

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Бігова доріжка — модель 8091

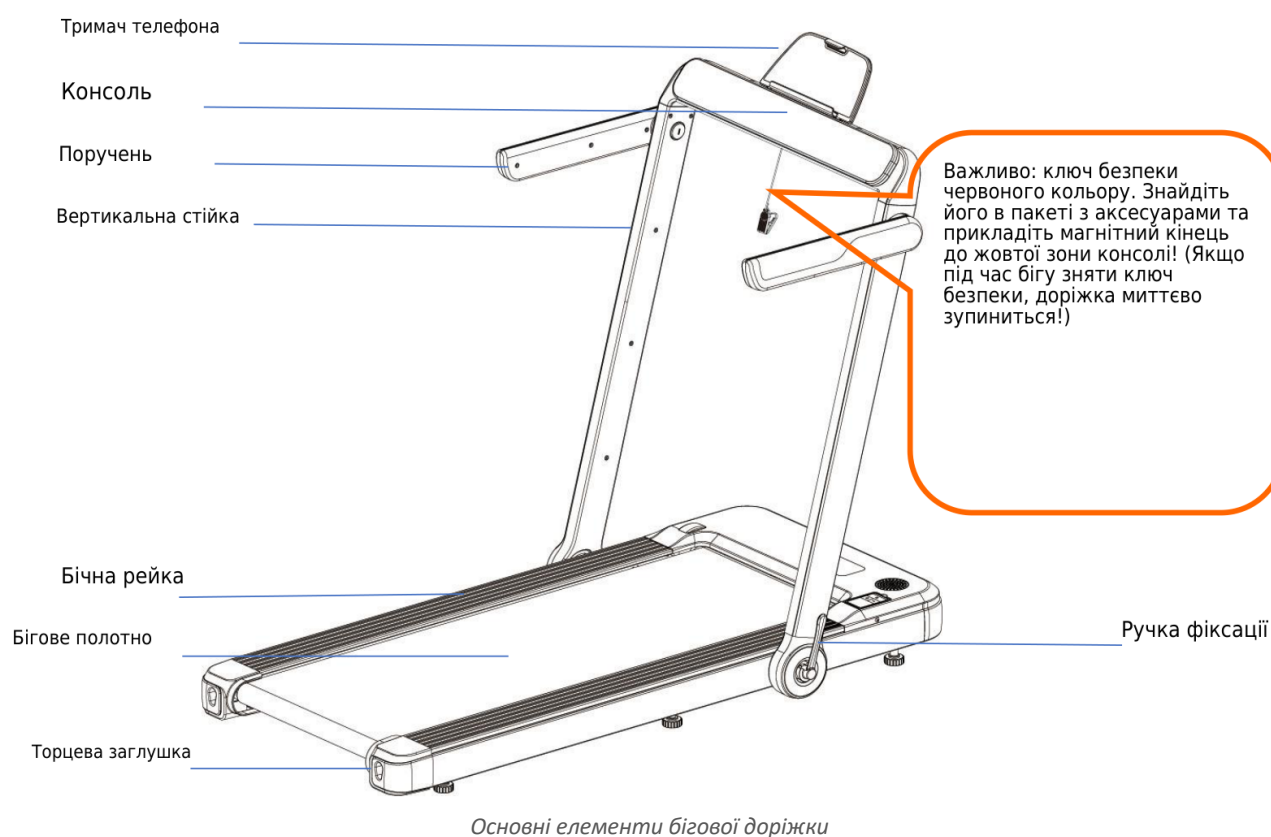


Примітка: дотримуючись принципів сталого розвитку, ми можемо за потреби вносити зміни в конструкцію без додаткового попередження. Усе залежить від фактичного виробу.

ЗМІСТ

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

1. Огляд виробу



Важливо: ключ безпеки червоного кольору. Знайдіть його в пакеті з аксесуарами та прикладіть магнітний кінець до жовтої зони консолі. Якщо під час бігу зняти ключ безпеки, бігова доріжка миттєво зупиниться!

