

Моторизована бігова доріжка 2480DA

Посібник користувача



Заходи безпеки

Щоб запобігти серйозним травмам, необхідно дотримуватися цих інструкцій:

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що затискач ключа безпеки надійно прикріплений до вашого одягу або пояса.
2. Під час тренування розмахуйте руками природно і дивіться прямо перед собою. Не дивіться собі під ноги.
3. Під час тренування збільшуйте швидкість поступово. Прискорюйтеся лише після того, як адаптуєтеся до поточної швидкості.
4. У разі надзвичайної ситуації негайно натисніть кнопку аварійної зупинки або витягніть ключ безпеки.
5. Сходьте з бігової доріжки лише після повної зупинки бігового полотна.

Примітка. Під час встановлення цього виробу необхідно ретельно дотримуватися наших інструкцій зі збирання.

Застереження:

Будь ласка, уважно прочитайте наведені нижче інструкції перед використанням бігової доріжки:

1. Проконсультуйтеся з лікарем перед початком будь-якої програми тренувань.
2. Переконайтеся, що всі болти на обладнанні надійно затягнуті.
3. Не піддавайте обладнання впливу вологого середовища — волога може спричинити несправності. (Ми не несемо відповідальності за травми або несправності, що виникли внаслідок недотримання цих інструкцій.)
4. Перед тренуванням одягайте спортивний одяг та спортивне взуття.
5. Не починайте інтенсивні тренування раніше, ніж через 40 хвилин після їди.
6. Виконуйте розминку перед тренуваннями, щоб запобігти травмам.
7. Особи з гіпертонією повинні проконсультуватися з лікарем перед використанням.
8. Тримайте дітей подалі від обладнання, щоб уникнути травм.
9. Забезпечте особливий нагляд та допомогу літнім людям, дітям та особам з обмеженими можливостями.
10. Ніколи не вставляйте сторонні предмети в будь-яку частину обладнання — це може спричинити пошкодження.

Гарантійна інформація

ГАРАНТІЙНЕ ПОКРИТТЯ

Ця гарантія поширюється на нештучні пошкодження, що виникають під час нормального використання за умови належного технічного обслуговування виробу. Гарантійний талон дійсний лише для першого покупця і не підлягає передачі.

ГАРАНТІЙНИЙ ТЕРМІН

Комерційне використання:

- Довічна гарантія на сталеву рамну конструкцію
- 1 рік гарантії на двигун
- 1 рік гарантії на всі інші компоненти

ВИКЛЮЧЕННЯ З ГАРАНТІЙНОГО ПОКРИТТЯ

1. Пошкодження, спричинені неправильним використанням, недбалістю, нещасними випадками або несанкціонованими модифікаціями;
2. Пошкодження, що виникли внаслідок неправильного регулювання бігового та приводного ременів;
3. Пошкодження через неналежне технічне обслуговування;
4. Пошкодження, що виникли внаслідок інших порушень правил експлуатації.



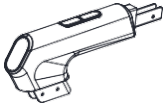



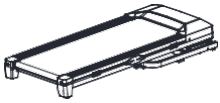












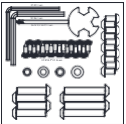



Інструкції з безпечного використання

Підключайте живлення лише після повного збирання електричної бігової доріжки та встановлення кришки двигуна. Підключіть шнур живлення до заземленої розетки на 16 А з захисним заземленням. Ми рекомендуємо встановити захист від перевантаження за струмом для забезпечення безпеки як бігової доріжки, так і користувача.

1. Розмістіть бігову доріжку на чистій, рівній поверхні. Не ставте її на товсті килими (це блокує вентиляцію знизу) або поблизу джерел води. Ніколи не використовуйте на відкритому повітрі. Шнур живлення є спеціалізованим; у разі пошкодження придбайте заміну у дистриб'юторів або зв'яжіться з нами безпосередньо.
2. Під час розміщення бігової доріжки переконайтеся, що вона не перекриває доступ до настінних розеток.
3. Ніколи не запускайте тренажер, стоячи на біговому полотні. Після ввімкнення живлення полотно може спочатку різко смикнутися. Стійте на пластикових нековзних бічних платформах, доки полотно не набере повної швидкості.
4. Під час тренування уникайте вільного одягу, щоб запобігти його заплутуванню. Носіть спортивне взуття на гумовій підшві.
5. Не знімайте захисні кришки. Якщо для технічного обслуговування потрібно їх відкрити, завжди спочатку відключайте живлення.
6. Тримайте дітей подалі від бігової доріжки під час її роботи.
7. Користувачі-початківці: тримайтеся за поручні, доки повністю не звикнете до руху.
8. Тільки для використання в приміщенні. Зберігайте в сухому місці на рівній поверхні. Це спеціалізоване обладнання — ніколи не модифікуйте та не використовуйте його не за призначенням.
9. Неповнолітні повинні перебувати під наглядом дорослих під час використання.

Інструкція зі збирання

На малюнку нижче показано складальну схему бігової доріжки в розібраному вигляді. Відкривши пакувальну коробку, знайдіть усередині такі деталі:

 <p>Ліва та права стійки</p>	 <p>Кришка лівої та правої стійок</p>	 <p>Поручень у зборі</p>	 <p>Замок безпеки</p>
 <p>Блок дисплея</p>	 <p>Блок консолі</p>	 <p>Бігова платформа в зборі</p>	 <p>Пляшка з силіконовою оливою</p>
 <p>Гвинт з напівкруглою головкою та шестиграним шліцом M8*15</p>	 <p>Гвинт з напівкруглою головкою та шестиграним шліцом M10*45</p>	 <p>Гвинт з напівкруглою головкою та шестиграним шліцом M10*55</p>	 <p>Пружна шайба M10</p>
 <p>Плоска шайба M10</p>	 <p>Пружна шайба M8</p>	 <p>Плоска шайба M8</p>	 <p>Саморізи з напівкруглою головкою та хрестоподібним шліцом ST4.2*12</p>
 <p>Шестиграний ключ S5</p>	 <p>Шестиграний ключ S6</p>	 <p>Хрестовий ключ</p>	 <p>Набір інструментів</p>
 <p>Лівий підскляник</p>	 <p>Правий підскляник</p>	 <p>Шнур живлення</p>	

Крок 1:

а. Підключіть вихідний дрід електронного лічильника (А) до верхнього джгута електронного лічильника (а).

УВАГА! Після всіх підключень заправте дроти у верхню кришку електронного лічильника (1), щоб уникнути їх затискання під час збирання.

