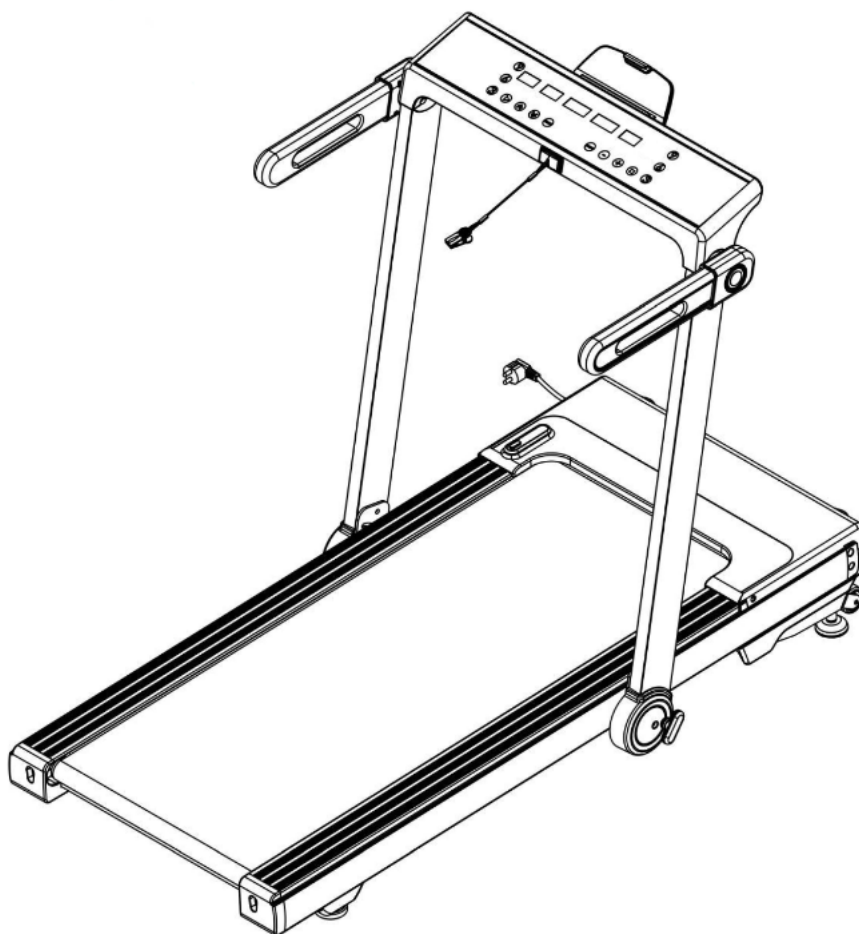


# БІГОВА ДОРІЖКА VIGOR K7500



**⚠ Уважно прочитайте всю інструкцію перед використанням цього виробу. Збережіть цю інструкцію користувача для подальшого використання.**

# Заходи безпеки

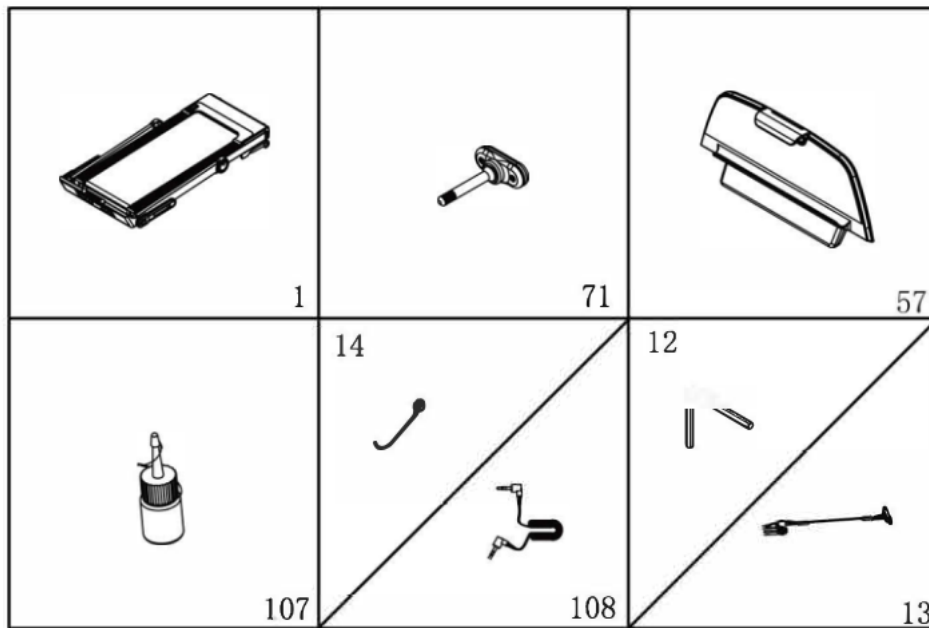
**Попередження:** Рекомендуємо проконсультуватися з лікарем або медичним фахівцем перед початком тренувань, особливо якщо вам більше 35 років або у вас є проблеми зі здоров'ям. Ми не несемо відповідальності за будь-які проблеми чи травми, якщо ви не дотримуєтесь наших інструкцій. Бігова доріжка має бути ретельно зібрана, а кришка мотора встановлена на місце, перш ніж підключати виріб до електромережі.