Основні параметри

№	Параметр	Значення
1	Вхідна напруга	220–240 В ~
2	Частота живлення	50–60 Гц
3	Потужність мотора	2,5 к. с.
4	Швидкість	Біг: 0,8–12 км/год; ходьба: 0,8–6 км/год
5	Бігова поверхня	400 × 1050 мм
6	Макс. вага користувача	100 кг
7	Розміри в розкладеному вигляді	1285 × 790 × 1120 мм
8	Функції	Режим бігу / режим ходьби

Комплект поставки

№	Назва	Одиниця	К-ть
1	Бігова доріжка в зборі	компл.	1

2	Тримач телефона/планшета	компл.	1
3	Пакет з аксесуарами	компл.	1
4	Поручень	шт.	2

Пакет з аксесуарами

№	Назва	Одиниця	К-ть
1	Гвинти М8×16	шт.	2
2	Торцевий ключ	шт.	1
3	Шестигранний ключ 5 мм	шт.	1
4	Шестигранний ключ 6 мм	шт.	1
5	Двостороння зубчаста стопорна шайба М8	шт.	2
6	Плоска шайба М8	шт.	2
7	Пульт дистанційного керування	шт.	1
8	Ключ безпеки	шт.	1
9	Посібник користувача	шт.	1

2. Запобіжні заходи та попередження

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

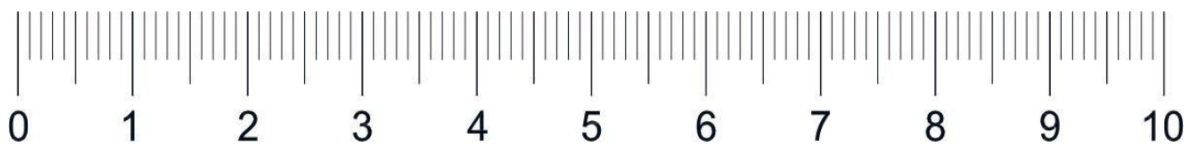
Інструкції з безпеки: цей виріб розроблено та виготовлено з урахуванням численних вимог безпеки, проте дотримуйтеся наведених нижче правил, щоб уникнути травм. Виробник не несе відповідальності за наслідки неналежної експлуатації.

Бігову доріжку необхідно встановлювати на рівній поверхні, в приміщенні, захищеному від вологи. Не допускайте потрапляння води на доріжку та не кладіть на неї сторонні предмети. Позаду доріжки має бути вільний простір щонайменше 2 м × 1 м (2000 мм × 1000 мм) для аварійного сходження. (Аварійне сходження: тримаючись за поручні, станьте ногами на бічні рейки та зійдіть з полотна вбік.)

- Вилка живлення має бути надійно заземлена, а розетка — підключена до окремої лінії; не використовуйте розетку спільно з іншим електрообладнанням.
- Якщо кабель живлення пошкоджений, щоб уникнути небезпеки, його заміну повинні виконувати фахівці виробника, його сервісного відділу або інші кваліфіковані спеціалісти.
- Коли бігова доріжка не використовується, зберігайте ключ безпеки в недоступному для дітей місці; якщо доріжка не використовується тривалий час, від'єднайте кабель живлення від розетки.
- Зберігайте мастило (якщо воно входить до комплекту) в недоступному для дітей місці. Якщо мастило випадково проковтнули або воно потрапило в очі, промийте водою та негайно зверніться до лікаря.
- Цей виріб не призначений для людей з інвалідністю та дітей. Якщо ви почуваєтеся зле або маєте обмежені можливості, користуватися доріжкою можна лише під наглядом особи, відповідальної за вашу безпеку. Недотримання цієї вимоги може призвести до травм.
- Не використовуйте бігову доріжку в запиленому приміщенні та підтримуйте нормальну вологість повітря, щоб уникнути сильної статичної електрики — вона може порушити роботу консолі та контролера. Використовуйте лише оригінальні аксесуари; самовільна заміна деталей суворо заборонена.
- Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин. Заборонено класти руки та ноги під бігове полотно.
- Не розташовуйте кабель живлення поблизу гарячих або рухомих предметів. Не використовуйте виріб надворі, в умовах високої вологості чи під прямим сонячним промінням.
- Перед переміщенням від'єднайте доріжку від електромережі. Нефахівцям заборонено самостійно розбирати тренажер — це може мати серйозні наслідки.
- Під час тренування пристібайте затискач ключа безпеки до одягу — це забезпечить аварійну зупинку в разі потреби.
- Перед використанням перевірте, чи застебнутий одяг на гудзики або блискавку та чи не занадто він вільний.
- Якщо під час тренування ви відчули дискомфорт або інші відхилення, негайно припиніть вправи та зверніться до лікаря.

