



Комерційна моторизована бігова доріжка GT5



Дякуємо Вам за вибір нашого продукту. Перед тим, як розпочати встановлення та використання тренажера, будь ласка, уважно прочитайте цю інструкцію.

Зміст

I. Попередження, основні технічні параметри та особливості	1
II. Опис продукту	3
III. Схема деталей.....	4
IV. Список деталей.....	5
V. Етапи складання	6
VI. Функції електронного датчика	7
VII. Тренування та аварійна зупинка бігової доріжки	14
VIII. Заходи безпеки	14
IX. Технічне обслуговування бігової доріжки	15
X. Пошук та усунення неполадок	17
XI. Рекомендації щодо тренувань.....	18

I. Попередження, основні технічні параметри та особливості

Попередження!

1. Під час використання бігової доріжки стежте за тим, щоб діти не наближалися до неї. Неповнолітні можуть тренуватися на ній лише під наглядом дорослих. Це дозволить уникнути нещасних випадків.
2. Перед початком тренування закріпіть на одязі затискач ключа безпеки. Якщо Ви не користуєтеся ключем безпеки, витягніть його.
3. Мережа живлення, до якої підключається тренажер, має бути добре заземленою. У разі підключення тренажера до незаземленої розетки існує ймовірність його поломки. Такі поломки не покриваються гарантією виробника! Після завершення тренування вимкніть бігову доріжку та витягніть вилку із розетки.
4. Некваліфікованим особам забороняється знімати передню кришку бігової доріжки та займатися налаштуванням електронного управління, якщо про це не просять працівники сервісного центру. Такі дії можуть привести до пошкодження тренажера.
5. Щоб продовжити термін використання тренажера і забезпечити безпеку під час тренування, не дозволяйте тренуватися на біговій доріжці особам із надмірною вагою (вага яких перевищує 150 кг) або кільком особам одночасно.
6. Щоб не травмуватися під час тренування, будь ласка, не виходьте та не сходьте з бігового полотна з задньої частини тренажера.
7. Коли тренажер увімкнений, не доторкайтеся до бігового полотна рукою та не тренуйтеся босоніж.
8. Пульсомір не є медичним пристроєм і призначений лише для інформування. Щоб уникнути нещасного випадку, гіпертоніки та кардіопати не повинні тренуватися наодинці.
9. Якщо під час тренування Ви відчуваєте важкість у грудях чи запаморочення, негайно припиніть тренування. Це дозволить уникнути можливого травмування.
10. Метод аварійного зістрибування: якщо під час тренування трапилась аварійна ситуація, а бігове полотно не зупиняється, вхопіться руками за поручні, щоб мати опору для тіла, та підніміть ноги над біговим полотном, а потім поставте їх на платформи для ніг.
11. Щоб мінімізувати аварійні ситуації під час тренування, позаду тренажера має бути забезпечена безпечна зона розміром 2 000 мм x 1 000 мм.

УВАГА

З метою збереження здоров'я та забезпечення безпеки для Вашої сім'ї, будь ласка, прочитайте спочатку інструкції з використання та запобіжні заходи, а лише тоді починайте тренування. Такий підхід дозволить Вам отримати від заняття на тренажері більше задоволення. Спеціалістам неавторизованих сервісних центрів забороняється займатися налаштуванням бігової доріжки.

Біговою доріжкою можуть користуватися особи, вага яких не перевищує 150 кг. Дотримання цієї рекомендації дозволяє продовжити термін експлуатації тренажера.

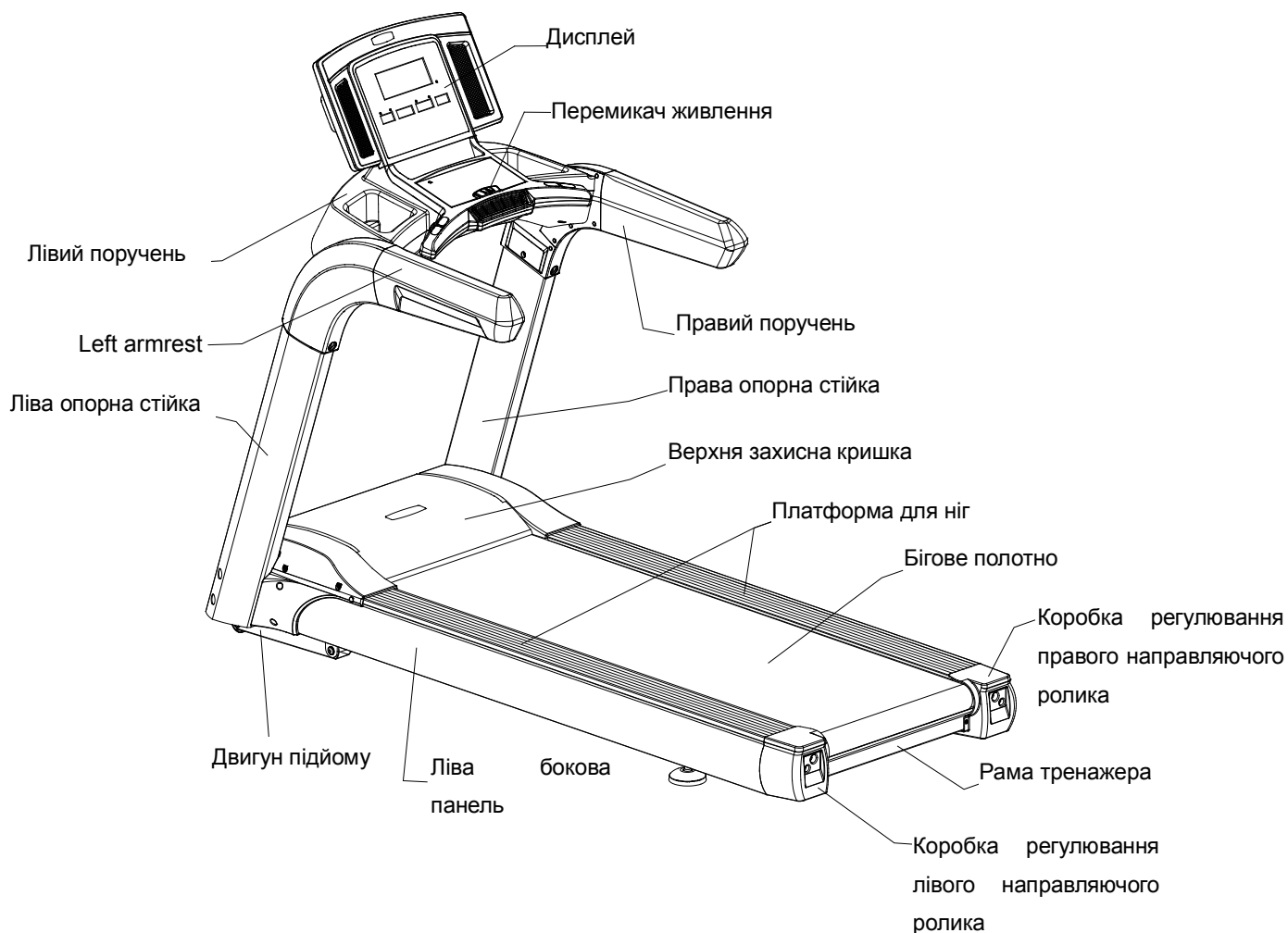
Основні технічні характеристики

- Вхідна напруга живлення: 220-240В змінного струму (50-60Гц)
- Номінальна напруга: 9,8А
- Робоча температура навколишнього середовища: 0-40°C
- Потужність двигуна: 3000Вт
- Діапазон робочої швидкості: 1-18 км/год.
- Діапазон нахилу: 0-18%
- Діапазон відображення часу: 0:00-99:59 (хв.:с.)
- Діапазон відображення відстані: 0,00-99,90 (км)
- Діапазон відображення пульсу: 50-200 (уд./хв.)
- Діапазон відображення калорій: 0-999,0 (калорії)
- Необхідна площа підлоги: 200×86×150 см
- Необхідна площа підлоги для тренажера: 146×52 см

Особливості

- ◆ Двигун змінного струму потужністю 3000 Вт.
- ◆ Подвійний захист: аварійна зупинка і плавна зупинка.
- ◆ Поручні.
- ◆ Багатовіконний світлодіодний дисплей.
- ◆ 12 інтелектуальних попередньо встановлених програм, 3 користувацьких режими.
- ◆ Запуск і вибір програми тренування однією кнопкою.
- ◆ Високотужна система Hi-Fi; наявність аудіовходу для відтворення файлів MP3.
- ◆ Smart-вентилятор.
- ◆ Професійний та простий інтерфейс користувача; кнопки швидкого налаштування швидкості і нахилу, а також вибору програм; Інтелектуальне управління системою налаштування.
- ◆ Новий дизайн прихованого кронштейну для мобільного пристрою.
- ◆ Багатошарова амортизаційна система.