## Увага:

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що затискач безпеки прикріплений до вашого одягу або пояса.
2. Не вставляйте сторонні предмети в будь-які частини обладнання — це може пошкодити виріб.
3. Встановлюйте бігову доріжку на рівній, чистій поверхні. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, оскільки це може перешкоджати належній вентиляції. Не розміщуйте бігову доріжку поблизу води та не використовуйте її надворі.
4. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговому полотні. Після ввімкнення живлення та налаштування швидкості може бути пауза перед початком руху бігового полотна — завжди ставайте на бічні підніжки рами, поки полотно не почне рухатися.
5. Одягайте відповідний одяг під час занять на біговій доріжці. Не одягайте довгий, вільний одяг, який може потрапити в рухомі частини. Завжди використовуйте бігові або аеробні кросівки з гумовою підошвою.
6. Тримайте дітей і домашніх тварин подалі від бігової доріжки під час тренування.
7. Не займайтеся протягом 40 хвилин після їжі.
8. Це обладнання призначене для дорослих. Підлітки повинні займатися під наглядом дорослих.
9. Тримайтеся за поручні, поки не освоїтесь і не звикнете до бігової доріжки на початку тренувань.
10. Бігова доріжка призначена для використання в приміщенні — використання надворі може призвести до пошкодження. Місце зберігання має бути чистим, рівним і сухим. Забороняється використовувати виріб для інших цілей, окрім тренувань.
11. Для заміни кабелю живлення звертайтеся до дистриб'ютора або безпосередньо до нашої компанії. До бігової доріжки підключайте лише оригінальний кабель живлення.
12. Якщо швидкість бігової доріжки раптово збільшиться через несправність електроніки або випадкове підвищення швидкості, бігова доріжка негайно зупиниться, коли ключ безпеки буде від'єднано від консолі.
13. Не підключайте кабель через подовжувач; не подовжуйте кабель і не замінійте вилку; не кладіть важкі предмети на кабель і не розміщуйте його поблизу джерел тепла; забороняється використовувати розетки з кількома отворами — це може спричинити пожежу або ураження електричним струмом.
14. Вимикайте живлення, коли обладнання не використовується. Вимикаючи з розетки, не тягніть за кабель, щоб не пошкодити його. Вставляйте вилку в розетку із заземленням. Кабель живлення є професійним компонентом — у разі його пошкодження зверніться до кваліфікованого фахівця.
15. Ця бігова доріжка призначена лише для домашнього використання.
16. Зона безпеки позаду бігової доріжки: 1000×2000 мм.

# Інструкція зі збирання

Відкривши коробку, ви знайдете в ній наступні деталі:



## ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ:

№	Назва	Специфікація	К-ть	№	Назва	Специфікація	К-ть
1	Основна рама		1	107	Силіконове мастило МР3		1
71	Болт для ручного збирання		2	108	Кабель	опція	1
57	Тримач для планшета		1	12	Шестигранний ключ 6#	6 мм	1
14	Кабель живлення		1	13	Ключ безпеки (Safety Key)		1

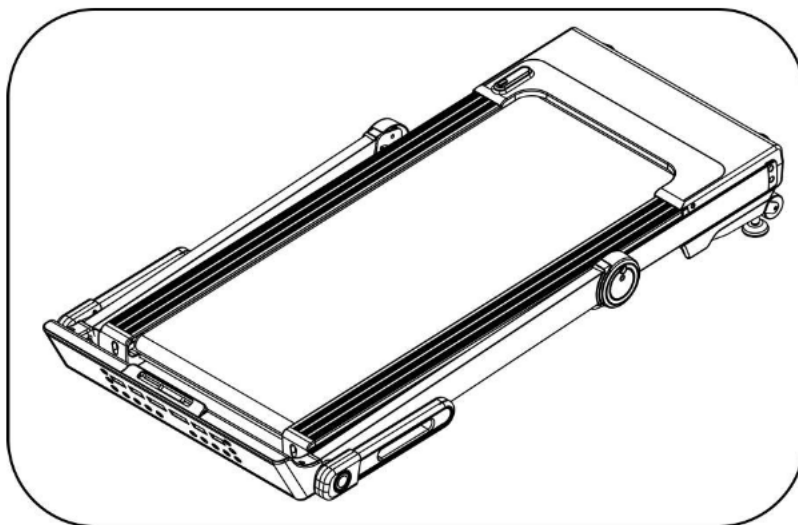
## ІНСТРУМЕНТИ ДЛЯ ЗБИРАННЯ:

Шестигранний ключ 6#, 6 мм — 1 шт.

**Примітка:** Не підключайте виріб до електромережі до завершення збирання.

## КРОК 1:

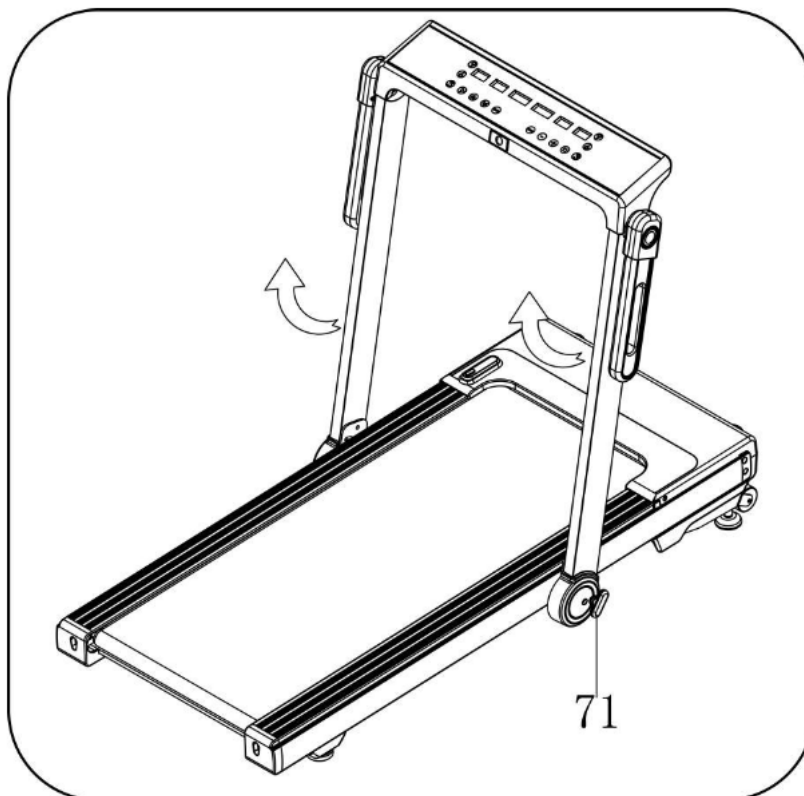
1. Відкрийте коробку, вийміть усі деталі та покладіть основну раму на рівну поверхню.



