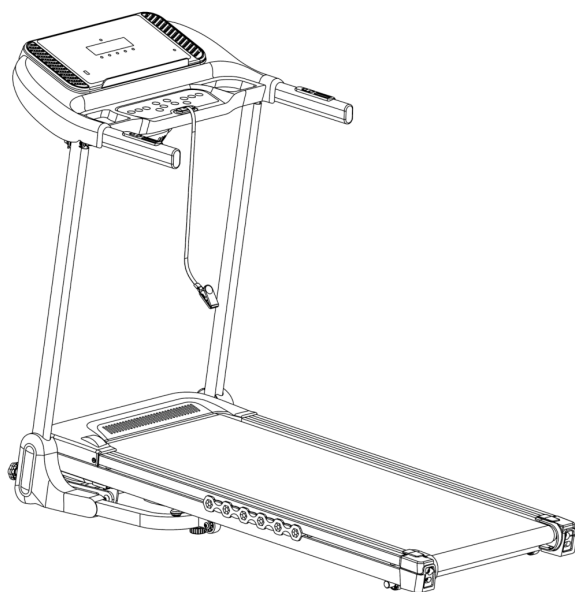

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Бігова доріжка · Модель 3300S

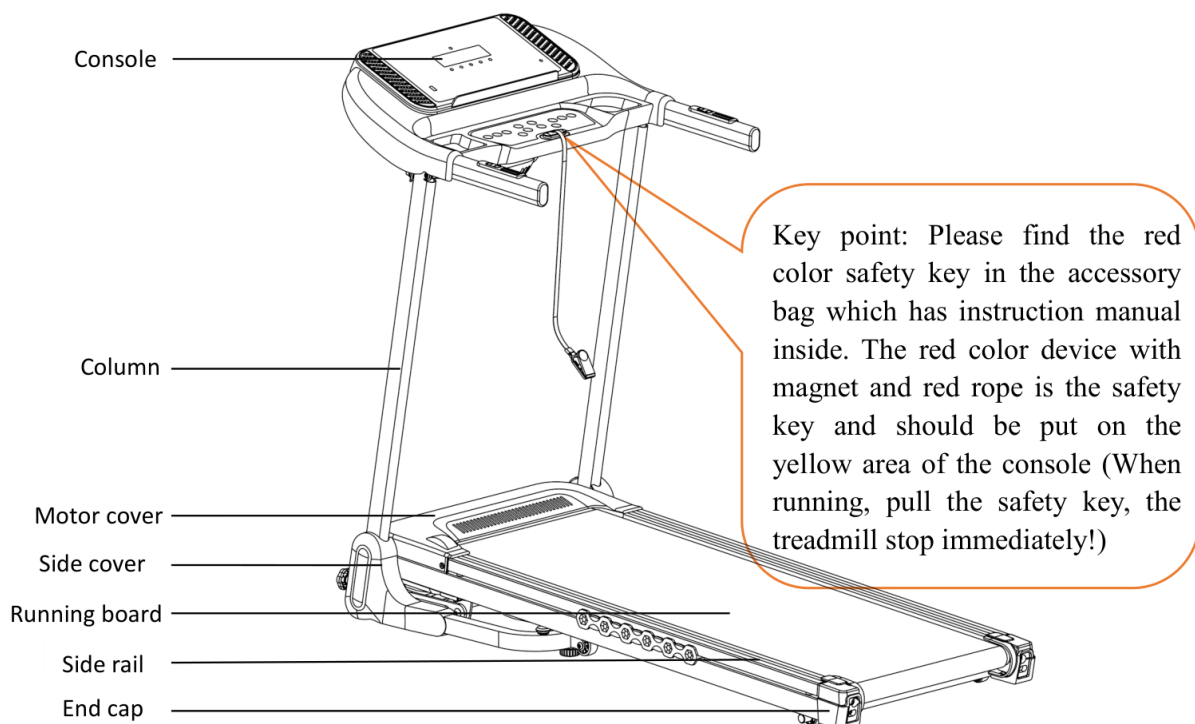


Примітка: дотримуючись принципів сталого розвитку, виробник може за потреби вдосконалювати конструкцію виробу без додаткового повідомлення. Орієнтуйтеся на фактичний виріб.

