

# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

## Механічна бігова доріжка

### Aerostream MT-763G

#### Загальні інструкції з техніки безпеки

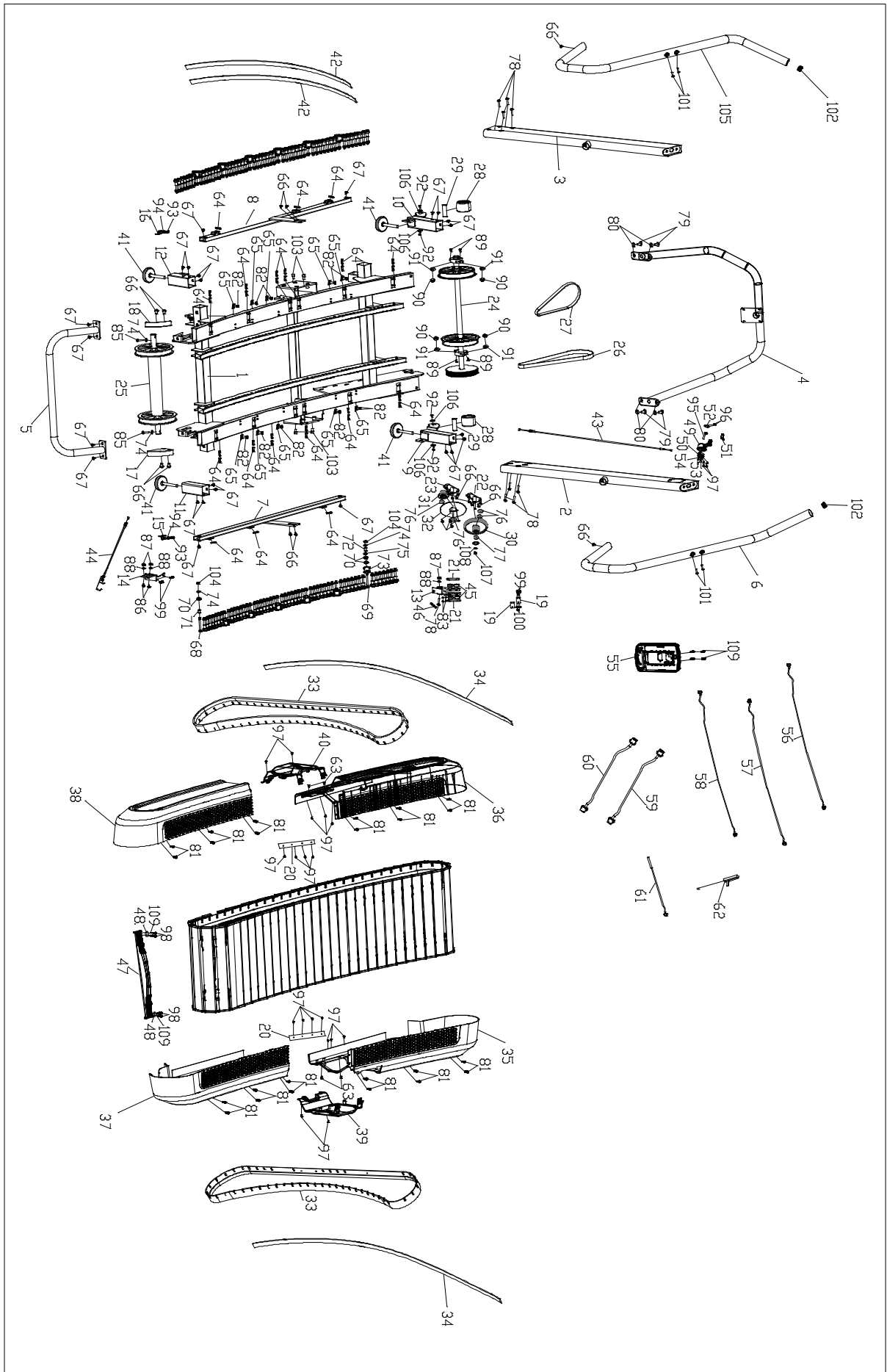
При розробці та виготовленні цього тренажеру велику увагу було приділено питанням безпеки. Тим не менш, дуже важливо суворо дотримуватися наведених нижче інструкцій з техніки безпеки. Ми не несемо відповідальності за травми та нещасні випадки, які сталися через недбалість. З метою гарантування вашої безпеки та уникнення нещасних випадків, будь ласка, уважно прочитайте інструкцію з експлуатації перед першим використанням спортивного пристрою.

- 1) Перед початком тренувань на даному тренажері проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Якщо ви плануєте регулярно та інтенсивно займатися фізичними вправами, бажано отримати перш схвалення від лікаря. Це особливо актуально для таких користувачів, що мають проблеми зі здоров'ям.
- 2) Людям з обмеженими фізичними можливостями ми рекомендуємо користуватися пристроєм тільки в присутності кваліфікованого фахівця.
- 3) Під час використання фітнес-тренажера носіть зручний одяг і бажано спортивне або аеробне взуття. Не вдягайте одяг, який легко може зачепитися за рухомі частини пристрою.
- 4) негайно припиніть тренування, якщо ви відчуваєте нездужання або біль у суглобах чи м'язах. Зокрема, слідкуйте за тим, як ваше тіло реагує на програму вправ. Запаморочення – це ознака того, що тренування на даному пристрої проходить для вас занадто інтенсивно. При перших ознаках запаморочення лягайте на землю, поки не відчуєте себе краще.
- 5) Переконайтеся, що під час вашого тренування на даному тренажері поблизу немає дітей. Крім того, пристрій слід розміщувати в недоступному для дітей або домашніх тварин місці.
- 6) Переконайтеся, що тільки одна людина займається на біговій доріжці.
- 7) Після налаштування спортивного пристрою відповідно до інструкції з експлуатації переконайтеся, що всі гвинти, болти і гайки правильно встановлені і надійно затягнуті. Використовуйте тільки ті навісні пристосування, які рекомендовані та/або надані постачальником.
- 8) Не користуйтеся пошкодженим або непридатним для використання пристроєм.
- 9) Завжди розміщуйте пристрій на гладкій, чистій і стабільній поверхні. Ніколи не використовуйте пристрій поблизу води і переконайтеся, що в безпосередній близькості від нього відсутні гострі предмети. За необхідності покладіть захисний килимок (не входить до комплекту постачання) для захисту підлоги під пристроєм, а також залиште навколо нього вільний простір щонайменше 0,5 м з міркувань безпеки.
- 10) Намагайтеся не підносити руки та ноги до рухомих частин. Не засовуйте жодних

речей в отвори пристрою.

11) Використовуйте пристрій лише за призначенням, описаним у цій інструкції з експлуатації. Використовуйте тільки ті навісні пристосування, які рекомендовані постачальником.

