ІНСТРУКЦІЯ КОРИСТУВАЧА



Бігова доріжка електрична Atleto A18 складна до 12 км/год з кутом нахилу

Примітка: Будь ласка, прочитайте цю інструкцію перед встановленням та використанням електричної бігової доріжки та зберігайте її належним чином.
Дотримуючись принципів сталого розвитку, ми можемо модифікувати тренажери за потреби без додаткового повідомлення. Усе залежить від фактичного продукту.

ЗМІСТ

1. Опис продукту.....1
2. Заходи безпеки та попередження.....2
3. Інструкції з встановлення.....4
4. Поради та рекомендації щодо вправ.....7
5. Інструкції з використання.....8
6. Технічне обслуговування та догляд за продуктом.....11

ОПИС ПРОДУКТУ



Основні параметри та список деталей						
No.	**Назва**	**Опис**		**No.**	**Назва**	**Опис**
1	Вхідна напруга	220 - 240 В ~		5	Бігова поверхня	410 * 1050 мм
2	Частота	50 - 60 Гц		6	Макс. вага користувача	90 кг
3	Потужність двигуна	1 к.с.		7	Розмір (розкл.)	1290 * 620 * 1050 мм
4	Швидкість	1 - 14 км/г		8	Функція	Біг

Packing list							
No.	**Назва**	**Од.**	**К-сть**	**No.**	**Назва**	**Од.**	**К-сть**
1	Бігова доріжка	наб.	1	3	Пакет з аксесуарами	наб.	1
2	Захисна кришка	наб.	1				

Accessories Bag							
No.	**Назва**	**Од.**	**К-сть**	**No.**	**Назва**	**Од.**	**К-сть**
1	Гвинт M8*18	шт.	2	6	Гвинт M4*14	шт.	2
2	Шестигранний ключ 5 мм	шт.	1	7	Інструкція	шт.	1
3	Шестигранний ключ 6 мм	шт.	1	8	Кабель MP3	шт.	1
4	Ключ безпеки	шт.	1	9	Універсальний ключ (13-17)	шт.	1
5	Мастило	шт.	1				

Заходи безпеки та попередження

Порада: Перед складанням бігової доріжки переконайтеся, що кут нахилу встановлено на "нуль" (застосовується для моделей з функцією автоматичного регулювання нахилу).

Щоб забезпечити вашу безпеку та запобігти нещасним випадкам, будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед використанням та дотримуйтесь наступних вказівок з техніки безпеки.

Інструкції з безпеки: Цей продукт був розроблений та виготовлений з урахуванням багатьох аспектів безпеки, проте, будь ласка, дотримуйтесь наведених нижче інструкцій, щоб уникнути травм. Ми не несемо відповідальності за будь-які наслідки, спричинені неправильною експлуатацією.

- Бігову доріжку слід розміщувати на рівній поверхні в приміщенні, подалі від вологи, і на неї не повинна потрапляти вода. Не кладіть на бігову доріжку жодних сторонніх предметів. З обох сторін та спереду має бути вільний простір 1 метр (1000 мм), а ззаду — 2 метри на 1 метр (2000 мм x 1000 мм), щоб полегшити екстрений спуск. (Екстрений спуск: Тримаючи обома руками поручні, щоб підняти тіло, станьте обома ногами на бокові планки та зійдіть з бігової доріжки з одного боку.)
- Цей продукт є електричною біговою доріжкою, призначеною для людей віком 12-60 років.Цей продукт не підходить для людей з обмеженими можливостями або дітей.
- Зберігайте мастило з набору аксесуарів у недоступному для дітей місці.
- Розетка повинна мати окрему лінію живлення.
- Якщо шнур живлення пошкоджений, його має замінити виробник, його сервісний відділ або фахівці аналогічної кваліфікації, щоб уникнути небезпеки.
- Не використовуйте бігову доріжку в запиленому середовищі та підтримуйте певний рівень вологості в приміщенні, щоб уникнути сильної статичної електрики, яка може перешкоджати роботі електронного дисплея та контролера. Завжди використовуйте оригінальні аксесуари; несанкціонована заміна заборонена.
- Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин і ніколи не ставте руки або ноги в отвір під полотном бігової доріжки.
- Тримайте шнур живлення подалі від гарячих предметів або предметів, що рухаються.
- Від'єднуйте живлення перед переміщенням бігової доріжки. Розбирати тренажер можна лише згідно з інструкцією.
- Перед використанням бігової доріжки перевірте, чи закріплений ваш одяг (наприклад, застебнуті ґудзики, закриті блискавки), уникайте вільного одягу.
- Негайно припиніть вправи, якщо ви відчули нездужання або дискомфорт під час використання, і зверніться до лікаря.
- Цей виріб не призначений для тривалого безперервного використання. Тривале використання може призвести до перегріву електричних компонентів бігової доріжки, що спричинить несправність.