Зміст

1. Огляд виробу
2. Запобіжні заходи та попередження
3. Інструкція зі збирання
4. Поради щодо тренувань (ергономіка)
5. Інструкція з використання
6. Регулярне обслуговування

1. Огляд виробу



Основні компоненти бігової доріжки

Позначення на рисунку:

Позначення на рисунку (англ.)	Українською
Console	Консоль
Column	Стійка
Motor cover	Кришка мотора
Side cover	Бічна кришка
Running board	Бігова платформа
Side rail	Бічна рейка
End cap	Торцева заглушка

Важливо! Знайдіть червоний ключ безпеки в пакеті з аксесуарами, у якому також лежить посібник користувача. Червоний пристрій з магнітом і червоним шнурком — це ключ безпеки; його слід класти на жовту ділянку консолі. (Під час бігу потягніть ключ безпеки — бігова доріжка миттєво зупиниться!)

Основні параметри

№	Параметр	Значення
1	Напруга живлення	220–240 В ~
2	Частота мережі	50–60 Гц

№	Параметр	Значення
3	Швидкість	1,0–14 км/год
4	Бігова поверхня	390 × 1050 мм
5	Максимальна вага користувача	100 кг
6	Розміри в розкладеному вигляді	1385 × 620 × 1045 мм
7	Функції	Режим бігу, режим нахилу

Комплект поставки

№	Назва	Од.	К-ть
1	Бігова доріжка в зборі	компл.	1
2	Бічна кришка	компл.	1
3	Пакет з аксесуарами	компл.	1

Пакет з аксесуарами

№	Назва	Од.	К-ть
1	Гвинт М8×25	шт	2
2	Шестигранний ключ 6 мм	шт	1
3	Гайковий ключ	шт	1
4	Мастило	шт	1
5	Ключ безпеки	шт	1
6	Посібник користувача	шт	1

2. Запобіжні заходи та попередження

Щоб гарантувати вашу безпеку та уникнути нещасних випадків, уважно прочитайте цю інструкцію перед використанням.

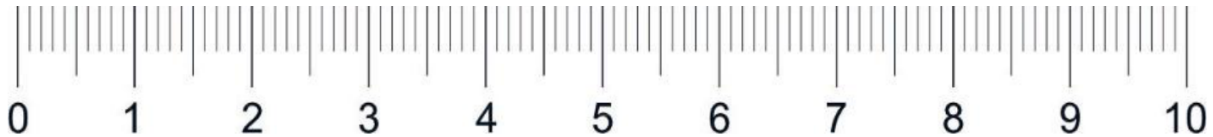
Інструкції з безпеки: цей виріб розроблено та виготовлено з урахуванням численних вимог безпеки, однак про всяк випадок дотримуйтеся наведених нижче правил. Виробник не несе відповідальності за наслідки, спричинені неправильною експлуатацією.

Порада: перш ніж скласти бігову доріжку, переконайтеся, що нахил встановлено на «нуль».