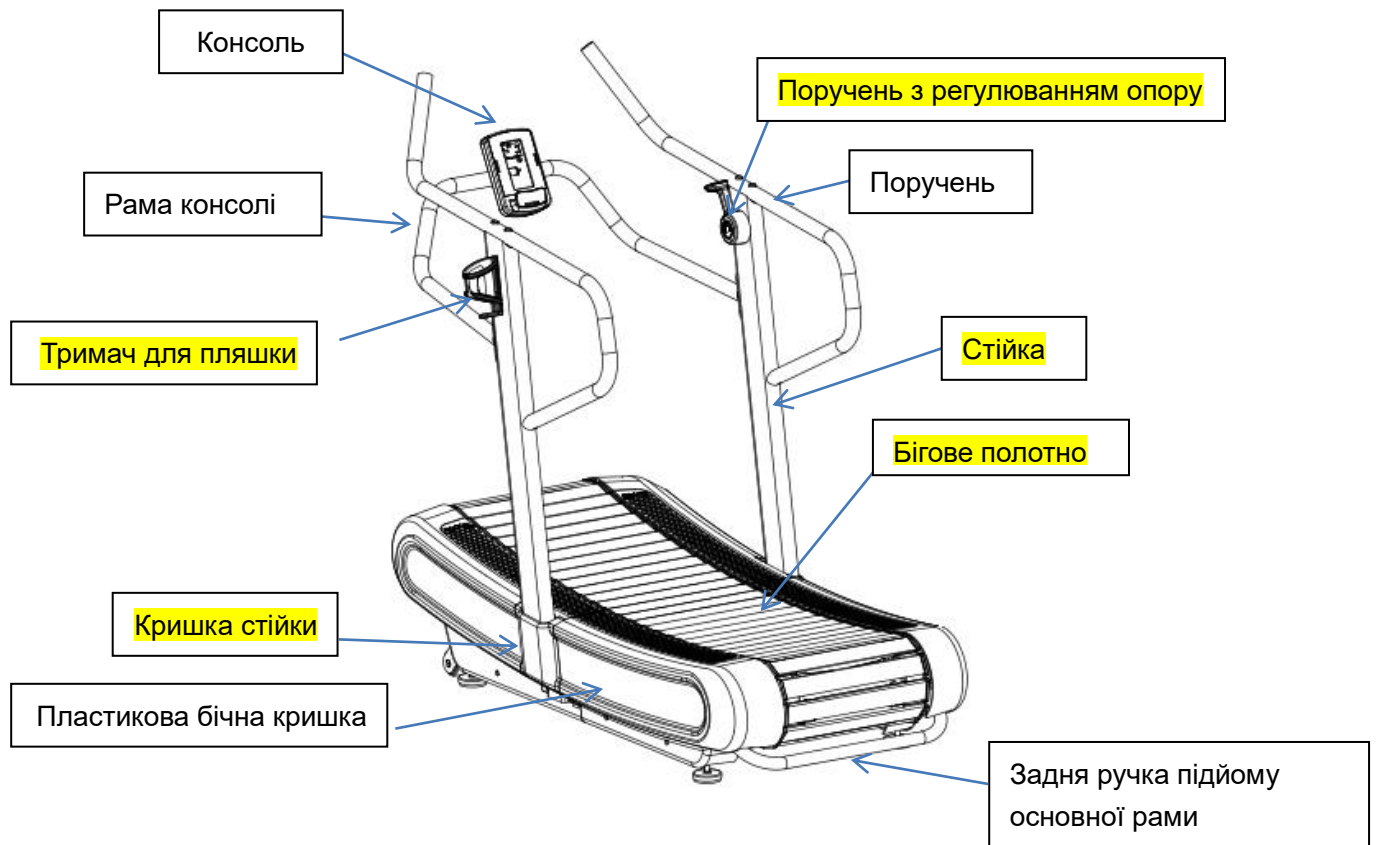
# СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНІЙ ВИГЛЯДІ



№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Основна рама	1	56	2-х контактний з'єднувальний провід L-1250мм	1
2	Стійка - права сторона	1	57	3-контактний з'єднувальний провід (VR) L-1250мм	1
3	Стійка - ліва сторона	1	58	2-х контактний з'єднувальний провід L-950мм	1
4	Рама консолі	1	59	3-контактний з'єднувальний провід (VR) L-950мм	1
5	Задня ручка підйому основної рами	1	60	3-контактний з'єднувальний провід L-500мм	1
6	Поручень - права сторона	1	61	2-х контактний провід, що під'єднується до нижньої частини L-950мм	1
7	Опора для кріплення вигнутої кришки - права сторона	1	62	Змінний резистор (VR)	1
8	Опора для кріплення вигнутої кришки - ліва сторона	1	63	Гвинтова фіксуюча стяжка	4
9	Передня ніжка - права сторона	1	64	Гвинтова фіксуюча пластина	10
10	Передня ніжка - ліва сторона	1	65	T-подібна напрямна бічної рейки	6
11	Задня ніжка - права сторона	1	66	Болт SKS з шестигранним шліцом і повною різьбою - M8x15	12
12	Задня ніжка - ліва сторона	1	67	Болт SKS з шестигранним шліцом і повною різьбою - M8x20	24
13	Магнітний кронштейн	1	68	Болт з шестигранною головкою і неповною різьбою - M8x65x20	98
14	Кронштейн для кріплення змінного резистора	1	69	Болт з шестигранним шліцом і повною різьбою - M8x65	12
15	Регульований кронштейн заднього ролика	2	70	Підшипник 608ZZ	124
17	Підсилювальна пластина для вигнутої кришки - права сторона	1	71	Втулка ф12хф8,1х18,4	98
18	Підсилювальна пластина для вигнутої кришки - ліва сторона	1	72	Втулка ф12хф8,1х14	12
19	Фіксуюча пластина для кріплення змінного резистора	2	73	Направляюче колесо шківа	12
20	Кронштейн для кріплення вигнутої кришки	2	74	Плоска шайба ф8	110
21	Пластина з магнітним покриттям	2	75	Внутрішнє пружинне стопорне кільце ф23	12
22	Зварний елемент з'єднання осі приводного ремінного шківа	1	76	Кульковий радіальний підшипник 6201ZZ	4
23	Зварний елемент з'єднання осі ведучого колеса	1	77	Обгінний підшипник CSK12P	1
24	Передній ролик	1	78	Болт SKS з шестигранним шліцом і неповною різьбою - M8x55x20	9
25	Задній ролик	1	79	Болт SKS з шестигранним шліцом і повною різьбою - M8x25	4
26	Ремінь двигуна - 380PJ6	1	80	Вигнута шайба Ф8,5xR25xт2,0	4
27	Ремінь двигуна - 380PJ6	1	81	Гвинт-саморіз SKS з потайною головкою і хрестовим шліцом - ST4x35	24
28	Колеса для переміщення	2	82	Гвинт-саморіз SKS з потайною головкою і хрестовим шліцом - ST4x15	20
29	Колесо та вісь	2	83	Гвинт SKS з хрестовим шліцом і повною різьбою - M5x10	4
30	Колесо ведучого шківа - переднє	1	85	Болт з шестигранним шліцом і повною різьбою - M8x75	2
31	Вісь ведучого колеса	1	86	Болт SKS з шестигранним шліцом і неповною різьбою - M8x30x20	2
32	Диск ведучого колеса	1	87	Контргайка з шестигранною головкою M8	3
33	Бічний ремінь	2	88	Плоска шайба ф8	3
34	Килимок з етиленвінілацетату (EVA) - t2,0x50x3600	2	89	Болт SKS з шестигранним шліцом і неповною різьбою - M10x25x15	4
35	Передня пластикова бічна кришка - права сторона	1	90	Контргайка з шестигранною головкою M10	4
36	Передня пластикова бічна кришка - ліва сторона	1	91	Плоска шайба ф10	4
37	Задня пластикова бічна кришка - права сторона	1	92	Гвинт з потайною головкою, шестигранним шліцом і повною різьбою - M6x15	4