е. Закріпіть консоль дисплея в зборі (3) на верхній кришці електронного лічильника (1) за допомогою 8 саморізів з напівкруглою головкою та хрестоподібним шліцом ST4.2×12 (12), використовуючи хрестоподібний ключ (36). Міцно затягніть.

ф. Встановіть лівий тримач для пляшки з водою (4):

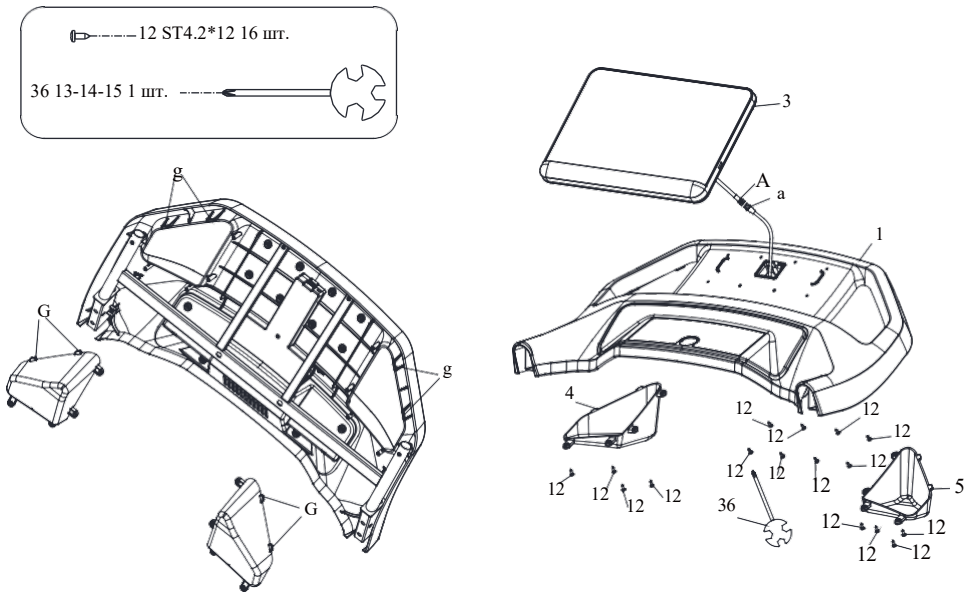
- Вставте затискач тримача (G) у паз (g) на верхній кришці електронного лічильника (1).

- Закріпіть за допомогою 4 саморізів з напівкруглою головкою та хрестоподібним шліцом ST4.2×12 (12), використовуючи хрестоподібний ключ (36).

г. Аналогічно встановіть правий тримач для пляшки з водою (5):

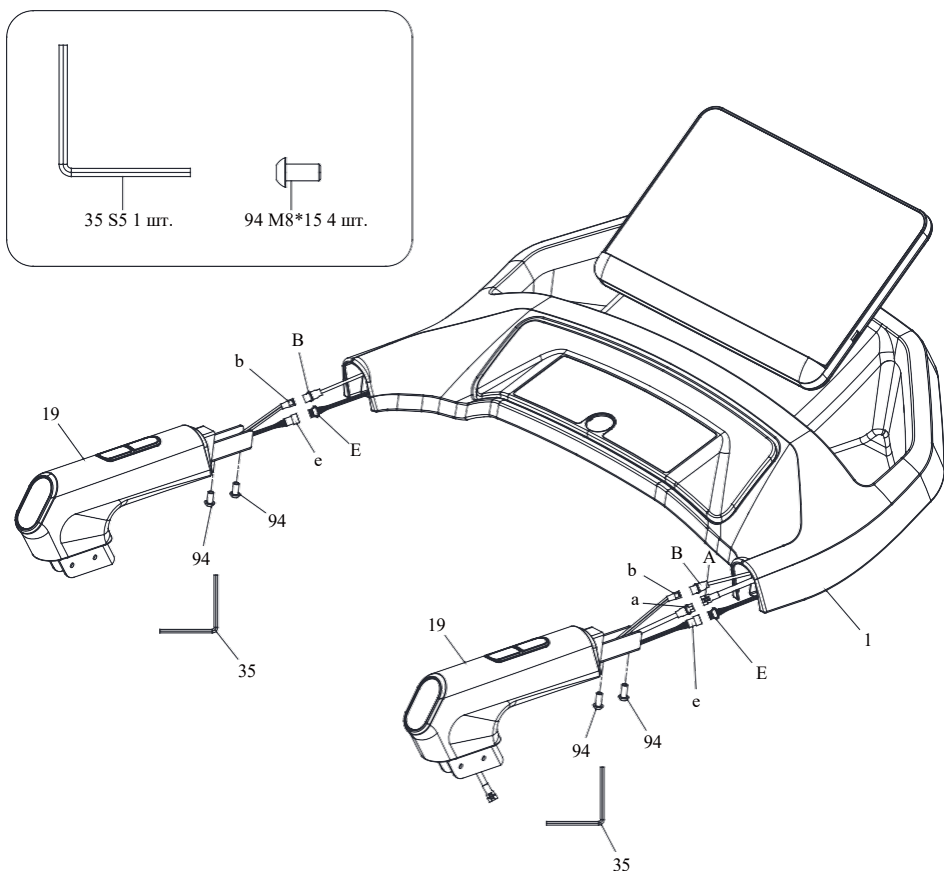
- Вставте затискач (G) у паз (g).

- Закріпіть за допомогою 4 саморізів з напівкруглою головкою та хрестоподібним шліцом ST4.2×12 (12).



Крок 2:

- a. Підключіть верхній джгут електронного лічильника (А) до середнього джгута поручня (а).
- b. З'єднайте середній джгут пульсометра електронного лічильника (В) з нижнім джгутом пульсометра (b).
- c. Приєднайте середній джгут фонового освітлення (Е) до нижнього джгута фонового освітлення (е). **УВАГА!** Після завершення всіх підключень заправте дроти в трубки лівого/правого поручнів, щоб уникнути їх затискання під час встановлення.
- d. Вставте обидві ліву/праву стійки поручнів (19) у квадратну трубу верхньої кришки електронного лічильника (1). Вирівняйте монтажні отвори, потім закріпіть поручень у зборі до електронного лічильника в зборі за допомогою 4 гвинтів з напівкруглою головкою та шестигранним шліцом M8×15 (94) за допомогою шестигранного ключа (35).



