



ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ КОМЕРЦІЙНОЇ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ З ЕЛЕКТРОПРИВОДОМ І СИСТЕМОЮ СМАРТ АНДРОЇД GT7A-S



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	2
II	Опис продукту	4
III	Схема деталей.....	5
IV	Список деталей.....	6
V	Етапи складання	7
VI	Функції електронного датчика	8
VII	Тренування та аварійна зупинка бігової доріжки	20
VIII	Заходи безпеки	21
IX	Технічне обслуговування бігової доріжки	22
X	Пошук та усунення неполадок	24
XI	Рекомендації щодо тренувань.....	25

I. Попередження, основні технічні параметри та особливості

Попередження!

1. Під час використання бігової доріжки стежте за тим, щоб діти не наближалися до неї. Неповнолітні особи можуть тренуватися на ній лише під наглядом дорослих. Це дозволить уникнути нещасних випадків.
2. 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.
3. Некваліфікованим особам забороняється знімати передню кришку бігової доріжки та займатися налаштуванням електронного управління, якщо про це не просять працівники сервісного центру. Такі дії можуть стати причиною пошкодження тренажера.
4. Щоб продовжити термін використання тренажера і забезпечити безпеку під час тренування, не дозволяйте тренуватися на біговій доріжці особам із надмірною вагою (вага яких перевищує 180 кг) або кільком особам одночасно.
5. Щоб не травмуватися під час тренування, будь ласка, не виходьте та не сходьте з бігового полотна з задньої частини тренажера.
6. Коли тренажер увімкнений, не доторкайтеся до бігового полотна рукою та не тренуйтеся босоніж.
7. Пульсомір не є медичним пристроєм і призначений лише для відображення Вашого пульсу. Щоб уникнути нещасного випадку, гіпертоніки та кардіопати не повинні тренуватися наодинці.
8. Якщо під час тренування Ви відчуваєте важкість у грудях чи запаморочення, негайно припиніть тренування. Це дозволить уникнути можливого травмування.
9. Метод аварійного зістрибування: якщо під час тренування трапилась аварійна ситуація, а бігове полотно не зупиняється, вхопіться руками за поручень, щоб мати опору для тіла, та підніміть ноги над біговим полотном, а потім поставте їх на платформи для ніг.
10. Щоб мінімізувати аварійні ситуації під час тренування, позаду тренажера має бути забезпечена безпечна зона розміром 2 000 мм x 1 000 мм.
11. Програмне забезпечення та додатки, за допомогою яких працює тренажер належать третій стороні. Виробники бігових доріжок надають таке програмне забезпечення та додатки без забезпечення жодної підтримки чи гарантії, а також не беруть на себе жодної відповідальності за них.

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

Встановлення та використання сторонніх додатків є особистим рішенням користувача, яке немає жодного відношення до виробників.

12. У цілях безпеки радимо використовувати функції “Wireless Net” (Бездротова мережа), “Set up” (Налаштування), “Application” (Додатки), “Time Zone” (Часовий пояс), “Video” (Відео), “Music” (Музика) тоді, коли тренажер знаходиться в режимі очікування. Під час тренування, будь ласка, намагайтеся використовувати для здійснення відповідних функцій реальні кнопки.

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 180 кг. Дотримання цієї рекомендації дозволяє продовжити термін експлуатації тренажера.

Основні технічні характеристики

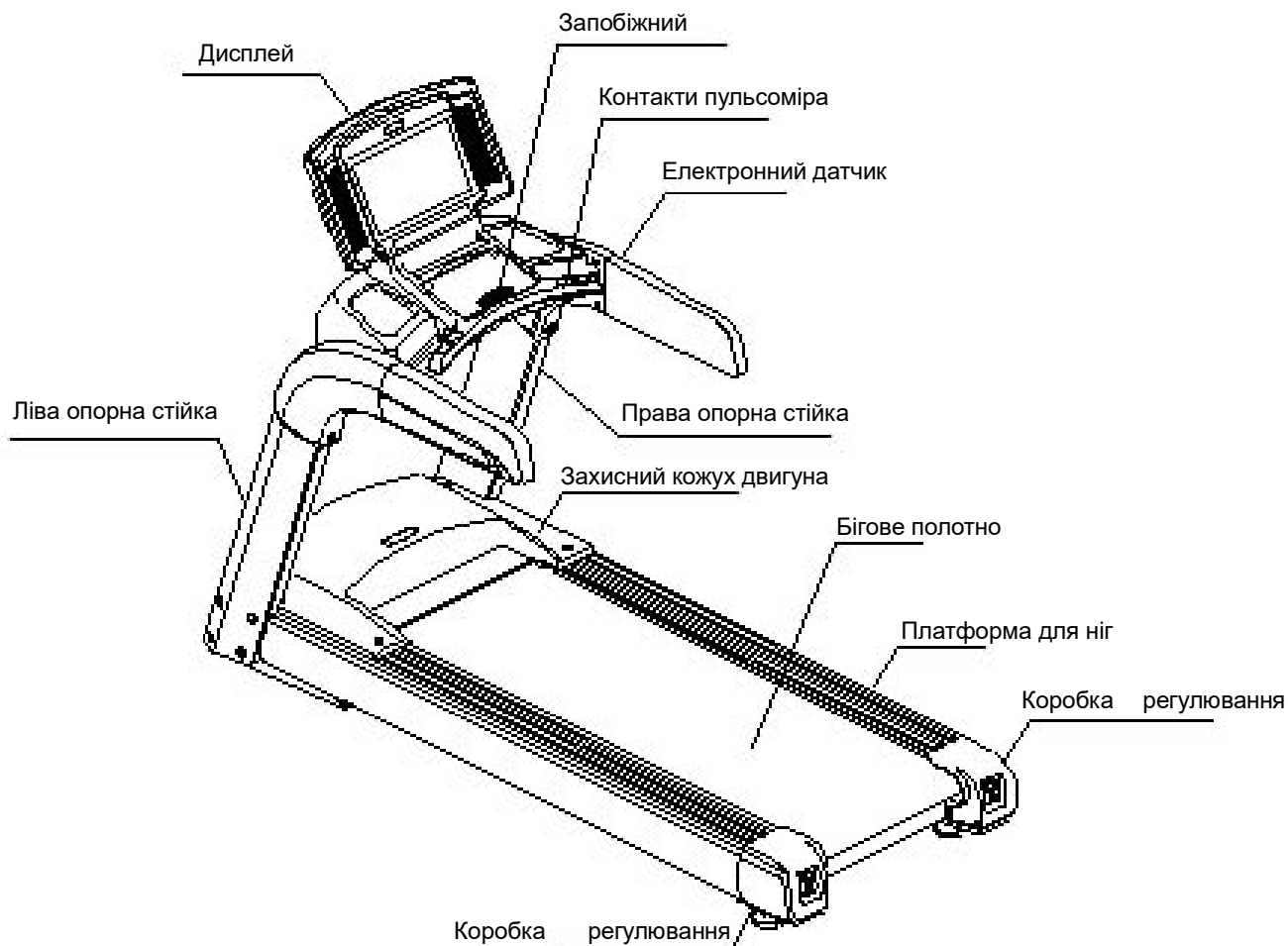
- Вхідна напруга живлення: 220-240В змінного струму (50-60Гц)
- Номінальна напруга: 12,5А
- Робоча температура навколишнього середовища: 0-40°C
- Потужність двигуна: 3750Вт
- Діапазон робочої швидкості: 1-20 км/год.
- Діапазон нахилу: 0-20%
- Діапазон відображення значення часу: 0:00:00~99:59:59 (Год.:Хв.:С.)
- Діапазон відображення відстані: 0,00-9999,99 (км)
- Діапазон відображення пульсу: 50-200 (уд./хв.)
- Діапазон відображення калорій: 0-99999,99 (калорії)
- Необхідна площа підлоги: 223×93×161 см
- Необхідна площа підлоги для тренажера: 154×56 см