- Не використовуйте виріб безперервно протягом тривалого часу: це може призвести до перегрівання електрообладнання та його виходу з ладу.
- Використовуйте лише справні розетки. Якщо вилка не відповідає розетці, не торкайтеся вилки — зверніться до електрика.
- Виріб призначений для домашнього використання, а не для професійних тренувань, тестування чи медичних цілей.
- Не використовуйте доріжку, якщо корпус тріснув, відшарувався (оголено внутрішню конструкцію) або пошкоджені зварні з'єднання.
- Не застрибуйте на тренажер і не зістрибуйте з нього під час тренування — це може призвести до падіння й травм.
- Не тренуйтеся одразу після їжі, у стані втоми або поганому фізичному стані — це може зашкодити здоров'ю.
- Не допускайте потрапляння на вилку живлення шпильок, сміття чи вологи — 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 має бути заземлений. У разі несправності заземлення забезпечує шлях найменшого опору для струму та знижує ризик ураження електричним струмом.
- Виріб має клас НС. Якщо ви сумніваєтеся в правильності заземлення, доручіть перевірку кваліфікованому електрику.

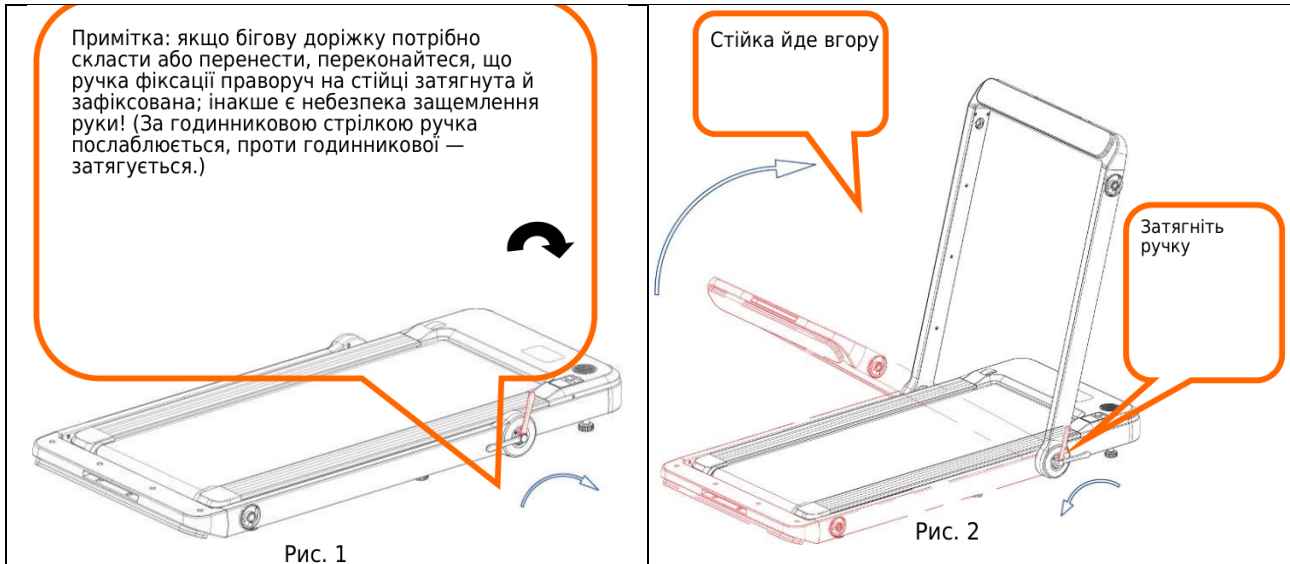
Масштабна лінійка: коли почнете збирати бігову доріжку, за наведеною нижче шкалою можна виміряти довжину гвинтів — це спростить монтаж (поділки в сантиметрах).