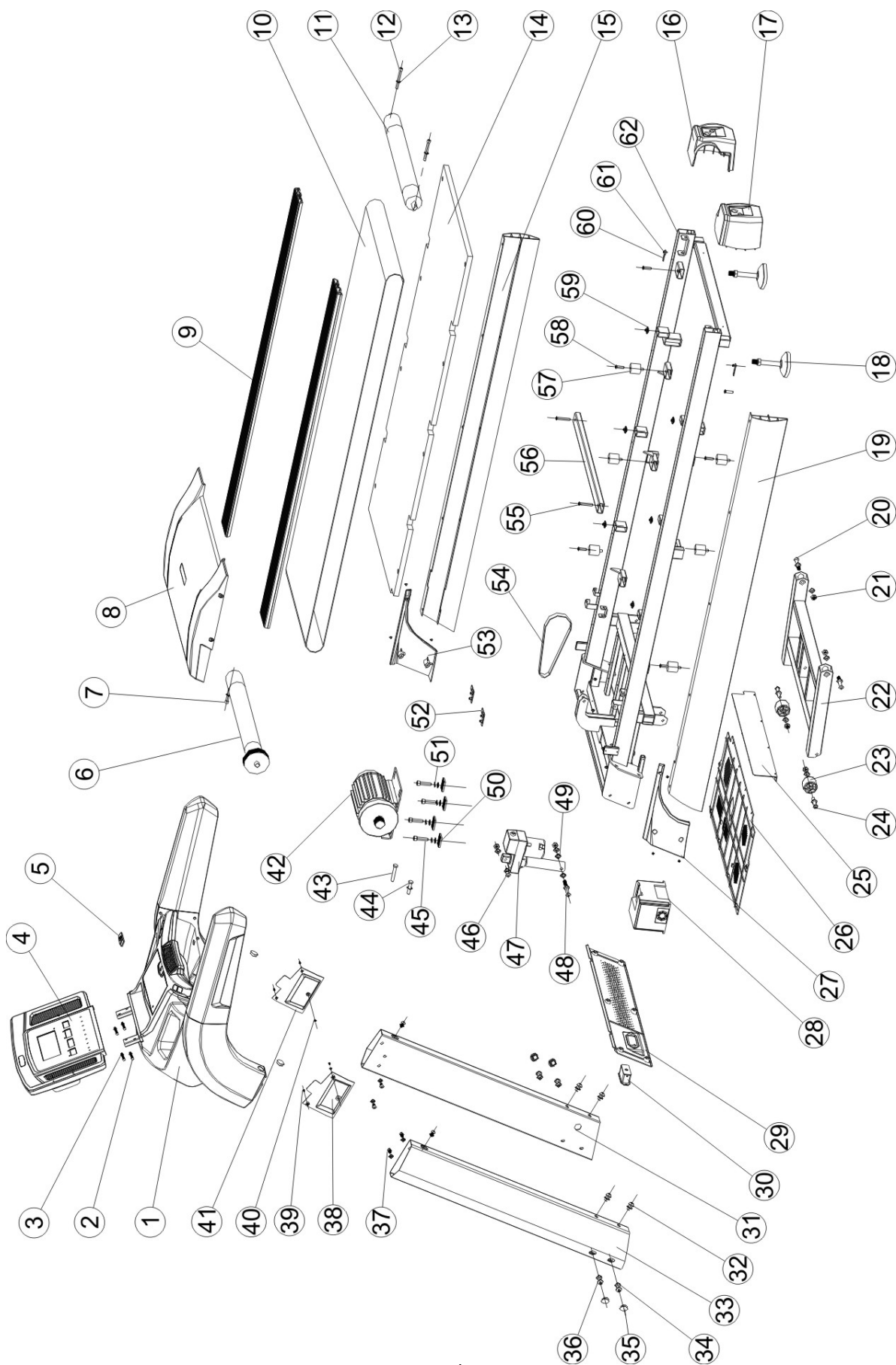
II. Опис продукту



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Ілленка, 48
тел./факс: +38 (044) 483-1367
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

III. Схема деталей



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Ілленка, 48
тел./факс: +38 (044) 483-1367
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

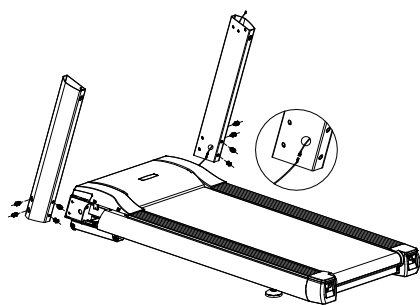
IV. Список деталей

№	Найменування	Кіл.	№	Найменування	Кіл.
1	Підставка для датчика	1	32	Гвинт з круглою 6-гранною головкою M10x20	4
2	Болт зі 6-гранною головкою M6x25	4	33	Ліва опорна стійка	1
3	Плоска прокладка M6	4	34	Маленька плоска прокладка M10	25
4	Екран	1	35	Поперечка опорних стійок	6
5	Ключ безпеки	1	36	Гвинт з круглою 6-гранною головкою M10x30	4
6	Передній барабан	1	37	Гвинт з 6-гранною напівкруглою головкою M8x16	6
7	Болт зі 6-гранною головкою M8x45	1	38	Декорат. наклейка у нижньому лівому куті датчика	1
8	Пилозахисна кришка	1	39	Самонарізний гвинт із круглою головкою M4x10	4
9	Верхня панель	2	40	Гвинт з плоскою головкою M4x8	18
10	Бігове полотно	1	41	Декорат. наклейка у нижньому правому куті датчика	1
11	Задній барабан	1	42	Двигун змінного струму	1
12	Болт зі 6-гранною головкою M8x75	2	43	Гвинт з 6-гранною головкою M10x60	1
13	Плоска шайба ф8х1.6	9	44	Гвинт з 6-гранною головкою M10x45	1
14	Деко високої щільності	1	45	Гвинт зі 6-гранною головкою M10x40	4
15	Права бічна панель	1	46	Гвинт з 6-гранною напівкруглою головкою M10x40	1
16	Коробка регулювання правого направляючого ролика	1	47	Двигун підйому	1
17	Коробка регулювання лівого направляючого ролика	1	48	Гвинт з 6-гранною напівкруглою головкою M10x95	1
18	Накладка опори	2	49	Пластикові прокладки	2
19	Ліва бічна панель	1	50	Прокладка амортизатора мотора	4
20	Гвинт з 6-гранною напівкруглою головкою M10x70	2	51	Прокладка пружини	4
21	Самостопорна гайка M10	6	52	Елемент верхньої панелі блоку	2
22	Зварена деталь основи	1	53	Декор. елемент правої опорної стійки	1
23	Ролик	2	54	Гумовий ремінь двигуна	1
24	Гвинт з 6-гранною напівкруглою головкою M10x60	2	55	Гвинт із потайною хрестоподібною головкою M8x45	2
25	Накл. пластина	1	56	Опора дека	1
26	Нижня кришка двигуна	1	57	Прокладка амортизатора	6
27	Декор. елемент лівої опорної стійки	1	58	Гвинт із потайною хрестоподібною головкою M8x25	6
28	Перетворювач частоти	1	59	Кріплення для бічної панелі	6
29	Передня захисна кришка	1	60	Елемент для кріплення бічної панелі	2
30	Елемент перемикача	1	61	Гвинт з плоскою головкою M4x12	4
31	Права опорна стійка	1	62	Зварена рама для бігового полотна GT5	1

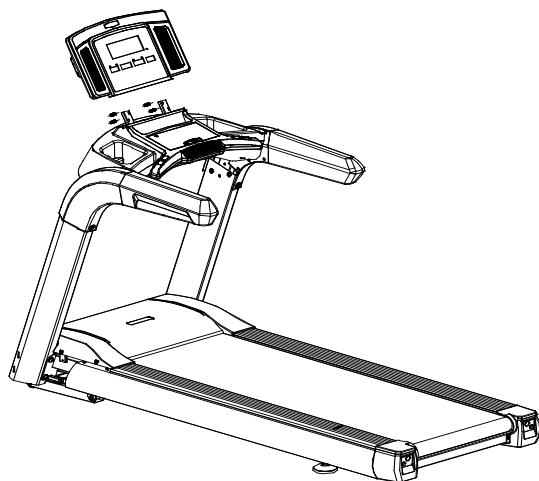
V. Етапи складання

Перед початком тренувань всі деталі тренажера мають бути встановлені на своїх місцях і відрегульовані. Для полегшення складання бігової доріжки дотримуйтеся наступних кроків.

