

Посібник з монтажу й використання моторизованої бігової доріжки



Будь ласка, уважно ознайомтеся з усіма заходами безпеки та інструкціями, викладеними в даному посібнику перед використанням даного обладнання. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

Зміст	1
Заходи безпеки	2-3
Інструкції з монтажу	4-7
Керівництво з експлуатації	7-12
Як складати і переміщати	13
Пропонована розминка	14-15
Обслуговування	16-17
Схема виробу у розібраному вигляді	18
Перелік деталей	19
ВИЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	20

Під час використання цього виробу завжди слід дотримуватися основних заходів техніки безпеки, включаючи наступне:

Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед початком використання цього виробу.

Небезпечно – Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом:

1. Завжди від'єднуйте даний виріб від електричної мережі відразу після використання та перед чищенням.

Попередження – Щоб зменшити ризик появи опіків, пожежі, ураження електричним струмом або фізичних травм:

1. Не можна залишати підключене до мережі обладнання без нагляду. Відключайте пристрій від зовнішньої мережі, коли він не використовується.
2. При використанні даного виробу дітьми, інвалідами або особами з обмеженими можливостями, або поруч з ними, необхідний ретельний нагляд.
3. Обов'язково використовуйте виріб тільки за призначенням, як описано в цьому посібнику. Не використовуйте ніяких пристосувань, не рекомендованих виробником, щоб уникнути будь-якої небезпеки або нещасних випадків.
4. Ніколи не використовуйте виріб, якщо у нього пошкоджений шнур або вилка, якщо виріб не працює належним чином, якщо він був пошкоджений або потрапив у воду. Будь ласка, поверніть товар в сервісний центр продавця для огляду і ремонту.
5. Не переміщуйте цей виріб за шнур живлення і не використовуйте шнур в якості ручки.
6. Тримайте шнур подалі від гарячих поверхонь або землі.
7. Ніколи не використовуйте виріб, якщо його вентиляційні отвори заблоковані. Слідкуйте за тим, щоб у вентиляційних отворах не було ворсу, волосся та ін.
8. Ніколи не кидайте і не вставляйте будь-які предмети в будь-які отвори.
9. Не використовуйте обладнання і не займайтеся на ньому на відкритому повітрі.
10. Не використовуйте обладнання там, де використовуються аерозольні продукти (спреї) або де мало кисню.
11. Перед тим, як вимкнути живлення, поверніть всі елементи керування у вимкнене положення, а потім вийміть вилку з розетки.
12. Приєднуйте виріб тільки до належним чином заземленої розетки.
13. Якщо ви складаєте бігову доріжку після закінчення користування, її налаштування висоти треба повернути в початкове положення.
14. Не можна одночасно складати бігову доріжку, якщо вона використовується.
15. Тримайте безпечну відстань 2000ммх1000мм від бігової доріжки.
16. Це обладнання призначено тільки для домашнього використання.
17. Для бігової доріжки з функцією складання і електричним підйомом переконайтеся, що висота дорівнює 0 перед складанням (щоб уникнути перешкод для її компонентів).
18. Припиніть користуватися біговою доріжкою, якщо відчуваєте слабкість, запаморочення або задишку.
19. При використанні бігової доріжки одягайте відповідний спортивний одяг. При використанні бігової доріжки не одягайте вільний одяг, який може потрапити й застрягнути у біговій доріжці. Спортивний підтримуючий одяг рекомендується як для чоловіків, так і для жінок. Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не використовуйте бігову доріжку босоніж, в одних панчохах або в сандалях.

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

Виріб спочатку повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечить шлях найменшого опору для електричного струму, щоб знизити ризик ураження електричним струмом.

Виріб оснащений шнуром, що має заземлювальний провідник і вилку з заземлюючим контактом.

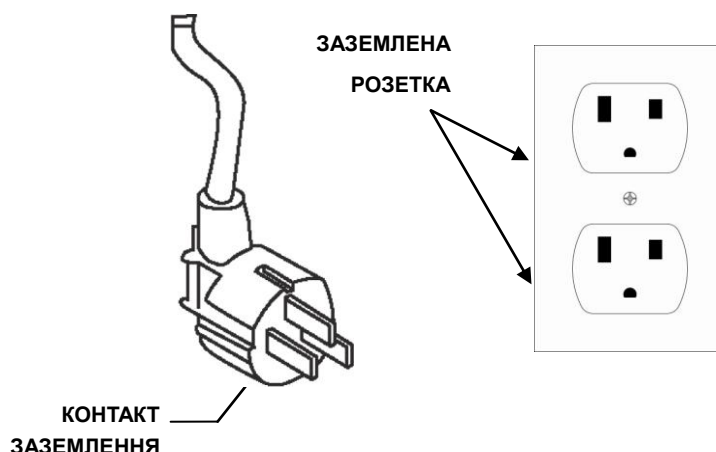
Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена і заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.

Небезпечно – Неправильне підключення заземлювального проводу обладнання може призвести до ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або фахівцем з обслуговування, якщо ви сумніваєтеся в тому, чи правильно заземлені вироби. Не змінюйте штепсельну вилку, що входить до комплекту виробу, якщо вона не підходить до розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну розетку.

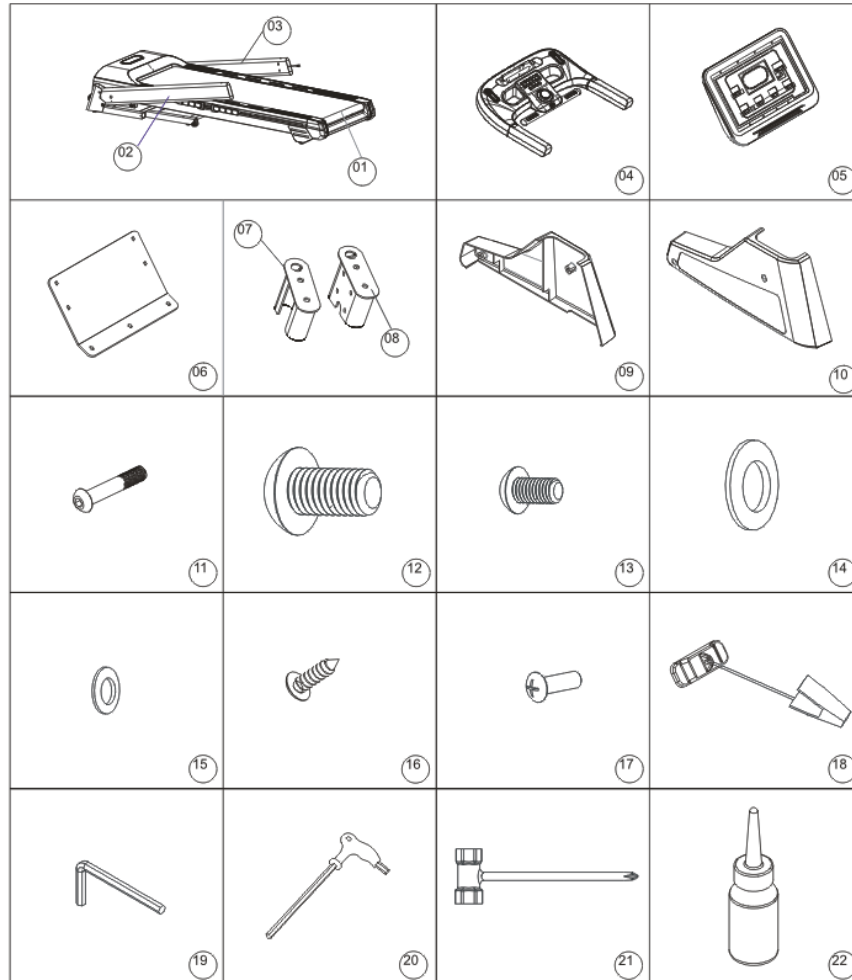
Даний виріб призначений для використання в мережі з номінальною напругою 220-240В і має вилку з заземленням, яка виглядає як вилка, зображена на малюнку. Переконайтеся, що виріб під'єднано до розетки тієї ж конфігурації, що і вилка.