38	Задня пластикова бічна кришка - ліва сторона	1	93	Болт з шестигранною головкою і повною різьбою - M8×30	2
39	Бічна кришка стійки - права сторона	1	94	Шестигранна гайка M8	2
40	Бічна кришка стійки - ліва сторона	1	95	Степ-болт СКС з шестиграним шліцом - M6×50×36	1
41	Передній упор для ніг	4	96	Гвинт-саморіз з напівкруглою головкою і хрестовим шліцом - ST3×10	2
42	Килимок з ЕВА - t5,0×70×3000	1	97	Гвинт-саморіз СКС з хрестовим шліцом - ST4×16	22
43	Кабель регулювання опору для верхньої секції L - 1150 мм	1	98	Болт з напівкруглою головкою хрестовим шліцом і повною різьбою - M5×15	240
44	Кабель регулювання опору для верхньої секції L - 450 мм	1	99	Гвинт СКС з хрестовим шліцом і повною різьбою - M4×10	3
45	Круглий магніт	4	100	Контргайка з шестигранною головкою M4	3
46	Натяжна пружина гальма	1	101	Болт з шестиграним шліцом і повною різьбою - M8×45	4
47	Планка	60	102	Плоска заглушка Ф38×t1,5	2
48	Шайба з двома отворами - t1,5×20×10	120	103	Болт з шестиграним шліцом і повною різьбою - M8×15	4
49	Поручень з регулюванням опору	1	104	Контргайка з шестигранною головкою M8	110
50	Вузол регулювання опору	1	105	Поручень - ліва сторона	1
51	Кришка поручня з регулюванням опору	1	106	Торцева кришка t1,2×ф31	4
52	Бічна кришка поручня з регулюванням опору	1	107	Шестигранна нейлонова контргайка - M6	1
53	Втулка поручня з регулюванням опору	2	108	Плоска шайба ф6	1
54	Проста циліндрична пружина	1	109	Пружинна шайба ф6	240
55	Консоль	1			

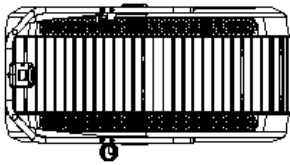
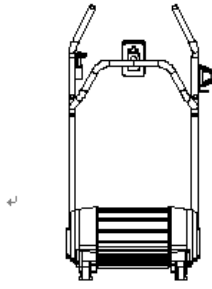
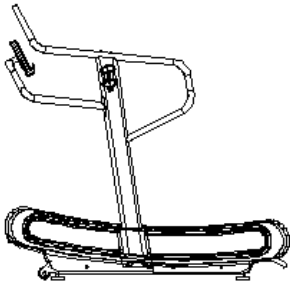
## Зовнішній вигляд виробу



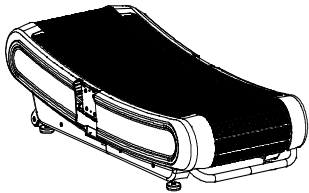
Розмір (у розкладеному вигляді)	1720*810*1570 мм
Поверхня для бігу	1600*440 мм

Примітка: Ми залишаємо за собою право вносити зміни до складу виробу без попереднього повідомлення.

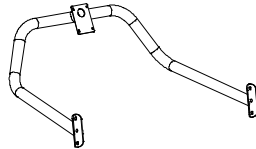
## Вигляд виробу із різних боків



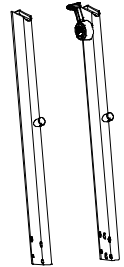
## Пакувальний лист



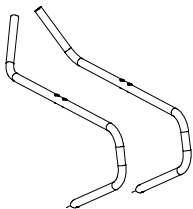
Основа



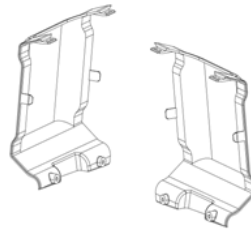
Рама консолі



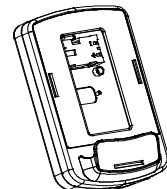
Стійка



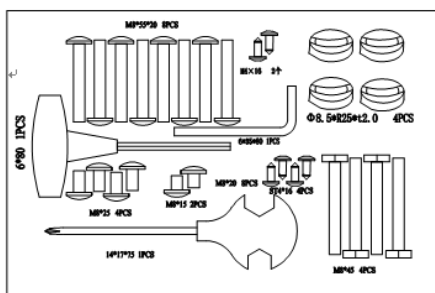
Поручень  
(лівий+правий)



Кришка стійки



Консоль

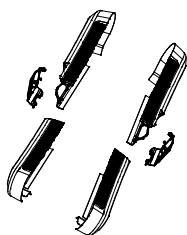


**Комплект кріплень**

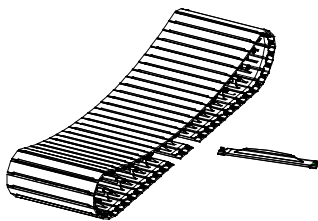


Посібник користувача

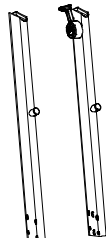
### Основні компоненти



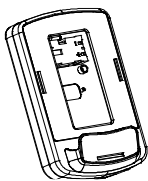
Пластикові кришки



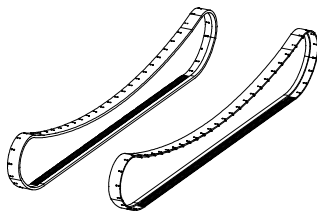
**Бігове полотно**



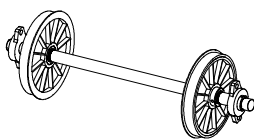
Стійка



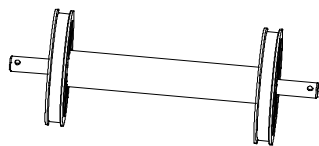
Консоль



**Бічний ремінь**



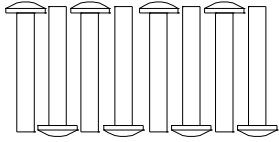
Передній ролик



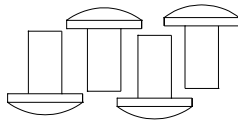
Задній ролик



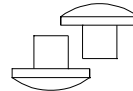
# Перелік вмісту комплекту кріплень



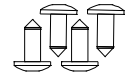
Болт СКС з шестиграним шліцом і неповною різьбою М8×55×20 - 8 шт.



