ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

Инструкция пользователя

Выбрать

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

БІГОВА ДОРІЖКА HT-9166E



Будь здоровий. Будь у формі

ВАЖЛИВІ ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ

УВАГА: Перед використанням цього тренажера прочитайте інструкцію. Регулярне технічне обслуговування продовжує строк служби тренажера. Непроведення регулярного технічного обслуговування може призвести до втрати гарантії.

Небезпечно: Для зниження ризику ураження електричним струмом, перед чищенням і/або ремонтом вимкніть тренажер з електричної розетки.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОДОВЖУВАЧ: НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ПІДКЛЮЧАТИ ЗАЗЕМЛЕНУ ВИЛКУ ДО НЕНАЛЕЖНИХ АДАПТЕРІВ ЧИ БУДЬ-ЯКИМ ЧИНОМ МОДИФІКУВАТИ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ.

1) Встановлюйте бігову доріжку на рівній поверхні поруч із заземленою розеткою, що має відповідну напругу й частоту струму.

2) Не ставте бігову доріжку на м'які килимки чи килими з густим або довгим ворсом. Це може призвести до пошкодження як килиму, так і бігової доріжки.

3) Не закривайте нічим задню панель бігової доріжки. Відстань між задньою частиною бігової доріжці та будь-яким стаціонарним предметом повинна бути мінімум 1 метр.

4) Для використання встановлюйте бігову доріжку на твердій, рівній поверхні.

5) Не дозволяйте дітям грати на біговій доріжці та поблизу неї.

6) Під час тренування переконайтеся, що пластиковий ключ безпеки прикріплений до одягу. Ключ безпеки зупинить тренажер, якщо ви впадете або потрапите занадто далеко від пульту тренажера.

7) Тримайте руки подалі від рухомих частин.

8) Не використовуйте бігову доріжку, якщо її кабель живлення або вилка пошкоджені.

9) Тримайте кабель подалі від нагрітих поверхонь.

10) Не користуйтеся тренажером у приміщеннях, де розпилюються аерозолі або у приміщеннях із підвищеним вмістом кисню. Іскри від двигуна можуть призвести до займання у легкозаймистому середовищі.

11) Стежте за тим, щоб отвори тренажера були вільними від сторонніх предметів.

12) Тренажер призначений тільки для домашнього використання і не підходить для тривалих тренувань.

13) Для відключення тренажера встановіть всі вимикачі у вимкнене положення, вийміть ключ безпеки, а потім вийміть вилку з розетки.

14) Пульсові датчики не є медичними пристроями. На точність вимірювання частоти серцевого ритму можуть впливати різні чинники, в тому числі ваші власні рухи. Пульсові датчики призначені тільки для допомоги у тренуванні, для визначенні тенденцій серцевого ритму в цілому.

15) Тримайтесь за поручні; вони встановлені для вашої безпеки.

16) Надягайте відповідне взуття. Високі підбори, модельні туфлі, сандалі не підходять для занять на біговій доріжці. Також не слід тренуватися босоніж чи у шкарпетках. Для уникнення надмірної втоми ніг, рекомендується надягати якісне спортивне взуття.

17) Тренажер можна експлуатувати при температурі від 5 до 40 градусів.

Після тренування виймайте ключ безпеки, щоб уникнути використання тренажера без вашого відома.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ ЕЛЕКТРООБЛАДНАННЯ

УВАГА!

1) НІКОЛИ не використовуйте стінні розетки із замиканням на корпус (GFCI). Прокладайте кабель живлення подалі від рухомих частин бігової доріжки, в тому числі механізму підйому і роликів для переміщення.
2) НІКОЛИ не підключайте бігову доріжку до генератора або систем безперебійного живлення (UPS).
3) НІКОЛИ не знімайте кожухи, не відключивши тренажер від мережі змінного струму.
4) Ніколи не залишайте бігову доріжку під дощем чи у вологому приміщенні. Бігова доріжка не призначена для використання на просто неба, біля басейну або в будь-якому іншому середовищі з високою вологістю.

ВАЖЛИВІ ПРАВИЛА ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1) Вставте вилку безпосередньо в розетку.
2) Час безперервної роботи тренажера - не більше 40 хвилин. Обов'язково прочитайте інструкцію перед використанням тренажера.
3) Важливо знати, що швидкість і нахил не змінюються миттєво. Встановіть потрібну швидкість на пульті комп'ютера і відпустіть кнопку регулювання. Комп'ютер виконає команди поступово.
4) Під час тренування на біговій доріжці бажано не відволікатися на інші дії, такі як перегляд телебачення, читання тощо. Це відволікання може привести до втрати рівноваги або переміщення вбік від центру стрічки; а це, у свою чергу, може привести до серйозних травм.
5) Щоб запобігти втрати рівноваги і отримання несподіваної травми, ніколи не ставайте та не сходьте з бігової доріжки під час рухання стрічки. Тренажер починає рухатися з дуже низькою швидкістю. Після того як ви навчилися керувати тренажером, просто встаньте на стрічку і почніть повільне прискорення.
6) Завжди тримайтеся за поручень при зміні параметрів управління.
7) Ключ безпеки поставляється в комплекті з тренажером. Якщо вийняти ключ безпеки, стрічка негайно зупиниться; бігова доріжка автоматично вимкнеться. Якщо знову вставити ключ безпеки, дані на дисплеї будуть скинуті.
8) Не надавлюйте надмірно на кнопки пульту. Вони точно відрегульовані і реагують на легкий натиск пальцем.
9) Тренажер не призначений для людей (в тому числі дітей) з обмеженими фізичними, сенсорними й розумовими можливостями, із недостатнім досвідом чи знаннями, якщо вони не перебувають під наглядом або якщо їх не було проінструктовано щодо використання тренажера особою, відповідальною за їх безпеку. Треба наглядати за дітьми, щоб переконатися, що вони не грають з тренажером.
10) Перед початком тренувань зверніться до лікаря, якщо у вас є одне із зазначених захворювань:
    a. Кардіопатія, гіпертонія, цукровий діабет, захворювання органів дихання, якщо ви курите або маєте інші хронічні захворювання чи ускладнення.
    b. Якщо ви старше 35 років і маєте надмірну вагу.
    c. Жінки у період вагітності або годування груддю.

