

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Бігова доріжка електрична Atleto A80



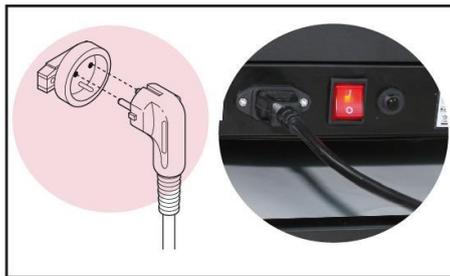
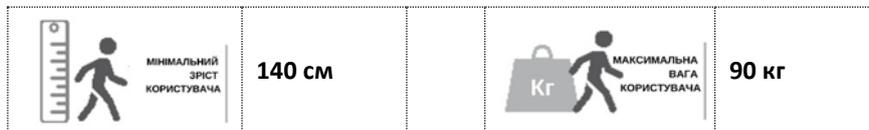
ATLETO



Примітка: Дотримуйтесь принципу стабільного розвитку, ми можемо модифікувати продукт при необхідності, не повідомляючи про це. Все залежить від конкретного продукту.



ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ



КЛЮЧ БЕЗПЕКИ МАЄ МАГНІТ, ЯКИЙ ПОТРІБНО ВСТАВИТИ В ДИСПЛЕЙ. НА КІНЦІ ШНУРКА Є ЗАТИСКАЧ, ЯКИЙ СЛІД ПРИКРІПИТИ ДО ОДЯГУ. БІГОВА ДОРІЖКА ПОЧНЕ ПРАЦЮВАТИ ТІЛЬКИ В ТОМУ ВИПАДКУ, ЯКЩО КЛЮЧ БУДЕ ПОМІЩЕНИЙ В ДИСПЛЕЙ. ЦЕ ДУЖЕ ВАЖЛИВО.

ПРАВИЛЬНЕ ЗМАЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ СИЛІКОНОВИМ МАСЛОМ АБО ТЕФЛОНОМ ДУЖЕ ВАЖЛИВЕ. ЦЕ ЗМАЩЕННЯ НЕОБХІДНО ВИКОНУВАТИ РЕГУЛЯРНО, ЗАЛЕЖНО ВІД КОЖНОЇ ЛЮДИНИ, НАВІТЬ ПЕРЕД ПЕРШИМ ВИКОРИСТАННЯМ.

Увага:

ПРОТЯГОМ ГАРАНТІЙНОГО ТЕРМІНУ НЕОБХІДНО ЗБЕРІГАТИ ОРИГІНАЛЬНУ УПАКОВКУ З ЗАХИСНИМИ ЕЛЕМЕНТАМИ, ЧЕК ПРО ПОКУПКУ, ІНСТРУКЦІЮ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ ТА КОМПЛЕКТУЮЧІ.

Щоб зменшити ризик отримання серйозних травм, уважно прочитайте всі важливі інструкції та попередження щодо використання бігової доріжки перед її використанням.

ZERO не несе відповідальності за травми чи матеріальні збитки, що виникли внаслідок використання цього продукту.

1-Перед початком будь-якої програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років, людей із проблемами зі здоров'ям і вагітних жінок.

2-Власник повинен переконатися, що всі користувачі правильно поінформовані про попередження.

3-Використовуйте обладнання відповідно до інструкцій, викладених у керівництві користувача.

4 - Зберігайте обладнання в закритому приміщенні, подалі від пилу та вологи. Не зберігайте його в гаражі, на задньому дворі або біля води. Вологість, пил і вода можуть призвести до несправності обладнання та анулювання гарантії.

5-Помістіть пристрій на рівну поверхню. Якщо поверхня нерівна, це може вплинути на належне функціонування. Деякі моделі мають нівеліри або вирівнювальні нитки за ніжками, що полегшують вирівнювання. Будь ласка, ознайомтеся з інструкцією, щоб перевірити, чи є у вашому пристрої такі елементи...