Особливості

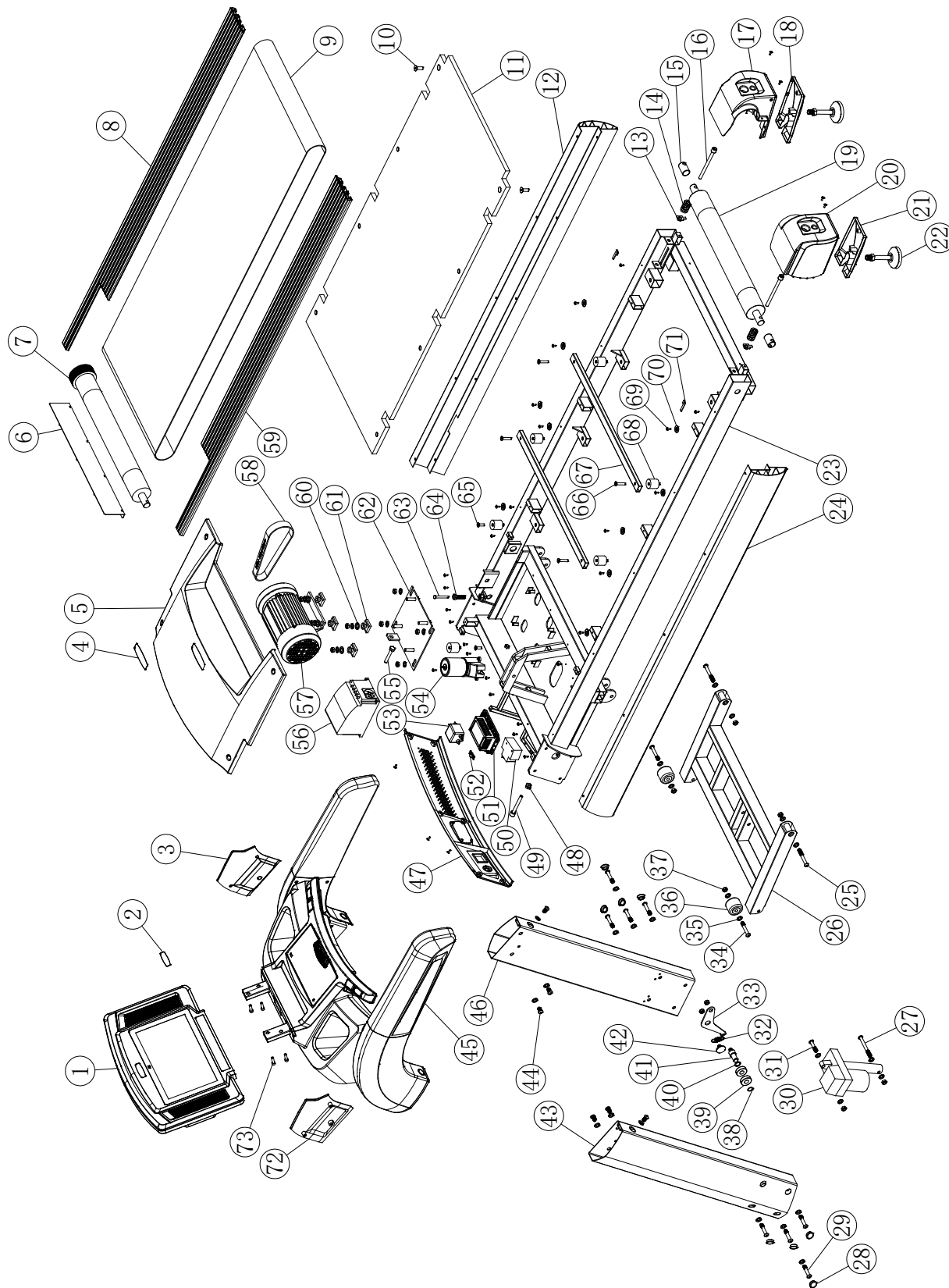
- ◆ Двигун змінного струму потужністю 3750 Вт
- ◆ Подвійний захист: аварійна зупинка і плавна зупинка.
- ◆ Поручні.
- ◆ Ємнісний багатоточковий РК сенсорний екран 15.6” з високою роздільною здатністю 1920x1080.
- ◆ Операційна система: Android 5.1; 8-ядерний процесор RK3288 (4-ядерний Cortex-A17 і 4-ядерний GPU Mail-400); пам'ять: 2 ГБ; жорсткий диск: 8 ГБ; Інтернет: доступне Wi-Fi-підключення, підтримує стандарти 802.11b/g/n.
- ◆ Забезпечує можливість надшвидкісного Інтернет-серфінгу через Wi-Fi-підключення, відтворює аудіо та відео, підтримує формати MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP і т. д., підтримує відтворення відео високої чіткості 1080P.
- ◆ Інтерфейс USB2.0
- ◆ Нова інтелектуальна система керування швидкістю бігу: високоточне виявлення через інфрачервоне випромінювання, швидкість бігу регулюється зоною бігу на біговому полотні.
- ◆ 12 інтелектуальних попередньо встановлених програм.
- ◆ Режим віртуальної реальності забезпечує досвід бігу у різноманітних змодельованих ситуаціях.

- ◆ Інтелектуальний додаток Health Cloud, мультиплатформенність та багатомовний інтерфейс полегшують налаштування, збереження та пошук інформації.
- ◆ Високотужна система Hi-Fi; наявність аудіовходів та аудіовиходів для відтворення файлів MP3.
- ◆ Професійний та простий інтерфейс користувача; кнопки швидкого налаштування швидкості і нахилу, а також вибору програм; інтелектуальне управління системою налаштування.
- ◆ Автоматичне змащування; автоматичне натягування приводного ременю; автоматичне натягування бігового полотна.
- ◆ Новий дизайн прихованого кронштейну для мобільного пристрою.
- ◆ Багатошарова амортизаційна система.
- ◆ Захист від струмового перевантаження і короткого замикання.

II. Опис продукту



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

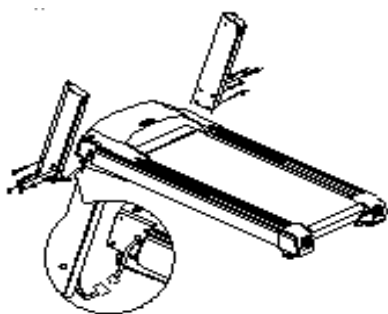
IV. Список деталей

№	Найменування	Кіл.	№	Найменування	Кіл.
1	Дисплей	1	38	Еластичне стопорне кільце вала	1
2	Маленька наклейка логотипу	1	39	Втулка	2
3	Права внутрішня нижня декоративна накладка консолі	1	40	Прокладка підшипника	1
4	Велика наклейка логотипу	1	41	Вал підшипника	1
5	Кришка двигуна	1	42	Нерухома вісь	1
6	Пилозахисна кришка	1	43	Ліва опорна стійка	1
7	Передній барабан	1	44	6-гранний гвинт із круглою голівкою М10×20	6
8	Верхня панель правої платформи для ніг	1	45	Поручень	1
9	Бігове полотно	1	46	Права опорна стійка	1
10	Гвинт з потайною шестигранною головкою	2	47	Передня кришка двигуна	1
11	Деко	1	48	Гніздо живлення	1
12	Права бічна панель	1	49	Гвинт зі 6-гранною головкою М10х85	1
13	Гвинт регулювання бігового полотна	2	50	Запобіжник від струмового перевантаження	1
14	Пружина натягу бігового полотна	2	51	Блок живлення	1
15	Накладка заднього ролика	2	52	Затискач	1
16	Гвинт зі 6-гранною головкою М10х140	2	53	Фільтр живлення	1
17	Коробка регулювання правого направляючого ролика	1	54	Змащувач	1
18	Нижня декор. накладка правої задньої коробки регулювання	1	55	6-гранний гвинт М10х65	1
19	Задній барабан	1	56	Перетворювач частоти	1
20	Коробка регулювання лівого направляючого ролика	1	57	Двигун перетворювача частоти	1
21	Нижня декоративна накладка лівої задньої коробки регулювання	1	58	Ремінь приводу двигуна	1
22	Накладка опори	2	59	Верхня панель лівої платформи для ніг	1
23	Зварена рама для бігового полотна	1	60	Накладка амортизатора двигуна	4
24	Ліва бічна панель	1	61	Накладка двигуна	4
25	Гвинт з 6-гранною напівкруглою головкою М10х80	2	62	Зварена пластина кріплення двигуна	1
26	Зварені деталі основи	1	63	Пружинний тяговий штифт	1
27	Гвинт з 6-гранною напівкруглою головкою М10х100	1	64	Регулятор тяги із зовнішньою різьбою М12	1
28	Штекерна вилка	10	65	Гвинт із потайною хрестоподібною головкою М8х25	2
29	Гвинт з круглою 6-гранною головкою М10х55	8	66	Гвинт із потайною хрестоподібною головкою М8х40	4
30	Двигун підйому	1	67	Трубка амортизатора бігової панелі	2
31	Гвинт з 6-гранною напівкруглою головкою М10х50	1	68	Прокладка амортизатора	6
32	Пружина натягу бігового полотна	1	69	Гвинт з плоскою хрестоподібною головкою М4х12	57
33	Рухома пластина ремня натягу	1	70	Кільце центрування	10
34	Гвинт з 6-гранною напівкруглою головкою М10х65	2	71	Деталь центрування	2
35	Маленька плоска прокладка М10	34	72	Ліва внутрішня нижня декоративна накладка консолі	1
36	Підйомний ролик	2	73	Гвинт зі 6-гранною головкою М8х30	4
37	Стопорна гайка М10	16			