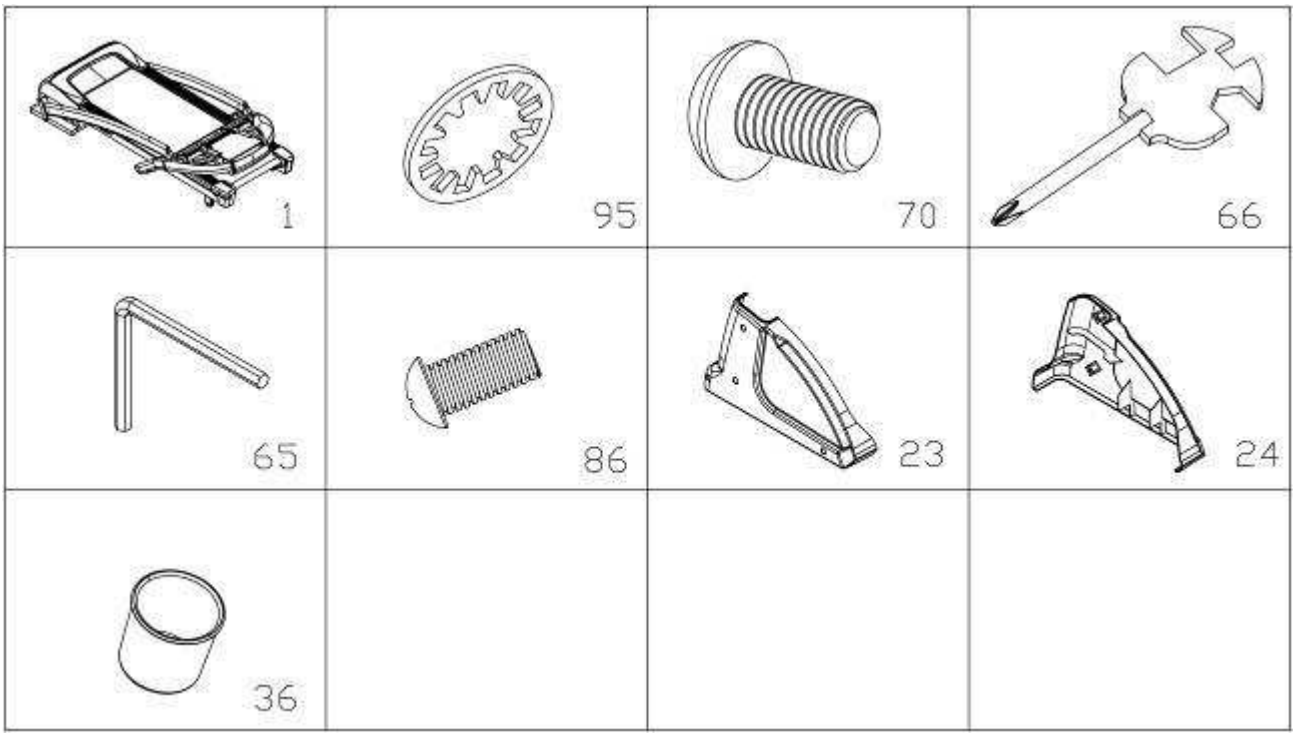
11) В разі виникнення запаморочення, нудоти, болі у грудях або інших симптомів, негайно перервіть тренування і зверніться до лікаря.

12) Якщо ваше тренування є довшим, ніж 20 хвилин, пийте достатню кількість води протягом такого тренування.

Попередження: Звертаємо вашу увагу на те, що ви повинні проконсультуватися з лікарем або тренером, перш ніж почати тренування, особливо якщо ви є старшим за 35 років або маєте якісь захворювання. Ми не несемо ніякої відповідальності за будь-які проблеми або травми в разі, якщо ви не виконали цієї рекомендації. Акуратно зберіть бігову доріжку, закрийте кожухом електродвигун, тільки потім підключайте тренажер до електромережі.

СКЛАДАННЯ

В коробці ви знайдете такі запасні частини:



Перелік деталей

№	Опис	Характ.	Шт.		№	Опис	Характ.	Шт.
1	ОСНОВНА РАМА		1		23	КОЖУХ ЛІВОЇ ВЕРТИКАЛЬНОЇ ТРУБКИ		1
95	СТОПОРНА ШАЙБА	8	10		24	КОЖУХ ПРАВОЇ ВЕРТИКАЛЬНОЇ ТРУБКИ		1
70	БОЛТ	M8*15	10		36	ПЛЯШКА ДЛЯ ВОДИ		2
65	Універсальний ключ № 5	5 мм	1		86	БОЛТ	M5*12	6
66	ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ З ВИКРУТКОЮ	S=13,14,15	1					

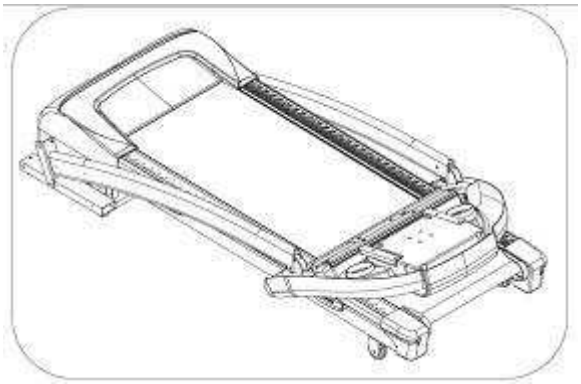
ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ СКЛАДАННЯ:

Універсальний ключ № 5, 5 мм, 1 шт.

ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ З ВИКРУТКОЮ; S = 13, 14, 15; 1 шт.

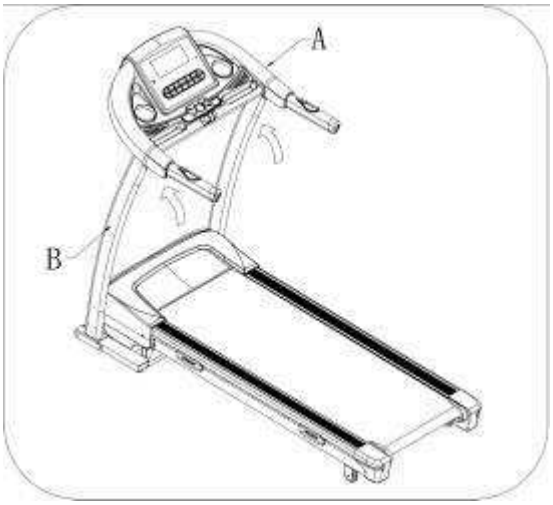
Примітка: Не підключати до розетки до завершення складання!

КРОК 1



Відкрийте коробку, дістаньте вищевказані деталі, поставте основну раму на підлогу.

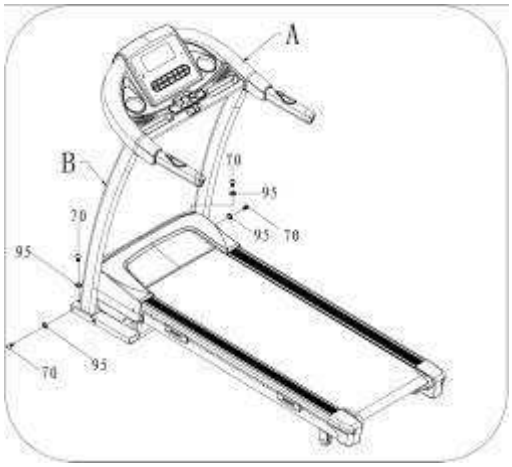
КРОК 2



Підніміть консоль (A) і вертикальну трубку (B) у напрямку, вказаному стрілкою.

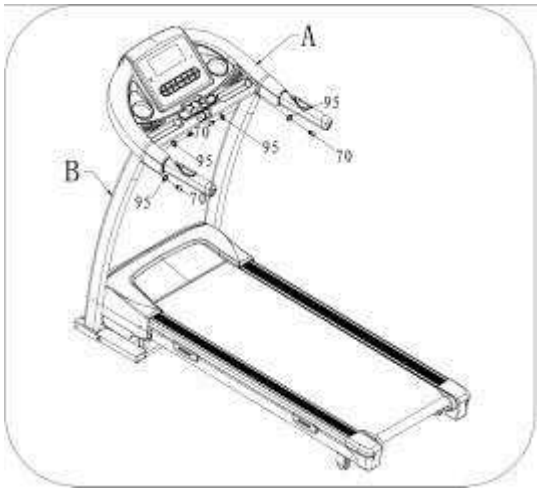
Примітка: Коли ви тягнете їх вгору, намагайтеся не пережати дроти, що проходять всередині вертикальної трубки; притримуйте трубку і пульт рукою, щоб вони не впали.

КРОК 3



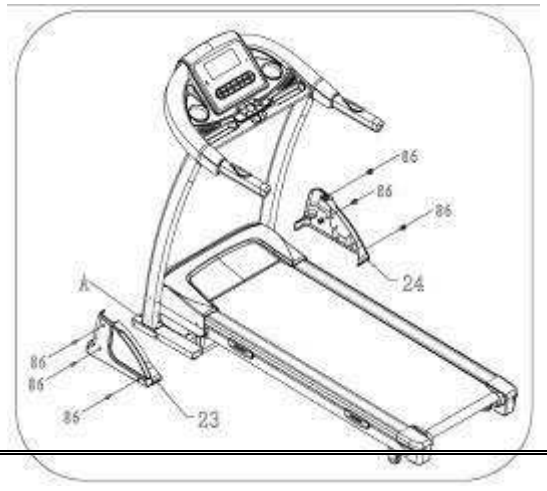
За допомогою універсального ключа № 5 (65), болта M8*15 (70) і стопорної шайби (95) прикріпіть вертикальну трубку (B) до основної рами.