## КРОК 2:

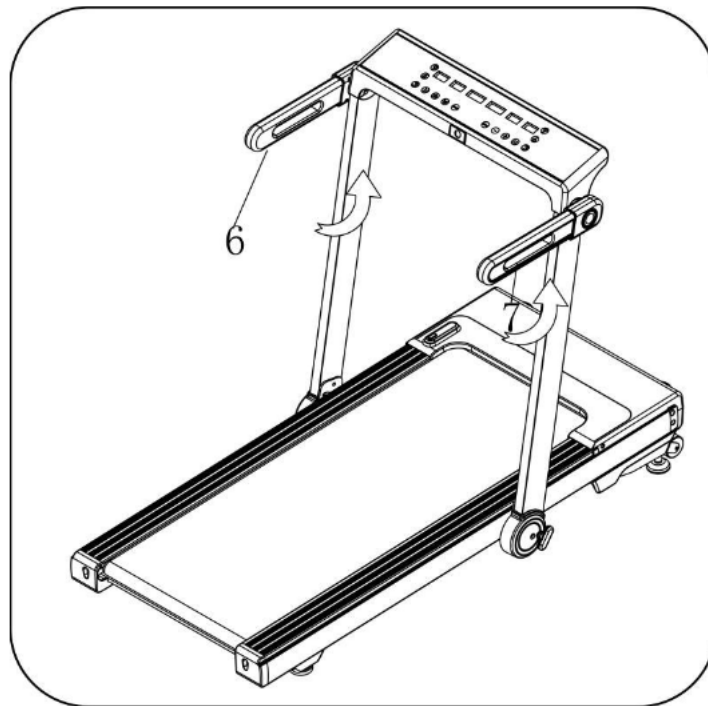
1. Підніміть раму консолі. Вставте болт для ручного збирання (71) у вертикальну стійку та надійно закрутіть. Ліва сторона збирається так само, як і права. Див. малюнок.

**Примітка:** Якщо поворотну ручку не вдається закрутити, спробуйте злегка похитати вертикальну стійку вперед або назад.



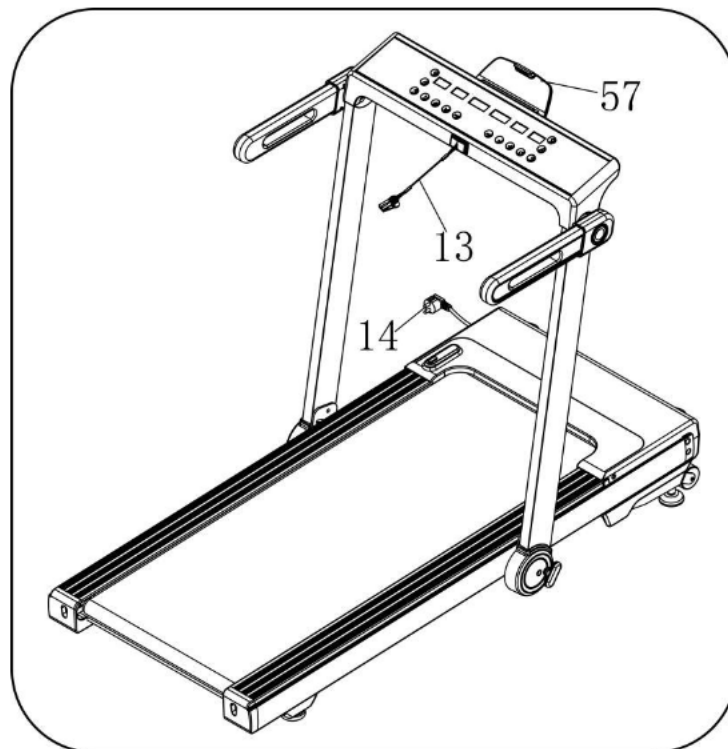
### КРОК 3:

Поверніть лівий/правий поручень (6) у горизонтальне положення, як показано на малюнку.



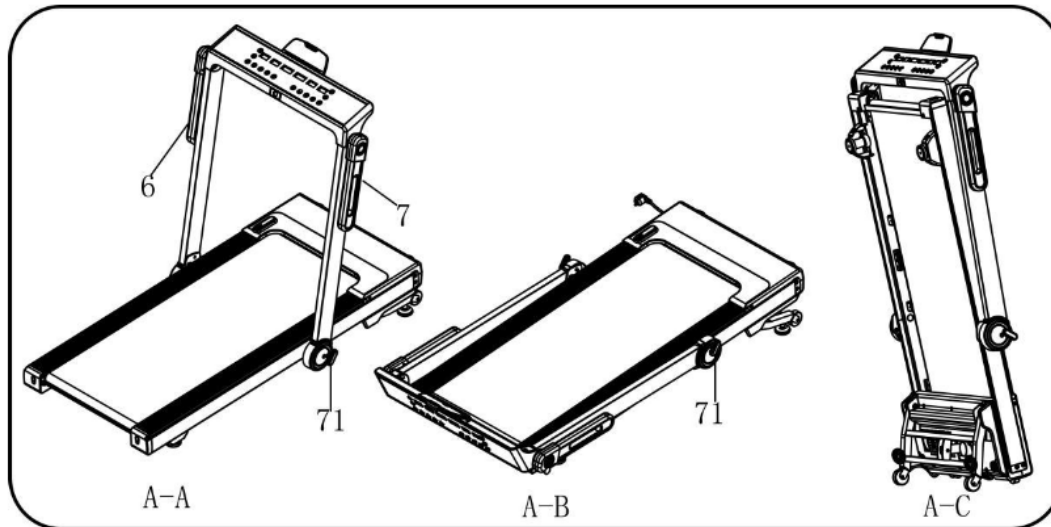
### КРОК 4:

1. Вставте тримач для планшета (57) у консоль, як показано на малюнку.
2. Встановіть ключ безпеки (13) на консоль.
3. Підключіть кабель живлення (14) до основної рами.



# Інструкція зі складання

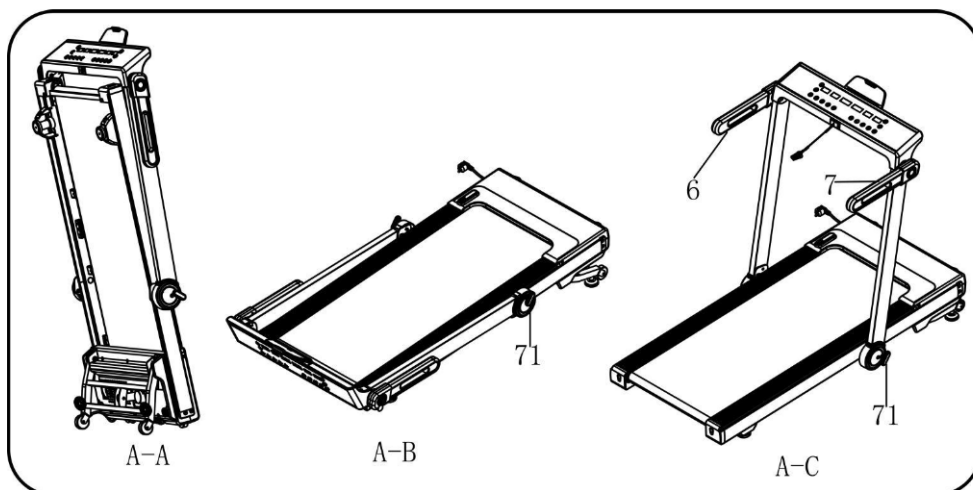
Складання у вертикальне положення:



1. Спочатку поверніть лівий/правий поручень (7/8) угору, як показано на малюнку (А-А).
2. Відкрутіть болт для ручного збирання (71) приблизно на 20 обертів, поки не виймете його, потім опустіть вертикальну стійку, як показано на малюнку А-В, після чого закрутіть болт назад.
3. **Зніміть ключ безпеки — нахил автоматично встановиться в найвище положення. Потім підніміть бігову доріжку, як показано на малюнку А-С. Наприкінці вимкніть живлення.**

**ПРИМІТКА:** Поставте бігову доріжку біля стіни, не дозволяйте дітям залазити на неї. Тримайте виріб підключеним до мережі до останнього кроку.

