

БІГОВА ДОРІЖКА

МОДЕЛЬ:

T5



КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

УКРАЇНСЬКА

SPOR, OP®

ВАЖЛИВО! Будь ласка, уважно прочитайте керівництво. Дуже важливо правильно скласти та використовувати бігову доріжку, збережіть це керівництво.

Важлива інформація щодо безпеки

Ми дякуємо вам за вибір нашого продукту. Щоб гарантувати вашу безпеку та здоров'я, будь ласка, використовуйте це обладнання правильно. Будь ласка, уважно прочитайте інформацію нижче, перед використанням даного обладнання.

1. Перед складанням та використанням обладнання важливо прочитати керівництво повністю. Безпечне та ефективне використання може бути досягнуто тільки в тому випадку, якщо обладнання зібрано, підтримується та використовується належним чином.
2. Перед початком будь-якої програми вправ вам слід проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у вас які-небудь медичні або фізичні показники, які можуть поставити під загрозу ваше здоров'я та безпеку, або перешкоджати належному використанню обладнання. Рекомендації вашого лікаря необхідні, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на серцевий ритм, кров'яний тиск або рівень холестерину.
3. Звертайте увагу на сигнали вашого тіла. Неправильні або надмірні заняття можуть завдати шкоди вашому здоров'ю. Припиніть тренування, якщо у вас виникнуть такі симптоми: біль, утруднення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, запаморочення або почуття нудоти. Якщо ви відчуваєте будь-які з цих станів, ви повинні проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжити свою програму тренувань.
4. Слідкуйте, щоб діти та домашні тварини знаходилися далеко від обладнання. Устаткування призначене тільки для дорослих.
5. Використовуйте обладнання на твердій рівній поверхні з захисним покриттям для підлоги або з килимом. Для забезпечення безпеки обладнання повинно мати принаймні 0,6 метра вільного місця навколо нього ітамає мати достатній вільний простір для того, щоб користувач міг підключити та стати на обладнання.
6. Перед використанням обладнання переконайтеся, що гайки та болти надійно затягнуті. Завжди використовуйте обладнання за призначенням. Якщо ви виявите несправні компоненти при складанні, під час перевірки обладнання, або якщо ви чуєте будь-які незвичні звуки, які виходять від обладнання під час використання, негайно зупиніться. Не використовуйте обладнання, поки проблема не буде усунена.
7. Багато функцій комп'ютера будуть відображатися при використанні обладнання відповідно до тренуванням. Звертаємо увагу, що значення пульсу є інформативним показником.
8. При використанні обладнання одягайте відповідний одяг. Уникайте просторого одягу, який може потрапити в тренажер або який може обмежувати ваші рухи або блокувати їх.
9. Дане обладнання призначене тільки для домашнього та сімейного використання. Максимальна вага користувача: 110 кг.
10. Слід дотримуватися обережності при підйомі або переміщенні обладнання, щоб не пошкодити спину.
11. Обладнання не підходить для терапевтичного використання.
12. Будь ласка, збережіть це керівництво як інструмент для належного складання.

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЕСПЛУАТАЦІЇ

- Бігову доріжку слід встановлювати на гладку та міцну поверхню на відстані не менше 0.5 метра від стіни та інших нерухомих предметів. Відстань між задньою кромкою тренажера та найближчим нерухомих предметом має становити не менше 2м.
 - Забороняється встановлювати бігову доріжку на відстані менше 1 м від нагрівальних приладів.
 - Уникайте встановлення тренажерів в місцях де можливе попадання прямих сонячних променів. Попадання прямих сонячних променів може призвести до підвищеного нагрівання вузлів тренажера.
 - Підключайте бігову доріжку тільки до заземленої розетки мережі живлення напругою 220 ~ 240В та не менше 16 А (для професійних доріжок), не менше 10 А (для доріжок домашнього використання), в яку буде увімкнений тільки один тренажер.
 - Для запобігання виходу з ладу доріжки через великі перепади напруги в мережі, не допускайте відхилення напруги більше 10% від зазначеної експлуатаційної напруги в інструкції. Для цього необхідно встановлювати стабілізатор напруги з запасом потужності в 2 рази, що перевищує номінальну потужність двигуна бігової доріжки.
 - Не встановлюйте бігову доріжку на килимі, ковровині та інших поверхнях з високою електризацією покриття. При поганому заземленні, це може призвести до ураження електричним струмом під час занять на біговій доріжці, а так само до виходу з ладу електронних плат доріжки (через виникнення статичної напруги). Необхідно використовувати гумовий килимок, який підкладається під тренажер.
 - Забороняється використання подовжувального кабелю перерізом менш ніж 2 мм, це може призвести до пожежі.
 - Тримайте бігову доріжку в чистоті. Догляд за доріжкою - це важлива складова її довготривалої експлуатації. Проводьте щоденне вологе прибирання навколо бігової доріжки та під нею.
 - Виключіть потрапляння сторонніх предметів всередину бігової доріжки.
 - Під час роботи бігової доріжки, в руховий відсік потрапляє пил, волосся, комахи та ін. Щоб уникнути замикання електричних плат, самозаймання рухового відсіку, необхідно періодично (один раз в два місяці) робити чистку рухового відсіку. Для цього необхідно:
 - вимкнути тренажер кнопкою включення-виключення та витягнути шнур живлення з розетки;
 - розкрити моторний відсік для огляду на наявність пилу, волосся, та ін. сміття;
 - акуратно провести очищення елементів моторного відсіку за допомогою звичайного пилососа не використовуючи насадку.
- При наявності в регіоні представництва авторизованого сервісного центру ,обслуговування може проводитися фахівцями на платній основі.
- Слідкуйте за наявністю мастила на біговій дошці. Необхідно перевіряти наявність мастила 1 раз на 5 днів для професійного обладнання, та 1 раз на місяць, для домашнього обладнання. Застосовуйте лише фірмові мастила, що рекомендує Ваш постачальник ЦІЄЇ ПРОДУКЦІЇ.
 - Слідкуйте за натягом бігового полотна. Під час занять, полотно має рухатися рівномірно, без ривків та прослизання. У той же час, полотно не повинно бути перетягнуто, так як це призведе до збільшення навантаження на двигун та передчасному зносу підшипників та полотна.
 - Не торкайтеся руками до рухомих частин доріжки, коли вона включена.
 - Забезпечте своєчасне регламентне сервісне обслуговування тренажеру. Обслуговування тренажеру повинні проводити кваліфіковані фахівці сервісного центру продавця або компанії постачальника продукції.
 - Бігові доріжки, призначені для будинку, категорично заборонено використовувати в комерційних цілях.
 - Безперервна робота бігових доріжок призначених для будинку не повинна перевищувати 30 хвилин, якщо ви займаєтеся ходьбою на біговій доріжці, так як при ходьбі навантаження на двигун збільшується та 1 годину, якщо ви бігаєте. Після зазначеного часу занять на доріжці, необхідно зробити перерву на 2 години. Загальний час роботи бігових доріжок призначених для будинку не повинен перевищувати 1,5 години на добу.

- Для забезпечення довгострокової роботи тренажера вага користувача повинна бути на 20% менше максимально допустимого значення для даного тренажера. Допускається поодинокі НЕ тривалі заняття на тренажері з вагою користувача наближеним до максимального.
- Категорично забороняється експлуатація та (або) зберігання тренажера поза приміщенням. Забороняється включення тренажера, протягом 2-х діб після того як він був переміщений з холодного приміщення в тепле.
- Ніколи не використовуйте тренажери в приміщеннях з підвищеною вологістю та (або) різкими перепадами температури (не опалювальні балкони, лоджії і веранди, а також сауни та басейни).
- НІКОЛИ не включайте бігову доріжку, коли Ви стоїте на біговому полотні. Це продовжить термін експлуатації електродвигуна. Після включення доріжки та початку руху полотна, почекайте 5сек. Переконавшись в штатній роботі, оберіть комфортну швидкість для початку занять. Тримайтеся за поручні, почніть рух по біговому полотну. ЗАВЖДИ стійте на бічних рейках якщо полотно не рухається.
- Зупиняйте доріжку кнопкою «Стоп». Застосування ключа безпеки допускається тільки в екстрених випадках. **Увага!** Недотримання вищевказаних рекомендацій веде до припинення встановлених термінів гарантійного обслуговування.

-РОЗІГРІВ ТА ВІДНОВЛЕННЯ-

РОЗІГРІВ ТА ВІДНОВЛЕННЯ

Успішна програма тренувань складається з розминки, аеробних вправ та відновлення. Розминка - важлива частина вашого тренування та повинна виконуватися перед кожним тренуванням. Вона готує ваше тіло до більш напружених вправ, нагріваючи та розтягуючи ваші м'язи. В кінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити проблеми з м'язовими захворюваннями. Ми пропонуємо вам наступні вправи для розминки та відновлення:

1

ОБЕРТИ ГОЛОВОЮ

На рахунок один поверніть голову вправо. Потім поверніть голову вліво. Відчуйте як розтягується шия. На рахунок три перекиньте голову назад, на рахунок чотири опустіть голову до підборіддя.

5



ТОРКАННЯ КІНЧИКІВ

Повільно нахиліться вперед, дозволяючи спині та плечам розслабитися, під час розтягування. Опускайтеся вниз наскільки зможете.

2

ПІДЙОМ ПЛЕЧЕЙ

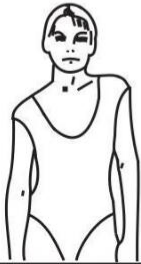
На рахунок один підтягніть ліве плече до лівого вуха. Потім опустіть ліве плече та відразу ж підійміть праве плече до правого вуха.

6



РОЗТЯГУВАННЯ КВАДРИЦЕПСУ

Для рівноваги тримайтеся за стіну. Візьміться за ліву ногу та потягніть її вгору. Притисніть п'яту якомога ближче до сідниць. Затримайтеся на рахунок 15 та повторіть з правою ногою.



3

БІЧНЕ РОЗТЯГУВАННЯ

Разведіть руки в сторони. Продовжуйте їх підіймати поки вони не будуть над головою. Потягніть праву руку угору так далеко, як зможете. Відчуйте розтягування правої сторони. Повторіть те саме з лівою рукою.

7



РОЗТЯГУВАННЯ ПІДКОЛІННИХ СУХОЖИЛІЙ

В положенні сидячи випрямте праву ногу, а ліву зігніть в коліні та підтягніть стопу до внутрішнього стегна. Потягніть праву руку до правої ноги. Затримайтеся на 15 рахунків. Повторіть те саме з лівою ногою.

4

ВНУТРЕННЯ РАСТЯЖКА

Сидячі з'єднайте підшви ніг разом, а коліна відведіть в сторони. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Обережно натисніть коліна до полу. Затримайтеся на 15 сек.