Крок 3:

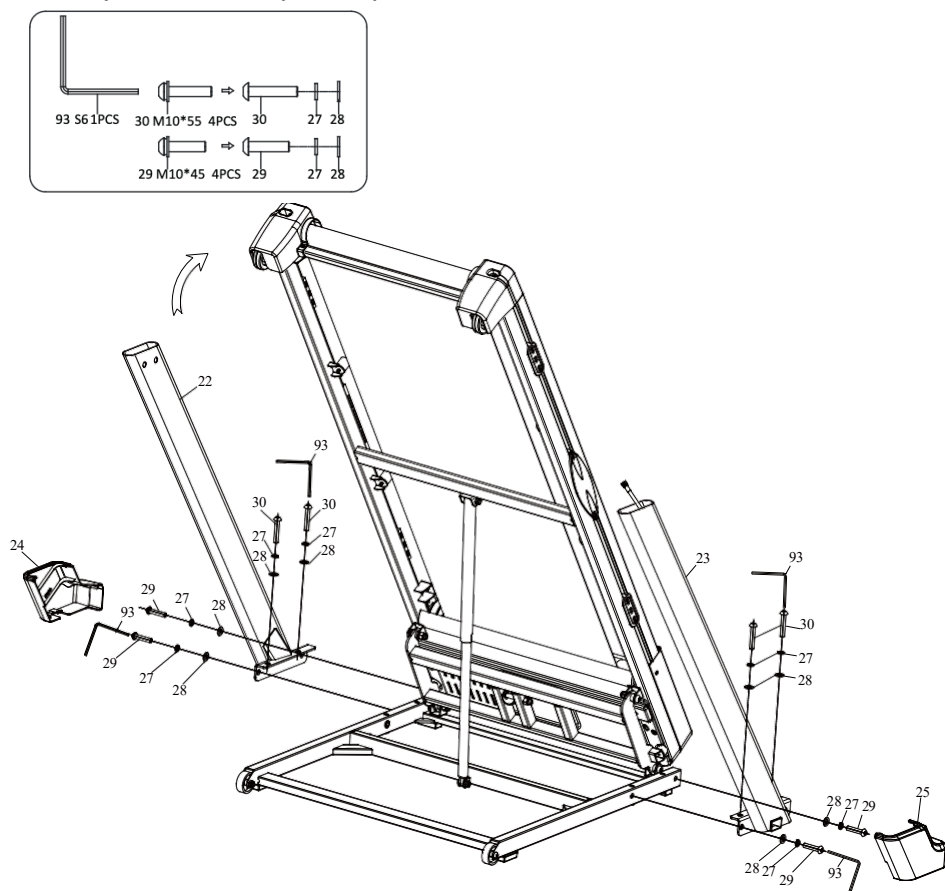
а. Розмістіть праву вертикальну стійку (23) біля бігової деки. Підключіть середній джгут електронного лічильника (А) до нижнього джгута електронного лічильника (а). Протягніть підключені дроти через отвір для прокладання дротів у стійці. Прикладіть L-подібну кронштейну пластину стійки (23) до квадратної труби основи, забезпечивши співвісність отворів.

б. Закріпіть за допомогою 2 гвинтів з напівкруглою головкою та шестигранним шліцом M10×45 (29), кожен з яких оснащений плоскою шайбою (27) та пружинною шайбою (28). Затягніть за допомогою шестигранного ключа (35).

с. Аналогічно встановіть 2 гвинти з напівкруглою головкою та шестигранним шліцом M10×55 (30), кожен з плоскою шайбою (27) та пружинною шайбою (28). Затягніть за допомогою шестигранного ключа (35).

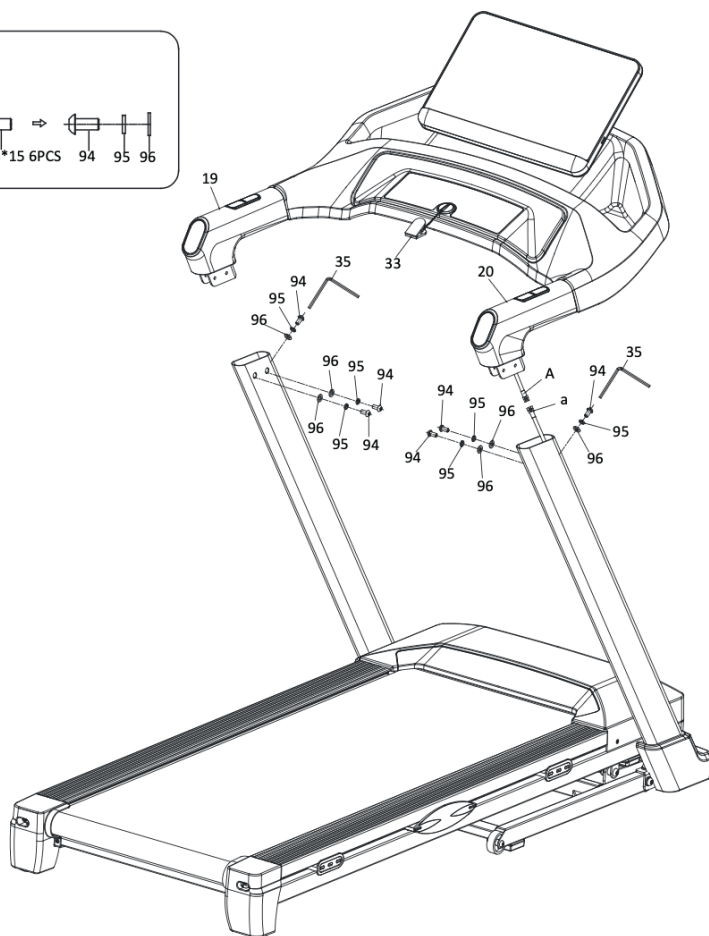
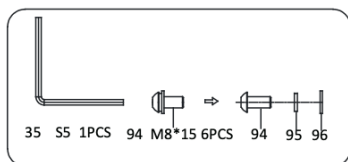
д. Повторіть симетрично для лівої вертикальної стійки (22).

Нарешті, надійно зафіксуйте ліву (24) та праву (25) захисні кришки основи на відповідних стійках.



Крок 4:

- a. Підключіть середній джгут поручня (A) до середнього джгута електронного лічильника (a).
- b. Вставте U-подібні кронштейні пластини обох лівого/правого поручнів у зборі (19) у відповідні отвори на вертикальних стійках. Вирівняйте монтажні отвори.
- c. Для кожної сторони:
 - Протягніть 3 гвинти з напівкруглою головкою та шестигранним шлицем M8×15 (94) через плоскі шайби (96) та пружинні шайби (95).
 - Пропустіть гвинти через отвори в стійці в різьбові отвори на поручнях.
 - Надійно затягніть за допомогою шестигранного ключа (35).
- d. Вставте замок безпеки (33) в отвір тримача замка на панелі ключів.