## Розкладання у робоче положення:



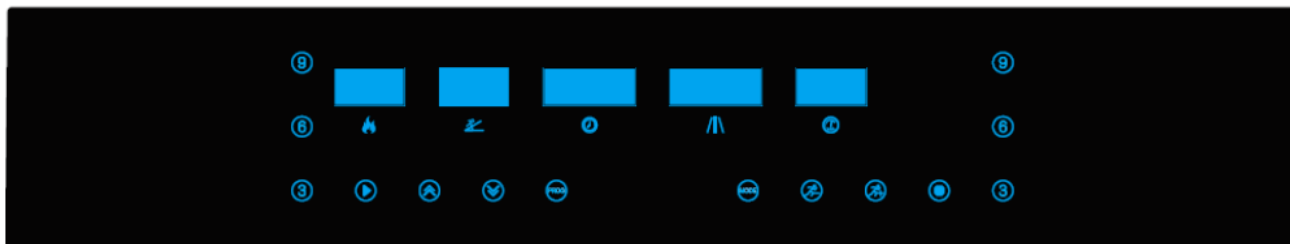
1. Повільно опустіть бігову доріжку до положення, показаного на малюнку А-В.
2. Відкрутіть болт для ручного збирання (71), поки не виймете його, потім підніміть вертикальну стійку та надійно закрутіть болт (71) назад у вертикальну стійку, як показано на малюнку А-С.
3. Поверніть лівий/правий поручень (6/7) у горизонтальне положення, як показано на малюнку А-С.

**УВАГА:** Переконайтеся, що збирання виконано відповідно до вищезазначених вимог, а болти надійно затягнуті. Виконуйте подальші дії лише після перевірки правильності збирання. Перед використанням бігової доріжки уважно прочитайте інструкцію.



# Інструкція з експлуатації

## ВІКНО ДИСПЛЕЯ:



## 2. ДЕТАЛІ LCD-ДИСПЛЕЯ:

**SPEED:** Відображає швидкість.

**CALO.:** Відображає калорії.

**TIME:** Відображає час тренування.

**DIST:** Відображає дистанцію.

**INCLINE:** Відображає кут нахилу.

## 3. ФУНКЦІЙ КНОПОК:

**Кнопка "START" (Старт):** Натисніть цю кнопку, щоб запустити тренажер. Після 3-секундного зворотного відліку тренажер почне рух на найнижчій швидкості або на швидкості програми за замовчуванням.

**Кнопка "STOP" (Стоп):** Натисніть цю кнопку, щоб зупинити тренажер. Швидкість поступово знизиться до повної зупинки.

**Кнопка "PROG" (Програма):** Натисніть цю кнопку для вибору програми від ручного режиму до P1–P15.

**Кнопка "MODE" (Режим):** У режимі очікування натисніть цю кнопку для вибору режиму: ручний режим, зворотний відлік часу, зворотний відлік дистанції, зворотний відлік калорій.

**SPEED ▲, ▼ (Швидкість):** Регулювання швидкості. Натискайте кнопки для зміни швидкості під час бігу або для налаштування даних у режимі зупинки.

**SPEED (3/6/9) (Швидкість):** Швидке налаштування швидкості.

**INCLINE ▲, ▼ (Нахил):** Регулювання нахилу. Натискайте кнопки для зміни нахилу під час бігу або для налаштування даних у режимі зупинки.

**INCLINE (3/6/9) (Нахил):** Швидке налаштування нахилу.

## 4. ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ

Увімкніть перемикач живлення — дисплей засвітиться, і тренажер перейде в режим готовності.

### 4.1. ШВИДКИЙ СТАРТ (РУЧНИЙ РЕЖИМ):

Встановіть ключ безпеки, натисніть кнопку "START" (Старт) — бігова доріжка запуститься на найнижчій швидкості через 3 секунди. Натискайте SPEED ▲, ▼ для регулювання швидкості. Натисніть кнопку "STOP" (Стоп) або зніміть ключ безпеки, щоб зупинити бігову доріжку.

#### 4.2. РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ:

Натисніть кнопку "MODE" (Режим) для вибору режиму зворотного відліку часу, дистанції або калорій — на дисплеї з'явиться значення за замовчуванням, яке буде блимати. Натисніть SPEED ▲/▼ (INCLINE ▲/▼) для встановлення даних. Натисніть кнопку "START" (Старт) — тренажер почне рух на найнижчій швидкості. Під час тренування ви можете натискати SPEED ▲/▼ для зміни швидкості та INCLINE ▲/▼ для зміни кута нахилу. Коли відлік досягне 0, тренажер плавно зупиниться. Ви також можете натиснути кнопку "STOP" (Стоп) або зняти ключ безпеки з консолі, щоб зупинити тренажер.

#### 4.3. ВБУДОВАНІ ПРОГРАМИ:

Натисніть кнопку "PROGRAM" (Програма) та виберіть будь-яку з вбудованих програм P1–P15. У вікні часу відобразиться значення за замовчуванням, яке буде блимати. Натисніть кнопки "SPEED+/-" або "INCLINE+/-" для налаштування необхідного часу. Вбудована програма розділена на 20 сегментів, час виконання кожного сегмента = встановлений час / 20. Натисніть кнопку START (Старт) — бігова доріжка почне рух відповідно до першого сегмента після 3-секундного зворотного відліку зі встановленою швидкістю та нахилом. Після завершення сегмента автоматично розпочнеться наступний період із автоматичним налаштуванням швидкості та нахилу для цього сегмента. Після завершення всіх сегментів програми швидкість поступово знизиться, бігова доріжка зупиниться, а нахил повернеться до 0. Під час тренування ви можете змінювати швидкість та нахил кнопками SPEED ▲/▼ та INCLINE ▲/▼. При переході до наступного сегмента швидкість повернеться до поточного значення програми. Ви можете натиснути "STOP" (Стоп) або зняти ключ безпеки, щоб зупинити тренажер у будь-який момент.