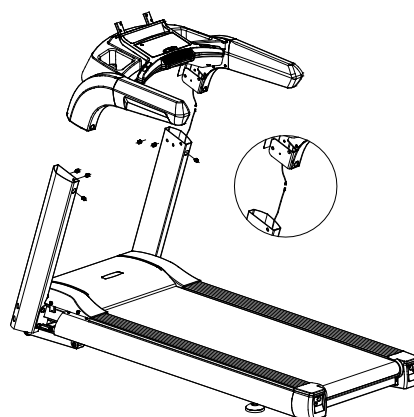
Крок I: Встановлення опорних стійок: Відкрийте пакувальну коробку (коробка Б) і дістаньте бігову доріжку. Закріпіть ліву опорну стійку на рамі тренажера за допомогою 2 шестигранних гвинтів з круглою головкою M10x20 та 2 шестигранних гвинтів з круглою головкою M10x30 (з прокладкою). З'єднайте провід управління правої опорної стійки з проводом управління тренажера. Протягніть з'єднувач проводу управління через отвір для проводів правої опорної стійки. Зафіксуйте праву опорну стійку на рамі тренажера за допомогою 2 шестигранних гвинтів з круглою головкою M10x20 та 2 шестигранних гвинтів з круглою головкою M10x30 (з прокладкою), як показано на малюнку нижче.



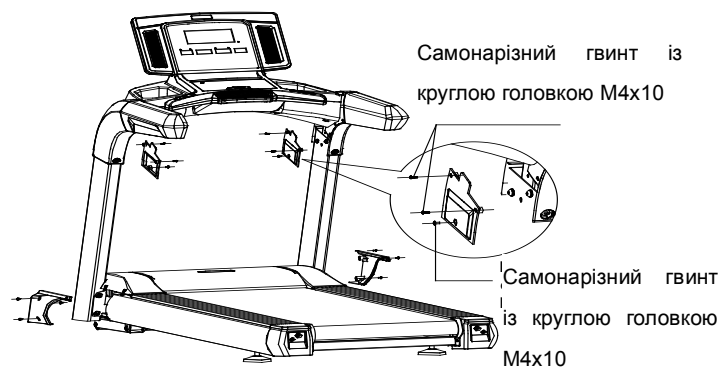
Крок III: Встановлення дисплею: Віднайдіть у коробці дисплей. З'єднайте провід дисплею з проводом на підставці для дисплею. Встановіть дисплей на підставці для дисплею та зафіксуйте його за допомогою 4 шестигранних болтів із заглибленням під ключ (з прокладкою), як показано на малюнку нижче.



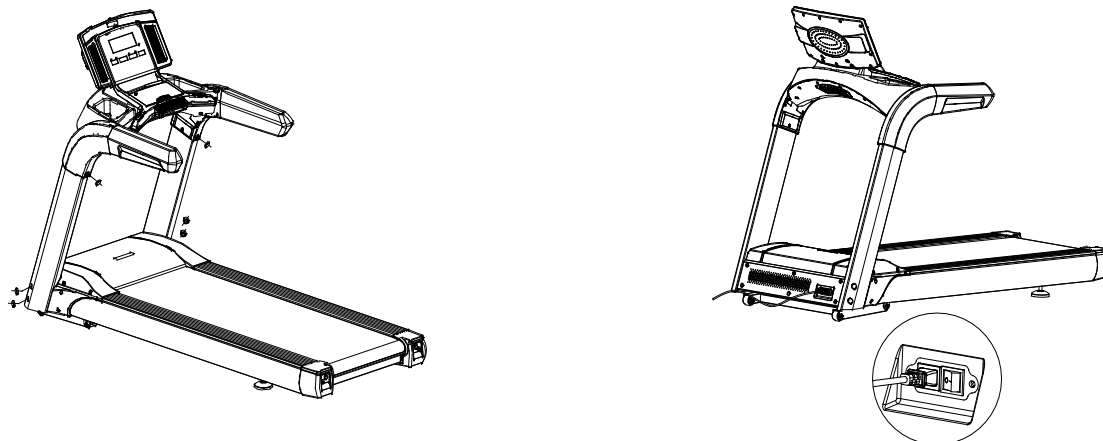
Крок II: Встановлення підставки для датчика: Відкрийте пакувальну коробку (коробка А) і дістаньте з неї датчик. З'єднайте провід управління правої опорної стійки з проводом, розташованим у нижній правій частині датчика. Встановіть підставку для датчика на лівій та правій опорних стійках та зафіксуйте за допомогою 6 шестигранних гвинтів із плоскою головкою M8x16 (з прокладкою), як показано на малюнку нижче.



Крок IV: Фіксація декоративних елементів на опорних стійках і підставці для датчика: Зафіксуйте декоративні елементи на лівій та правій опорній стійках за допомогою 6 гвинтів з великою плоскою хрестоподібною головкою M8x8. Далі зафіксуйте декоративні елементи на лівій та правій опорній стійках під підставкою для датчика за допомогою 2 гвинтів з хрестоподібною плоскою головкою і 4 самонарізних гвинтів із круглою головкою M4x10, як показано на малюнку.



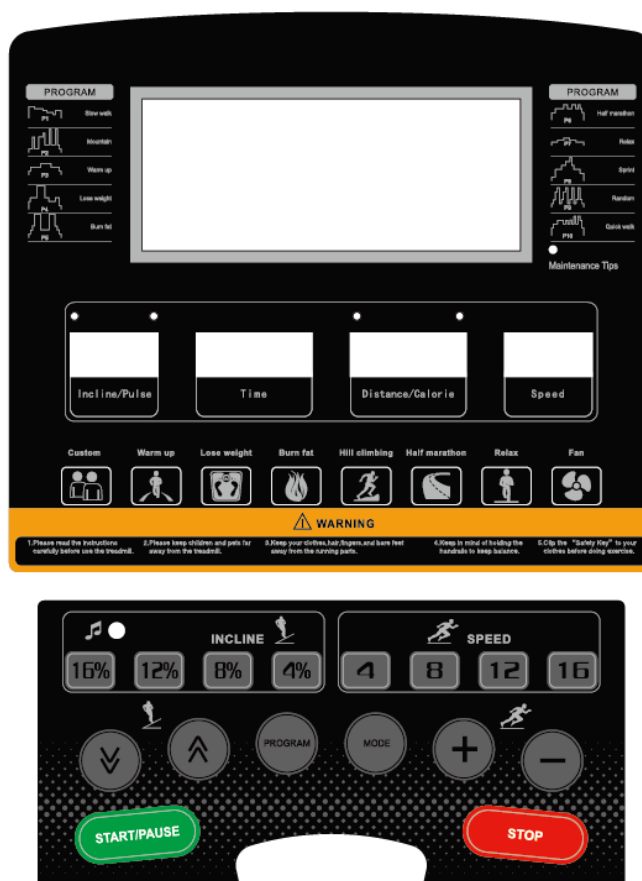
Крок V: Встановлення поперечки опорних стійок і підключення кабелю живлення: Прикрийте отвори на лівій та правій опорних стійках за допомогою 6 поперечок опорних стійок. Підключіть кабель живлення до перемикача живлення тренажера (щоб уникнути ураження електричним струмом, перед підключенням кабелю відключіть електромережу), як показано на малюнку нижче.