УВАГА:

Не підключайте живлення, доки не переконатися, що:

- ① Усі вищевказані кроки встановлення повністю завершені
- ② Не залишилося жодних неврахованих компонентів або інструментів. Лише після цього можна підключати бігову доріжку до мережі.

Щодо інструкцій з експлуатації, уважно ознайомтеся з відповідним розділом на наступних сторінках посібника.

Технічні параметри

Загальні Розміри (мм)	1605*808*1380 мм	Діапазон швидкості	1–18 км/год
Бігова Поверхня (мм)	1300*480 мм	Номінальна потужність	2,5к.с.
Нахил	18 рівнів (0–12%)))	Максимальна Потужність двигуна	1,25 к.с.
Вага нетто (кг)	65,8 кг	Максимальна Вага користувача	130 кг

Початок роботи

Якщо вам більше 45 років або у вас є проблеми зі здоров'ям, і це ваше перше фітнес-тренування, ви повинні проконсультуватися з лікарем або кваліфікованим фітнес-фахівцем перед використанням бігової доріжки.

Перед використанням електричної бігової доріжки спочатку станьте поруч з нею, щоб ознайомитися з її елементами керування, такими як запуск, зупинка та регулювання швидкості. Починайте користуватися нею лише після того, як ви звикнете до елементів керування. Потім станьте на пластикові нековзні бічні платформи, тримаючись обома руками за поручні. Встановіть тренажер на низьку швидкість 1,6–3,2 км/год. Станьте прямо, дивіться вперед і кілька разів «наступіть» однією ногою на бігове полотно. Далі станьте на рухоме полотно і йдіть разом з ним. Коли ви відчуєте себе комфортно, поступово збільшуйте швидкість до 3–5 км/год. Підтримуйте цей темп близько 10 хвилин, перш ніж повільно зупинити тренажер.

Тренування

Спочатку станьте поруч з біговою доріжкою, щоб зрозуміти, як нею керувати, наприклад, регулювати швидкість та нахил. Використовуйте її лише після того, як звикнете до елементів керування.

Пройдіть приблизно 1 кілометр у стабільному темпі, зафіксувавши витрачений час. Це може зайняти 15–25 хвилин. Ходьба зі швидкістю 4,8 км/год дозволить подолати 1 кілометр приблизно за 12 хвилин. Після комфортного повторення цього кілька разів, поступово збільшуйте швидкість та нахил. Підтримання цього режиму протягом 30 хвилин забезпечить ефективне тренування. Перш ніж розпочати свою програму ходьби, пам'ятайте: терпіння — це ключ. Ця вправа для здоров'я на все життя, а не для миттєвого дива.

Частота тренувань

Прагніть до 3–5 тренувань на тиждень, кожне тривалістю 15–60 хвилин. Краще планувати тренування заздалегідь, а не займатися спонтанно. Регулюйте швидкість та нахил для контролю інтенсивності. Спочатку ми рекомендуємо починати без налаштувань нахилу. Однак збільшення нахилу бігової доріжки є дуже ефективним способом підвищити інтенсивність тренування за бажанням.

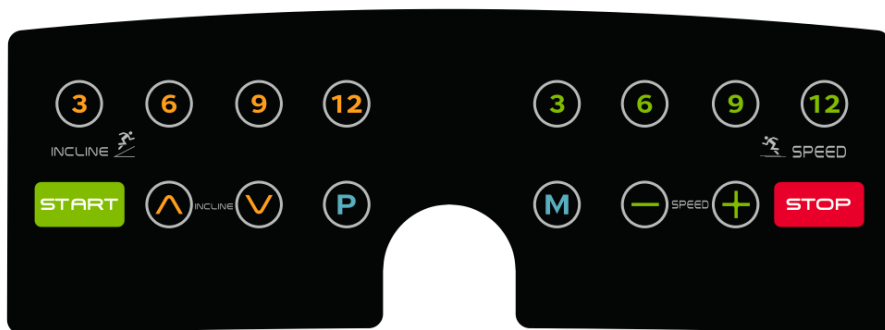
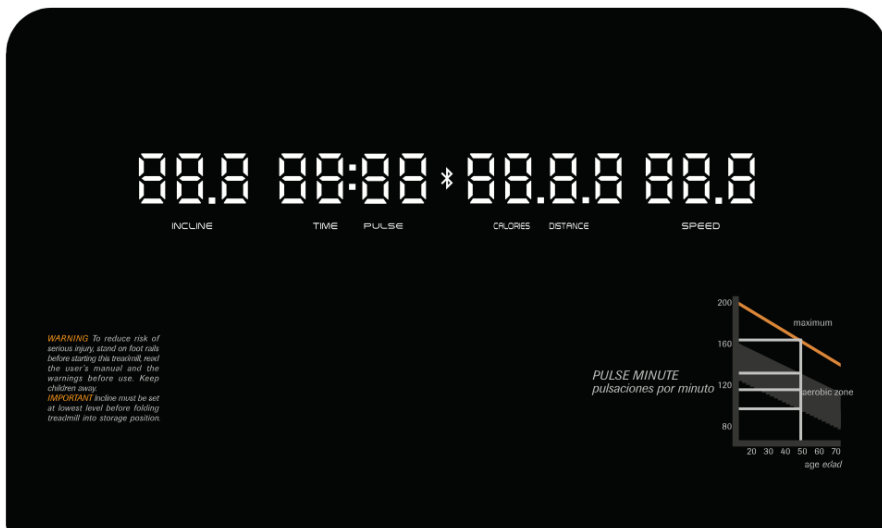
Обсяг тренування

Експрес-метод — ефективне за часом 15–20-хвилинне тренування. Розминка при 4,8 км/год протягом 2 хвилин, потім збільште до 5,3 км/год та 5,8 км/год, підтримуючи кожну швидкість протягом 2 хвилин. Далі, підвищуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, доки не досягнете темпу з помітно прискореним диханням, який залишається керованим. Підтримуйте цю швидкість, зменшуючи її на 0,3 км/год, якщо виникає задишка. Завжди залишайте 4 хвилини для поступового уповільнення. Якщо збільшення швидкості виявляється складним, підвищуйте інтенсивність, повільно збільшуючи нахил — навіть незначні коригування значно збільшують навантаження. Цей метод максимізує спалювання калорій.