КРОК 4



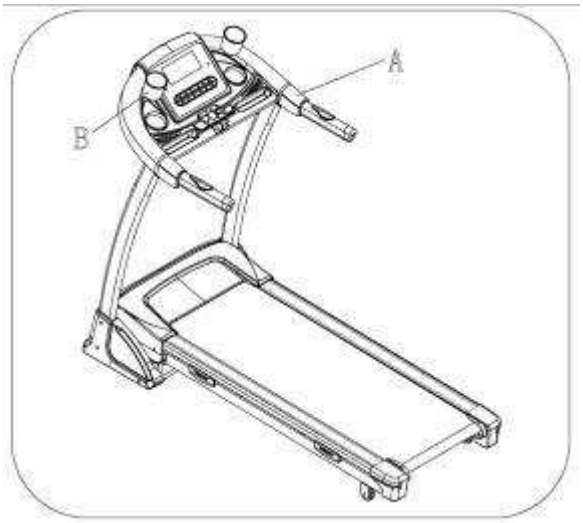
За допомогою універсального ключа № 5 (65), болта M8*15 (70) і стопорної шайби (95), прикріпіть пульт (A) до лівої і правої вертикальних трубок (B).

КРОК 5

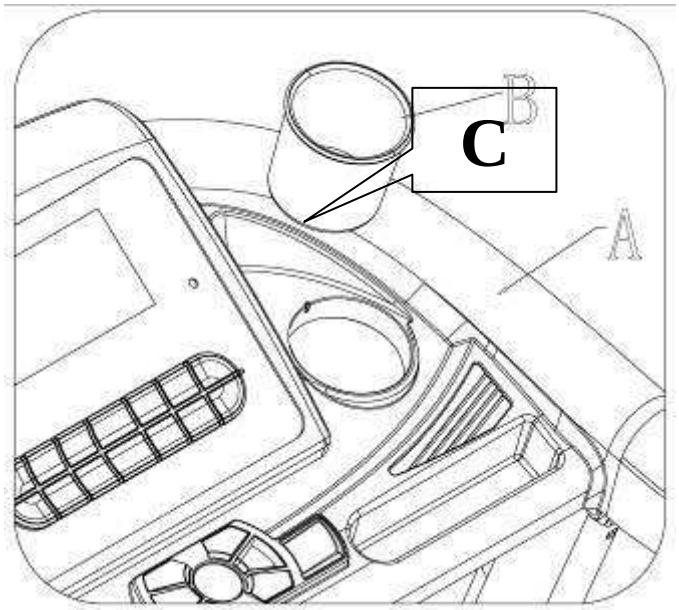


Прикріпіть кожухи лівої і правої вертикальних трубок (23, 24) до нижньої рами за допомогою гайкового ключа з викруткою (66) і болта M5*12 (86).

КРОК 6



Встановіть пляшку для води (B) у тримач на пульті (A).



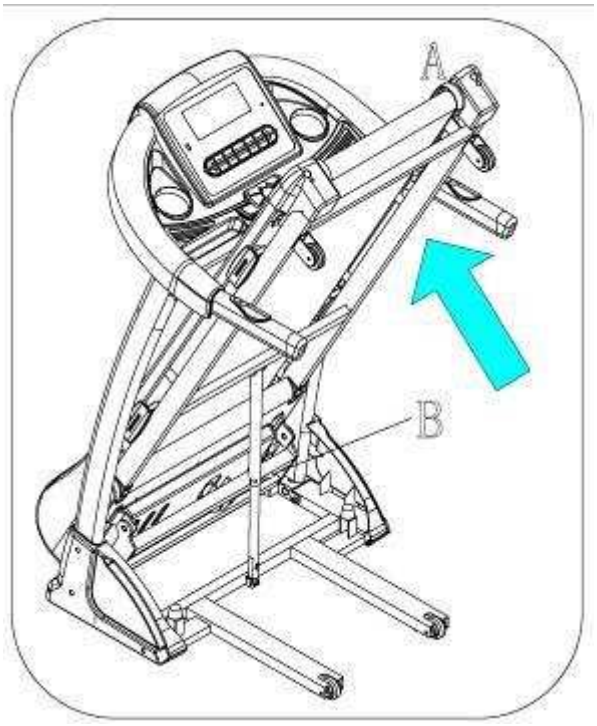
Примітка: При вставці пляшки, орієнтуйтеся на зазор C.

УВАГА: Не користуйтеся тренажером до повного завершення складання.

Перед тим, як почати тренуватися, уважно прочитайте інструкцію.

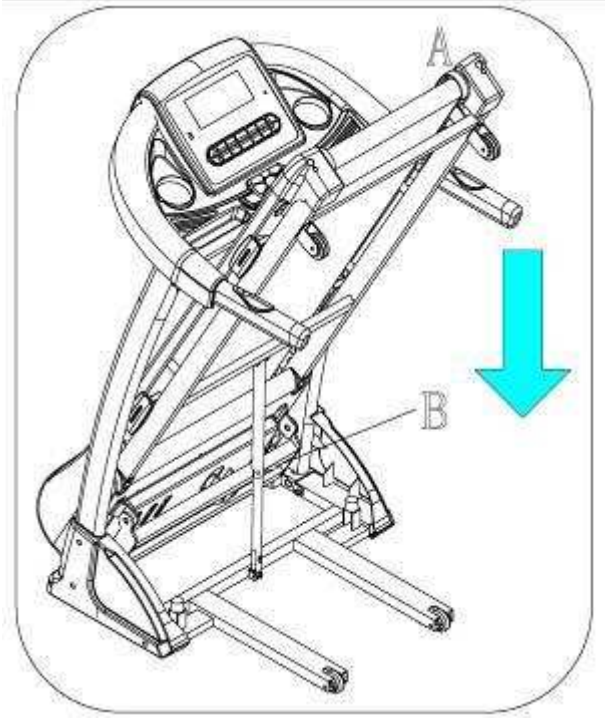
СКЛАДАННЯ

Складання (вгору):



Притримуйте тренажер в точці А рукою, потім потягніть вгору в напрямку стрілки, поки не почуєте звук блокування циліндру (В) на круглій трубці.

Розкладання (вниз):

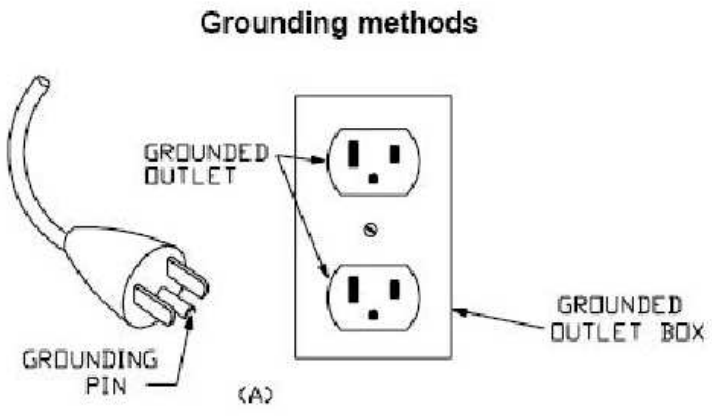


Притримуйте тренажер в точці А рукою, трохи натисніть на раму, потім штовхніть у точці В, і нижня рама автоматично опуститься.