8



РОЗТЯГУВАННЯ ГОЛЕНІ

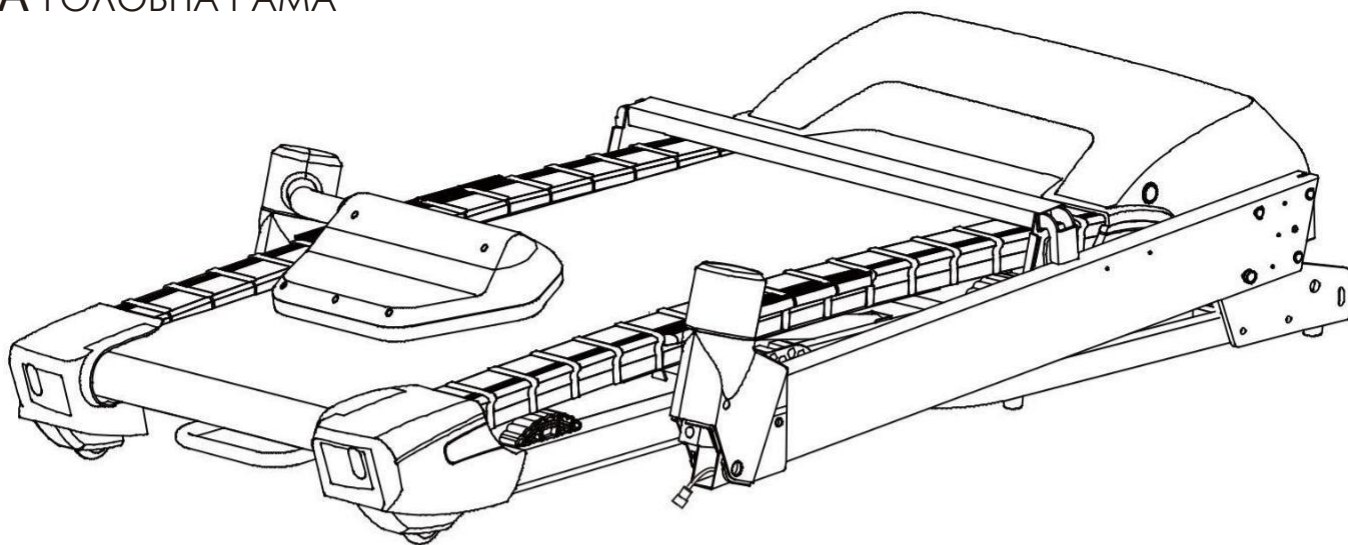
Поставте ліву ногу до стіни та обопріться руками о стіну. Праву ногу відведіть назад. Зігніть ліву н

Потім зігніть ліву ногу та штовхайте стегна достіни. Затримайтеся на 15 сек. Потім повторіть для другої ноги.

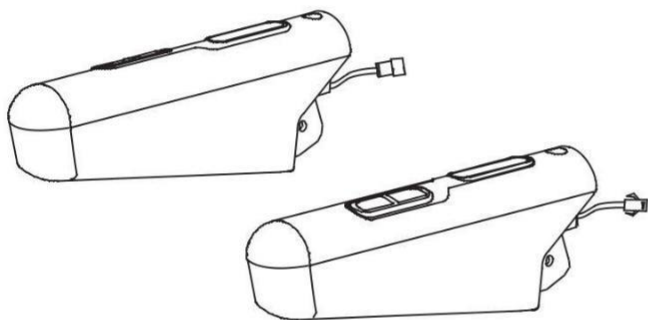


СПИСОК ЗАПЧАСТЕЙ

А ГОЛОВНА РАМА

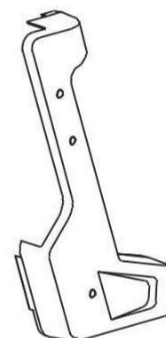


В13 ПІДТРИМУЮЧА СТІЙКА (L)



В14 ПІДТРИМУЮЧА СТІЙКА (R)

В3 ЗОВНІШНЯ КРИШКА ПІДТРИМУЮЧОЇ СТІЙКИ (L)



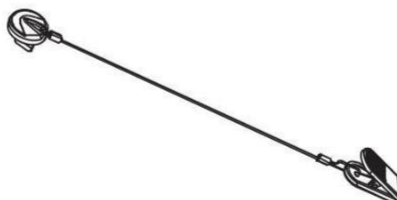
В4 ЗОВНІШНЯ КРИШКА ПІДТРИМУЮЧОЇ СТІЙКИ (R)

В21 Тримач для пляшки

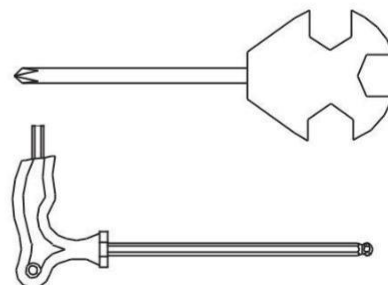
13



С14 Ключ безпеки

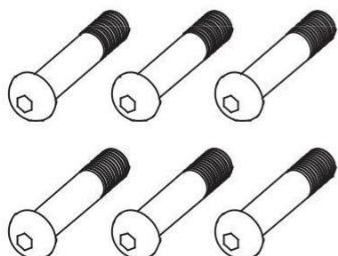


ІНСТРУМЕНТ

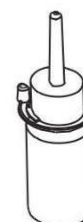
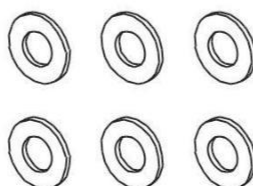


ПЛЯШКА З СИЛІКОНОМ

В22 БОЛТ (M10 x 50) x 6



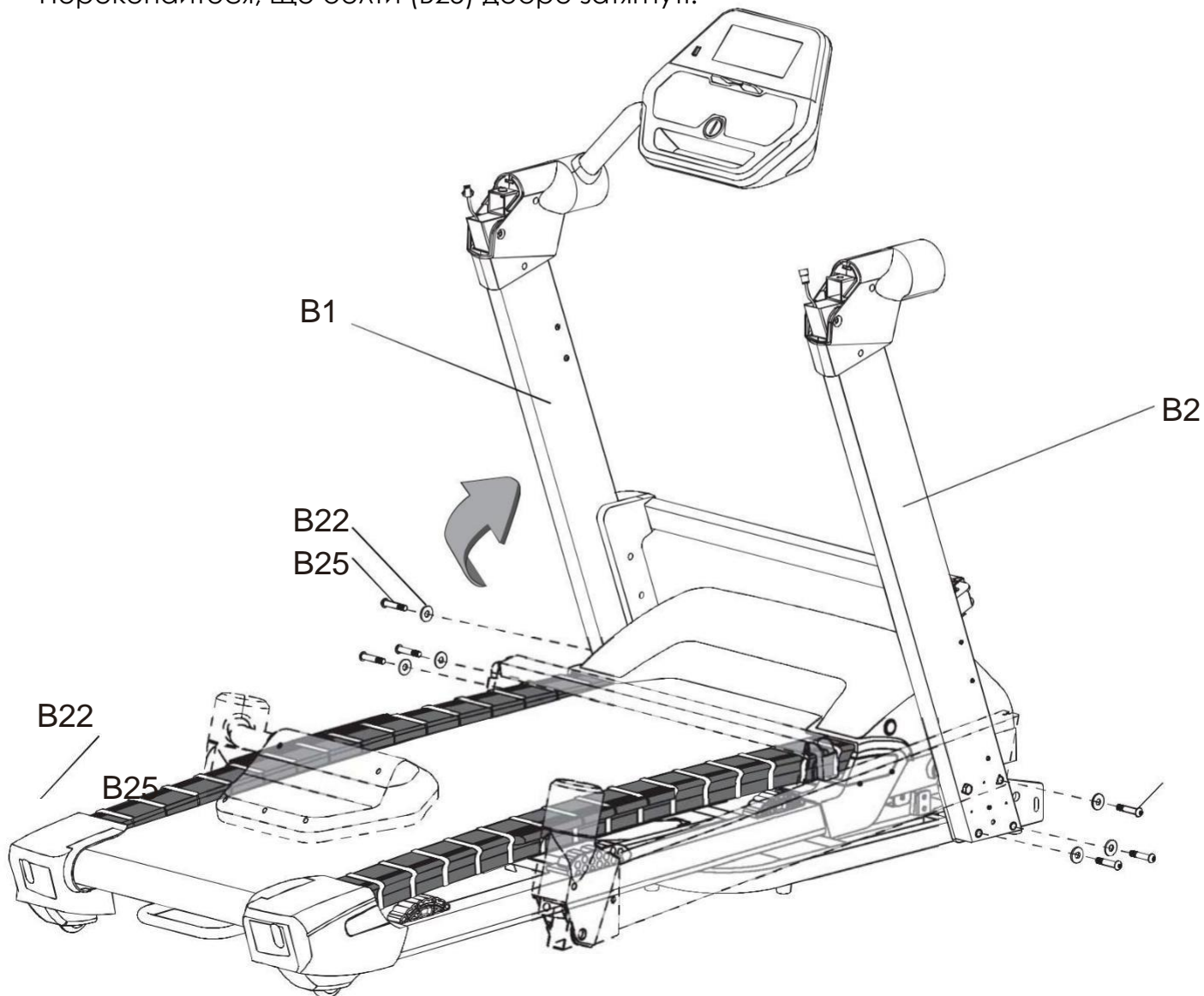
В25 Шайба (D10) x 6



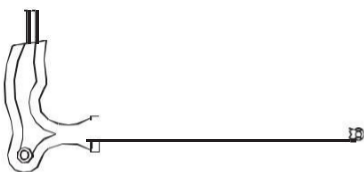
МАЛЮНОК 1

МАЛЮНОК 1 – СКЛАДАННЯ ЛІВОЇ ТА ПРАВОЇ ПІДТРИМУЮЧОЇ ТРУБИ

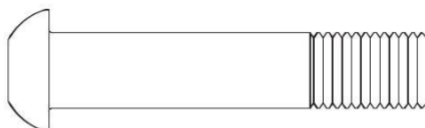
Встановіть бічні підтримуючі трубки (B1) та (B2). (Будьте обережні, щоб не пошкодити дроти під час складання). Потім вставте їх до L (лівого) та R (правого) боків опорного кронштейна та закріпіть болтом (B25) та шайбою (B22). Після цього затягніть всі болти за допомогою T-гайкового ключа. Переконайтеся, що болти (B25) добре затягнуті.