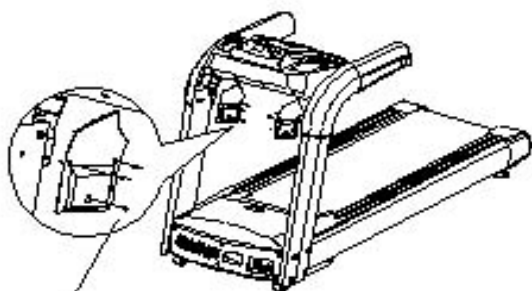
V. Етапи складання

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 бігової доріжки (коробка Б) і витягніть із неї праву опорну стійку разом із правим накінецьником шасі, а потім зафіксуйте опорну стійку за допомогою 4 гвинтів з круглою 6-гранною головкою M10x55. З'єднайте праву опорну стійку (роз'єми внизу опорних стійок з'єднайте з роз'ємами лівого накінецьника шасі) з лівим накінецьником шасі та зафіксуйте 4 гвинтами з круглою 6-гранною головкою M10x55, як показано на малюнку нижче:



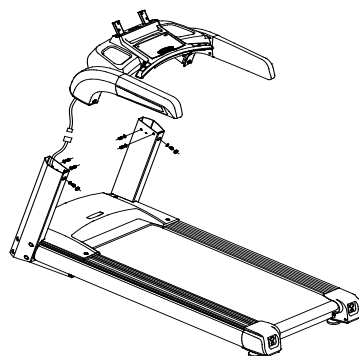
Крок III: Встановлення декоративних накладок внизу з лівої та правої сторін. Віднайдіть ліву та праву декоративні накладки, прикладіть ліву декоративну накладку до лівої нижньої сторони, а праву декоративну накладку – до правої нижньої сторони, а потім закріпіть їх 4 самонарізними гвинтами з торцевою круглою головкою M4x10 та 2 гвинтами із великою плоскою хрестоподібною головкою M4x12, як показано на малюнку.



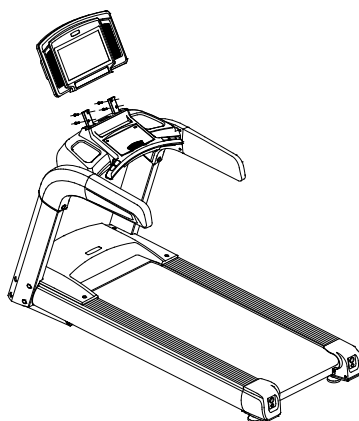
Примітка: загвинтіть у довгастому отворі гвинт із великою плоскою хрестоподібною головкою

Крок V: Завершіть складання бігової доріжки і 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.

Крок II: Встановлення підставки для електронного датчика. Відкрийте пакувальну коробку бігової доріжки (коробка А) та витягніть із неї підставку для електронного датчика. З'єднайте роз'єми, розташовані на підставці для електронного датчика, з роз'ємами на лівій та правій опорних стійках. Зафіксуйте її за допомогою 6 гвинтів з шайбою з круглою шестигранною заокругленою головкою (див. наступні малюнки). Коли всі гвинти будуть загвинчені одягніть 10 заглушок на них.



Крок IV: Встановлення дисплею. Віднайдіть дисплей та з'єднайте роз'єм на дисплеї з роз'ємом на підставці для електронного датчика. Закріпіть її за допомогою 4 гвинтів з шайбою з круглою шестигранною заокругленою головкою M8x30, як показано на малюнку нижче.



VI. Функції електронного датчика

1. Технічні характеристики і параметри системи бігової доріжки:

Операційна система	Android 5.1
Процесор	Rockchips RK3288, OCTA Core
Екран	15.6 дюйма, роздільна здатність 1920x1080, емнісний екран
Системна пам'ять	2 ГБ
Обсяг флеш-пам'яті	8 ГБ
Wi-Fi	Wi-Fi, підтримує стандарти 802.11b/g/n
Відеофайли	Формати, які підтримують високу роздільну здатність, наприклад, MP3, WMA, WAV, APE, FLAC, AAC, OGG, M4A, 3GPP.
Аудіофайли	MP3, WAV і т. д.
Порт USB2.0	1
Реальні кнопки	Start/Pause (Старт/Пауза), Stop (Стоп), Speed+ (Швидкість +), Speed - (Швидкість -), Incline (Нахил) $\nearrow$, Incline (Нахил) $\searrow$, Volume+ (Гучність +), Volume switch (Перемикач гучності), Volume - (Гучність -), Fresh air switch (Перемич генерування свіжого повітря), Main interface button (Головний інтерфейс), Return button (Назад), Speed shortcut key (Шв. налашт. швидкості), Incline shortcut key (Шв. налашт. нахилу).
Інтерфейс відтворення аудіо	Аудіовхід/Аудіовихід
Джерело живлення	220В вхідного змінного струму, 50 Гц

2. Функції клавіш панелі електронного датчика:



2.1 START/PAUSE (СТАРТ/ПАУЗА): вмикання бігової доріжки; призупинення тренування та перегляд даних заняття; продовження тренування.

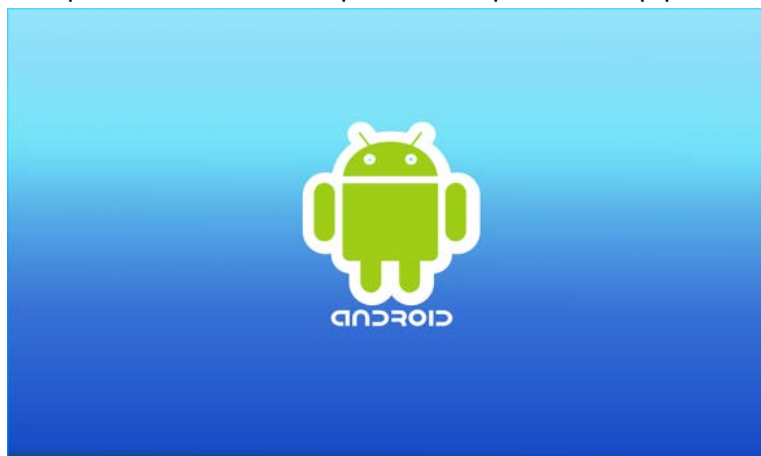
2.2 STOP (СТОП): припинення тренування та скидання всіх даних про заняття.

- 2.3 SPEED+/- (ШВИДКІСТЬ+/-): збільшення чи зменшення руху бігового полотна з інтервалом 0,1 км після кожного натискання; якщо одну з цих клавіш затиснути на 0,5 с, можна прискорити процес збільшення чи зменшення швидкості.
- 2.4 Intelligent speed control (Інтелектуальне налаштування швидкості): вмикання/вимикання функції інтелектуального налаштування швидкості.
- 2.5 INCLINE≈/≈ (НАХИЛ≈/≈): збільшення чи зменшення нахилу бігового полотна з інтервалом 1 секція після кожного натискання; якщо одну з цих клавіш затиснути на 0,5 с, можна прискорити процес збільшення чи зменшення нахилу.
- 2.6 SPEED (ШВИДКІСТЬ): клавіші 4, 8, 12 і 16 для швидкого встановлення потрібної швидкості.
- 2.7 INCLINE (НАХИЛ): клавіші 4%, 8%, 12% і 16% для швидкого встановлення потрібного кута нахилу.
- 2.8 Music- 🗨 (Гучність-), Music Switch (ON/OFF) 🗨 (Вм./Вим. гучності), Music+ 🗨 (Гучність+): регулювання потрібного рівня гучності.
- 2.9 Home 🏠 (Додому): повернення на домашню сторінку з будь-якого розділу інтерфейсу.
- 2.10 Return ↩ (Назад): повернення до попереднього розділу інтерфейсу чи вихід з додатку.