ЗАЗЕМЛЕННЯ

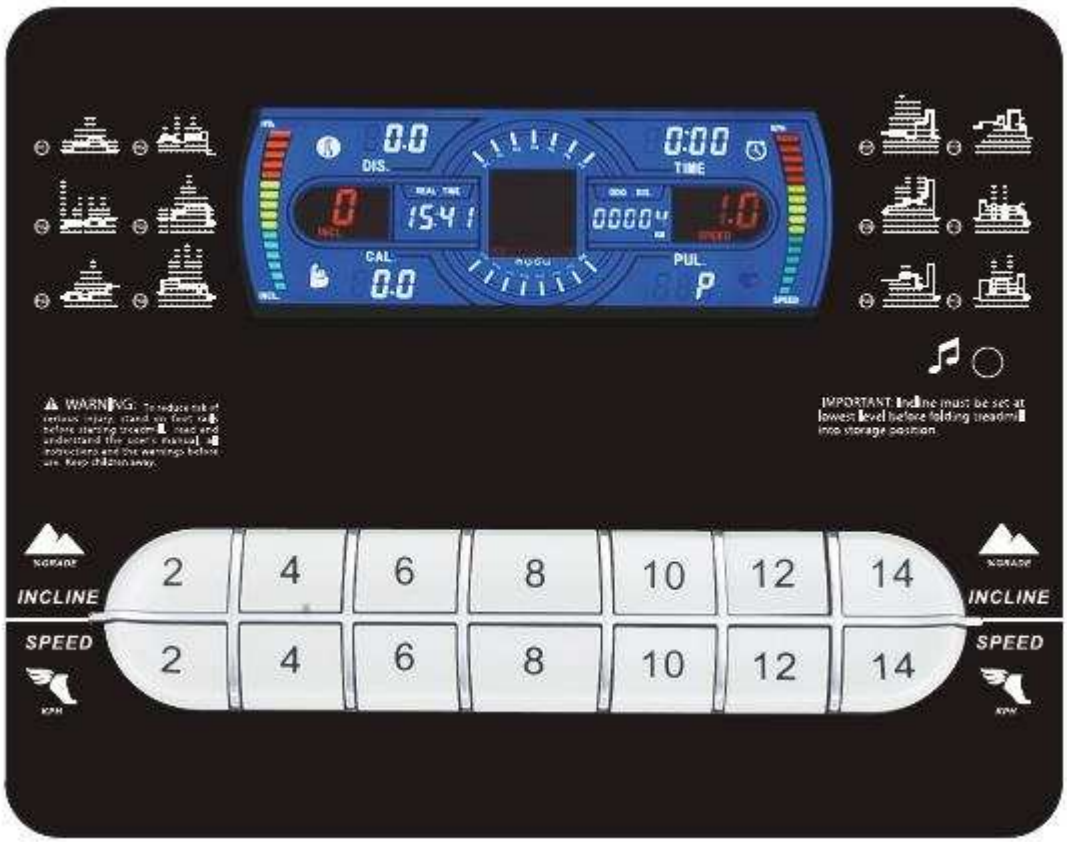
Тренажер має стить вас від ураження елек ем, що має заземлюючий г у відповідну розетку, установ

НЕБЕЗПЕКА призвести до ураження електр ий тренажер, зверніться до вилки, яка постачається з дно, щоб таку розетку встанов



Тренажер призначений для використання з номінальною напругою і має вилку із заземлювальним контактом; вона зображена на малюнку А. Тренажер слід підключати до розетки, що має таку ж конфігурацію, що і вилка. Не використовуйте адаптери.

ПОСІБНИК З ВИКОРИСТАННЯ



ПОКАЗАННЯ НА ДИСПЛЕЇ:

1. SPEED (ШВИДКІСТЬ): Дисплей відображує швидкість в робочому режимі, діапазон швидкості: 1,0 – 16 км/год. В режимі налаштування у цьому віконці відображується: P1-P15-U1-U2-U3-FAT.
2. INCL. (НАХИЛ):Відображує нахил у діапазоні: 0 - 15 ступенів.

3. TIME (ЧАС): Відображує час тренування. Відображає відлік часу прямому напрямку: 0:00 - 99:59; при досягненні значення 99:59, тренажер плавно зупинитися і на дисплеї відобразиться 'End' («кінець»); через 5 секунд тренажер перейде у початковий режим. При зворотному відліку часу на дисплеї буде відображатися час від встановленого до 0:00; тренажер плавно зупинитися і на дисплеї відобразиться 'End' («кінець»); тренажер перейде у початковий режим.
4. DIS. (ДИСТАНЦІЯ): Відображає відлік дистанції: 0,00 - 99,9; при досягненні значення 99,9, тренажер знову почне відлік від 0. При зворотному відліку дистанції на дисплеї буде відображатися значення дистанції від встановленого до 0. При досягненні значення 0, тренажер плавно зупинитися і на дисплеї відобразиться 'End' («кінець»); через 5 секунд тренажер перейде у початковий режим.
5. CAL (КАЛОРІЇ): Відображає кількість витрачених калорій від 0 до 999; при досягненні значення 999, тренажер знову почне відлік від 0. При зворотному відліку на дисплеї буде відображатися значення калорій від встановленого до 0; тренажер плавно зупинитися і на дисплеї відобразиться 'End' («кінець»); через 5 секунд тренажер перейде у початковий режим.
6. PULSE (ПУЛЬС): Відображає серцевий ритм. Якщо ви візьметесь обома руками за пульсові датчики, тренажер визначить ваш серцевий ритм; він відобразиться на дисплеї в діапазоні: 50 - 200 уд./хв. (ці дані є тільки для довідки, і не можуть вважатися медичними даними).
7. CLOCK (ГОДИННИК): Відображає показання годинника..
8. ODO DIS. (ОДОМЕТР):Відображає загальну пройдену відстань.
9. MATRIX (МАТРИЦЯ): Показує 400-метрову доріжку. По завершенні кожного кола, тренажер подає сигнал і показує кількість кіл, яку ви пройшли чи пробігли.

ФУНКЦІЇ КНОПОК:

1. ПРОГРАМА (PROGRAM): В режимі очікування натисніть на цю кнопку для вибору і встановлення часу тренування і однієї з програм - “0:00” та “P1-P15…U1-U2-U3 -FAT”.
   Тренажер має 19 програм.
   Ручний режим є початковим режимом. Початкова швидкість: 1 км/год.
2. MODE (РЕЖИМ): Натисніть на цю кнопку для вибору режиму: “0:00”, “15:00”, “1.0”, “50” (“0:00” - це ручний режим, “15:00” - режим зворотного відліку часу, “1.0” - режим зворотного відліку дистанції, “50” - режим зворотного відліку калорій). В кожному режимі ви можете натискати кнопку швидкості і нахилу для встановлення значення; після цього натисніть кнопку START для запуску бігової доріжки.
3. START (СТАРТ): після ввімкнення тренажеру та встановлення ключа безпеки в панель управління нажміть цю кнопку і тренажер почне роботу.
4. STOP (СТОП): Натисніть цю кнопку, щоб зупинити тренажер.
5. “SPEED+ / SPEED- (РЕГУЛЮВАННЯ ШВИДКОСТІ): В режимі очікування натисніть цю кнопку для вибору значення. Під час тренування натисніть цю кнопку, щоб відрегулювати швидкість.
6. INCLINE+ / INCLINE- (РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ): В режимі очікування натисніть цю кнопку для вибору значення. Під час тренування натисніть цю кнопку, щоб відрегулювати нахил.
7. INCLINE: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14: Кнопки швидкого вибору нахилу.
8. SPEED: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14: Кнопки швидкого вибору швидкості.
9. Налаштування годинника: В режимі очікування одночасно натисніть кнопки SPEED + та SPEED – для входу в режим налаштування годинника. Натисніть SPEED + / SPEED –, INCLINE + / INCLINE – для встановлення значення часу, потім натисніть кнопку MODE для

налаштування годин та хвилин. По завершенні натисніть PROGRAM для підтвердження.