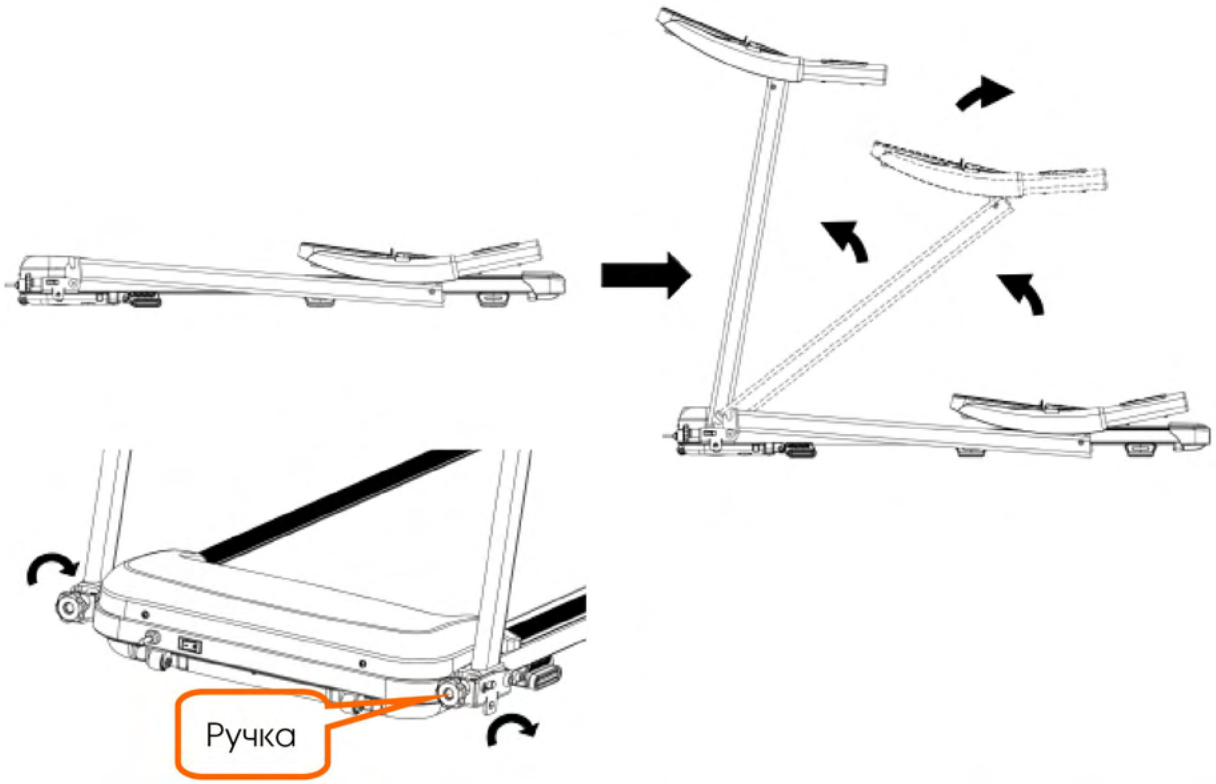
- Якщо вилка та розетка несумісні, не намагайтеся модифікувати вилку. Зверніться за допомогою до електрика.
- Цей виріб призначений лише для домашнього використання. Він не підходить для професійного використання або медичних цілей.
- Не використовуйте бігову доріжку, якщо корпус тріснув, деталі зламані або від'єднані, або місця зварювання пошкоджені, оголюючи внутрішні компоненти.
- Уникайте стрибків на бігову доріжку або з неї під час її роботи, оскільки це може призвести до падінь і травм.
- Не використовуйте бігову доріжку відразу після прийому їжі, у стані втоми або при поганому фізичному стані, оскільки це може зашкодити вашому здоров'ю.
- Не торкайтеся вилки мокрими руками, це може спричинити ураження електричним струмом, коротке замикання або пожежу!
- Коли бігова доріжка не використовується, від'єднуйте живлення.
- Цей виріб повинен бути заземлений. У разі несправності заземлення забезпечує шлях найменшого опору для струму, щоб знизити ризик ураження електричним струмом.
- Цей виріб класифікується як Клас НС. Якщо у вас виникли сумніви щодо правильності заземлення виробу, зверніться до професійного електрика для перевірки.

