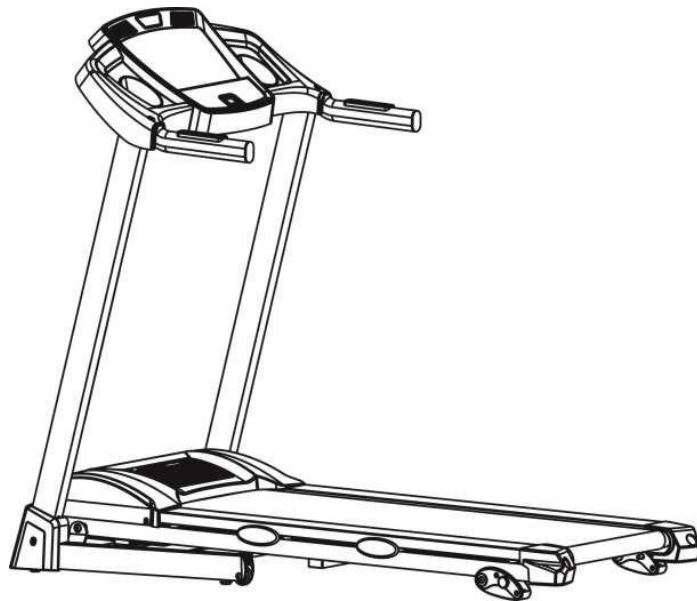


Керівництво з експлуатації для бігової доріжки Jogway TJX31



Прості функції бігової доріжки



Мультифункціональність бігової доріжки



Будь ласка, перш ніж користуватися цим обладнанням, уважно прочитайте всі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

Зміст	1
Інструкція з безпеки	2-3
Керівництво щодо складання	4-10
Керівництво з експлуатації	11-15
Як складати та переміщувати	16
Запропоновані розтягування	17-18
Обслуговування	19-20
Схема	21
Список деталей	22

ІНСТРУКЦІЯ З БЕЗПЕКИ

При використанні цього продукту завжди потрібно дотримуватися загальних запобіжних заходів, включаючи наступні:

Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед тим, як почати використовувати це обладнання.

Небезпечно – Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом:

1. Завжди відключайте обладнання з розетки після тренування і перед очищенням.

Увага – Для зменшення ризику отримання опіків, ураження електричним струмом або отримання тілесних ушкоджень:

1. Підключене обладнання не повинно залишатися без нагляду. Не забувайте вимикати обладнання від розетки, коли воно не використовується.
2. Використання обладнання дітьми, інвалідами має відбуватися під пильним наглядом.
3. Обов'язково використовуйте обладнання тільки за призначенням, як описано в цьому керівництві. Не використовуйте будь-яке пристосування, що не рекомендоване виробником, щоб уникнути будь-якої з небезпек або нещасних випадків.
4. Ніколи не використовуйте обладнання, якщо пошкоджено шнур або вилку, якщо обладнання не працює належним чином, якщо воно поламано або потрапило в воду. Будь ласка, передайте обладнання в сервісний центр продавця для огляду і ремонту.
5. Не переміщуйте обладнання за шнур живлення, не використовуйте шнур в якості ручки.
6. Тримайте шнур подалі від нагрітих поверхонь.
7. Забороняється експлуатувати обладнання з заблокованими вентиляційними отворами. Тримайте вентиляційні отвори вільними від ворсу, волосся і т. п.
8. Ніколи не кидайте і не вставляйте будь-які предмети в отвори.
9. Не використовуйте обладнання на відкритому повітрі.
10. Не тренуйтеся там де використовуються аерозольні (розпилювальні) продукти або там де замало кисню.
11. Перед тим як відключити обладнання поверніть всі кнопки управління в положення вимкнення, а потім вийміть вилку з розетки.
12. Підключайте обладнання тільки до правильно заземленої розетки.
13. Якщо тренування закінчено, висота нахилу бігової доріжки повинна бути повернута в початкове положення.
14. Якщо бігова доріжка ще використовується, користувач не може одночасно її складати.
15. Стежте за безпечним простором навколо бігової доріжки в межах 2000 мм x 1000 мм позаду обладнання.
16. Дане обладнання призначене тільки для побутового використання.
17. Для бігової доріжки з функцією згинання та електричного підйому переконайтеся, що перед складанням стоїть позначка 0 (щоб уникнути перешкод компонентів обладнання).
18. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте слабкість, запаморочення або вам трудно дихати.
19. Під час тренування на біговій доріжці одягайте відповідний одяг. Не одягайте просторий одяг, який може потрапити в бігову доріжку. Спортивний одяг рекомендується як для чоловіків, так і для жінок. Також під час тренування завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не використовуйте бігову доріжку босими ногами, тільки в шкарпетках або в сандалях.

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

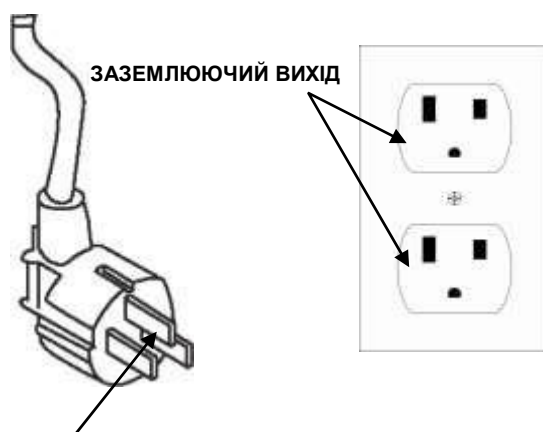
В першу чергу обладнання повинно бути заземлено. У разі несправності або поламки - заземлення забезпечить шлях найменшого опору електричного струму, та зменшить ризик ураження електричним струмом.

Продукт оснащений шнуром, що має провідник заземлення та заземлювальний провід. Вилку слід увімкнути до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм та правил.

Небезпечно Неправильне підключення провідника обладнання-заземлення може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення продукту проконсультуйтеся у кваліфікованого електрика чи військовослужбовця. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається з обладнанням. Якщо вона не підходить до розетки, встановіть відповідну розетку скориставшись послугами кваліфікованого електрика.

Продукт призначений для використання при номінальній напрузі 220-240 вольт і має заземлювальну вилку, схожу на вилку, проілюстровану на малюнку. Переконайтесь, що обладнання підключено до розетки, що має таку ж конфігурацію, що і штепсельна вилка. Для цього обладнання не потрібно використовувати будь-який адаптер.