- Бігову доріжку слід встановлювати на рівній поверхні, у приміщенні, захищеному від вологи; не допускайте потрапляння води на доріжку. Не кладіть на неї сторонні предмети. **Спереду має залишатися вільний простір 0,5 м (500 мм), а позаду — 1 × 1 м (1000 × 1000 мм) для безпечного аварійного сходження.** (Аварійне сходження: тримаючись за поручні, станьте на бічні рейки та зійдіть з бігового полотна.)
- Вилка живлення повинна бути надійно заземлена, а розетка — підключена до окремої лінії; не використовуйте її спільно з іншим електрообладнанням.
- **Якщо кабель живлення пошкоджений**, задля уникнення небезпеки його заміну повинні виконувати фахівці виробника, його сервісного центру або аналогічної служби.
- Коли бігова доріжка не використовується, зберігайте ключ безпеки в недоступному для дітей місці; якщо доріжка не використовується тривалий час, вийміть вилку з розетки.
- **Зберігайте мастило з пакета аксесуарів у недоступному для дітей місці.** У разі випадкового проковтування або потрапляння в очі промийте водою та негайно зверніться до лікаря.
- Цей виріб не призначений для людей з обмеженими можливостями та дітей. Особам, які почуваються зле або не можуть належно оцінювати ситуацію, заборонено користуватися доріжкою без нагляду чи настанов особи, відповідальної за їхню безпеку. — Недотримання може призвести до травм.
- Не використовуйте бігову доріжку в запиленому приміщенні та підтримуйте в кімнаті достатню вологість, щоб уникнути сильної статичної електрики, інакше можливі збої в роботі електронного табло та контролера. Використовуйте лише оригінальні комплектувальні; самовільна заміна категорично заборонена.
- Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин; заборонено просовувати руки та ноги в простір під біговим полотном.
- Не розташовуйте кабель живлення поблизу гарячих або рухомих предметів; не використовуйте виріб надворі, в умовах високої вологості та під прямим сонячним промінням.
- Перед переміщенням вийміть вилку доріжки з розетки. Нефахівцям заборонено самостійно розбирати виріб — це може мати серйозні наслідки.
- Під час тренування прикріплюйте затискач шнурка ключа безпеки до одягу — це забезпечить безпечну зупинку в екстреній ситуації.
- Перед використанням доріжки перевірте, чи застібнутий одяг на ґудзики або блискавку та чи не занадто він вільний.
- Якщо під час тренування ви відчуваєте дискомфорт чи інші відхилення, припиніть вправи та зверніться до лікаря.
- Не використовуйте виріб занадто довго без перерви: тривала безперервна робота може призвести до перегріву електрообладнання доріжки та електричної несправності.
- Користуйтеся лише справними розетками. Якщо вилка не підходить до розетки, не торкайтеся вилки та зверніться до електрика.
- Виріб призначений для домашнього використання; він не підходить для професійних тренувань і тестування, а також для медичних цілей.

- Не використовуйте виріб, якщо корпус тріснув, пошкоджений або відшарувався (видно внутрішню конструкцію) чи якщо тріснуло зварне з'єднання.
- Не застрибуйте на доріжку та не зістрибуйте з неї під час тренування — це може призвести до падіння і травм.
- Не тренуйтеся одразу після їжі, у стані втоми чи поганого самопочуття — це може зашкодити здоров'ю.
- **Не допускайте потрапляння шпильок, сміття чи вологи на вилку живлення** — це може спричинити ураження електричним струмом, коротке замикання або пожежу. **Ніколи не беріться за вилку мокрими руками!**
- Виймайте вилку з розетки, коли доріжка не використовується: через пил і вологу ізоляція старіє, що може призвести до струмів витоку та пожежі.
- **Виріб повинен бути заземлений.** У разі несправності заземлення забезпечує шлях найменшого опору для струму та знижує ризик ураження електричним струмом.
- Цей виріб має клас НС. Якщо ви сумніваєтеся в правильності заземлення, доручить перевірку кваліфікованому електрику.

Вимірювальна шкала: на початку збирання бігової доріжки ви можете визначати довжину гвинтів за наведеною нижче шкалою — це зручно під час встановлення.