3. Вікна дисплею та функції сенсорних клавіш

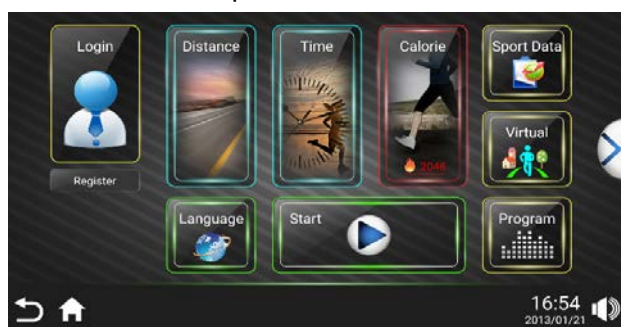
3.1 Стартовий інтерфейс

Після вмикання бігової доріжки на дисплеї відкриється стартовий інтерфейс.

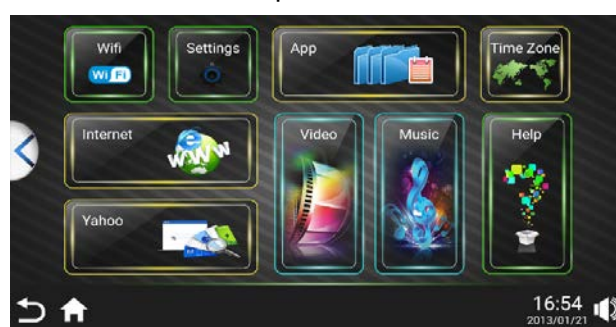


3.2 Головний інтерфейс складається з двох сторінок. Ці інтерфейси відображаються, коли тренажер знаходиться в режимі очікування.

Сторінка 1



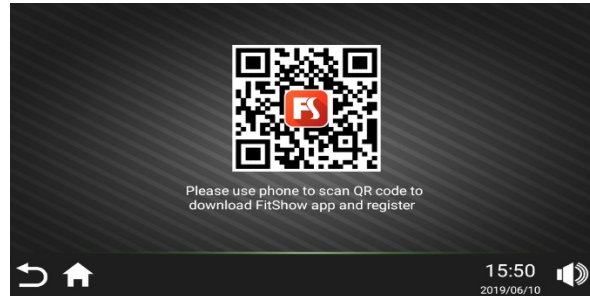
Сторінка 2



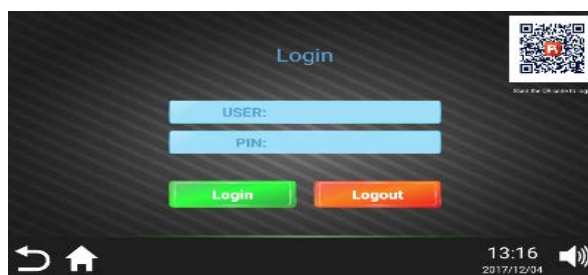
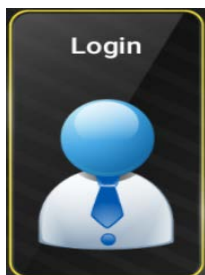
Натисніть на дисплеї іконку "➡", щоб відкрити другу сторінку інтерфейсу. Натисніть на дисплеї іконку "⬅", щоб відкрити першу сторінку інтерфейсу. Крім того, щоб перемикатися між сторінками інтерфейсу, проведіть пальцем по дисплеї вліво чи вправо. У потрібному інтерфейсі натисніть іконку бажаного підменю, щоб перейти до нього.

3.3 Керування користувачами: Користувачі можуть працювати з системою тренажера, коли він знаходиться в режимі очікування.

3.3.1 Реєстрація: Підключіть мобільний телефон до Інтернету та відскануйте QR-код, щоб перейти на сторінку завантаження додатку Sports Show. Зареєструйтеся в ньому, дотримуючись рекомендацій в цьому додатку. Вкажіть в додатку Sports Show основну інформацію про себе: ім'я користувача, пароль, логін, вага та стать.

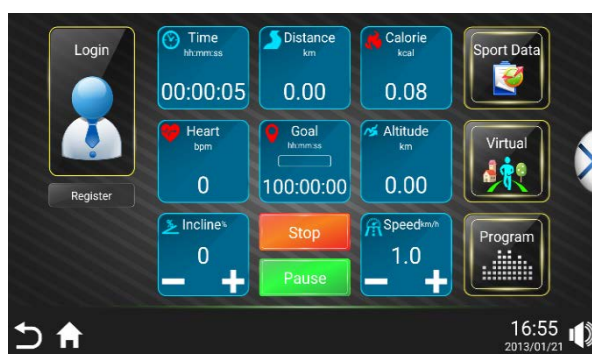
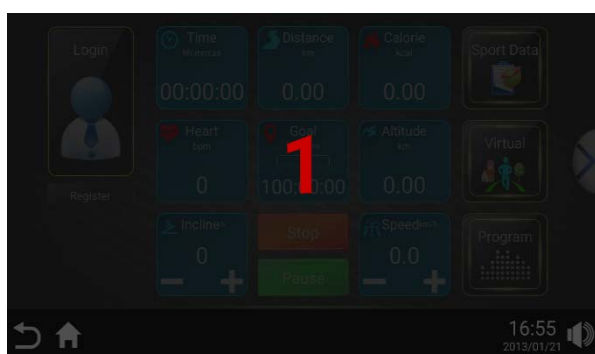
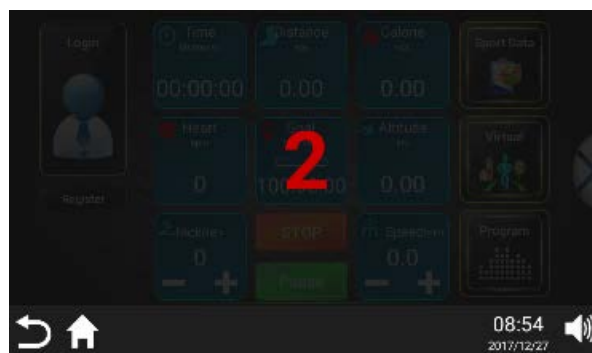
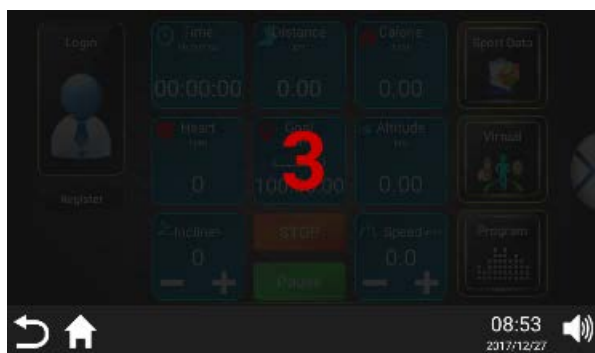
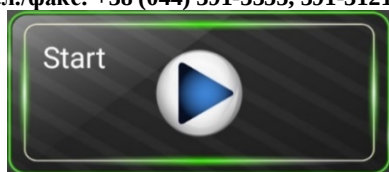


3.3.2 Логін: Введіть логін, щоб увійти в зареєстрований обліковий запис. Для цього натисніть клавішу "Login" (Логін), а потім введіть свій логін і пароль. Після цього знову натисніть клавішу "Login" (Логін), щоб перейти в обліковий запис. Ви також можете користуватися додатком Sports Show у мобільному телефоні. Авторизуйтеся у своєму обліковому записі. Для цього завантажте додаток Sports Show → відкрийте його → відскануйте QR-код у правому верхньому куті екрану бігової доріжки. Щоб вийти зі свого облікового запису, натисніть клавішу "Log out" (Вихід).