Крок VI: Перевірте, чи всі деталі надійно зафіксовані. Увімкніть бігову доріжку на повільній швидкості та переконайтеся, що всі деталі правильно працюють, бігове полотно правильно натягнуте і не просковзує (див. розділ "Технічне обслуговування бігової доріжки"). Якщо тренажер працює правильно, встановіть його у правильне положення і можете починати тренування.

VI. Функції електронного датчика

1. Інтерфейс консолі



2. Функції клавіш консолі

2.1 Вікно "Incline/Pulse" (Нахил/Пауза): відображається поточне значення нахилу в діапазоні 0-18 сегментів. Щоб виміряти пульс, візьміться руками за контакти пульсоміра. Виміряне значення пульсу відобразиться у цьому вікні у діапазоні 50-200 об./хв. Пульсомір не є медичним пристроєм і призначений лише для відображення Вашого пульсу.

2.2 Вікно "Time" (Час): у режимі вимірювання спалення калорій в цьому вікні буде відображатися значення спалених калорій. В інших режимах тренування відображається тривалість тренування в діапазоні 0:00-99:59.

Коли тривалість тренування досягне значення 99:59, бігова доріжка почне сповільнюватися і врешті-решт зупиниться, а на дисплеї з'явиться надпис "End" (Кінець). Через 5 секунд активується режим очікування. Після досягнення значення 99:59 таймер почне рахувати тривалість у зворотньому напрямку. Коли значення на дисплеї досягне 0:00, бігова доріжка почне сповільнюватися і врешті-решт зупиниться. Через 5 секунд активується режим очікування.

2.3 Вікно "Distance/Calorie" (Відстань/Калорії): відображається активована програма тренування "P01-...-P12-U01-...-U03" і подолана відстань під час тренування. Значення у цьому вікні відображається у діапазоні 0.00-99.00. Після досягнення значення 99.00 таймер почне рахувати у зворотньому напрямі. Коли значення на дисплеї досягне 0.00, бігова доріжка почне сповільнюватися і врешті-решт зупиниться, а на дисплеї з'явиться надпис "End" (Кінець). Через 5 секунд активується режим очікування.

2.4 У цьому вікні також відображається кількість спалених під час тренування калорій в діапазоні 0.0-999.0. Після досягнення значення 999.00 таймер почне рахувати у зворотньому напрямі. Коли значення на дисплеї досягне 0.00, бігова доріжка почне сповільнюватися і врешті-решт зупиниться, а на дисплеї з'явиться надпис "End" (Кінець). Через 5 секунд активується режим очікування.

2.5 Вікно "Speed" (Швидкість): відображається поточна швидкість руху бігового полотна в діапазоні 1-18 км/год (0,6-11,2 милі/год за метричною системою вимірювання).

2.6 Інформаційне вікно: відображає значення швидкості та нахилу під час тренування, а також 400-метрову відстань.

2.7 Рекомендації щодо технічного обслуговування: коли Ви почнете тренування на цій біговій доріжці, не горітиме жоден індикатор. Коли буде подолано 100 км, загориться червоний індикатор. Він погасне після автоматичного чи ручного обнулення даних. Для ручного обнулення затисніть клавішу "Speed+" (Швидкість+).

3 Функції кнопок

3.1 Кнопка "Program Switch" (Перемикання програм): в режимі очікування натискання цієї кнопки дозволяє обрати одну з попередньо встановлених програм "P1-P2-...-P12- U01-...-U03-FAT".

3.2 Кнопка "Target Setting" (Налаштування цілі): циклічний вибір значення "0:00", "30:00", "1.00" і "50.0" (значення "0:00" – ручний режим, значення "30:00" – режим лічильника часу, значення "1.00" – режим лічильника відстані, а значення "50.0" – режим лічильника калорій). При виборі режиму Ви можете налаштовувати значення швидкості та нахилу відповідно до своїх потреб. Після завершення налаштувань натисніть кнопку "Start" (Старт), щоб запустити бігову доріжку.

3.3 Кнопка "Custom program" (Користувальська програма): вибір однієї з користувацьких програм "U01-U02-U03".

3.4 Кнопка "Warm-up program" (Розминка): в режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб активувати 3-хвилинний (заблимає вікно часу) режим розминки. Бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 1 км/год, протягом 3-хвилинного відліку поступово збільшуйте швидкість до 6 км/год. Після завершення 3-хвилинного відліку тренажер почне сповільнюватися і врешті-решт зупиниться. В

режимі розминки натисніть кнопку "Start/Pause" (Старт/Пауза), щоб пропустити цей етап. Після завершення розминки натисніть кнопку "Start/Pause" (Старт/Пауза), щоб зупинити тренування.

3.5 Кнопка "Lose weight" (Скидання ваги): швидка активація режиму скидання ваги.

3.6 Кнопка "Burn fat" (Спалення жирів): в режимі очікування натискання цієї кнопки дозволяє активувати режим спалення жирів.

3.7 Кнопка "Mountain" (Сходження на гору): в режимі очікування натискання цієї кнопки дозволяє активувати режим сходження на гору.

3.8 Кнопка "Half marathon" (Напівмарафон): в режимі очікування натискання цієї кнопки дозволяє активувати режим напівмарафону, відстань якого становить 21,1 км.

3.9 Кнопка "Relaxation program" (Розслаблення): в режимі тренування натисніть цю кнопку, щоб активувати режим розслаблення. Якщо бігова доріжка рухається зі швидкістю ≥ 8 км/год, для зупинки тренажера знадобиться 3 хвилини (буде блимати вікно часу); якщо бігове полотно рухається зі швидкістю в діапазоні < 8 км/год і $\geq 2,5$ км/год, то для її повної зупинки знадобиться 2 хвилини; якщо бігова доріжка рухається зі швидкістю $< 2,5$, вона зупиниться через 18 секунд. Після натискання кнопки "Relaxation program" (Розслаблення) на дисплеї зблимає вікно часу. У цьому випадку Ви можете лише зменшувати значення швидкості, а кнопка "Pause" (Пауза) блокується.

3.10 Кнопка "Start/Pause" (Старт/Пауза): коли живлення тренажера увімкнено, а ключ безпеки вставлено, натисніть цю клавішу, щоб запустити бігову доріжку. Крім того, натискайте цю клавішу, щоб призупинити рух бігового полотна.

3.11 Кнопка "Stop" (Стоп): натисніть цю кнопку, щоб завершити тренування та скинути результати тренування. Під час налаштування тренажера натискання цієї кнопки дозволяє вийти з режиму налаштувань.

3.12 Кнопка "Speed+/-" (Швидкість+/-): в режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб встановити швидкість руху бігового полотна. Одне натискання кнопки дозволяє збільшити чи зменшити швидкість на 0,1 км. Якщо одну з цих клавіш затиснути на 0,5 с, можна прискорити процес збільшення чи зменшення швидкості.

3.13 Кнопка "Incline $\approx/\approx$ " (Нахил $\approx/\approx$): в режимі очікування натисніть цю кнопку, щоб відрегулювати нахил бігового полотна. Одне натискання кнопки дозволяє збільшити чи зменшити нахил бігового полотна на 1 сегмент. Якщо одну з цих клавіш затиснути на 0,5 с, можна прискорити процес збільшення чи зменшення нахилу.

3.14 Speed (Швидкість): клавіші 4, 8, 12 і 16 дозволяють швидко встановити потрібну швидкість.

3.15 Incline (Нахил): клавіші 4%, 8%, 12% і 16% дозволяють швидко встановити потрібний кут нахилу.

3.16 Перемикач вентилятора: натискання цієї кнопки дозволяє вмикати чи вимикати вентилятор.

3.17 Затисніть кнопку "Speed+/-" (Швидкість+/-) на 3 секунди для перегляду загального пробігу в режимі очікування.