Time Program	To set time / 20 time = running time of each time period																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4

P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

## 5. ФУНКЦІЯ СНУ

Якщо тренажер зупинено більше ніж на 10 хвилин без будь-яких дій, система повністю вимкне дисплей і перейде в режим сну. Натисніть будь-яку кнопку для пробудження.

## 6. ФУНКЦІЯ КЛЮЧА БЕЗПЕКИ

Якщо витягнути ключ безпеки, бігова доріжка швидко зупиниться, усі дані скинуться до 0, а на всіх вікнах дисплея відобразиться "———". Для нормальної роботи тренажера ключ безпеки повинен бути встановлений.

## 7. ФУНКЦІЯ MP3 (ОПЦІЯ)

Коли живлення увімкнено та підключено зовнішній MP3-пристрій, консоль відтворюватиме звук. Гучність регулюється на зовнішньому MP3-пристрої. Налаштуйте гучність на відповідний рівень, щоб захистити динамік консолі.

## 8. ФУНКЦІЯ BLUETOOTH-ДИНАМІКА

Підключіть Bluetooth вашого мобільного телефону до Bluetooth-динаміка на біговій доріжці. Після успішного підключення ви зможете відтворювати музику з телефону через Bluetooth-динамік.

## 9. ВІДОБРАЖЕННЯ ДАНИХ ТРЕНУВАННЯ ТА ДІАПАЗОН НАЛАШТУВАНЬ

Параметр	Діапазон відображення	За замовчуванням (режим)	За замовчуванням (програма)	Діапазон налаштування
Швидкість	1–16 км/год	-----	-----	-----
Нахил	15%			0–15%
Час	0:00–99:59	30:00	30:00	5:00–99:00
Дистанція	0,00 км – 99,9 км	1,00 км	-----	0,5 км – 99,9 км
Калорії	0 ккал – 999 ккал	50 ккал	-----	10 ккал – 999 ккал

# Інструкція з тренувань

## Етап розминки:

Якщо вам більше 35 років, ви не дуже здорові або це ваші перші заняття спортом, проконсультуйтеся з лікарем або медичним фахівцем.

Перед використанням моторизованої бігової доріжки навчіться керувати тренажером: як запускати, зупиняти, регулювати швидкість тощо. Не ставайте на бігове полотно під час навчання. Після цього ви можете використовувати тренажер. Ставайте на бічні підніжки з обох боків і тримайтеся за поручні обома руками. Увімкніть тренажер на низькій швидкості приблизно 1,6–3,2 км/год, потім спробуйте бігове полотно однією ногою, щоб звикнути до швидкості. Після звикання ви можете бігти на тренажері та збільшити швидкість до 3–5 км/год. Тренуйтеся на цій швидкості близько 10 хвилин, потім зупиніть тренажер.

## Етап тренування:

Навчіться регулювати швидкість і нахил перед використанням. Пройдіть близько 1 км зі стабільною швидкістю — це займе приблизно 15–25 хвилин. При ходьбі 4,8 км/год подолання 1 км займе близько 12 хвилин. Коли відчуєте себе комфортно на стабільній швидкості, можете збільшити швидкість і нахил. Після 30 хвилин ви отримаєте гарне тренування. На цьому етапі не збільшуйте швидкість або нахил занадто різко — підтримуйте комфортний рівень.

## Інтенсивність тренування:

Розігрійтеся на швидкості 4,8 км/год протягом 2 хвилин, потім збільште швидкість до 5,3 км/год і продовжуйте ходьбу 2 хвилини. Після цього додавайте по 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не досягнете швидкого дихання, але комфортного стану.

### Спалювання калорій — найефективніший спосіб:

Розігрійтеся протягом 5 хвилин на швидкості 4–4,8 км/год, потім поступово збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не досягнете комфортної стабільної швидкості. Тренуйтеся 45 хвилин. Для підвищення інтенсивності руху ви можете підтримувати швидкість під час 1 години телепрограми, а потім збільшувати швидкість на 0,3 км/год під час кожної рекламної паузи, після чого повертатися до початкової швидкості. Це допоможе досягти найкращої ефективності спалювання калорій під час рекламних пауз та подальшого підвищення частоти серцевих скорочень. Наприкінці поступово знижуйте швидкість протягом 4 хвилин.

## Частота тренувань:

Рекомендований цикл: 3–5 разів на тиждень, 15–60 хвилин за раз. Складіть науково обґрунтований графік тренувань, а не лише для хобі.

Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість і нахил бігової доріжки. Рекомендуємо спочатку не встановлювати нахил — збільшення нахилу є ефективним способом підвищення інтенсивності тренування.

Проконсультуйтеся з лікарем або медичним фахівцем перед початком тренувань. Фахівці допоможуть скласти відповідний графік тренувань з урахуванням вашого віку та стану здоров'я, визначити швидкість руху та інтенсивність вправ. Негайно припиніть тренування, якщо відчуваєте

стиснення в грудях, біль у грудях, нерівне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт.

Якщо симптоми не зникають, зверніться до лікаря або медичного фахівця.

Ви можете обрати звичайну швидкість ходьби або швидкість бігу підтюпцем, якщо регулярно тренуєтеся на біговій доріжці.

Якщо у вас недостатньо досвіду або ви не впевнені у виборі швидкості, скористайтеся наступними рекомендаціями:

<b>Швидкість</b>	<b>Рекомендація</b>
1–3,0 км/год	Для людей зі слабкою фізичною підготовкою
3,0–4,5 км/год	Легкі рухи та тренування
4,5–6,0 км/год	Звичайна ходьба
6,0–7,5 км/год	Швидка ходьба
7,5–9,0 км/год	Біг підтюпцем
9,0–12,0 км/год	Біг середньої швидкості
12,0–14,5 км/год	Для досвідчених бігунів
14,5–16,0 км/год	Для професійних бігунів

**Увага: Швидкість руху  $\leq 6$  км/год — це звичайна ходьба; швидкість руху  $\geq 8,0$  км/год — це біг.**

# Інструкція з технічного обслуговування

**Попередження:** Обов'язково вимкніть бігову доріжку з розетки перед чищенням або обслуговуванням виробу.

## Чищення: Повноцінне чищення продовжить термін служби електричної бігової доріжки.

Регулярно видаляйте пил, щоб деталі залишалися чистими. Обов'язково очищуйте відкриті частини з обох боків бігового полотна — це зменшить накопичення бруду під біговим полотном. Переконайтеся, що кросівки чисті, щоб уникнути потрапляння сторонніх частинок під бігове полотно, що може пошкодити бігову дошку та полотно. Поверхню бігового полотна слід протирати вологою ганчіркою з милом. Слідкуйте, щоб вода не потрапляла на електричні компоненти та під бігове полотно.

