

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



Будь ласка, перед початком використання цього обладнання уважно прочитайте усі запобіжні заходи та інструкції в цьому керівництві. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

Зміст	1
Інструкції щодо безпеки	2-3
Інструкції зі складання	4-7
Керівництво з експлуатації	8-15
Як згортати та переміщувати	16
Запропоновані розтягування	17-18
Обслуговування	19-20
Схема	21
Список деталей	22

ПРАВИЛА ЕКСПЛУАТАЦІЇ БІГОВИХ ДОРІЖЕК

- Бігову доріжку слід встановлювати на гладку та міцну поверхню на відстані не менш ніж 0.5 м від стіни та інших нерухомих предметів. Відстань між задньою кромкою тренажера та найближчим нерухомим предметом має становити не менше 2 м.
 - Забороняється встановлювати бігову доріжку на відстані менше 1 м від нагрівальних приладів.
 - Уникайте встановлення тренажера в місцях де можливе попадання прямих сонячних променів. Попадання прямих сонячних променів може призвести до підвищеного нагрівання вузлів тренажера.
 - Підключайте бігову доріжку тільки до заземленої розетки мережі живлення напругою 220 ~ 240В не менш ніж 16 А (для професійних доріжок) та не менш ніж 10 А (для доріжок домашнього використання), в яку буде включений тільки один тренажер.
 - Щоб запобігти виходу з ладу доріжки через великі перепади напруги в мережі, не допускайте відхилення напруги більше ніж на 10% від зазначеної експлуатаційної напруги в інструкції. Для цього необхідно встановити стабілізатор напруги з запасом потужності в 2 рази, що перевищує номінальну потужність двигуна бігової доріжки.
 - Не встановлюйте бігову доріжку на килимі, ковровині та інших поверхнях з високою електризацією покриття. Це може призвести до ураження електричним струмом під час занять на біговій доріжці, і так само до виходу з ладу електронних плат доріжки (через виникнення статичної напруги). Необхідно використовувати гумовий килимок, який підкладається під тренажер.
 - Забороняється використання подовжувального кабелю менш ніж 2мм, це може спричинити пожежу.
 - Тримайте бігову доріжку в чистоті. Догляд за доріжкою - це важлива складова її довготривалої експлуатації. Проводьте щоденне вологе прибирання навколо бігової доріжки та під нею.
 - Виключіть потрапляння сторонніх предметів всередину бігової доріжки.
 - Під час роботи бігової доріжки в руховий відсік потрапляє пил, волосся, комахи та ін. Щоб уникнути замикання електричних плат чи самозаймання рухового відсіку необхідно періодично (один раз на два місяці) чистити руховий відсік. Для цього необхідно:
 - вимкнути тренажер кнопкою включення-виключення та витягнути шнур живлення з розетки;
 - відкрити моторний відсік для огляду на наявність пилу, волосся, іншого сміття;
 - акуратно провести очищення елементів моторного відсіку за допомогою звичайного пилососа, не використовуючи насадку.
- При наявності в вашому регіоні представництва авторизованого сервісного центру, обслуговування може проводитися фахівцями на платній основі.
- Слідкуйте за наявністю мастила на біговій дошці. Необхідно перевіряти наявність мастила 1 раз на 5 днів для професійного обладнання та 1 раз на місяць для домашнього обладнання. Застосовуйте лише фірмові мастила, що рекомендує постачальник ЦІЄЇ ПРОДУКЦІЇ.
 - Слідкуйте за натягом бігового полотна. Під час занять полотно має рухатися рівномірно, без ривчастих рухів та ковзання. У той же час, полотно не повинно бути перетягнуте, так як це призведе до збільшення навантаження на двигун та передчасного зносу підшипників й полотна.
 - Не торкайтеся руками до рухомих частин доріжки, коли вона включена.
 - Забезпечте своєчасне регламентне сервісне обслуговування тренажера.

- Обслуговування тренажерів повинні проводити кваліфіковані фахівці сервісного центру продавця або компанії постачальника продукції.
- Категорично заборонено використовувати в комерційних цілях бігові доріжки, призначені для домашнього використання.
- Якщо ви займаєтеся ходьбою на біговій доріжці, то безперервна робота бігової доріжки призначеної для домашнього використання не повинна перевищувати 30 хвилин, так як при ходьбі навантаження на двигун збільшується і 1 годину, якщо ви бігаєте. Після зазначеного часу тренування на доріжці, необхідно зробити перерву на 2 години. Загальний час роботи бігових доріжок призначених для домашнього використання не повинно перевищувати 1,5 години на добу.
- Для забезпечення довгострокової роботи тренажера вага користувача повинна бути на 20% менше максимально допустимого показника для даного тренажера. Допускається поодинокі нетривалі заняття на тренажері з вагою користувача наближеним до максимального.
- Категорично забороняється експлуатація та (або) зберігання тренажера поза приміщенням. Забороняється включення тренажера протягом 2-х діб після того як він був переміщений з холодного приміщення у тепло.
- Ніколи не використовуйте тренажери в приміщеннях з підвищеною вологістю та (або) різкими перепадами температури (неопалювані балкони, лоджії та веранди, а також сауни та басейни).
- НІКОЛИ не включайте бігову доріжку коли Ви стоїте на біговому полотні. Це подовжить термін експлуатації електродвигуна. Після включення доріжки та початку руху полотна зачекайте 5 сек. Переконавшись що обладнання працює нормально оберіть комфортну швидкість для початку тренування. Тримайтеся за поручні почніть рух по біговому полотну. ЗАВЖДИ стійте на бічних рейках, якщо полотно не рухається.
- Зупиняйте доріжку кнопкою «STOP». Застосування ключа безпеки допускається тільки в екстрених випадках.