3. Інструкція зі збирання

Під час збирання спочатку наживіть усі гвинти і затягуйте їх остаточно лише після повного складання рами.

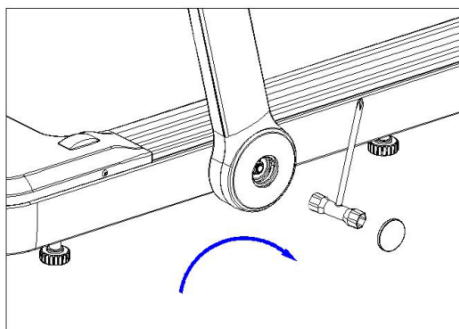
1. Вийміть бігову доріжку з коробки та покладіть її на рівну поверхню. Відкрутіть ручку фіксації, як показано на Рис. 1. Підніміть стійку вгору до верхньої межі та затягніть ручку фіксації (Рис. 2). Для збирання потрібні щонайменше 2 особи.



1.1 Налаштування сили затягування ручки фіксації

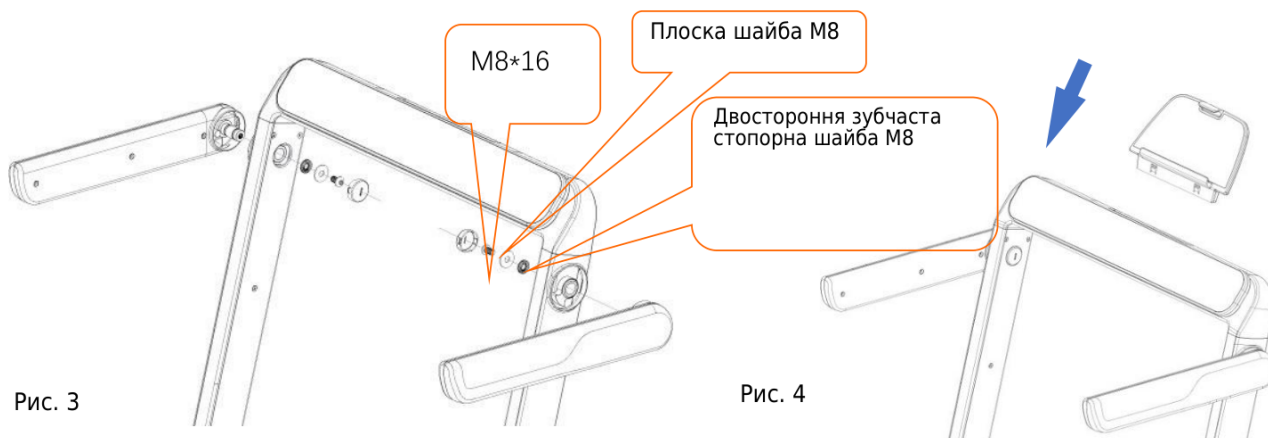
Ручку фіксації відрегульовано на заводі з належним зусиллям затягування. Оскільки фізична сила в усіх різна, користувач може додатково відрегулювати ручку відповідно до щільності фіксації стійки, щоб гарантувати надійне кріплення. Виконайте такі кроки:

1. Зніміть м'яку круглу заглушку в нижній частині лівої стійки.
2. Вставте шестигранний кінець торцевого ключа з пакета аксесуарів в отвір лівої стійки так, щоб він зайшов у шестигранну гайку, а в отвір торцевого ключа вставте шестигранний ключ із комплекту — вийде простий Т-подібний ключ. Обертайте за годинниковою стрілкою для затягування, проти — для послаблення.
3. Після регулювання закрийте отвір заглушкою.