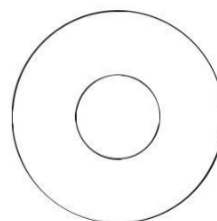
ВИКОРИСТОВУЙТЕ
ІНСТРУМЕНТ



B25
M10 X 50 mm x 6 шт



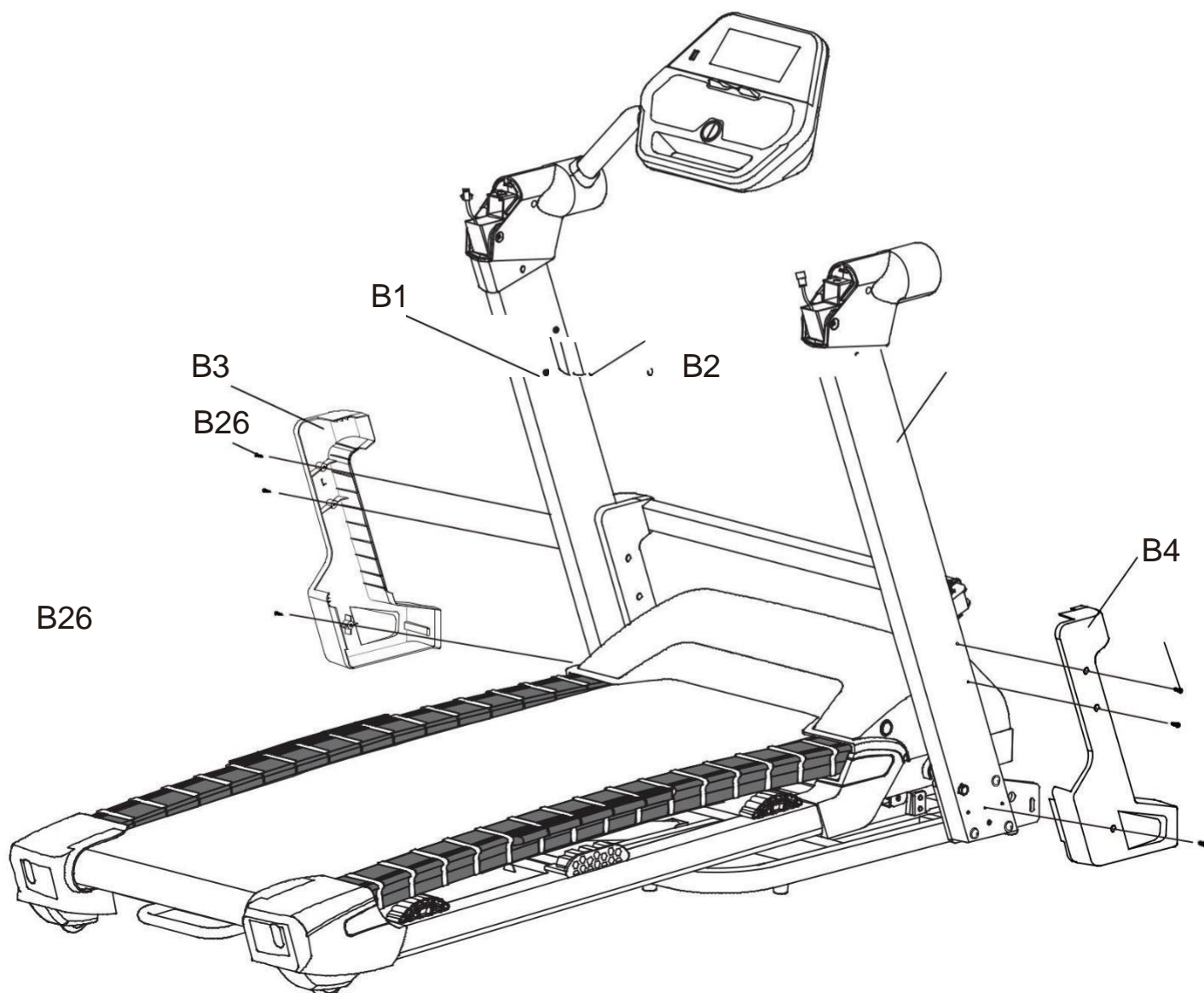
B22
D10 x 6 шт



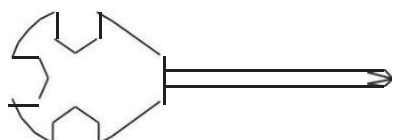
МАЛЮНОК 2

МАЛЮНОК 2 – ВСТАНОВЛЕННЯ КРИШКИ ОПОРНОЇ СТІЙКИ

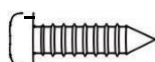
Помістіть передню кришку (B3) та (B4) на нижню раму, затягніть гвинтом (B26) використовуючи хрестовий ключ.



ВИКОРИСТОВУЙТЕ ІНСТРУМЕНТ



B26
ST4.2 X 16 mm x 6 шт



МАЛЮНОК 3

МАЛЮНОК 3 – СКЛАДАННЯ ПРАВОЇ ТА ЛІВОЇ ПІДТРИМУЮЧОЇ ТРУБИ

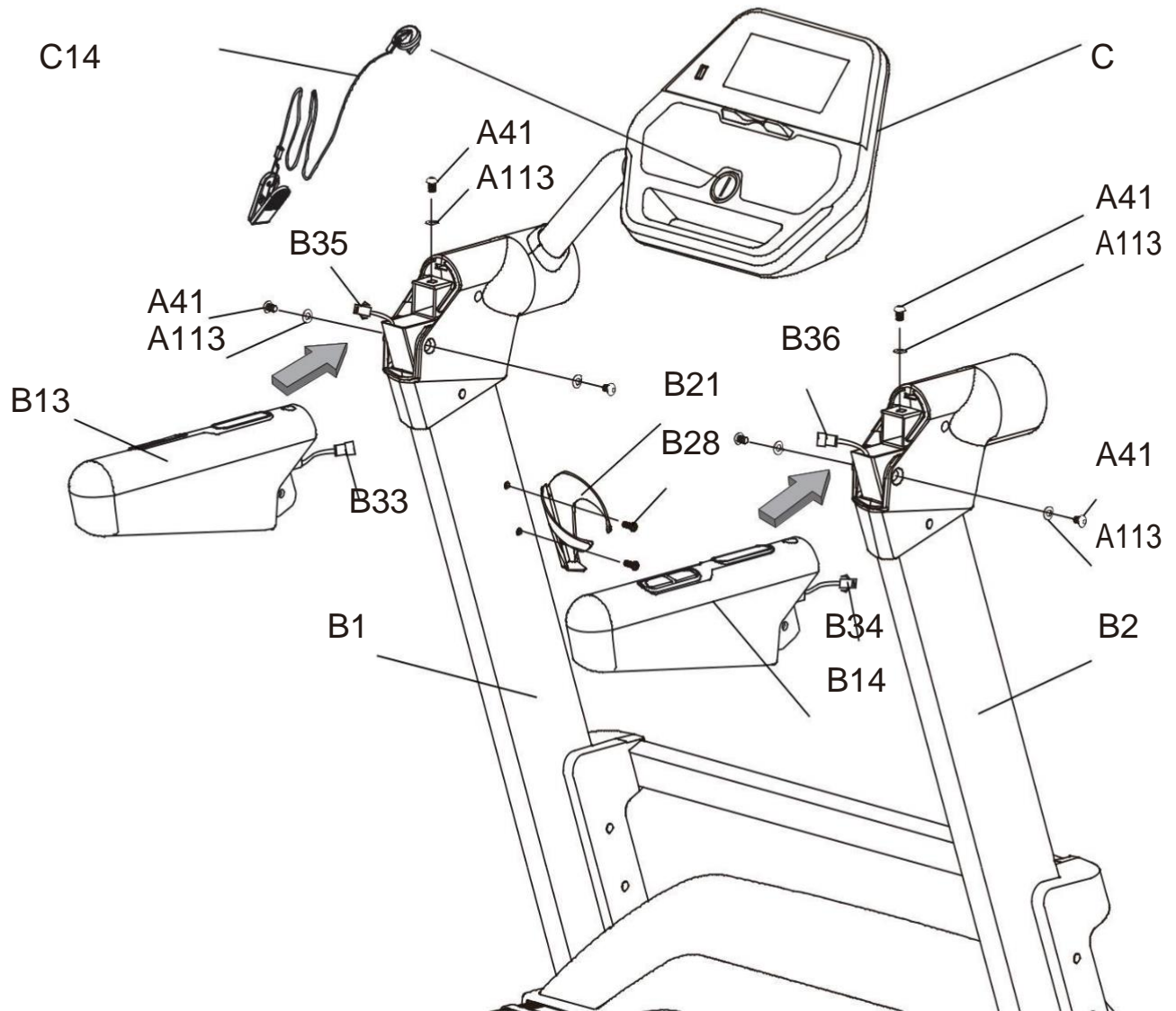
Крок 1. Видаліть попередньо встановлений болт (A41) та розпірну шайбу (A113) з правого та лівого боку опорної трубки B1 / B2, а також з вертикального стовпа B13 та B14.

Крок 2. Спочатку з'єднайте дрід B33 з B35, а потім закріпіть ліву вертикальну стійку (B13) з лівою бічною підтримуючою трубою (B1) за допомогою болта (A41) та шайби (A113).

Крок 3. З'єднайте провід B34 з B36, а потім закріпіть праву стійку (B14) з правою бічною підтримуючою трубою (B2) за допомогою болта (A41) та шайби (A113).

Крок 4. Закріпіть тримач для пляшки з водою (B21) на бічній трубці за допомогою болтів (B28).

Крок 5. Вставте ключ безпеки в гніздо консолі.

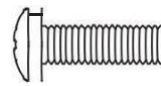
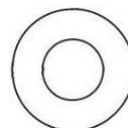
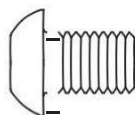
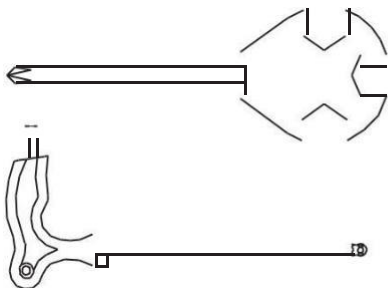


ВИКОРИСТОВУЙТЕ ІНСТРУМЕНТ

A41
M8 X 16 mm x 6 шт

A113
D8 x 6 шт

B28
M5 X 16 mm x 6 шт



МАЛЮНОК 4

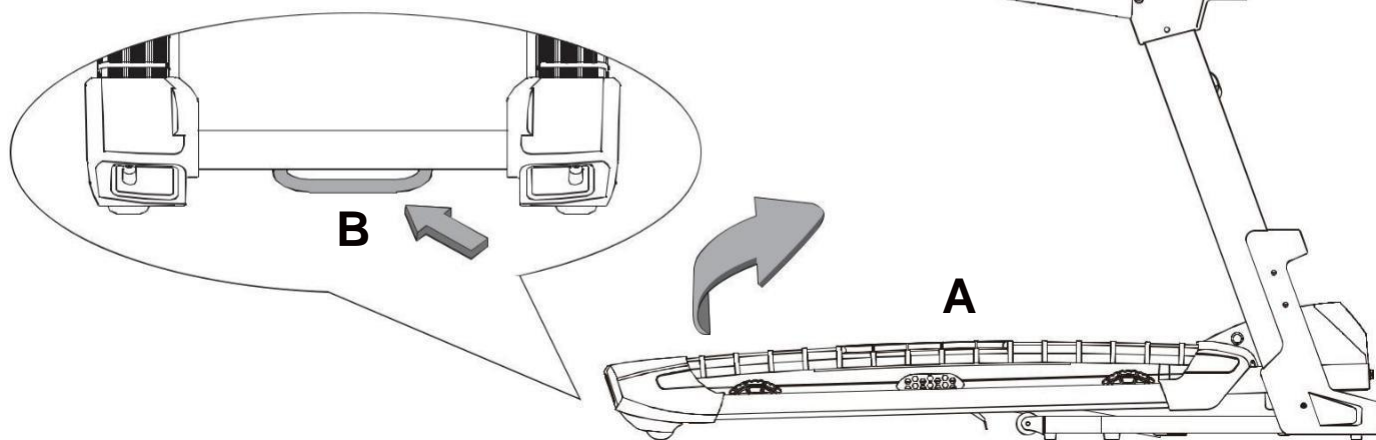
МАЛЮНОК 4 – ЯК ЗГОРНУТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Для звільнення площі згортайте бігову доріжку під час її зберігання.

УВАГА:

Не згортайте бігову доріжку під час роботи. Не під'єднуйте блок живлення під час згортання доріжки.