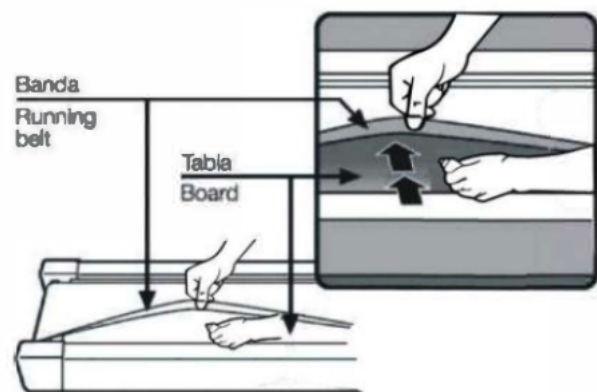
**Попередження:** Обов'язково вимкніть бігову доріжку з розетки перед зняттям кришки мотора. Відкривайте кришку мотора та очищуйте мотор щонайменше раз на рік.

## Бігове полотно та мастило

Ця електрична бігова доріжка має попередньо нанесене мастило між біговою дошкою та біговим полотном. Тертя між біговим полотном і біговою дошкою суттєво впливає на термін служби та продуктивність електричної бігової доріжки, тому мастило необхідно наносити регулярно. Рекомендуємо регулярно перевіряти стан поверхні дошки. Якщо панелі пошкоджені, зверніться до нашого сервісного центру.

Рекомендуємо змащувати бігове полотно та дошку електричної бігової доріжки за наступним графіком (див. малюнок нижче):

- **Легке використання** (менше 3 годин на тиждень): змащуйте кожні 6 місяців
- **Середнє використання** (3–5 годин на тиждень): змащуйте кожні 3 місяці
- **Інтенсивне використання** (більше 5 годин на тиждень): змащуйте кожні 4–6 тижнів



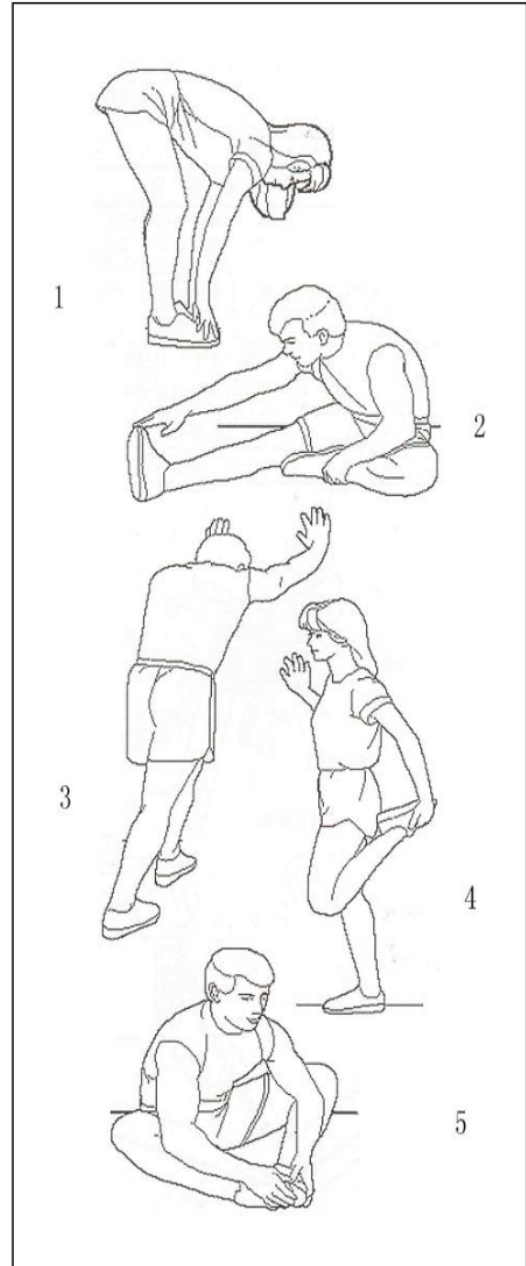
**⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Відсутність змащування під біговим полотном призведе до надмірного нагрівання та тертя в тренажері. Це може спричинити пошкодження мотора.

**ВІДСУТНІСТЬ ЗМАЩУВАННЯ ПІД БІГОВИМ ПОЛОТНОМ ПРИЗВЕДЕ ДО ВТРАТИ ГАРАНТІЇ**

# Інструкція з розминки

Перед тренуванням рекомендується виконати вправи на розтяжку. Розігріті м'язи розтягуються легше, тому спочатку розігрійтеся протягом 5–10 хвилин. Потім зупиніться та виконайте вправи на розтяжку відповідно до наступних рекомендацій — виконуйте п'ять разів для кожної ноги по 10 секунд або більше. Повторіть вправи ще раз після завершення тренування.

1. **Нахил вниз:** Злегка зігніть коліна, повільно нахиліть тулуб вперед, розслабивши спину та плечі, руками намагайтеся торкнутися пальців ніг. Утримуйте положення 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі (див. малюнок 1).
2. **Розтяжка задньої поверхні стегна:** Сядьте на чисту поверхню, витягніть одну ногу прямо. Другу ногу зігніть і притисніть ступнею до внутрішньої частини витягнутої ноги. Рукою намагайтеся торкнутися пальців витягнутої ноги. Утримуйте положення 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі для кожної ноги (див. малюнок 2).
3. **Розтяжка литкових м'язів та ахіллового сухожилля:** Станьте обличчям до стіни або дерева, одну ногу поставте позаду. Тримайте ногу прямою, а п'яту притисніть до підлоги у напрямку стіни або дерева. Утримуйте положення 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі для кожної ноги (див. малюнок 3).
4. **Розтяжка чотириголового м'яза:** Лівою рукою тримайтеся за стіну або стіл для рівноваги, потім правою рукою візьміться за праву ступню ззаду та повільно тягніть її до сідниць, поки не відчуєте напруження в передній частині стегна. Утримуйте положення 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі для кожної ноги (див. малюнок 4).
5. **Розтяжка кравецького м'яза (внутрішніх м'язів стегна):** Сядьте, з'єднавши ступні разом та розвівши коліна назовні. Руками тримайтеся за ступні та тягніть їх до паху. Утримуйте положення 10–15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть тричі (див. малюнок 5).