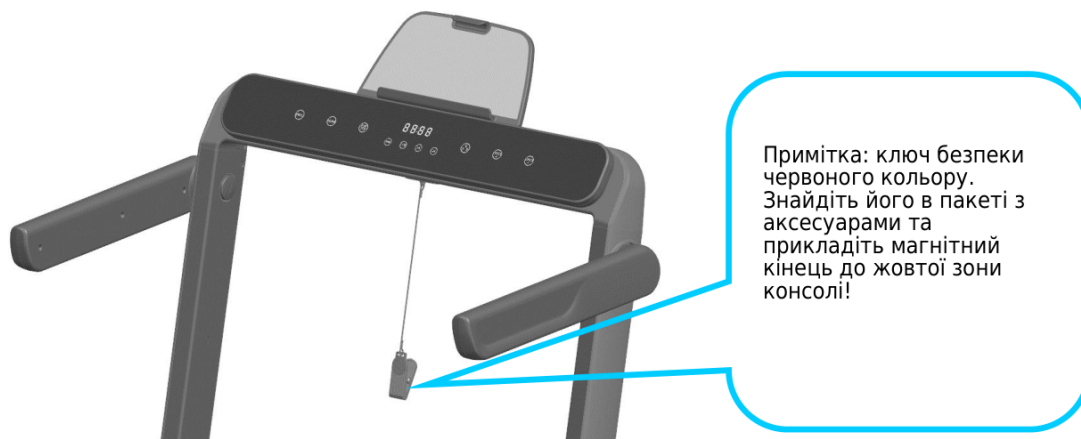
Регулювання зусилля ручки фіксації

2. Вставте лівий і правий поручні у стійки та по черзі закрутіть два гвинти M8×16 шестигранним ключем 5 мм. Плоску шайбу M8 та двосторонню зубчасту стопорну шайбу M8 встановіть у різьбові отвори осей лівого та правого поручнів відповідно, після чого закрийте отвори заглушками (Рис. 3). Насамкінець вставте тримач телефона у гніздо на консолі (Рис. 4).



3. Знизу тренажера є 6 регульованих опор, які можна налаштувати відповідно до нерівностей підлоги. Переконайтеся, що всі опори стоять на підлозі, інакше під час тренування можливі сторонній шум або зайві пошкодження.

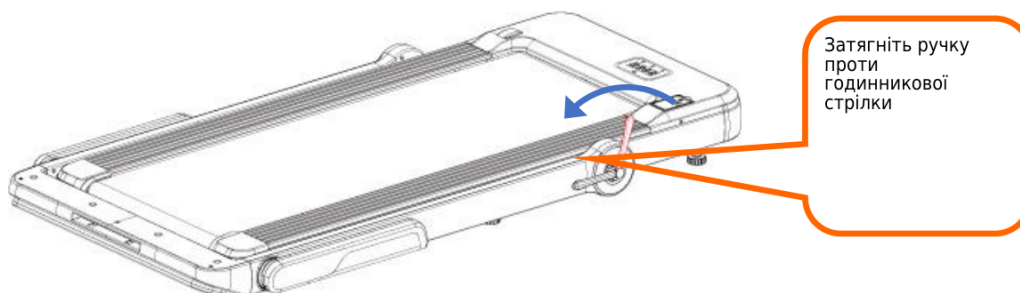
4. Розмістіть ключ безпеки, як показано на малюнку, і натисніть кнопку START (Старт), щоб почати користуватися тренажером. (Примітка: бігова доріжка запускається лише тоді, коли ключ безпеки розміщений на жовтій зоні в нижній частині консолі.)



Примітка: після збирання переконайтеся, що всі гвинти рівномірно затягнуті відповідно до вимог і жодну деталь не пропущено, і лише потім підключайте живлення.

Режим планшета (складена стійка)

Якщо потрібно скористатися режимом планшета, спочатку вимкніть живлення, складіть лівий і правий поручні у зворотному напрямку, потім послабте ручку в нижній частині правої стійки, опустіть стійку вниз і затягніть ручку (як показано нижче). Після цього ввімкніть живлення — на панелі кришки мотора засвітиться індикатор: режим планшета активовано. Вийміть пульт дистанційного керування з кришки мотора, і можна тренуватися.