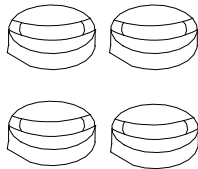
Болт СКС з шестиграним шліцом і повною різьбою М8×25 - 8шт.



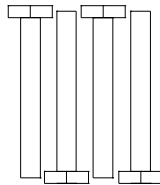
Болт СКС з шестиграним шліцом і повною різьбою - М8×15 - 2шт.



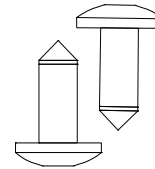
Гвинт-саморіз СКС з хрестовим шліцом ST4×16 - 4шт.



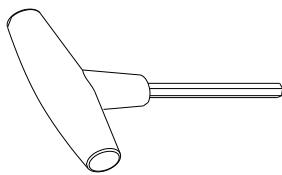
Вигнута шайба Ф8,5×R25×t2,0 4шт.



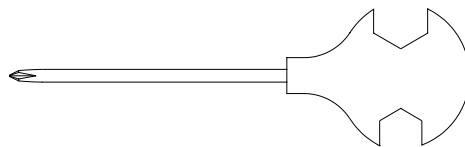
Болт з шестиграним шліцом і повною різьбою М8×45 - 4шт.



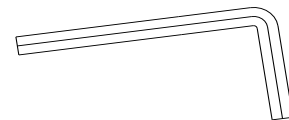
Болт з плоскою потайною головкою, хрестовим шліцом, кінцевим кінцем і повною різьбою М4×16 - 2шт.



Т-подібний ключ 6х80



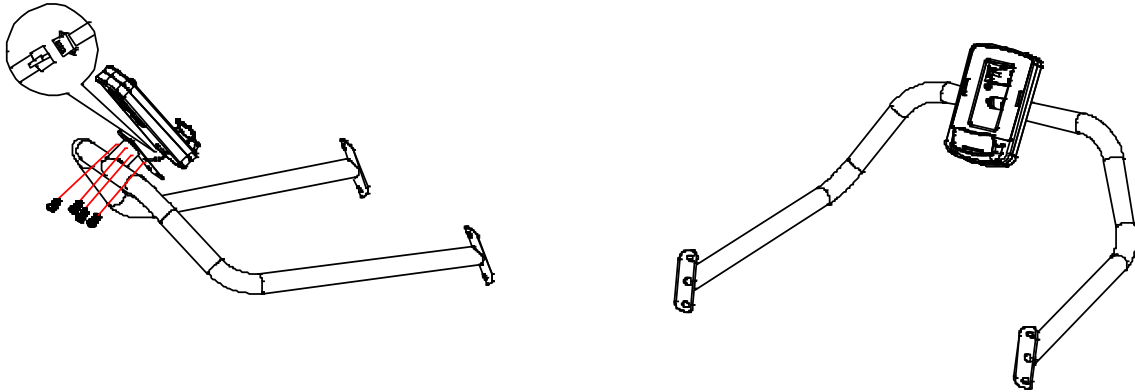
Ключ з хрестовою викруткою 14х17х75



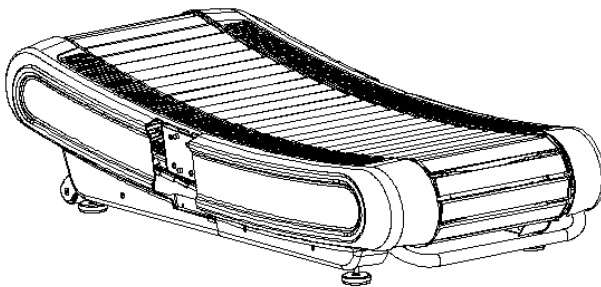
Г-подібний ключ 6х35х80

## Етапи збірки

1. Вийміть раму консолі та саму консоль з коробки, підключіть з'єднувальний кабель, а потім закріпіть їх 4-ма гвинтами M5X10.

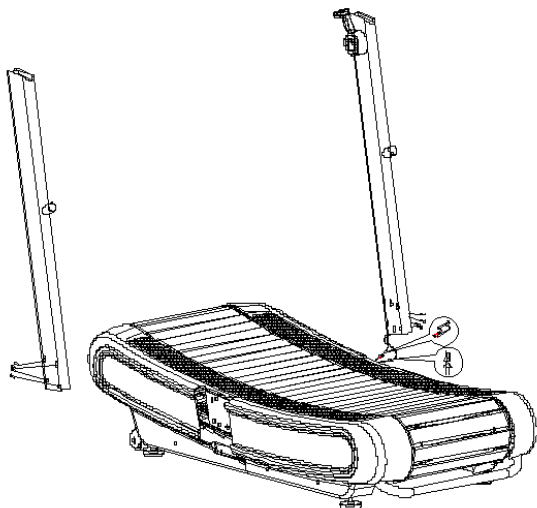


2. Вийміть **основу** з коробки.

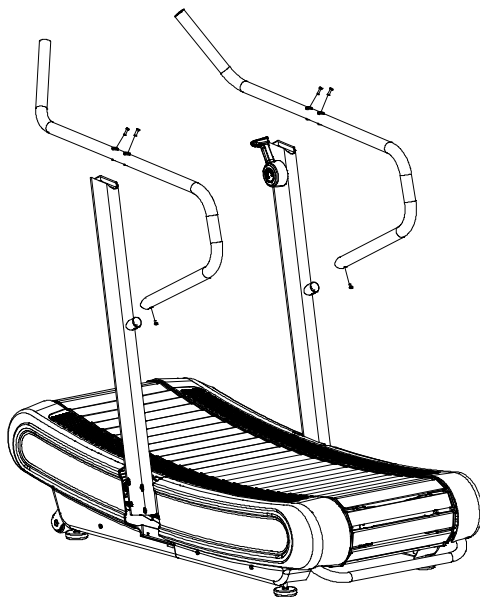


3. Підключіть з'єднувальні дроти правої стійки, приберіть і вставте ці дроти в стійку, покладіть праву стійку на кронштейн, потім закріпіть її за допомогою 4-ма болтами M8×55×20.