Задля використання цього виробу немає необхідності використовувати будь-який адаптер.

Малюнок
Методи заземлення



ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ, ЗНАЙДІТЬ ВСІ НАВЕДЕНІ НИЖЧЕ КОМПОНЕНТИ

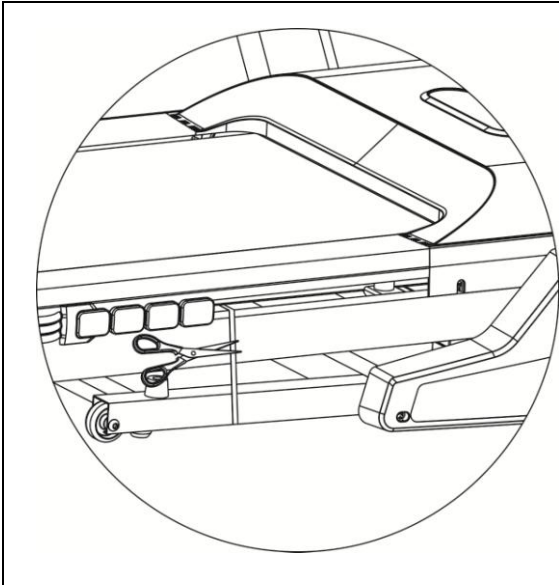


Список деталей

№	ОПИС	К-ТЬ	№	ОПИС	К-ТЬ
1	ГОЛОВНА РАМА	1	12	БОЛТ М10*20 ММ	8
2	ЛІВА СТІЙКА	1	13	БОЛТ М8*15 ММ	6
3	ПРАВА СТІЙКА	1	14	ПЛОСКА ШАЙБА М10	10
4	КОНСОЛЬ	1	15	ПЛОСКА ШАЙБА М8	6
5	КОМП'ЮТЕР, ПЛАСТИК	1	16	ГВИНТ М4*20 ММ	4
6	ПЛАСТИНА-ТРИМАЧ ДЛЯ КОМП'ЮТЕРА	1	17	ГВИНТ М5*12 ММ	7
7	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ПІД'ЄДНАННЯ КОНСОЛІ (ЛІВИЙ)	1	18	ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ	1
8	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ПІД'ЄДНАННЯ КОНСОЛІ (ПРАВИЙ)	1	19	ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ № 5	1
9	ЛІВА КРИШКА СТІЙКИ	1	20	ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ № 6	1
10	ПРАВА КРИШКА СТІЙКИ	1	21	ВИКРУТКА	1
11	БОЛТ М10*55 ММ	2	22	МАСТИЛО	1

ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

КРОК 1



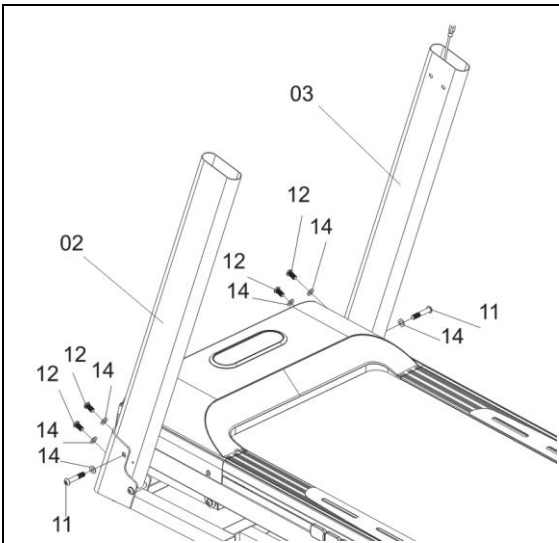
1. Зверніть увагу, що для завершення монтажу цієї бігової доріжки потрібно принаймні 2 людини.
2. Відкрийте картонну коробку та вийміть всю захисну піну та елементи конструкції.
3. Як показано на малюнку, вийміть бігову доріжку з коробки, покладіть її на рівну підлогу, а потім переріжте ремінь.



Небезпечно !

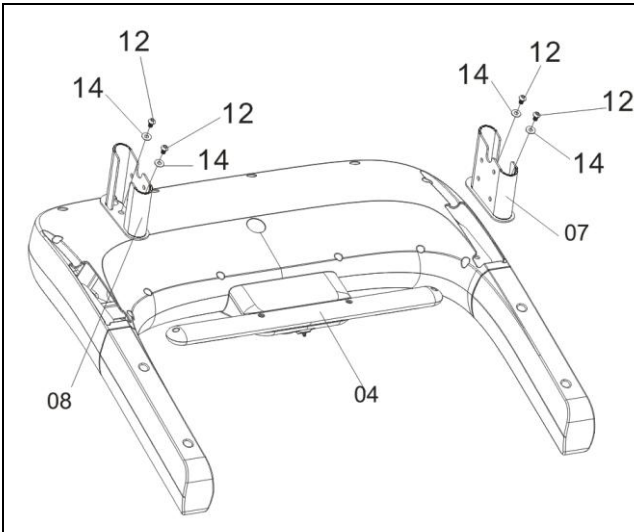
Для усунення ризиків отримання травм не зрізайте пас поки не дістанете бігову доріжку з коробки!

КРОК 2



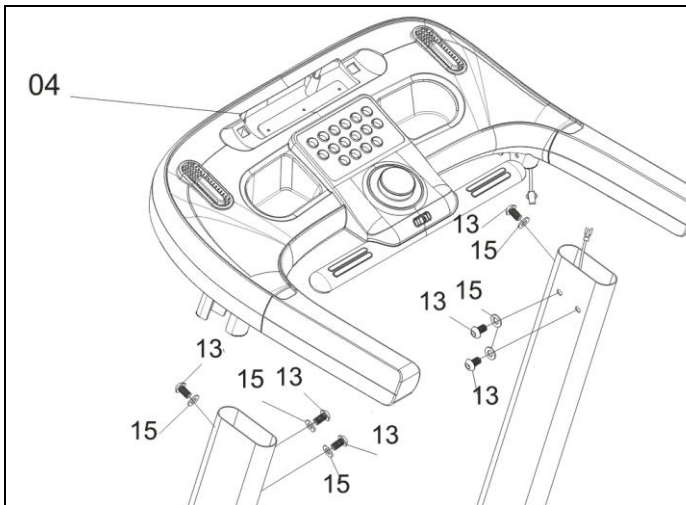
1. Підніміть ліву стійку (2).
2. Використовуючи ключ № 6 (20) прикріпіть ліву стійку до лівого кронштейна рами за допомогою одного болта з внутрішнім шестигранником M10*55 (11), болтів з внутрішнім шестигранником M10*20 (12) і 3-х плоских шайб M10 (14).
3. Зробіть те ж саме для правої стійки.

КРОК 3



1. Покладіть консоль (04) на бігову доріжку спинкою догори, вийміть лівий і правий кронштейн для стійок (07,08) з невеликої коробки.
2. Використовуючи ключ №6 (20) прикріпіть кронштейни до стійки консолі за допомогою 4 болтів з внутрішнім шестигранником M10*20 (12) і 4 плоских шайб (14) (Примітка: Багатожильний сигнальний кабель на консолі повинен проходити через круглий отвір на правому кронштейні стійки).