4 Головні функції

4.1 Швидкий старт (Ручний режим)

a. Переведіть перемикач живлення в увімкнене положення та вставте ключ безпеки.

b. Натисніть кнопку "Start/Pause" (Старт/Пауза), розпочнеться 3-секундний відлік, прозвучить звуковий сигнал, а у вікні "Speed" (Швидкість) з'явиться повідомлення, що після завершення 3-секундного відліку бігове полотно буде рухатися зі швидкістю 1 км/год.

c. Після увімкнення бігової доріжки натискайте кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-), щоб відрегулювати швидкість руху бігового полотна, та кнопки "Incline $\approx/\approx$ " (Нахил $\approx/\approx$), щоб відрегулювати нахил бігового полотна.

4.2 Функції під час тренування

- 4.2.1 Натисніть кнопку "Speed-" (Швидкість-), щоб зменшити швидкість руху бігового полотна.
- 4.2.2 Натисніть кнопку "Speed+" (Швидкість+), щоб збільшити швидкість руху бігового полотна.
- 4.2.3 Натисніть кнопку "Incline $\approx$ " (Нахил $\approx$), щоб зменшити нахил бігового полотна.
- 4.2.4 Натисніть кнопку "Incline $\hat{=}$ " (Нахил $\hat{=}$), щоб збільшити нахил бігового полотна.
- 4.2.5 Натисніть кнопку "Stop" (Стоп), щоб зупинити бігову доріжку. Бігове полотно почне сповільнюватися і врешті-решт зупиниться.
- 4.2.6 Щоб виміряти пульс, візьміться руками за контакти пульсоміра. Виміряне значення пульсу буде відображатися на дисплеї протягом 3 секунд. Пульсомір не є медичним пристроєм і призначений лише для відображення Вашого пульсу.

4.3 Ручний режим

- 4.3.1 В режимі очікування натисніть кнопку "Start" (Старт), а бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 1 км/год і нахилом 0°. В інших вікнах розпочнеться відлік. Щоб відрегулювати швидкість та нахил, натискайте кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-) та кнопки "Incline $\hat{=}$ / $\approx$ " (Нахил $\hat{=}$ / $\approx$).
- 4.3.2 Натисніть кнопку "Target Setting" (Налаштування цілі), щоб у режимі очікування активувати режим зворотнього відліку часу, у вікні "Time" (Час) почне блимати значення "30:00". Натискайте кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-) та кнопки "Incline $\hat{=}$ / $\approx$ " (Нахил $\hat{=}$ / $\approx$), щоб відрегулювати тривалість тренування в діапазоні 5:00—99:00.
- 4.3.3 У режимі зворотнього відліку часу натисніть кнопку "Target Setting" (Налаштування цілі), щоб активувати режим зворотнього відліку відстані, у вікні "Distance/Calorie" (Відстань/Калорії) почне блимати значення "1.00". Натискайте кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-) та кнопки "Incline $\hat{=}$ / $\approx$ " (Нахил $\hat{=}$ / $\approx$), щоб відрегулювати значення відстані в діапазоні 0.50-99.9 (у режимі Bluetooth-підключення в діапазоні 0.50-60.0).
- 4.3.4 У режимі зворотнього відліку відстані натисніть кнопку "Target Setting" (Налаштування цілі), щоб активувати режим зворотнього відліку калорій, у вікні "Distance/Calorie" (Відстань/Калорії) почне блимати значення "50.0". Натискайте кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-) та кнопки "Incline $\hat{=}$ / $\approx$ " (Нахил $\hat{=}$ / $\approx$), щоб відрегулювати значення калорій в діапазоні 10.0-999.0.
- 4.3.5 Виберіть один із трьох режимів зворотнього відліку і натисніть кнопку "Start" (Старт), щоб почати тренування. Розпочнеться 3-секундний відлік, а потім бігове полотно почне рухатися. Щоб відрегулювати швидкість та нахил, натискайте кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-) та кнопки "Incline $\hat{=}$ / $\approx$ " (Нахил $\hat{=}$ / $\approx$). Натисніть кнопку "Stop" (Стоп), щоб зупинити бігову доріжку.

4.4 Попередньо встановлені програми тренування

Натисніть кнопку "Program Switch" (Перемикання програм), щоб обрати 1 із 12 попередньо встановлених програм тренувань в діапазоні P01---P12.

В цей момент у вікні "Distance/Calorie" (Відстань/Калорії) відображається номер попередньо встановленої програми тренувань, а у вікні "Information Window" (Інформаційне вікно) – діаграма програми тренування.

У вікні "Time" (Час) почне блимати тривалість тренування за замовчуванням. Щоб відрегулювати тривалість тренування, натискайте кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-) та кнопки "Incline $\hat{=}$ / $\approx$ " (Нахил $\hat{=}$ / $\approx$). Кожна попередньо встановлена програма тренування ділиться на 16 сегментів, а тривалість кожного сегменту дорівнює встановленій тривалості тренування/16.

Для активації програми тренування натисніть кнопку "Start" (Старт). Після завершення 3-секундного відліку розпочнеться перший сегмент тренування та будуть встановлені

значення швидкості та нахилу, налаштовані за замовчуванням для цього сегменту. Після завершення першого сегменту автоматично активується наступний сегмент. Для нового сегменту будуть встановлені ті значення швидкості та нахилу, які були запрограмовані для нього за замовчуванням. Під час тренування Ви можете змінювати налаштування швидкості та нахилу, натискаючи кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-) та кнопки "Incline $\approx/\approx$ " (Нахил $\approx/\approx$). Але зверніть увагу, що в наступному сегменті програми тренування активуються значення, встановлені за замовчуванням. Після завершення всіх сегментів рух бігового полотна почне сповільнюватися і врешті-решт зупиниться. Щоб зупинити бігову доріжку у будь-який момент заняття, натисніть кнопку "Stop" (Стоп) або витягніть ключ безпеки.

Дані про попередньо встановлені програми тренування

Тривалість Програма		Тривалість кожного сегменту = встановлена тривалість тренування/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01- Повільна ходьба	Швидкість	6	6	6	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	4	4	4
	Нахил	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	2	2	0
P02- Сходження на гору	Швидкість	2	2	8	2	2	8	8	10	4	4	12	4	4	12	4	2
	Нахил	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P03-Розминка	Швидкість	2	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6	4	4	4	4	2
	Нахил	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P04- Зменшення ваги	Швидкість	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	Нахил	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P05- Спалення жирів	Швидкість	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	Нахил	0	2	4	6	6	6	6	6	6	4	4	2	2	2	4	0
P06- Напівмарафон	Швидкість	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	Нахил	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P07- Розслаблення	Швидкість	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2
	Нахил	0	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0
P08- Спринт	Швидкість	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	Нахил	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P09- Випадкова програма	Швидкість	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	Нахил	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	8	6	4	2	2	0
P010- Швидка ходьба	Швидкість	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	Нахил	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P11- Біг підтюпцем	Швидкість	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	Нахил	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12- Змагання	Швидкість	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	Нахил	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0

4.5 Користувачькі програми

Крім 12 попередньо вбудованих програм тренування, бігова доріжка підтримує 3 користувачьких програми (U01, U02 і U03), які можна налаштовувати відповідно до своїх потреб.

4.5.1 Налаштування користувачьких програм

В режимі очікування натисніть кнопку "Custom Program" (Користувачька програма), щоб перейти до налаштувань користувачької програми. У вікні "Distance/Calorie" (Відстань/Калорії) з'явиться значення в діапазоні U01-U03. Щоб перейти до налаштувань, натисніть кнопку "Target Setting" (Налаштування цілі). У вікні "Time" (Час) відобразиться значення в діапазоні S-01 ... S-16. У вікнах швидкості та нахилу будуть відображатися значення, налаштовані для кожного сегменту. Налаштуйте тривалість кожного сегменту. Під час налаштування натискайте кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-), кнопки швидкого налаштування швидкості та кнопки "Incline $\approx/\approx$ " (Нахил $\approx/\approx$), щоб відрегулювати швидкість та нахил. Для завершення налаштування тривалості кожного сегменту натисніть кнопку "Target Setting" (Налаштування цілі). Аналогічно налаштуйте тривалість всіх інших сегментів. Після завершення налаштування параметри тривалості будуть зберігатися до моменту їх зміни. Ці налаштування не будуть анульовані навіть у випадку аварійного відключення живлення.