6-Пристрій необхідно розміщувати у вентилязованому приміщенні. Не використовуйте його в місцях з розпилювачами або з дозатором кисню. Повітря, яким ви дихаєте, може бути уражене і спричинити нещасний випадок.

7-Не підпускайте дітей молодше 12 років і домашніх тварин до обладнання. Дотримуйтеся безпечної відстані.

8-Перевірте в інструкції максимальну вагу, яку може витримати ваше обладнання. Надмірна вага може призвести до збою в роботі операційної системи, який не покривається гарантією.

9-Носіть відповідний одяг і взуття. Не використовуйте вільний одяг, який може зачепитися.

10-Якщо ваше обладнання працює від джерела живлення: переконайтеся, що шнур живлення і вилка знаходяться в хорошому стані. Здійсніть підключення тільки тоді, коли ланцюг має заземлення, інакше це може призвести до пошкодження обладнання або майна, яке не покривається гарантією. Шнури живлення повинні знаходитися подалі від гарячих поверхонь.

11-Якщо пристрій працює від батарейок: перевірте і переконайтеся, що вони заряджені достатньо, щоб дисплей працював у повному обсязі.

12-Якщо ваше обладнання оснащено захисним ключем, будь ласка, ознайомтеся з ним, перш ніж використовувати його. Ключ безпеки має магніт, який необхідно вставити в дисплей. На кінці шнурка є затискач, який слід прикріпити до одягу. Бігова доріжка почне працювати тільки в тому випадку, якщо ключ буде поміщений в дисплей.

13-Якщо ваш пристрій працює завдяки джерелу живлення: не вмикайте його, коли ви знаходитесь на ремені. Двигун буде надмірно навантажений. Правильний спосіб - розташуватися з відкритими ногами, кожна з яких знаходиться збоку від стрічки, і сісти, як тільки вона запрацює.

14-Якщо ваш тренажер працює від електромережі: перевірте швидкість, яку він може розвинути, для вашої безпеки. Найкраще регулювати швидкість поступово, щоб уникнути різких перепадів.

15-Якщо ваш пристрій працює від електромережі: ніколи не залишайте машину без нагляду під час роботи. Вийміть ключ безпеки, переведіть кнопку «увімкнення» в положення «вимкнено» і витягніть шнур живлення з розетки.

16-Якщо ваше обладнання оснащено датчиком пульсу, ви можете знати, що він не є медичним інструментом. Він призначений для допомоги під час тренувань і визначає тенденції серцебиття. Існують деякі фактори, які можуть вплинути на точність інтерпретації пульсу, наприклад, рухи користувача.

17-Тренажери не займають багато місця, оскільки їх можна скласти. Після складання переконайтеся,

що все добре зібрано до системи блокування, якщо вона має замок або гідравлічний двигун. Не намагайтеся пересувати або піднімати машину, якщо ви не застраховані. Якщо машина буде незастрахована, гарантія на неї не поширюється

18-Регулярно перевіряйте та затягуйте всі гвинти, оскільки через вібрацію гвинти та гайки мають тенденцію слабшати. Ушкодження, спричинені відсутністю технічного обслуговування, не покриваються гарантією

19-Правильне змащення бігової доріжки силіконовим маслом або тефлоном є ДУЖЕ ВАЖЛИВИМ. Це змащення необхідно виконувати регулярно, залежно від кожного користувача, ще до його першого використання. Змащення необхідно виконувати таким чином: відключіть обладнання від електромережі (якщо вона у вас є), підтягніть гобелен збоку однією рукою і нанесіть масло на дошку. Повторіть цю процедуру з іншого боку. Підключіть обладнання до електромережі (якщо вона у вас є) і поверніть кнопку «ввімкнення» (червона кнопка) в правильне положення (I), вставте ключ безпеки і дайте бігівій доріжці попрацювати кілька хвилин без навантаження на неї. Повторюйте цю дію регулярно.

20-Для того, щоб вийняти пристрій з упаковки, знадобиться дві людини. В іншому випадку пошкодження, завдані в цей момент, не покриваються гарантією.