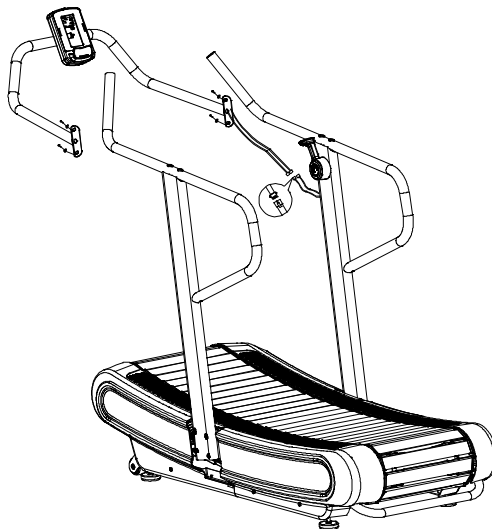
Аналогічний етап збирання виконайте для лівої стійки. (Дроти під'єднувати не потрібно)



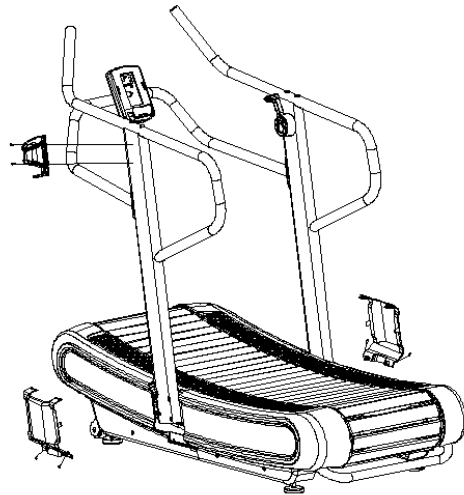
4. Прикріпіть правий поручень до правої стійки, потім закріпіть у верхньому отворі 2-ма болтами M8x45, потім закріпіть у нижньому отворі 1-м болтом M8x15, потім щільно закрутіть всі болти.  
Аналогічний етап збирання виконайте для лівої сторони.



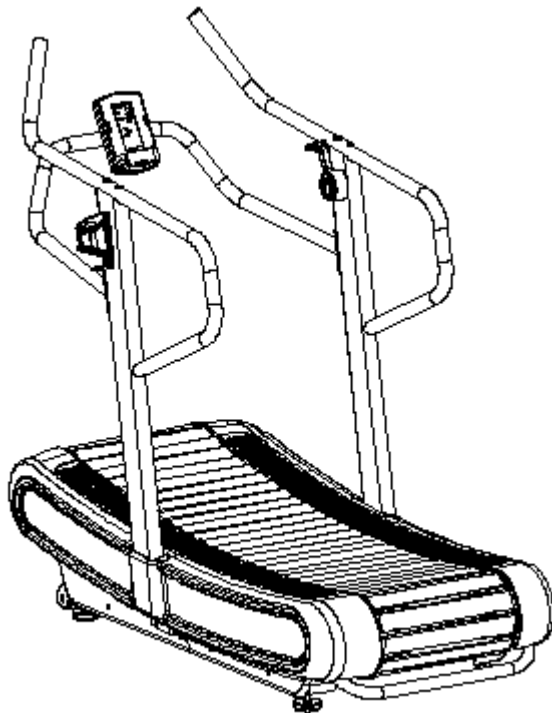
5. З'єднайте дроти від правої стійки та рами консолі, а потім закріпіть їх за допомогою 4-х болтів M8x25 через 4 шайби.



6. Як показано на малюнку, спочатку з'єднайте кришку лівої і правої **стійки** з кришкою основи, а потім закріпіть кришку лівої і правої стійки 4 гвинтами ST4x15. Прикріпіть тримач для пляшки до лівої **стійки** 2-ма болтами M4x16 з плоскою потайною головкою, хрестовим шліцом, конічним кінцем і повною різьбою.



7. Збірку завершено.



# Загальні поради щодо занять фізичними вправами

## 1. Розігрів

Дишіть рівно протягом 5-10 хвилин перед кожною розминкою.

## 2. Дихання

Зазвичай, коли ви готуетесь відновити дихання, вдихайте носом, а видихайте ротом. Дихання і рухи повинні бути скоординовані, наприклад, не можна дихати занадто швидко. Рух слід негайно зупинити.

## 3. Частота тренувань

Одна і та ж частина м'язів повинна відпочивати 48 годин, тобто тренувати одну і ту ж частину можна тільки через день.

## 4. Навантаження

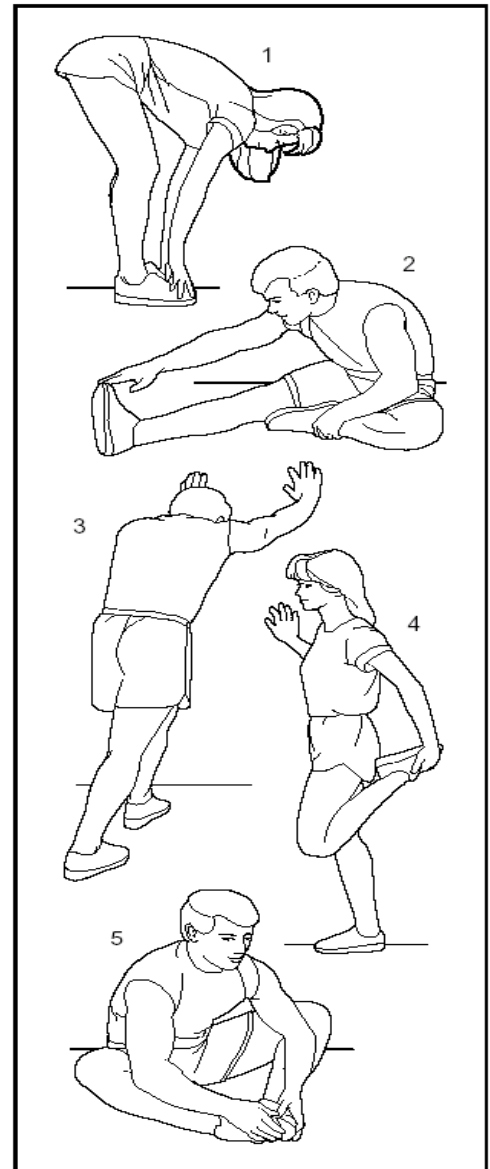
Відповідно до індивідуального фізичного стану визначте обсяг тренувань, потім згідно з принципом асимптотичного навантаження протягом тренування, на початковому етапі тренувань біль у м'язах є нормальним явищем, якщо продовжувати тренуватися, біль пройде.

## 5. Розслаблення

Виконуйте 5-хвилинні вправи після кожного тренування, особливо на розтяжку і розслаблення м'язів стопи, щоб уникнути тривалого ущільнення м'язів, дотримуйтеся гнучкої дієти для м'язів.

## 6. Дієта

Для того, щоб захистити травну систему, починайте тренування не раніш, чим через годину після вживання їжі. Тренування слід проводити не раніш ніж за півгодини до їжі, вживати менше води, особливо питної, щоб не збільшувати навантаження на серце, нирки.



## Вправи на розтягування

Незалежно від того, як швидко ви маєте намір бігти, найкраще спочатку зробити вправи на розтягування. Розігріті м'язи легше розтягуються, тому зробіть 5-10-хвилинну розминку. Потім зупиніться

і виконайте розтяжку наступним чином: 5 разів, кожен крок по 10 секунд або більше; повторіть після тренування.

### 1. Нахили вперед-донизу

Коліна злегка зігнуті, тіло повільно нахиляється вперед, спина і плечі розслаблені, а руки намагаються торкнутися пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (як показано на мал. 1).

### 2. Розтягування сухожиль

Присядьте на чисту подушку для сидіння і випряміть одну ногу. Другу ногу заведіть всередину до себе

так, щоб стопа щільно прилягала до внутрішньої сторони випрямленої ноги. Спробуйте доторкнутися руками до пальців ніг. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на мал. 2).