4.5.2 Активація користувачьких програм

В режимі очікування натисніть та утримуйте кнопку "Custom Program" (Користувачька програма) доти, доки не буде обрана бажана користувачька програма в діапазоні U01-U03. Після налаштування тривалості тренування натисніть кнопку "Start" (Старт). Після налаштування тривалості тренування натисніть кнопку "Start" (Старт).

4.5.3 Налаштування користувачьких програм

Кожна програма ділиться на 16 сегментів. Під час налаштування вкажіть параметри швидкості, нахилу та тривалість кожного сегменту, а потім натисніть кнопку "Start" (Старт), щоб розпочати тренування.

4.6 Визначення маси тіла

В режимі очікування затисніть кнопку "Program Switch" (Перемикання програм), щоб перейти до функції визначення індексу маси тіла (FAT). Натисніть кнопку "Target Setting" (Налаштування цілі), щоб ввести значення F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 – стать, F-2 – вік, F-3 – ріст, F-4 – вага, F-5 – індекс маси тіла). Для налаштування параметрів F-1-F-4 (див. параметри в таблиці нижче) натискайте кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-) та кнопки "Incline $\approx/\approx$ " (Нахил $\approx/\approx$). Для введення значення F-5 натисніть кнопку "Target Setting" (Налаштування цілі). Щоб визначити індекс маси тіла, утримуйте обома руками контакти пульсоміра протягом 5-6 секунд. Індекс маси тіла (FAT) – це співвідношення між ростом і вагою людини, а не пропорції тіла. Цей показник актуальний як для чоловіків, так і жінок. Він допомагає відрегулювати співвідношення своєї ваги з іншими показниками здоров'я. Показник в діапазоні 20-24 означає ідеальну масу тіла, менше 19 вказує на недостатню вагу, в діапазоні 25-29 означає надмірну вагу, а показник вище 30 вказує на ожиріння. Не використовуйте ці дані в медичних цілях, вони призначені лише для ознайомлення.

F-1	Стать	01Чоловіча	02Жіноча
F-2	Вік	10-----99	
F-3	Ріст	100----200	
F-4	Вага	20-----150	
F-5	Індекс маси тіла	≤19	Недостатня вага
	Індекс маси тіла	=(20---24)	Норма
	Індекс маси тіла	=(25---29)	Надмірна вага
	Індекс маси тіла	≥30	Ожиріння

4.7 Параметри відображення та діапазон значень

Параметр	Початкове значення	Початкове значення налаштування	Діапазон налаштувань	Діапазон відображення
Час (хв.:с.)	0:00	30:00:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Нахил (секції)	0	0	0-15	0-15
Швидкість (км/год)	1.0	1.0	1.0-18	1-18 км/год
Відстань (км)	0.00	1.00	0.50-99.90	0.00—99.90
Пульс (уд./хв.)	П	Н/Д	Н/Д	50-200
Калорії (кал.)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0—999.0

5 Функція блокування тренажера

Для аварійної зупинки витягніть запобіжний ключ. Після цього бігова доріжка зупиниться. У вікні "Speed" (Швидкість) з'явиться повідомлення "-" і прозвучить 3 звукових сигнали. Після цього на біговій доріжці будуть заблоковані всі функції, крім вимикання. Коли Ви вставите ключ безпеки знову, активується режим очікування.

6 Режим енергозбереження

Система тренажера підтримує режим енергозбереження. Якщо протягом 10 хвилин не буде натискатися жодна кнопка, активується режим енергозбереження, а дисплей погасне. Для відновлення роботи тренажера натисніть будь-яку кнопку.

7 Функція MP3

Для відтворення аудіофайлів підключіть зовнішній пристрій до консолі бігової доріжки. Для регулювання гучності музики скористайтеся регулятором гучності на зовнішньому пристрої.

8 Вимикання тренажера

Під час тренування Ви можете у будь-який момент вимкнути бігову доріжку, перевівши перемикач живлення у вимкнене положення. Таке відключення не стане причиною пошкодження тренажера.

9 Заходи безпеки

9.1 Перед початком тренування переконайтеся, що бігова доріжка підключена до електричної мережі та вставлений ключ безпеки.

9.2 У будь-який момент тренування Ви можете зупинити бігову доріжку. Для цього витягніть ключ

безпеки. Бігове полотно почне швидко сповільнюватися та врешті-решт зупиниться. Щоб продовжити тренування, вставте ключ безпеки та перезавантажте тренажер.

9.3 Якщо у Вас виникли якісь запитання щодо експлуатації чи обслуговування бігової доріжки, будь ласка, зверніться до свого дистриб'ютора. Щоб уникнути поломки тренажера, розбирати та виконувати процедури з його технічного обслуговування повинні лише кваліфіковані спеціалісти.

VII. Тренування та аварійна зупинка бігової доріжки

1. Підготовка тренажера до тренування

- 1.1 Після завершення складання тренажера вставте належним чином ключ безпеки в консоль.
- 1.2 Перед тим, як увімкнути бігову доріжку, переконайтеся, що провід заземлення добре заземлений. Крім того, спробуйте порухати бігове полотно, щоб перевірити чи воно вільно рухається і не видає незвичні звуки.
- 1.3 Вставте вилку живлення та переведіть перемикач живлення у ввімкнене положення. На всіх вікнах відобразяться початкові значення, однак бігове полотно не буде рухатися.
- 1.4 Натисніть кнопку "Start" (Старт), бігова доріжка почне рухатися на швидкості 1 км/год. Переконайтеся, що тренажер і консоль працюють правильно.
- 1.5 Натисніть кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-), щоб протестувати можливість регулювання швидкості руху бігового полотна.
- 1.6 Щоб зупинити рух бігового полотна, натисніть кнопку "Stop" (Стоп) чи витягніть ключ безпеки. Переведіть перемикач живлення у вимкнене положення та відключіть кабель живлення.

2. Тренування на біговій доріжці

Після завершення етапу підготовки тренажер буде готовим для тренування.

- 2.1 Вставте вилку у розетку 220В. Така розетка має бути заземленою належним чином.
- 2.2 Натисніть кнопку "Start" (Старт). Бігова доріжка почне вільно рухатися на швидкості 1 км/год. Значення швидкості буде відображатися на дисплеї тренажера.
- 2.3 Щоб збільшити швидкість, натисніть кнопку "Speed+" (Швидкість+). Після кожного натискання Ви будете чути звук клацання. Максимальна швидкість: 18 км/год.
- 2.4 Якщо бігове полотно рухається на високій швидкості, а тренажер потрібно швидко зупинити, витягніть ключ безпеки. Бігове полотно почне швидко сповільнюватися та врешті-решт зупиниться.
- 2.5 Після завершення тренування натисніть кнопку "Stop" (Стоп). Бігове полотно почне сповільнюватися та врешті-решт зупиниться.

3 Аварійна зупинка тренажера

- 3.1 Перед початком тренування закріпіть на одязі затискач ключа безпеки та вставте сам ключ безпеки у консоль. У будь-якій аварійній ситуації Ви можете зупинити бігову доріжку. Для цього витягніть ключ безпеки.
- 3.2 Якщо бігове полотно почало просковзувати чи застрягло, двигун тренажера зупиниться через 3 секунди.

VIII. Важливі заходи безпеки

1 Ланцюг живлення

- 1.1 Не підключайте до ланцюга живлення, до якого підключено тренажер, інших приладів. Джерело живлення має бути у змозі передавати струм силою більше 9,8 А.
- 1.2 Необхідний діапазон робочої напруги становить 220В±10%. Експлуатування тренажера не в цьому діапазоні напруги може призвести до його неправильної роботи.
- 1.3 Перед початком тренування переконайтеся, що ключ безпеки працює, а електрична мережа є стабільною.
- 1.4 У будь-який момент тренування Ви можете зупинити бігову доріжку. Для цього витягніть ключ безпеки. Бігове полотно почне швидко сповільнюватися та врешті-решт зупиниться. Щоб

продовжити тренування, вставте ключ безпеки та перезавантажте тренажер.