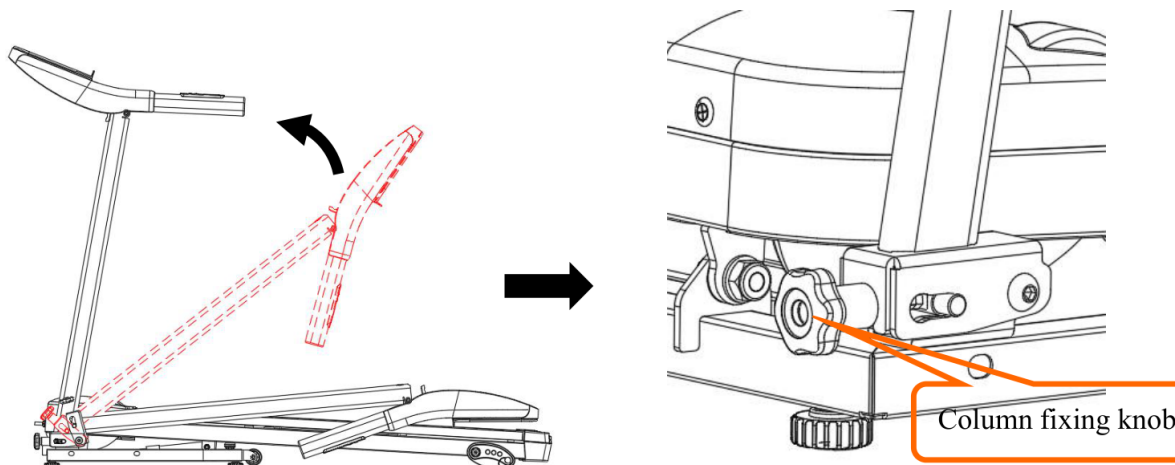
Шкала в сантиметрах

3. Інструкція зі збирання

Під час збирання спочатку лише наживіть усі гвинти; остаточно затягуйте їх після повного встановлення рами. (Увага: виріб дуже важкий — для збирання потрібно щонайменше двоє людей.)

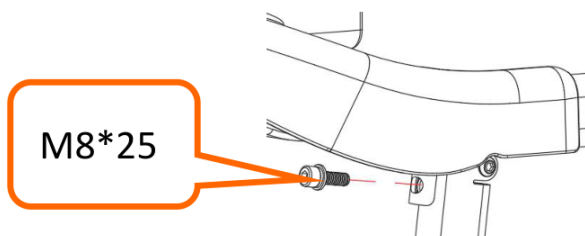
Крок 1. Обережно вийміть виріб з коробки та покладіть його рівно на підлогу. (Примітка: потрібно щонайменше двоє людей; поведіться з виробом обережно!)

Крок 2. Поверніть стійку з консоллю проти годинникової стрілки та підніміть їх, як показано на рисунку (стійка зафіксується автоматично). Поверніть фіксатор стійки за годинниковою стрілкою, щоб заблокувати стійку.



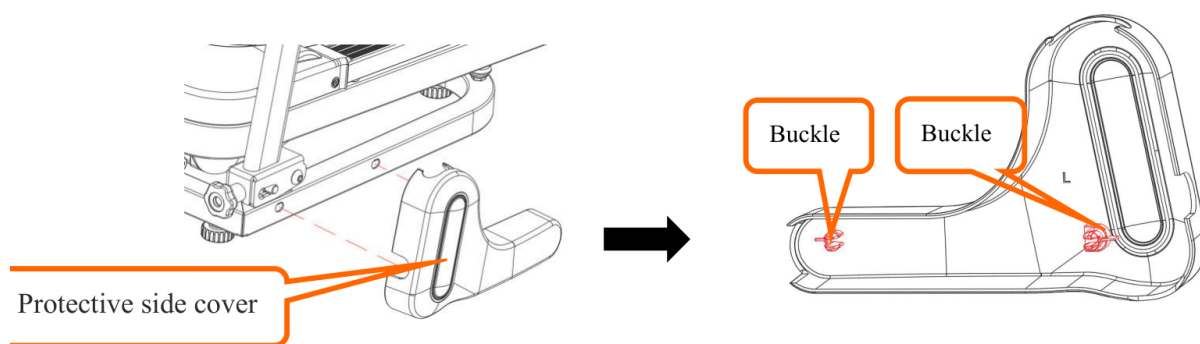
Напис на рисунку: Column fixing knob — фіксатор стійки

Крок 3. За допомогою шестигранного ключа 6 мм затягніть два гвинти M8×25, щоб закріпити раму консолі на стійці. Притримуйте труби стійки руками з обох боків (затягуючи гвинти, пильнуйте, щоб рама консолі не затиснула дрот у правій стійці). Як показано на рисунку:



