

ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕ РУКОВОДСТВО ПЕРЕД ВСТАНОВЛЕННЯМ ТА ЕКСПЛУАТАЦІЄЮ ОБЛАДНАННЯ ТА ЗБЕРІЖІТЬ ЙОГО ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ЗВЕРНЕННЯ. ВСІ СХЕМИ ПРОДУКТУ НАДАЮТЬСЯ ТІЛЬКИ ЯК ІНФОРМАТИВНА ДОВІДКА. РЕАЛЬНІ ДЕТАЛІ ВИ ЗНАЙДЕТЕ У КОРОБЦІ.

ЗМІСТ

Заходи безпеки

Кроки по збирання

Кроки по складанню

Посібник з управління

Поради щодо розтягування

Обслуговування

Схема

Список деталей

Заходи безпеки

Дякуємо за придбання цієї бігової доріжки, вона була розроблена і виготовлена таким чином, щоб забезпечити Вам безліч років безпроблемного обслуговування. Можливо, ви вже знайомі з використанням подібного продукту, але будь ласка, знайдіть час, щоб прочитати ці інструкції, які були написані, щоб гарантувати, що ви отримали найкраще з вашого придбання.

Увага

1. Щоб зменшити ризик серйозних травм, прочитайте наступні важливі попередження перед використанням бігової доріжки.
2. Перед початком будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися зі своїм лікарем, щоб визначити, чи є у вас фізичні або медичні умови, які можуть створити ризик для вашого здоров'я та безпеки, або запобігти неправильному використанню бігової доріжки. Поради лікаря є важливими, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
3. Прислухайтесь до сигналів вашого тіла. Неправильне або надмірне фізичне навантаження може пошкодити вашому здоров'ю. Якщо ви відчуваєте будь-який ціх симптомів, припиніть фізичне навантаження: біль, напруженість у грудях, нерегулярне серцебиття, надзвичайна задишка, відчуття запаморочення, запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-які з цих симптомів, ви повинні проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжити програму вправ.

Запобіжні заходи з електробезпеки

Недотримання наступних попереджень може збільшити ризик ураження електричним струмом або травмування.

1. Перед використанням завжди перевіряйте шнур живлення на наявність пошкоджень. У разі виникнення пошкоджень НЕ використовуйте кабель живлення.
2. Ніколи не торкайтеся кабелю живлення мокрими руками.
3. Розташуйте кабель живлення так, щоб на нього не наступали та щоб він не був защемен.
4. З біговою доріжкою слід використовувати лише кабель живлення, що поставляється.

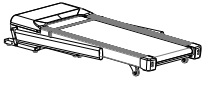
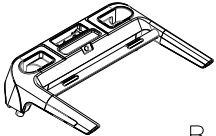
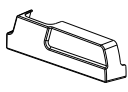
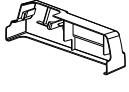
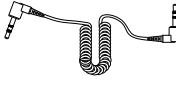
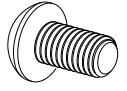
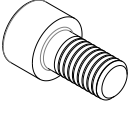
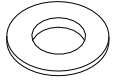
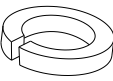
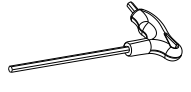
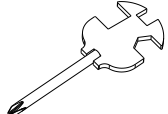
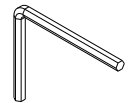
Загальні заходи безпеки

1. Використовуйте бігову доріжку лише так, як описано в цій інструкції.
2. Переконайтеся, що напруга в електромережі співпадає з напругою, вказаною на кабелі живлення.
3. Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі бігової доріжки були адекватно проінформовані про всі попередження та заходи безпеки.
4. Бігова доріжка важка і повинна бути вилучена з упаковки і зібрана двома людьми.
5. Перед монтажем бігової доріжки переконайтеся, що вона не підключена до електричного джерела, наприклад, до розетки.
6. Використовуйте бігову доріжку на твердій рівній поверхні з захисним чохлом для підлоги або килима. Розташуйте бігову доріжку з зазором не менше 2 метрів * 1 метр вільного простору за біговою доріжкою.
7. Тримайте бігову доріжку подалі від надмірної вологи та пилу.
8. Перед використанням бігової доріжки перевірте надійність затягування гайок і болтів.
9. Рівень безпеки бігової доріжки можна підтримувати, лише якщо він регулярно перевіряється на предмет пошкодження та зносу. Негайно змініть дефектні компоненти. Не використовуйте бігову доріжку, поки вони не будуть замінені.
10. Бігова доріжка була випробувана та сертифікована згідно EN957 класу H.C. Підходить для домашнього використання.
11. Гальмування здійснюється за допомогою джерела живлення ремня.
12. Бігова доріжка не підходить для терапевтичного використання.
13. Слідкуйте, щоб діти та домашні тварини не користувалися біговою доріжкою. Бігова доріжка призначена тільки для дорослих.
14. Під час використання бігової доріжки використовуйте відповідний одяг. Не одягайте вільний одяг, який може потрапити в бігову доріжку або одяг, який може обмежити або запобігти руху.

15. Не згинайте спину, коли використовуєте бігову доріжку; завжди намагайтеся тримати спину прямо.
16. Якщо під час тренування ви відчуваєте біль або запаморочення, негайно зупиніться і охолоньте.
17. Датчик імпульсу не є медичним пристроєм. Кілька речей, включаючи звичку переміщення користувача, можуть вплинути на точність показника датчика. Датчик призначений лише як допоміжна інформація у визначенні загальних тенденцій серцевого ритму.
18. Під час підйому або переміщення бігової доріжки необхідно дотримуватися обережності, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте правильні методи підйому та / або використовуйте допомогу.
19. Ключ безпеки постачається для особистої безпеки користувача. Використовуйте ключ безпеки при роботі бігової доріжки для функції аварійної зупинки обладнання. У випадку надзвичайної ситуації візьміться руками за кермо і поставте ноги на бокові рейки. Коли ви зробите це, ключ безпеки відключиться від комп'ютера, і буде активована функція аварійної зупинки.
20. Усі рухомі деталі обладнання вимагають щотижневого обслуговування. Перевіряйте їх кожного разу перед використанням. Якщо щось зламано або розшатане, негайно виправте це. Ви можете продовжувати користуватися біговою доріжкою після усунення будь-яких пошкоджених частин.
21. Бігова доріжка не повинна використовуватися дітьми або особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, або людьми з відсутнім досвідом та знаннями, якщо їм не надається належний нагляд або навчання.
22. Дітям, котри знаходяться під контролем досвідчених людей і використовують бігову доріжку, не дозволяється грати з біговою доріжкою.
23. Обладнання повинно бути добре заземлена. Це може зменшити небезпеку ураження електричним струмом.

Кроки по складанню

Будь ласка, перед початком збирання уважно ознайомтеся з переліком пакетів.

				
A	B	C	C14	C15
				
D10	D19	E10	E16	E26
				
E28	E30	B07	B08	B09

Пакувальний список:

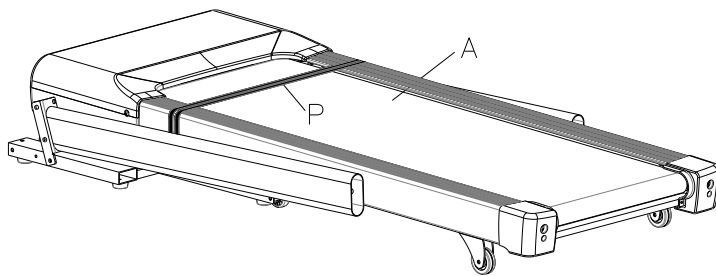
№	Опис	Специфікація	К-ть	№	Опис	Специфікація	К-ть
A	Головна рама		1	D19	MP3 кабель		1
B	Дисплей підтримуючої рами		1	E10	Болт	M8x15	10
C	Дисплей		1	E16	Болт	M8x20	4
C14	Лева кришка низу		1	E26	Плоска шайба	8	4
C15	Права кришка низу		1	E28	Гнучка шайба	8	4
D10	Ключ безпеки		1	E30	Замок шайби	8	10

Інструмент:

№	Опис	Специфікація	К-ть
B07	Внутрішній шестигранний ключ	6mm	1
B08	Хрестовий ключ	S=13,14,15	1
B09	#5 Гайковий ключ	5mm	1

Увага: будь ласка, не вмикайте прилад до завершення монтажу.