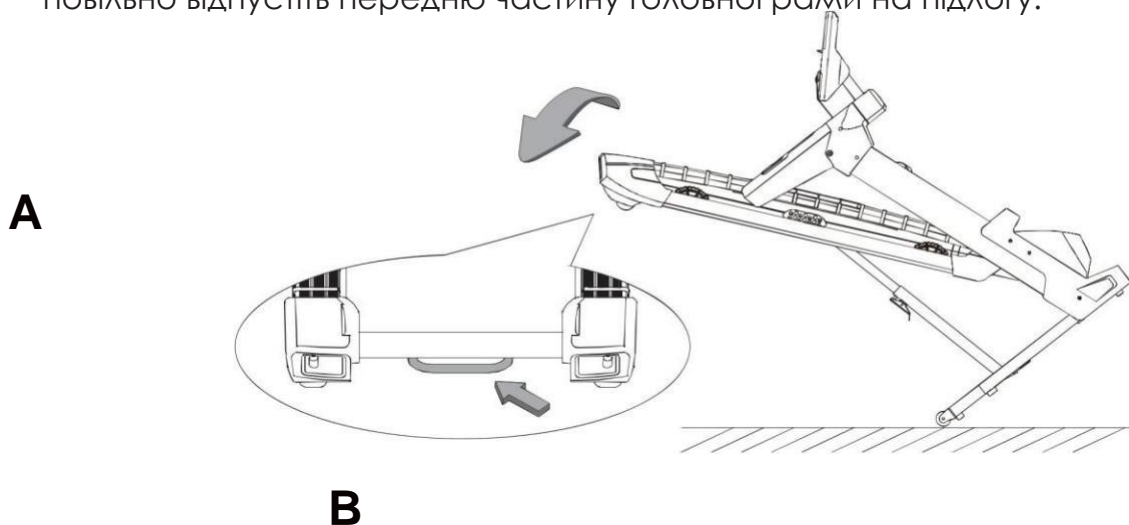
Візьміться за ручку на задній частині машини (як показано на мал. В) та зніміть задню панель, складайте доріжку поки не почуєте звук «клацання». Злегка відтягніть назад колоду, щоб перевірити, чи зафіксовано механізм блокування.



МАЛЮНОК 5

МАЛЮНОК 5 – ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Візьміться за задню частину головної рами (як показано на мал. В), натисніть на неї, поки транспортні колеса знизу не торкнуться землі. Оберіть потрібний кут для переміщення (як показано на мал. А). Після переміщення в потрібне місце повільно відпустіть передню частину головної рами на підлогу.



МАЛЮНОК 6

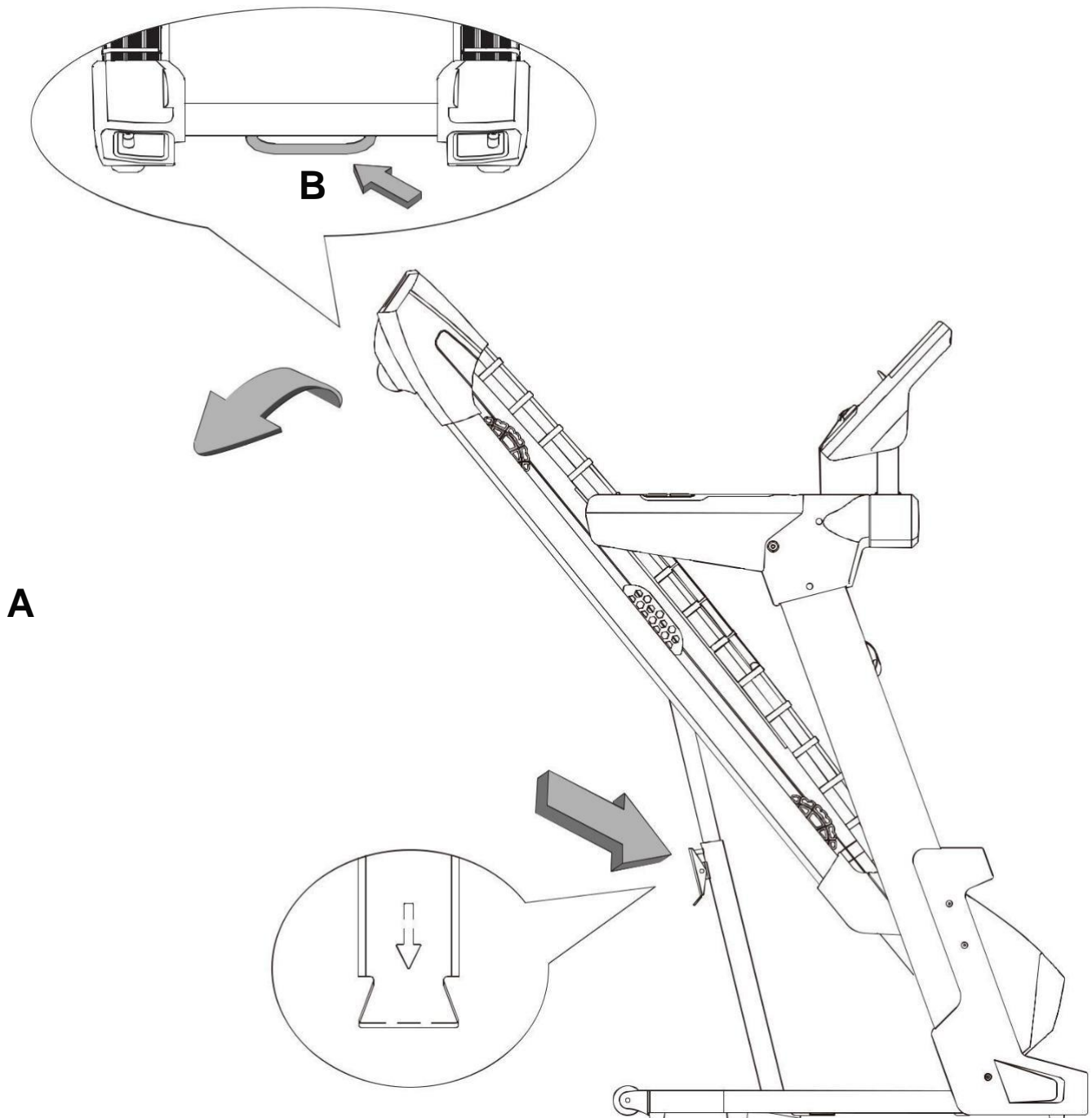
МАЛЮНОК 6 – ЯК РОЗКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

УВАГА:

Переконайтеся, що у вас достатньо місця для розкладання бігової доріжки. Переконайтеся, що навколо бігової доріжки немає ніяких перешкод.

Крок 1: Встаньте позаду бігової доріжки та візьміться за задню панель. Ногою звільніть систему блокування.

Крок 2: Гідравлічний гальмо буде самостійно повільно опускатися до повного торкання землі.



МАЛЮНОК 7

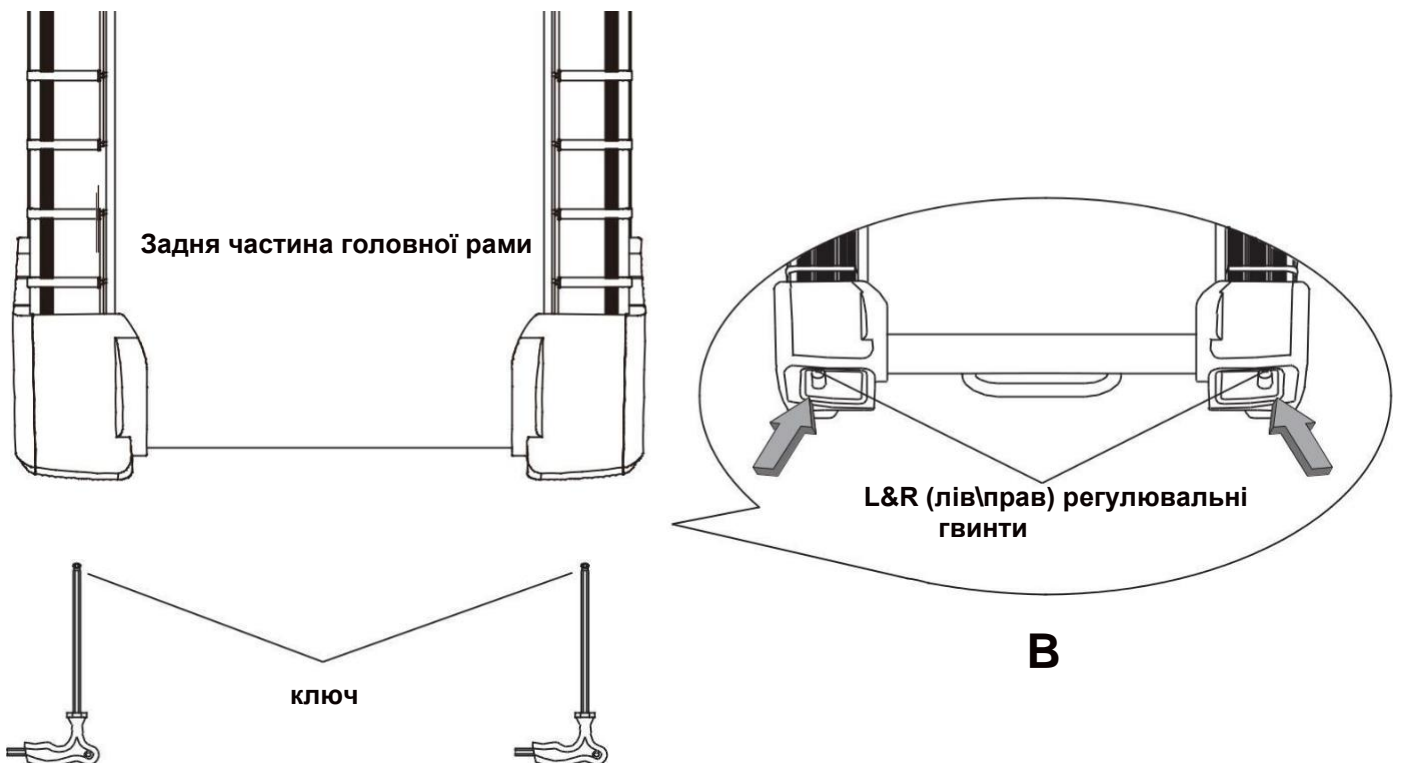
МАЛЮНОК 7 – ЯК ВІДРЕГУЛЮВАТИ БІГОВЕ ПОЛОТНО

Перед доставкою бігова доріжка була максимально зібрана, але після транспортування можуть відбутися деякі зміни. Тому, перш ніж використовувати обладнання, будь ласка, увімкніть пристрій та дайте обладнанню попрацювати протягом декількох хвилин. Відцентруйте бігову стрічку, за допомогою болта-регулятора заднього ролика, якщо бігова стрічка відхиляється в будь - яку зі сторін. Використовуйте інструмент: гайковий ключ Т-подібної форми.

Положення гвинта для регулювання, зображене на мал В

Як налаштувати:

- 1) Поверніть лівий болт за годинниковою стрілкою, якщо бігове полотно відхиляється на ліву сторону (не обертайте надто сильно, робіть це повільно, поки не відцентруєте бігове полотно).
- 2) Поверніть правий болт за годинниковою стрілкою, якщо бігове полотно відхиляється в праву сторону.
- 3) Якщо бігове полотно буде ослаблено його так само необхідно відрегулювати. Послаблення полотна відбувається після тривалого використання обладнання.
- 4) Щоб уникнути відхилення полотна, намагайтеся бігати в центрі бігового полотна під час тренування, не бігайте в кінці полотна та НЕ фокусуйтеся тільки на одній стороні.



МАЛЮНОК 8

МАЛЮНОК 8 – ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО ЗМАЩУВАННЯ

Перед тим як бути зпакованим, на бігову стрічку бігової доріжки було розпорошено відповідне мастило. Однак бігова доріжка повинна періодично змащуватися, щоб забезпечити нормальне використання та зменшити знос компонентів. Будь ласка, виконайте наступні показання щодо профілактики.