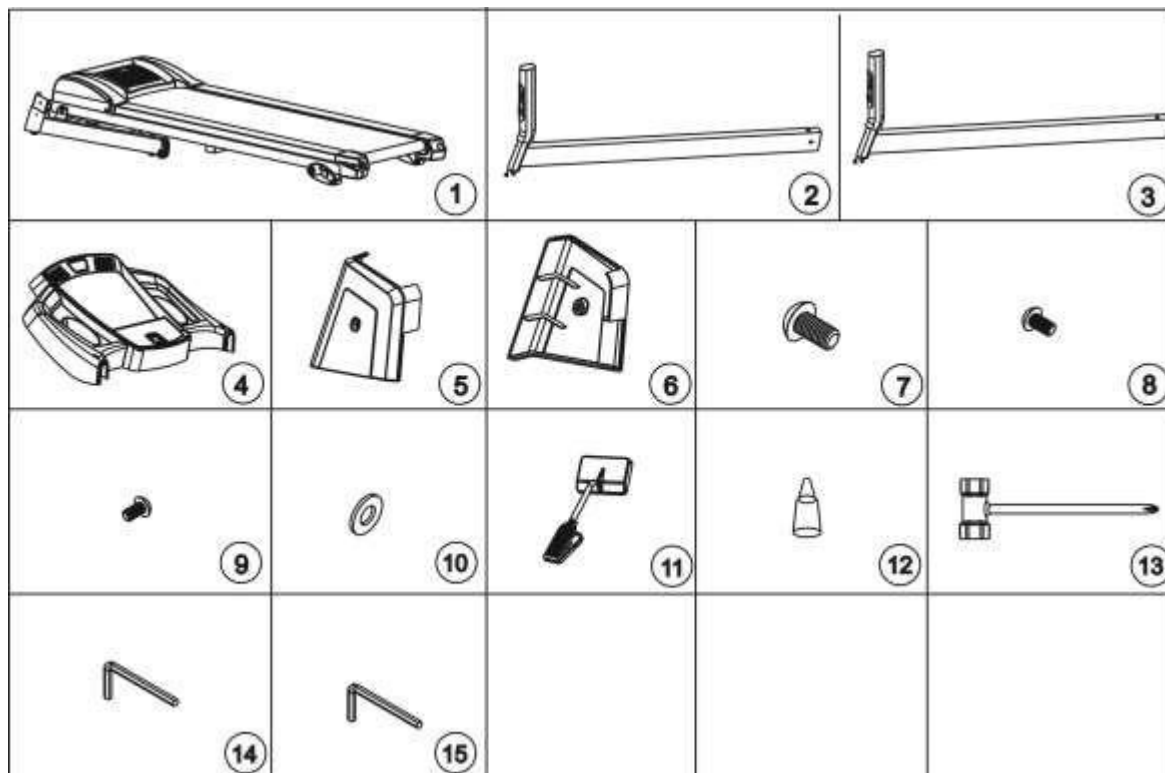
Малюнок
Методи заземлення



ЗАЗЕМЛЮЮЧА ВИЛКА

КЕРІВНИЦТВО ЩОДО СКЛАДАННЯ Прості функції

ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ ТА ПОРІВНЯЙТЕ З ДЕТАЛЯМИ НА МАЛЮНКУ.

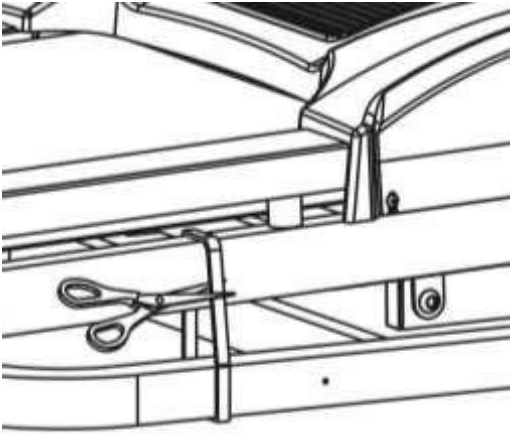


Список деталей

№	Опис	Кількість
1	Головна рама	1 набір
2	Ліва стійка	1 шт
3	Права стійка	1 шт
4	Консоль	1 шт
5	Ліва кришка основи	1 шт
6	Права кришка основи	1 шт
7	Болт М8х15	8 шт
8	Болт М5х10	4 шт
9	Винт М4х12	2 шт
10	Шайба М8	8 шт
11	Ключ безпеки	1 шт
12	Масило	1 шт
13	Викрутка	1 шт
14	Ключ 6#	1 шт
15	Ключ 5#	1 шт

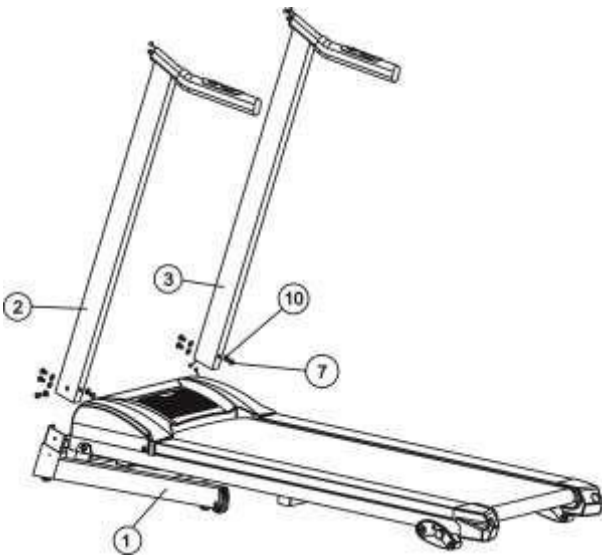
КЕРІВНИЦТВО ЩОДО СКЛАДАННЯ Прості функції

КРОК 1



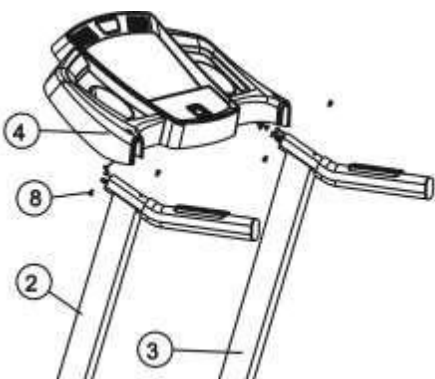
- 1..Зверніть увагу, що для складання бігової доріжки потрібно як мінімум 2 людини.
2. Відкрийте картонну коробку і вийміть усі захисні піни та деталі складання.
3. Як показано на малюнку, вийміть колоду з коробки, покладіть її на рівну підлогу і потім розріжте пас.

КРОК 2

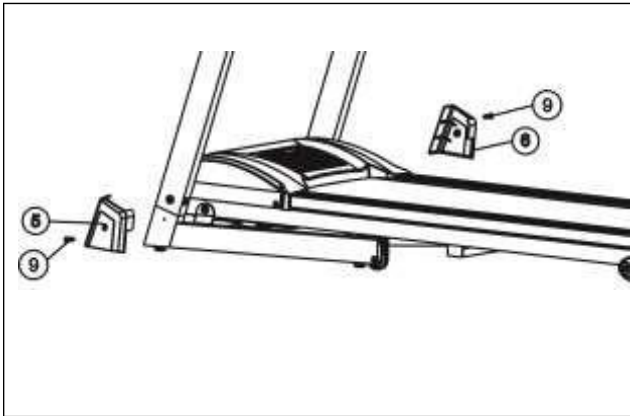


1. Під`єднайте кабель з основні рами з кабелем правої стійки (3).
Зверніть увагу на з`єднання кабелів, Неправильне під`єднання може спричинити пошкодження роз`єму.
2. Вставте ліву вертикальну (2) та праву вертикальну (3) стійки до основної рами (1) та скористуйтеся ключем 5 (15), щоб зафіксувати ліву та праву стійки до основної рами 4 болтами М8х15 (7) і 4 шайбами М8 (10).
Будьте обережні, щоб не пошкодити роз'єм під час установки вертикальної стійки на основну раму.