# Регулювання бігового полотна

**Попередження: ЗАВЖДИ ВИМИКАЙТЕ БІГОВУ ДОРІЖКУ З РОЗЕТКИ ПЕРЕД ЧИЩЕННЯМ АБО ОБСЛУГОВУВАННЯМ ВИРОБУ.**

**Чищення:** Регулярне чищення виробу значно продовжить термін служби бігової доріжки.

Підтримуйте бігову доріжку в чистоті, регулярно видаляючи пил. Обов'язково очищуйте відкриті частини бігової дошки з обох боків бігового полотна, а також бічні напрямні. Це зменшує накопичення сторонніх частинок під біговим полотном. Одягайте чисте бігове взуття.

**Попередження: Завжди вимикайте бігову доріжку з розетки перед зняттям кришки мотора.** Щонайменше раз на рік знімайте кришку мотора та очищуйте простір під нею пилососом.

## ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА ТА ДОШКИ

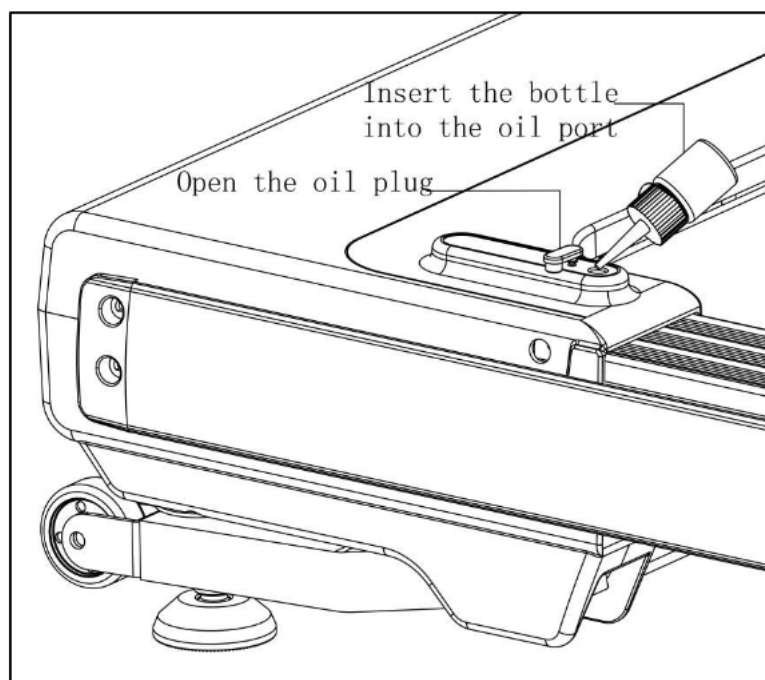
Ця бігова доріжка оснащена попередньо змащеною системою бігової дошки, яка потребує мінімального обслуговування. Тертя між полотном і дошкою може суттєво впливати на функціонування та термін служби вашої бігової доріжки, тому необхідне періодичне змащування. Рекомендуємо регулярно перевіряти стан бігової дошки. Якщо дошка пошкоджена, зверніться до нашого сервісного центру.

Рекомендуємо змащувати бігову дошку за наступним графіком:

- **Легке використання** (менше 3 годин на тиждень): щорічно
- **Середнє використання** (3–5 годин на тиждень): кожні шість місяців
- **Інтенсивне використання** (більше 5 годин на тиждень): кожні три місяці

Рекомендуємо придбавати мастило у нашого дистриб'ютора або безпосередньо в нашій компанії.

**Увага:** Будь-який ремонт повинен виконувати кваліфікований технік.



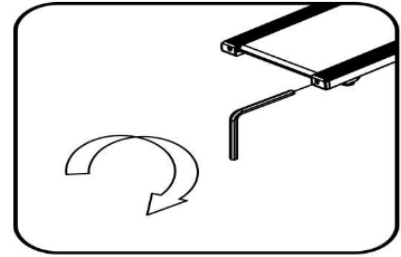
# Центрування бігового полотна

1. Рекомендуємо вимикати живлення на 10 хвилин після кожних 2 годин роботи — це корисно для обслуговування бігової доріжки.
2. Щоб уникнути прослизання під час бігу, полотно не повинно бути занадто вільним; щоб уникнути надмірного зносу між роликком і полотном та підтримувати нормальну роботу тренажера, полотно не повинно бути занадто натягнутим. Ви можете відрегулювати відстань між дошкою та полотном — полотно повинно відходити від дошки приблизно на 50–75 мм з обох боків. Найкраще, якщо полотно не занадто натягнуте і не занадто вільне.

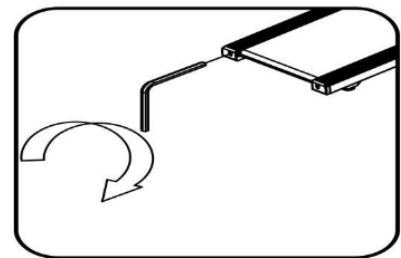
Для продовження терміну роботи бігової доріжки рекомендуємо вимикати тренажер приблизно на 10 хвилин після кожних 1,5 години роботи.

Якщо бігове полотно занадто вільне, воно може прослизати під час бігу. Якщо бігове полотно занадто натягнуте, це вплине на продуктивність мотора та посилить тертя між роликком і біговим полотном. Натяг бігового полотна є оптимальним, коли його можна підняти на 50–75 мм над біговою дошкою.