Крок 1: Як змащувати?

Зніміть торцеву кришку з двигуна (де зображена стрілка) та заповніть отвір для мастила змащувальним матеріалом. Щоб мастило рівномірно розподілилося по біговому полотну, під час заправки запусіть доріжку на низькій швидкості (менш ніж 3 км / год) протягом 5-10 хвилин. Після завершення заливки масла закрийте торцеву кришку.

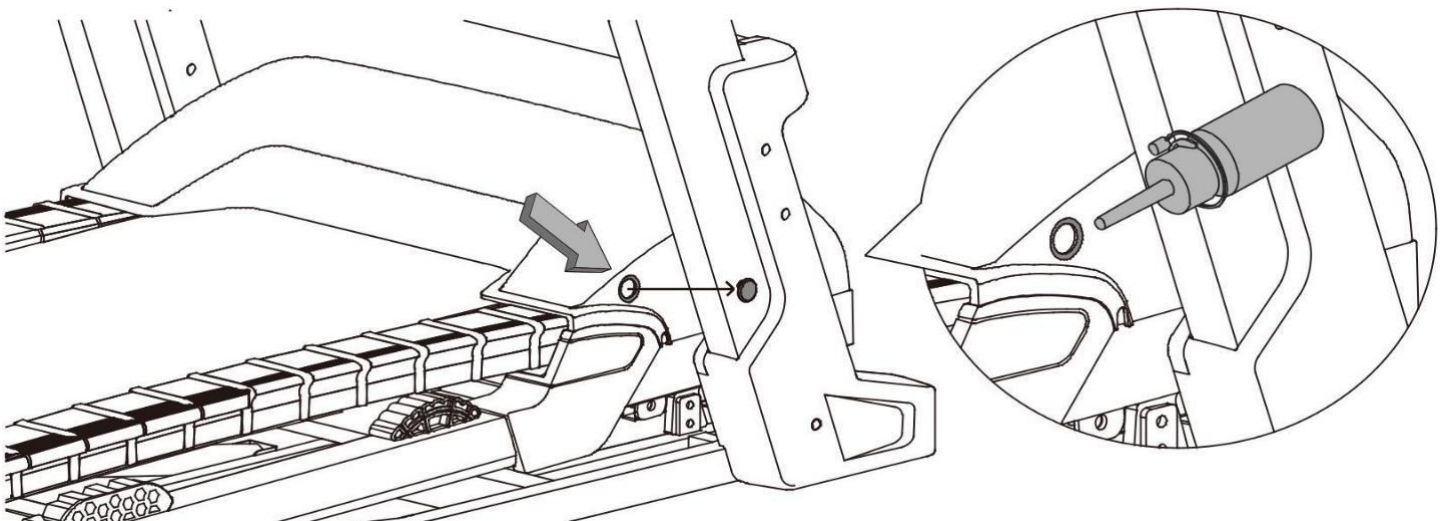
УВАГА: Будь ласка, не згинайте бігову доріжку протягом 30 хвилин після заправки, щоб уникнути витікання мастила.

Крок 2: Як часто змащувати?

Коли пробіг в бігової доріжки досягає 100 км, на дисплеї з'явиться «OIL», це буде нагадуємо вам про необхідність змащування. Додавайте приблизно 30 мл мастила.

Якщо ви використовуєте бігову доріжку менш ніж 10 км щодня, необхідно додавати 15 мл мастила кожні три місяці.

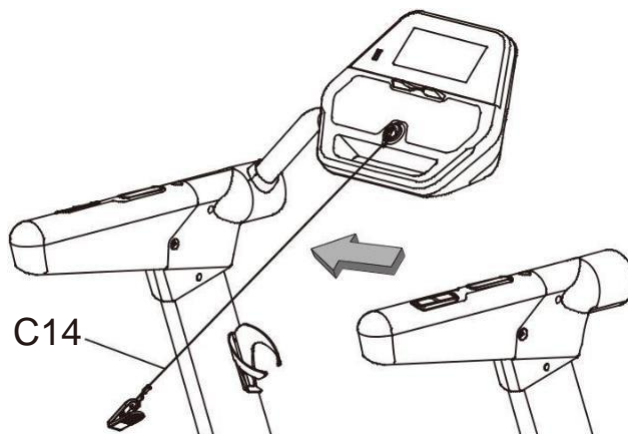
Кожна бігова доріжка в коробці оснащена однією пляшкою з мастилом. Якщо ви її витратили, зв'яжіться зі своїми дистриб'юторами, з питання придбання нового мастила.



МАЛЮНОК 9

МАЛЮНОК 9 – ІНСТРУКЦІЯ ПО ЗУПИНЦІ

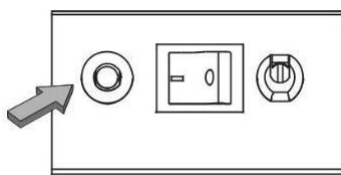
Якщо ви хочете зупинитися під час тренування, ви можете натиснути на консолі клавішу «STOP», бігова доріжка буде працювати повільніше і повільніше, поки зовсім не зупиниться. Якщо ви відчуваєте себе погано та необхідна аварійна зупинка, витягніть ключ безпеки (C14), бігова доріжка зупиниться протягом 10 секунд.



МАЛЮНОК 10

МАЛЮНОК 10 – ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЗАХИСТУ НАПРУГИ

Запобіжник від перевантаження напруги автоматично захищає обладнання при відключенні живлення, коли струм перевищує максимальну потужність. В цьому випадку вискочить кругла кнопка. Коли проблема буде вирішена, натисніть цю круглу кнопку назад, обладнання повернеться до роботи.



МАЛЮНОК 11

МАЛЮНОК 11 – ВСТАНОВЛЕННЯ КОНСОЛІ

Кут консолі регулюється.

Якщо ви виявили що консоль не щільно закріплена послабте гвинт (B27) та зніміть задню кришку консолі (C5), а потім затягніть чи послабте болт(C13).

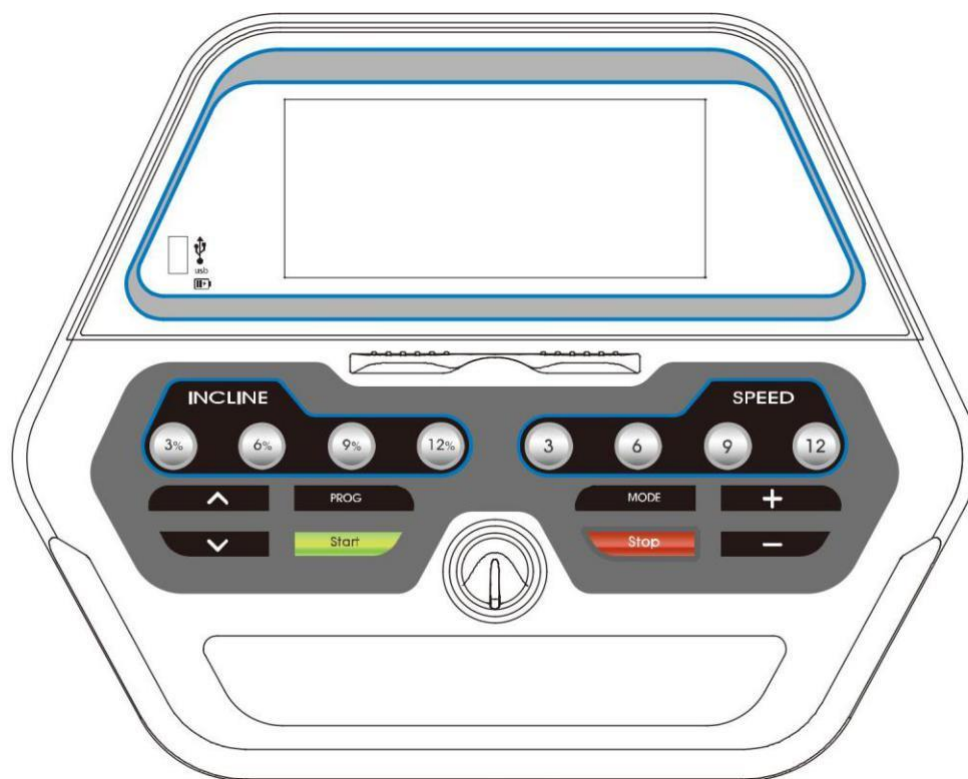


ВИКОРИСТОВУЙТЕ ІНСТРУМЕНТ

	ОПИС	К-ть	№	ОПИС	К-ть
A	ОСНОВА РАМИ	1	A51	ДЕКОРАТИВНА ПАНЕЛЬ (середня 8th~10th)	6
A1	ГОЛОВНА РАМА	1	A52	ДЕКОРАТИВНА ПАНЕЛЬ (середня 7th/11th)	2
A2	ДОШКА	1	A53	ДЕКОРАТИВНА ПАНЕЛЬ (середня 7th/11th)	2
A3	БІГОВЕ ПОЛОТНО	1	A54	ГУМОВА ПРОКЛАДКА	30
A4	ТОНКА ПОДУШКА ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ШУМА	1	A55	ТРУБА	1
A5	ПЕРЕДНЯ ПІДТРИМУЮЧА ТРУБКА	1	A56	R – ЗАТИСКАЧ	4
A6	ВЕРХНЯ КРИШКА ДВИГУНА	1	A57	ШАЙБА	32
A7	НИДНЯ КРИШКА ДВИГУНА	1	A58	ГВИНТ M8X35XS14	16
A8	ОСНОВА РАМИ (МАЛА)	1	A59	ГВИНТ M8X40XS14	16
A9	ОСНОВА РАМИ (ВЕЛИКА)	1	A60	ПЛАТА	2
A10	ДВИГУН	1	A61	ГВИНТ M6X32XS4	2
A11	МОТОР КУТУ НАХИЛУ	1	A62	ПЛАТА	2
A12	НИЖНЯ КОНТРОЛЬНА ПАНЕЛЬ В СБОРІ	1	A63	ГВИНТ M6X32ММ	2
A13	ПЕРЕДНІЙ РОЛИК	1	A64	ГВИНТ ST4.2X13X 8	8
A14	ПОЛОТНО	1	A65	ГВИНТ ST4.2X13X 8	3
A15	РОЗЕТКА	1	A66	ГАЙКА M8	58
A16	ВИМИКАЧ	1	A67	ШАЙБА D6X 20X2	4
A17	МОДУЛЬ ВИМИКАЧА	1	A68	ГАЙКА M6	5
A18	БІЧНА PEQRF	2	A69	БОЛТ M8X70XS6	3
A19	ШАЙБА	2	A70	ГВИНТ ST4.2X16	40
A20	ШАЙБА	4	A71	ГВИНТ ST4.2X25	6
A21	КОЛЕСО	2	A72	ГВИНТ M8X40X18XS6	4
A22	КОЛЕСО	2	A73	ШАЙБА	3
A23	ШАЙБА	6	A74	ГВИНТ ST4.2X16	12
A24	ЦИЛІНДР В СБОРІ	1	A75	ПЕРЕДНЯ ПЛАСТИНА	1
A25	НАБІР РУКАВА	1	A76	БОЛТ M6X35XS10	1
A26	ТРУБА ПЕДАЛІ	1	A77	ГВИНТ M8X48X10XS6	1
A27	РУКАВ	1	A78	ГВИНТ M8X42X10XS6	1
A28	ВТУЛКА	1	A79	КРИШКА ЗАГЛУШКИ	2
A29	РЕСОРА	1	A80	КРИШКА ЗАГЛУШКИ	2
A30	БІЧНА КРИШКА ДВИГУНА (L)	1	A81	ГВИНТ M10X45X15XS6A	2
A31	ДІЧНА КРИШКА ДВИГУНА (R)	1	A82	ГАЙКА M10	4
A32	ВНУТРІШНЯ БІЧНА КРИШКА (L)	1	A83	ПЛОСКИЙ ГВИНТ	2
A33	ВНУТРІШНЯ БІЧНА КРИШКА(R)	1	A84	ГВИНТ M8X40X20XS6	8
A34	БІЧНА КРИШКА (L)	1	A85	НЕЙЛОНОВА ПРИВІДНА ТРУБА	1
A35	БІЧНА КРИШКА (R)	1	A86	ЖЕВТА ВОСКОВА ТРУБА	1
A36	ЗАДНІЙ РОЛИК БІГОВОГО ПОЛОТНА	1	A87	СИЛОВИЙ З`ЄДНУВАЛЬНИЙ КАБЕЛЬ	1
A37	ПЛАТА	2	A88	СИЛОВИЙ З`ЄДНУВАЛЬНИЙ КАБЕЛЬ	1
A38	ШУМОІЗОЛЯЦІЯ	2	A89	СИЛОВИЙ КАБЕЛЬ	1
A39	ШУМОІЗОЛЯЦІЯ	2	A90	СИЛОВИЙ З`ЄДНУВАЛЬНИЙ КАБЕЛЬ	2
A40	ЗАГЛУШКА	1	A91	ЗАЗЕМЛЯЮЧИЙ ДРІТ	1
A41	ГВИНТ M8X16ММ	10	A92	ПЛАТА	1
A42	СТАЛЬНА ПРУЖИНА	2	A93	ГВИНТ ST4.2X12	2
A43	ПІТРИМУЮЧА	2	A94	ГВИНТ M5X8X 10	1
A44	ШУМОІЗОЛЯЦІЯ	2	A95	ГВИНТ ST4.2X19	2
A45	ПЕРША(1st) БІГОВАЯ ДОШКА	1	A96	ГВИНТ M10X98X20XS6A	1
A46	ДРУГА (2nd) БІГОВАЯ ДОШКА	1	A97	ГВИНТ M10X40X15XS6A	1
A47	СЕРЕДНЯ(3rd -15th) БІГОВАЯ ДОШКА	13	A98	МАГНІТ	1
A48	КІНЦЕВА (16th) БІГОВАЯ ДОШКА	1	A99	СЕНСОРНИЙ БЛОК	1
A49	ДЕКОРАТИВНА ПАНЕЛЬ (the 1st one/the last 16th)	4	A100	ГВИНТ ST3X5	2
A50	ДЕКОРАТИВНА ПАНЕЛЬ (the middle 2nd ~6th/middle 12th ~15t)	18	A101	ВІДСІК ДВИГУНА	1