21-Не допускайте потрапляння будь-яких предметів у пази.

22-Якщо тренажер працює через шнур живлення: завжди від'єднуйте шнур живлення перед чищенням, після тренування і перед виконанням будь-яких робіт з технічного обслуговування.

23-Цей тренажер призначений для використання в домашніх умовах і в інтер'єрі, а не в діловому середовищі або на вулиці.

24-Виконуйте розминку з розтяжками до і після тренувань, це допоможе уникнути травм.

25-Пийте воду до, під час і після тренування.

26-Якщо ви відчуваєте біль або запаморочення під час тренування: **НЕГАЙНО ПРИПИНІТЬ ЗАНЯТТЯ.**

**27- ВИ ПОВИННІ ЗБЕРІГАТИ ОРИГІНАЛЬНУ УПАКОВКУ З ЗАХИСНИМИ ЗАСОБАМИ, ІНСТРУКЦІЄЮ ТА КОМПОНЕНТАМИ ПРОТЯГОМ ГАРАНТІЙНОГО ТЕРМІНУ. **

28-Аксесуари можуть відрізнятися від інших моделей.

29-Цей електронний виріб ні в якому разі не можна викидати в муніципальні сміттєві баки. З метою збереження навколишнього середовища цей виріб повинен бути перероблений відповідно до чинного законодавства вашої країни. Будь ласка, зверніться до міської ради, щоб дізнатися більше про цю процедуру.

30-Якщо вам потрібна технічна допомога або порада щодо встановлення частин, ви можете зв'язатися з нами.

31-Під час використання тренажеру позаду нього повинна бути забезпечена вільна зона безпеки довжиною не менше 2000 мм і шириною не менше ширини бігової доріжки.

**ВИ ПОВИННІ ЗБЕРІГАТИ ЧЕК ПРО ПОКУПКУ, ЩОБ МАТИ ДОСТУП ДО ЦЬОЇ ПОСЛУГИ
ЗБЕРЕЖІТЬ ЦІ ПОРАДИ ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ВИКОРИСТАННЯ**

II. ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ



Вхідна напруга	220В±10%
Частота	50 Гц
Бігове поле	1100X400 мм
Функція	Час, Швидкість, Відстань, Калорії, Пульс, Легке самостійне змащування
Швидкість	1.0-10 км / год
Максимальна вага користувача	90 кг
Потужність	1.0НР безщітковий мотор

III.3 Б І Р К А

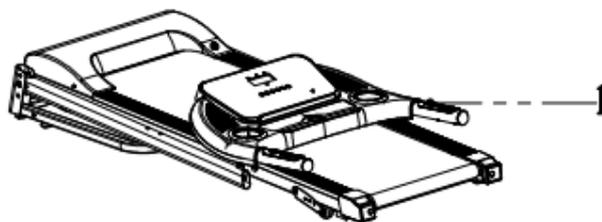


УВАГА: ДЛЯ ЗБИРАННЯ ПОТРІБНІ ДВОЄ ЛЮДЕЙ

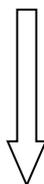
N.	Фурнітура	К-ть
1	M8*20 	6
2	M8*40 	2
3	M8 Плоска прокладка 	4
4	Болт для регулювання нахилу 	2
4	Прокладка типу плитки 	4
5	Силіконове масло 	1
5	Ключна 5 мм 	1
6	Мульти-ключ 	1
7	Основна рама 	1