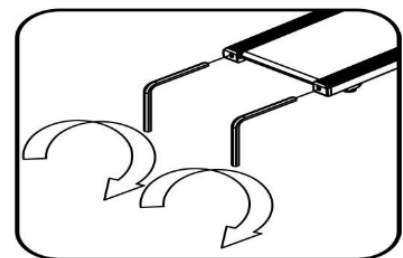
- Поставте бігову доріжку на рівну поверхню. Увімкніть тренажер на швидкості приблизно 6–8 км/год та перевірте стан руху полотна.
- Якщо полотно змістилося вправо, зніміть ключ безпеки та вимкніть тренажер, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, потім увімкніть тренажер і перевірте центрування полотна. Мал. А
- Якщо полотно змістилося вліво, зніміть ключ безпеки та вимкніть тренажер, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, потім увімкніть тренажер і перевірте центрування полотна. Мал. В
- Своєчасно регулюйте натяг полотна, якщо воно послабилося після певного періоду експлуатації. Зніміть ключ безпеки та вимкніть тренажер, поверніть лівий і правий регулювальні болти на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, потім увімкніть тренажер і перевірте натяг полотна, поки він не стане оптимальним. Мал. С



**A**



**B**



**C**



# Перелік деталей

№	Назва	Специф.	К-ть	№	Назва	Специф.	К-ть
1	Основна рама		1	55	Основа тримача для планшета		1
2	Кронштейн нахилу		1	56	Гумова накладка тримача для планшета		1
3	Ліва вертикальна стійка		1	57	Тримач для планшета		1
4	Права вертикальна стійка		1	58	Задня кришка тримача для планшета		1
5	Мотор постійного струму		1	59	Рухома кришка тримача для планшета		1
6	Лівий поручень		1	60	Одинарний кабель 1		1
7	Правий поручень		1	61	Одинарний кабель змінного струму		1
8	Кронштейн консолі		1	62	Гумова підніжка		2
9	Передній ролик		1	63	Підніжка		2
10	Задній ролик		1	64	Гумова стрічка тримача для планшета		1
11	Запобіжник перевантаження		1	65	Гумова накладка		4
12	Шестигранний ключ 6#	6 мм	1	66	Привідний ремінь мотора		1
13	Ключ безпеки (Safety Key)		1	67	Затискач бічної напрямної		16
14	Кабель живлення		1	68	Бігове полотно		1
15	Бігова дошка		1	69	Плата керування		1
16	Регульовальне колесо		4	70	Мотор нахилу		1
17	Верхня кришка мотора		1	71	Болт для ручного збирання		1
18	Нижня кришка мотора		1	72	Нерухома регульовальна пластина		2
19	Перемикач		1	73	Пружина тримача для планшета		1
20	Розетка живлення		1	74	D-подібна накладка		4
21	Ліва нерухома пластина бічної напрямної		1	75	Підсилювальна трубка бігової дошки		2
22	Права нерухома пластина бічної напрямної		1	76	Болт	M10×42	1
23	Пробка для мастила		1	77	Болт	M10×55	1
24	Ліва передня бічна напрямна		1	78	Болт	M10×45	2
25	Права передня бічна напрямна		1	79	Болт	M8×35	4
26	Верхня бічна напрямна		2	80	Болт	M8×16	4
27	Ліва бічна напрямна		1	81	Болт	M6×35	4
28	Права бічна напрямна		1	82	Болт	M6×25	4
29	Ліва задня заглушка		1	83	Гайка	M8	6
30	Права задня заглушка		1	84	Гайка	M6	8
31	Ліва кришка вертикальної стійки		1	85	Болт	M8×16	4

32	Права кришка вертикальної стійки		1	86	Болт	M6×65	1
33	Зовнішня кришка лівого поручня		1	87	Болт	M8×60	2
34	Внутрішня кришка лівого поручня		1	88	Болт	M5×8	8
35	Зовнішня кришка правого поручня		1	89	Болт	4.2×19	18
36	Внутрішня кришка правого поручня		1	90	Болт	4.2×12	4
37	Верхня кришка консолі		1	91	Болт	4.2×12	16
38	Нижня кришка консолі		1	92	Болт	4.2×9.5	2
39	Верхня кришка болта для ручного збирання		2	93	Болт	4.2×12	2
40	Нижня кришка болта для ручного збирання		2	94	Болт	4.2×25	2
41	Нижній кабель консолі		1	95	Болт	4.2×6.5	4
42	Верхній кабель консолі		1	96	Болт	4.2×20	2
43	Гайка	M10	2	97	Болт	4.2×30	2
44	Магнітне кільце		1	98	Болт	ST4.2×13	20
45	Синій одинарний кабель		1	99	Болт	2.9×9.5	4
46	Захисна заглушка кільця А		2	100	Болт	2.6×6 (перед 5)	5
47	Подушка підсилювальної трубки		4	101	Контргайка	10	2
48	Ізоляційна нейлонова прокладка		4	102	Плоска шайба С	8	2
49	Заглушка поручня		2	103	Пружинна шайба	8	2
50	Кришка колеса		2	104	Контргайка	6	3
51	Амортизатор		2	105	Пружинна шайба	5	3
52	Коричневий одинарний кабель		1	106	Контргайка	5	3
53	Заземлювальний кабель		1	107	Силіконове мастило		1
54	Одинарний кабель		1	108	Кабель МРЗ	опція	1
				109	Пружина		2
				110	Універсальна підніжка		2
				111	Підніжка кронштейна нахилу		2
				112	Обмежувальний блок		2

# Усунення несправностей

Код помилки	Основна причина	Рішення
E01	Кабель від консолі до нижньої плати керування погано підключений	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перевірте, чи добре підключений з'єднувальний кабель між консоллю та платою керування.</li><li>2. Переконайтеся, що мікросхема на платі керування правильно встановлена. Якщо ні — встановіть її заново.</li><li>3. Ненормальне живлення плати керування. Замініть плату керування на нову.</li></ol>
E02	Захист від вибуху	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Поганий контакт із мотором або обрив ланцюга. Замініть мотор на новий або перевірте роз'єм.</li><li>2. Пошкоджений силовий транзистор. Замініть силовий транзистор або плату керування на нові.</li></ol>
E03	Відсутній сигнал датчика	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Якщо датчик швидкості не виявляє сигнал, перевірте, чи світиться індикатор датчика. Якщо він перегорів — замініть індикатор.</li><li>2. Перевірте, чи добре підключений роз'єм датчика швидкості, або чи не пошкоджений магнітний датчик. Підключіть його правильно або замініть магнітний датчик.</li></ol>
E04	Помилка калібрування нахилу	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перевірте, чи добре підключений VR-кабель мотора нахилу. Підключіть його заново.</li><li>2. Перевірте, чи правильно підключений АС-кабель мотора нахилу. АС-кабель на моторі нахилу повинен відповідати маркуванню на платі керування.</li><li>3. Перевірте, чи не пошкоджений з'єднувальний кабель на моторі та чи немає обриву ланцюга. Замініть кабель або кронштейн нахилу. Після всіх перевірок натисніть кнопку калібрування на моторі нахилу для повторного калібрування.</li></ol>
E05	Захист від перевантаження	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Перевантаження.</li><li>2. Бігова дошка має великий опір. Необхідно змастити.</li><li>3. Пошкодження мотора. Замініть мотор на новий.</li></ol>