- 1.5 Після закінчення тренування переведіть перемикач живлення у вимкнене положення та витягніть вилку із розетки.
- 1.6 Зимою чи в інші періоди, коли вологість повітря підвищена, зберігайте тренажер у приміщенні. Це дозволить вберегти його від накопичення статичного заряду.
- 1.7 У випадку пошкодження кабеля живлення зверніться, будь ласка, до свого дистриб'ютора, щоб домовитися про заміну чи покупку нового кабеля живлення.
- 1.8 Якщо у Вас виникли якісь запитання щодо експлуатації чи обслуговування бігової доріжки, будь ласка, зверніться до свого дистриб'ютора. Щоб уникнути поломок тренажера, розбирати та виконувати процедури з його технічного обслуговування повинні лише кваліфіковані спеціалісти.

2 Де можна розміщувати бігову доріжку?

- 2.1 Щоб вберегти бігову доріжку від впливу вологості, розміщуйте її лише у закритому приміщенні. Не розбризкуйте на тренажер воду. Не розташовуйте на біговій доріжці та не вставляйте в її отвори будь-які сторонні об'єкти.
- 2.2 Коли бігова доріжка увімкнута, її двигун може дещо іскрити, тому розташовуйте тренажер у просторому місці та подалі від вибухонебезпечних речовин.
- 2.3 Перед початком тренування переконайтеся, що передні та задні опорні ніжки стоять на підлозі. Якщо тренажер похитується, підкладіть під нього килимок чи гумову пластину.
- 2.4 Розташовуйте бігову доріжку в місці, де відсутній пил. Пил буде накопичуватися на електронних деталях, що погіршить роботу тренажера.

3 Запобіжні заходи щодо тренування

- 3.1 У цілях безпеки одягайте на тренування спортивний одяг та взувайте зручне взуття. Заборонено тренуватися на біговій доріжці босоніж.
- 3.2 На біговій доріжці заборонено тренуватися одночасно двом чи більше особам.
- 3.3 Під час тренування витирайте піт рушником, це дозволить уникнути потрапляння крапель поту на бігове полотно і корпус тренажера, що могло б призвести до пошкодження бігової доріжки.
- 3.4 Для початківців радимо не ставати на бігове полотно відразу обома ногами. Спершу поставте одну на платформу для ніг і переконайтеся, що швидкість його руху є комфортною для Вас.
- 3.5 Бігова доріжка оснащена потужним двигуном. Це означає, що ставати на бігове полотно можна відразу після увімкнення тренажера. Але щоб продовжити термін експлуатації бігової доріжки, радимо спочатку ставати на платформи для ніг, дочекатися, коли бігове полотно набере швидкості, а тоді ставати на нього.
- 3.6 Заборонено ставати на бігове полотно та сходити з нього з заднього кінця, адже так підвищується ймовірність падіння.
- 3.7 Щоб уникнути прогинання бігового полотна, тримайте спину рівно та тримайтеся за поручні з однаковою силою.
- 3.8 У нормальному темпі тренування руки не повинні триматися за поручні. Вони мають вільно рухатися, що дозволить досягти кращого ефекту від тренування.
- 3.9 Після завершення тренування натисніть кнопку "Stop" (Стоп), дочекайтеся повної зупинки тренажера, а тоді сходьте з бігового полотна.
- 3.10 Під час тренування не підпускайте дітей до тренажера. Їхні руки чи одяг можуть бути затиснуті біговим полотном, що призведе до серйозної травми.
- 3.11 Не доторкайтеся до бігового полотна руками, коли воно рухається.

4 Додаткові застереження

- 4.1 Особам із серцево-судинними захворюванням заборонено тренуватися на тренажері на самоті.
- 4.2 Встановлюйте швидкість руху бігового полотна відповідно до свого фізичного стану. Хворі особи можуть тренуватися на біговій доріжці лише за рекомендацією лікаря.
- 4.3 Пульсомір не є медичним пристроєм і призначений лише для відображення Вашого пульсу.

IX. Технічне обслуговування бігової доріжки

Після тренування на біговій доріжці не забувайте виконувати процедури її технічного обслуговування.

1 Дбайте про чистоту тренажера

- 1.1 Щоб збільшити термін експлуатації бігової доріжки, дбайте про її чистоту. Періодично протирайте платформи для ніг і деко з обох сторін. Видаліть пил і бруд під біговим полотном.
- 1.2 Протріть бігове полотно м'якою тканиною, змоченою у мильний розчин. Не допускайте, щоб під бігове полотно і деко потрапляла вода.
- 1.3 Регулярно перевіряйте, наскільки надійно затягнуто кожні болт і гайка. Загвинтіть погано затягнуті деталі кріплення.
- 1.4 Регулярно перевіряйте, наскільки ремінь приводу є чистим. Видаляйте будь-який бруд з цього ременя. Це дозволить уникнути появи вібрацій під час тренування.
- 1.5 Для забезпечення нормальної роботи тренажера регулярно очищайте систему електричного управління та видаляйте пил навколо двигуна.

2 Змащення тренажера

- 2.1 У комплекті з біговою доріжкою додається пляшечка спеціального мастила. Використовуйте це мастило для регулярного змащення бігового полотна. Це дозволить недопустити пошкодження бігового полотна та дека через підвищення температури в результаті тертя цих деталей, а також зменшити навантаження двигуна (Увага: Не дозволяйте дітям використовувати мастило для ігор, щоб ненароком вони не спробували його на смак).
- 2.2 Змащуйте бігове полотно та деко через кожні 50 км подоланої відстані на біговій доріжці. Не використовуйте надмірну кількість мастила. Було б чудово, якби пляшечки мастила ємністю 30 мл вистачило на 10 процедур змащення.
- 2.3 Щоб змастити бігове полотно, відгвинтіть правий та лівий болти регулювання на задній частині тренажера, підніміть бігове полотно на 10-15 см, налейте достатню кількість мастила на верхнє полотно та рівномірно змастіть його. Після цього натягніть бігове полотно (див. розділ "Натягування бігового полотна"). Своєчасне змащення бігового полотна дозволяє продовжити термін експлуатації тренажера.

3 Як перевірити рівень тертя між деком і біговим полотном

Через забруднення чи недостатнє змащення рівень тертя між деком і біговою доріжкою може підвищитися, що призведе до пошкодження двигуна і панелі управління. Ознаки підвищеного тертя між деком і біговим полотном:

- 3.1 Під час тренування важко ходити по біговому полотні або бігове полотно взагалі не рухається;
- 3.2 Бігове полотно рухається на середній швидкості і відразу зупиняється, коли перемикач живлення переводиться у вимкнене положення;
- 3.3 Підвищення сили рівня може призвести до пошкодження двигуна і панелі управління, короткого замикання, відключення, перегорання запобіжника і т. д.

4 Натягування бігового полотна

- 4.1 Хоча всі тренажери продаються з натягнутим біговим полотном, через деякий час сила натягу може ослабнути. Натягнути бігове полотно можна самостійно. Якщо бігове полотно дуже сильно ослаблено, то під час тренування воно буде просковзувати. Надмірне натягування бігового полотна може призвести до пошкодження двигуна, бігового полотна і барабана, збільшення шуму і т. д. Бігове полотно має бути підняте над деком на висоту 5-6 см.
- 4.2 Як перевірити рівень натягування бігового полотна?
Відрегулюйте швидкість бігової доріжки до 1,5 км/год, міцно візьміться руками за поручні і намагайтеся недопустити руху бігового полотна. Коли біговий ремінь перестане рухатися, передній барабан буде продовжувати обертатися. Коли Ви перестане стримувати рух бігового полотна, воно почне рухатися, показуючи слабкий рівень натягування. Час від часу бігове полотно може зупинятися. Слабкий рівень натягування скорочує термін експлуатації бігового полотна. Щоб недопустити цього, виконайте натягування ременя приводу двигуна.
- 4.3 Для натягування бігового полотна потрібно відрегулювати болти, які є головним компонентом регулювання, у лівій та правій коробках регулювання. Щоб натягнути бігове полотно, повертайте болти регулювання за часовою стрілкою на $\frac{1}{4}$ обороти. Щоб ослабити бігове

полотно, повертайте болти регулювання проти часової стрілки на $\frac{1}{4}$ обороти. Увага: Надмірне натягування бігового полотна може призвести до скорочення терміну експлуатації тренажера.