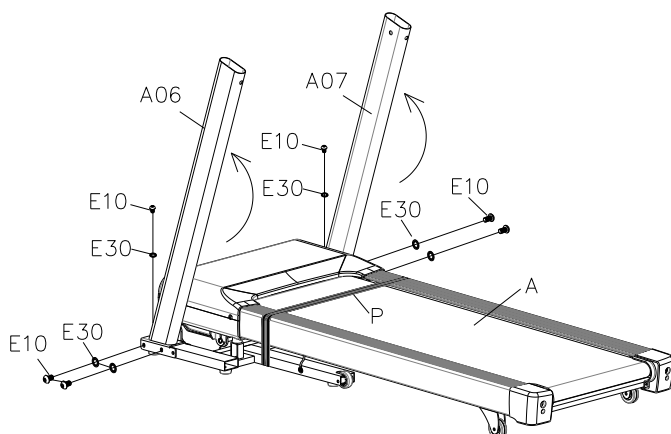
Крок 1:



Відкрийте упаковку і покладіть на підлогу головну раму А.

УВАГА: не відкривайте пакувальний ремінь Р доки рама не буде встановлена на підлозі.

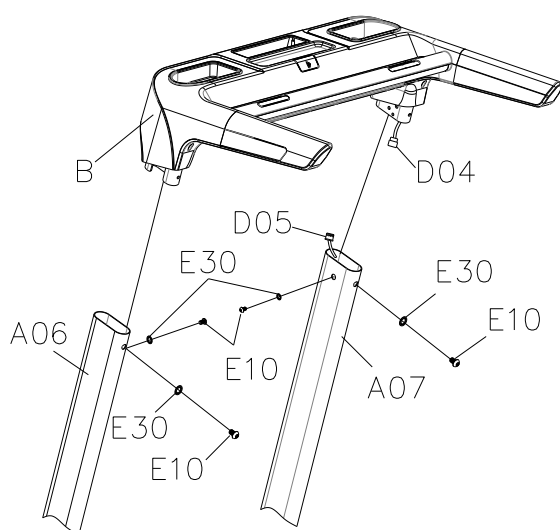
Крок 2:



1. Спочатку встановіть стійки А06, А07 ;
2. Потім закріпіть стійки А06, А07 до головної рами А болтами 6 * Е10, М8х15 і стопорною шайбою 6 * Е30 використавши наковий ключ на 5 # В09.

УВАГА: підтримуйте стійки руками під час монтажу, щоб уникнути падіння.

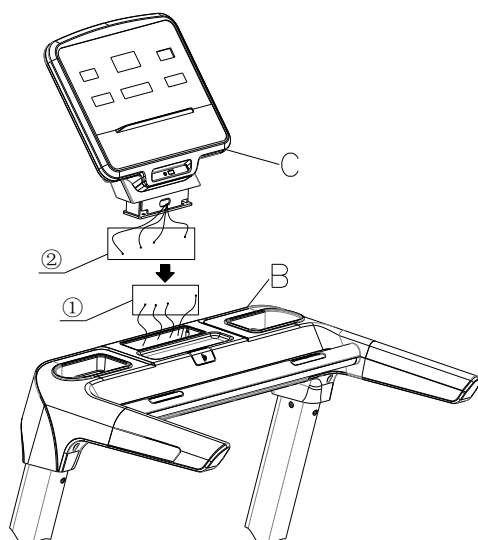
Крок 3:



1. Спочатку підключіть дроти D04 і D05.
2. Закріпіть раму підтримки дисплею В до стійок А06, А07 болтами 4 * Е10, М8х15 і стопорною шайбою 4 * Е30 користуючись гайковим ключем на 5 # В09

УВАГА: перш ніж зафіксувати болти, переконайтеся, що дроти надійно з'єднані.

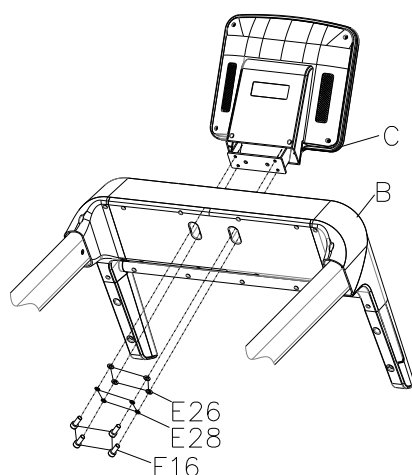
Крок 4:



1. З'єднайте дроти з квадрату 1 з дротами з квадрату 2.

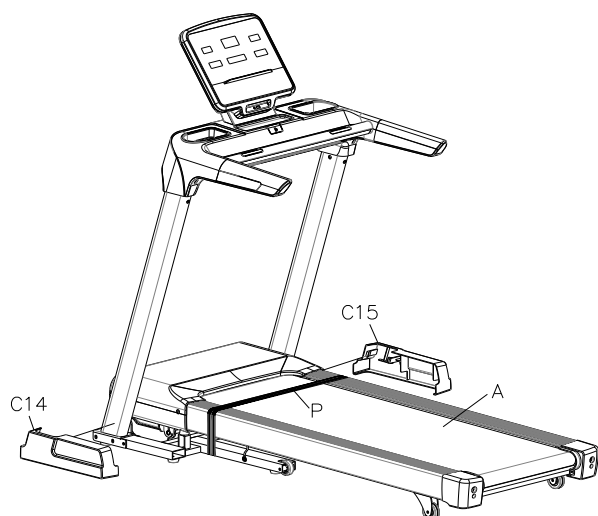
УВАГА: переконайтеся, що дроти ніде не затиснуті.

Крок 5:



1. Зафіксуйте дисплей С на опорній рамі В за допомогою болтів 4 * E16, M8 * 20, шайб 4 * E28 та плоских шайб 4 * E26 внутрішнім шестигранным ключем B07.

Крок 6

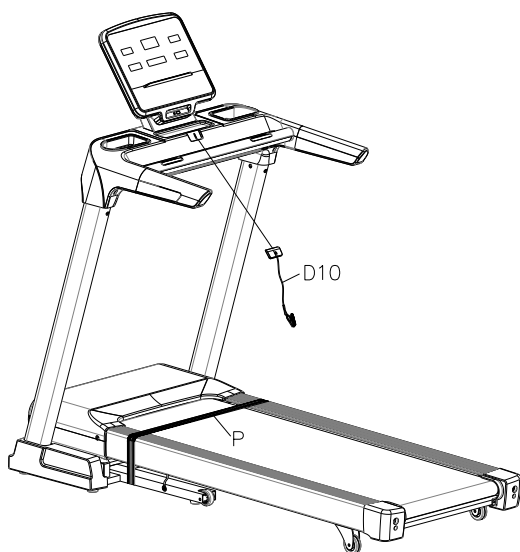


1. Прикріпіть ліву нижню кришку C14 і праву нижню кришку C15 до головної рами А.

Увага: будь ласка, переконайтеся, що всі скоби нижньої кришки міцно закріплені на головній рамі А.