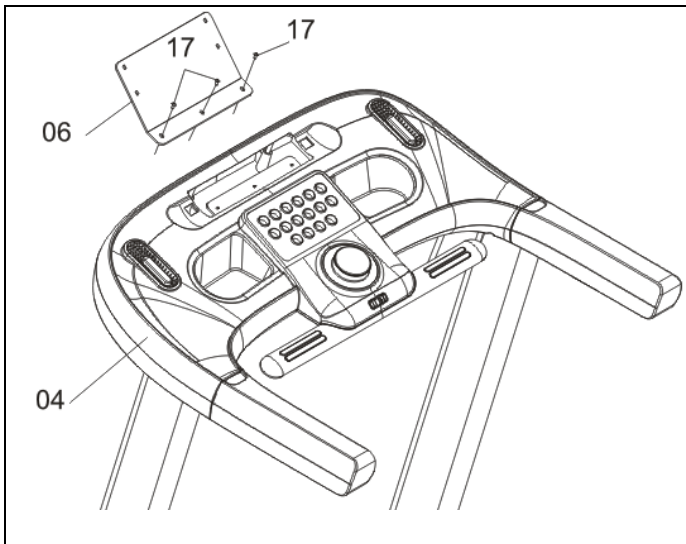
КРОК 4



Підключіть сигнальний дрід від консолі до сигнального дроту лівої та правої стійок. Зверніть увагу на підключення кабелю, неправильне з'єднання або груба робота можуть привести до пошкодження роз'єму.

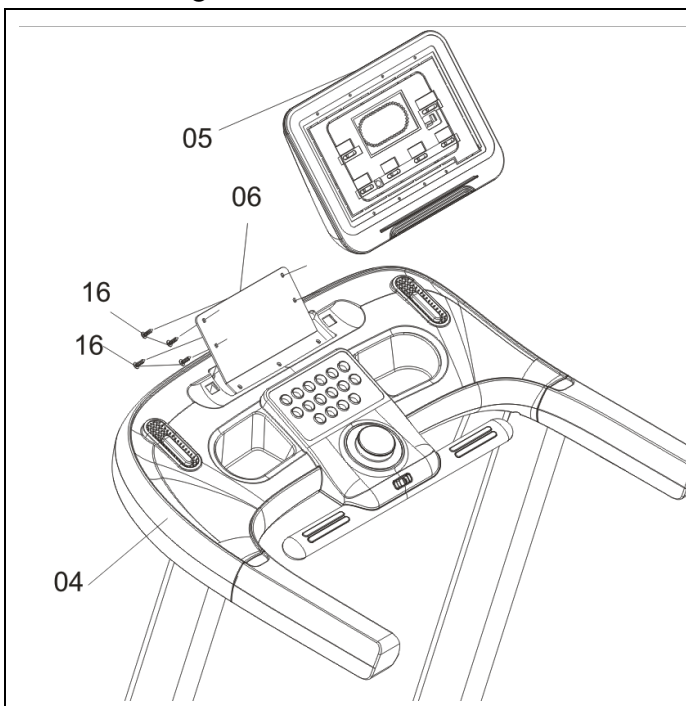
Використовуючи ключ № 5 (19) прикріпіть консоль (04) до лівої стійки (02) і правої стійки (03) за допомогою 6 комплектів болтів M8x15 (13) і плоских шайб (15).

КРОК 5

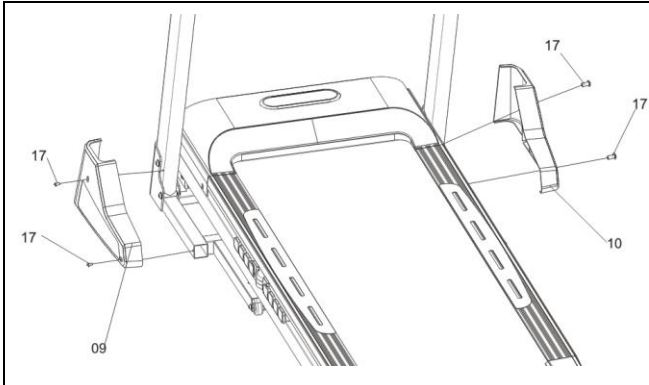


Використовуючи викрутку (21) встановіть пластину-тримач консолі (06) на стійку консолі (04) за допомогою 3 шт. гвинтів з плоскою хрестовою головкою M5*12(17).

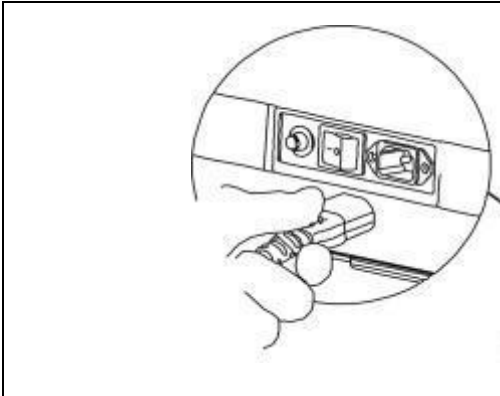
КРОК 6



Використовуючи викрутку (21) встановіть комп'ютер (05) на пластину-тримач консолі (06) за допомогою 4 шт. гвинтів з плоскою хрестовою головкою M4*20(16). (див. малюнок 2)

ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ**КРОК 7**

Використовуючи викрутку (21) прикріпіть ліву та праву кришки основи (09, 10) до основи та стійок за допомогою 4 хрестоподібних болтів з потайною головкою M5*12 (17).

КРОК 8

Підключіть шнур живлення до відповідного роз'єму.