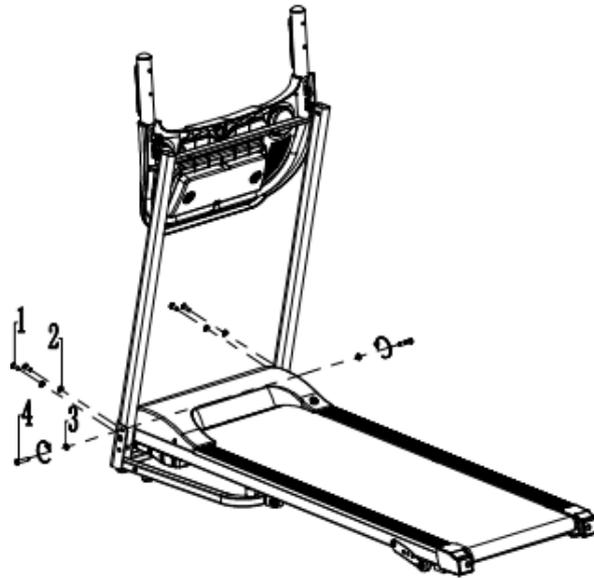
1 КРОК

1. Два людини повинні вийняти машину з упаковки та обережно поставити її на рівну підлогу, поклавши інші деталі поруч з машиною. Підніміть трубу для стійки та електронний годинник відповідно до малюнка 1 (переконайтеся, що не натискаєте на сигналізуючий кабель).
2. Малюнок 2: Болт M840 (#1), прокладка типу плитки (#2), плоска прокладка (#3), болт M840 (#4), і використовуйте ключ на 5 мм для закріплення основи.



МАЛЮНОК 1





МАЛЮНОК 2

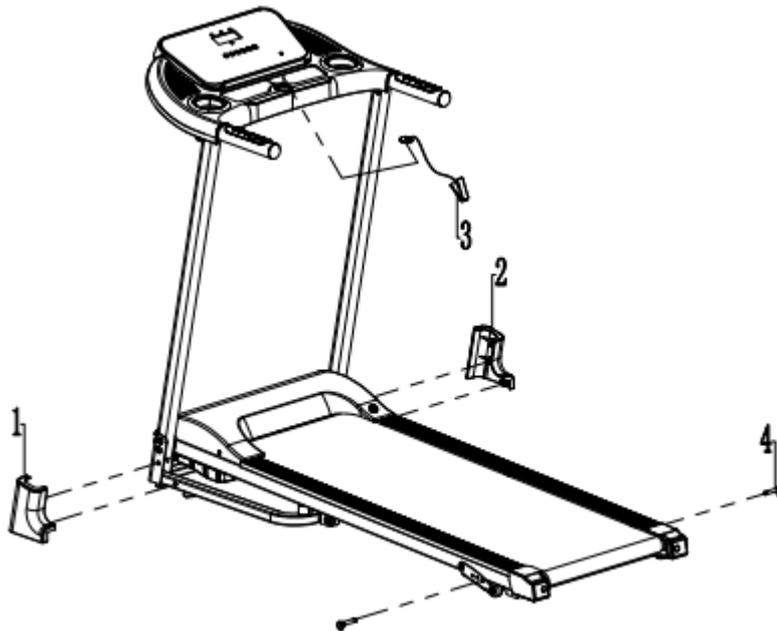
КРОК 2

1. Використовуйте 2 болти М8*20 разом з 2 плоскими прокладками для закріплення з'єднання між панеллю та бічною рамою за допомогою ключа на 5 мм.

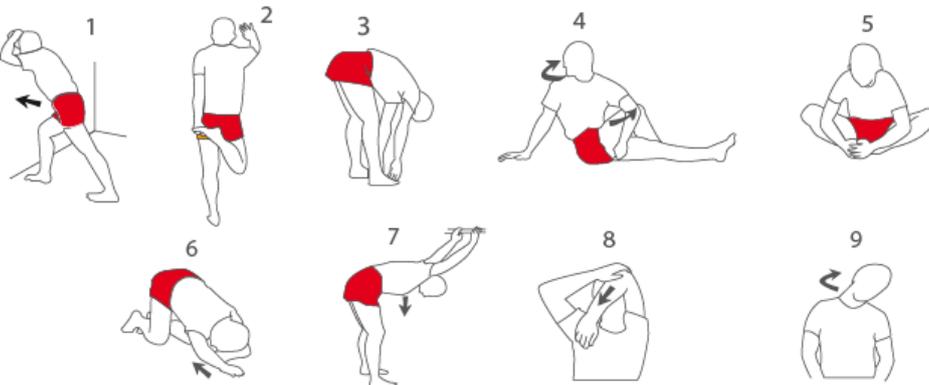


К РОК 3

1. Обережно натисніть на бічну кришку, поки вона не зафіксується
Перед використанням бігової доріжки вставте ключ безпеки