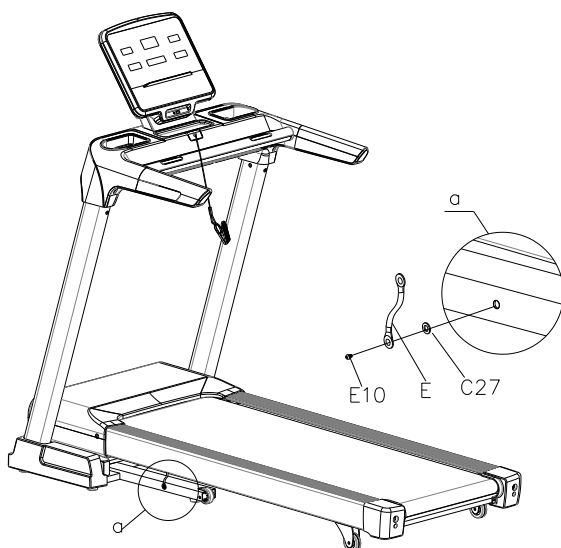
УВАГА: ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО КОЖНА ДЕТАЛЬ ЩІЛЬНО ЗАКРІПЛЕНА

Крок 7



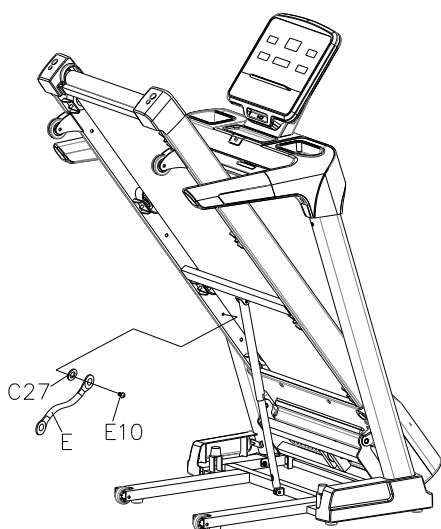
1. Розріжте пакувальний ремінь P;
2. Перед початком тренування вставте ключ безпеки D у гніздо і зафіксуйте кліпсу ключа безпеки на одязі.
3. У будь-якій аварійній ситуації, будь ласка, потягніть трос ключа безпеки, обладнання зупиниться.

Крок 8



1. Витягніть болт M8 * 15 E10 і пластикову накладку C27 в нижній частині сталевому кабелю E за допомогою 5-дюймового гайкового ключа B09.

Крок 9

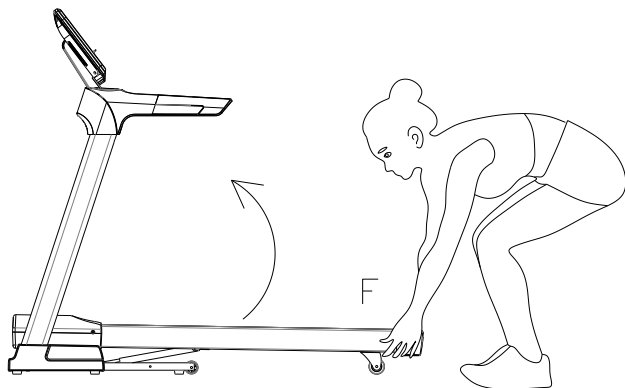


1. Витягніть болт M8 * 15 E10 і пластикову накладку C27 у верхній частині сталевому кабелю E за допомогою 5-дюймового гайкового ключа B09. Потім зніміть сталевий трос з нижньої рами.

Примітка: Сталевий трос забезпечить Вашу безпеку під час складання; ви можете зберегти його для наступного використання.

Кроки по складанню

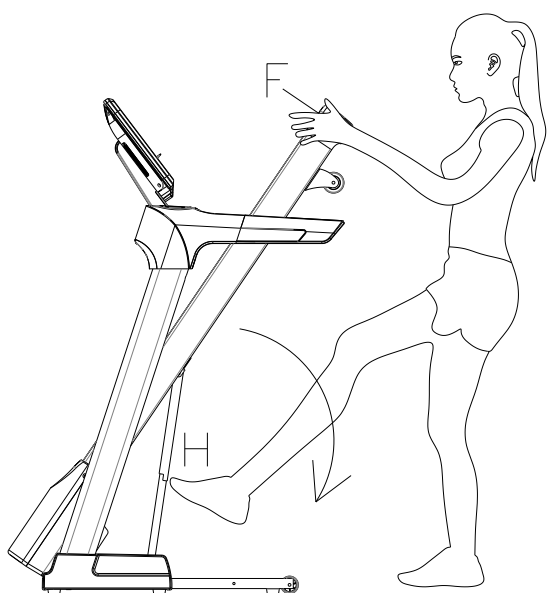
Складання



Візьміться обома руками за бігову деку в районі "F", як зображено на малюнку, а потім зігніть її в напрямку стрілки, поки не почуєте звук "клацання".

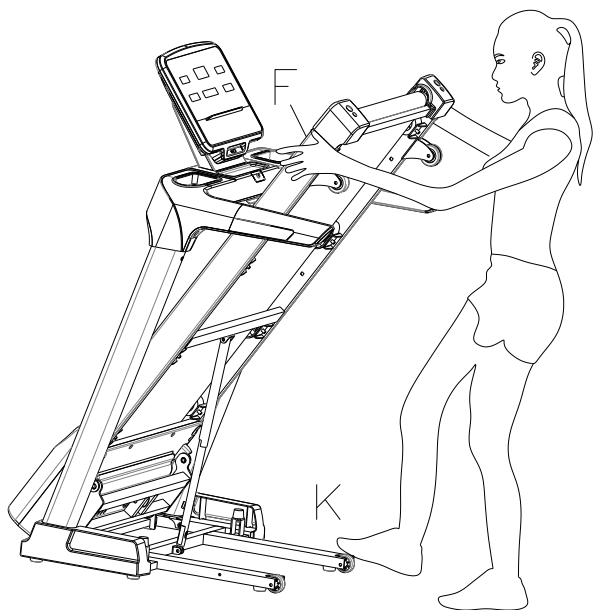
Увага: коли обладнання знаходиться в режимі роботи або в нахилі, забороняється його складати.

Розкладання

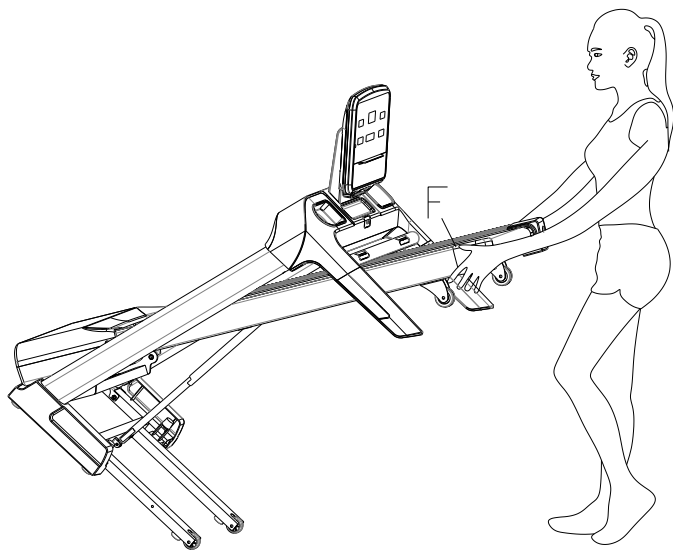


Утримуючи бігову деку в області F, як показано на малюнку, натисніть на ричаг H, основа бігової доріжки почне автоматично опускатися.

Рекомендації щодо транспортування



Розпочніть складання обладнання, взявшись однією рукою в положенні "F", як показано на малюнку, для підтримки верхніх кінцевок бігової доріжки. Потім поставте одну ногу в положення "K", щоб утримувати нижній кінець бігової доріжки. Залишаючи ногу в положенні "K" повільно нахиліть верхню частину бігової доріжки вниз до землі. Після того, як головна рама "F" досягне достатньо низької точки, колеса бігової доріжки стануть активними.