### 3. Розтяжка литок і п'ят

Тримайтеся за стіну або дерево обома руками і відставте одну ногу назад. Ноги тримайте позаду вертикально, а п'яти - притиснутими до землі, нахилившись у бік стіни або дерева. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на мал. 3).

### 4. Розтягування чотириголового м'яза

Утримуйте рівновагу, тримаючись лівою рукою за стіну або за стіл, потім потягніться правою рукою до заду, візьміться за праву щиколотку і повільно підтягніть її до стегон, поки не відчуєте, що м'язи передньої поверхні стегон напружені.

Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть цю вправу 3 рази для кожної ноги (як показано на мал. 4).

### 5. Розтягування м'язів внутрішньої поверхні стегна

Підшви стоп розташовуються одна навпроти одної, а коліна зігнуті та опущені вниз. Візьміться за ступні обома руками і потягніть їх у напрямку до області паху. Затримайтеся на 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть вправу 3 рази (як показано на мал. 5).

## ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

### Функції дисплея:

Найменування	Опис
TIME	Відображається час перебігу тренування користувача. Діапазон відображення - 0:00~1:59:00
DISTANCE	Відображається відстань перебігу тренування користувача. Діапазон відображення - 0,5~100
CALORIES	Відображається калорії, витрачені під час тренування. Діапазон відображення - 0~2000
WATT	Відображається енергоспоживання під час тренування
SPEED	Відображається поточна швидкість під час тренування
PACE	Встановить час, щоб досягти заданої відстані
LOAD	Відображається значення опору навантаження (LOAD) для кожного рівня у вікні WATT під час налаштування опору навантаження. Діапазон відображення - L1~L4

### Функції кнопок:

Найменування	Опис
Up ▲	Збільшує значення, що налаштовується.
Down ▼	Зменшує значення, що налаштовується.
Enter	Підтвердження налаштування або вибору.
Start	Почніть тренування швидко або відновіть його, виходячи з режиму "Stop".
Stop	Щоб зупинити/призупинити тренування. Утримуйте цю клавішу протягом 2 секунд, щоб перезавантажити консоль.
Interval	Існує 3 програми інтервального тренування: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, INTERVAL CUSTOM.
Target Distance	Швидкий доступ до режиму тренування Target Distance (Цільова відстань).
Target Calories	Швидкий доступ до режиму тренування Target Calories (Цільові калорії).
Target Time	Швидкий доступ до режиму тренування Target Time (Цільовий час).

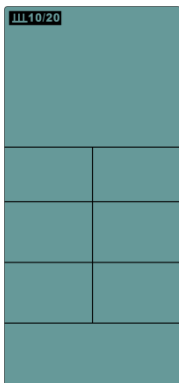
## Порядок експлуатації:

### Увімкнення--

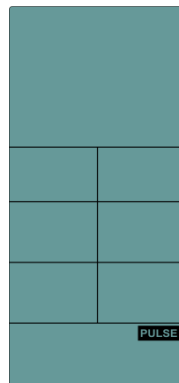
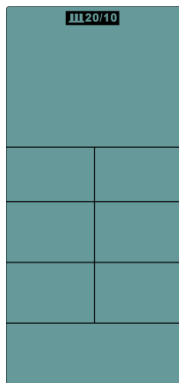
1. При увімкненні живлення на РК-дисплеї на 1с з'являється повний екран (Мал. 1) і лунає довгий звуковий сигнал, після чого дисплей переходить у режим очікування (Мал. 2), зображення будуть послідовно відображатися зверху вниз. Натисніть і утримуйте кнопку "STOP" протягом 2с, потім відбудеться перехід в режим очікування.



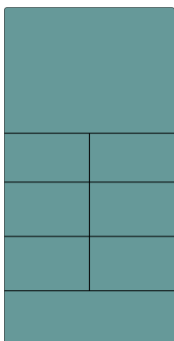
(Мал. 1)



(Мал. 2)



2. Якщо сигнал від клавіш або сигнал швидкості обертів не надходив більше 4 хвилин, РК-дисплей переходить в сплячий режим (Мал. 3).

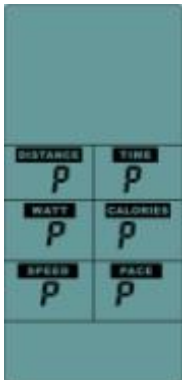


(Мал. 3)



### 3. Режим "Пауза":

Після запуску натисніть кнопку "START" ще раз, перейдіть в режим "Пауза", що супроводжується звуковим сигналом тривалістю 0,5с через кожні 30с. Всі відображення залишаються, але на РК-дисплеї з'явиться напис "P". Якщо пауза триватиме більше 5 хв., пролунає звуковий сигнал тривалістю 1 с і відбудеться перехід в режим очікування. Натисніть "START", щоб продовжити тренування. (Мал. 4)



(Мал. 4)

### 3. Режим "Стоп":

Натисніть клавішу "STOP", що супроводжуватиметься звуковим сигналом тривалістю 0,5с, увійдіть в режим "Стоп", відображення на РК-дисплеї буде відсутнє. Але через 0,5с на РК-дисплеї відобразяться показники TIME, DIST, CAL (KM або ML відобразяться відповідно до попередньо встановлених параметрів). Через 7с із звуковим сигналом тривалістю 0,25 с на РК-дисплеї з'являться значки WATTS, SPEED, PULSE. Ще через 7с із звуковим сигналом тривалістю 0,25с на РК-дисплеї з'являється відображення значків WATTS, SPEED, PACE, після 7с відображення без відображення даних, дані показуються двічі і відбувається перехід в режим очікування. (Мал. 5)



(Мал. 5)

## 5. Швидкий старт:

А. У режимі очікування, з одиничним введенням значення обертів на хвилину - RPM>20, запускається режим "Швидкий старт"; натисніть кнопку "START", пролунає звуковий сигнал тривалістю 0,5с, потім послідовно засвітяться індикатори TIME, CALORIES, DISTANCE, WATTS, SPEED та PACE, значення будуть нараховуватися в прямому порядку відповідно до виконання тренування..



(Мал. 6)

В. Значок "PULSE" світиться, якщо вводиться значення пульсу, іконка "PULSE" блиматиме поточним значенням; якщо значення пульсу не вводиться, на РК-дисплеї відобразиться "P".

С. Якщо протягом 5хв. не введено жодного значення, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і консоль повернеться в режим очікування.

Д. Якщо налаштування не буде завершено протягом 30с, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і консоль повернеться в режим очікування.

Е. Натисніть кнопку "START", перейдіть в режим "Пауза" і натисніть кнопку "START" ще раз, щоб продовжити.

Ф. Натисніть кнопку "STOP", пролунає звуковий сигнал тривалістю 0,5с, потім відбудеться перехід в режим "Стоп".

Г. Коли на екрані з'явиться результат тренування, натисніть кнопку "STOP", щоб вийти і повернутися в режим очікування.