IV. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ



УВАГА: Перед початком використання цього або будь-якого іншого комплексу вправ проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей старше 35 років або для тих, хто має проблеми зі здоров'ям.

Якщо ваше обладнання оснащено датчиком пульсу, пам'ятайте, що це не медичний прилад. Різні фактори можуть впливати на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Датчик пульсу служить лише допоміжним засобом під час тренувань, визначаючи загальні тенденції частоти серцевих скорочень.

ПРОГРАМА З РОЗМИНКОЮ:

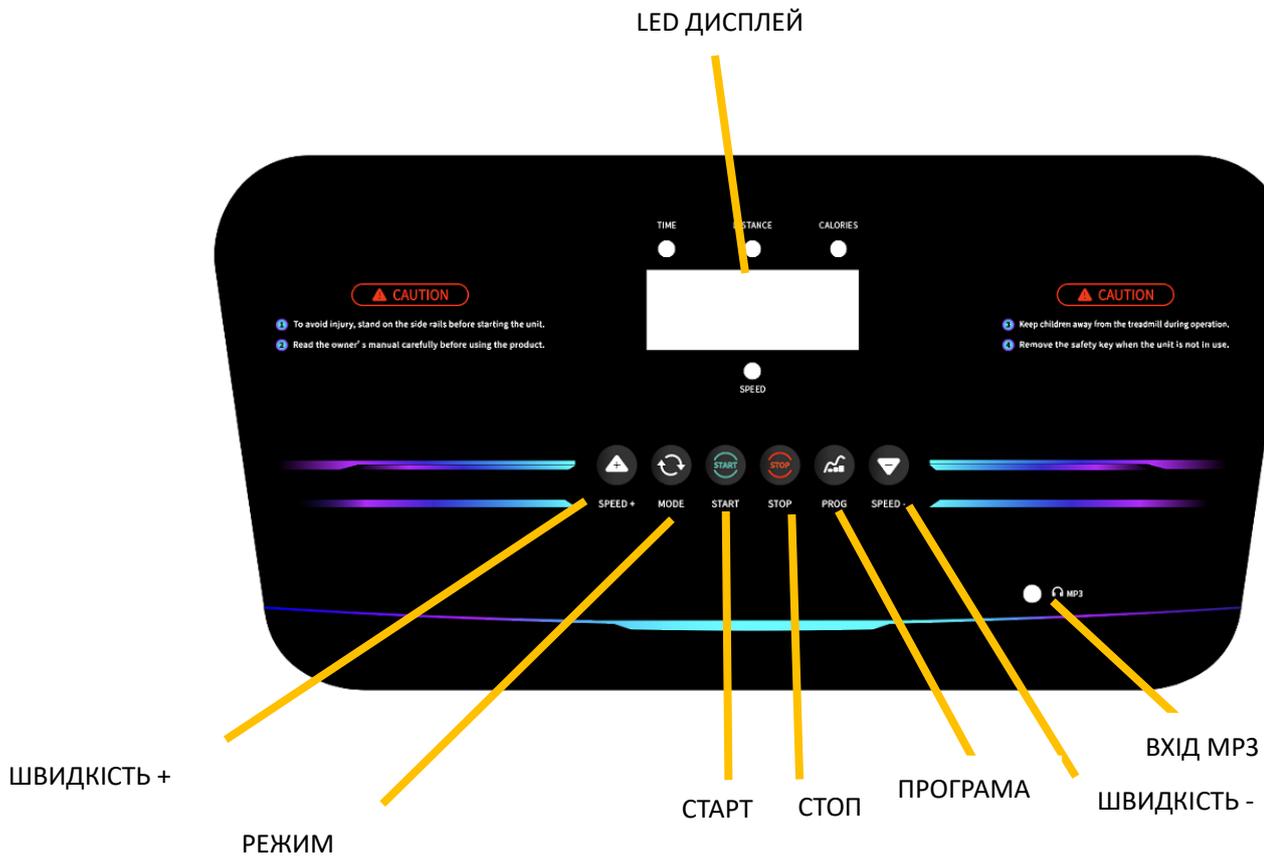
РОЗМИНКА: Почніть з розтяжки та легких вправ протягом 5-10 хвилин. Розминка підвищить температуру тіла, частоту серцевих скорочень та кровообіг, готуючи вас до тренування.