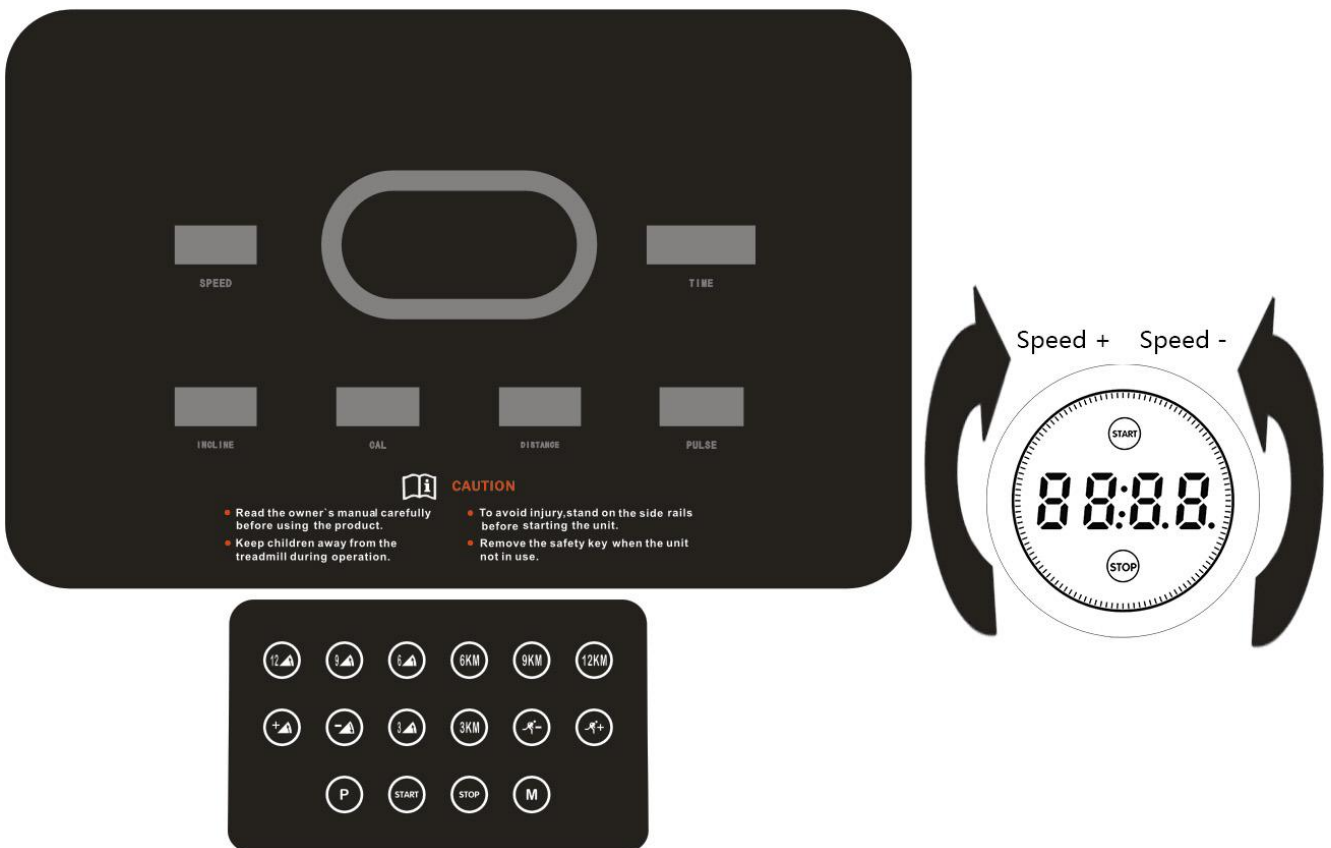


ПРИМІТКА: Задля вашої безпеки та комфорту перевірте, чи всі гвинти щільно загвинчені.
Вітаємо! Нову моторизовану бігову доріжку успішно змонтовано!

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- A.** Перед початком занять потренуйтеся складати та розкласти бігову доріжку.
- B.** Приєднайте запобіжний ключ до комп'ютера (бігова доріжка не працюватиме без ключа безпеки). Інший кінець запобіжний ключа прикріпіть до свого одягу перед тренуванням, щоб бігова доріжка зупинилась, якщо користувач випадково з неї зійде.
- C.** Якщо користувач впаде з бігової доріжки, від комп'ютера буде від'єднано запобіжний ключ і бігова доріжка одразу зупиниться, щоб уникнути подальшого травмування.
- D.** Не стійте на біговому полотні під час запуску бігової доріжки. Пристебніть пас безпеки та встаньте на пластикові рейки для ніг.
- E.** Бігова доріжка запуситься зі швидкістю 1,0 км/год після зворотного відліку 3, 2, 1. Якщо ви є початківцем залишайтеся на повільній швидкості та тримайтеся за ручки, доки не відчуєте впевненість.

КОРОТКИЙ ДОВІДНИК



ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

TIME (ЧАС): Накопичує загальний час тренування з 8:00 до 99:00 хвилин.

PULSE (ПУЛЬС): Коли після утримування обома руками сенсорних пластин з нержавіючої сталі на передніх поручнях виявляється імпульсний сигнал, на дисплеї відобразиться поточна частота серцевих скорочень в ударах у хвилину від 50 до 200.

INCLINE (НАХИЛ): Показує поточний нахил полотна бігової доріжки від початкового рівня 0 до 15.

SPEED (ШВИДКІСТЬ): Відображає поточну швидкість полотна від 1,0 км/год до 20,0 км/год, поточну назву програми

CALORIE (КАЛОРІЇ): Накопичує дані про витрачання калорій під час тренування. Максимальне значення становить 990 Ккал. **DISTANCE (ВІДСТАНЬ):** накопичує загальну відстань, що подолано під час тренування від 1,0 до 99,0 км

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ПРИСТУПАЮЧИ ДО РОБОТИ

ПРИМІТКИ:

1. Переконайтеся, що ніщо не увімкнене та чи не буде щось перешкоджати руху бігової доріжки.
2. Підключіть шнур живлення та увімкніть бігову доріжку.
3. Встаньте на рейки для ніг бігової доріжки.
4. Прикріпіть затискач запобіжного ключа до вашого одягу.
5. Вставте запобіжний ключ в отвір для запобіжного ключа у консолі, і тоді бігова доріжка перейде в режим запуску/готовності.
6. У вас є два варіанти, щоб розпочати тренування:

A. РЕЖИМ КЕРУВАННЯ ВРУЧНУ.

Просто натисніть кнопку "START" (ПУСК), щоб розпочати тренування.

B. ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ЧАСУ.

Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ), щоб вибрати функцію встановлення зворотного відліку часу (TIME), відстані (DISTANCE) або калорій (CALORIE).

C. ВИБІР ПРОГРАМИ

Натискаючи кнопки "PROGRAM" здійсніть вхід до 12 попередньо встановлених програм або функцій встановлення індексу маси тіла.

КЕРУВАННЯ ВРУЧНУ

КРОК 1: Вставте запобіжний ключ, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в стані запуску/готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку "START" (ПУСК), щоб розпочати рух полотна після 3-секундного зворотного відліку. За допомогою кнопок зміну швидкості "SPEED +/-" або швидкого встановлення швидкості "QUICK SPEED" регулюйте бажану швидкість у будь-який момент під час тренування; за допомогою кнопок зміну нахилу "INCLINE ^/v" або швидкого встановлення нахилу "QUICK INCLINE" регулюйте бажаний нахил у будь-який момент під час тренування.

КРОК 3: Щоб отримати вимірювання пульсу, просто візьміться обома руками за сенсорні пластини з нержавіючої сталі на поручнях. Дисплею може знадобитися кілька секунд, щоб відобразити фактичний показник. Показник пульсу відобразатиметься у вікні "PULSE".

КРОК 4: Натисніть кнопку "STOP", щоб зупинити тренування, або вийміть запобіжний ключ, щоб вимкнути комп'ютер.

ЯК ПРАЦЮЄ ЗВОРОТНИЙ ВІДЛІК ЧАСУ

ПРИМІТКИ:

За допомогою цієї функції можна встановити для таких параметрів, як TIME (ЧАС), DISTANCE (ВІДСТАНЬ), CALORIE (КАЛОРІЇ), зворотний відлік часу тренування, відлік інших параметрів під час тренування буде відбуватись у прямому напрямі, після того, як зворотний відлік будь-якого параметру досягне нуля, робота пристрою буде завершена і рух полотна зупиниться.

КРОК 1: Вставте запобіжний ключ, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в стані запуску/готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ), у вікні "TIME" (ЧАС) відобразиться 30:00, натисніть кнопку "SPEED +/-", щоб встановити час зворотного відліку у діапазоні з 8:00 до 99:00 хвилин.

Якщо ви не бажаєте встановлювати параметр "TIME" для відліку, а бажаєте одразу перейти до іншого, знову натисніть "MODE". У вікні "DIST" (ВІДСТАНЬ) відобразиться показник "1.0KM" і ви зможете встановити параметр для зворотнього відліку відстані від 1,0 км до 99,0 км.

Якщо ви не бажаєте встановлювати параметр "DISTANCE" (ВІДСТАНЬ) для його зворотнього відліку, а бажаєте одразу перейти до іншого, натисніть кнопку "MODE" знову. У вікні "CAL." (КАЛОРІЇ) відобразиться показник "50CAL" і ви зможете встановити параметр для зворотнього відліку калорій від 20 Ккал до 990 Ккал. Комп'ютер повернеться до стану запуску/готовності, якщо натиснути кнопку RESET (СКИДАННЯ).

КРОК 3: Після завершення налаштування зворотного відліку для вашого тренування натисніть кнопку "START", рух полотна розпочнеться після 5-секундного зворотного відліку.

КРОК 4: Під час виконання програми можна регулювати швидкість і нахил, натискаючи кнопки "SPEED +/-" та "INCLINE +/-", або щоб перейти безпосередньо до налаштування користуйтеся кнопками "QUICK SPEED" та "QUICK INCLINE"

КРОК 5: Натисніть кнопку "STOP", щоб зупинити тренування, або вийміть запобіжний ключ, щоб вимкнути комп'ютер.