Метод спалювання калорій — розроблений для справжніх енерговитрат.

Розминайтеся при 4–4,8 км/год протягом 5 хвилин, потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, доки не досягнете темпу, який буде складно підтримувати протягом 45 хвилин. Для посилення інтенсивності підтримуйте цю швидкість під час годинної телепрограми: збільшуйте її на 0,3 км/год під час рекламних пауз, а потім повертайтеся до базової швидкості, коли програма відновиться. Це використовує рекламні інтервали для стрибків частоти серцевих скорочень, оптимізуючи споживання калорій. Завершіть 4-хвилинним уповільненням.

Посібник з експлуатації консолі



Посібник з експлуатації бігової доріжки

I. Функції вікна дисплея:

1. Вікно часу/частоти серцевих скорочень: відображає тривалість тренування або частоту серцевих скорочень. Відповідний значок підсвічується під час відображення кожного параметра.
2. Вікно швидкості: показує поточну швидкість.
3. Вікно нахилу: вказує рівень нахилу.
4. Вікно відстані/калорій: відображає пройдено відстань або спалені калорії. Відповідний значок підсвічується для кожного параметра.

II. Функції кнопок:

1. «P» Кнопка (Програма): перемикає програми: P01-P15, СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ та РУЧНИЙ режим.
2. Кнопка «M» (Режим):
 - Режим очікування: перемикає режими зворотного відліку: ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ЧАСУ, ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ВІДСТАНІ, ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК КАЛОРИЙ, РУЧНИЙ.
 - Режим вимірювання жиру в організмі: перемикає параметри: СТАТЬ → ВІК → ЗРІСТ → ВАГА.
3. ШВИДКІСТЬ ▲/▼: регулює швидкість під час тренувань або параметри під час налаштування.
4. ШВИДКІСТЬ (3/6/9/12): кнопки швидкого вибору швидкості.
5. НАХИЛ ▲/▼: регулює рівні нахилу під час тренувань або параметри під час налаштування.
6. НАХИЛ (3/6/9/12): кнопки швидкого вибору нахилу.

Звуковий сигнал підтверджує правильне натискання клавіш. Безперервний сигнал вказує на межі параметрів. Немає звуку для недійсних введень.

III. Основні функції:

Увімкнення живлення: усі дисплеї світяться протягом 2 секунд перед переходом у режим очікування.

1. Швидкий старт (ручний режим):

- Прикріпіть ключ безпеки → Натисніть СТАРТ → Після 3-секундного зворотного відліку бігова доріжка почне працювати на мінімальній швидкості.
- Регулюйте швидкість/нахил за допомогою кнопок ШВИДКІСТЬ ▲/▼ або НАХИЛ ▲/▼. Натисніть СТОП, щоб зупинитися.

2. Режим зворотного відліку:

- Натисніть «М», щоб вибрати: зворотний відлік ЧАСУ/ВІДСТАНИ/КАЛОРИЙ.
- Встановіть цільове значення за допомогою кнопок ШВИДКІСТЬ ▲/▼ або НАХИЛ ▲/▼ (блимає значення за замовчуванням).
- Натисніть СТАРТ → Бігова доріжка запуститься після 3-секундного зворотного відліку. Автоматично зупиняється, коли зворотний відлік досягає 0.

3. Режим програми:

- Натисніть «Р», щоб вибрати вбудовані програми (P01-P15).
- Встановіть тривалість за допомогою кнопок ШВИДКІСТЬ ▲/▼ (блимає вікно «ЧАС»).
- Програма ділиться на 16 сегментів (тривалість = встановлений час ÷ 16).
- Після СТАРТУ бігова доріжка автоматично регулює швидкість/нахил для кожного сегмента. Натисніть СТОП, щоб завершити раніше.

Кінець тренування: блимаючий дисплей + 15 звукових сигналів → Усі дані скидаються до режиму очікування.

IV. Вимірювання частоти серцевих скорочень:

- Тримайтеся за металеві поручні протягом 5+ секунд → «ПУЛЬС» покаже частоту серцевих скорочень.
- Для точності: вимірюйте в нерухомому стані, тримайтеся ≥ 30 секунд.
- Примітка: дані призначені лише для довідки під час тренування, а не для медичної діагностики.

V. Вимірювання жиру в організмі:

1. У режимі очікування натискайте «ПРОГРАМА», доки не з'явиться «FAT».
2. Натисніть «РЕЖИМ», щоб перемикає параметри (СТАТЬ/ВІК/ЗРІСТ/ВАГА), що відображаються як F-1 → F-4.
3. Налаштуйте значення за допомогою кнопок ШВИДКІСТЬ ▲/▼ або НАХИЛ ▲/▼.
4. Натисніть «РЕЖИМ» ще раз → Дисплей покаже «F-5» та «---».
5. Тримайтеся за поручні → Відсоток жиру в організмі з'явиться через 5 секунд.

Відображення введення параметрів та діапазони налаштувань

Параметр	Значення за замовчуванням	Діапазон налаштування	Примітки
Стать (-1-)	0 (Чоловік)	0—1	0=Чоловік 1=Жінка
Вік (-2-)	25 років	10—99 років	
Зріст (-3-)	170 CM	100—240 CM	
Вага (-4-)	70 КГ	20—160 КГ	

Довідкова інформація щодо Індексу маси тіла (ІМТ)

ІМТ	Класифікація
<19	недостатня вага
19-26	нормальна вага
27-30	надмірна вага
>30	ожиріння

VI. Режим сну

Після 10 хвилин бездіяльності в режимі очікування система вимикає всі дисплеї та переходить у режим сну. Натисніть будь-яку клавішу, щоб вийти з режиму сну.

VII. Функція ключа безпеки

- Від'єднання ключа безпеки негайно зупиняє бігову доріжку, видаляє всі дані та відображає «---» на всіх вікнах.

- Усі звичайні операції **вимагають належного встановлення ключа безпеки**.