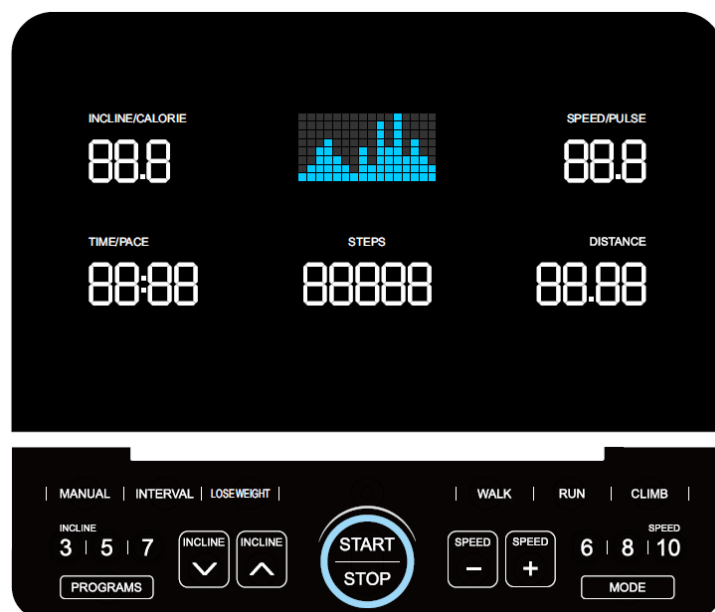
Для транспортування обладнання тримайте бігову доріжку в положенні "F" і нахиляйте, поки колеса не зможуть рухатися по поверхні.

Регулювання вирівнювання

Якщо поверхня нерівна, ви можете збалансувати бігову доріжку регулюючими ніжками (C31). Поверніть регулюючі ніжки (C31) до лівої сторони за допомогою гайкового ключа (B08), збільшуючи висоту або поверніть в праву сторону, для зменшення висоти.



Знайомство з процесом управління



1. Вікна дисплея

- 1) Вікно **"TIME/PACE"**: Відображує час та темп. ACE означає, як довго триватиме для вас досягнення фінішу через кожен 1km. Діапазон відображення часу дорівнює 0 : 00-18 год. Коли користувач досягає максимального часу, розрахунок показника не зупиниться, а почнеться новий відлік часу з 0:00. У режимі зворотного відліку діапазон відображення буде від 99 хв до 0 хв. При досягненні 0:00, часове вікно покаже "END", а через 5 секунд розрахунок у вікні зупиниться і перейде в режим очікування. TIME і PACE будуть відображатися по черзі кожні 5 секунд.
- 2) Вікно **"DISTANCE"** : Відображає дистанцію. Діапазон відображення 0,00-99,99. Коли користувач дістанеться до максимальної межі відстані, відлік у вікні не зупиниться, а почнеться заново з 0:00 . У режимі зворотного відліку він вказує дані від встановлених користувачем до 0.00. Коли підрахунок дійде до 0, вікно відобразить "END", а через 5 секунд розрахунок зупиниться і вікно увійде в режим очікування. У режимі FAT буде відображатися "FAT".
- 3) Вікно **"INCLINE/CALORIES"**: Відображає рівні нахилу та витрачені калорії бігуна. Діапазон відображення рівнів нахилу від 0,0 до 15,0. Діапазон відображення калорій становить 0,0-999. При досягненні максимального ліміту калорій розрахунок не зупиниться, а почне рахувати заново з 0,0. У режимі зворотного відліку калорій він буде відображати данні від встановлених користувачем до 0,0. При досягненні 0.0, вікно покаже "END", а через 5 секунд воно перейде в режим очікування.
- 4) Вікно **"SPEED/PULSE"**: Відображає поточну швидкість та імпульс. Діапазон швидкості становить 0,8—18,0 км / год. Щоб отримати розрахунок і побачити значення пульса, тримайте імпульсні датчики обома руками протягом 5 секунд. Діапазон дисплея 50-200 уд / хв.
- 5) Вікно **"STEPS"**: Відображає кроки, діапазон відображення 0-99999. При досягненні максимального ліміту кроків вікно знову буде рахуватися від 0. У режимі зворотного відліку вікно буде відображати результати від налаштованих користувачем до 0. Коли показник досягне 0, у вікні з'явиться "END", а через 5 секунд воно перейде в режим очікування.
- 6) Вікно **"MATRIX"**: відображає швидкість і нахил кожної секції під час запуску програм. У вікні швидкості один квадрат означає 2 км / год, а у вікні нахилу один квадрат означає 2 секції.

2. Функціональні кнопки

- 1) **"START"**: Після активації ключа безпеки, натисніть цю кнопку у будь-який час, щоб запустити машину.
- 2) **«STOP»**: Д процесі роботи доріжки натисніть кнопку STOP. Після того, як бігова доріжка буде призупинена, на екрані з'явиться "PAU". Система збереже ваші поточні дані заняття. Ви можете натиснути кнопку "START", щоб продовжити роботу зі швидкістю 0.8км / год. Щоб бігова доріжка зупинилася натисніть клавішу "STOP" двічі. Всі дані обнуляться, а доріжка буде перейде в режим очікування.
- 3) **"MODE"**: В режимі очікування натисніть цю кнопку для входу: включаться показники режиму відліку часу "30:00", режиму відліку відстані "1.00", режиму зворотного відліку калорій "50.0", режиму відліку кроків "5000". Вікно буде спалахувати весь час під час тренування, якщо ви виберете цю функцію. Для встановлення своєї даних користуйтеся кнопками "-SPEED +" або "-INCLINE +", а потім натисніть кнопку "START", щоб почати роботу.
- 4) **"PROGRAM"**: натисніть цю кнопку, щоб вибрати відповідну програму: P1 (MANUAL), P2 (INTERVAL), P3 (LOSEWEIGHT), P4 (WALK), P5 (RUN), P6 (CLIMB), P7, P8, P9, P10, P11, P12 та FAT.
- 5) **КНОПКИ ШВИДКОГО ВИБОРУ ПРОГРАМИ**: Ви можете вибрати P1(MANUAL), P2(INTERVAL), P3(LOSE WEIGHT), P4(WALK), P5 (RUN) або P6 (CLIMB) безпосередньо за допомогою кнопок швидкого виклику "MANUAL" "INTERVAL" "LOSE WEIGHT" "WALK" "RUN" "CLIMB".
- 6) **"-SPEED+ "**: У режимі налаштування ця кнопка може змінювати цільові дані, а в нормальному робочому режимі вона може змінювати швидкість на 0,1 км / год. При натисканні клавіші "-SPEED +" впродовж 0,5 сек, швидкість буде постійно змінюватися.
- 7) **"-INCLINE + "**: У режимі налаштування ця кнопка може змінювати цільові дані, а в нормальному робочому режимі буде змінювати нахил на 0,5. При натисканні клавіші "-INCLINE +" впродовж 0,5 сек, дані нахилу будуть постійно змінюватися.
- 8) **"SPEED 6 8 10"**: Швидкі кнопки вибору швидкості. Натискайте, якщо потрібно вибрати швидкість 6, 8 і 10 безпосередньо.
- 9) **"INCLINE 3 5 7"**: Швидкі кнопки нахилу. Натискайте, щоб вибрати напрямок нахилу 3, 5 і 7.

3. Quick start /Швидкий старт

- 1) Розімкніть вимикач живлення; вставте кінцевий магнітний частину ключа безпеки до комп'ютера.
- 2) Натисніть клавішу "START", після чого обладнання почне працювати зі швидкістю 0,8 км / год після відліку сигналу від 3 до 1.
- 3) Відповідно до ваших потреб ви можете змінити швидкість і нахил, натиснувши "-SPEED +" або "-INCLINE +".