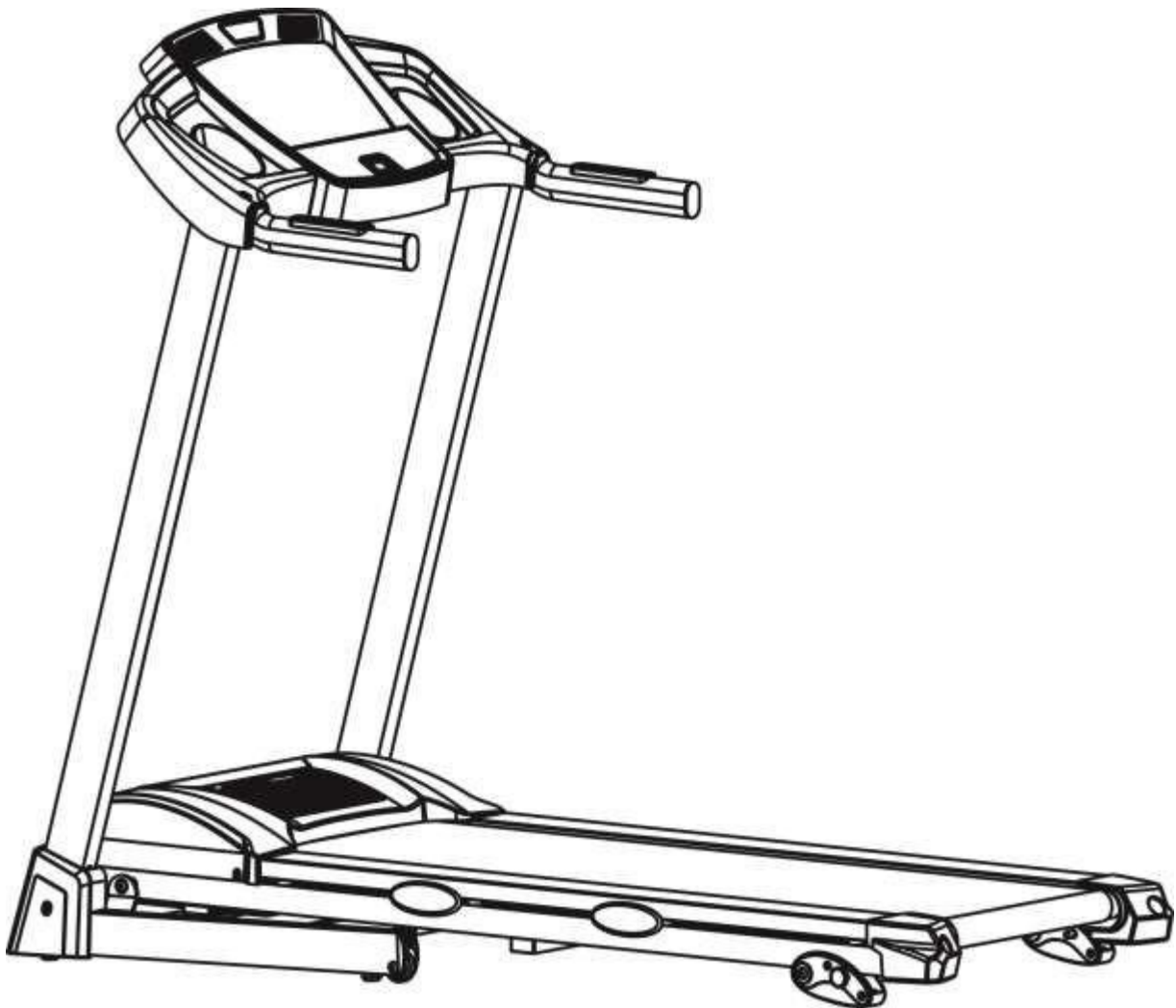
КРОК 3



1. З`єднайте кабель від консолі з кабелем правої (3) та лівої стійки (2).
Зверніть увагу на з`єднання кабелів, Неправильне під`єднання може спричинити пошкодження роз`єму.
2. За допомогою викрутки (13) закріпіть консоль (4) на лівій та правій стійках 2 гвинтами М5х10 (8).

КЕРІВНИЦТВО ЩОДО СКЛАДАННЯ Прості функції**КРОК 4**

1. Як показано на малюнку, використовуйте викрутку (13), щоб встановити ліву кришку основи (5) на основу, закріпивши її 1 болтом М4х12 (9). Зробіть те ж саме для правої кришки основи (6).

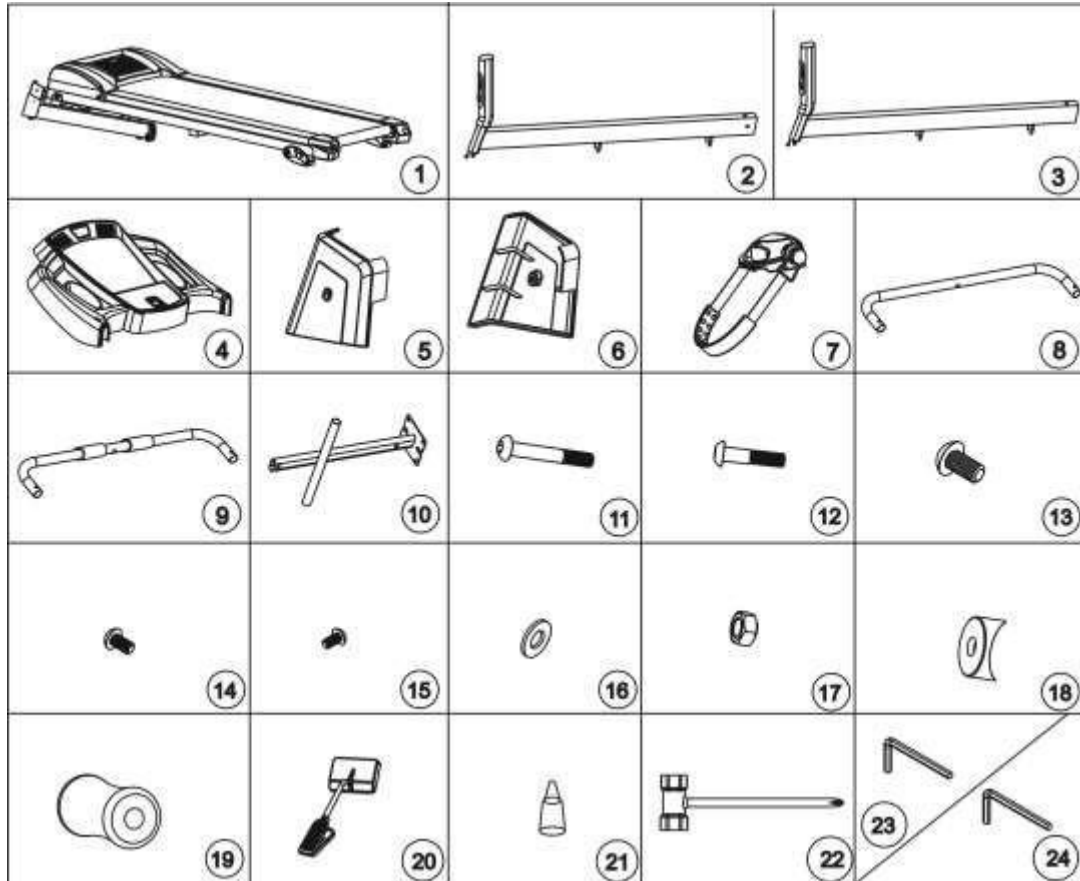


ПРИМІТКА. Для забезпечення вашої безпеки та комфорте перевірте, чи всі гвинти закріплено.

Вітаємо! Вашу бігову доріжку зібрано!

КЕРІВНИЦТВО ЩОДО СКЛАДАННЯ Мультифункціональність

ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ ТА ПОРІВНЯЙТЕ З ДЕТАЛЯМИ НА МАЛЮНКУ.

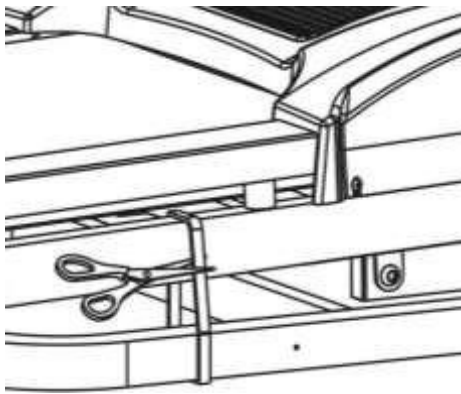


Список деталей

№	Опис	Кіл-ть	№	Опис	Кіл-ть
1	Головна рама	1 набор	13	Болт М8х15	8 шт
2	Ліва стійка	1 шт	14	Болт М5х10	4 шт
3	Права стійка	1 шт	15	Болт М4х10	2 шт
4	Консоль	1 шт	16	Шайба М8	8 шт
5	Ліва кришка основи	1 шт	17	Гайка	6 шт
6	Права кришка основи	1 шт	18	Шайба	2 шт
7	Масажер	1 шт	19	Накладка	2 шт
8	Опорная рейка 1	1 шт	20	Ключ безпеки	1 шт
9	Опорная рейка 2	1 шт	21	Мастило	1 шт
10	Мультифункціональна підставка	1 шт	22	Викрутка	1 шт
11	Болт М8х55	2 шт	23	Ключ 6#	1 шт
12	Болт М8х35	4 шт	24	Ключ 5#	1 шт