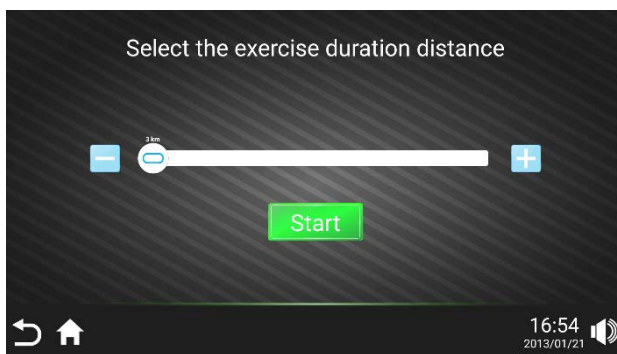
3.4 Ручний режим

- А. В режимі очікування натисніть кнопку "Start" (Старт). На екрані розпочнеться 3-секундний зворотній відлік і прозвучить звуковий сигнал. Коли 3-секундний зворотній відлік завершиться, бігове полотно почне рухатися зі швидкістю 1 км/год і нахилом 0°. Після цього відкрийте в інтерфейсі тренування вікно "Exercise Target" (Ціль тренування).
- Б. У вікні "Exercise Target" (Ціль тренування) розпочнеться відлік, який автоматично зупиниться через 100 годин. Щоб відрегулювати швидкість, натискайте клавіші "Speed+/-" (Швидкість+/-) чи клавіші швидкого регулювання швидкості. Щоб відрегулювати нахил, натискайте "Incline+/-" (Нахил+/-) чи клавіші швидкого регулювання нахилу. Натисніть клавішу "Stop", щоб припинити тренування та анулювати результати заняття.
- В. У цьому режимі відображаються значення часу, відстані, калорій, пульсу, цілі тренування, висоти підйому, нахилу та швидкості, а також режим зупинки і режим паузи. Крім того, клавіші нахилу, швидкості, зупинки та паузи можна синхронізувати з кнопками на панелі консолі в вікні інтерфейсу тренування.
- Г. Вимірювання пульсу: Поставте ноги на платформи для ніг, запустіть тренажер і візьміться обома руками за контакти пульсоміра. Через 5-10 секунд значення пульсу відобразиться на дисплеї в інтерфейсі тренування. Отримане значення пульсу дозволяє лише приблизно визначити ваш рівень фізичного навантаження, його не слід використовувати в медичних цілях.



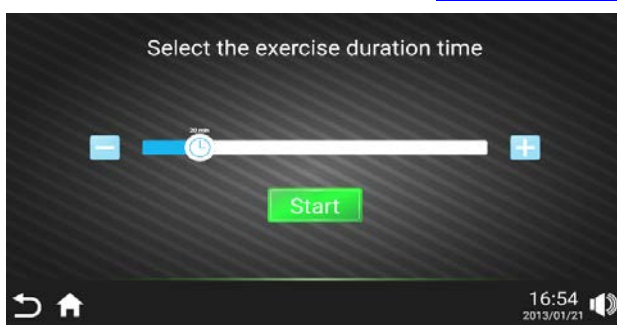
3.4.1 Відстань: Встановіть відстань, яку бажаєте подолати під час заняття, та починайте тренування. Коли встановлена відстань буде подолана, тренування автоматично завершиться. Під час тренування Ви можете у будь-який момент збільшити чи зменшити значення швидкості чи нахилу, а також натиснути кнопку "Stop", щоб припинити тренування.

Для налаштування натисніть кнопку "Distance" (Відстань), оберіть бажану відстань та натисніть кнопку "Start" (Старт). Процес налаштування цього параметру показано на малюнку нижче.



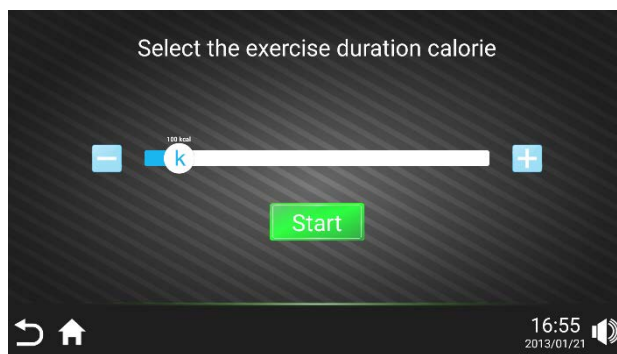
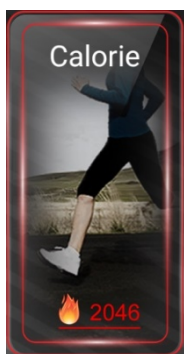
3.4.2 Тривалість: Встановіть бажану тривалість свого тренування. Коли встановлений час буде вичерпано, тренування автоматично завершиться. Під час тренування Ви можете у будь-який момент збільшити чи зменшити значення швидкості чи нахилу, а також натиснути кнопку "Stop", щоб припинити тренування.

Для налаштування натисніть кнопку "Time" (Час), оберіть бажану тривалість та натисніть кнопку "Start" (Старт). Процес налаштування цього параметру показано на малюнку нижче.



3.4.3 Калорії: Встановіть бажане значення калорій, які бажаєте спалити під час тренування. Коли таке значення калорій буде спалено, тренування автоматично завершиться. Під час тренування Ви можете у будь-який момент збільшити чи зменшити значення швидкості чи нахилу, а також натиснути кнопку "Stop", щоб припинити тренування.

Для налаштування натисніть кнопку "Calorie" (Калорії), оберіть бажане значення калорій та натисніть кнопку "Start" (Старт). Процес налаштування цього параметру показано на малюнку нижче.

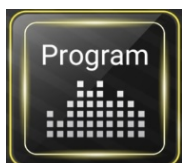


3.5 Програми тренування

Бігова доріжка підтримує 12 попередньо встановлених програм тренування, наприклад тренування на зменшення ваги, тренування на спалення жирів, тренування в горах і т. д. Оберіть бажану програму тренування, встановіть її тривалість та натисніть кнопку "Start", щоб розпочати тренування. Під час тренування Ви можете налаштовувати швидкість руху бігового полотна та кут його нахилу. Але зверніть увагу, що в наступному сегменті програми тренування активуються значення, встановлені за замовчуванням. Щоб зупинити бігову доріжку у будь-який момент заняття, натисніть кнопку "Stop" (Стоп).

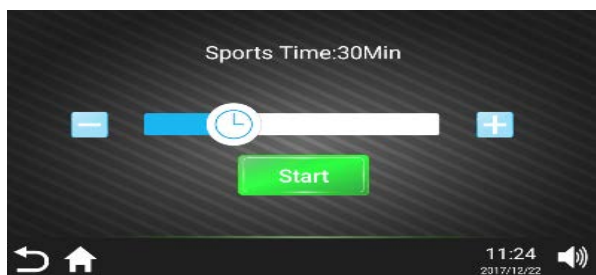
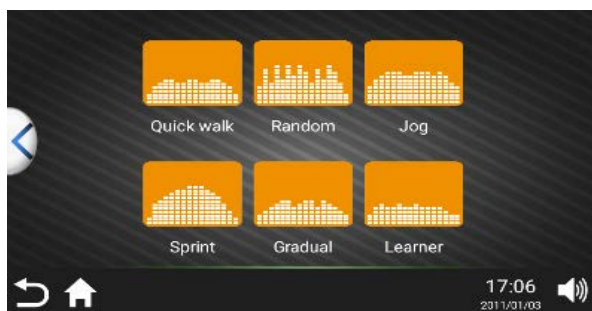
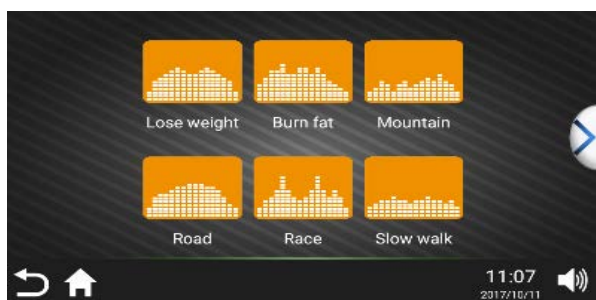
Кожна попередньо встановлена програма тренування ділиться на 16 сегментів, а тривалість кожного сегменту дорівнює встановленій тривалості тренування/16. Перемикання між сегментами здійснюється в автоматичному режимі. Для кожного нового сегменту встановлюються ті значення швидкості та нахилу, які були запрограмовані для нього за замовчуванням. Після завершення всіх сегментів рух бігового полотна почне сповільнюватися і врешті-решт зупиниться.

Для вибору програми тренування натисніть кнопку "Exercise Program" (Програми тренування), оберіть бажану програму, натисніть на неї, встановіть її тривалість, а потім натисніть кнопку "Start" (Старт), щоб запустити бігову доріжку. Таблиця з переліком програм займає 2 сторінки. Для переходу між цими сторінками натисніть іконку стрілки або проведіть пальцем вліво чи вправо.