ШВИДКИЙ СТАРТ (РУЧНИЙ)

1. Вимикач встановити в положення ON, а ключ безпеки вставити у відповідний роз'єм.
2. Натисніть кнопку START /STOP. Через 3 секунди пролунає сигнал, на дисплеї почне відображатися швидкість, стрічка дорожки почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год.
3. Після початку руху ви можете за допомогою кнопок відрегулювати швидкість та нахил.

ДІЇ ПІД ЧАС ТРЕНУВАННЯ:

1. Для зменшення швидкості, натисніть SPEED-.
2. Для збільшення швидкості, натисніть SPEED+.
3. Для зменшення нахилу, натисніть INCLINE-.
4. Для збільшення нахилу, натисніть INCLINE+.
5. Для швидкого налаштування швидкості натисніть кнопки швидкого вибору швидкості.
6. Для швидкого налаштування нахилу натисніть кнопки швидкого вибору нахилу.
7. Щоб зупинити тренажер, натисніть STOP.
8. Для отримання даних про пульс, візьміться і тримайтеся обома руками за датчики протягом 5 секунд.

РУЧНИЙ РЕЖИМ

1. В режимі очікування натисніть кнопку START, бігова доріжка почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год, з нахилом 0. У віконцях дисплею почнеться прямий відлік значень. Для регулювання швидкості натискайте SPEED+ і SPEED-. Для регулювання натискайте INCLINE+ і INCLINE -.
2. В режимі очікування натисніть кнопку MODE для входу в режим зворотного відліку. У віконці TIME відобразиться значення «15:00», яке буде мигати. Для регулювання швидкості натискайте SPEED+ і SPEED-. Для регулювання натискайте INCLINE+ і INCLINE -. Діапазон: 5:00-99:00.
3. В режимі встановлення часу натисніть кнопку MODE для входу в режим зворотного відліку дистанції. У віконці DISTANCE відобразиться значення “1.0”, яке буде мигати. Для регулювання швидкості натискайте SPEED+ і SPEED-. Для регулювання натискайте INCLINE+ і INCLINE -. Діапазон: 0,5 - 99,9.
4. Для встановлення значення дистанції натисніть кнопку MODE для входу в режим зворотного відліку калорій. У віконці CAL відобразиться значення «50», яке буде мигати. Для регулювання швидкості натискайте SPEED+ і SPEED-. Для регулювання натискайте INCLINE+ і INCLINE -. Діапазон: 10 - 999.
5. Після завершення налаштувань, натисніть кнопку START для запуску бігової доріжки. Вона почне рухатися через 3 секунди. Для регулювання швидкості натискайте SPEED+ і SPEED-. Для регулювання натискайте INCLINE+ і INCLINE -. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренажер.

ВБУДОВАНІ ПРОГРАМИ

У тренажері 15 вбудованих програм: P1 - P15. В початковому режимі натисніть кнопку PROGRAM, і у віконці DISTANCE відобразиться код програми: P1 - P15.

Виберіть одну з програм, віконце TIME почне мигати. Відобразиться початкове значення 10:00. Натисніть SPEED+ / SPEED-, INCLINE+ / INCLINE– для встановлення часу тренування. Натисніть

START для запуску тренажера у встановленому режимі. Кожна програма розділена на 10 частин. Кожна частина триває 1/10 від загального встановленого часу. Під час кожної частини ви можете регулювати швидкість і нахил. Але на початку наступної частини програми швидкість і нахил повернуться до встановлених значень.

Після закінчення програми тренажер дасть три звукові сигнали та плавно зупиниться.

ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМ

		ІНТЕРВАЛ = ВСТАНОВЛЕНИЙ ЧАС/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ШВИДКІСТЬ	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	НАХИЛ	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
P2	ШВИДКІСТЬ	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	НАХИЛ	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
P3	ШВИДКІСТЬ	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
P4	ШВИДКІСТЬ	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	НАХИЛ	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
P5	ШВИДКІСТЬ	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	НАХИЛ	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
P6	ШВИДКІСТЬ	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	НАХИЛ	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
P7	ШВИДКІСТЬ	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	НАХИЛ	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
P8	ШВИДКІСТЬ	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
P9	ШВИДКІСТЬ	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	НАХИЛ	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
P10	ШВИДКІСТЬ	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	НАХИЛ	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
P11	ШВИДКІСТЬ	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	НАХИЛ	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
P12	ШВИДКІСТЬ	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	НАХИЛ	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
P13	ШВИДКІСТЬ	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	НАХИЛ	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
P14	ШВИДКІСТЬ	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	НАХИЛ	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
P15	ШВИДКІСТЬ	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	НАХИЛ	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

КОРИСТУВАЛЬНИЦЬКІ ПРОГРАМИ

Крім 15 встановлених програм, тренажер має 3 користувальницькі програми: U1, U2, U3.

1. Параметри користувальницьких програм:

В режимі очікування натисніть і утримуйте кнопку program, поки не почнуть мигати: U1, U2, U3, а також віконце часу (time), в ньому буде відображатися значення 15:00. Натисніть incline+ / incline-, speed+ / speed- для встановлення часу. Натисніть mode для встановлення параметрів програми. Встановіть перший інтервал часу, натисніть speed+ / speed- або кнопки швидкого вибору швидкості для налаштування швидкості. Натисніть incline+ / incline- або кнопки швидкого вибору нахилу для налаштування нахилу. Потім натисніть кнопку mode для завершення налаштування першого інтервалу та переходу до налаштування другого інтервалу часу, і так далі, поки не будуть налаштовані всі 10 інтервалів. Ці дані будуть збережені до наступного налаштування; вони не

будуть загублені при відключенні живлення.

2. Запуск користувальницьких програм:

В режимі очікування натисніть і утримуйте кнопку program, поки не з'являться U1, U2, U3; встановіть час тренування, потім натисніть start для запуску тренажера.

3. Особливості користувальницьких програм:

Кожна програма поділена на 10 інтервалів; для кожного з них встановіть свою швидкість і нахил, потім натисніть start для запуску тренажера.

ДІАПАЗОН ПРОГРАМ

	ПРОГРАМА	ПОЧАТКОВЕ ЗНАЧЕННЯ	ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАННЯ	ДІАПАЗОН ВІДОБРАЖЕННЯ
ЧАС (ХВ./СЕК.)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
НАХИЛ (СТУПІНЬ)	0	0	0-15	0-15
ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	0	1,0	1,0-16	0-16
ДИСТАНЦІЯ (КМ)	0	1,0	0,5 - 99,9	0,00 - 99,9
PULSE (ПУЛЬС):	P	---	---	50-200
КАЛОРІЇ (ТЕРМ)	0	50	10-999	0 - 999

ТІЛЕСНИЙ ЖИР:

В режимі очікування натисніть кнопку PROGRAM для входу у режим визначення тілесного жиру (FAT). Натисніть кнопку MODE та задайте параметри: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 - стать, F-2 - вік, F-3 - зріст, F-4 - вага, F-5 - тілесний жир).

Натисніть SPEED+, SPEED- для вибору значень параметрів F-1 – F-4 (див. таблицю). Після цього натисніть MODE для встановлення “F5”. Візьміться за пульсові датчики, та через 3 секунди на дисплеї відобразиться ваш індекс маси тіла. Цей тест визначає тільки співвідношення між зростом та вагою, а не пропорції тіла. Функція «FAT» може використовуватися як чоловіками, так і жінками. Ідеальний показник - 20 - 25. Якщо він нижче 19, то вага занадто низька. Якщо показник дорівнює 25 - 29, це означає, що вага є надмірною. Якщо показник перевищує 30, це означає ожиріння. (ці дані є довідковими, та не можуть використовуватися як медичні дані).