№	ОПИС	К-ть	№	ОПИС	К-ть
A102	ГВИНТ М8Х25 Н5	4	B19	КНОПОЧНА ПАНЕЛЬ ПОРУЧНЯ (L)	1
A103	ГВИНТ М8Х12	2	B20	КНОПОЧНА ПАНЕЛЬ ПОРУЧНЯ (R)	1
A104	ШАЙБА	4	B21	ТРИМАЧ ДЛЯ ПЛЯШКИ	1
A105	ШАЙБА D8X 20X2	4	B22	ГВИНТ М10Х50Х15ХS6A	6
A106	М`ЯКА ШАЙБА D8	2	B23	ГВИНТ М10Х60Х15ХS6A	2
A107	ШАЙБА D8	2	B24	ГАЙКА М10	2
A108	СЕНСОРНВЙ БЛОК	1	B25	ШАЙБА D10X 18X1.5	8
A109	ШАЙБА D4	2	B26	ГВИНТ ST4.2X16X 8	10
A110	М`ЯКА ШАЙБА D4	2	B27	ГВИНТ ST4.2X12X 8	8
A111	ГВИНТ М4Х10	2	B28	ГВИНТ М5Х16Х 10	2
A112	ГВИНТ М5Х8Х 10	5	B29	ГВИНТ М4Х13	10
A113	ШАЙБА D8X 16X2	10	B30	ГВИНТ М4Х10	6
A114	БОЛТ М8Х50	1	B31	ВНУТРІШНЯ КРИШКА ТРУБКИ КОНСОЛІ (L)	1
A115	КВАДРАТНА ЗАГЛУШКА	2	B32	ВНУТРІШНЯ КРИШКА ТРУБКИ КОНСОЛІ (R)	1
A116	ИНДИКАТОР	1	B33	С	1J
A117	ПЕРЕТВОРЮВАЧ	1	B34		1J
B	ЛІВА ТА ПРАВА ПІДТРИМУЮЧИ СТІЙКИ В СБОРІ	2	B35		1J
B1	ПІДТРИМУЮЧА СТІЙКА (L)	1	B36		1J
B2	ПІДТРИМУЮЧА СТІЙКА (R)	1	B37		1J
B3	ЗОВНІШНЯ КРИШКА ПІДТРИМУЮЧОЇ СТІЙКИ (L)	1	B38		1J
B4	ЗОВНІШНЯ КРИШКА ПІДТРИМУЮЧОЇ СТІЙКИ (R)	1	С	КОНСОЛЬ	1
B5	ВНУТРІШНЯ КРИШКА ПІДТРИМУЮЧОЇ СТІЙКИ (L)	1	С1		1
B6	ВНУТРІШНЯ КРИШКА ПІДТРИМУЮЧОЇ СТІЙКИ (R)	1	С2	LCD	1
B7	ЗОВНІШНЯ КРИШКА ПОРУЧНЯ	2	С3		1
B8	ВНУТРІШНЯ КРИШКА ПОРУЧНЯ	2	С4	ТРУБА	1
B9	ВНУТРІШНЯ КРИШКА ТРУБИ КОНСОЛІ (L)	1	С5		1
B10	ВНУТРІШНЯ КРИШКА ТРУБИ КОНСОЛІ (R)	1	С6	ВТУЛКА	2
B11	НИЖНЯ КРИШКА ПОРУЧНЯ	2	С7	ГВИНТ ST4.8X13X 8	4
B12	ПІДТРИМУЮЧА ТРУБКА ПОРУЧНЯ	2	С8	ГВИНТ М6Х10	1
B13	ВЕРХНЯ КРИШКА ПОРУЧНЯ (L)	1	С9	РУКАВ ВТУЛКИ	1
B14	ВЕРХНЯ КРИШКА ПОРУЧНЯ (R)	1	С10	ШАЙБА D8X 45X2	1
B15	ГНІЗДО ДЛЯ ПУЛЬСОМЕТРА (L)	1	С11	М`ЯКА ШАЙБА D8	1
B16	ГДІЗДО ДЛЯ ПУЛЬСОМЕТРА (R)	1	С12	ШАЙБА D8X 20X2	1
B17	ПУЛЬСОМЕТР (L)	2	С13	БОЛТ М8Х40Х20ХS14	1
B18	ПУЛЬСОМЕТР (R)	2	С14	S	1

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯ



(1) ДИСПЛЕЙ КОНСОЛІ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

1. ФУНКЦІЇ LCD ЕКРАНУ:

A.Speed//Швидкість - Показує поточну швидкість. Діапазон швидкостей становить 1 ~ 18Км / ч.

B. Distance/Calories/Inclination Distance range//Відстань / Калорії / Діапазон відстані нахилу. Діапазон відстані становить 0,00 - 99,9 км. Під час тренування ви можете вручну ввести бажану відстань. Коли ви досягнете заданого параметру, бігова дорожка буде поступово сповільнюватися. Діапазон калорій складає 0,0 ~ 999. Після встановлення ваших бажаних показників калорій, натисніть кнопку «START», бігова дорожка буде працювати доки не досягне введених вами показників калорій. Діапазон нахилу складає 0% ~ 15%, ви також можете вручну встановити бажаний рівень нахилу.

C.Time / H.R.P. //ЧАС/СЕРЦЕВИЙ РИТМ . Діапазон часу складається 0 00-99 59, він відображає загальний час тренування. H.R.C покаже ваш серцевий ритм, якщо ваші руки будуть утримувати датчики пульсу. Показник рівня серцевого ритму - це довідкові дані, які не можуть бути використані в якості медичних.

2. ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ

START/Старт, STOP/Стоп, PROG/Програма, MODE/Режим, SPEED/Швидкість (+) або (-), INDECLINE/Нахил (+) або (-), кнопка QUICK SPEED/Швидка швидкість(3 6 9 12) в Км/г, кнопка QUICK INDECLINE/Швидкий нахил (3 6 9 12) у %.

3. ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ КНОПОК

A. PROG Натисніть кнопку PROG щоб обрати одну з ручних програм тренування (P01-P02- ... -P15-U01-U02-U03-HP1-HP2-FAT).

B. MODE Натисніть кнопку MODE щоб обрати функції при ручному введенні показників: відлік часу, відстані, калорій.

C. START При повній зупинці чи після ручної зупинки натисніть кнопку START

D. STOP Натисніть кнопку «STOP», щоб зупинити роботу двигуна.

E. SPEED (+) або (-) В режимі налаштування натискайте кнопку SPEED (+) або (-), поки на дисплеї не з'явиться потрібна вам швидкість. При працюючому двигуні ви також можете збільшувати чи зменшувати швидкість натисканням кнопки SPEED (+) або (-).

F. INCLINE (+) або (-) В режимі очікування натисніть кнопку INCLINE (+) або (-), поки на дисплеї не відбиється потрібний вам рівень нахилу. При працюючому двигуні ви також можете збільшувати чи зменшувати Рівень нахилу натисканням кнопки INCLINE (+) або (-)

G. SPEED Quick key 3 6 9 12KM/Г Швидкість двигуна може бути швидко змінена на значення швидкості, натиснувши відповідну клавішу швидкого перемикачання 3 6 9 12.

H. INCLINE Quick key 3 6 9 12 Рівень нахилу може бути змінений відповідно до натискання кнопок 3 6 9 12.

I. У режимі очікування продовжуйте натискати «SPEED +», «SPEED -» протягом 3 секунд для входу в ODO та продовжуйте натискати «STOP» протягом 3 секунд, щоб очистити ODO. **J. «OIL»** - це нагадування про мастило. Коли відстань бігової доріжки досягає 100 км, на екрані протягом 10 секунд буде блимати «OIL». У той же час кожен раз буде видаватися короткий звуковий сигнал, який буде повторяться кожні 10 секунд як нагадування. Для очищення системи нагадування утримуйте кнопку «STOP» протягом 3 секунд.

(2) Програми користувача / Введення

1. Введення в програми

A. Кожен призначений для користувача режим має нормальний режим, таймер зворотного відліку часу, калорій, відстані

B. 20 заздалегідь запрограмованих тренувань P01 P02 ... P20.

C. 3 призначених для користувача програми U01 U02 U03

D. 2 контролю швидкості серцевих скорочень HP1 і HP2

E. 1 Програма вимірювання жирових відкладень FAT

2. Введення

A. Вставте ключ безпеки в зазначене положення на поверхні консолі.

B. Натисніть кнопку «START» У вікні почне відбиватися 3 2 1, а двигун почне працювати після 3 безперервних звуків «Bi-Bi-Bi».