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



Дані про попередньо встановлені програми тренування (кожна програма тренування ділиться на 16 сегментів, тривалість кожного сегменту дорівнює встановленій тривалості тренування/16)

Тривалість Сегменти		Тривалість кожного сегменту = встановленій тривалості тренування/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01- Зменшення ваги	ШВИДКІСТЬ	3	6	7	8	9	10	9	8	8	9	10	9	8	7	6	3
	НАХИЛ	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P02- Спалення жирів	ШВИДКІСТЬ	5	7	9	9	11	8	8	10	10	8	10	8	6	5	4	3
	НАХИЛ	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	3	5	5	3	3	3
P03- Тренування у горах	ШВИДКІСТЬ	3	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	8	6	5	3
	НАХИЛ	6	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	6	4	3	2
P04- Дорога	ШВИДКІСТЬ	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	НАХИЛ	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
P05- Змагання	ШВИДКІСТЬ	3	5	6	8	12	8	6	5	6	8	12	8	6	8	6	3
	НАХИЛ	3	6	5	3	1	3	5	6	5	3	1	3	5	3	5	2
P06- Повільна ходьба	ШВИДКІСТЬ	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	3
	НАХИЛ	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P07- Швидка ходьба	ШВИДКІСТЬ	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	НАХИЛ	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	2	2
P08- Випадкова програма	ШВИДКІСТЬ	5	10	6	11	7	11	8	11	9	6	10	7	11	9	6	3
	НАХИЛ	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P09- Біг підтюпцем	ШВИДКІСТЬ	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	9	8	6	5
	НАХИЛ	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P10- Спрінт	ШВИДКІСТЬ	2	6	7	8	9	10	10	11	11	11	10	9	8	6	4	2
	НАХИЛ	4	5	6	7	8	9	10	10	10	10	10	9	5	7	5	2
P11- Плавний підйом	ШВИДКІСТЬ	3	4	5	6	7	7	5	6	7	7	5	7	6	5	4	3
	НАХИЛ	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2
P12- Навчання	ШВИДКІСТЬ	3	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	5	5	4	3	3
	НАХИЛ	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1

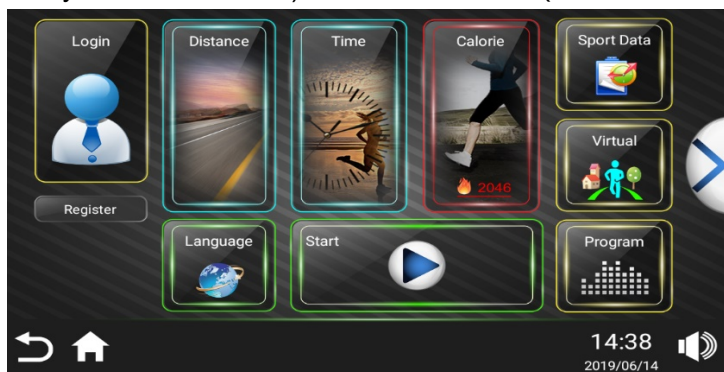
3.6 Режим віртуальної реальності (Ви можете самостійно купувати сцени в міру необхідності)

Оберіть сцену віртуальної реальності та почніть тренування. Під час тренування Ви поступово будете занурюватися у віртуальну сцену. Під час тренування Ви також можете у будь-який момент збільшити чи зменшити значення швидкості чи нахилу, а також натиснути кнопку "Stop", щоб припинити тренування. Регулювання значення швидкості дає змогу пришвидшувати чи сповільнювати переміщення у віртуальній сцені.



3.1 Інтелектуальне налаштування швидкості

3.7.1 Вмикання режиму: Щоб активувати режим інтелектуального налаштування швидкості, увімкніть бігову доріжку на початковому рівні швидкості та натисніть кнопку "Intelligent Speed Control" (Інтелектуальне налаштування швидкості) на панелі консолі (див. малюнок нижче).



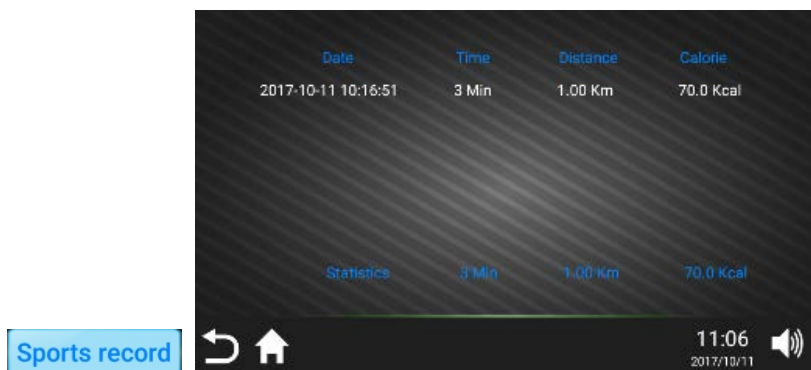
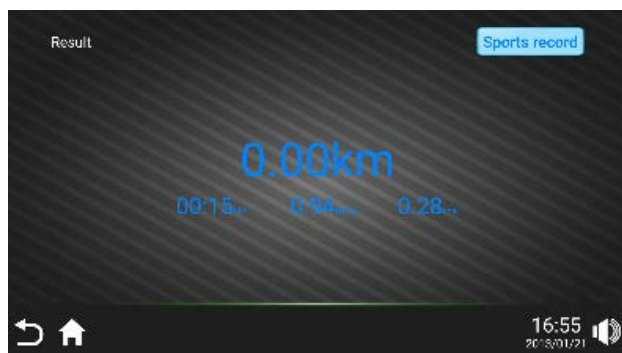
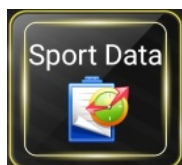
Після активації режиму інтелектуального налаштування швидкості Ви можете регулювати швидкість руху бігового полотна. Рух бігового полотна відповідно до індукції можна поділити на три зони: прискорення (червоний колір), рівномірний рух (зелений колір) і сповільнення (синій колір). Ваше положення буде відображатися на дисплеї за допомогою однієї з цих трьох іконок. Зверніть увагу, режим інтелектуального налаштування швидкості можна активувати для реальних видів спорту, змагань і режиму швидкого старту. Це дозволить досягти кращих результатів у фітнесі.

3.7.2 Вимикання режиму: Щоб вимкнути режим інтелектуального налаштування швидкості, натисніть кнопку "Speed+/-" (Швидкість+/-), кнопку швидкого налаштування швидкості, кнопку "Free Walking" (Вільна ходьба), кнопку "Stop" (Стоп), кнопку "Pause" (Пауза) чи кнопку "Emergency" (Аварійна зупинка).

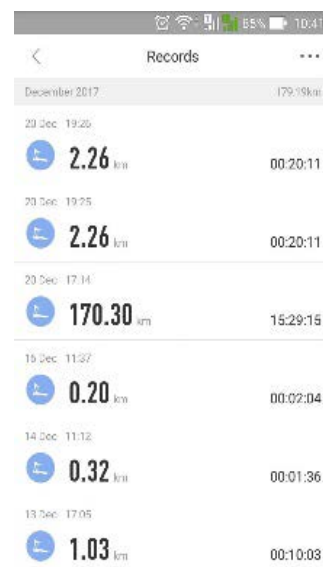
3.8 Керування тренуванням

3.8.1 Дані тренування: Перевірте дані тренування, наприклад, тривалість, відстань та калорії.

3.8.2 Записи про тренування: Після авторизації в обліковому записі Ви зможете переглядати збережені записи тренування та статистику занять. В системі зберігаються дані лише про ті тренування, під час виконання яких було подолано не менше 200 м. Така інформація зберігається тільки певний період часу, а потім автоматично видаляється.

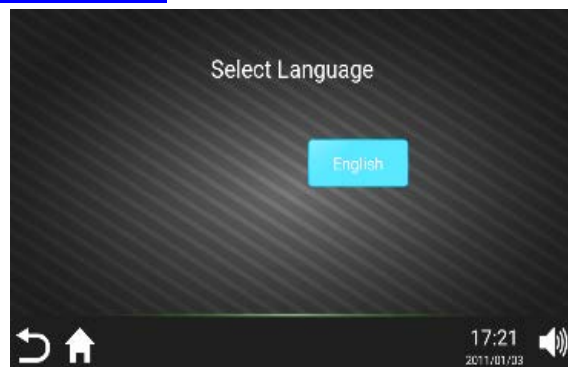


3.8.3 Дані про тренування на біговій доріжці синхронізуються з даними на мобільних телефонах і планшетах. Щоб переглянути ці дані, відкрийте на своєму пристрої додаток "Sports Show" (див. малюнок справа). Переглянути дані про конкретне тренування можна у файлі "Sports show.pdf". Якщо Ви користуєтеся телефоном Apple 4S чи більш новішої версії, перейдіть в магазин додатків Apple Store, знайдіть додаток Sports show і встановіть його останню версію. Якщо Ви користуєтеся телефоном на операційній системі Android, перейдіть на сайт <http://www.ifitshow.com/>, відскануйте QR-код і встановіть додаток Sports show.