4. Ручний режим

- 1) Натисніть "START" у режимі очікування, обладнання почне працювати на швидкості 0,8 км / год, а всі інші вікна почнуть рахуватися з 0. Натисніть "–SPEED +", щоб змінити швидкість і натисніть "–INCLINE +", щоб змінити нахил.
- 2) У режимі очікування натисніть клавішу "MODE", щоб увійти в режим зворотного відліку часу. У вікні "TIME" з'явиться повідомлення "30:00". Натисніть "–SPEED +" або "–INCLINE +", щоб встановити час від 5:00 до 99:00.
- 3) Натисніть "MODE" 2 рази, щоб увійти в режим відліку відстані, вікно відобразить "1.00". Натисніть "–SPEED +" або "–INCLINE +" для встановлення відстані. Діапазон встановлення відстані дорівнює 0,50-99,90.
- 4) Натисніть "MODE" 3 рази, щоб увійти в режим відліку калорій. Вікно покаже "50.0". Натисніть "–SPEED +" або "–INCLINE +", щоб встановити цільові калорії. Діапазон встановлення калорій становить 10,0-999.
- 5) Натисніть "MODE" 4 рази, щоб увійти в режим зворотного відліку. Вікно покаже "5000". Натисніть "–SPEED +" або "–INCLINE +", щоб встановити цільові кроки. Діапазон налаштування кроків становить 100-999000.
- 6) Натисніть кнопку "START", щоб перейти до початку тренувань після встановлення даних зворотного відліку. Під час тренування ви можете кнопками "–SPEED +" або "–INCLINE +" регулювати швидкість або нахил. Для зупинки бігової доріжки натисніть клавішу "STOP".

5. Швидка програма та вбудована програма

Вбудовану програму можна ввести в дію, натиснувши швидкі кнопки вибору програми або натиснути кнопку "PROGRAM". Вікно TIME відображатиме типовий час роботи "30:00" весь час. Час роботи можна змінити, натиснувши "–SPEED +" або "–INCLINE +". Натисніть кнопку «START», після цього тренажер почне працювати через 3 секунди. Кожна програма розділена на 16 розділів. Коли програма буде переходити в наступний розділ, система подасть звуковий сигнал, а швидкість і нахил будуть змінюватись відповідно до заданих даних програми. Ви можете натиснути "–SPEED +" або "–INCLINE +", щоб налаштувати швидкість і нахил. Після завершення програми система подасть звуковий сигнал і відобразить "END". Рух обладнання плавно припиниться і повернеться в режим очікування через 5 секунд.

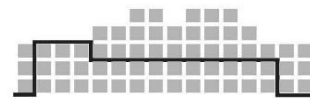
6. Програмне впровадження

ПРОГРАМА СЕКЦІЯ		Інтервал часу для кожної секції = встановлений час / 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	ШВИДКІСТЬ	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	ШВИДКІСТЬ	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	ШВИДКІСТЬ	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5 (RUN)	ШВИДКІСТЬ	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6 (CLIMB)	ШВИДКІСТЬ	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	НАХИЛ	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	ШВИДКІСТЬ	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	НАХИЛ	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	НАХИЛ	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	НАХИЛ	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	ШВИДКІСТЬ	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	НАХИЛ	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	ШВИДКІСТЬ	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	НАХИЛ	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	ШВИДКІСТЬ	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	НАХИЛ	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

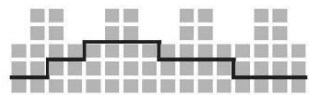
P1



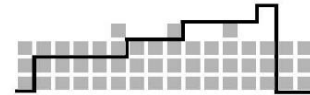
P7



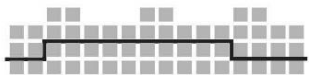
P2



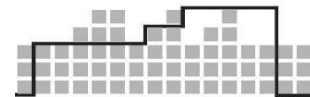
P8



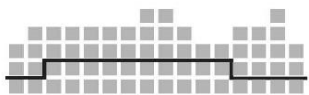
P3



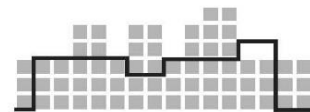
P9



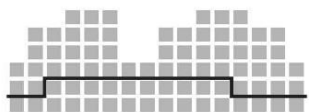
P4



P10



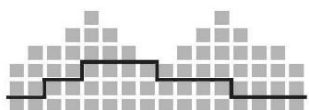
P5



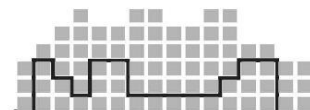
P11



P6



P12



7. Програма Manual/Ручна:

MANUAL - програма самовизначення. Користувач може створювати індивідуальні тренування. В цьому режимі доступна одна програма самовизначення.

- 1) **Налаштування програми MANUAL.** В режимі очікування натисніть "MANUAL" або "PROGRAM", щоб увійти в програму MANUAL. У вікні PROG з'явиться "01", а у вікні TIME з'явиться час за замовчуванням "30:00". Час роботи можна змінити, натиснувши "-SPEED +" або "-INCLINE +". Після встановлення часу роботи натисніть "MODE", щоб встановити швидкість і нахил кожної секції. Інтервал часу для кожної секції = час установки / 16. Натисніть "-SPEED +", щоб встановити свою швидкість і "-INCLINE +", щоб встановити свій нахил. Потім натисніть кнопку "MODE", щоб зберегти дані, і перейдіть до наступного розділу до завершення. Дані будуть збережені весь час, перш ніж ви змініте їх.
- 2) **Початок програми MANUAL.** Натисніть "START", щоб розпочати вправу після закінчення налаштування даних.

8. Тест на жирову тканину

- 1) В режимі очікування безперервно натисніть "PROGRAMS" до появи вікна "FAT".
- 2) Натисніть "MODE", щоб ввести F-1, це стать; зробіть вибір натиснувши "-SPEED +" (01-чоловік або 02-жінка).
- 3) Натисніть "MODE", введіть F-2, це вік. Введіть дані натиснувши "-SPEED +" (вік: 10 – 99 років).
- 4) Натисніть "MODE", введіть F-3 -зріст, натиснувши "-SPEED +" (діапазон: 100 – 200 см).
- 5) Натисніть "MODE", щоб ввести F-4 - вага, натиснувши "-SPEED +" (діапазон 20 -150 кг).
- 6) Натисніть "MODE", введіть F-5. Коли у вікні F5 відображається «---», ваші руки повинні бути притиснуті до пластини пульсу рук. У вікні за 8 секю відобразиться індекс жиру.
- 7) Найкращий індекс жирової маси тіла становить від 20 до 25. Якщо індекс менше 19, це означає, що у вас недостатня вага; якщо індекс між 26 і 29 це означає, що ви маєте надлишкову вагу. Якщо більше 30, це означає, що ви занадто товсті (наведені нижче дані несуть інформативний характер, будь ласка, не використовуйте ці показники як медичні цілі).

F-1	Стать	01чоловіки	02-жінки
F-2	Вік	10-99	
F-3	Зріст	100-200	
F-4	Вага	20-150	
F-5	Жир	≤19	Вага нижче норми
		=(20---25)	Нормальна вага
		=(26---29)	Надмірна вага
		≥30	Ожиріння

9. Функції ключа безпеки

Витягніть ключ безпеки в будь-який момент, обладнання негайно зупиниться. Між тим всі вікна відобразять “---” і, пролунає сигнал будильника.

Щоб знову запустити бігову доріжку, вставте в консоль кінець ключа безпеки і натисніть кнопку «START».

10. USB слот

Ви можете заряджати електронні пристрої під час тренування через слот USB.