5 Центрування бігового полотна

Хоча всі тренажери продаються з відцентрованим біговим полотном, через деякий час цей ремінь ослабиться. Ознаки того, що бігове полотно потрібно відцентрувати:

- 5.1 Бігова доріжка стоїть не на рівному місці;
- 5.2 Під час тренування Вам не вдається ходити по центральній частині бігового полотна;
- 5.3 Ви ступаєте на бігове полотно не з однаковою силою.
- 5.4 Процедuru центрування бігового полотна можна виконувати самостійно. Для цього повертайте болти регулювання на півобороту. Наприклад, якщо бігове полотно зміщено вліво, повертайте ліві болти регулювання за годинниковою стрілкою. Якщо ж бігове полотно зміщено вправо, повертайте праві болти регулювання проти годинникової стрілки. Навіть незначне зміщення бігового полотна має бути негайно ліквідоване. Ігнорування цієї рекомендації може призвести до пошкодження бігового полотна.

6 Відрегулюйте ремінь приводу двигуна

- 6.1 Хоча всі тренажери продаються з відрегульованим ремнем приводу двигуна, через деякий час цей ремінь ослабиться, що призведе до зупинки бігового полотна.
- 6.2 Щоб перевірити рівень натягу бігового полотна, відрегулюйте швидкість бігової доріжки до 1,5 км/год, міцно візьміться руками за поручні і намагайтеся недопустити руху бігового полотна. Коли біговий ремінь перестане рухатися, передній барабан буде продовжувати обертатися. Коли Ви перестане стримувати рух бігового полотна, воно почне рухатися, показуючи слабкий рівень натягування. Час від часу бігове полотно може зупинятися. Слабкий рівень натягування скорочує термін експлуатації бігового полотна. Щоб недопустити цього, виконайте натягування ремню приводу двигуна.
- 6.3 Для натягування ремню приводу двигуна спочатку ослабте гвинт на захисному кожусі двигуна, зніміть його та повертайте болти проти годинникової стрілки на кілька оборотів доти, доки бігове полотно перестане зупинятися. Відрегулювати ремінь приводу двигуна можна самостійно.

Х. Пошук та усунення неполадок

Проблема	Можливі причини	Вирішення
Не працює дисплей	А. Тренажер не підключено до джерела живлення або відсутній електричний струм.	Підключіть лінію живлення до лінії змінного струму або перевірте, чи не зламалась розетка.
	Б. Перемикач живлення не переведений в увімкнене положення.	Переведіть перемикач живлення в увімкнене положення.
	В. Пошкоджена материнська плата або до неї не поступає струм.	Переконайтеся, що лінія живлення підключена до електронного датчика або замініть материнську плату.
	Г. Лінія подачі сигналу від електронного датчика відключена.	Підключіть лінію подачі сигналу або замініть її.
	Д. Електронний датчик пошкоджено.	Замініть електронний датчик.
На дисплеї бігової доріжки відображаються не всі значення.	А. Материнська плата неправильно підключена або її контакти погані спаяні.	Відремонтуйте або замініть материнську плату.
	Б. Материнська плата зламалась.	Відремонтуйте або замініть материнську

			плату.
Бігове полотно рухається неплavno, повільно або тремтить.		А. Надмірний опір трансмісії.	Відрегулюйте трансмісію або змастіть її.
		Б. Ремінь приводу надто сильно чи слабо натягнутий.	Відрегулюйте натягування ремня приводу.
		В. Момент потенціометра надто малий чи великий.	Відрегулюйте положення моменту потенціометра.
	Ключ безпеки відлетів.	А. Ключ безпеки відлетів.	Встановіть ключ безпеки на пластині актуатора чи вставте його у гніздо на консолі.
		Б. Неправильно підключений магнетрон.	Правильно підключіть магнетрон.
	Е01 - помилка зв'язку (відсутній сигнал перетворювача частоти). Е08 - перетворювач частоти не приймає сигнал від материнської плати дисплею.	А. Лінія подачі сигналу від електронного датчика підключена неправильно.	Відключіть та знову підключіть вилку кабелю живлення.
		Б. Лінія подачі сигналу розімкнута або пошкоджена в результаті короткого замикання.	Замініть лінію подачі сигналу.
		В. Лінія подачі сигналу від електронного датчика не працює.	Замініть електронний датчик.
		Г. Лінія подачі сигналу від материнської плати не працює.	Замініть материнську плату.
	Е13 - Анти-інвертоване управління.	А. Лінії подачі сигналу від двигуна розімкнуті чи неправильно підключені.	Підключіть лінію подачі сигналу від двигуна чи замініть двигун.
		Б. Пошкоджена материнська плата IGBT.	Замініть материнську плату.
	Е03 – Перенапруга Е04 - Надмірний струм Е05 - Перевантаження мережі	А. Перевантаження мережі	Спрацювала система захисту. Перезавантажте тренажер.
		Б. Не вдається рухатися на біговому полотні.	Змініть положення або змастіть бігове полотно.
		В. Внутрішнє коротке замикання двигуна.	Замініть двигун.
		Г. Перетворювач частоти перегорів.	Замініть перетворювач частоти.
	Е07 – Перегрів	А. Спрацював захист від перегріву або пошкоджено перетворювач частоти.	Замініть перетворювач частоти.
	Е12 - Помилка підйому	А. Погано підключена лінія підйому двигуна чи лінія подачі сигналу.	Визначте, яка з цих ліній погано підключена, і підключіть її правильно.
		Б. Пошкоджено двигун підйому	Замініть двигун підйому
		В. Пошкоджено перетворювач частоти	Замініть перетворювач частоти.
	Е06 - Поломка мікроконтролера перетворювача частоти	А. Пошкоджено перетворювач частоти	Замініть перетворювач частоти.
	Е09 - Внутрішня помилка зв'язку 1 перетворювача частоти		
	Е10 - Внутрішня помилка зв'язку 2 перетворювача частоти		
	Е14 - Помилка дії		
	Е15 - Помилка датчика поточного струму		

XI. Рекомендації щодо тренувань

Розминка: Щоб зменшити ймовірність травмування, перед початком тренування на тренажері (наприклад, на степпері, біговій доріжці, гребному тренажері, велотренажері) виконуйте вправи на

Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 17б
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Ілленка, 48
тел./факс: +38 (044) 483-1367
www.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com
info@interatletika.com

розминку і розтяжку (допомагають розтягнути м'язи і розробити суглоби) протягом 5-10 хвилин.

Правильно дихайте: Під час тренування не затримуйте дихання. Вдихайте носом, коли виконуєте легку частину вправи, та видихайте ротом на зусилля. Ваше дихання має бути синхронізовано з діями. Якщо Ви відчуваєте задишку, негайно припиніть тренування.

Періодичність тренування: Періодичність тренування залежить від м'язів, які Ви тренуєте. Для однієї групи м'язів інтервал між заняттями має становити 48 годин, а для іншої групи м'язів – 1 день.

Навантаження: Кожен самостійно визначає інтенсивність тренування відповідно до свого фізичного стану. Збільшуйте навантаження поступово. Під час першого заняття Ви можете відчувати біль у м'язах.

Розслаблення: Після завершення тренування виділяйте 5 хвилин на відновлення сил. Виконуйте вправи на розтяжку та розслаблення м'язів на ногах. Це допоможе уникнути спазму м'язів і зберегти їхню еластичність.

Харчування: Щоб захистити систему травлення, вживайте їжу за годину до початку тренування та через 30 хвилин після завершення заняття. Під час тренування вживайте якомога менше води. Це дозволить уникнути навантаження на серце та нирки.

Якщо у Вас виникли якісь запитання щодо експлуатації чи обслуговування бігової доріжки, будь ласка, зверніться до свого дистриб'ютора. Щоб уникнути поломки тренажера, розбирати та виконувати процедури з його технічного обслуговування повинні лише кваліфіковані спеціалісти.

Увага:

Компанія залишає за собою право змінювати зовнішній вигляд продукту, його технічні характеристики і т. д. без попереднього повідомлення. Фото в цій інструкції з експлуатації надані лише для ознайомлення!