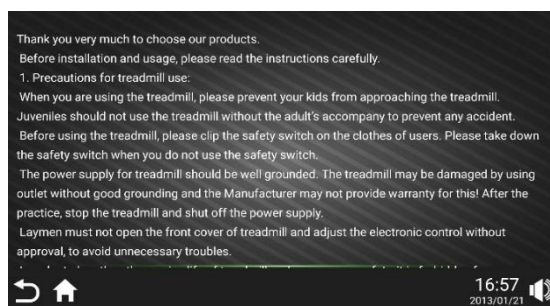
3.9 Мова

Ви можете змінювати мову інтерфейсу системи. Для цього натисніть кнопку "Language" (Мова) та оберіть потрібну мову (див. малюнок справа). Після цього Вас буде автоматично перенаправлено у головний інтерфейс.



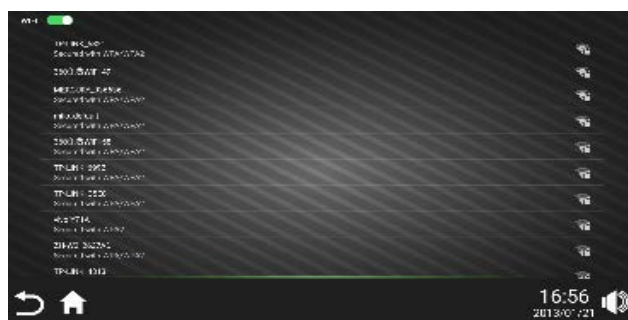
3.10 Справка

Натисніть кнопку "Help" (Справка), щоб переглянути запобіжні заходи безпеки щодо тренування на біговій доріжці та дізнатися про функції кнопок головного інтерфейсу (див. малюнок справа).



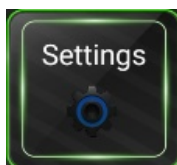
3.11 Бездротова мережа

Натисніть кнопку "Wireless network" (Бездротова мережа), оберіть потрібне підключення Wi-Fi, введіть пароль, дочекайтеся підключення та налаштуйте Інтернет (див. малюнок справа).



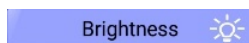
3.12 Налаштування

Натисніть кнопку "Settings" (Налаштування), щоб відрегулювати яскравість, очистити кеш, налаштовувати інженерне меню і повернутися до заводських налаштувань одним натисканням кнопки (див. малюнок справа). Вносити зміни в інженерному меню можуть лише розробники. Користувачам це меню недоступне.



3.12.1 Яскравість

Натисніть кнопку "Brightness Level" (Яскравість), відрегулюйте яскравість і натисніть кнопку "Return" (Назад), щоб зберегти налаштування (див. малюнок справа).



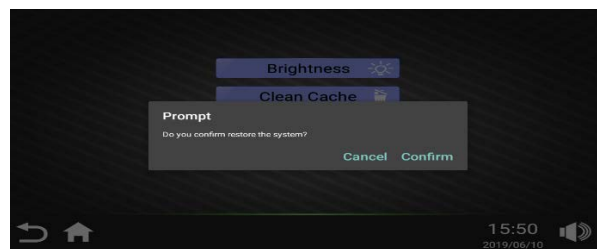
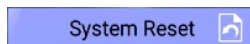
3.12.2 Очищення кешу

Натисніть кнопку "Cache Cleaning" (Очищення кешу), виберіть додаток, кеш якого бажаєте видалити, і натисніть кнопку "Cache Cleaning" (Очищення кешу), щоб виконати очищення.



3.12.3 Відновлення заводських налаштувань

Для відновлення заводських налаштувань натисніть кнопку "One Button Restore" (Відновлення заводських налаштувань).



3.13 Додатки

Ви можете відкрити меню попередньо встановлених додатків. Для цього натисніть кнопку "Application" (Додатки), в інтерфейсі додатків натисніть потрібну іконку в верхній частині дисплею, щоб перейти до відповідного підменю (див. малюнок справа).



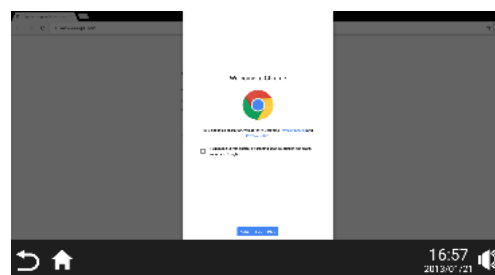
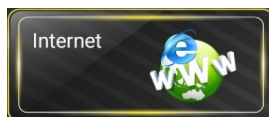
3.14 Часовий пояс

Ви можете обрати свій часовий пояс і встановити точний час. Для цього натисніть кнопку "Time zone" (Часовий пояс), перейдіть у відповідне підменю, оберіть свій часовий час і поверніться до головного інтерфейсу (див. малюнок справа).



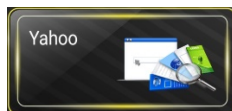
3.15 Інтернет

Дає можливість відвідувати вебсторінки в мережі Інтернет.



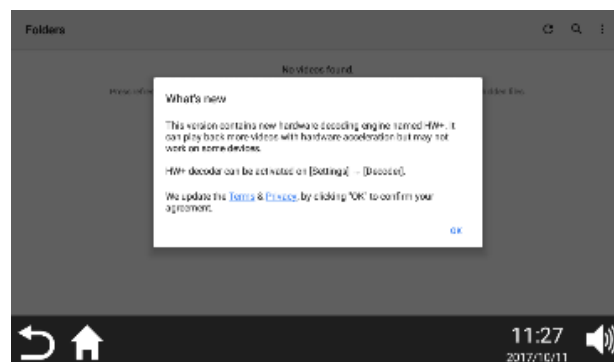
3.16 Yahoo

Доступна пошукова система Yahoo.



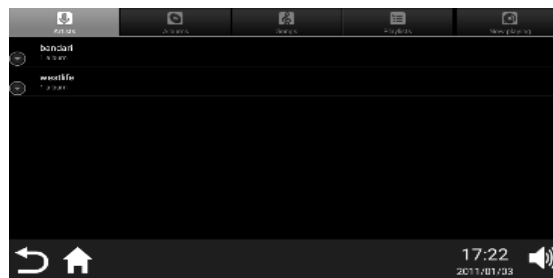
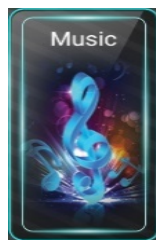
3.17 Відео

Дозволяє відтворювати відеофайли. Підключіть зовнішній пристрій, наприклад, USB-диск, відкрийте, натисніть кнопку "Video" (Відео), перейдіть до переліку відеофайлів і відтворіть потрібне відео.



3.18 Аудіофайли

Дозволяє відтворювати аудіофайли. Підключіть зовнішній пристрій, наприклад, USB-диск, відкрийте його, натисніть кнопку "Music" (Музика), перейдіть до переліку аудіофайлів і відтворіть потрібний аудіофайл.



3.19 Кнопка "Home" (Додому)



Натискання цієї кнопки в будь-якому інтерфейсі дозволяє швидко повернутися на головний екран.

3.20 Кнопка "Return" (Назад)



Натискання цієї кнопки дозволяє повернутися до головного меню чи вийти з додатку. Функція кнопки синхронізована з функцією кнопки на панелі електронного датчика.

3.21 Кнопка "Volume" (Гучність)



Щоб відрегулювати гучність, натисніть на іконку у верхньому правому куті дисплею та перетягніть повзунок вліво чи вправо.

4 Операції під час тренування

- 4.1 Натисніть кнопку "Speed+/-" (Швидкість +/-), щоб зменшити чи збільшити рух бігового полотна.
- 4.2 Натисніть кнопку "Incline $\approx$ / $\searrow$ " (Нахил $\approx$ / $\searrow$), щоб зменшити чи збільшити кут нахилу бігової доріжки.
- 4.3 Для швидкого налаштування швидкості руху бігового полотна натискайте клавіші "4, 8, 12, 16". А для швидкого налаштування нахилу тренажера натискайте кнопки "4%, 8%, 12%, 16%".
- 4.4 Натисніть кнопку "Stop" (Стоп) чи кнопку "Safety Switch" (Запобіжний вимикач), щоб виконати повільну зупинку бігової доріжки.