Гвинт M8×25

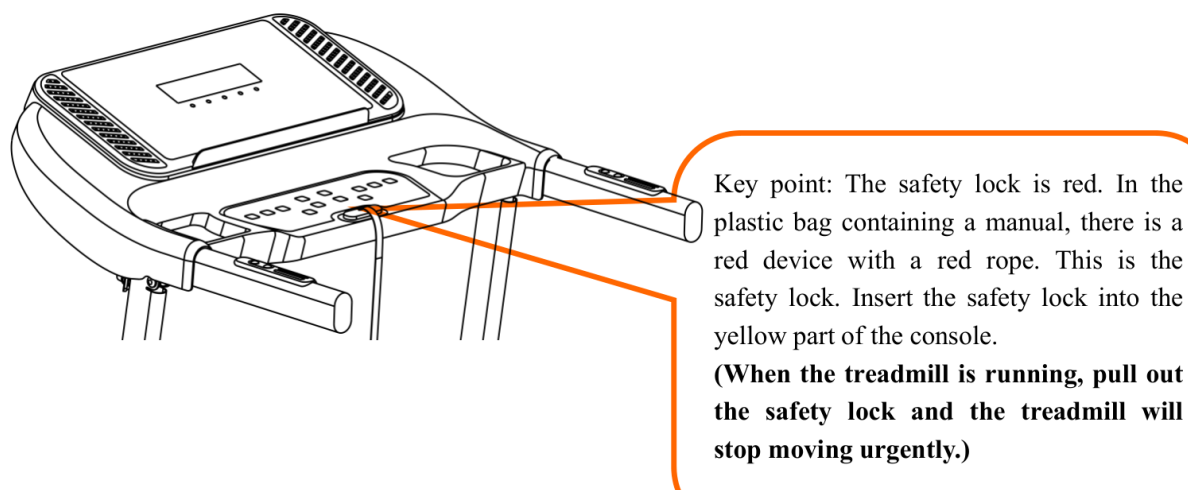
Крок 4. Дістаньте з коробки дві захисні бічні кришки. Вставте край верхнього отвору кришки в дугу труби стійки, а потім вставте защіпку знизу кришки у два отвори до фіксації. **Примітка: захисні бічні кришки поділяються на ліву та праву.** Як показано на рисунку:



Написи на рисунку: Buckle — заціпка; Protective side cover — захисна бічна кришка

Крок 5. Розмістіть ключ безпеки, як показано на рисунку нижче. Вставте кабель живлення в розетку та натисніть вимикач живлення на передній частині кришки мотора (індикатор вимикача засвітиться) — після цього засвітиться консоль. Натисніть кнопку START (Старт), щоб запустити доріжку.

Примітка: щоб доріжка запускалася, ключ безпеки має лежати на жовтій позначці в центрі консолі. Якщо на екрані консолі з'являється «E7», ключ безпеки не встановлений або встановлений неправильно.



Напис на рисунку: «Важливо: ключ безпеки — червоний. У пластиковому пакеті з посібником є червоний пристрій з червоним шнурком — це ключ безпеки. Покладіть його на жовту ділянку консолі. (Коли доріжка працює, витягніть ключ безпеки — доріжка негайно зупиниться.)»

Перш ніж вмикати живлення: переконайтеся, що всі етапи збирання виконано згідно з наведеними вимогами, затягніть усі гвинти та перевірте, чи нічого не пропущено.

4. Поради щодо тренувань (ергономіка)

Розминка та заминка

Успішна програма тренувань складається з трьох частин: розминки, кардіонавантаження та заминки. Розминка — дуже важлива частина тренування, і її слід виконувати перед кожним заняттям. Вона розігріває тіло, розтягує м'язи та готує організм до інтенсивнішого навантаження. Повторення розминальних вправ наприкінці тренування допомагає зняти біль у м'язах.

Рекомендуємо виконувати вправи для розминки та заминки за наведеними нижче схемами:

Рухи головою

Нахиліть голову до правого плеча, відчувши розтягнення лівого боку шиї, і виконайте один оберт головою за годинниковою стрілкою назад. Потім нахиліть голову до лівого плеча та виконайте один оберт проти годинникової стрілки. Повторюйте по черзі.



Підйоми плечей

Підніміть ліве плече та виконайте оберт назад, повторіть 5 разів. Потім підніміть праве плече та повторіть 5 разів, чергуючи в такий спосіб.



Розтягування вгору

Підніміть прямі руки над головою, потім лівою рукою візьміться за правий зап'ясток і тягніться вгору, доки не відчуєте, що рука повністю випрямлена; утримуйте 5 секунд, потім поміняйте руки.



Розтягування чотириголового м'яза стегна

Обіпріться правою рукою на стіну для рівноваги. Лівою рукою підтягніть ліву ступню назад, тримаючи п'ятку якомога ближче до сидниці; утримуйте 15 секунд, потім поміняйте ногу.