РОБОТА У РЕЖИМІ ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ

ПРИМІТКИ:

Всі попередньо встановлені програми складаються з 20 сегментів, заснованих на часі; швидкість і нахил задаються для кожного сегмента. Час проходження 12 сегментів у кожній програмі буде автоматично розподілено відповідно до часу, який ви встановили для свого тренування.

КРОК 1: Вставте запобіжний ключ, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в стані запуску/готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку "PROGRAM", щоб прокрутити 12 попередньо встановлених програм, і функцію "BODY FAT" (ЖИРОВА МАСА ТІЛА).

Після вибору програми натисніть кнопки налаштування швидкості "SPEED +/-", щоб змінити час її завершення. Попередньо встановлений час завершення кожної програми 30:00 хвилин, але його можна встановити від 8:00 до 99:00 хвилин. Натисніть кнопку "RESET" (СКИДАННЯ), щоб повернутися до стану запуску/готовності.

КРОК 3: Після встановлення параметру часу завершення, натисніть кнопку "START", щоб прийняти зміни та розпочати тренування.

КРОК 4: Під час виконання програми можна регулювати швидкість і нахил, натискаючи кнопки "SPEED +/-" та "INCLINE +/-", або щоб перейти безпосередньо до налаштування користуйтеся кнопками "QUICK SPEED" та "QUICK INCLINE"

Проте швидкість та нахил, які ви налаштуєте, будуть ефективними лише на поточному сегменті.

Після завершення сегмента, параметри швидкості та нахилу оброблятимуться до попередньо встановлених значень.

ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ "PULSE" (ПУЛЬС)

Вікно "PULSE" на комп'ютері працює разом з датчиками вимірювання пульсу на обох поручнях. Коли будете готові виміряти свій пульс:

- Щільно притулить обидві руки до датчиків пульсу. Для найбільш точного зчитування важливо використовувати обидві руки.
- Приблизна частота серцевих скорочень відобразиться у вікні "PULSE" приблизно через 10 секунд після того, як ви візьметесь за датчики пульсу.
- Така оцінка не є точною, і людям із захворюваннями та/або особливою потребою в точному моніторингу серцевого ритму не слід покладатися на отримані дані.

ВБУДОВАНИЙ MP3-ПЛЕЄР

Комп'ютер має вбудовану функцію MP3-плеєра, ним можна керувати за допомогою наступної інструкції:

Увімкніть живлення бігової доріжки, вставте запобіжний ключ, щоб пробудити дисплей, а потім підключіть USB-флешку, тоді вбудований MP3-плеєр буде відтворювати музичний файл з флешки.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ПІДКЛЮЧЕННЯ ДО СМАРТФОНУ

Якщо бігова доріжка має функцію Bluetooth, то її можна підключити до смартфона, виконавши наступні кроки:

КРОК 1: Увімкніть функцію Bluetooth на смартфоні, знайдіть пристрій і натисніть погодження з'єднати пристрої, коли з'явиться напис "RUN MUSIC" (ЗАПУСТИТИ МУЗИКУ).

КРОК 2: Після з'єднання звуку зі смартфона будуть відтворюватися за допомогою динаміка на комп'ютері.

ШКАЛА ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА (BODY FAT)

Ця функція призначена для оцінки маси жиру у вашому організмі відповідно до основної інформації про стан вашого тіла.

Така оцінка не є точною, тобто людям із захворюваннями та/або особливою потребою в точному моніторингу жирової маси не слід покладатися на отримані дані.

КРОК 1: Натисніть кнопку "PROGRAM" кілька разів, на програмі з параметром "13" комп'ютер перейде до функції "BODY FAT". Натисніть кнопку "MODE" (РЕЖИМ), щоб встановити відносні параметри: GENDER (СТАТЬ), AGE (ВІК), HEIGHT (ЗРІСТ) та WEIGHT (ВАГА).

Крок 2: Після введення даних відповідно до функції "BODY FAT" у вікні "TIME" (ЧАС) відобразиться "F-1", у вікні "SPEED" (ШВИДКІСТЬ) відобразиться "01", що означає стать, натискайте кнопку "SPEED +/-", щоб встановити відповідний параметр: "01" означає "ЧОЛОВІК", "02" означає "ЖІНКА". Потім натисніть кнопку "MODE", щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 3: Після натискання кнопки "MODE" у вікні "SPEED" відобразиться "F-2", а у вікні "TIME" відобразиться "25", це означає ВІК (AGE), натискайте кнопку "SPEED +/-", щоб встановити параметр віку від 10 до 99. Потім натисніть кнопку "MODE", щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 4: Після натискання кнопки "MODE" у вікні "SPEED" відобразиться "F-3", а у вікні "TIME" відобразиться "170", це означає ЗРІСТ (HEIGHT), натискайте кнопку "SPEED +/-", щоб встановити параметр зросту від 100см до 200см. Потім натисніть кнопку "MODE", щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 5: Після натискання кнопки "MODE" у вікні дисплею відобразиться надпис "F-4" та "70", це означає ВАГУ (WEIGHT), натискайте кнопку "SPEED +/-", щоб встановити параметр ваги від 20кг до 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 дисплея відобразиться "F-5" та у вікні "TIME" дисплея відобразиться "---", це означає, що комп'ютер починає працювати над обчисленням.

Далі утримуйте датчики пульсу на поручнях обома руками близько 8 секунд. Після цього, результат розрахунку жирової маси тіла буде зображено на дисплеї у вікні "TIME".

ТАБЛИЦЯ ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА

Результат, який представлений шкалою жирової маси тіла, може бути еталоном стану тіла. Перевірте стан вашого тіла за лівою діаграмою за результатом, який ви отримуєте від розрахунку з бігової доріжки, де IMT - це індекс маси тіла.

Стан тіла	Результат
Ожиріння	IMT > 30
Надлишков а вага	26 < IMT < 30
Норма	19 < IMT < 25
Худоба	IMT < 19

ТАБЛИЦЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ

Програма \ ЧАСОВИЙ СЕГМЕНТ																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАХИЛ	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАХИЛ	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	ШВИДКІСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	ШВИДКІСТЬ	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАХИЛ	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	ШВИДКІСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАХИЛ	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	ШВИДКІСТЬ	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	НАХИЛ	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	ШВИДКІСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

ЯК СКЛАДАТИ І ПЕРЕМІЩАТИ

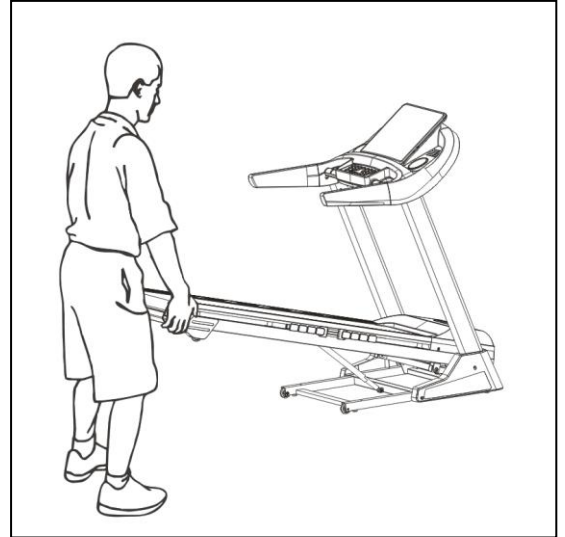
ЯК СКЛАДАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

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

УВАГА: Ви повинні бути в змозі безпечно підняти 20 кг ваги, щоб підняти, опустити або пересунути бігову доріжку.

1. Тримайте бігову доріжку руками в місцях, показаних праворуч. **УВАГА:** Щоб зменшити можливість травмування, зігніть ноги і слідкуйте, щоб спина була прямою. Піднімаючи бігову доріжку, переконайтеся, що ви піднімаєте її за рахунок роботи ніг, а не спини. Піднімайте бігову доріжку до тих пір, поки бігове полотно не буде міцно утримуватися складальним важелем, як це показано на малюнку.