Інструкції з встановлення

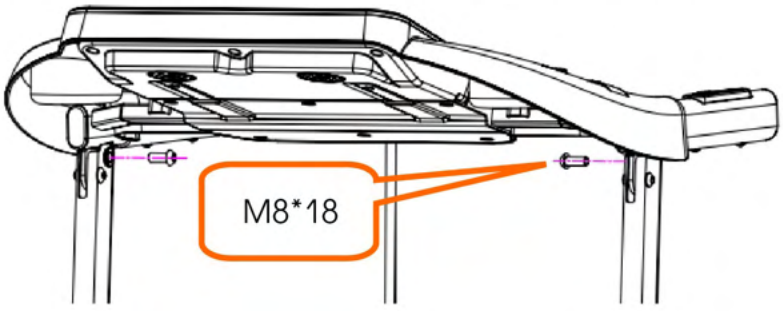
Під час встановлення спочатку просто зафіксуйте всі гвинти, а потім затягніть їх після повного встановлення стійки.

Крок 1. Обережно дістаньте тренажер з коробки та покладіть його горизонтально на землю; (Примітка: Під час розбирання, встановлення, складання та переміщення тренажера не вставляйте руки або пальці в щілини тренажера, оскільки існує ризик защемлення рук.)

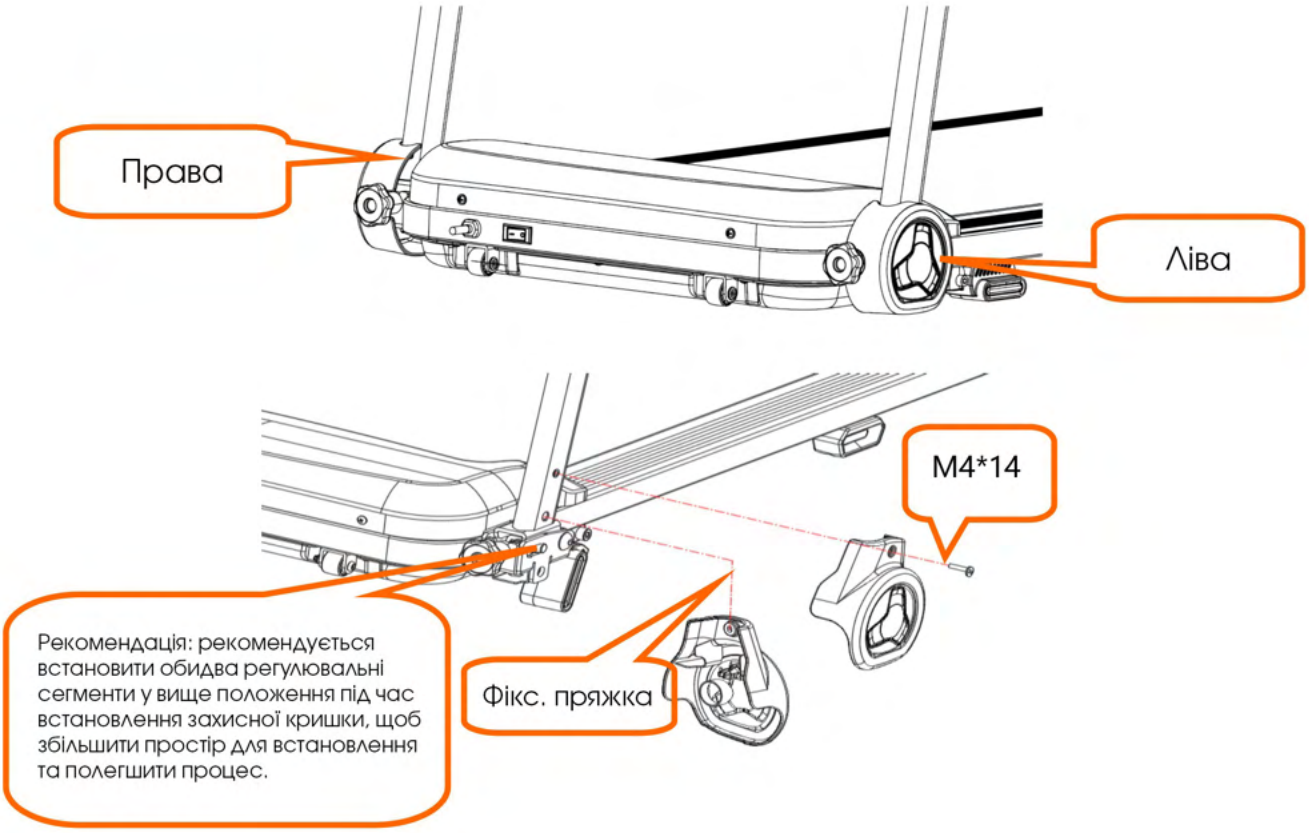
Підніміть ліву та праву стійки проти годинникової стрілки в напрямку, показаному на схемі, потім підніміть електронний дисплей за годинниковою стрілкою і, нарешті, затягніть ручку за годинниковою стрілкою, як показано на схемі нижче.