11. MP3

Ви можете підключити свій мобільний телефон з MP3-кабелем для відтворення музики, та вибирати музику та регулювати гучність музики за допомогою кнопок мобільного телефону.

12. УВАГА:

- 1) Перед початком тренування, будь ласка, переконайтеся, що живлення та ключ безпеки добре підключені.
- 2) Якщо під час тренування сталося будь-яка аварія, негайно зніміть ключ безпеки, щоб зупинити обладнання.
- 3) Якщо щось трапилося з тренажером, зверніться до продавця якнайшвидше. Ремонт обладнання не дозволяється людиною без кваліфікації.
- 4) Ви можете витягти вилку з розетки в будь-який час, це не завдасть шкоди біговій доріжці.

13. Загальні несправності та їх вирішення

1) Після підключення пристрою до джерела живлення на екрані нічого не відображається.

А. Будь ласка, перевірте кнопку перевантаження. Якщо кнопка захисту від перевантаження, відскочила, будь ласка, натисніть цю кнопку;

В. Будь ласка, переконайтеся, що джерело живлення, захист від перевантаження та дріт на платі керування добре з'єднані;

С. Переконайтеся, що дроти між дисплеєм і платою керування добре з'єднані.

2) Після увімкнення на дисплеї з'являється E01 : відмова зв'язку від дисплея до плати керування.

А. Будь ласка, перевірте дріт від плати керування до дисплея, якщо він зламаний, будь ласка, замініть його на новий.

В. Перевірте електронні частини дисплея та замініть на новий дисплей, якщо він не працює.

С. Замініть на нову плату керування.

3) На дисплеї відображається E02: Захист від вибуху або проблема з двигуном.

А. Переконайтеся, що дроти двигуна добре з'єднані. Якщо немає жодних проблем зі з'єднанням, будь ласка, замініть двигун на новий.

В. IGBT має коротке замикання і пошкоджена. Будь ласка, замініть на нову плату управління.

С. Переконайтеся, що вхідна напруга відповідає запиту напруги.

4) На дисплеї відображається E03: немає сигналу датчика

А. Якщо E03 після запуску відображається від 5 до 8 секунд, то це є несправністю сигналу. Будь ласка, перевірте підключення датчика.

Переконайтеся, що він добре підключений. Якщо датчик не працює коректно, замініть на новий датчик.

В. Датчик дроту на платі управління зламаний, будь ласка, замініть плату управління.

5) На дисплеї відображається E04: відмова від нахилу

А. Повторно підключіть або замініть дріт для двигуна нахилу.

В. Будь ласка, перевірте провід змінного струму двигуна нахилу, переконайтеся, що він правильно підключений до плати керування.

С. Замініть з'єднувальний провід або замініть двигун нахилу.

D. Замініть плату керування.

E. Після перевірки всіх проводів, натисніть клавішу LEARNING на панелі керування для проведення калібрування нахилу.

6) Після увімкнення на дисплеї з'являється E05: захист від перевантаження

A. Бігова доріжка перевантажена, будь ласка, перезапустіть її.

B. Можливо, певна частина застрягла, що робить двигун занадто важким, тому обладнання не може працювати. Будь ласка, відрегулюйте бігове полотно або змастіть його маслом.

C. Перевірте двигун на наявність особливого запаху від нього. Замініть двигун. D. Перевірте плату керування; якщо необхідно замініть на нову.

7) Після увімкнення на дисплеї з'являється E06: відкривання ланцюгів двигуна.

A. Підключіть дріт двигуна.

B. Замініть двигун.

8) Після увімкнення на дисплеї з'являється E08: помилка в запам'ятовуючому пристрої 24C02

A. Запам'ятовувальна ІК-станція не дуже добре підключена.

B. Запам'ятовуюча мікросхема порушена, будь ласка, замініть мікросхему.

9) Після увімкнення на дисплеї з'являється E10: миттєве замикання двигуна.

A. Крутий момент плати управління занадто великий. Будь ласка, відрегулюйте крутий момент потенціометра, щоб зменшити значення крутного моменту.

B. Двигун замкнут, будь ласка, замініть двигун.

C. Рухомі частини гальмуються, будь ласка, відрегулюйте і змастіть їх маслом.

10) Після увімкнення на дисплеї з'являється E13: відмова зв'язку від плати керування для відображення.

A. Будь ласка, перевірте дріт від плати управління до дисплея і якщо дріт розірваний, будь ласка, змініть новий.

B. Перевірте електронні частини дисплея, якщо він не працює замініть на новий дисплей.

C. Замініть плату управління на нову.

Поради щодо розтягування:

- Почніть з поступових вправ на рухливість всіх суглобів, тобто просто покрутіть зап'ястки, зігніть руку і зробіть рух плечима. Це дозволить природному змазуванню тіла (синовіальної рідини) захистити поверхню кісток у суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує потік крові у тілі, що в свою чергу робить м'язи більш пружними.
- Почніть з ніг і працюйте далі по тілу.
- Кожен розтяг слід тримати не менше 10 секунд (робота від 20 до 30 секунд) і зазвичай повторюватися приблизно 2 або 3 рази.
- Не розтягуйтеся насильно. Якщо є біль, послабте вправу.
- Не робіть ривкових рухів. Розтягування має бути поступовим і розслабленим.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Розтягніться після тренування, щоб запобігти крепатурі м'язів. Розтягуйтеся принаймні три рази на тиждень для гнучкості.

Розтяжка стегна:

- Встаньте на праву ногу і візьміться за ліву кісточку лівою рукою, притягнувши ногу ближче до стегна.
- Тримайте спину прямо, а коліна разом. Якщо потрібно, використовуйте стіну для балансу.
- Тримайте позу близько 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.



Розтягування підколінного сухожилля:

- Тримайте передню ногу прямо, руки на зігнутій нозі (стегна). Натисніть на ногу і тягніться, поки не почнете відчувати розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Тримайте позу близько 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.



Розтяжка гомілки:

- Встаньте щоб задня нога була пряма, а вагу тіла перенесіть на зігнуту передню ногу.
 - Тримайте близько 10 секунд.
 - Повторіть для іншої ноги.
- Примітка: Під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямо.



Внутрішня розтяжка:

- Сядьте і зімкніть разом підшви ваших ніг, коліна назовні. Підтягніть ноги до області паху, наскільки це можливо.
- Тримайте положення близько 10 секунд.



Обслуговування

Попередження: Перед очищенням переконайтеся, що живлення вимкнено.

1. **Очищення:** Протріть пил на полотні, борту підніжжя та бічній підніжці, оскільки зайвий пил може збільшити тертя на полотні та пошкодити обладнання. Тренажер рекомендується чистити один раз на місяць.
2. **Змащування:**

1) Змащення необхідно на 300 км. Якщо пролунав звуковий сигнал “di di di”, а на дисплеї з'явилося повідомлення “OIL”, і одночасно буде підсвічуватися значок масла, це повідомлення для вас про потребу змащування. Будь ласка, нанесіть змазки на середині бігового полотна.

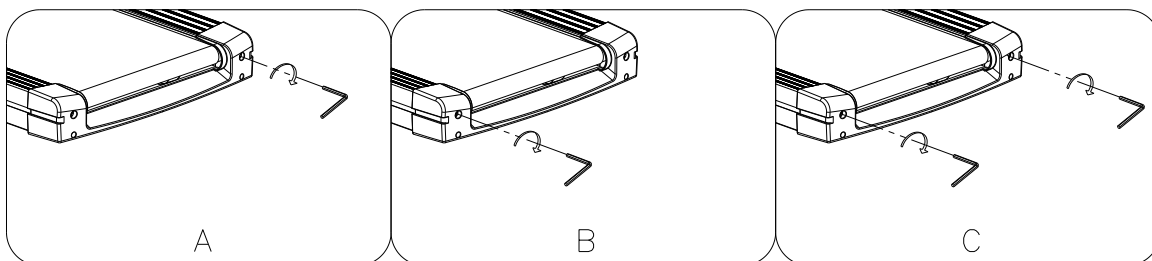
2) Після змащування в режимі очікування натискайте клавішу STOP понад 3 секунди - обладнання відмінить інформацію про потребу змащення.