2. Якщо ви хочете перевести бігову доріжку в робоче положення. Спочатку потягніть складальний важель назовні, як показано на малюнку, а потім опустіть бігове полотно на підлогу.



ЯК ПЕРЕМІЩАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Візьміться за поручні, як показано на малюнку, і поставте одну ногу навпроти колеса.

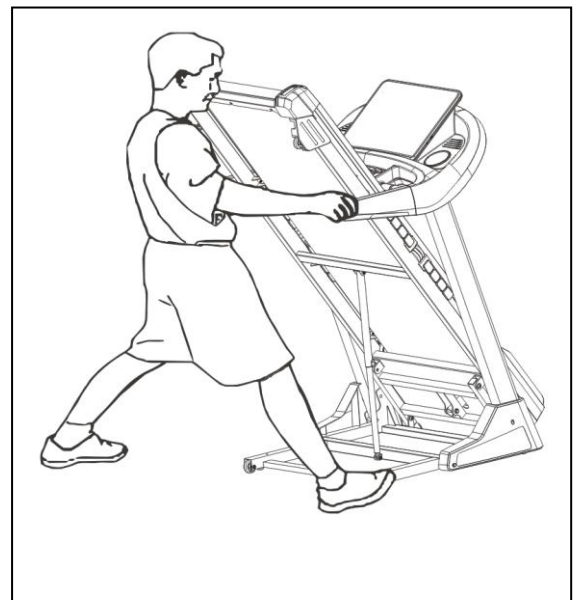
2. Нахиляйте бігову доріжку назад до тих пір, поки вона не буде вільно котитися на колесах.

Обережно перемістіть бігову доріжку в потрібне місце.

Ніколи не переміщуйте бігову доріжку, не відхиляючи її назад.

Щоб знизити ризик травмування, треба бути максимально обережним під час переміщення бігової доріжки. Не намагайтеся переміщати бігову доріжку по нерівній поверхні.

3. Будь ласка, поставте одну ногу на колесо і обережно опустіть бігову доріжку, поки вона не буде встановлена в положення для зберігання.



Успішна програма вправ складається з розминки, аеробних вправ і заминка. Виконуйте всю програму принаймні два, а краще три рази на тиждень, відпочиваючи протягом дня між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до чотирьох або п'яти разів на тиждень.

Розігрів є важливою частиною вашого тренування і його треба виконувати на початку кожної сесії. Він готує ваше тіло до більш напружених вправ, розігріваючи і розтягуючи м'язи, збільшуючи кровообіг і частоту пульсу, а також доставляючи до м'язів більше кисню. Наприкінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити біль в м'язах. Ми пропонуємо наступні вправи для використання в якості розминки та заминки:

1. Розтягування внутрішньої частини стегна

Сядьте так, щоб підшви ніг були складені разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна до підлоги. Затримайтесь, рахуючи до 15.



2. Розтягування підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши праву ногу. Підшву лівої ноги притисніть до правої внутрішньої частини стегна.

Потягніться до пальців ноги якомога далі.

Затримайтесь, рахуючи до 15. Розслабтеся, а потім повторіть вправу з витягнутою лівою ногою.



3. Оберти головою

Поверніть голову вправо на рахунок "один", відчуваючи, як розтягується ліва сторона шиї.

Потім поверніть голову назад на рахунок "два", витягнувши підборіддя до стелі і відкривши рот. Поверніть голову вліво на рахунок "три" і, нарешті, опустіть голову до грудей на рахунок "чотири".



4. Піднімання плечей

Підніміть праве плече до вуха на рахунок "один". Потім підніміть ліве плече вгору на рахунок "два", одночасно опускаючи праве плече.

**5. Торкання кінчиків пальців ніг**

Повільно нахильтеся вперед, розслабляючи спину і плечі, коли ви тягнетесь до пальців ніг.

Нахиліться якомога нижче і затримайтесь у такому положенні, рахуючи до 15.

**6. Розтягування ахіллесових м'язів**

Упріться в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки вперед. Праву ногу тримайте прямо, а ліву на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючись стегнами до стіни. Затримайтесь, а потім повторіть з іншого боку, рахуючи до 15.

**7. Бокове розтягування**

Розведіть руки в сторону і продовжуйте піднімати їх, поки вони не опиняться у вас над головою.

Витягніть праву руку якнайдалі вгору назустріч лівій.

Тримайтесь в цьому положенні пару секунд.

Відчуйте, як розтягується ваш правий бік.

Повторіть цю вправу лівою рукою.



УВАГА! Перш ніж виконувати будь яке технічне обслуговування бігової доріжки, завжди від'єднуйте шнур живлення від пристрою захисту від перенапруги.

ЧИЩЕННЯ: Регулярне чищення бігової доріжки продовжить термін її служби.

УВАГА! Щоб уникнути ураження електричним струмом переконайтеся, що живлення бігової доріжки вимкнено і пристрій від'єднано від електричної мережі, перш ніж приступати до будь-якої очищення або технічного обслуговування.

ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ: Протріть консоль та інші поверхні бігової доріжки чистою м'якою тканиною, змоченою водою, щоб видалити надлишок поту.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ НІЯКИХ ХІМІЧНИХ ЗАСОБІВ.

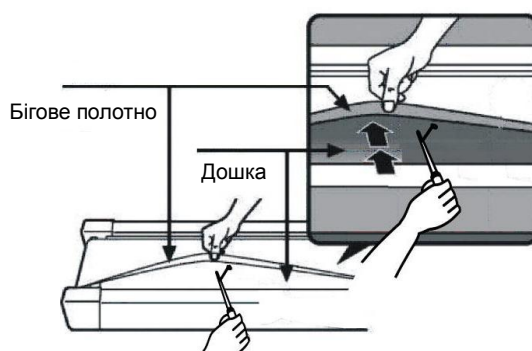
ЩОТИЖНЕВО: Для зручності чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд з вашої взуття контактує з полотном і в кінцевому підсумку опиняється під біговою доріжкою. Пилососьте під біговою доріжкою раз на тиждень.

ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ: Бігове полотно було попередньо змазано на заводі. Однак рекомендується періодично перевіряти бігову дошку на предмет змащування, щоб забезпечити оптимальну продуктивність бігової доріжки. Кожні 10 днів або 10 годин роботи піднімайте з боків сторони бігового полотна і обмацуйте верхню поверхню бігової дошки якомога глибше, наскільки зможете дотягнутися. Якщо ви відчуваєте ознаки силікону, додаткове мастило не потрібно. Якщо воно здається сухим на дотик, потрібно його змащувати. Тип силікону уточніть у свого продавця або зателефонуйте в службу технічної підтримки.

ДЛЯ НАНЕСЕННЯ МАСТИЛА НА БІГОВУ ДОШКУ

- 1) Розташуйте бігове полотно так, щоб шов знаходився зверху і в центрі бігової дошки.
- 2) Вставте розпилювальну насадку в розпилювальну головку пляшки з мастилом.
- 3) Під час підйому бічної смуги бігового полотна розміщуйте розпилювальну насадку між біговим полотном і дошкою приблизно на 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей на саму бігову дошку, рухаючись у напрямку від передньої частини бігової доріжки до задньої частини. Повторіть це з іншого боку полотна. Розпилюйте приблизно по 4 секунди для кожної зі сторін.
- 4) Дайте силікону "всмоктатися" протягом однієї хвилини, перш ніж використовувати бігову доріжку.

УВАГА: Не змащуйте бігову дошку надмірно. Надлишки мастила слід витерти чистим рушником.



Регулювання натягу бігового полотна

Бігова доріжка перед виходом з заводу була налаштована і пройшла контроль якості. Якщо спостерігається зміщення полотна, можливими причинами можуть бути:

- A. Основна рама виробу встановлена не стабільно
- B. Під час тренування користувач бігає не по центру бігового полотна.
- C. Дві ноги користувача під час бігу мають різний ступінь натиску на полотно.