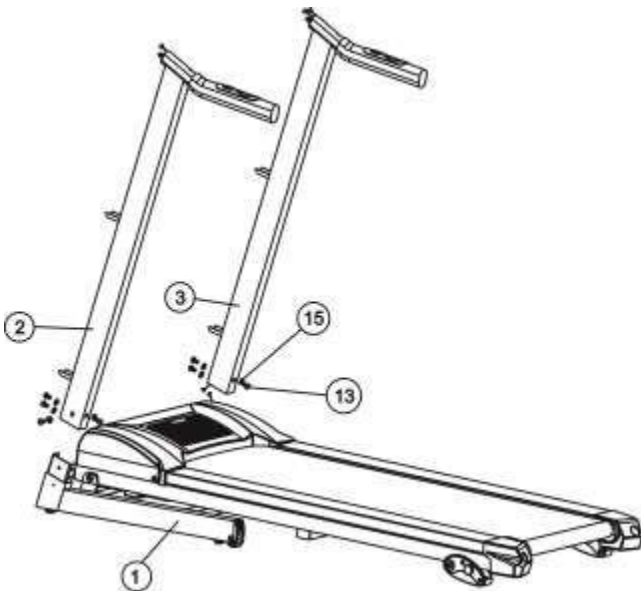
КЕРІВНИЦТВО ЩОДО СКЛАДАННЯ Багатофункціональність

КРОК 1



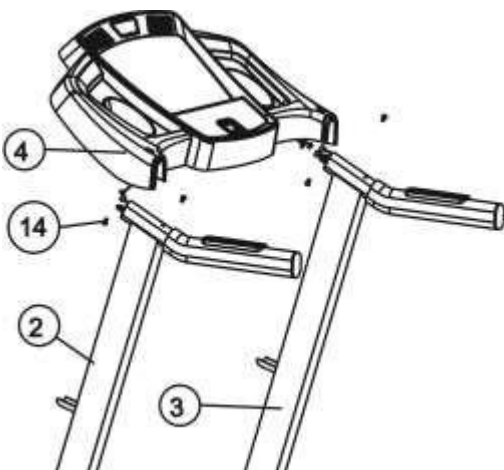
1. Зверніть увагу, що для складання бігової доріжки потрібно як мінімум 2 людини.
2. Відкрийте картонну коробку і вийміть усі захисні піни та деталі складання.
3. Як показано на малюнку, вийміть колоду з коробки, покладіть її на рівну підлогу і потім розріжте пас.

КРОК 2



1. Під`єднайте кабель із основної рами з кабелем правої стійки (3).
Зверніть увагу на з`єднання кабеля. Неправильне під`єднання може спричинити пошкодження роз`єму.
3. Вставте ліву вертикальну (2) та праву вертикальну (3) стійки до основної рами (1) та скористуйтеся ключем 5 (15), щоб зафіксувати ліву та праву стійки до основної рами 4 болтами M8x15 (7) і 4 шайбами M8 (10).
Будьте обережні, щоб не пошкодити роз`єм під час установки вертикальної стійки на основну раму.

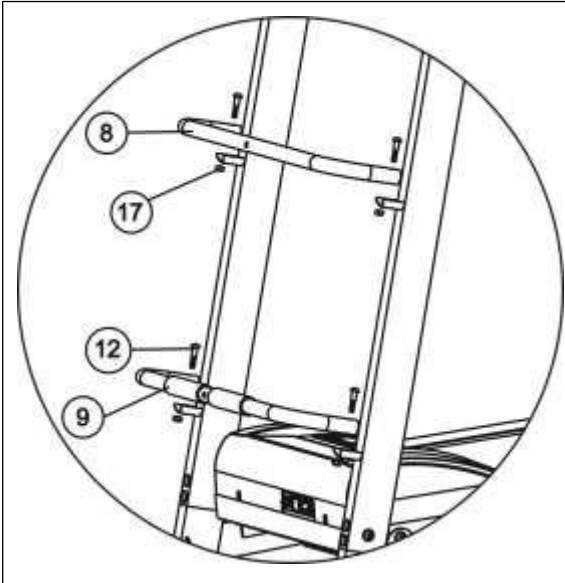
КРОК 3



1. Під`єднайте кабель від консолі з кабелем правої (3) та лівої стійки (2).
Зверніть увагу на з`єднання кабеля. Неправильне під`єднання може спричинити пошкодження роз`єму.
2. За допомогою викрутки (22) закріпіть консоль (4) на лівій боковій (2) та правій боковій (3) стійках 2 болтами M5x10 (14).

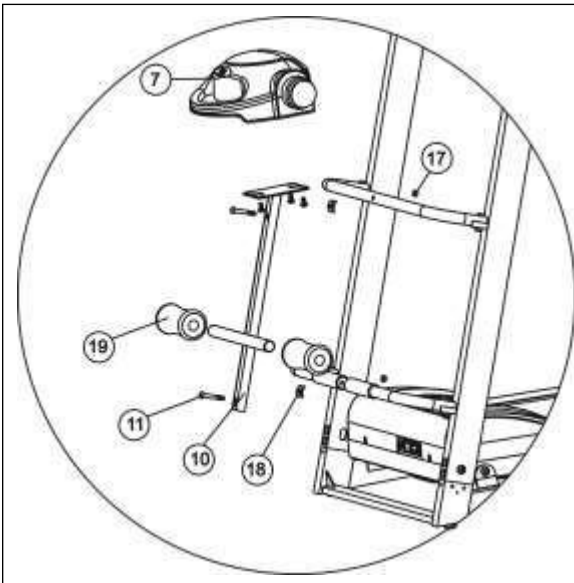
КЕРІВНИЦТВО ЩОДО СКЛАДАННЯ Багатофункціональність

КРОК 4



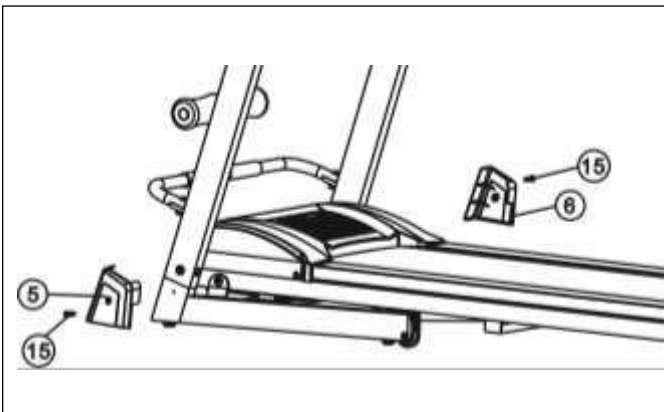
1. Як показано на малюнку використовуйте ключ 5 # (24) та викрутку (22), щоб встановити опорну рейку 1 (8) на вертикальну стійку закріпивши 2 болтами M8x35 (12) та 2 гайками (17).
2. Зробіть те саме для опорної рейки 2 (9).