- **ОСНОВНА ЧАСТИНА ТРЕНУВАННЯ:** Виконуйте вправи протягом 20-30 хвилин, підтримуючи частоту серцевих скорочень на відповідному рівні (не підтримуйте високий пульс більше 20 хвилин протягом перших тижнів програми). Дихайте постійно та глибоко під час тренування (ніколи не затримуйте дихання).
- **ЗАВЕРШЕННЯ:** Завершіть тренування розтяжкою протягом 5-10 хвилин. Розтяжка підвищує гнучкість м'язів і допомагає уникнути травм після тренувань.

ЧАСТОТА ТРЕНУВАНЬ: Щоб підтримувати форму або покращити фізичний стан, виконуйте три тренувальні сесії на тиждень з одним днем відпочинку між ними. Після кількох місяців регулярних тренувань ви зможете збільшити кількість тренувань до п'яти на тиждень.

V. РОБОТА БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

КОМП'ЮТЕР



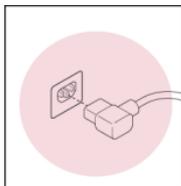
ЧАСОВИЙ РОЗДІЛ	ЧАС НАЛАШТУВАННЯ/ 20= ЧАС РОБОТИ КОЖНОЇ СЕКЦІЇ																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
ПРОГРАМА																					
P01	швидкість	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	швидкість	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	швидкість	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	швидкість	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	швидкість	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	швидкість	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	швидкість	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	швидкість	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	швидкість	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	швидкість	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	швидкість	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	швидкість	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ТЕСТ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІТЬ

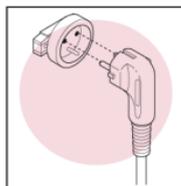


01	Стать	01 М	02 Ж
02	Вік	10-----99	
03	Зріст	100----240	
04	Вага	20-----160	
05	Жир	≤19	Недостатня вага
	Жир	=(20---25)	Нормальна вага
	Жир	=(25---29)	Надмірна вага
	Жир	≥30	Ожиріння

VI. ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ



Цей виріб повинен бути заземлений.



Якщо шнур живлення пошкоджено, його необхідно замінити у виробника рекомендованим шнуром живлення.



НЕ ЗАПЛУТУЙТЕ ШНУР ЖИВЛЕННЯ

РЕГУЛЯРНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

- **ЗБЕРІГАННЯ:** Зберігайте обладнання в закритому місці, далеко від пилу та вологи. Не зберігайте його в гаражі, внутрішньому дворі або поруч з водою. Волога, пил та вода можуть пошкодити обладнання і вплинути на його функціонування.
- **ЕЛЕКТРИЧНИЙ КАБЕЛЬ:** Переконайтеся, що кабель і вилка знаходяться в ідеальному стані. Електричні кабелі повинні бути подалі від гарячих поверхонь.

ГВИНТИ І З'ЄДНУВАЛЬНІ КАБЕЛІ: Регулярно перевіряйте і затягуйте гвинти, оскільки через вібрацію вони можуть ослабнути.