Крок 2. Використовуйте внутрішній шестигранний ключ 5 мм, щоб зафіксувати раму консолі на стійці двома гвинтами M8*18. Будь ласка, зверніть увагу, що ви повинні обережно притримувати труби стійки з обох сторін руками (під час затягування гвинтів будьте обережні, щоб не затиснути лінію рами консолі на правій стійці).

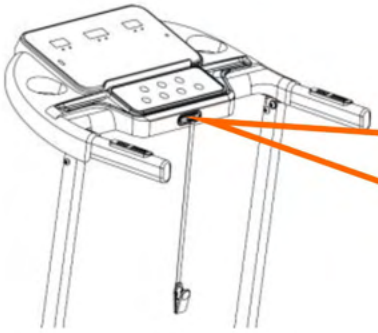


Крок 3. Вставте верхній отвір захисної кришки в стійку, а потім вирівняйте фіксуючу пряжку на кришці з фіксуючим отвором на металевій частині основної рами та натисніть на неї. Примітка: Кришка має ліву та праву сторони. (Після встановлення бігової доріжки ви можете обертати регулювальні накладки в середній і задній частині бігової доріжки, щоб зробити відповідні регулювання відповідно до рівності поверхні підлоги; переконайтеся, що всі накладки стоять на землі).



Крок 4. Встановіть ключ безпеки в положення, як показано на малюнку нижче. Підключіть кабель живлення до розетки, потім натисніть вимикач живлення на передній частині кришки двигуна (індикатор вимикача засвітиться). У цей момент загориться екран на електронному дисплеї, тренажер зможе працювати лише після натискання кнопки старту!

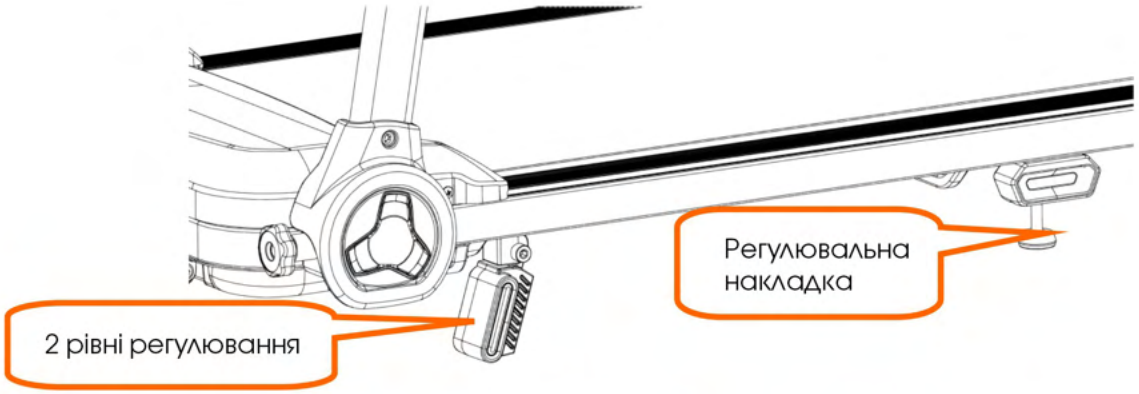
(Примітка: Замок безпеки повинен бути розміщений на жовтій позначці посередині консолі, щоб запустити бігову доріжку в нормальному режимі; якщо вікно консолі відображає «E7», це означає, що замок безпеки не встановлено або встановлено неправильно.)