КРОК 5

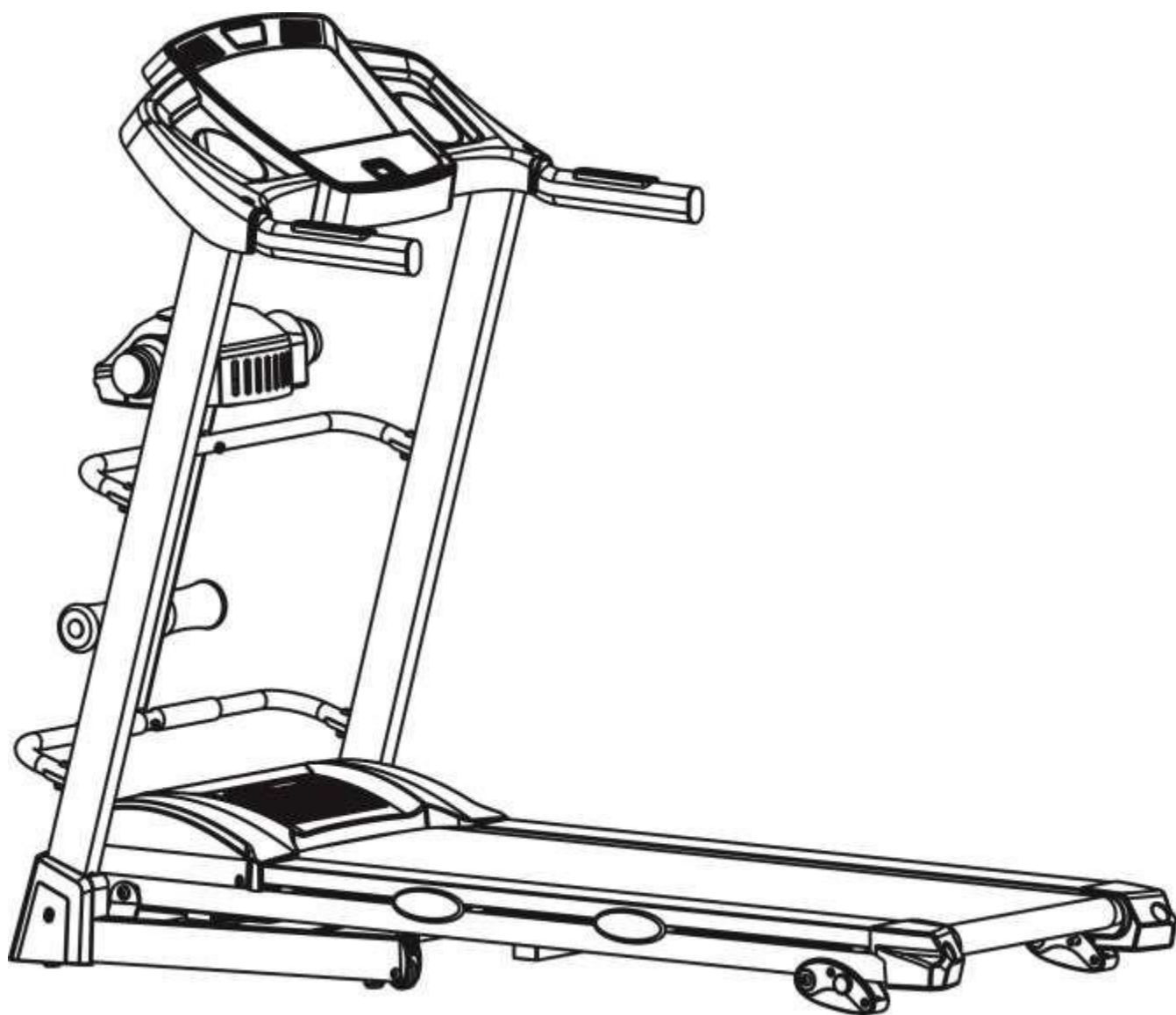


1. Як показано на малюнку, скористайтесь ключем 5 (24) та викруткою (22), та встановіть багатофункціональну стійку (10) на опорну рейку 1 (8) та опорну рейку 2 (9) за допомогою 2-мм болта M8x55 (11), 2 шт. гайок (17) та 2 шт. шайб (18).
2. Вставте притискні накладки (19) на опорну стійку.
3. Приберіть 3 болта M8x15 з масажеру, щоб встановити масажер (7) в багатофункціональну стійку (10) закріпивши потім 3 болтами M8x15.

КРОК 6



1. Як показано на малюнку, використовуйте викрутку (22), для встановлення лівої кришки основи (5) на саму основу 1 болтом M4x10 (15). Зробіть те ж саме для правої кришки основи (6).



ПРИМІТКА. Для забезпечення вашої безпеки та комфорту перевірте, чи всі ли гвинты затягнуті.
Вітаємо! Вашу бігову доріжку зібрано!

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- A. Перед початком тренування перевіряйте встановлення бігової доріжки.
- B. Вставте ключ безпеки до комп'ютера (бігова доріжка не працюватиме без ключа безпеки). Закріпіть інший кінець ключа безпеки до вашого одягу, перш ніж виконувати вправу, щоб бігова доріжка зупинилася, якщо користувач випадково зійде з бігової доріжки.
- C. Якщо користувач впаде з бігової доріжки, ключ безпеки вийде з комп'ютера, і бігова доріжка зупиниться, щоб уникнути подальших травм.
- D. Не стійте на біговому полотні, коли запускаєте бігову доріжку. Стійте в цей час на бічних рейках.
- E. Після зворотного відліку 3, 2, 1 бігова доріжка почне рух зі швидкістю 1.0 км / год. Якщо ви недосвідчений користувач, залишайтеся працювати на повільній швидкості і тримайтеся за поручні, поки не відчуєте себе впевнено.

ШВИДКЕ КЕРІВНИЦТВО



ФУНКЦІЇ ЕКРАНА

TIME/ЧАС: Відображає загальний час тренування з 0:00 до 99:59 хвилин.

PULSE / ПУЛЬС: Коли користувач тримає руки на імпульсних датчиках, комп'ютер зчитує пульс від 50 до 200 ударів / хв.

SPEED / ШВИДКІСТЬ: Екран відображає поточну швидкість тренування від 1.0 км / год до 14.0 км / год.

CALORIE / КАЛОРІЇ: Показує сумарне значення витрачених під час тренування калорій. Максимальне значення може бути 999 ккал.

DISTANCE/РАССТОЯНИЕ: Показує сумарне значення пройденої відстані під час тренування від 0.0 до 99.9 км.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ПОЧАТОК

ПРИМІТКА:

1. Переконайтеся, що ніщо не включено і не перешкоджає руху бігової доріжки.
2. Вставте шнур живлення і увімкніть бігову доріжку.
3. Встаньте на бічні рейки бігової доріжки.
4. Прикріпіть ключ безпеки до одягу.
5. Вставте ключ безпеки в отвір для ключа безпеки в консолі, бігова доріжка буде перебувати в стані готовності.
6. На обох поручнях є дві кнопки, праворуч - SPEED + і SPEED-, зліва - INCLINE + і INCLINE-, вони будуть виконувати ті ж функції, що і кнопки SPEED +/- і INCLINE +/- на комп'ютері.
7. Під час тренування в будь-якому режимі, коли ви натискаєте кнопку STOP, бігова доріжка зупиниться. Якщо ви хочете відновити тренування, ви можете натиснути кнопку START, всі попередні дані відновлять підрахунок, бігова доріжка почне рух після 4 секундного зворотного відліку. Якщо ви після паузи хочете перейти в стан старту/ готовності, натисніть кнопку STOP ще раз. Під час вибору програми або налаштування інформації натисніть кнопку STOP, щоб повернутися в стан готовності.
8. У вас є дві можливості почати тренування:

А. ШВИДКИЙ СТАРТ

Просто натисніть START для початку тренування.

В. ВИБІР ПРОГРАМИ

Виберіть програму, натиснувши кнопку MODE або кнопку PROGRAM для вибору 8 попередньо встановлених програм тренування.

QUICK-START/ШВИДКИЙ СТАРТ-КЕРІВНИЦТВО

КРОК 1: Вставте ключ безпеки, щоб «розбудити» екран; бігова доріжка буде перебувати в стані готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку START, рух полотна почнеться через 5 секунд. Використовуйте кнопки SPEED +/- або QUICK SPEED для налаштування бажаної швидкості в будь-який час під час тренування; використовуйте кнопки INCLINE +/- або QUICK INCLINE для регулювання нахилу в будь-який час під час тренування. Швидкість і нахил також можуть регулюватися кнопками на поручнях, кнопками лівого поручня для регулювання нахилу, кнопками правого поручня для регулювання швидкості.

КРОК 3: Щоб дізнатися рівень пульсу, просто візьміться руками за поручні з нержавіючої сталі на рукоятках. Для відображення фактичного значення пульсу може знадобитися кілька секунд. Частота пульсу буде відображатися у вікні PULSE.

КРОК 4: Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування або витягніть ключ безпеки з консолі, щоб вимкнути комп'ютер. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити програму. Якщо ви хочете відновити тренування, ви можете натиснути кнопку START, і всі попередні дані відновлять, бігова доріжка почне рух після 5-секундного зворотного відліку. Якщо ви хочете перейти в стан старту/ готовності після зробленої паузи, натисніть кнопку STOP ще раз.

КРОК 5: Під час швидкого запуску TIME / ЧАС, CALORIE / КАЛОРИЇ і DISTANCE / ВІДСТАНЬ будуть відображати результати на екрані.

MANUAL PROGRAMS/КЕРІВНИЦТВО ПО ВИБОРУ ПРОГРАМИ ВРУЧНУ

ПРИМІТКА:

В рамках цієї програми один з показників DISTANCE, CALORIE або TIME може бути налаштований на зворотний відлік для вашого тренування, інші підраховуватимуться під час тренування. Після того, як обраний показник зворотного відліку досягне нуля, програма закінчиться і зупинить рух полотна. Якщо вам необхідно продовжити тренування, натисніть кнопку START, щоб почати рух полотна після 5-секундного зворотного відліку.