ЗМАЩЕННЯ: Правильне змащення бігової доріжки силіконовою олією або тефлоном є дуже важливим. Це змащення повинно виконуватися регулярно залежно від частоти використання, навіть перед першим використанням. На кришці мотора є отвір для додавання масла. Після запуску машини встановіть найвищу швидкість, потім додайте масло в отвір. Масло буде рівномірно розподілятися між біговим ременем і дошкою.

< 3 години/тиждень	2 місяці
4 - 7 годин на тиждень	1 місяць
> 8 годин на тиждень	15 днів



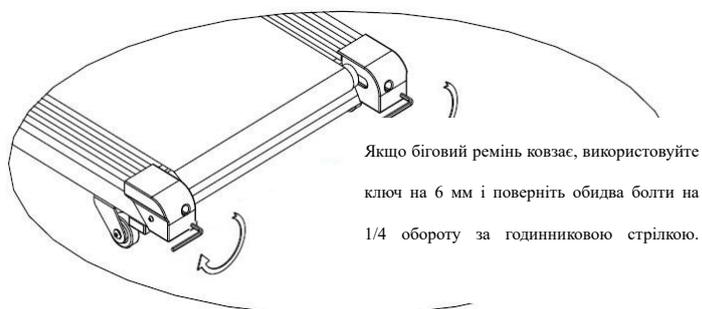
ВИРІВНЯТИ ТА ЗАТЯГНУТИ РЕМІНЬ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ



- **ВИРІВНЯТИ РЕМІНЬ:** Внаслідок використання ремінь може зміщуватися від центру. Якщо ремінь змістився вліво, увімкніть бігову доріжку і збільште швидкість до 3 км/год. За допомогою 6-мм ключа поверніть фіксований лівий болт за годинниковою стрілкою або поверніть фіксований правий болт проти годинникової стрілки. Не затягуйте ремінь занадто сильно, щоб мати можливість ходити. Повторюйте цю процедуру до тих пір, поки ремінь не буде вирівняний належним чином.



- **ЗАТЯГУВАННЯ РЕМЕНЯ:** (якщо ремінь ковзає під час ходьби на біговій доріжці). Увімкніть бігову доріжку та збільште швидкість до 3 миль на годину (3 MPH). За допомогою 5 мм ключа викрутіть обидва болти на 1/4 обороту за годинниковою стрілкою. Якщо ремінь правильно натягнутий, ви повинні мати можливість підняти кожную сторону ремня на 5-7 см від платформи. Будьте обережні та слідкуйте за тим, щоб ремінь залишався вирівняним. Повторюйте цю процедуру, поки ремінь не буде належно натягнутий.



- **ЧИЩЕННЯ:** Не використовуйте абразивні засоби. Достатньо вологого рушника.
- **РІВНОВАЖЕННЯ:** Якщо ваша одиниця має колеса для вирівнювання, будь ласка, відрегулюйте їх, щоб уникнути вібрацій і, як наслідок, поломок.
- **ЗБЕРІГАЙТЕ ЦІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ОБСЛУГОВУВАННЯ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ПОСИЛАНЬ**

VII. ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПЕРЕРОБКУ



Цей електронний продукт не підлягає виведенню в муніципальні відходи. Для збереження навколишнього середовища цей продукт повинен бути перероблений після закінчення його терміну служби, як того вимагає закон