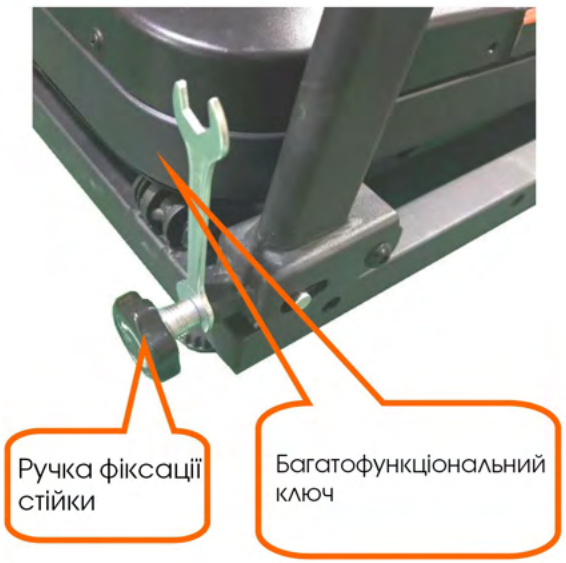
Важлива примітка: Ключ безпеки - це червоний пристрій із червоним шнуром, що знаходиться в пластиковому пакеті разом із інструкцією. Вставте наконечник ключа безпеки в жовте гніздо на консолі! (Якщо витягнути ключ безпеки під час роботи бігової доріжки, це призведе до її екстреної зупинки!)

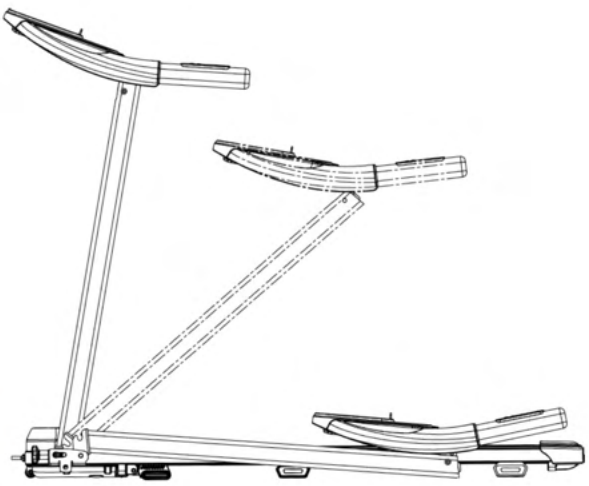
Примітка: Переконайтеся, що всі установки виконані відповідно до вищезазначених вимог, затягніть усі гвинти та перевірте, чи нічого не пропущено, перш ніж вмикати живлення.

Вступ до дворівневого регулювання нахилу бігової доріжки: Нахил бігової доріжки можна відрегулювати, вручну повернувши два кінці передньої частини бігової доріжки (ліва та права сторони регулюються синхронно). Після регулювання нахилу регулювальну накладку в середній частині бігової доріжки можна обертати відповідно до нерівності підлоги для вирівнювання; переконайтеся, що всі накладки знаходяться на землі, інакше це може створювати аномальні шуми під час вправ і спричинити пошкодження. (**Примітка:** Рекомендується використовувати на твердій підлозі. Якщо вона використовується на не твердій підлозі (наприклад, килим), нахил передньої частини бігової доріжки потрібно збільшити, щоб уникнути тертя з м'якими матеріалами)



Інструкції зі складання стійки для зберігання: Спочатку відкрутіть ручки фіксації лівої та правої стійок. Витягніть ручку фіксації лівої стійки назовні та вставте багатофункціональний ключ (13-17 мм, товщиною 3 мм) між стійкою та ручкою. Тримайте ліву стійку правою рукою, витягуючи праву ручку назовні лівою рукою, потім повільно складіть стійку до бігової доріжки. (Якщо ліва та права захисні кришки вже встановлені на платформі тренажера, немає необхідності знімати їх під час складання для зберігання.)





