчаста стопорна шайба	3
21	Бордюри	2	68	Шайба плоска	22
22	Бігова дошка	1	69	Пружинна шайба	22
23	Пояс для бігу	1	70	Нейлонова гайка M8	6
24	Захисний чохол для поручнів	2	71	Нейлонова гайка M6	10
25	Вимикач аварійної зупинки в підвалі	1	72	Ковпачок	2
26	Запобіжний ремінь	1	73	Плата контролера	1
27L/R	Торцеві заглушки	1p.r.	74	Імпульсна пластина	2
28	Транспортувальне колесо	2	75	Подовжувач нижній дріт	1
29	Штепсельна вилка	2	76	Подовжувач дровотий	1
30	Пряжка силового дроту	1	77	Подовжувач під дріт	1

31	Ремінь	1	78	Запобіжний замок	1
32	Маленька подушечка для ніг	4	79	Оптичний датчик полум'я	1
33L/R	Захисна решітка	1p.r.	80	Кронштейн	1
34L/R	Противозкий килимок	1p.r.	81	Дріт аварійного вимикача	1
35	Торцева заглушка	2	82	Двигун	1
36	Регульована накладка	2	83	Вимикач	1
37	Гумова прокладка	8	84	Захист від перевантаження	1
38	Шайба	2	85	Провід живлення	1
39	Пластикова втулка	4	86	Вимикач аварійної зупинки	1
40	Пінопластові ручки 1	2	87	Кришка	2
41	Пінопластові ручки 2	2	88	MP3-кабель (необов'язково)	1
42	Болт	2	89	Аудіороз'єм (необов'язково)	1
43	Болт шестигранний М 8*45	2	90	Плата підсилювача (необов'язково)	1
44	Болт з внутрішнім шестигранником М8*40	5	91	USB / SD карта (необов'язково)	1
45	Болт з внутрішнім шестигранником М8*25	1	92	Індуктор (необов'язково)	1
46	Болт М8*15 з внутрішнім шестигранником	28	93	Фільтр (необов'язково)	1
47	Болт з внутрішнім шестигранником М6*18	2	94	Динамік (необов'язково)	2