VIII. Параметри тренування: діапазони відображення та налаштування

Параметр	Діапазон відображення	Значення за замовчуванням в ручному режимі	Значення за замовчуванням в програмі	Діапазон налаштування
Швидкість	1–18 КМ	————	————	1–18 КМ
Нахил	18%	0%	————	0–18%
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–9999 Ккал	50 Ккал	————	10 Ккал–9990 Ккал

Time Program		Total set time ÷ 16 = Runtime per segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P0 1	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P0 2	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P0 3	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P0 4	SPEED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P0 5	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P0 6	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P0 7	SPEED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P0 8	SPEED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	1	8	6	3
P0 9	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P1 0	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	1	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P1 2	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P1 3	SPEED	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P1 4	SPEED	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P1 5	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

I. Підключення музики через Bluetooth

Активуйте Bluetooth на своєму мобільному пристрої та підключіться до бігової доріжки за її назвою Bluetooth. Після створення пари відтворіть музику безпосередньо через бігову доріжку через її аудіосистему.

Коди помилок

E01: збій зв'язку

E03: несправність датчика Холла

E05: захист від перевантаження

E12: захист від зниженої напруги

E13: захист від перенапруги

E14: захист від перегріву

E15: захист інтелектуального силового модуля (IPM)

Посібник з усунення несправностей

бігової доріжки

E01: збій зв'язку

- Причини:

Порушено зв'язок між консоллю та контролером.

- Дії:

1. Перевірте всі роз'єми в кабелі, що з'єднує консоль з контролером.
2. Замініть пошкоджені кабелі.
3. Замініть консоль/контролер, якщо схеми несправні.

E03: несправність датчика Холла

- Причина:

Сигнал швидкості двигуна не виявляється протягом 3+ секунд.

- Рішення:

1. Щільно вставте штекер датчика.
2. Замініть двигун, якщо проблему не вирішено.

E05: захист від перевантаження

- Причини:

- Заблоковано бігове полотно/двигун
- Перегорання двигуна/контролера
- Неправильна вхідна напруга

- Дії:

1. Усуньте перешкоди → Перезапустіть.
2. Замініть двигун, якщо виявлено дзижчання/запах гару.
3. Замініть контролер, якщо він перегорів.
4. Перевірте, чи відповідає напруга живлення технічним характеристикам (наприклад, 220 В ± 10%).

E12/E13: захист від перепадів напруги

- Рішення:

1. Вимкніть живлення → Перевірте стабільність напруги.
2. Перезапустіть → Замініть контролер, якщо помилка не зникає.

E14: захист від перегріву

- Дії:

1. Очистіть від накопиченого пилу.
2. Перевірте роботу вентилятора.
3. Замініть контролер, якщо проблему не вирішено.

E15: збій модуля IPM

- Рішення:

1. Вимкніть живлення на 2 хвилини → Перезапустіть.
2. Замініть контролер, якщо помилка не зникає.

Рекомендації щодо безпеки та швидкості тренувань

Проконсультуйтеся з кваліфікованим фітнес-фахівцем перед початком будь-якого тренування. Вони порекомендують відповідну частоту, інтенсивність та тривалість тренувань залежно від вашого віку та фізичного стану.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ НЕГАЙНО, якщо ви відчуваєте:

- > - стиснення/біль у грудях
- > - нерегулярне серцебиття
- > - задишку
- > - запаморочення
- > - будь-який дискомфорт.

Відновлюйте тренування лише після консультації з фахівцем.

Довідник з вибору швидкості.

Важливі зауваження з безпеки

1. Перевірки перед тренуванням

- Переконайтеся, що бігова доріжка увімкнена.
- Переконайтеся, що ключ безпеки функціонує.

2. Порядок дій у надзвичайних ситуаціях

- Витягніть ключ безпеки → Бігова доріжка негайно зупиниться.
- Вставте ключ знову, щоб перезавантажити систему → Очікуйте подальших команд.

3. Попередження щодо обслуговування

- > НЕ намагайтеся розбирати або ремонтувати .
- > Звертайтеся до авторизованих дилерів для технічного обслуговування, щоб запобігти пошкодженню обладнання.

Посібник з технічного обслуговування

Безпека понад усе

Завжди відключайте бігову доріжку від мережі перед чищенням або технічним обслуговуванням.

Регулярне чищення

1. Відкриті ділянки:

- Регулярно витирайте пил з відкритих боків бігового полотна, щоб запобігти накопиченню сміття під ним.
- Для щоденного протирання використовуйте м'яку суху тканину.

2. Поверхня полотна:

- Чистіть вологою мильною тканиною (лише м'який мийний засіб).
- Важливо: уникайте контакту води з:
 - Електричними компонентами
 - Нижньою стороною бігового полотна

3. Перевірка взуття:

- Переконайтеся, що взуття чисте, щоб сторонні предмети не пошкодили:
 - Бігове полотно
 - Поверхню деки

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Завжди відключайте бігову доріжку від мережі перед зняттям кришки двигуна.

- Виконуйте щорічне технічне обслуговування двигуна:

Відкривайте кришку двигуна та пилюсьте накопичений пилю щонайменше раз на рік.

Бігове полотно та спеціалізоване змащення

1. Попередньо змащені компоненти:

- Бігове полотно та дека постачаються попередньо змащеними.
- Тертя між ними критично впливає на продуктивність та термін служби.

2. Графік технічного обслуговування:

Рівень використання/Частота змащення

- Легкий (менше 3 годин/тиждень): щорічно;
- Помірний (3-5 годин/тиждень): кожні 6 місяців;
- Інтенсивний (більше 5 годин/тиждень): щоквартально

Протокол перевірки:

.Регулярно перевіряйте поверхню деки.

.Зверніться до служби підтримки клієнтів, якщо виявлено пошкодження деки.

Рекомендації з технічного обслуговування

1. Інтервали використання

- Щоб продовжити термін служби бігової доріжки, вимикайте тренажер після 2 годин безперервного використання та дайте йому відпочити 10 хвилин перед відновленням роботи.

2. Регулювання натягу бігового полотна

- Занадто слабкий натяг: може спричинити прослизання під час роботи.
- Занадто сильний натяг: може знизити ефективність двигуна та прискорити знос роликів/бігового полотна.
- Правильний натяг: полотно повинно підніматися на 50–75 мм над декою, якщо потягнути його вгору з боків.

Вирівнювання та регулювання натягу бігового полотна

Для оптимізації продуктивності бігової доріжки та забезпечення вашої безпеки важливі правильне вирівнювання та натяг полотна. Дотримуйтесь цих рекомендацій, щоб підтримувати бігове полотно в ідеальному стані:

Інструкція з технічного обслуговування

Процедура центрування бігового полотна.

Підготовка

1. Розмістіть бігову доріжку на рівній поверхні
2. Встановіть швидкість 6–8 км/год і спостерігайте за рухом полотна.