Рекомендації та вказівки щодо вправ

Розминка та заспокійливі вправи

Успішна програма вправ складається з трьох частин: розминка, кардіо-вправи та заспокійливі вправи. Розминка є дуже важливою частиною занять. Розминка повинна проводитися перед кожним тренуванням. Розминка може розігріти тіло, розтягнути м'язи та дозволити тілу адаптуватися до більш інтенсивних навантажень. Повторення розминки в кінці тренування може допомогти зменшити біль у м'язах. Ми рекомендуємо виконувати відповідні вправи для розминки та розслаблення згідно з наступною схемою:

- Рухи головою: Спочатку нахиліть голову до правого плеча, випряміть ліву сторону шиї, потім поверніть її за годинниковою стрілкою і назад один раз; Нахиліть голову до лівого плеча і поверніть її проти годинникової стрілки один раз. Повторюйте таким чином.



- Вправа на піднімання плечей: Підніміть ліве плече і зробіть один оберт назад, повторіть 5 разів; Потім підніміть праве плече назад і повторіть 5 разів, чергуючи таким чином.



- Вправи на розтяжку: Підніміть руки прямо над головою, потім візьміться правою рукою за ліве зап'ястя і потягніться вгору, поки не відчуєте, що ваше ліве зап'ястя повністю випрямлене, утримуйте протягом 5 секунд, перш ніж переключитися на праву руку.



- Вправа на розтяжку квадрицепсів: Тримайтеся за стіну правою рукою для підтримки рівноваги, підніміть ліву ногу назад лівою рукою, тримаючи п'яту лівої ноги якомога ближче до сідниць протягом 15 секунд, і переключіться на іншу ногу.



- Розтяжка внутрішньої частини стегна: Сидячи на підлозі, з'єднайте стопи та підошви разом, візьміться за обидві стопи обома руками та потягніть їх всередину, щоб наблизити їх якомога ближче до тіла. Повільно натисніть на п'яти обох ніг і утримуйте це положення протягом 15 секунд.



- Розтяжка сухожиль стопи: Сядьте, випряміть праву ногу, зігніть ліву ногу, візьміться за щиколотку лівою рукою і штовхніть її всередину, щоб ліва стопа була якомога ближче до тіла, а підошва стопи — близько до внутрішньої сторони правого стегна. Потім натисніть на тіло, витягніть ліву та праву руки вперед, щоб торкнутися пальців ніг; чим сильніший тиск, тим краще. Утримуйте це положення 15 секунд і змініть ногу.

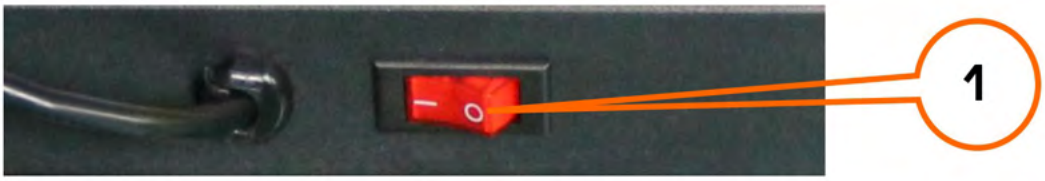


- Розтяжка литок: Упріться в стіну обома руками, розташуйте тіло під кутом 45 градусів до підлоги та по черзі витягуйте ліву та праву ноги назад, виконуючи крокуючі рухи.



Інструкції з використання

1. Використання бігової доріжки: підключіть живлення, увімкніть вимикач (червоний) (1), він засвітиться, ви почуєте звуковий сигнал, після чого засвітиться екран.



Вступ до замка безпеки: Бігова доріжка може працювати лише тоді, коли замок безпеки повністю розміщено на жовтій позначці; Прикріпіть замок безпеки до одягу під час використання виробу. У разі нещасних випадків витягування замка безпеки може негайно зупинити двигун; Поверніть замок безпеки на місце, якщо ви хочете продовжити використання бігової доріжки; У будь-якому випадку витягування замка безпеки може зупинити бігову доріжку.