VIII. ПОШИРЕНІ ПОМИЛКИ:

КОД ПОМИЛКИ	ПРИЧИНИ	ЯК ВИРІШИТИ
БЕЗ ВІДОБРАЖЕ ННЯ	А) Електрика не підключена	Підключіть електрику.
	В) Вимикач живлення не увімкнено	Увімкніть вимикач живлення.
	С) РСВ без живлення або пошкоджена	Натисніть на захист від перевантаження або замініть нову РСВ.
	Д) Сигнальний кабель не підключений	Перепідключіть сигнальний кабель або замініть його на новий.
	Е) Комп'ютер пошкоджений	Замість старого комп'ютера встановіть новий.
	Ф) Підсвітка пошкоджена	Перевірте проводку підсвітки або замініть її на нову.
E-01	Погане з'єднання між дисплеєм і контролером.	Перевірте кожне з'єднання, замініть провід, якщо він пошкоджений
E-02	Захист від перевантаження	Вимкніть і перезапустіть машину. Якщо проблема не зникла, перевірте мотор або основну РСВ на пошкодження.
E-03	Захист від перевантаження по струму	Вимкніть і перезапустіть машину. Якщо проблема не зникла, перевірте мотор або основну РСВ на пошкодження.
E-10	Захист від перегріву основної РСВ	Вимкніть і перезапустіть машину. Якщо проблема не зникла, перевірте мотор або основну РСВ на пошкодження.
E-12	Захист від перевищення напруги	Перевірте, чи є вхідна напруга нормальною, потім вимкніть і перезапустіть машину. Якщо проблема не зникла, замініть основну РСВ.
E-14	Пошкоджений моторний кабель	Замість старого проводу або мотора встановіть новий.

E-16	Пошкоджена основна РСВ	Замість старої основної РСВ встановіть нову.
---	Відсутній ключ безпеки	Будь ласка, розмістіть ключ безпеки на консолі.

X. СПИСОК ОЧЕВИДНИХ НЕБЕЗПЕК:

Номер	Опис	Асоційовані
1.	Механічні небезпеки	
1.1	Дроблення	Похилий Розкладний
1.2	Зсув	Похилий Відкидний
1.3	Затягування або захоплення	Задній ролик Система приводу
1.4	Падіння	Різкі пуски/зупинки Надмірне коливання швидкості Несправність опори
1.5	Стирання	Контакт з рухомою робочою поверхнею
1.6	Слизька поверхня	Ковзання і падіння
1.7	Накопичена енергія	Падіння складених бігових доріжок Пружини або еластичні пристрої перед складанням
2.	Небезпека ураження електричним струмом	
2.1	Ураження електричним струмом	Контакт з компонентами під напругою
3.	Термічні небезпеки	
3.1	Опіки	Контакт з гарячими поверхнями
4.	Небезпеки, що виникають через нехтування ергономічними принципами в процесі проектування	
4.1	Неефективна ергономіка	Розмір або розташування опорних поверхонь Розміри опорної поверхні
4.2	Людські помилки людська поведінка	Розумно передбачуване нецільове використання
5.	Небезпеки, пов'язані з шумом	
5.1	Порушення акустичної комунікації	Рухомий двигун бігової доріжки та ремінь



Правильне змащення бігової доріжки силіконовою або тefлоновою олією є ДУЖЕ ВАЖЛИВИМ.

Це мастило ПОВИННО БУТИ

ВИКОНУЄТЬСЯ РЕГУЛЯРНО, ЗАЛЕЖНО ВІД КОЖНОЇ ЛЮДИНИ, ЩЕ ДО ПЕРШОГО ВИКОРИСТАННЯ.

ПРОТЯГОМ ГАРАНТІЙНОГО ТЕРМІНУ НЕОБХІДНО ЗБЕРІГАТИ ОРИГІНАЛЬНУ УПАКОВКУ З ЗАХИСНИМИ ЕЛЕМЕНТАМИ, ЧЕК ПРО ПОКУПКУ, ІНСТРУКЦІЮ ТА КОМПЛЕКТУЮЧІ

ІХ. ГАРАНТІЯ

Ми надаємо один рік гарантії якості на нашу продукцію. Протягом гарантійного терміну ми надаємо БЕЗКОШТОВНУ заміну деталей. Якщо причиною несправності є неправильна збірка, неправильне використання або заміна деталей, наша компанія не несе жодної відповідальності. Перед отриманням гарантії необхідно пред'явити номер серії нашої продукції та відповідні фотографії або інформацію.

Ця бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання, якщо проблеми виникли в результаті комерційного використання, наша компанія не несе ніякої відповідальності.