F-1	стать	01 чоловіча	02 жіноча
F-2	Вік	10------99	
F-3	Зріст	100----200	
F-4	Вага	20-----150	
F-5	Тілесний жир	≤ 19	Знижена вага
	Тілесний жир	=(20---25)	Нормальна вага
	Тілесний жир	=(26---29)	Надмірна вага
	Тілесний жир	≥ 30	Ожиріння

ФУНКЦІЯ БЛОКУВАННЯ:

Якщо витягнути ключ безпеки з тренажера, потягнувши за мотузку, бігова доріжка негайно зупиниться. У всіх віконцях дисплею буде відображатися “———”, пролунають три подвійні звукові сигнали та тренажер зупиниться. Вставте ключ безпеки у відповідний роз'єм на пультІ, тренажер увійде у режим очікування.

ФУНКЦІЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ:

Тренажер має функцію збереження електроенергії. Якщо тренажером не користуються протягом 10 хвилин, він автоматично відключиться, дисплей погасне. Щоб знову увімкнути тренажер, натисніть будь-яку кнопку.

ПРОСЛУХОВУВАННЯ МУЗИКИ (MP3)

Якщо тренажер увімкнений, підключіть зовнішній пристрій MP3, та комп'ютер тренажера почне відтворювати музику. Гучність регулюється із зовнішнього пристрою MP3. Не слід вмикати звук на дуже велику гучність, оскільки це може пошкодити колонки комп'ютера.

ВИМКНЕННЯ ЖИВЛЕННЯ:

В разі непередбачуваного вимкнення живлення: В разі, якщо живлення тренажеру буде раптово вимкнене, це не завдасть ушкоджень біговІй доріжці.

УВАГА:

1. Рекомендуємо починати тренування на повільній швидкості і триматися за поручні, поки ви не почуєте себе комфортно і не звикнете до бігової доріжки.
2. Прикріпіть ключ безпеки на мотузці до пульту, а також прикріпити кліпсу ключа безпеки до одягу.
3. Для безпечного завершення тренування, натисніть кнопку STOP або витягніть ключ безпеки, потягнувши за мотузку, і бігова доріжка негайно зупиниться.

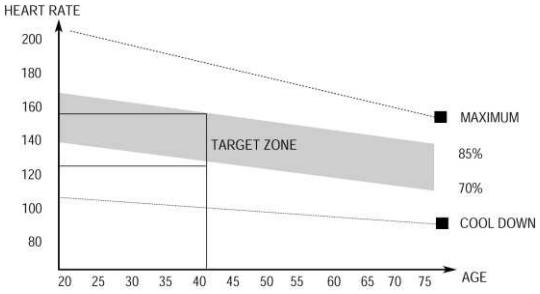
ПОРАДИ ДО ТРЕНУВАНЬ

1. Розминка

Цей етап дозволяє стимулювати кровообіг та покращити роботу м'язів. Він також знижує ризик судорог і м'язових травм. Бажано зробити декілька вправ на розтяжку, як показано нижче. Кожну розтяжку утримувати протягом приблизно 30 секунд; не перенапружуйте м'язи, якщо ви відчуваєте біль - зупиніться.

2. Вправи

На цьому етапі ви докладаєте багато зусиль. Після регулярних вправ, м'язи ніг стануть гнучкішими. Дуже важливо підтримувати стійкий темп протягом всього тренування. Швидкість вправ повинна бути достатньою, щоб підвищити серцевий ритм якомога ближче до цільової зони, як показано на графіку нижче.



Цей етап має тривати мінімум 12 хвилин, хоча більшість людей починає з 15-20 хвилин.

3. Вправи на розслаблення

На цьому етапі ваша серцево-судинна системи та м'язів розслаблюються. Це є повторенням вправ для розминки, щоб знизити темп, протягом приблизно 5 хвилин. Вправи на розтяжку необхідно повторити. Не забувайте, що м’язи не треба перенапружувати.
По мірі того, як ваша фізична форма покращиться, ви почнете тренуватися довше та інтенсивніше. Бажано тренуватися не менше трьох разів на тиждень, і, якщо можливо, рівномірно розподілити тренування протягом тижня.

Для підтримки м'язового тонусу слід встановити опір тренажера на достатньо високий рівень. Це забезпечить більше навантаження на м'язи ніг. В цьому випадку, можливо, ви не зможете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви бажаєте підтягнути м'язи, ви можете змінити програму тренувань. Слід проводити звичайні розминку й розслаблення, але в кінці тренування на тренажері треба збільшити опір, щоб навантаження на ноги було більшим. Слід знизити швидкість, щоб тримати серцевий ритм у цільовій зоні.

В цьому випадку важливо тренуватися з більшим зусиллям. Чим інтенсивніше і довше ви тренуєтеся, тим більше калорій ви спалюєте. Так само і для тренування м'язів, різниця лише в тому, яку ціль ви перед собою ставите.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ЦЕНТРУВАННЯ І РЕГУЛЮВАННЯ НАТЯГНЕННЯ

Не натягуйте стрічку бігової доріжки надто щільно. Це знизить ефективність роботи мотору та призведе до прискореного зносу роликів.

ДЛЯ ЦЕНТРУВАННЯ ТРЕНАЖЕРУ:

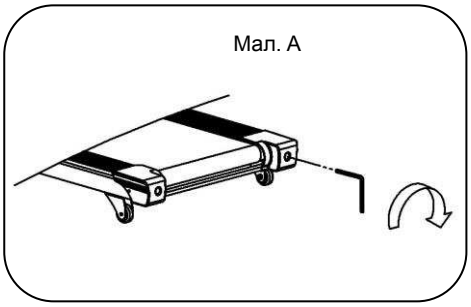
● Розміщуйте тренажер на рівній поверхні.

● Запустіть бігову доріжку на швидкості приблизно 3,5 км/год.

● якщо стрічка змістилася вправо, поверніть правий регулювальний болт на 1/2 оберти за годинниковою стрілкою, а лівий регулювальний болт на 1/2 оберти проти годинниковою стрілки

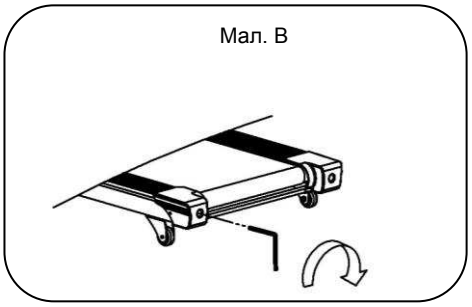
● якщо стрічка змістилася вліво, поверніть лівий регулювальний болт на 1/2 оберти за годинниковою стрілкою, а правий регулювальний болт на 1/2 оберти проти годинниковою стрілки

Мал. A



Малюнок A: Зсув стрічки ВПРАВО

Мал. B



Малюнок B: Зсув стрічки ВЛІВО

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: ПЕРЕД ЧИЩЕННЯМ АБО ТЕХНІЧНИМ ОБСЛУГОВУВАННЯМ ЗАВЖДИ ВИМИКАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ З ЕЛЕКТРИЧНОЇ РОЗЕТКИ.

ЧИЩЕННЯ

Регулярне чищення бігової доріжки продовжить строк її служби. Регулярно протирайте тренажер від пилу ганчіркою. Обов'язково протирайте виступаючі деталі по обидві сторони стрічки, а також бокові рейки. Це зменшує накопичення бруду під стрічкою.