Кроки регулювання

Якщо полотно зміщується ВПРАВО:

1. ПРАВИЙ регулювальний болт: поверніть на $\frac{1}{2}$ оберту за годинниковою стрілкою (затягнути).
 2. ЛІВИЙ регулювальний болт: поверніть на $\frac{1}{2}$ оберту проти годинникової стрілки (послабити).
- Див. схему А.

Якщо полотно зміщується ВЛІВО:

1. ЛІВИЙ регулювальний болт: поверніть на $\frac{1}{2}$ оберту за годинниковою стрілкою (затягнути).
 2. ПРАВИЙ регулювальний болт: поверніть на $\frac{1}{2}$ оберту проти годинникової стрілки (послабити).
- Див. схему В.

Перевірка після регулювання

- Знову запустіть бігову доріжку на швидкості 6–8 км/год, щоб перевірити вирівнювання.
- За потреби повторіть регулювання (**бажано невеликими кроками**).

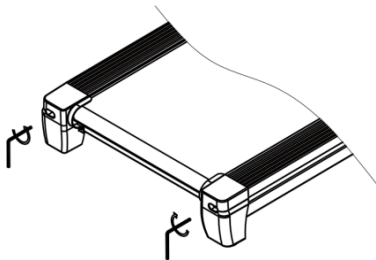


Схема А

Бігове полотно відрегульовано вліво.

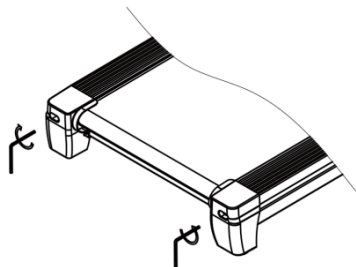


Схема В

Бігове полотно відрегульовано вправо

Регулювання натягу поліклінового ременя

Після тривалого використання бігової доріжки полікліновий ремінь може трохи ослабнути через знос або розтягнення. У цьому випадку необхідно виконати належне регулювання для забезпечення безпечної роботи.

Як визначити ослаблення:

Під час звичайного бігу, якщо ви іноді відчуваєте, що бігове полотно «заїдає», коли ваша нога стає на деку, це може вказувати на те, що бігове полотно або полікліновий ремінь ослабли і потребують подальшої перевірки.

Метод визначення, який компонент ослаб:

1. Відкрутіть п'ять гвинтів на кришці двигуна.
2. Встановіть швидкість бігової доріжки 1 км/год.
3. Станьте на бігове полотно, міцно тримайтеся за поручні та злегка натисніть ногами вниз.

(Ми рекомендуємо використовувати вагу вашого тіла для створення тиску.)

Результати спостереження:

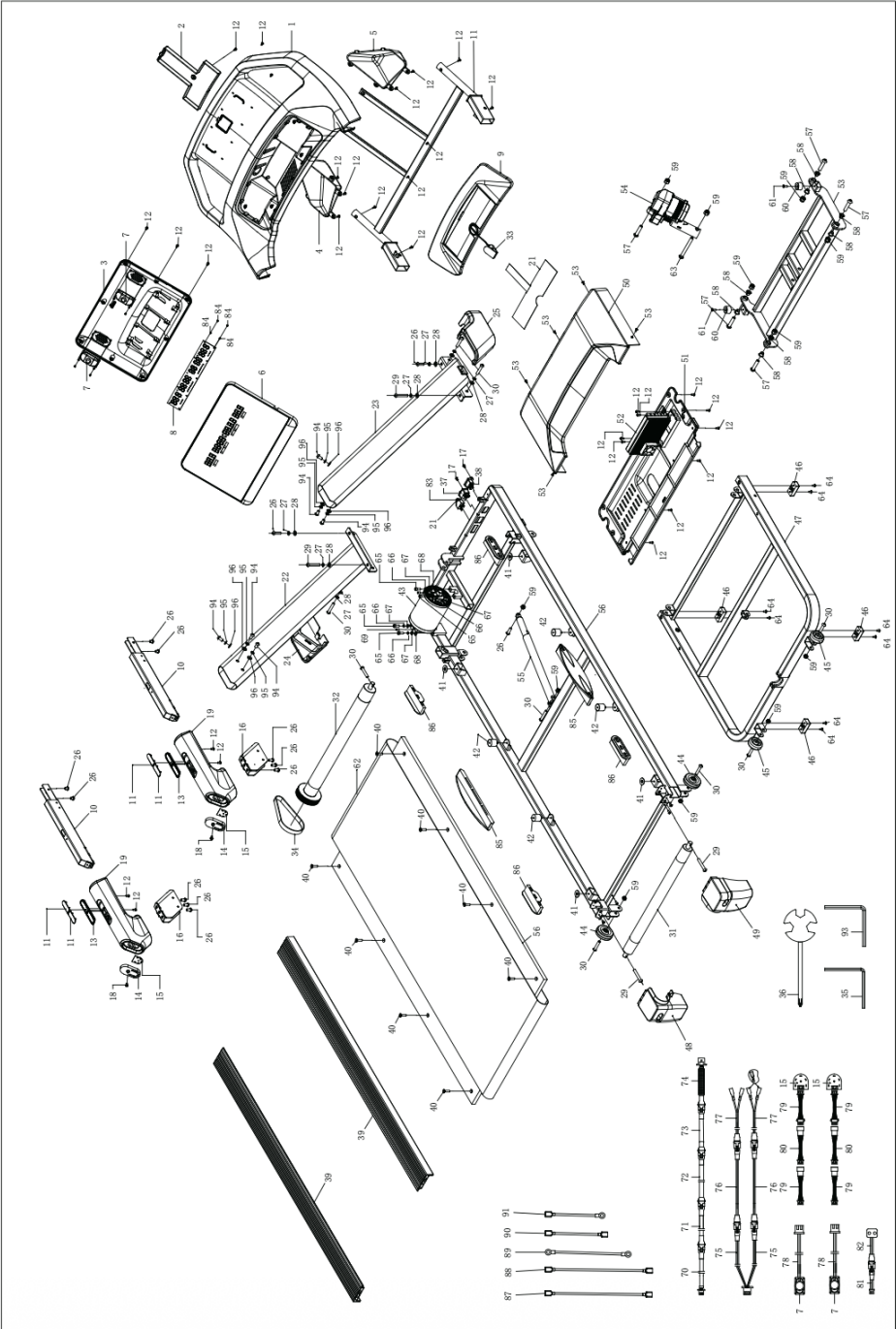
-А. Якщо бігове полотно не зупиняється при натисканні, то і полікліновий ремінь, і бігове полотно натягнуті належним чином.