Увага! Недотримання вищевказаних рекомендацій веде до припинення встановлених термінів гарантійного обслуговування.

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕКИ

При використанні цього продукту завжди слід дотримуватися основних запобіжних заходів, включаючи такі:

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

Небезпечно – Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом:

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

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

1. Продукт не повинен залишатися без нагляду коли він підключений. Не забувайте вимикати обладнання від розетки, коли воно не використовується.

2. Використання обладнання дітьми, інвалідами має відбуватися під пильним наглядом.

3. Обов'язково використовуйте продукт тільки за призначенням, як описано в цьому керівництві. Не використовуйте будь-яке пристосування, що не рекомендоване виробником для уникнення будь-якої з небезпек або нещасних випадків.

4. Ніколи не використовуйте обладнання, якщо пошкоджений шнур або вилка, якщо обладнання не працює належним чином, якщо воно пошкоджено або потрапило в воду. Будь ласка, передайте обладнання в сервісний центр продавця для огляду та ремонту.

5. Не переміщуйте цей продукт тримаючи за шнур живлення, не використовуйте шнур в якості ручки.

6. Тримайте шнур якомога далі від нагрівальних поверхонь.

7. Забороняється експлуатувати обладнання з заблокованими вентиляційними отворами. Тримайте вентиляційні отвори вільними від ворсу, волосся і т. п.

8. Ніколи не кидайте та не вставляйте будь-які предмети в отвори.

9. Не використовуйте та не експлуатуйте на відкритому повітрі.

10. Не працюйте там, де використовуються (розпорошуються) аерозольні продукти або де підвищений вміст кисню.

11. Перед вимиканням живлення вимкніть всі кнопки керування в положення виключення, потім вийміть вилку з розетки.

12. Підключайте обладнання тільки до правильно заземленої розетки.

13. Якщо тренування закінчено, нахил дошки складної бігової доріжки повинен бути повернут 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 тим як ви будете згортати її нахил дошки знаходиться на позначці 0 (щоб уникнути перешкод компонентів обладнання).

18. Припиніть тренування, якщо ви відчуваєте слабкість, запаморочення або вам важко дихати.

19. Під час тренування на біговій доріжці одягайте відповідний одяг для вправ. Не носіть просторий одяг, який може потрапити в бігову доріжку. Спортивний одяг рекомендується як для чоловіків так і для жінок. Також для тренування завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не використовуйте бігову доріжку босими ногами або коли ноги одягнені тільки в шкарпетки або сандалі.

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО БЕЗПЕКИ

ІНСТРУКЦІЯ ПО ЗАЗЕМЛЕННЮ

Обладнання повинно бути заземлено. Якщо станеться збій або несправність, заземлення забезпечить шлях найменшого опору електричному струму, що дозволить знизити ризик ураження електричним струмом.

Продукт оснащений шнуром, що має заземлюючий провідник та заземлювальну пробку.

Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка правильно встановлена та заземлена у відповідності з усіма місцевими правилами та нормами.

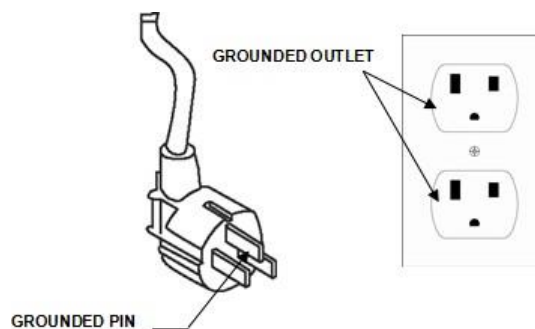
Небезпечно – Неналежне під'єднання провідника заземлення обладнання може призвести до ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком, якщо у вас є сумніви щодо правильності заземлення обладнання. Не змінюйте вилку, яка постачається разом із продуктом, якщо вона не підходить до розетки, встановіть відповідну розетку за допомогою кваліфікованим електрика.