Зверху стрічку можна потирати вологою ганчіркою, змоченою у мильному розчині. Стежте за тим, щоб рідина не потрапляла всередину деталей мотору бігової доріжки та під стрічку. **Увага: Перед зняттям кожуху двигуна завжди вимикайте бігову доріжку з електричної розетки.** Принаймні один раз на рік знімайте кожух двигуна і прибирайте пилососом під ним.

ЗМАЩЕННЯ ПЛАТФОРМИ ТА СТРІЧКИ

Бігова доріжка вже змащена на заводі та не потребує частого технічного обслуговування. Ступінь тертя між платформою та стрічкою має важливе значення для продовження строку служби тренажера. Отож необхідно регулярно змащувати його. Рекомендується періодично перевіряти ступінь змащення тренажера.

Ми рекомендуємо такий графік змащення:

- Нечасте користування (менше 3 годин на тиждень) один раз на рік
- Середнє навантаження (3-5 годин на тиждень) один раз на півроку
- Часте користування (більше 5 годин на тиждень) один раз на три місяці

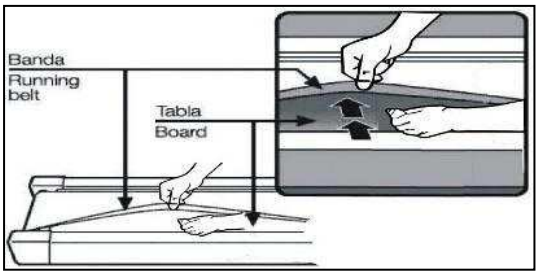
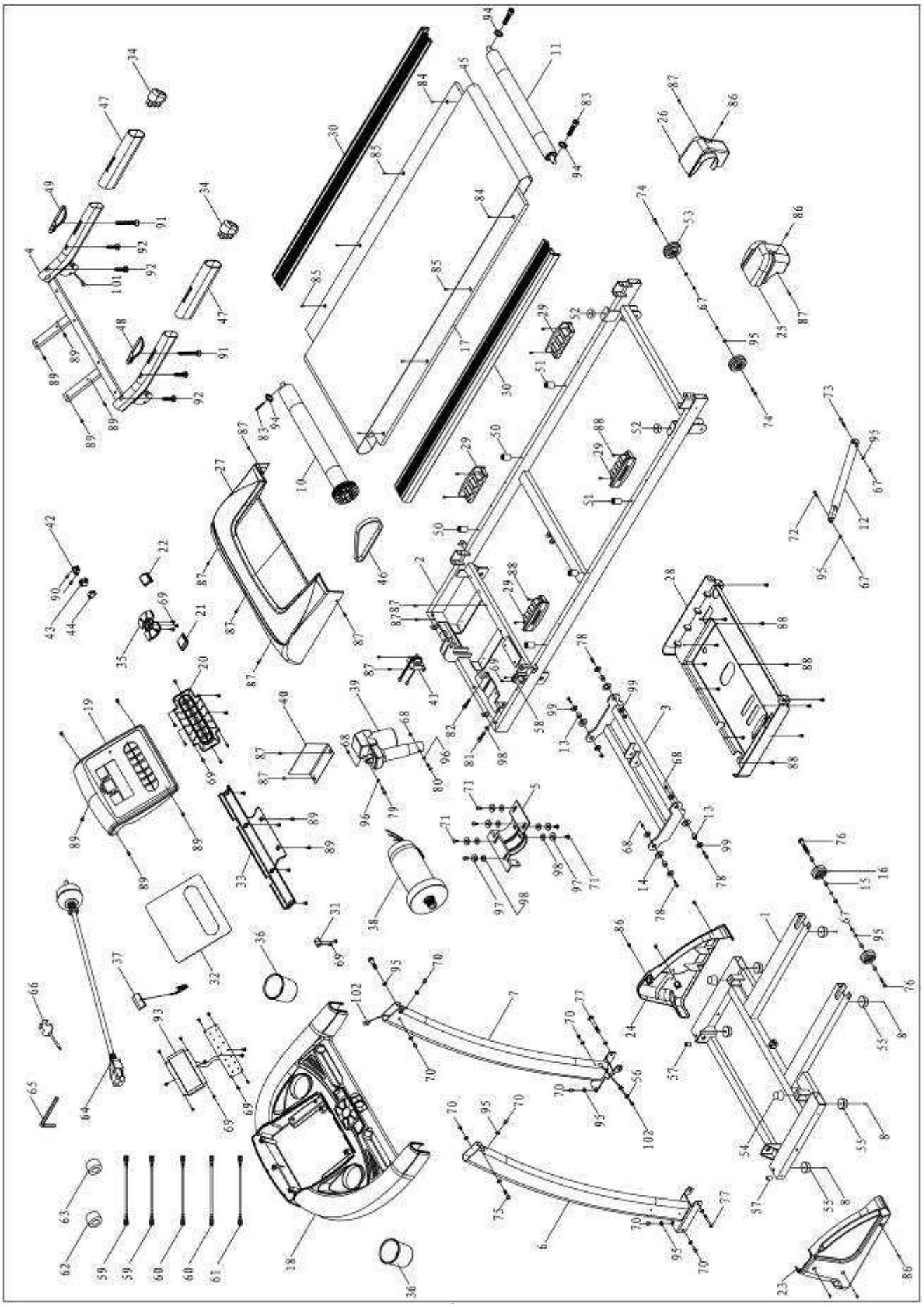


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	Характ.	Шт.	№	Опис	Характ.	Шт.
1	НИЖНЯ РАМА		1	52	СИНІЙ ГУМОВИЙ АМОРТИЗАТОР		2
2	ОСНОВНА РАМА		1	53	МАХОВИК РЕГУЛЮВАННЯ		2
3	ПОХИЛА РАМА		1	54	КОНУСОПОДІБНИЙ АМОРТИЗАТОР		2
4	РАМА КОМП'ЮТЕРА		1	55	НІЖКА		6
5	КРОНШТЕЙН МОТОРА		1	56	ПРОТЕКТОР ДРОТУ		2
6	ЛІВА ВЕРТИКАЛЬНА ТРУБКА		1	57	ВІСЬ ІЗ РІЗЬБОЮ		2
7	ПРАВА ВЕРТИКАЛЬНА ТРУБКА		1	58	ДАТЧИК ШВИДКОСТІ		1
8	БОЛТ	M5*16	6	59	ОДНОЖИЛЬНИЙ ДРІТ ЗМІННОГО СТРУМУ		2
				60	ОДНОЖИЛЬНИЙ ДРІТ ЗМІННОГО СТРУМУ		2
10	ПЕРЕДНІЙ РОЛИК		1	61	ЗАЗЕМЛЮЮЧИЙ ДРІТ		1
11	ЗАДНІЙ РОЛИК		1	62	МАГНІТНЕ КІЛЬЦЕ		1
12	ЦИЛІНДР		1	63	МАГНІТНИЙ СЕРДЕЧНИК		1
13	ВТУЛКА		4	64	КАБЕЛЬ ЕЛЕКТРОЖИВЛЕННЯ		1
14	ПЛАСТИКОВА ШАЙБА		4	65	Універсальний ключ № 5	5 мм	1
15	ВСТАВКА РОЛИКА ДЛЯ ПЕРЕМІЩЕННЯ		4	66	ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ З ВИКРУТКОЮ	S=13, 14, 15	1
16	РОЛИК ДЛЯ ПЕРЕМІЩЕННЯ		2	67	БОЛТ	M8	6
17	ПЛАТФОРМА ДОРІЖКИ		1	68	БОЛТ	M10	6
18	ВЕРХНІЙ КОЖУХ КОМП'ЮТЕРА		1	69	БОЛТ	T2.9*6.5	27
19	ПАНЕЛЬ КОМП'ЮТЕРА		1	70	ШУРУП	M8*15	8