Ми пропонуємо вам змащувати машину таким чином:

1. Люди, які використовують бігову доріжку менше 3 годин на тиждень, повинні змащувати обладнання через кожні 6 місяців
2. Люди, які використовують бігову доріжку менше 3-5 годин на тиждень, будь ласка, змащуйте обладнання через кожні 3 місяці
3. Люди, які використовують бігову доріжку більше 5 годин на тиждень, будь ласка, змащуйте обладнання через кожні 2 місяці

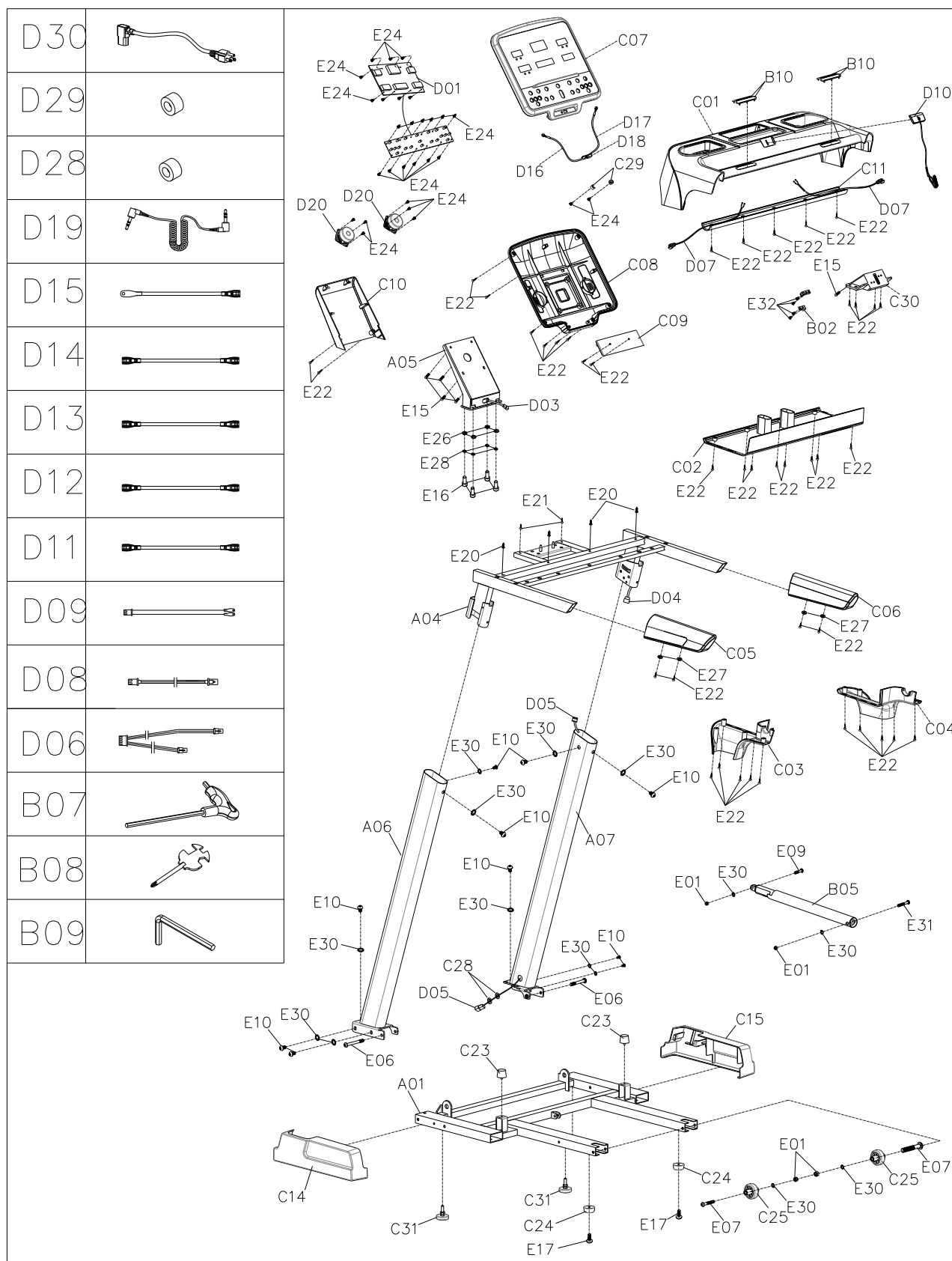
3. **Робоче полотно знаходиться поза центром:** Бігове полотно може зміститися від центру розташування після використання обладнання протягом певного періоду часу. Спочатку дайте обладнанню можливість попрацювати самостійно, моливо полотно централізується автоматично. Якщо цього не станеться ви можете відрегулювати положення полотна, підкрутивши болт, показаний на малюнках нижче. Якщо бігове полотно перемістилося вправо, потрібно затягнути гвинт праворуч від полотна або послабити гвинт зліва. Якщо ж полотно перемістилося вліво, зробіть протилежне.

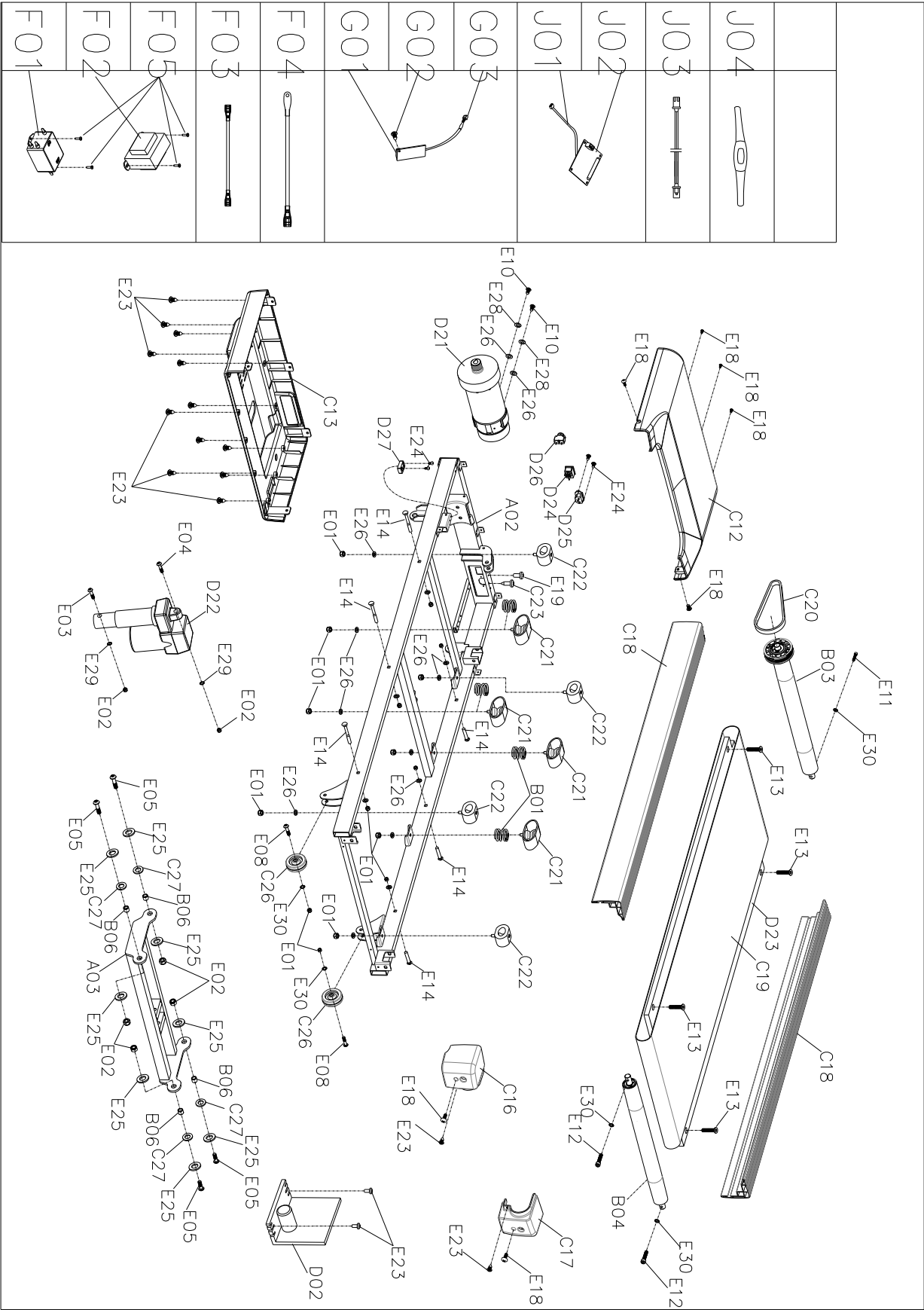
4. **Ковзання полотна:** Будь ласка, відрегулюйте болти відповідно до схеми нижче. При регулюванні обох сторін переконайтеся, що кожне регулювання однакове, на будь-якій стороні бігової доріжки. Рекомендується відрегулювати на половину оберт, доки полотно не буде повільно ковзати або коректно відхилитися. Уникайте перенатягування полотна, оскільки це може пошкодити його.