4. Поради щодо тренувань

Розминка та заминка

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

Рекомендуємо виконувати розминальні та відновлювальні вправи за наведеною нижче схемою:

Рухи головою Нахиліть голову до правого плеча, відчуйте розтягнення лівого боку шиї, потім поверніть голову за годинниковою стрілкою назад один раз. Нахиліть голову до лівого плеча та поверніть її проти годинникової стрілки. Повторюйте по черзі.	
Підймання плечей Підніміть ліве плече та зробіть ним один оберт назад, повторіть 5 разів. Потім так само 5 разів правим плечем. Чергуйте.	
Потягування вгору Підніміть руки прямо над головою, лівою рукою обхопіть правий зап'ясток і тягніться вгору, доки не відчуєте повне випрямлення правої руки; утримуйте 5 секунд, потім поміняйте руки.	
Розтягування квадрицепса Тримаючись правою рукою за стіну для рівноваги, лівою рукою підніміть ліву ступню назад, тримаючи п'ятку якомога ближче до сидниці. Утримуйте 15 секунд, потім поміняйте ногу.	
Розтягування внутрішньої поверхні стегна Сидячи на підлозі, з'єднайте ступні підшвами разом. Обхопіть ступні руками та підтягніть їх якомога ближче до тіла. Повільно натискайте на коліна донизу й утримуйте положення 15 секунд.	

Розтягування підколінних сухожиль

Сядьте, випряміть праву ногу, зігніть ліву. Лівою рукою обхопіть щиколотку та підтягніть ліву ступню якомога ближче до тіла, притиснувши підошву до внутрішньої поверхні правого стегна. Нахиліться вперед, тягнучись руками до пальців ноги — що більший нахил, то краще. Утримуйте 15 секунд, потім поміняйте ногу.

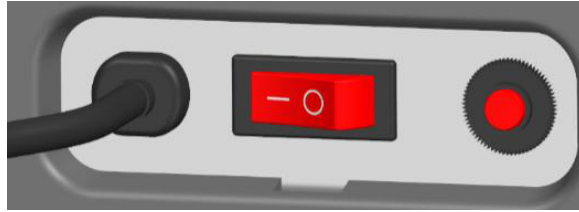
**Розтягування литкових м'язів**

Обіпріться обома руками об стіну, розташувачи тіло під кутом приблизно 45 градусів до підлоги, та по черзі відставляйте ліву й праву ногу назад, імітуючи кроки.



5. Інструкція з використання

1. Увімкнення бігової доріжки: надійно вставте вилку живлення в розетку та увімкніть вимикач (червоного кольору). Коли засвітиться індикатор, пролунає звуковий сигнал, після чого засвітиться екран.



Вимикач живлення

2. Ключ безпеки: бігова доріжка запускається лише тоді, коли ключ безпеки розміщено на жовтій зоні консолі. Під час тренування пристібайте ключ безпеки до одягу, щоб запобігти нещасним випадкам.

3. Пульт дистанційного керування (режим ходьби): після увімкнення живлення натисніть і утримуйте кнопку Start/Stop (Старт/Стоп) на пульті близько 7 секунд, щоб виконати з'єднання «один до одного» (безперервний звуковий сигнал означає успішне з'єднання; якщо сигналу немає — з'єднання не вдалося). Після успішного з'єднання пультом можна керувати тренажером дистанційно: запускати й зупиняти його, збільшувати та зменшувати швидкість.

4. Керування з консолі

Функції кнопок

- **Кнопка Start/Stop (Старт/Стоп):** коли доріжка зупинена, натисніть, щоб запустити її; коли доріжка працює — щоб зупинити.
- **Кнопка Program (Програма):** у режимі очікування натискайте цю кнопку, щоб перемикатися між ручним режимом та автоматичними програмами. Ручний режим — основний режим роботи системи.
- **Кнопка Mode (Режим):** у режимі очікування натискайте цю кнопку, щоб перемикатися між 3 режимами зворотного відліку: за часом, за дистанцією та за калоріями.
- **Кнопка швидкого вибору швидкості:** коли доріжка працює, натисніть цю кнопку, щоб одразу встановити швидкість 3, 6 або 9 км/год.
- **Кнопки Speed+/Speed- (Швидкість +/-):** після запуску доріжки регулюйте цими кнопками швидкість: $\wedge$ — збільшити, $\vee$ — зменшити.