Розтягування внутрішньої поверхні стегна

Сядьте на підлогу та з'єднайте ступні підшвами. Обхопіть ступні руками й підтягніть їх якомога ближче до тулуба. Повільно опускайте коліна донизу та утримуйте позу 15 секунд.



Розтягування підколінних сухожиль

Сядьте, випряміть праву ногу та зігніть ліву. Лівою рукою візьміться за щиколотку та підтягніть ліву ступню якомога ближче до тулуба так, щоб підшва прилягала до внутрішньої поверхні правого стегна. Нахиліться вперед і тягніться руками до пальців випрямленої ноги — що глибший нахил, то краще. Утримуйте 15 секунд, потім поміняйте ногу.



Розтягування литок

Обіпріться обома руками на стіну, тримаючи тіло під кутом 45° до підлоги. По черзі відставляйте ліву та праву ногу назад, імітуючи кроки.



5. Інструкція з використання

5.1. Увімкнення бігової доріжки

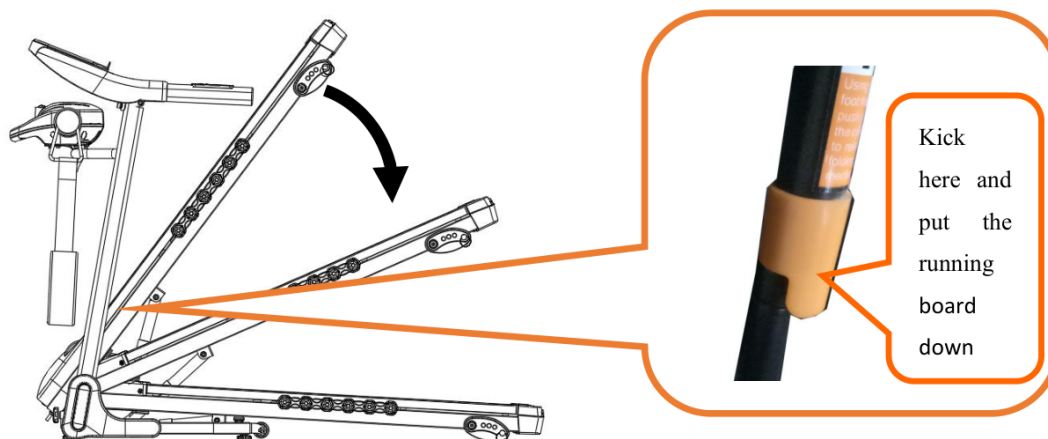
Увімкніть виріб у мережу та натисніть вимикач живлення (червоний) — він засвітиться, пролунає звуковий сигнал, і екран консолі ввімкнеться.



Вимикач живлення (червоний) на передній частині кришки мотора

Складання доріжки: щоб заощадити місце, доріжку можна скласти. Перед складанням вимкніть вимикач живлення та вийміть вилку з розетки. Підніміть бігову платформу руками до фіксації. Будьте обережні, щоб не прищемити руки, і не дозволяйте дітям підходити до доріжки, щоб уникнути травм.

Розкладання доріжки: натисніть ногою на гідравлічну штангу, потягніть платформу на себе та відпустіть руку — платформа автоматично й повільно опуститься на підлогу. Як показано на рисунку:



Напис на рисунку: «Натисніть тут ногою та опустіть бігову платформу»

Функція ключа безпеки: покладіть магніт на жовту позначку консолі — доріжка зможе працювати. Прикріпіть затискач ключа безпеки до одягу: у разі небезпеки негайно висмикніть ключ — мотор одразу зупиниться. Щоб продовжити тренування, поверніть ключ безпеки на місце. У будь-якій ситуації доріжку можна зупинити, висмикнувши ключ безпеки.

5.2. Керування консоллю

Функції кнопок

Кнопка	Функція
START/PAUSE (Старт/Пауза)	Коли доріжка зупинена, натисніть цю кнопку, щоб запустити її. Якщо доріжка працює, натисніть — доріжка призупиниться; натисніть ще раз — рух продовжиться.
STOP (Стоп)	Під час руху натисніть цю кнопку — усі дані буде скинуто, і доріжка зупиниться.