КРОК 1: Вставте ключ безпеки, щоб «розбудити» дисплей. Бігова доріжка буде перебувати в стані готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку MODE, у вікні TIME / ЧАС з'явиться 30:00. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити час зворотного відліку з 5:00 до 99:00 хвилин для швидкості.

Якщо ви не хочете встановлювати TIME / ЧАС, тоді не натискайте SPEED +/- . Знову натисніть MODE, вікно DISTANCE / ВІДСТАНЬ відобразить 1.0км. Ви можете встановити зворотний відлік DISTANCE / ВІДСТАНЬ від 1.0км - 99.0км.

Якщо ви не хочете встановлювати значення DISTANCE / ВІДСТАНЬ, тоді не натискайте SPEED +/- . Знову натисніть MODE, вікно CALORIE / КАЛОРІЇ відобразить 50CAL. Ви можете встановити зворотний відлік CALORIE / КАЛОРІЇ від 20 Ккал до 990 Ккал.

КРОК 3: Закінчивши налаштування зворотного відліку для тренування, натисніть START, щоб почати рух полотна через 3 секунд.

КРОК 4: Під час установки програми ви можете налаштувати швидкість, натиснувши кнопки SPEED +/- або QUICK SPEED, і відрегулювати нахил, натиснувши кнопки INCLINE +/- або QUICK INCLINE. Швидкість і нахил також можуть регулюватися кнопками на поручнях, кнопками лівого поручня для регулювання нахилу, кнопками правого поручня для регулювання швидкості.

КРОК 5: Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування або витягнути ключ безпеки з консолі, щоб вимкнути комп'ютер. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити програму. Якщо ви хочете відновити програму, ви можете натиснути кнопку START, всі попередні дані відновляться. Бігова доріжка почне рух після 3 секундного відліку. Якщо ви хочете перейти в стан старту / готовності після паузи, натисніть кнопку STOP ще раз.

PRESET PROGRAMS/ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ-КЕРІВНИЦТВО

ПРИМІТКА:

Усі попередньо встановлені програми складаються з 30 часових сегментів.

Швидкість і ухил задані на кожному сегменті. Час закінчення 30 сегментів в кожній програмі буде автоматично налаштован відповідно до часу, встановленим для вашого тренування.

Існує 64 попередньо встановлених програми для 8 різних цілей тренувань і 8 різних рівнів інтенсивності для кожного тренування.

КРОК 1: Вставте ключ безпеки, щоб «розбудити» дисплей; бігова доріжка буде перебувати в стані готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку PROGRAM для вибору 8 заданих цілей тренування і функцій BODY FAT. Цільова задача буде обрана після натискання кнопки PROGRAM. Після вибору мети тренування натисніть кнопку MODE, щоб вибрати інтенсивність тренування від L1 до L8. Після вибору інтенсивності, натисніть кнопку SPEED +/-, щоб змінити час. Попередньо встановлений час проходження кожної програми тренування становить 30:00 хвилин, і його можна змінити з 5:00 до 99:00 хвилин.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

КРОК 3: Задане значення відліку часу кожної програми становить 30:00 хвилин, і його можна встановлювати з 5:00 до 99:00 хвилин. Натискайте кнопки SPEED +/-, щоб встановити час, і натисніть кнопку START ще раз, щоб прийняти і почати тренування.

КРОК 4: Під час налаштування програми ви можете вибрати свою швидкість, натиснувши кнопку SPEED +/- . Швидкість також можна регулювати за допомогою кнопок на правому поручні. Проте, зміна швидкості буде ефективною лише для поточного сегмента.

КРОК 5: Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування або витягніть ключ безпеки з консолі, щоб комп'ютер вимкнувся. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити програму. Якщо ви хочете відновити програму, ви можете натиснути кнопку START, і всі попередні дані повернуться до відліку, бігова доріжка почне рух після 4-секундного зворотного відліку. Якщо ви хочете після паузи перейти в початок / готовність, натисніть кнопку STOP ще раз.

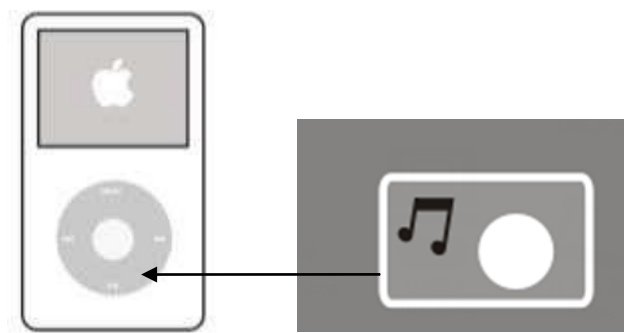
ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ ПУЛЬС

Вікно PULSE на вашому комп'ютері працює спільно з імпульсними датчиками на обох поручнях. Якщо ви хочете визначити свій пульс:

1. Щільно притисніть обидві руки до датчиків. Для найбільш точних результатів важливо використовувати обидві руки.
2. Передбачувана частота серцевих скорочень буде відображатися у вікні PULSE приблизно через 10 секунд після захоплення імпульсних датчиків.
3. Даний результат серцевого ритму не є точним і не може бути використаний як медичний показник.

ВИКОРИСТАННЯ АУДІО ФУНКЦІЇ

Як показано на малюнку, підключіть один кінець аудіокабелю до аудіороз'єму на комп'ютері, а потім на підключіть інший кінець аудіокабелю до MP3-плеєра. Динамік на комп'ютері буде відтворювати музику з MP3-плеєра. Гучність може налаштовуватися тільки MP3-плеєром.



ОЦІНКА ЖИРОВОЇ МАСИ

Ця функція призначена для оцінки жирової маси тіла відповідно до основної інформацією про ваш стан тіла.

Ця оцінка не є точною, і люди з захворюваннями та / або особливими потребами в точній величині жирових відкладень не повинні покладатися на надані оцінки.

КРОК 1: Кілька разів натисніть на кнопку PROGRAM, на 9 раз натискання кнопки PROGRAM, на РК-дисплеї відобразиться FAT. Натисніть кнопку MODE, щоб встановити параметри: AGE / ВІК, GENDER / СТАТЬ, HEIGHT / ЗРІСТ та WEIGHT / ВАГА.

КРОК 2: Після введення функції BODY FAT у вікні SPEED відобразиться F-1, вікно PULSE відобразить 1, - це стать. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свою стать 1 або 2. 1 якщо ви чоловік, 2 якщо ви жінка. Натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 3: Після натискання кнопки MODE в вікні SPEED буде відображатися F-2, вікно PULSE відображає 25, - це вік. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити вік від 10 до 99. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 4: Після натискання кнопки MODE в вікні SPEED відобразиться F-3, вікно PULSE відобразить 170, - це зріст. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити ваш зріст від 100см-200см. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 5: Після натискання кнопки MODE в вікні SPEED буде відображатися F-4, у вікні PULSE буде відображатися 70, це вага. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свою вагу від 20кг-150кг Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 6: Після завершення налаштування всієї необхідної інформації про стан вашого тіла натисніть кнопку «MODE» ще раз, у вікні SPEED з'явиться F-5, вікно PULSE відобразить «0». Це означає, що комп'ютер запустився. Потім утримуйте імпульсні датчики на поручнях обома руками. Приблизно через 8 секунд після початку захоплення результат жирової маси буде відображатися у вікні PULSE.

ТАБЛИЦЯ ЖИРОВОЇ МАСИ

Результат, який відображено в шкалі жирової маси тіла, може бути посиленням на стан тіла. Зіставте результати вимірювання на екрані з таблицею.