Інструкції з експлуатації консолі

Функція замка безпеки: Коли замок безпеки знято, бігова доріжка негайно відображає «E7» і швидко зупиняється зі звуковим сигналом тривоги. Коли замок безпеки встановлено, усі дані консолі будуть очищені.

У будь-якому стані бігову доріжку можна зупинити в аварійному порядку, витягнувши замок безпеки. Повідомлення з'явиться на дисплеї. Коли замок безпеки буде встановлено знову, консоль повернеться до початкового інтерфейсу головного дисплея.

Функції кнопок

Кнопка Start/Pause (Старт/Пауза): Коли бігова доріжка нерухома, натисніть кнопку "Start/Pause", щоб активувати бігову доріжку. (Якщо бігова доріжка працює, натискання кнопки "Start/Pause" один раз призупинить рух; повторне натискання відновить роботу.)

Кнопка Stop (Стоп): Коли бігова доріжка працює, натискання кнопки Stop скине всі дані до нуля та зупинить бігову доріжку.

Program (Програма): У режимі очікування натискайте цю клавішу для циклічного перемикання з ручного режиму на автоматичну програму. Ручний режим є режимом роботи системи за замовчуванням.

Mode (Режим): У режимі очікування натискайте цю клавішу для циклічного перемикання між 3 різними режимами зворотного відліку.

Speed+/Speed- (Швидкість+/-): Після запуску бігової доріжки натискайте цю клавішу для регулювання швидкості: натисніть клавішу "+", щоб збільшити швидкість, і натисніть клавішу "-", щоб зменшити її.

Speed shortcuts (Гарячі клавіші швидкості): Після запуску бігової доріжки натискайте цю клавішу для швидкого регулювання швидкості; при натисканні клавіші швидкість бігової доріжки буде циклічно змінюватися в послідовності 3, 6 та 9 км/год.

Функції дисплея

Відображення часу (Time): Коли горить індикатор часу, відображається час бігу в ручному режимі або зворотний відлік часу в режимі та програмі.

Відображення швидкості (Speed): Коли горить індикатор швидкості, відображається поточне значення швидкості бігу.

Відображення відстані (Distance): Коли горить індикатор миль (пробігу), відображається накопичена відстань у ручному та програмному режимах або відстань у програмному режимі.

Відображення калорій (Calorie): Коли горить індикатор калорій, відображається значення калорій під час вправ у ручному та програмному режимах; або значення калорій під час вправ у програмі та режимі.

Відображення пульсу (Heart rate): При виявленні сигналу серцебиття загоряється індикатор пульсу і одночасно відображається значення пульсу.

Функція вимірювання пульсу: Коли бігова доріжка увімкнена, потримайтеся за датчик моніторингу пульсу деякий час, і пульс буде відображений. (Ці дані призначені лише для ознайомлення і не можуть вважатися медичними даними.)

Автоматична програма

Програма \ Час		Налаштування / 10 = час роботи кожного періоду									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
П1	Швидкість	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
П2	Швидкість	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
П3	Швидкість	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
П4	Швидкість	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
П5	Швидкість	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
П6	Швидкість	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
П7	Швидкість	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
П8	Швидкість	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
П9	Швидкість	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
П10	Швидкість	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
П11	Швидкість	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
П12	Швидкість	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