Кнопка	Функція
PROGRAM (Програма)	У режимі очікування натискайте для циклічного переходу від ручного режиму до попередньо встановлених програм.
MODE (Режим)	У режимі очікування натискайте для циклічного перемикавання трьох режимів зворотного відліку: час, дистанція, калорії.
SPEED + / SPEED – (Швидкість +/-)	Після запуску доріжки регулюйте швидкість: кнопка «+» збільшує швидкість, кнопка «–» — зменшує.
Кнопки швидкого вибору швидкості	Після запуску доріжки натискання цієї кнопки циклічно перемикає швидкість у послідовності 3, 6 і 9 км/год.
INCLINE + (Нахил +)	Під час роботи натисніть, щоб збільшити нахил.
INCLINE – (Нахил –)	Під час роботи натисніть, щоб зменшити нахил.
Кнопки швидкого вибору нахилу	Після запуску доріжки натисніть кнопку 3, 6 або 9, щоб встановити нахил 3-го, 6-го чи 9-го рівня.
VOLUME + (Гучність +)	Під час відтворення музики натисніть, щоб збільшити гучність.
VOLUME – (Гучність –)	Під час відтворення музики натисніть, щоб зменшити гучність.

Показники дисплея

Вікно	Що відображає
Вікно TIME (Час)	Коли світиться індикатор часу, відображається час бігу в ручному режимі або зворотний відлік часу в режимах і програмах.
Вікно SPEED (Швидкість)	Коли світиться індикатор швидкості, відображається поточна швидкість бігу.
Вікно DISTANCE (Дистанція)	Коли світиться індикатор дистанції, відображається накопичена дистанція в ручному та програмному режимах.
Вікно INCLINE (Нахил)	Відображає поточне значення нахилу.
Вікно CALORIES (Калорії)	Коли світиться індикатор калорій, відображається кількість калорій, витрачених під час тренування в ручному чи програмному режимі.
Вікно PULSE (Пульс)	Коли виявлено сигнал пульсу, вмикається індикатор серцебиття й одночасно відображається значення пульсу.
Вимірювання пульсу	Коли доріжка ввімкнена, потримайте долоні на датчиках пульсу — через деякий час на екрані з'явиться значення пульсу. (Ці дані є орієнтовними і не можуть вважатися медичними.)

5.3. Автоматичні програми

Швидкість (км/год) на кожному з 10 інтервалів програми. Тривалість одного інтервалу дорівнює заданому часу, поділеному на 10.

Програма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4

Програма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P3	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

5.4. Коди помилок

Код	Опис	Усунення
E1	Помилка зв'язку: після ввімкнення живлення порушено з'єднання між нижнім контролером і консоллю.	Можлива причина: зв'язок між нижнім контролером і консоллю заблоковано. Перевірте всі з'єднання між контролером і консоллю та переконайтеся, що кожен контакт вставлений до кінця. Перевірте з'єднувальний кабель; якщо він пошкоджений, замініть його.
E2	Немає сигналу від мотора.	Можлива причина: перевірте, чи добре під'єднаний кабель мотора; якщо ні, під'єднайте його знову. Перевірте, чи кабель мотора не пошкоджений і чи немає запаху горілого; якщо є, замініть мотор. Перевірте датчик швидкості: чи правильно він встановлений і чи не пошкоджений.
E5	Захист від перевищення струму: під час роботи нижній контролер фіксує струм понад 6 А довше ніж 3 секунди.	Можлива причина: перевантаження спричиняє надмірний струм, і система зупиняється для самозахисту, або заклинила якась деталь і мотор зупинився. Відрегулюйте доріжку та перезапустіть її. Перевірте, чи немає рідини або запаху горілого під час роботи мотора; якщо є, замініть мотор. Перевірте, чи немає запаху горілого від контролера; якщо є, замініть контролер. Перевірте напругу живлення; якщо вона не відповідає характеристикам, забезпечте правильну напругу та випробуйте виріб знову.
E6	Захист від аварійних перепадів: аномальна напруга або мотор спричиняють несправність кола керування мотором.	Можлива причина: перевірте, чи напруга живлення не нижча за норму на 50%; забезпечте правильну напругу та випробуйте виріб знову. Перевірте, чи немає запаху горілого від контролера, і за потреби замініть його. Перевірте під'єднання кабелю мотора та під'єднайте його знову.
E7	Немає ключа безпеки.	Покладіть ключ безпеки на належне місце.