Стан тіла	Результат
Ожиріння	BMI > 30
Зайва вага	26 < BMI < 30
Норма	19 < BMI < 25
Худоба	BMI < 19

ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕМІЩУВАТИ

ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

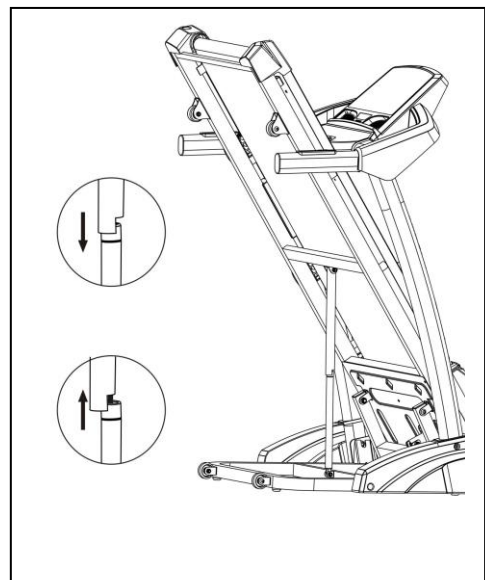
Перш ніж скласти бігову доріжку, від'єднайте шнур живлення.

ОБЕРЕЖНО: Ви повинні бути в змозі безпечно підіймати 45 фунтів (20 кг).

Візьміться за бігову доріжку руками в місцях показаних на рис. **УВАГА:** Щоб зменшити ймовірність травми, зігніть ноги, а спину тримайте прямо. Коли ви піднімаєте бігову доріжку, переконайтеся, що випрямляєте ноги, і не піднімаєте її за рахунок спини.

Підіймайте бігову доріжку до тих пір, поки бігова платформа не стане, як показано на малюнку.

1. Якщо ви хочете розкласти бігову доріжку в робоче положення, спочатку потягніть складну ручку назовні, як показано на малюнку, а потім покладіть платформу на підлогу.



ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Упріться однією ногою в колесо, руки тримаєте як показано на малюнку.
2. Нахиляйте бігову доріжку до тих пір, поки вона не стане на колеса. Обережно перемістіть бігову доріжку. **Ніколи не рухайте бігову доріжку не перекинувши її назад. Не переміщуйте бігову доріжку по нерівній поверхності.**
3. Упріться однією ногою в колесо і розкладіть бігову доріжку в початкове положення.



ЗАПРОПОНОВАНІ РОЗТЯГУВАННЯ

Успішна програма тренувань складається з розминки, аеробних вправ і охолодження. Робіть всю програму не менше двох, а бажано три рази на тиждень, відпочиваючи на день між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити свої тренування до чотирьох-п'яти разів на тиждень. Розминка - важлива частина ваших тренувань, з цього слід починати кожен сеанс. Це готує ваше тіло до більш напружених вправ, розігріваючи і розтягуючи м'язи, збільшуючи кровообіг і пульс, і доставляючи більше кисню до м'язів. В кінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити проблеми з забиттям м'язів. Ми пропонуємо наступні вправи на розминку та охолодження:

1. Внутрішнє розтягування стегна

Сядьте та складіть підшву стоп разом, коліна спрямовані назовні. Потягніть ноги якомога ближче до паху. Акратно притисніть коліна до підлоги.

Затримайтесь на 15 рахунків.

**2. Розтягування колінного суглобу**

Сядьте з витягнутою правою ногою. Впирайтеся підшвою лівої ноги на праве внутрішнє стегно. Дотягніться до кінчиків ніг, наскільки це можливо. Затримайтесь на 15 рахунків. Повторіть з витягнутою лівою ногою.

**3. Оберти головою**

На один рахунок поверніть голову вправо, відчуваючи розтягнення лівої сторони шиї. Далі на один рахунок поверніть голову назад, простягнувши підборіддя до стелі і даючи роту відкритися. Тепер на один рахунок поверніть голову вліво і, нарешті, опустіть голову до грудей.



ПРЕДЛАГАЕМАЯ РАСТЯЖКА

4. Підйом плечей

На один рахунок підніміть праве плече вгору. Потім на один рахунок підніміть ліве плече вгору, опускаючи праве.



5. Торкання кінчиків

Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині та плечам розслабитися. Дістаньтеся до тих пір, наскільки можете, і затримайтесь на 15 рахунків.



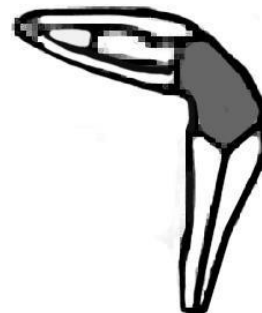
6. Розтягування голені

Обіпріться до стіни лівою ногою перед правою, руки вперед. Праву ногу тримайте прямо, а ліву ногу на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Затримайтесь, а потім повторіть на іншу сторону на 15 рахунків.



7. Бічне розтягування

Розкрийте руки вбік і продовжуйте їх підіймати, поки вони не будуть над вашою головою. Правую рукою простягніться якомога вище вгору за один раз. Відчуйте розтягнення правої сторони тіла. Повторіть цю дію з лівою рукою.



УВАГА! Перш ніж проводити технічне обслуговування вашої бігової доріжки, завжди від'єднайте шнур живлення від електро мережі.

ОЧИЩЕННЯ: Регулярний догляд подовжить життя вашої бігової доріжки.

УВАГА! Щоб запобігти ураженню електричним струмом, перед тим, як намагатися чистити або обслуговувати обладнання, переконайтесь, що живлення на біговій доріжці відключено, а пристрій від'єднано від електричної розетки на стіні.

ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ: Протирайте консоль та інші поверхні бігової доріжки чистою м'якою тканиною, зволоженою водою, щоб видалити зайве потовиділення.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ХІМІКАТИ.

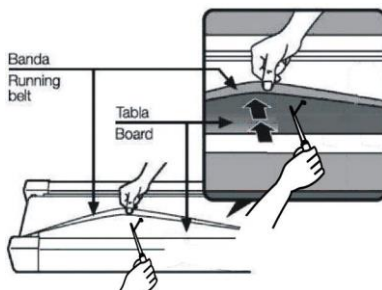
ЩОНЕДІЛІ: Для зручності чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд з взуття контактує з полотном і в решті-решт опиняється під біговою доріжкою. Пилососите під біговою доріжкою раз на тиждень.

ЗМАЩУВАННЯ ДОШКИ: Бігове полотно було попередньо змащено на заводі. Однак рекомендується періодично перевіряти дошку на предмет змащення, щоб забезпечити оптимальні показники бігової доріжки. Кожні 10 днів або 10 годин роботи підіймайте сторони бігового полотна і доторкніться рукою до верхньої поверхні дошки настільки далеко, наскільки ви можете дістатися. Якщо ви відчуваєте ознаки силікону, більше не потрібно змащувати. Якщо поверхня дошки суха на дотик, потрібно змащування. Попросіть свого продавця або зателефонуйте в сервісну лінію щодо типу силікону.

НАНЕСЕННЯ МАСТИЛА НА БІГОВУ ДОШКУ

- 1) Розмістіть бігове полотно так, щоб шов був розташований зверху і в центрі палуби.
- 2) Вставте розпилювальну насадку в розпилювальну головку тюбика з мастилом.
- 3) Підіймаючи бортик бігового полотна, розташуйте розпилювальну насадку між полотном та дошкою приблизно на відстані 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей (мастило) на дошку, рухаючись від передньої частини бігової доріжки назад. Повторіть це з іншого боку полотна. Розпилюйте приблизно по 4 секунди з кожної сторони.
- 4) Перед тим, як почати використовувати бігову доріжку, дайте силікону «встановитися» одну хвилину.

УВАГА: Не слід надмірно змащувати пішохідну дошку. Надлишки мастила слід протерти чистим рушником.



РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Перш ніж покинути завод бігова доріжка пройшла контроль якості і її було відрегульовано. Якщо

є явища переміщення полотна в одну зі сторін, можливими причинами можуть бути:

А. Нестабільно зібрано каркас.