У рідкі зміщення полотна, яке не може бути виправлено автоматично, спробуйте закріпити полотно наступними способами, як показано на малюнку

Якщо полотно має тенденцію зміщуватися вправо, слід повернути розташований праворуч гвинт регулювання полотна за годинниковою стрілкою. Ми рекомендуємо кожен раз повертати на 1/4 оберту і перевіряти, як воно працює. Якщо полотно продовжує зміщуватися вправо, слід повернути розташований ліворуч гвинт регулювання полотна на 1/4 оберту проти годинникової стрілки, як показано на малюнку A.

Якщо полотно має тенденцію зміщуватися вліво, слід повернути розташований ліворуч гвинт регулювання полотна за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту. Якщо полотно продовжує зміщуватися вліво, слід повернути розташований праворуч гвинт регулювання полотна на 1/4 оберту проти годинникової стрілки, як показано на малюнку B.

Після тривалого використання полотно може злегка розтягуватися, а під час бігу на ньому може з'явитися прослизання та нерівність його ходу. При появі цих явищ слід закріпити гвинти з обох сторін на 1/4 оберту. Якщо полотно занадто туго натягнуте, просто послабте гвинти з обох сторін на 1/4 оберту, як показано на малюнку C.

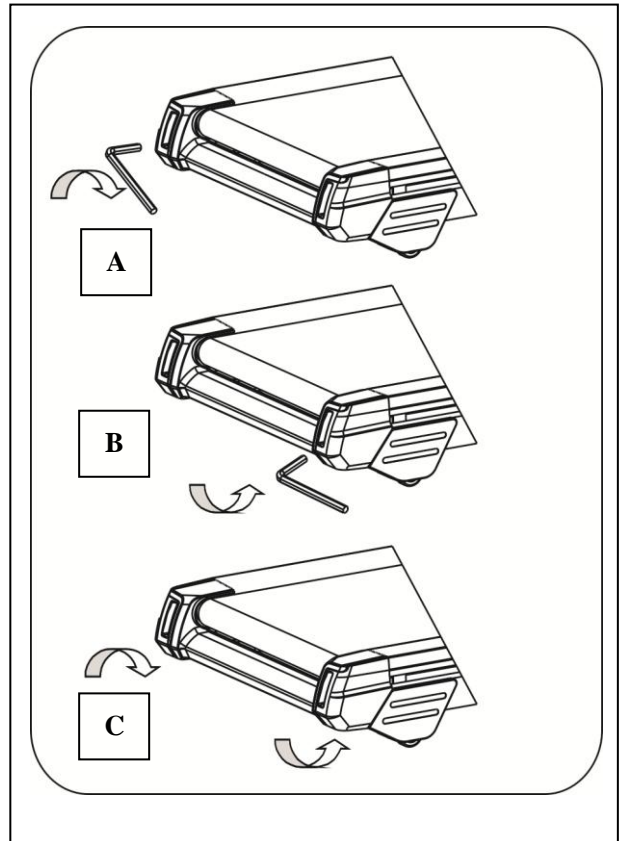
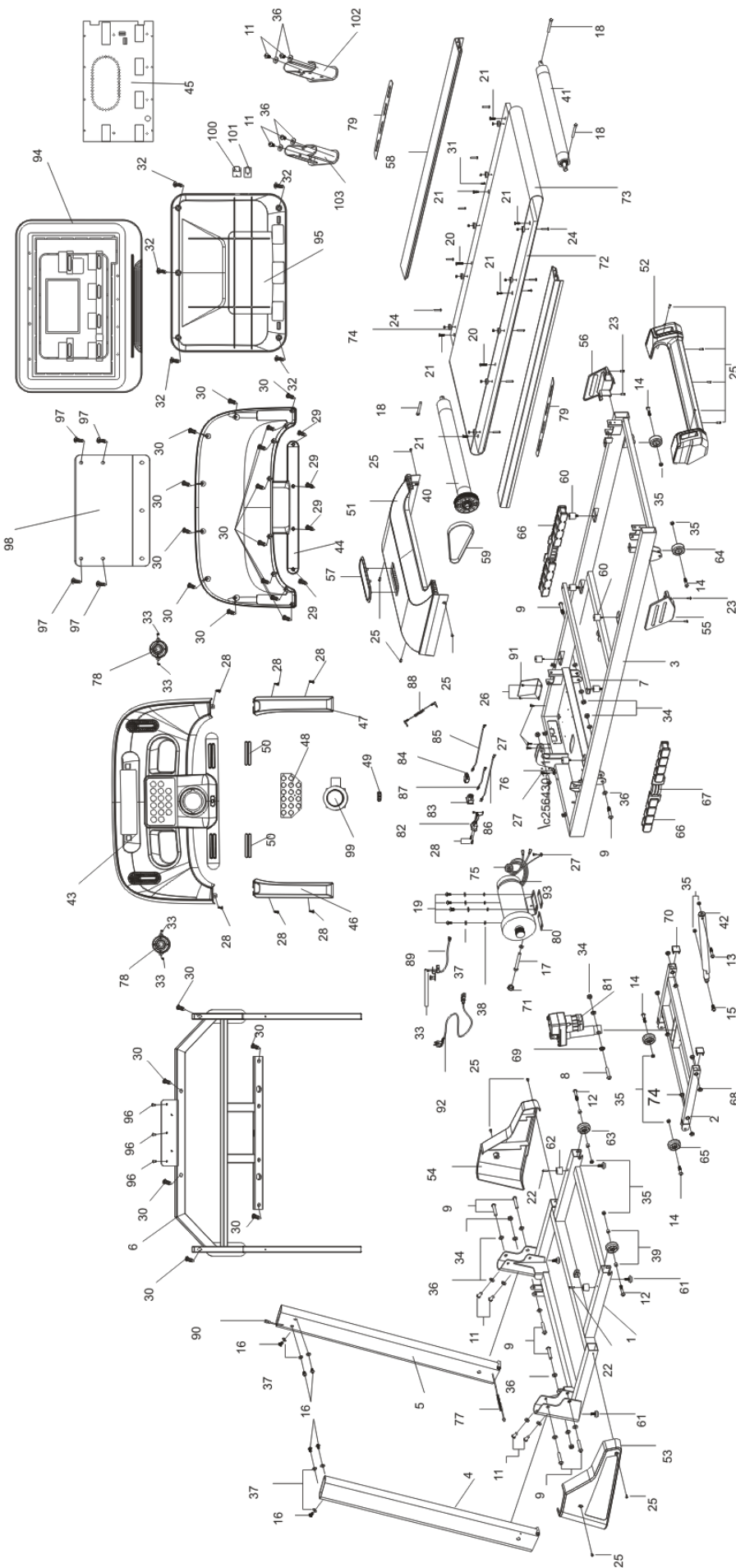


СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНІЙ ВИГЛЯДІ



СПИСОК ЗАПЧАСТИН

№	ОПИС	К-ТЬ	№	ОПИС	К-ТЬ	№	ОПИС	К-ТЬ
1	ОСНОВА	1	36	ПЛОСКА ШАЙБА 20*10,5*Т1.5	7	71	ПЛАСТИКОВИЙ КОВПАЧОК	1
2	РАМА РЕГУЛ. НАХИЛУ	1	37	ПЛОСКА ШАЙБА 17*8,5*Т1.5	7	72	БИГОВА ДОШКА ДОРІЖКИ	1
3	ГОЛОВНА РАМА	1	38	Пружинна шайба 14*8,5*Т2.5	4	73	БИГОВЕ ПОЛОТНО	1
4	ЛІВА СТІЙКА	1	39	ВТУЛКА КОЛЕСА	4	74	КРІПЛЕННЯ ДЛЯ НОЖНОЇ РЕЙКИ	10
5	ПРАВА СТІЙКА	1	40	ПЕРЕДНІЙ РОЛИК	1	75	МАГНІТНЕ КІЛЬЦЕ	1
6	КОНСОЛЬ	1	41	ЗАДНІЙ РОЛИК	1	76	КАБЕЛЬНИЙ ЗАЖИМ	1
7	АРМОВАНА ТРУБКА	1	42	ПОВІТРЯНИЙ ЦИЛІНДР	1	77	ГОФРОВАНА ТРУБА	1
8	БОЛТ М10*60	1	43	ПЛАСТИКОВИЙ КОРПУС КОНСОЛІ (ВЕРХНІЙ)	1	78	ДИНАМІК	2
9	БОЛТ М10*55	8	44	ПЛАСТИКОВИЙ КОРПУС КОНСОЛІ (НИЖНІЙ)	1	79	НЕКОВЗНА ПРОКЛАДКА	2
10	БОЛТ М10*40	1	45	КОМП'ЮТЕР, ПЛАСТИК	1	80	ГУМОВА ПРОКЛАДКА	2
11	БОЛТ М10*20	8	46	НАКЛАДКА З ПІНИ ДЛЯ ПОРУЧНІВ (ЛІВА)	1	81	ДВИГУН РЕГУЛ. НАХИЛУ	1
12	БОЛТ М8*50	2	47	НАКЛАДКА З ПІНИ ДЛЯ ПОРУЧНІВ (ПРАВА)	1	82	РОЗ'ЄМ ДЛЯ ШНУРА ЖИВЛЕННЯ	1
13	БОЛТ М8*45	1	48	ДОШКА КЛАВІАТУРИ	1	83	ПЕРЕМИКАЧ ЖИВЛЕННЯ	1
14	БОЛТ М8*40	4	49	ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ	1	84	АВТОМАТИЧНИЙ ВИМИКАЧ	1
15	БОЛТ М8*28	1	50	ДАТЧИК ПУЛЬСУ НА ПОРУЧНІ	4	85	ДРІТ АС-ЧЕРВОНИЙ L=280 ММ	1
16	БОЛТ М8*15	6	51	КРИШКА ДВИГУНА	1	86	ДРІТ АС-ЧОРНИЙ L=280 ММ	1
17	БОЛТ М8*90	1	52	ЗАДНЯ ТОРЦЕВА КРИШКА	1	87	ДРІТ АС-КОРИЧН L=100 ММ	1
18	БОЛТ М8*65	3	53	КРИШКА ОСНОВИ (ЛІВА)	1	88	АУДІОКАБЕЛЬ	1
19	БОЛТ М8*15	4	54	КРИШКА ОСНОВИ (ПРАВА)	1	89	НАБІР ДАТЧИКІВ	1
20	БОЛТ М6*45	2	55	КРИШКА КОЛЕСА РАМИ (ЛІВА)	1	90	КАБЕЛЬ КЕРУВАННЯ	1
21	БОЛТ М6*25	6	56	КРИШКА КОЛЕСА РАМИ (ПРАВА)	1	91	КОНТРОЛЕР	1
22	БОЛТ М6*20	2	57	ТРИМАЧ БРЕНДОВОЇ НАКЛЕЙКИ	1	92	ШНУР ЖИВЛЕННЯ	1
23	БОЛТ М6*10	4	58	БІЧНА РЕЙКА	2	93	ДВИГУН	1
24	ГВИНТ М5*28	10	59	РЕМІНЬ ДВИГУНА	1	94	КРИШКА КОМП'ЮТЕРА (ВЕРХНЯ)	1
25	ГВИНТ М5*12	13	60	ПОДУШКА БІГОВОЇ ДОРІЖКИ	6	95	КРИШКА КОМП'ЮТЕРА (ЗАДНЯ)	1
26	ГВИНТ М4*15	2	61	ПІДНОЖКА ОСНОВИ	4	96	БОЛТ М5*10	3
27	ГВИНТ М4*12	5	62	ПОДУШКА ОСНОВИ 30*22	2	97	БОЛТ М4*15	4
28	ГВИНТ М4*15	8	63	КОЛЕСО ОСНОВИ	2	98	ПЛАСТИНА-ТРИМАЧ ДЛЯ КОМП'ЮТЕРА	1
29	ГВИНТ М4*12	4	64	КОЛЕСО РАМИ	2	99	РОЛИКОВА КНОПКА	1
30	ГВИНТ М4*15	20	65	РУХОМЕ КОЛЕСО	2	10	USB-РОЗ'ЄМ	1
31	ГВИНТ М4*25	2	66	ПОВІТРЯНА ПОДУШКА	4	101	МРЗ-РОЗ'ЄМ	1
32	ГВИНТ М4*12	5	67	ОПОРА ПРУЖИНИ	2	102	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ПІД'ЄДНАННЯ КОНСОЛІ (ЛІВИЙ)	1
33	ГВИНТ М3*6	6	68	ПРОСТАВКА РАМИ РЕГУЛ. НАХИЛУ	8	103	КРОНШТЕЙН ДЛЯ ПІД'ЄДНАННЯ КОНСОЛІ (ПРАВИЙ)	1
34	ГАЙКА М10	5	69	ПРОСТАВКА ДВИГУНА РЕГУЛ. НАХИЛУ	2			
35	ГАЙКА М8	8	70	ТОРЦЕВА КРИШКА ОСНОВИ	2			

ВІЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

КОД ПОМИЛКИ	ОЗНАКА
E01	Проблема з підключенням кабелю, перевірте підключення кабелю на кожному кінці. Або замініть друковану плату/контролер консолі.
E05	Захист від перевантаження по струму. Перевірте кабель двигуна або замініть двигун.
E08	Захист від перенапруги. Або проблема з контролером.
E09	Захист від перевантаження. Перевірте контролер.
E10	Перевірте підключення кабелю двигуна або проблема з інвертором.
E11	Перевірте під'єднання кабелю двигуна регулювання нахилу. Або проблема з двигуном регулювання нахилу.
E12	Захист від перегріву.
---	Запобіжний ключ вийнятий або проблема з запобіжним ключем.

ПРОБЛЕМА	МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ	ВИПРАВЛЕННЯ
На консолі не працює дисплей	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не підключений до мережі. 2. Пошкодження всього комплекту кабелю або його погано під'єднано. 3. Захист від перевантаження. 4. Згорів трансформатор. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Увімкніть у підходящу розетку. 2. Добре перепід'єднайте кожен роз'єм. 3. Перезапустіть пристрій захисту від перевантаження. 4. Замініть трансформатор.
Прослизання полотна бігової доріжки	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бігове полотно занадто вільно натягнуто. 2. Ремінь двигуна занадто ослаблений. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Натягніть бігове полотно. 2. Натягніть ремінь двигуна.
Рух бігового полотна не рівномірний.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відсутність мастила 2. Бігове полотно занадто туго натягнуте. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Додайте мастило на бігове полотно та дошку. 2. Послабте натяг бігового полотна.
Двигун не працює	<ol style="list-style-type: none"> 1. Запобіжний ключ під'єднаний неправильно. 2. Неправильно підключений шнур живлення. 3. Некоректно під'єднано увесь комплект кабелей. 4. Пошкоджено контролер. 5. Пошкоджено двигун. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вставте запобіжний ключ. 2. Знову підключіть шнур живлення двигуна. 3. Знову під'єднайте весь комплект кабелей. 4. Замініть контролер. 5. Замініть двигун.
Бігова доріжка автоматично вимикається після бігу на високій швидкості протягом певного періоду часу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відсутність мастила. 2. Пошкоджений протектор. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Додайте мастило на бігове полотно та дошку. 2. Замініть протектор.