Коди помилок

Код	Опис	Рішення
E1	Помилка зв’язку: коли живлення увімкнено, зв'язок між нижнім контролером і консоллю порушено.	Можлива причина: Зв'язок між нижнім контролером і консоллю заблокований. Перевірте кожне з'єднання між контролером і консоллю, переконайтеся, що кожен роз'єм повністю вставлений. Перевірте лінію з'єднання, замініть її, якщо вона пошкоджена.
E2	Немає сигналу від двигуна.	Можлива причина: Перевірте кабель двигуна, щоб побачити, чи надійно він під’єднаний; якщо ні, підключіть дріт двигуна знову. Перевірте кабель двигуна на наявність пошкоджень або запаху гару; якщо так, замініть двигун. Перевірте датчик швидкості, щоб переконатися, що він правильно встановлений або не пошкоджений.
E5	Захист від перевантаження по струму: Під час роботи нижній контролер виявляє струм понад 6А протягом більше 3 секунд.	Можлива причина: Перевантаження призводить до надмірного струму і спрацьовує система захисту або якась частина застрягла, що спричиняє зупинку двигуна. Відрегулюйте бігову доріжку та перезапустіть її. Перевірте, чи є рідина або запах гару під час роботи двигуна; якщо так, замініть двигун; перевірте, чи має контролер запах гару; якщо так, замініть контролер; перевірте напругу живлення, якщо вона не відповідає специфікаціям, змініть на правильну напругу та протестуйте тренажер знову.
E6	Аномальна напруга або двигун спричиняють несправність ланцюга, що забезпечує роботу двигуна.	Можлива причина: Перевірте, чи напруга живлення не нижча за нормальну на 50%, використовуйте правильну напругу та протестуйте тренажер знову; перевірте, чи має контролер запах гару, і замініть контролер; Перевірте, чи підключений кабель двигуна, і підключіть дріт двигуна знову.
E7	Немає замка безпеки.	Поставте замок безпеки на правильне місце.

Технічне обслуговування та догляд за виробом

Відкривайте кришку двигуна принаймні двічі на рік і очищайте двигун пилососом. Ретельне очищення може продовжити термін служби бігової доріжки. Очищайте відкриті частини з обох боків бігового полотна, щоб зменшити накопичення забруднень під ним. Переконайтеся, що спортивне взуття чисте, і уникайте потрапляння сторонніх предметів під бігове полотно, щоб не зношувати бігову деку та полотно. Поверхню бігового полотна необхідно протирати вологою тканиною, змоченою в мильному розчині, стежачи за тим, щоб вода не потрапляла на електричні компоненти або під бігове полотно.
(Попередження: Перед очищенням або обслуговуванням виробу обов'язково витягніть вилку живлення бігової доріжки з розетки.)

Метод регулювання відхилення бігового полотна:

Покладіть бігову доріжку рівно на землю. Запустіть її на швидкості 3-5 км/год.

Якщо бігове полотно зміщене вліво: поверніть лівий регулювальний болт на 1/2 оберту за годинниковою стрілкою, потім поверніть правий регулювальний болт на 1/2 оберту проти годинникової стрілки. (Малюнок A)

Якщо бігове полотно зміщене вправо: поверніть правий регулювальний болт на 1/2 оберту за годинниковою стрілкою, потім поверніть лівий регулювальний болт на 1/2 оберту проти годинникової стрілки. (Малюнок B)



Зміщене вліво Зміщене вправо

Метод додавання мастила до бігової доріжки:

Ця бігова доріжка оснащена полотном, що не потребує постійного обслуговування, що мінімізує частоту обслуговування. Однак, оскільки тертя об деку значно впливає на термін служби та продуктивність електричної бігової доріжки, необхідно періодично наносити мастило.

Легкі користувачі (тижневе використання < 3 годин): Один раз на 10 місяців.

Важкі користувачі (тижневе використання > 7 годин): Один раз на 5 місяців.

Кроки для додавання мастила:

Крок 1: Припіднімiть бігове полотно вгору.

Крок 2: Відкрийте пляшку з мастилом і вичавіть мастило

на бігову деку під полотно.

Поради щодо продовження терміну служби бігової доріжки:

- Для кращого догляду за біговою доріжкою та продовження терміну її служби рекомендується після безперервного використання протягом 1 години вимкнути живлення бігової доріжки та залишити тренажер вимкненим на 10 хвилин для охолодження перед повторним використанням.
- Натяг бігового полотна має бути відповідним. Якщо бігове полотно занадто вільне, воно буде проковзувати під час бігу; якщо воно занадто туге, це може знизити продуктивність двигуна та прискорити знос роликів і бігового полотна.

Бігова доріжка належить до спортивного обладнання, тому вона потребує належного технічного обслуговування та сервісу.

Рекомендації з обслуговування та сервісу наступні:

- Необхідна регулярна перевірка стану зношення та наявності пошкоджень; зношені або пошкоджені аксесуари (такі як двигун, електричні частини, шнур живлення, бігове полотно) після технічного обслуговування або професійного ремонту за безпекою використання відповідають заводським стандартам.
- Негайно замінюйте дефектні деталі та компоненти.
- Звертайте особливу увагу на деталі, що швидко зношуються (наприклад, бігове полотно).