- В. Якщо бігове полотно зупиняється, але полікліновий ремінь і передній ролик продовжують рухатися, ****бігове полотно ослабло**** і потребує регулювання. (Див. попередню сторінку для регулювання натягу бігового полотна.)

- С. Якщо і бігове полотно, і полікліновий ремінь зупиняються, але двигун продовжує працювати, ****полікліновий ремінь ослаб**** і потребує регулювання.

Кроки регулювання:

1. Відкрутіть п'ять гвинтів на кришці двигуна, щоб зняти верхній захисний щиток.
2. Послабте (але не викручуйте) регулювальні болти (M8x45) на передньому ролику. Потім за допомогою шестигранного ключа відрегулюйте натяг ременя двигуна.
 - Обережно переверніть полікліновий ремінь між валом двигуна та переднім роликом.
 - Якщо ремінь занадто ослаблений, його можна перевернути на 100%.
 - Якщо ремінь занадто натягнутий, він перевернеться лише трохи.
 - Ідеальний натяг дозволяє ременю перевертатися приблизно на 80%. Відрегулюйте його до цього стану.
3. Встановіть захисну кришку на місце.



Таблиця компонентів

Серійний номер	Назва	Специфікація	Кількість
1	Верхня кришка модуля дисплея	ABS	1
2	Задня кришка модуля дисплея	ABS	1
3	Задній корпус монітора	ABS	2
4	Лівий тримач пляшки	ABS	1
5	Правий тримач пляшки	ABS	1
6	Передня рамка монітора	ABS	1
7	Аудіодинамік		2
8	Плата дисплея	PCB	1
9	Збірка панелі керування	ABS	1
10	Конструкція рами керма		2
11	Контактна пластина ЕКГ		4
12	Саморіз з хрестоподібним шліцом	ST4.2*12	48
13	Монтажний кронштейн пластини ЕКГ	ABS	2
14	Основа освітлення настрою	ABS	2
15	Плата керування LED	PCB	2
16	З'єднувальна пластина керма		2
17	Гвинт з потайною голівкою Phillips	M3*6	2
18	Гвинт Phillips з циліндричною голівкою	M5*10	2
19	Поручень з поролоною рукояткою	PU	2
20	Гвинт з напівкруглою голівкою та внутрішнім шестигранником	M8*10	2
21	Фіксувальний комір автоматичного вимикача		1
22	Ліва основна опорна колона (L-серія)		1
23	Права основна опорна колона (R-серія)		1
24	Лівий захисний щиток (L-серія)	ABS	1
25	Правий захисний щиток (R-серія)	ABS	1
26	Гвинт з фланцевою голівкою та внутрішнім шестигранником	M10*15	2
27	Пружинна шайба	M10	8
28	Плоска шайба	M10	8
29	Гвинт з напівкруглою голівкою	M10*55	2
30	Гвинт з низьким профілем та внутрішнім шестигранником	M10*45	5
31	Збірка приводного ролика	φ38*525	1
32	Збірка холостого ролика	φ48*550γ	1
33	Магніт аварійної зупинки		1
34	Полікліновий приводний ремінь	165J	1
35	Набір шестигранних ключів	S5	1
36	Хрестоподібний ключ		1
37	Головний вимикач живлення	250V.16V	1
38	Роз'єм живлення IEC		1
39	Бічний поручень	PVC/L=1205mm	

40	Гвинт з потайною голівкою	M6*25	8
41	Шайба для гасіння вібрації	Φ25φ102	4
42	Амортизаційна прокладка	Φ25*25	4
43	Приводний мотор	1.25HP	1
44	Заднє транспортвальне колесо	Φ62*φ9	2
45	Переднє поворотне колесо	Φ51.5*φ9	2
46	Стабілізуюча опорна ніжка	51.52516	4
47	Рама шасі		1
48	Лівий захисний кожух	ABS	1
49	Правий захисний кожух	ABS	1
50	Верхня частина корпусу мотора	ABS	1
51	Нижня частина корпусу мотора	ABS	1
52	Блок електронного керування		1
53	Рама механізму нахилу		1
54	Мотор підйомного приводу		1
55	Пневматична опорна штанга		1
56	Збірка платформи деки	123063215	1
57	Гвинт з напівкруглою голівкою	M10*45	4
58	Розпірна втулка	Φ10.2*φ12	8
59	Нейлонова контргайка	M10	8
60	Антивібраційна прокладка	Φ23*16	2
61	Жолудева гайка	M5*15	2
62	Бігове полотно		1
63	Гвинт з фланцевою внутрішньою різьбою	M8*95	12
64	Саморіз Тек	ST4.2*19	20
65	Гвинт з циліндричною голівкою	M6*12	4
66	Тарілчаста шайба Belleville	M6	4
67	Плоска стопорна шайба	M6	4
68	Монтажний кронштейн мотора	Q235	2
69	Регульовальний упорний болт	M6*12	2
70	Джгут проводів дисплея	L=400mm	1
71	Верхня секція консолі	L=650mm	1
72	Середній сегмент поручня	L=650mm	1
73	Центральний модуль дисплея	L=1400mm	1
74	Нижній корпус консолі	L=350mm	1
75	Верхній блок датчика пульсу	L=400mm	1
76	Середня секція ЕКГ	L=650mm	2
77	Основа датчика пульсу	L=200mm	2
78	Інтерфейсний кабель динаміка	L=250mm	2
79	Джгут проводів навколишнього освітлення 1	L=400mm	4
80	Ланцюг освітлення настрою 2	L=650mm	2
81	Провід запобіжного відключення А	L=400mm	1
82	Провід аварійної зупинки В	L=350mm	1
83	Захист від перевантаження по струму	8A	1
84	Саморіз з листового металу	ST2.9*6.5	10
85	Центральна ізоляційна втулка		2
86	Периферійна віброізоляційна прокладка		4

87	Кабель з роз'ємом (зелений)	L=300mm	1
88	Провід живлення адаптера (червоний)	L=300mm	1
89	Заземлення (зелена/жовта смуга)	L=250mm	1
90	Провід розетки (обтиснутий затискач)	L=100mm	1
91	Захисне заземлення (панельне кріплення)	L=150mm	1
92	Кабель живлення змінного струму		1
93	Інструмент з шестигранником Allen	S6	1
94	Гвинт з метричною голівкою	M8*15	12
95	Пружинна стискальна шайба	M8	6
96	Плоска розпірна шайба	M8	6