20	КНОПКИ		1	71	ШУРУП	M8*20	6
21	КНОПКА START		1	72	ШУРУП	M8*30	1
22	КНОПКА STOP		1	73	ШУРУП	M8*42	1
23	КОЖУХ ЛІВОЇ ВЕРТИКАЛЬНОЇ ТРУБКИ		1	74	ШУРУП	M8*40	2
24	КОЖУХ ПРАВОЇ ВЕРТИКАЛЬНОЇ ТРУБКИ		1	75	ШУРУП	M8*40	2
25	ЛІВИЙ ЗАДНІЙ КОЖУХ		1	76	ШУРУП	M8*70	2
26	ПРАВИЙ ЗАДНІЙ КОЖУХ		1	77	ШУРУП	M8*80	2
27	ВЕРХНІЙ КОЖУХ МОТОРА		1	78	ШУРУП	M10*30	4
28	НИЖНІЙ КОЖУХ МОТОРА		1	79	ШУРУП	M10*45	1
29	ВСТАВКА		4	80	ШУРУП	M10*60	1
30	БОКОВА РЕЙКА		2	81	ШУРУП	M8*45	1
31	КЛЮЧ БЕЗПЕКИ		1	82	ШУРУП	M8*35	1
32	АКРИЛОВА ПЛАСТИНА КОМП'ЮТЕРА		1	83	ШУРУП	M6*55	3
33	НИЖНІЙ КОЖУХ КОМП'ЮТЕРА		1	84	ШУРУП	M6*35	2
34	ЗАГЛУШКА		2	85	ШУРУП	M6*25	6
35	ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ		1	86	ШУРУП	M5*12	8
36	ПЛЯШКА ДЛЯ ВОДИ		2	87	ШУРУП	M5*8	13
37	КЛЮЧ БЕЗПЕКИ		1	88	ШУРУП	ST4.2*12	20
38	МОТОР ПОСТІЙНОГО СТРУМУ		1	89	ШУРУП	ST4.2*12	15
39	МОТОР НАХИЛУ		1	90	ШУРУП	ST2.9*8	2
40	БЛОК УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОРОМ		1	91	ШУРУП	ST4.2*50	2
41	ТРАНСФОРМАТОР		1	92	ШУРУП	ST4.2*30	4
42	РОЗЕТКА		1	93	БЛОК УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОРОМ		1
43	КВАДРАТНИЙ ВИМИКАЧ		1	94	ШАЙБА	6	3
44	ЗАХИСНИЙ ПРИСТРІЙ ВІД СТРИБКІВ НАПРУГИ		1	95	ШАЙБА	8	20
45	СТРІЧКА ДОРІЖКИ		1	96	ШАЙБА	10	2
46	РЕМІНЬ МОТОРУ		1	97	ШАЙБА	8	6
47	М'ЯКЕ ПОКРИТТЯ		2	98	ПЛЕСКАТА ШАЙБА	8	7
48	ПУЛЬСОВИЙ ДАТЧИК ІЗ КНОПКОЮ РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ		1	99	ВЕЛИКА ШАЙБА	φ10*φ26*2.0	8
49	ПУЛЬСОВИЙ ДАТЧИК ІЗ КНОПКОЮ РЕГУЛЮВАННЯ ШВИДКОСТІ		1	100			
50	ГУМОВИЙ АМОРТИЗАТОР (ЧОРНИЙ)		4	101	ВЕРХНІЙ СИГНАЛЬНИЙ ДРІТ		1
51	СИНІЙ ГУМОВИЙ АМОРТИЗАТОР		2	102	НИЖНІЙ СИГНАЛЬНИЙ ДРІТ		1

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

1. Немає зображення на дисплеї після підключення до джерела живлення:
a: перевірте кнопку перевантаження, якщо спрацював захист від стрибків напруги, натисніть на цю кнопку;
b: переконайтеся, що джерело живлення, захист від стрибків напруги, контролер і трансформатор підключені належним чином;
c: переконайтеся, що дріт, що з'єднує контролер з пультом, підключений належним чином.
d: Перевірте трансформатор, якщо він несправний, замініть його.

2. Код помилки на дисплеї - E01: Не проходить сигнал між контролером і пультом.
a: Перевірити, чи не пошкоджений з'єднувальний кабель між пультом і контролером, замінити, якщо потрібно.
b: Перевірте електронні деталі в пульті, якщо він несправний, замініть його.
c: Встановіть новий трансформатор.

3. Код помилки на дисплеї - E02: Спрацював захист від перегріву або несправний двигун
a: Перевірити, чи кабель мотора підключений; якщо треба - знов підключіть його; якщо несправним є двигун - замініть його.
b: Перевірте, чи контролер має якийсь неприємний запах - можливо мало місце коротке замикання; якщо треба - замініть контролер.
c: Перевірте напругу в електромережі.

4. Код помилки на дисплеї - E03: Немає сигналу.
a: Якщо код E03 появився через 5 - 8 секунд після пуску, сигнал є відсутнім: перевірте підключення датчика. Якщо контакт поганий, підключить його належним чином. Якщо датчик є несправним, замініть його.
b: Перевірте контролер, якщо він несправний, замініть його.

5. Код помилки на дисплеї - E04 або E06: Несправності у механізмі регулювання нахилу
a: Перевірте, чи надійно підключений сигнальний дріт мотору нахилу.
b: Перевірте, підключений дріт змінного струму мотору нахилу до відповідного роз'єму.
c: Перевірте дріт мотору нахилу, якщо потрібно - замініть його.
d: Замініть контролер.
e: Якщо дроти підключені належним чином, натисніть на кнопку контролеру для скидання та знову запустіть тренажер.

6. Код помилки на дисплеї - E05: Спрацював захист від стрибків напруги.
a: Можливо, напруга в електромережі раптово збільшилася та спрацював захисний механізм.
b: Можливо, якась деталь тренажера є заблокованою (не рухається), в результаті чого мотор не може працювати. Змастіть тренажер і запустіть його знову.

c: Перевірте, чи мотор має якийсь неприємний запах; якщо так - замініть мотор.
d: Перевірте, чи контролер має якийсь неприємний запах; якщо так - замініть контролер.

7. Код помилки на дисплеї - E07: Не проходить сигнал між пультом і контролером.
a: Перевірити, чи не пошкоджений з'єднувальний кабель між пультом і контролером, замінити, якщо потрібно.
b: Перевірте електронні деталі в пульті, якщо він несправний, замініть його.
c: Встановіть новий трансформатор.

8. Код помилки на дисплеї - E08: Несправність контролера.
Замініть контролер.

9. Код помилки на дисплеї - E09: Тренажер є у складеному стані.
a: Розкладіть тренажер та знову увімкніть його.
b: Замініть контролер.

10. Стрічка тренажеру не рухається. Після натиснення кнопки START починається відлік часу, але мотор не працює, та на дисплеї не відображається жодний код помилки.
a: Перевірте, чи надійно підключений дріт мотору.
b: Перевірте захисну трубку на контролері, якщо вона пошкоджена, замініть її.
c: Перевірте БТІЗ на контролері, і якщо він несправний, замініть БТІЗ або контролер.

ТЕХНІЧНІ ПАРАМЕТРИ

ГАБАРИТИ (мм)	1670*750*1350мм	ПОТУЖНІСТЬ	2,0 к.с.
В СКЛАДЕНОМУ СТАНІ (мм)	1030*750*1500мм	ВХІДНИЙ СТРУМ	~50Гц
РОЗМІР СТРІЧКИ (мм)	435*1300мм	ВХІДНИЙ СТРУМ	220В
ВАГА НЕТТО/БРУТТО	62/72 кг	НАХИЛ	0-15%
МАКС. ВАГА КОРИСТУВАЧА	120кг	ШВИДКІСТЬ	1.0-16 км/год

Обратите внимание!















ТОТ САМЫЙ МАГАЗИН

www.f.ua