Показники дисплея

- **Час:** коли світиться індикатор часу, відображається тривалість тренування в ручному режимі або час зворотного відліку в режимах відліку та програмах.
- **Швидкість:** коли світиться індикатор швидкості, відображається поточна швидкість руху полотна.
- **Дистанція:** коли світиться індикатор дистанції, відображається накопичена дистанція в ручному режимі та програмах або залишок дистанції в режимі зворотного відліку.
- **Калорії:** коли світиться індикатор калорій, відображається накопичена кількість калорій у ручному режимі та програмах або залишок калорій у режимі відліку калорій.

Автоматичні програми

Програма		Заданий час / 10 = тривалість кожного сегмента									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ШВИДКІСТЬ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	ШВИДКІСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	ШВИДКІСТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	ШВИДКІСТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	ШВИДКІСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	ШВИДКІСТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	ШВИДКІСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	ШВИДКІСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	ШВИДКІСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	ШВИДКІСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Коди помилок

Код	Опис	Усунення
E1	Збій зв'язку: після ввімкнення живлення немає з'єднання між нижнім контролером і консоллю.	Можлива причина: порушено зв'язок між нижнім контролером і консоллю. Перевірте всі з'єднання між контролером і консоллю, переконайтеся, що кожен роз'єм вставлений до кінця. Перевірте з'єднувальний кабель; якщо він пошкоджений — замініть на новий.
E2	Немає сигналу від мотора.	Можлива причина: перевірте, чи надійно підключений кабель мотора; якщо ні — підключіть його знову. Перевірте, чи не пошкоджений кабель мотора та чи немає запаху горілого; якщо є — замініть мотор.
E5	Захист від перевантаження за струмом: 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 щось заклинило й мотор зупинився. Відрегулюйте доріжку та перезавантажте 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 перевірте тренажер знову.
E6	Захист від стрибків напруги: аномальна напруга або мотор спричиняють несправність кола, що живить мотор.	Можлива причина: перевірте, чи не нижча напруга живлення на 50% від норми; забезпечте правильну напругу та перевірте тренажер знову. Перевірте, чи немає запаху горілого від контролера, і за потреби замініть його. Перевірте підключення кабеля мотора та підключіть його знову.
E7	Немає ключа безпеки.	Розмістіть ключ безпеки в правильному місці.

6. Регулярне обслуговування

Щонайменше двічі на рік відкривайте кришку мотора та очищуйте мотор пилососом. Регулярне комплексне очищення подовжує строк служби бігової доріжки. Очищуйте відкриті ділянки з обох боків бігового полотна, щоб зменшити накопичення бруду під ним. Слідкуйте, щоб ваше взуття було чистим: сторонні часточки під полотном зношують бігову платформу та полотно. Поверхню полотна протирайте вологою тканиною, змоченою в мильному розчині, не допускаючи потрапляння води на електричні компоненти та під бігове полотно.

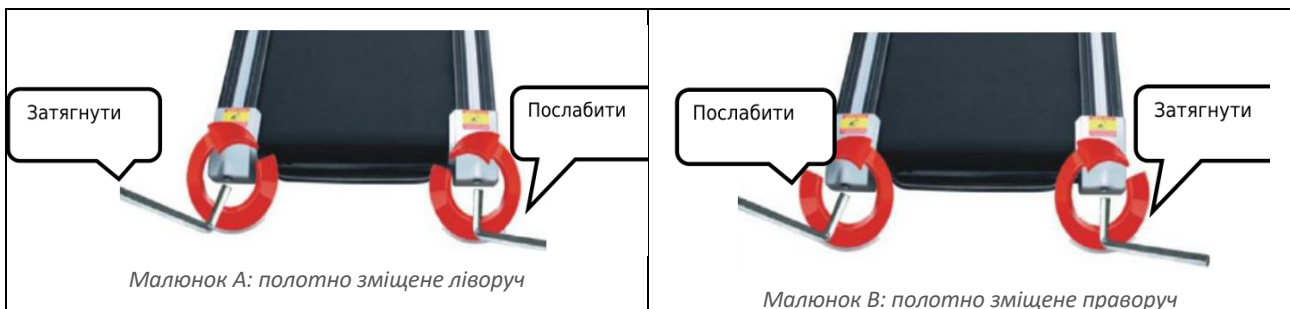
Попередження: завжди від'єднуйте бігову доріжку від електромережі перед очищенням, обслуговуванням або переміщенням.