(3)РУЧНИЙ РЕЖИМ

1. Як запустити ручний режим

А. Натиснувши перемикач, система переходить в звичайний ручний режим В. Натиснувши кнопку «MODE» ви може увійти в звичайний ручний режим в режимі очікування.

2. Ручний режим має три функції налаштування:

Time / Distance / Calorie // Час / Відстань / Калорії

А. Коли ви ввійдете в ручний режим, дисплей відобразить «0:00».

В. Натисніть кнопку «MODE» в ручному режимі, часом перейде в режим зворотного відліку. Вікно буде блимати і відображати «15:00». Щоб відрегулювати час натисніть кнопки «SPEED + - або Incline + -». Діапазон часу може бути 5: 00-9: 00

С. Відстань також відображається на дисплеї зворотним відліком. Увійшовши в режим «MODE», дисплей відобразить 1.00 км. Щоб відрегулювати відстань використовуйте кнопки «SPEED + - або Incline + -». Діапазон відстані може бути 0,50 -99.9км, крок збільшення або зменшення 0.1 км.

Д. В ручному режимі лічильник калорій відображається в зворотному відліку. Натисніть кнопку «MODE». Дисплей відобразить у вікні калорій 50,0 ккал. Відрегулювати кількість калорій можна використовуючи кнопки «SPEED + - або Incline + -». Діапазон введення кількості калорій обсяг калорійності становить 10,0-999 ккал, кожен крок збільшується або зменшується на 1 ккал.

2. Робота в ручному режимі

А. Натисніть кнопку "START", через 3 сек. двигун почне працювати зі швидкістю 1.0 км / год.

В. Натискаючи кнопку "Speed + -" ви можете регулювати швидкість.

С. Натискаючи кнопку "incline + -" ви можете регулювати рівень на

Д. За допомогою швидких кнопок вибору швидкості ви можете швидко налаштувати швидкість, яку показує кнопка.

Е. Натискання кнопки швидкого вибору нахилу може швидко регулювати нахил, який показує кнопка.

Ф. Натиснувши кнопку «STOP», двигун перестане працювати.

Г. Коли встановлені дані часу / калорій або відстані досягнутий нуля, система буде сигналізувати короткочасним звуковим сигналом «BI-BI-BI». Швидкість почне сповільнюватися до повної зупинки, після чого прозвучить довгий звуковий сигнал «BI-BI-BI». На дисплеї вікна відстані відобразиться

«END». Система увійде в режим очікування та прозвучить довгий звуковий сигнал «BI-BI».

Г. Параметр скасування налаштування підсумовується та скидається при перевищенні максимального обсягу. Устаткування зупиниться, коли загальний час буде більш ніж 99,59 (100 хвилин).

(4) Програми з фіксованими даними

1. Початкова установка часу за замовчуванням становить 10 хвилин. В даному режимі ви можете встановити час на свій розсуд, в межах 5: 00-99: 00. Щоб змінити тривалість періоду використовуйте кнопки «Speed + - / Incline + -».

2. Натисніть кнопку «START», для запуску двигуна. Швидкість буде збільшуватися до першого рівня в автоматичному режимі (див. Таблицю программ нижче)

3. Натисніть "Speed + -" для регулювання швидкості.

4. Натисніть "Incline + -" для регулювання кута нахилу.

5. Використовуючи кнопки швидкого вибору швидкості, ви можете швидко налаштувати швидкість відповідно до значення цієї кнопки.

6. Таким же чином натискання швидкої кнопки нахилу може регулювати нахил, який показує кнопка.

7. Кожна програма має 20 рівнів до заданого часу на кожен рівень.

8 При переході на інший рівень система буде видавати звуковий сигнал "BI-BI-BI".

9. Коли встановлений час дійде до нуля, швидкість почне сповільнюватися, система буде видавати короткі звукові сигнали «BI-BI-BI». Коли швидкість сповільниться до повної зупинки, системний сигнал в довгому звуці видасть «BI-BI-BI, а на дисплеї вікна швидкості з'явиться» END ». Через 5 сек. система увійде в режим очікування та прозвучить сигнал «BI-BI».

(5) Фіксовані дані

ЧАС ОПЦІЯ		Встановлений час /20 = Кожен сегмент часу роботи																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	ШВИДКІСТЬ	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	НАХИЛ	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	ШВИДКІСТЬ	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	НАХИЛ	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	ШВИДКІСТЬ	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	НАХИЛ	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	ШВИДКІСТЬ	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	8	8	6	5	

(6) ПРОФІЛЬ КОРИСТУВАЧА:

Існує 3 програми для профіля користувача (U01, U02 та U03), які дозволяють користувачеві налаштовувати свої програми крім 20 вбудованих програм:

а) Налаштування програми користувача:

У режимі очікування натисніть «PROG», щоб вибрати програми для профілю користувача U01 - U03, а потім натисніть «MODE», щоб підтвердити свій вибір та увійти в вікно налаштування. Натисніть «SPEED +», «SPEED -» або кнопки швидкого вибору швидкості, щоб встановити бажану швидкість, та натисніть «INCLINE +» або «INCLINE -», щоб налаштувати бажаний кут нахилу. Потім натисніть «MODE», щоб підтвердити налаштування в першому вікні. Перейдіть в наступне вікно налаштування. Ви повинні налаштувати таким чином всі 20 програм. Якщо ви це все встановили, дані залишаться в пам'яті, навіть якщо виникнуть проблеми з електроживленням. Дані будуть зберігатися до тих пір, поки ви не скинете їх в наступний раз.

б) Як розпочати програму користувача:

I. У режимі очікування натисніть «PROG», щоб обрати програми для профілю користувача U01 - U03. Після обраної програми, встановіть час та натисніть кнопку "START" для підтвердження вибору.

II. Після вибору програми та налаштування часу ще раз натисніть «START», щоб розпочати тренування.

с) Інструкція по встановленню призначених для користувача програм

Кожна з програм в середньому має 20 варіантів тренувань. Ви повинні ввести налаштування швидкості та нахилу на всі 20 варіантів тренувань, після чого ви можете натиснути «START», щоб запустити бігову доріжку.

(7) ПРОГРАМА HEART RATE CONTROL (HRC) / КОНТРОЛЯ СЕРЦЕВОГО РИТМУ:

У режимі очікування натисніть «PROG», щоб вибрати HR1 або HR2. Потім натисніть «MODE», щоб налаштувати вік або цільову частоту серцевих скорочень. Керуйтеся діапазоном регулювання відповідно до наведеної нижче таблиці.

Вік	Серцевий ритм			Вік	Серцевий ритм			Вік за замовчуван.	Серцевий ритм		
	Min	За замовчуван.	Max		Min	По умовчанию	Min		Max	За замовчуван.	Min
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148

21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

1. В режимі HRC доріжка почне рух з найменшою швидкістю та нульовий нахилом.
2. Перша хвилина програми- розігрів. Ви можете змінювати час використовуючи кнопки «speed» або «incline».
3. Після розминки серцевий пульс буде розраховуватися як різниця між цільовим пульсом та показником серцевого ритму користувача.
 - А. Коли (цільовий серцевий ритм користувача) > 0 швидкість почне збільшуватися на 0,5 км / год, поки не досягне максимальної. Рівень нахилу буде збільшуватися на 1 рівень.
 - В. Коли (цільовий серцевий ритм користувача) < 0, а рівень нахилу не дорівнює нулю, тоді нахил буде зменшуватися на 1 рівень. Коли він дійде до нульового рівня, швидкість збільшиться на 0,5 км / год.
4. Повторюйте крок 3 кожні 10 сек.
5. Максимальна швидкість при HP1 - 10.0 км / год, при HP2 - 12,0 км / год
6. Ви можете встановити свій вік від 15-80 років, за замовчуванням буде 30 років.
7. Вищезазначена інформація - це інформаційний лист для коригування пульсу згідно вашим цілям та за віком.

(8)Програма оцінки жирової маси.

Натисніть кнопку «PROGRAM», щоб увійти в програму тестування жирових відкладень. У вікні швидкості введіть свої дані. F-1-пол, F-2-вік, F-3-зрістя, F-4-вага, F-5. Для переходу від введеного показника до наступного натискайте кнопку «MODE». Кнопками «Speed + -», «incline + -», встановлюйте дані від F-1 до F-4, нижче наведена таблиця даних для налаштування. Коли ви дійдете до показника F-5, покладіть руки на імпульсні датчики на поручнях. Через 5 секунд жирова маса тіла буде виведена на дисплей. Перевірте, результати жирової маси до вашої ваги та зросту з таблицею.

Жирова маса вимірюється як співвідношення між зростом та вагою людини, а не пропорцією тіла. Тестування жирових відкладень однакові як для чоловіка, так і жінки, та є висновком, таким же як показник здоров'я при тренуваннях на обладнанні. Ідеальна пропорція жиру становить 20-25; якщо частка жиру в організмі нижче 19, це означає, що людина занадто худа, якщо цей показник між 25 і 29 - це означає, що людина має надлишкову вагу; і якщо він вищий за 30, це означає, що людина страждає на ожиріння. Ці дані є довідковою інформацією та не можуть розглядатися як лікарське свідчення.

ЖИР	Категорія	Значення	
F-1	стать	01-чолов.	02-жінки
F-2	вік	10-99(25)	
F-3	зріст	100-200(170)	
F-4	вага	20-150(70)	
F-5	пропорції жиру	---	
		<19	худоба
		19 25	норма
		25 29	зайвий жир
>29	ожиріння		

(9) Діапазон даних

		ЗНАЧЕННЯ ЗА ЗАМОВЧУВАННЯМ	МОЖЛИВИЙ ДІАПАЗОН	ЗНАЧЕННЯ НА ДИСПЛЕЇ
TIME(MINUTE:SECOND)/ЧАС	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
SPEED(KMH/MPH)/ШВИДКІСТЬ	0.0	1.0	1.0-16.0	0.0-16
INCLINE(LEVEL)/НАХИЛ	0	0	0-15	0-15
DISTANCE(KM)/ВІДСТАНЬ	0.00	1.00	1.0- 99,0	0.00-99,9
CALORIE(KILOCALORIE)/КАЛОРІЇ	0.0	50.0	20- 990	0.0-999

(10) Функція ключа безпеки

Ключ безпеки призначений для роботи в якості механізму аварійної зупинки. Як тільки ключ витягли з датчика, вікно швидкості відбиє «---», та зумер зробить звук Ві-Ві-Ві. Двигун буде аварійно зупинений. Не включайте бігову доріжку, коли ключ безпеки не вставлений.

(11) Режим енергосбереження:

Дана система має функцію економії електроенергії. Система буде знаходитися в режимі економії електроенергії, якщо вона знаходиться в режимі очікування протягом 10 хвилин. Без будь-якого дотику клавіш дисплей автоматично відключиться. Натисніть будь-яку кнопку, щоб оновити («Включити») систему.

(12) USB функція (додатково)

Після включення живлення Ви можете використовувати консоль для заряджання телефону або іншого аудіопристрою.

(13) Вимкнення

Бігову доріжку можна відключити, вимкнувши вимикач в будь-який час. Це не зашкодить біговій доріжці.

(14) Увага

1. Перед початком тренування перевірте, чи включене живлення переконайтеся, що ключ безпеки працює.
2. Витягніть ключ безпеки з датчика, коли ви зустрінете якусь надзвичайну ситуацію під час тренування, бігова доріжка буде швидко сповільнюватися до повної зупинки.
3. Будь ласка, зв'яжіться з дистриб'юторами, якщо ви зіткнулися з будь-якою проблемою. Будь-якій непрофесійній особі не дозволяється розбирати або ремонтувати бігову доріжку, інакше обладнання може бути знищено.