В. Користувач бігає не в центрі бігового полотна;

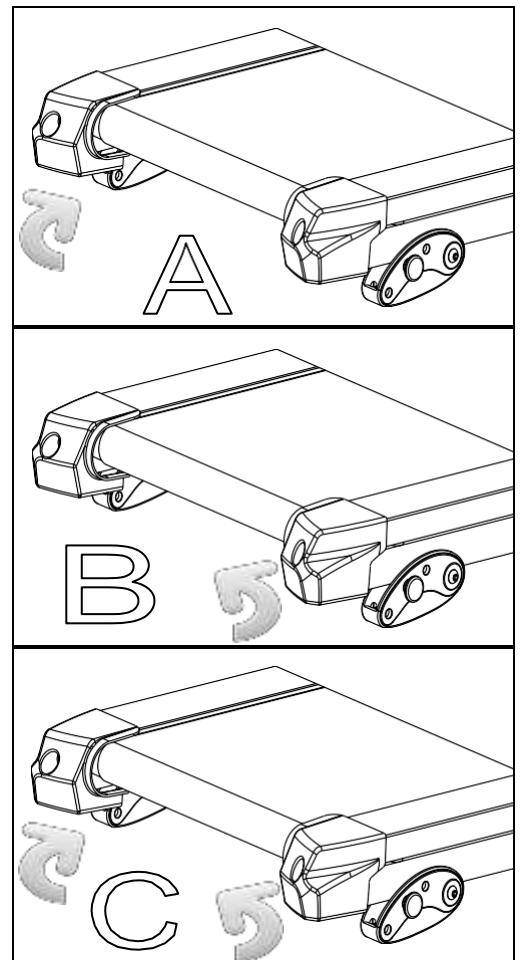
С. При бігу, ноги користувача працюють з різним навантаженням на полотно.

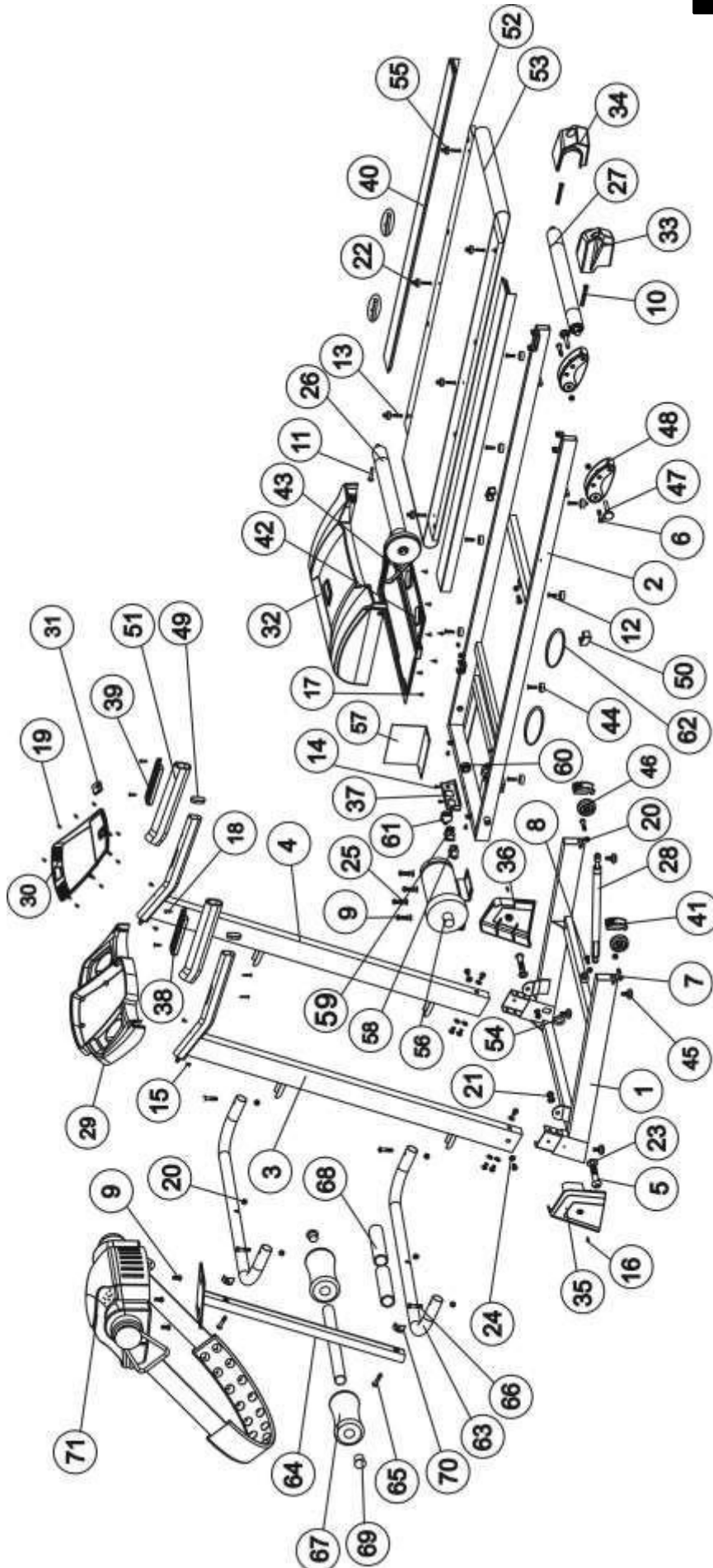
Якщо проблема не може бути виправлена автоматично, спробуйте наступні способи регулювання полотна, як показано на малюнку.

Якщо стрічка має тенденцію переміщуватись вправо, ви повинні повернути гвинт регулювання полотна справа за годинниковою стрілкою. Ми рекомендуємо кожен раз повертати на 1/4 обороту і перевіряти, як працює полотно. Якщо полотно залишається нахиленим вправо, поверніть регульовальний гвинт зліва в напрямку проти годинникової стрілки 1/4, як показано на малюнку А.

Якщо полотно має тенденцію переміщуватись вліво, поверніть регульовальний гвинт зліва за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту. Якщо полотно залишається нахиленим вліво, поверніть регульовальний гвинт справа в напрямку проти годинникової стрілки на 1/4 обороту, як показано на малюнку В.

Після використання протягом певного періоду полотно може злегка витягнутись, а під час бігу можуть з'явитись явища ковзання або зупинки. Коли ви відчуваєте ці явища, ви повинні закріпити гвинти з обох сторін на 1/4 обороту. Якщо полотно занадто натягнуто, звільніть гвинт з обох сторін на 1/4 обороту, як показано на малюнку С.





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

1	Основа	1
2	Головна рама	1
3	Ліва стійка	1
4	Права стійка	1
5	Болт М10х60	2
6	Болт М8х45	3
7	Болт М8х40	2
8	Болт М8х25	1
9	Болт М8х15	12
10	Болт М8х65	2
11	Болт М8х35	1
12	Болт М6х35	8
13	Болт М5х25	6
14	Болт М5х10	6
15	Болт М5х12	4
16	Гвинт М4х10	2
17	Гвинт М4х12	20
18	Гвинт М4х15	4
19	Гвинт М4х10	12
20	Гайка М8	2
21	Гайка М10	12
22	Гайка М5	4
23	Шайба М10	4
24	Шайба М8	12
25	М'яка шайба М8	6
26	Передній ролик	1
27	Задній ролик	1
28	Повітряний циліндр	1
29	Пластиковий обід консолі	1
30	Пластик дисплею	1
31	Ключ безпеки	1
32	Кришка двигуна	1
33	Задня нижня ліва кришка	1
34	Задня нижня права кришка	1
35	Ліва кришка основи	1
36	Права кришка основи	1
37	Підставка	1
38	Ліва кнопка поручня	2
39	Права кнопка поручня	4
40	Рейка	2
41	Заглушка основи колеса	2
42	Піддтяжка	1
43	Двигун полотна	1
44	Чорна подушка	8
45	Основа опорної площадки	4
46	Основа колесика	2
47	Ручний комплект нахилу	2
48	Штифт з нахилом	2
49	Нижня заглушка основи	2
50	Заглушка основи	2
51	Накладка на поручень	2
52	Дека	1
53	Бігове полотно	1
54	Кабельная втулка	1
55	Кріплення для ножної рейки	6
56	Двигун	1
57	Контроллер	1
58	Підставка	1
59	Вимикач	1
60	Магнітне кільце	1
61	Автоматичний вимикач	1
62	Пластиковая шайба	4
Мультифункціональна модель		
63	Опорна рейка	1
64	Мультифункціональна підставка	1
65	Болт М8х55	2
66	Болт М8х35	4
67	Накладка	2
68	Накладка	2
69	Заглушка	2
70	Висувна шайба	2
71	Массажер	1
20	Гайка М8	6
49	Заглушка	1