5 Вимірювання пульсу

Поставте ноги на платформи для ніг, увімкніть бігову доріжку і візьміться обома руками за контакти пульсоміра. Через 5-10 секунд значення пульсу відобразиться на дисплеї в інтерфейсі тренування. Отримане значення пульсу дозволяє лише приблизно визначити ваш рівень фізичного навантаження, його не слід використовувати в медичних цілях.

6 Порт USB

Вставте у цей порт USB-накопичувач, щоб відтворити відео- та аудіофайли, збережені на цьому пристрої.

7 Аудіовхід/Аудіовихід

Для відтворення аудіофайлів підключіть зовнішнє аудіобладнання до аудіовходу за допомогою аудіокабелю. Для прослуховування музики через навушники вставте штекер навушників в аудіовихід. Щоб відрегулювати гучність, натисніть кнопку "Volume – speaker icon + speaker icon " (Гучність-/+). Натисніть кнопку " speaker icon ", щоб швидко вимкнути чи увімкнути звук.

8 Режим очікування та функція автоматичного вимикання

Якщо у режимі інтелектуального налаштування швидкості Ви не використовуєте тренажер протягом 5 хвилин, бігове полотно почне сповільнюватися та активується режим очікування.

9 Функція блокування тренажера

Для аварійної зупинки витягніть запобіжний ключ. Після цього на дисплеї з'явиться повідомлення "Safe Lock Falls Off" (Запобіжний ключ витягнуто).

10 Вимикання тренажера

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

11 Параметри відображення та діапазон значень

	Початкове значення	Початкове значення налаштування	Діапазон налаштувань	Діапазон відображення
Час (год.: хв.: сек.)	0:00:00	20:00	1-120:00	0:00:00-99:59:59
Швидкість (км/год)	1.0	1.0	1.0-20	1.0-20
Нахил (секції)	0	0	0-20	0-20
Відстань (км)	0.00	3	1-100	1-9999.99
Калорії (кал.)	0	100	1-1000	1-99999.99

VII. Тренування та аварійна зупинка бігової доріжки

1. Підготовка тренажера до тренування

- 1.1 Перед тим, як увімкнути бігову доріжку, переконайтеся, що провід заземлення добре заземлений. Крім того, спробуйте порушити бігове полотно, щоб перевірити чи воно вільно рухається і не видає незвичні звуки.
- 1.2 Вставте вилку живлення та переведіть перемикач живлення у ввімкнене положення. На всіх вікнах відобразяться початкові значення, однак бігове полотно не буде рухатися.
- 1.3 Натисніть кнопку "Start" (Старт), бігова доріжка почне рухатися на швидкості 1 км/год. Переконайтеся, що тренажер і електронний датчик працюють правильно.
- 1.4 Натисніть кнопки "Speed+/-" (Швидкість+/-), щоб протестувати можливість регулювання швидкості руху бігового полотна.
- 1.5 Щоб зупинити рух бігового полотна, натисніть кнопку "Stop" (Стоп) чи кнопку "Safety Switch" (Запобіжний вимикач). Бігове полотно почне сповільнюватися і врешті-решт зупиниться. Переведіть перемикач живлення у вимкнене положення та витягніть вилку з розетки.

2. Тренування на біговій доріжці

- 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+). Максимальна швидкість: 20 км/год.
- 2.4 Якщо бігове полотно рухається на високій швидкості, а тренажер потрібно швидко зупинити, натисніть кнопку "Safety Switch" (Запобіжний вимикач). 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 У будь-який момент тренування Ви можете зупинити бігову доріжку. Для цього натисніть кнопку "Safety Switch" (Запобіжний вимикач). Бігове полотно почне швидко сповільнюватися та врешті-решт зупиниться.
- 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 12,5 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 запобіжний вимикач працює, а електрична мережа є стабільною.
- 1.4 Якщо під час тренування тренажер почав функціонувати неправильно, натисніть кнопку "Safety Switch" (Запобіжний вимикач). Бігове полотно почне сповільнюватися та врешті-решт зупиниться.
- 1.5 Після закінчення тренування переведіть перемикач живлення у вимкнене положення та витягніть вилку із розетки.
- 1.6 Зимом 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 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 гумова пластина.
- 2.4 Розташовуйте бігову доріжку в місці, де відсутній пил. Пил може 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 витягуйте запобіжний ключ. Не сходьте з бігового полотна під час його руху.
 - 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. Видаляйте 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 Автоматичне змащення системи

Після того, як Ви подолаєте на біговій доріжці 200 км, в систему змащення автоматично поступить 2 мл мастило, яке буде витрачено на змащення дека і бігового полотна. Обсяг ємності для мастила становить 200 мл. Не забувайте доливати мастило в цю ємність через кожні 4 000 км бігу. Це допоможе уникнути пошкодження дека і бігового полотна. Щоб наповнити ємність для мастила, зніміть кришку на двигуні та залийте мастило (див. малюнок на попередній сторінці). Рівень мастила не має перевищувати 3/4 ємності.

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 Коли бігове полотно рухається на середній швидкості, натисніть кнопку "Safety Switch" (Запобіжний вимикач). Бігове полотно почне сповільнюватися та врешті-решт зупиниться.
- 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 Щоб 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, демонструючи слабкий рівень натягування. Час від часу бігове полотно може зупинятися. Слабкий рівень натягування скорочує термін експлуатації бігового полотна. Щоб недопустити цього, виконайте натягування ременю приводу двигуна.
- 4.3 Для натягування бігового полотна віднайдіть болти на лівій та правій коробках регулювання (див. малюнок справа). 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 Відрегулюйте ремінь приводу двигуна

- 5.1 Хоча всі тренажери продаються з відрегульованим ременем приводу двигуна, через деякий час цей ремінь ослабиться, що призведе до зупинки бігового полотна.
- 5.2 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, демонструючи слабкий рівень натягування. Час від часу бігове полотно може зупинятися. Слабкий рівень натягування скорочує термін експлуатації бігового полотна. Щоб недопустити цього, виконайте натягування ременю приводу двигуна.
- 5.3 Для натягування ременю 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.
		Е. Не працює підсвітка.	Замініть електронний датчик.
Бігове полотно рухається неплавно, повільно або тремтить.		А. Положення користувача створює опір.	Змініть положення або змастіть бігове полотно.
		Б. Ремінь приводу надто сильно чи слабо натягнутий.	Відрегулюйте натягування ременя приводу.
		В. Момент потенціометра надто малий чи великий.	Відрегулюйте положення моменту потенціометра.
Значення електричного датчика	E01 - помилка зв'язку (відсутній сигнал перетворювача частоти). E08 - перетворювач частоти не приймає сигнал від материнської плати дисплею. E11 - сигнал запуску поступає, а сигнал вимикання не поступає.	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 перетворювача частоти не працює.	Замініть перетворювач частоти.
	E03 - Перенапруга	Напруга перевищує 270 В змінного струму.	Припиніть тренування та зверніться до кваліфікованого електрика.
	E04 - Надмірний струм E05 - Перевантаження мережі	А. Перевантаження мережі	Спрацювала система захисту. Перезавантажте тренажер.
		Б. Щось заважає руху бігового полотна.	Змініть положення або змастіть бігове полотно.
		В. Внутрішнє коротке замикання двигуна.	Замініть двигун.
		Г. Перетворювач частоти перегорів.	Замініть перетворювач частоти.
	E07 - Перегрів	А. Спрацював захист від перегріву або пошкоджено перетворювач частоти.	Замініть перетворювач частоти.
	E12 - 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.
	E06 - Поломка мікроконтролера перетворювача частоти E09 - Внутрішня помилка зв'язку 1 перетворювача частоти E10 - Внутрішня помилка зв'язку 2 перетворювача частоти E14 - Помилка дії E15 - Помилка датчика поточного струму E16 - Помилка датчика поточного значення напруги	А. Пошкоджено перетворювач частоти	Замініть перетворювач частоти.

XI. Рекомендації щодо тренувань

Розминка: Щоб зменшити ймовірність травмування, перед початком заняття на тренажері (наприклад, на степпері, біговій доріжці, гребному тренажері, велотренажері) виконуйте вправи на 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. Однак під час наступних тренувань біль буде зменшуватися.

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 поломок 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!