(15) Код помилки та рішення

Помилка	Опис проблеми	Рішення
Немає інформації на дисплеї	A Не під'єднано живлення або немає напруги в мережі;	Знов під'єднайте вилку або перевірте розетку.
	B Вимикач живлення не увімкнений;	Натисніть «ON» на перемикачі.
	C Немає дроту або його пошкоджено;	Перевірте дріт або змініть його.
	D Сигнальний дріт консолі пошкоджено;	Змініть сигнальний дріт консолі та перевірте його підключення.
	E Консоль пошкоджено;	Змініть консоль.
	F (LCD) Немає підсвічування.	Перевірте дріт підсвічування або змініть його.
Інформація на дисплеї відбивається не пвовінстю	A Дисплей від'єднаний від системи ІС або погано з'єднаний;	Перевірте з'єднання та з'єднайте коректно.
	B (LED) Погане ковзання по екрану;	Повторно складіть LED екран.
	C Дисплей ІС пошкоджено.	Змініть на новий привід дисплея ІС.
Бігова доріжка працює зі збоєм або вібрає	A Опір в трансмісійній передачі;	Відрегулюйте положення трансмісії або додайте змазку.
	B Бігове полотно занадто затягнуте або вільне;	Відрегулюйте натяг бігового полотна.
	C Крутий механізм занадто швидко працює.	Відрегулюйте кретний механізм в початкове положення.
Дисплей консолі: ----або---;	A Випав ключ безпеки.	Вставте ключ безпеки в початкове положення.
	B Магніт не під'єднано.	Зберіть магніт правильно.
E01 – Помилка з'єднання (привід не може отримати сигнал з консолі);	A Дріт сигналу консолі не під'єднано;	Під'єднайте сигнальний дріт.
	B Дріт сигналу консолі роз'єднано, що викликає коротке замикання;	Змініть сигнальний дріт.
	C Помилка ланцюга сигналу консолі;	Змініть консоль.
E13 – помилка з'єднання (комп'ютер не може отримати сигнал з приводу);	A Випав ключ безпеки.	Вставте ключ безпеки в початкове положення.
E02 – Помилка на драйвері IGBT;	A Лінія двигуна відключена або внутрішній ланцюг двигуна розірвано;	Під'єднайте лінію двигуна або змініть двигун.
	B Драйвер IGBT пошкоджений;	Змініть драйвер.
	C АС напруга занадто низька.	Припиніть використання обладнання та зверніться до електрика для вирішення проблеми.
E03 – немає сигналу датчика швидкості (Якщо доріжка з датчиком швидкості);	A Лінія датчика швидкості відключена або пошкоджений сенсор;	Під'єднайте лінію датчика швидкості або змініть сенсор.
	B Пошкоджено сзему драйвера.	Змініть драйвер.
E-04 – зробіть самотестування, щоб виявити помилку.	A Потужність двигуна або сенсорна лінія відключені;	Перевірте чи правильно було під'єднано лінію. Повторіть під'єднання лінії.
	B Погана потужність двигуна;	Змініть двигун.
	C Поганий рух.	Перезапустіть рух.
E05 – Занадто велика напруга;	A Вага користувача більше допустимої ваги на доріжці;	Система заблокована для збереження. Перезапустіть її.
	B Заклинило трансмісійну передачу;	Відрегулюйте трансмісію або змажте її.
	C Закоротило двигун;	Змініть двигун.
	D Двигун перегорів.	Змініть двигун.
E06 - Розірвано схему двигуна;	A Розірвано лінію двигуна;	Під'єднайте лінію двигуна.
	B Відкрит внутрішній ланцюг двигуна;	Змініть двигун.

	С двигун працює на холостому ході.	Надмірний поточний звіт про помилки. Будь ласка, встановіть його та зробіть тест.
E10 – Помилка миттєвого струму двигуна. Занадто велике навантаження.	А Крутний момент занадто великий;	Відрегулюйте потенціометр крутного моменту в правильне положення.
	В Закоротило двигун;	Змініть двигун.
	С Трансмісія заїдає.	Відрегулюйте трансмісію або змажте її.

Приготування:

Перед початком будь-яких тренувань ви повинні спочатку проконсультуватися зі своїм лікарем або фахівцями, щоб визначити, чи є у вас проблеми зі здоров'ям, або якщо вам більше 45 років і це ваш перший раз, коли ви займаєтеся фізичними вправами.

Перед початком першого використання бігової доріжки ви повинні мати загальне знайомство з її використанням, наприклад, як запустити, зупинити та регулювати швидкість. Ви повинні стояти на правій та лівій ніжних рейках з кожного боку полотна, триматися за поручень та увімкнути бігову доріжку з низькою швидкістю 1,6-3,2 км / год. Тримайте голову та тіло прямо, обережно ступіть однією ногою на полотно, потім поставте іншу, нарешті, ви можете бігати.

Ви можете збільшити швидкість до 3-5 км / год поступово, після того як ви повністю підійдете. Обережно зупиніть бігову доріжку після того, як ви будете підтримувати цю швидкість протягом десяти хвилин.

Тренування:

Перед використанням бігової доріжки ви повинні мати загальне уявлення про керування обладнанням, наприклад, як регулювати швидкість та нахил бігової дошки.

15 - 25 хвилин пройдіть з постійною швидкістю 1 км. Потім пройдіть 1 км зі швидкістю 4,8 км / год, це повинно зайняти 12 хвилин. Потім почніть поступово регулювати швидкість та нахил бігової дошки, це збільшить навантаження. Продовжуйте тренування протягом 30 хвилин.

Перед початком тренування ви повинні розуміти, що дані заняття потрібні для вашого здоров'я, а результати не будуть помітні одразу, ви повинні бути терплячими!

Частота тренувань:

Оптимальна частота занять три-п'ять разів на тиждень по 15-60 хвилин. Кращий спосіб - це скласти графік тренувань, а не займатися час від часу.

Налаштуйте швидкість та нахил бігової дошки, для визначення інтенсивності тренування. Ми пропонуємо вам не встановлювати кут нахилу бігової дошки на початку тренування. Збільшуйте кут нахилу для підвищення навантаження тренування.

Тривалість тренування:

Інтервал - 15-20 хвилин на вправу - хороший спосіб заощадити час. Ви можете займатися 2 хвилини для розминки зі швидкістю 4,8 км / год, потім збільшуйте швидкість до 5,3 км / год та 5,8 км / год кожні 2 хвилини, потім збільште на 0,3 км / год кожні 2 хвилини, поки не відчуєте, що ваше дихання почастішало. Якщо дихати при такому темпі вам легко, ви можете зберегти цю швидкість для тренування. Якщо ви відчуваєте, що не можете дихати, зменшіть швидкість на 0,3 км / год. Останній етап повинен зайняти 4 хвилини, перед уповільненням руху.

Для збільшення інтенсивності тренування замість збільшення швидкості ви можете збільшити кут нахилу бігової дошки. Збільшення нахилу підвищує інтенсивність тренування.

Спосіб спалювання калорій. Починайте з 5 хвилинної розминки зі швидкістю 4-4,8 км / год, а потім протягом 45 хвилин збільшуйте швидкість 0,3 км / год кожні 2 хвилини, поки ви не відчуєте навантаження.

Для того, щоб тренуватися на більшій швидкості, ви можете прискорюватися протягом 1 години під час перегляду телевізійної програми. Збільшуйте швидкість на 0,3 км / год при переході на рекламу, а потім повертайтеся до початкової швидкості при запуску наступної телевізійної програми. Таким чином, калорії будуть повністю спалюватися. На останньому етапі ви повинні займатися 4 хвилини, поступово сповільнюючи рух.

Одежа:

Під час тренування одягайте спортивні черевики, не наклеюйте ніякі предмети під устілку, щоб уникнути попадання цих речей під бігове полотно, щоб уникнути швидкого зносу бігової доріжки та бігового полотна. Також для тренування потрібен підходящий одяг та взуття з гумовою підошвою. Уникайте взуття на підборах, підошва ніг та пальці повинні бути зручно розташовані у взутті.

Увага:

Щоб забезпечити безпеку та здоров'я, будь ласка, уважно прочитайте цю інформацію.

1. Перед початком тренування завжди вставляйте ключ безпеки до доріжки та прикріплюйте кліпсу до вашого одягу.
2. Під час тренування підійміть голову та дивіться вперед. Не дивіться на ноги або вниз.
3. Збільшуйте швидкість поступово, поки не звикнете до поточної швидкості.
4. При необхідності натисніть кнопку "STOP" для швидкої зупинки руху полотна.
5. Сходіть з бігового полотна тільки після повної зупинки руху.

Важливі інструкції

1. Перед проведенням технічного обслуговування та чищенням завжди відключайте шнур живлення.
2. Не розміщуйте покриття, такі як килим або інші ворсисті покриття, під біговою доріжкою, щоб уникнути пожежі, викликаного перегрівом.
3. Відключений ключ безпеки зберігайте в надійному місці, коли бігова доріжка не використовується. Не давайте ключ безпеки дітям.
4. Не дозволяйте дітям, інвалідам, людям похилого віку підходити близько до обладнання після його включення. Вони можуть використовувати бігову доріжку тільки під опікою дорослого. Коли доріжка не використовується витягуйте вилку з джерела живлення, не залишайте її увімкненою.
5. Слідкуйте, щоб бігова доріжка перебувала далеко від нерухомих об'єктів та зберігайте принаймні простір, що дорівнює ширині бігової доріжки як ліворуч так і праворуч. За біговою доріжкою цей простір повинен бути 2 м.

6. Не кидайте жодних предметів або деталей в бігову доріжку, щоб уникнути короткого замикання або пошкодження бігової доріжки.
7. Не встановлюйте бігову доріжку на відкритому повітрі або у місцях з підвищеною вологістю.
8. Якщо при складанні або перевірці обладнання виявлені несправні компоненти, або ви під час використання, чуєте будь-які незвичайні шуми, зупиніть обладнання негайно та повідомте про ці неполадки продавцю.
9. Під час роботи бігової доріжки, максимальне відхилення положення бігового полотна зліва та справа має становити 2 мм. Налаштуйте полотно відповідно до інструкції на стор.9, якщо воно знаходиться поза максимального відхилення від норми.
10. Перед тим, як покинути завод, натяг полотна було налагоджено. Після тривалого використання полотно може слабшати та не буде мати достатньої сили для руху. В цьому випадку Вам необхідно відрегулювати його натяг. Полотно також не повинно бути занадто перетягнуто, це може вплинути на термін служби. Інструкція по налаштуванню на стор.9.
11. Складайте бігову доріжку на підлозі. Нахил доріжки повинен бути найнижчим, а рух бігового полотна повинно бути зупинено перед початком складання. Інструкція на стр.7-8. Забороняйте дітям грати біля платформи.
12. Щоб встати на бігову поверхню, встаньте спочатку на праву та ліву напрямні з боків бігового полотна. Суворо забороняється відразу заходити на бігове полотно позаду. Первісна швидкість полотна буде в межах від 1 до 3 км/г. Для рівноваги тримайтеся за поручні. Через кілька хвилин, після адаптації, ви можете збільшити швидкість.
13. Шум при включенні обладнання на холостому ході складає 75 дБ. Однак шум може бути вищим, якщо обладнання знаходиться в ситуації навантаження.