Увага: Щоб продовжити термін служби бігової доріжки, ми рекомендуємо вимикати бігову доріжку на 10 хвилин після 2-х годинного тренування. Бігове полотно занадто вільно або щільно натягнуте завдасть шкоди біговій доріжці. Тому зберегти відповідну герметичність дуже важливо. Ми пропонуємо вам схопити полотно, що рухається, і потягнути його на певну відстань, поки ви зможете його витягнути. Якщо відстань становитиме 50-75 мм, ми вважаємо, що герметичність бігового полотна підходить.

Схема





Список частин

№	Опис	Специфікація	К-ть	№	Опис	Специфікація	К-ть
A01	Дно рами		1	C18	Бокова рейка		2
A02	Головна рама		1	C19	Бігове полотно		1
A03	Рама нахилу		1	C20	Пас двигуна		1
A04	Рама дисплея		1	C21	Еліптична подушка		4
A05	Підтримуюча рама дисплея		1	C22	Накладка подушки		4
A06	Ліва стійка		1	C23	Конічна подушка		2
A07	Права стійка		1	C24	Подушка		2
B01	Стиснута пружина 1		4	C25	Транспортировочне колесо		2
B02	Гнучка шайба		2	C26	Колесо що регулюється		2
B03	Передній ролер	D50xt3.0x562	1	C27	Пластиковая шайба		4
B04	Задній ролер	D46xt3.0x560	1	C28	Кільцева пробка		2
B05	Повітряний циліндр		1	C29	Ковпачок		2
B06	Рукав		4	C30	Розетка ключа безпеки		1
B07	Внутрішній шестигранний ключ		1	C31	Ніжки що регулюються		2
B08	Хрестовий ключ		1	D01	Дисплей		1
B09	5# Гайковий ключ		1	D02	Контроль-панель		1
B10	Стальна пластина для вимірювання пульса		4	D03	Верхній дріт дисплея		1
C01	Передня кришка дисплея		1	D04	Подовжувач до дисплея		1
C02	Кришка середньої нижньої сторони дисплея		1	D05	Нижній дріт дисплея		1
C03	Кришка лівої нижньої сторони дисплея		1	D06	Верхній дріт серцевого ритму		1
C04	Кришка правої нижньої сторони дисплея		1	D07	Нижній дріт серцевого ритму		2
C05	Ліва накладка для ручки		1	D08	Верхній дріт ключа безпеки		1
C06	Права накладка для ручки		1	D09	Подовжувач до ключа безпеки		1
C07	Верхня кришка панелі керування		1	D10	Ключ безпеки		1
C08	Нижня кришка панелі керування		1	D11	Одиночний дріт змінного струму	Довжина 200 блакитний	1
C09	Передня панель		1	D12	Одиночний дріт змінного струму	Довжина 200 коричневий	2
C10	Підтримка нижньої панелі		1	D13	Одиночний дріт змінного струму	Довжина 350 коричневий	1
C11	Нижня кришка керма		1	D14	Одиночний дріт змінного струму	Довжина 350 блакитний	1
C12	Верхня кришка двигуна		1	D15	Заземлений дріт	Довжина 350 жовтий або зелений	1
C13	Нижня кришка двигуна		1	D16	Дріт аудіо роз'єму		1
C14	Ліва нижня кришка		1	D17	Дріт USB		1
C15	Права нижня кришка		1	D18	USB модуль		1
C16	Ліва задня заглушка кришки		1	D19	Дріт з'єднання MP3		1
C17	Права задня заглушка кришки		1	D20	Динамік		2

№	Опис	Специфікація	К-ть	№	Опис	Специфікація	К-ть
D21	ДС двигун		1	E12	Болт	M8x65	2
D22	Двигун нахилу		1	E13	Болт	M8x25	4
D23	Бігова дека		1	E14	Болт	M8x35	6
D24	Квадратний перемикач		1	E15	Болт	M6x15	5
D25	Розетка		1	E16	Болт	M8x20	4
D26	Захист навантаження		1	E17	Болт	M5x16	2
D27	Магнітний датчик		1	E18	Болт	M5x12	7
D28	Магнітне кільце		1	E19	Болт	M5x8	1
D29	Магнітокабель		1	E20	Гвинт	ST4.2x30	4
D30	Стандартний кабель живлення		1	E21	Гвинт	ST4.2x25	2
E01	Запобіжна гайка	M8	20	E22	Гвинт	ST4.2x12	41
E02	Запобіжна гайка	M10	6	E23	Гвинт	ST4.2x12	17
E03	Болт	M10x90	1	E24	Гвинт	ST2.9x8	32
E04	Болт	M10x45	1	E25	Велика шайба	φ10*φ26*2.0	8
E05	Болт	M10x30	4	E26	Плоска шайба	8	20
E06	Болт	M8x80	2	E27	Велика плоска шайба	φ5*φ13*1.0	4
E07	Болт	M8x70	2	E28	Гнучка шайба	8	6
E08	Болт	M8x40	2	E29	Замок шайби	10	2
E09	Болт	M8x30	1	E30	Замок шайби	8	19
E10	Болт	M8x15	12	E31	Болт	M8x45	1
E11	Болт	M8x55	1	E32	Гвинт	ST2.9*6	4

Необов'язковий список деталей

№	Опис	Специфікація	К-ть	№	Опис	Специфікація	К-ть
F01	Фільтр	Додаткові деталі для фільтра і індукторної групи	1	J01	Бездротовий дріт серцевого ритму	Додаткові частини для групи HRC	1
F02	Індуктор		1	J02	Бездротовий приймач серцевого ритму		1
F03	Дріт змінного струму довжиною 350 мм		1	J03	Верхній дріт бездротового серцевого ритму		1
F04	Довжина заземленого дроту 350мм		1	J04	Ремінь серцевого ритму		1
F05	Гвинт ST4.2x12		4				
G01	Bluetooth модуль	Додаткові деталі для групи додатку Bluetooth	1				
G02	Гвинт ST2.9x6.0		1				
G03	Дріт з'єднання Bluetooth		1				