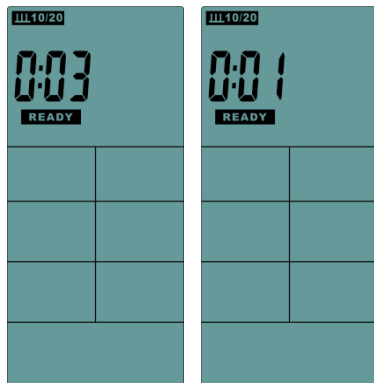
Н. Під час налаштування рівня опору у вікні налаштування потужності тренування (WATT) відобразатиметься опір, що відповідає навантаженню (LOAD) для кожної секції.

## 6. Інтервальне тренування "INTERVAL10/20":

А. Натисніть кнопку "INTERVAL10/20", увійдіть в цей режим, на РК-дисплеї з'явиться значок **ИЛ10/20**, а також лунатиме звуковий сигнал тривалістю 0,5с.

В. Якщо сигнал не надійде протягом 30с під час налаштування, консоль повернеться в режим очікування.

С. Над значком "READY" відображається зворотний відлік від 3 до 0 секунд, в той же час разом із коротким звуковим сигналом (Мал. 7) на РК-дисплеї відображається "01/XX" ("01" блиматиме). Значок "WORK" блимає кожні 1с зі звуковим сигналом (світиться 0,75с/відсутній 0,25с), поряд зі значком "TIME" відраховується час у зворотному напрямку від 10с до 0с, параметри DISTANCE, КАЛОРІЇ, WATTS, SPEED, RPM відраховуються у прямому напрямку відповідно до виконання вправи. (Мал. 8)



(Мал. 7)



(Мал. 8)

Д. Після 10с роботи на РК-дисплеї відображається "01/08" ("01" блиматиме), значок "REST" продовжує блимати, зумер подає звуковий сигнал тривалістю 0,25с кожну секунду, біля позначки "TIME" починається зворотній відлік часу від 20с до 0с.

Е. Робота (WORK) та відпочинок (REST) відображатимуться по черзі, кожен раз збільшуючись на 1, поки не дійде до 08/08 (загальна кількість - 8 разів). Звуковий сигнал триває 0,5с, тоді відбувається перехід в режим "Стоп". (Середнє значення результатів тренування розраховується тільки в межах робочого часу - WORK)

Ф. Коли буде досягнуто останнього "REST", тренажер відразу переходить в режим "Стоп".

Г. Якщо протягом 5хв. не введено жодного значення, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і відбувається перехід в режим очікування.

Н. Натисніть один раз кнопку "START", перейдіть в режим "Пауза" і натисніть кнопку "START" ще раз, щоб продовжити тренування.

І. Натисніть кнопку "STOP", пролунає звуковий сигнал тривалістю 0,5с, потім відбудеться перехід в режим "Стоп".

Ж. Коли на екрані з'явиться результат тренування, натисніть кнопку "STOP", щоб вийти і повернутися в режим очікування.

## 7. Інтервальне тренування "INTERVAL20/10":

А. Натисніть кнопку "INTERVAL20/10", увійдіть в цей режим, на РК-дисплеї з'явиться значок **II20/10** (Мал. 10), а також лунатиме звуковий сигнал тривалістю 0,5с.

В. Якщо сигнал не надійде протягом 30с під час налаштування, консоль повернеться в режим очікування.

С. Над значком "READY" відображається зворотний відлік від 3 до 0 секунд, в той же час разом із коротким звуковим сигналом (Мал. 7) на РК-дисплеї відображається "01/XX" ("01" блиматиме). Значок "WORK" блиматиме кожну 1 секунду зі звуковим сигналом (світиться 0,75с/відсутній 0,25с). Поряд зі значком "TIME" відраховується у зворотному напрямку відлік часу від 10с до 0с, параметри DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM відраховуються у прямому напрямку відповідно до виконання вправи. (Мал. 10)



(Мал. 10)

Д. Після 10с роботи на РК-дисплеї відображається "01/08" ("01" блиматиме), значок "REST" продовжує блимати, зумер подає звуковий сигнал тривалістю 0,25с кожну секунду, біля позначки "TIME" починається зворотній відлік часу від 20с до 0с.

Е. Робота (WORK) та відпочинок (REST) відображатимуться по черзі, кожен раз збільшуючись на 1, поки не дійде до 08/08 (загальна кількість - 8 разів). Звуковий сигнал триває 0,5с, тоді відбувається перехід в режим "Стоп". (Середнє значення результатів тренування розраховується тільки в межах робочого часу - WORK)

Ф. Коли буде досягнуто останнього "REST", тренажер відразу переходить в режим "Стоп".

Г. Якщо протягом 5хв. не введено жодного значення, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і відбувається перехід в режим очікування.

Н. Натисніть один раз кнопку "START", перейдіть в режим "Пауза" і натисніть кнопку "START" ще раз, щоб продовжити тренування.

І. Натисніть кнопку "STOP", пролунає звуковий сигнал тривалістю 0,5с, потім відбудеться перехід в режим "Стоп".

Ж. Коли на екрані з'явиться результат тренування, натисніть кнопку "STOP", щоб вийти і повернутися в режим очікування.

## 8. Інтервальне тренування "INTERVAL CUSTOM":

А. Натисніть кнопку "INTERVAL CUSTOM", увійдіть у режим користувачьких налаштувань інтервального тренування, на РК-дисплеї з'явиться значок **III Custom** (Мал. 103), а також лунатиме звуковий сигнал тривалістю 0,5с.

В. На РК-дисплеї відображається попередньо встановлене значення 01, натисніть кнопку "UP/DOWN" (ВГОРУ/ВНИЗ) для здійснення налаштування (діапазон налаштувань 01~20), повторно застосовувати його не можна (Мал. 14).

С. Натисніть "ENTER" для підтвердження, значок "WORK" блиматиме, РК-вікно "TOTAL TIME" (ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС) відобразатиме поточне значення 0:30. Натисніть "UP/DOWN" для здійснення налаштування (діапазон налаштувань: 0:05~30:00), повторно застосовувати його не можна (Мал. 15).

Д. Натисніть "ENTER" для підтвердження, значок "WORK" блиматиме, РК-вікно "TOTAL TIME" (ЗАГАЛЬНИЙ ЧАС) відобразатиме поточне значення 0:20. Натисніть "UP/DOWN" для налаштування (діапазон налаштувань: 0:05~30:00), повторно застосовувати його не можна (Мал. 16).

Е. Натисніть "ENTER" для підтвердження, пролунає короткий звуковий сигнал тривалістю 0,5с, на РК-дисплеї відобразиться "01/XX" ("01" блиматиме). Значок "WORK" блимає кожні 1с зі звуковим сигналом (світиться 0,75с/відсутній 0,25с), поряд зі значком "TIME" відраховується у зворотному напрямку відлік часу від заданого значення, параметри DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, PACE відраховуються у прямому напрямку відповідно до виконання вправи.

Ф. Для налаштування часу відпочинку "REST" матриця відображає "01/XX" ("01" блиматиме), значок "REST" продовжує блимати, зумер подає звуковий сигнал тривалістю 0,25с кожену секунду.