6. Регулярне обслуговування

Відкривайте кришку мотора щонайменше двічі на рік і очищайте мотор пилососом. Ретельне очищення подовжує термін служби бігової доріжки. Очищайте відкриті ділянки з обох боків бігового полотна, щоб зменшити накопичення забруднень під ним. Слідкуйте, щоб ваше спортивне взуття було чистим і не заносило сторонні часточки під бігове полотно — вони зношують бігову платформу та полотно. Поверхню полотна протирайте вологою тканиною, змоченою мильним розчином; пильнуйте, щоб вода не потрапляла на електричні компоненти та під бігове полотно.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: перед очищенням, обслуговуванням чи переміщенням доріжки обов'язково вийміть вилку з розетки.

Центрування бігового полотна

Встановіть доріжку на рівній поверхні та запустіть її на швидкості близько 3–5 км/год.

- **Якщо полотно зміщене вліво**, поверніть лівий регулювальний болт на 1/2 оберта за годинниковою стрілкою, потім поверніть правий регулювальний болт на 1/2 оберта проти годинникової стрілки. (Рисунок А)
- **Якщо полотно зміщене вправо**, поверніть правий регулювальний болт на 1/2 оберта за годинниковою стрілкою, потім поверніть лівий регулювальний болт на 1/2 оберта проти годинникової стрілки. (Рисунок В)



Рисунок А (ліворуч) та Рисунок В (праворуч)

Змащування бігового полотна

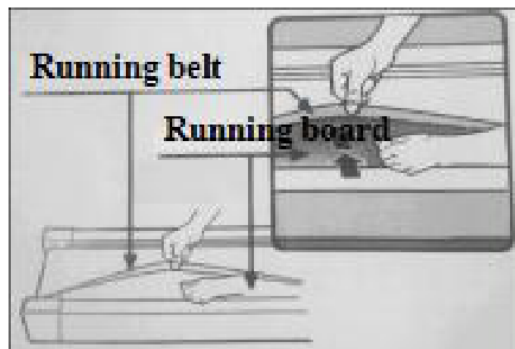
Бігове полотно доріжки змащене мастилом на заводі. Тертя між біговим полотном і біговою платформою суттєво впливає на термін служби та характеристики виробу, тому полотно потрібно регулярно змащувати.

- **Легке навантаження** (до 3 годин на тиждень): змащуйте раз на 10 місяців.
- **Інтенсивне використання** (понад 7 годин на тиждень): змащуйте раз на 5 місяців.

Як додавати мастило:

Крок 1. Підніміть бігове полотно догори.

Крок 2. Відкрийте пляшку з мастилом і видавіть мастило на бігову платформу під полотном, як показано на рисунку.



Написи на рисунку: Running belt — бігове полотно; Running board — бігова платформа

Поради щодо подовження терміну служби

1. Щоб краще доглядати за доріжкою та подовжити термін її служби, рекомендується після 1 години безперервної роботи вимикати живлення та давати виробу відпочити 10 хвилин перед подальшим використанням.
2. Натяг бігового полотна має бути належним. Якщо полотно натягнуте занадто слабо, воно може проковзувати під час бігу; якщо занадто сильно — це може знизити характеристики мотора та прискорити знос валів і полотна.

Бігові доріжки належать до спортивного обладнання і тому потребують належного обслуговування. Рекомендації з обслуговування:

1. Через знос і пошкодження потрібні регулярні перевірки. Після обслуговування або професійного ремонту зношених чи пошкоджених компонентів (мотор, електронні блоки керування, кабелі живлення тощо) рівень безпеки виробу має відповідати заводському.
2. Негайно замінюйте несправні компоненти або не використовуйте обладнання до завершення ремонту (наприклад, у разі пошкодження кабелю живлення).
3. Звертайте особливу увагу на компоненти, які найбільше зношуються (наприклад, бігове полотно).