Вирівнювання бігового полотна

Установіть бігову доріжку на рівній поверхні та запустіть її зі швидкістю 6–8 км/год.

Якщо полотно зміщене ліворуч: поверніть лівий регулювальний болт на 1/2 оберта за годинниковою стрілкою, а правий — на 1/2 оберта проти годинникової стрілки (Малюнок А).

Якщо полотно зміщене праворуч: поверніть правий регулювальний болт на 1/2 оберта за годинниковою стрілкою, а лівий — на 1/2 оберта проти годинникової стрілки (Малюнок В).



Регулювання натягу бігового полотна

Після тривалого використання бігове полотно або полікліновий ремінь розтягуються через зношування. Для безпечної експлуатації потрібне відповідне регулювання.

Ознака: відчуття короткочасних «провалів» під час бігу свідчить про те, що полотно або полікліновий ремінь трохи послаблені й потрібна додаткова перевірка.

Крок 1: зніміть кришку мотора, запустіть доріжку зі швидкістю 1 км/год, станьте на полотно, тримаючись за поручні, і злегка пригальмуйте полотно ногою.

- **А.** Якщо полотно не зупиняється від миттєвого кроку — натяг належний.
- **В.** Якщо від кроку полотно зупиняється, а полікліновий ремінь і передній вал продовжують обертатися — послаблене бігове полотно, і його натяг потрібно відрегулювати для безпечної експлуатації.
- **С.** Якщо від кроку зупиняються і полотно, і полікліновий ремінь, а мотор продовжує працювати — послаблений полікліновий ремінь, і його натяг потрібно відрегулювати для безпечної експлуатації.

Крок 2: ключем відрегулюйте гвинти на основі мотора відповідно до ситуації. Водночас обережно спробуйте перекрутити полікліновий ремінь між валом мотора та переднім валом: якщо він занадто слабкий, ремінь перекручується на 100%; якщо занадто тугий — ледь перекручується. Після регулювання ремінь має перекручуватися приблизно на 80%. Відрегулюйте натяг поліклінового ременя саме до такого стану.

Крок 3: наприкінці зафіксуйте основу мотора та встановіть кришку мотора на місце.

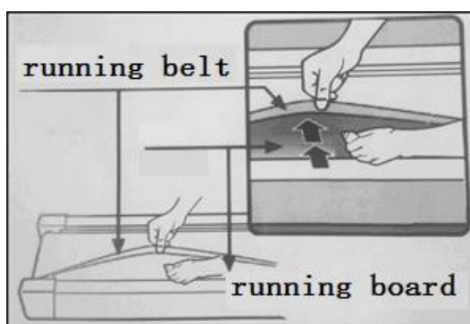
Змащування бігової доріжки

Бігову доріжку змащено на заводі. Сила тертя між біговим полотном і біговою платформою суттєво впливає на строк служби та характеристики тренажера, тому мастило потрібно наносити регулярно.

За невеликого навантаження (до 3 годин на тиждень) — раз на 10 місяців; за інтенсивного навантаження (понад 7 годин на тиждень) — раз на 5 місяців.

Як наносити мастило:

1. Підніміть бігове полотно.
2. Відкрийте пляшечку з мастилом і видавіть мастило на бігову платформу під полотном, як показано на малюнку.



Нанесення мастила: running belt — бігове полотно; running board — бігова платформа

Бігова доріжка — це спортивне обладнання, яке потребує регулярного обслуговування. Рекомендації такі:

1. Через зношування та можливі пошкодження тренажер потрібно регулярно перевіряти. Зношені або пошкоджені деталі (наприклад, мотор, електронні компоненти, кабель живлення, бігове полотно) після обслуговування чи професійного ремонту відповідають заводському рівню безпеки.
2. Несправні деталі (наприклад, кабель живлення) негайно замінюйте та не користуйтеся тренажером до завершення ремонту.
3. Особливу увагу приділяйте деталям, які зношуються найшвидше (наприклад, біговому полотну).