Г. Робота (WORK) та відпочинок (REST) відобразатимуться по черзі, кожен раз збільшуючись на 1, поки не дійде до 08/08 (загальна кількість - 8 разів). Звуковий сигнал триває 0,5с, тоді відбувається перехід в режим "Стоп". (Середнє значення результатів тренування розраховується тільки в межах робочого часу - WORK)

Н. Коли буде досягнуто останнього "REST", тренажер відразу переходить в режим "Стоп".

І. Якщо протягом 5хв. не введено жодного значення, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і відбувається перехід в режим очікування.

Ж. Натисніть один раз кнопку "START", перейдіть в режим "Пауза" і натисніть кнопку "START" ще раз, щоб продовжити тренування.

К. Натисніть кнопку "STOP", пролунає звуковий сигнал тривалістю 0,5с, потім відбудеться перехід в режим "Стоп".

Л. Коли на екрані з'явиться результат тренування, натисніть кнопку "STOP", щоб вийти і повернутися в режим очікування.



(Мал. 14)



(Мал. 15)



(Мал. 16)

## 9. Режим "TARGET TIME":

A. Натисніть кнопку "TARGET TIME" (ЦІЛЬОВИЙ ЧАС), увійдіть в цей режим, на дисплеї почнуть блимати і відобразяться значки "TARGET" (ЦІЛЬ) і "TIME" (ЧАС).

B. На РК-дисплеї у вікні "TIME" відображається попередньо встановлене значення 1:00 або останнє встановлене значення. Натисніть "UP/DOWN" для налаштування (діапазон налаштувань: 1:00~1:59:00), повторно застосовувати його не можна.

C. Після налаштування натисніть "ENTER" для підтвердження, значки "TARGET" та "TIME" продовжать блимати, і почнеться зворотний відлік від встановленого значення.

D. Натисніть один раз кнопку "START", перейдіть в режим "Пауза" і натисніть кнопку "START" ще раз, щоб продовжити тренування.

E. Натисніть кнопку "STOP", пролунає звуковий сигнал тривалістю 0,5с, потім відбудеться перехід в режим "Стоп".

F. Якщо протягом 5хв. не введено жодного значення, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і відбувається перехід в режим очікування.

G. Якщо налаштування не буде завершено протягом 30с, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і відбудеться повернення в режим очікування.

H. Коли на екрані з'явиться результат тренування, натисніть кнопку "STOP", щоб вийти і повернутися в режим очікування.



## 10. Режим "TARGET CALORIES":

A. Натисніть кнопку "TARGET CALORIES" (ЦІЛЬОВІ КАЛОРІЇ), увійдіть в цей режим, на дисплеї почнуть блимати і відобразяться значки "TARGET" (ЦІЛЬ) і "CALORIE" (КАЛОРІЇ).

B. На РК-дисплеї у вікні "CALORIE" відображається попередньо встановлене значення 2:00 або останнє встановлене значення. Натисніть "UP/DOWN" для налаштування (діапазон налаштувань: 1~2000), повторно застосовувати його не можна.

C. Після налаштування натисніть "ENTER" для підтвердження, значки "TARGET" та "CALORIE" продовжать блимати, і почнеться зворотний відлік від встановленого значення.

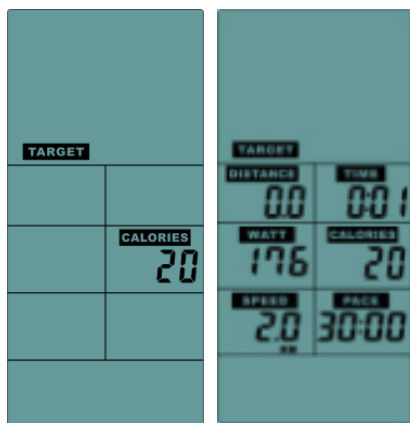
D. Натисніть один раз кнопку "START", перейдіть в режим "Пауза" і натисніть кнопку "START" ще раз, щоб продовжити тренування.

E. Натисніть кнопку "STOP", пролунає звуковий сигнал тривалістю 0,5с, потім відбудеться перехід в режим "Стоп".

F. Якщо протягом 5хв. не введено жодного значення, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і відбувається перехід в режим очікування.

G. Якщо налаштування не буде завершено протягом 30с, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і відбудеться повернення в режим очікування.

Н. Коли на екрані з'явиться результат тренування, натисніть кнопку "STOP", щоб вийти і повернутися в режим очікування.



### 11. Режим "TARGET DISTANCE":

А. Натисніть кнопку "TARGET DISTANCE" (ЦІЛЬОВА ВІДСТАНЬ), увійдіть в цей режим, на дисплеї почнуть блимати і відобразяться значки "TARGET" (ЦІЛЬ) і "DISTANCE" (ВІДСТАНЬ).

В. На РК-дисплеї у вікні "DISTANCE" відображається попередньо встановлене значення 0,5km/0,5миль або останнє встановлене значення. Натисніть "UP/DOWN" для налаштування (діапазон налаштувань: 0,5~100), повторно застосовувати його не можна.

С. Після налаштування натисніть "ENTER" для підтвердження, значки "TARGET" та "DISTANCE" продовжать блимати, і почнеться зворотний відлік від встановленого значення.

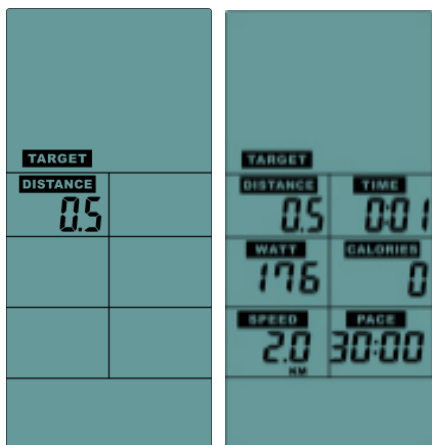
Д. Натисніть один раз кнопку "START", перейдіть в режим "Пауза" і натисніть кнопку "START" ще раз, щоб продовжити тренування.

Е. Натисніть кнопку "STOP", пролунає звуковий сигнал тривалістю 0,5с, потім відбудеться перехід в режим "Стоп".

Ф. Якщо протягом 5хв. не введено жодного значення, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і відбудеться перехід в режим очікування.

Г. Якщо налаштування не буде завершено протягом 30с, пролунає звуковий сигнал протягом 0,5с, і відбудеться повернення в режим очікування.

Н. Коли на екрані з'явиться результат тренування, натисніть кнопку "STOP", щоб вийти і повернутися в режим очікування.



# Інструкція з використання:

## Переміщення бігової доріжки:

Під час переміщення пристрою переконайтеся, що:

1. Основна рама опустилася до найнижчої точки
2. Перемикач було вимкнено
3. Штепсельна вилка витягнута з розетки

Після того, як вищевказані кроки виконані, візьміться за кінець бігової платформи обома руками. Підніміть тренажер вгору та випряміться.

Тренажер можна повільно переміщати вперед або назад.

Повільно опустіть пристрій у потрібному місці.