Обладнання призначене для використання на номінальній напрузі 220-240 вольт та має заземлювальну вилку, яка виглядає, як показано на малюнку. Переконайтеся, що пристрій підключено до розетки, що має ту ж конфігурацію, що і вилка.

Для даного обладнання немає необхідності використовувати адаптер.

Малюнок

Методи заземлення

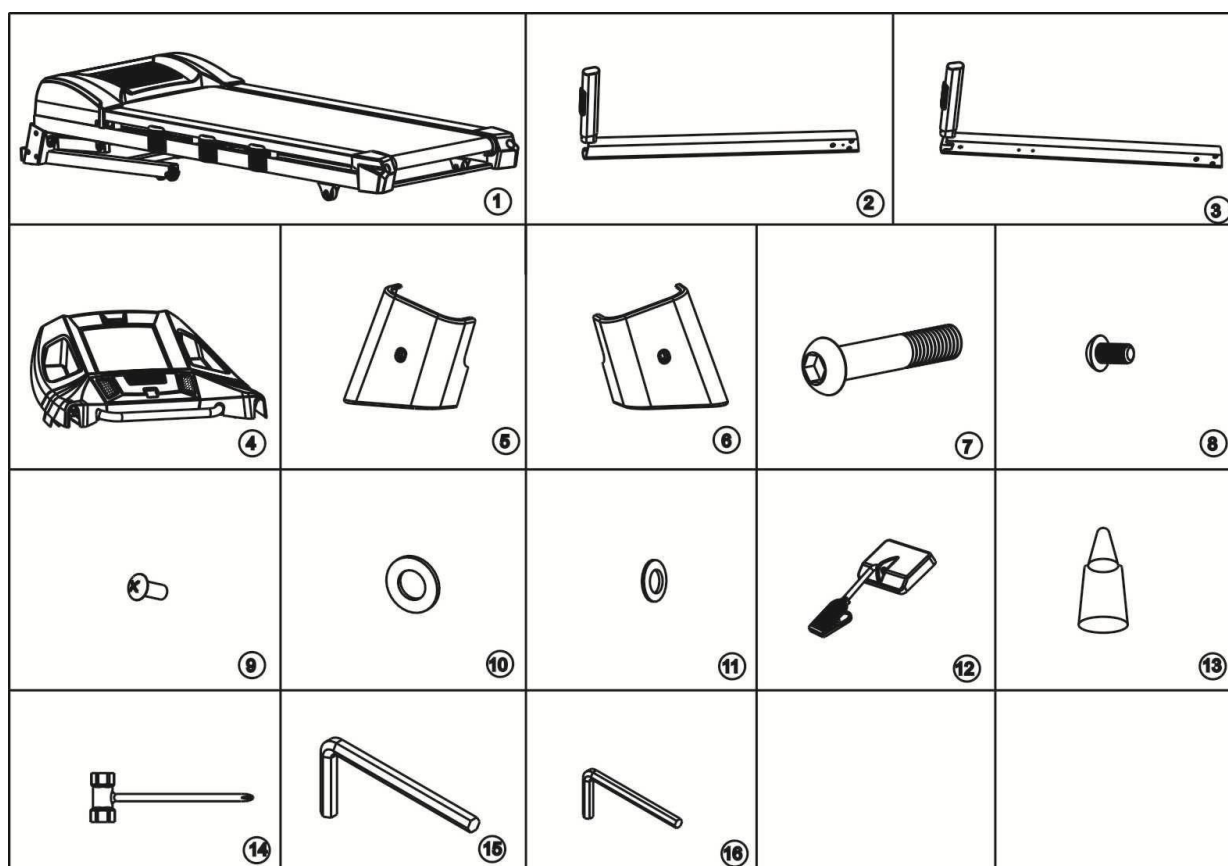


Технічні параметри

ІНСТРУКЦІЇ ЗІ СКЛАДАННЯ

ПАРАМЕТРИ (мм)	1840x780x1380мм	ТРИВАЛІСТЬ	3 НР
РОЗМІР у ЗІБРАНОМУ ВИГЛЯДІ (мм)	1150x780x1550мм	ПІКОВА ПОТУЖНІСТЬ	5.0 НР
БІГОВА ПЛАТФОРМА (мм)	1400x480мм	ДІАПАЗОН ШВИДКОСТІ	1-18км/г
ДІАПАЗОН НАХИЛУ	15 рівнів нахилу	МАХ ВАГА КОРИСТУВАЧА	120кг
1 LCD ВІКНО ДИСПЛЕЯ	SPEED/ШВИДКІСТЬ, TIME/ЧАС, DISTANCE/ВІДСТАНЬ, CALORIES/КАЛОРІЇ, INCLINE/НАХИЛ, PULSE/ПУЛЬС		

ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ ТА ЗІСТАВТЕ УСІ ДЕТАЛІ З МАЛЮНКОМ.

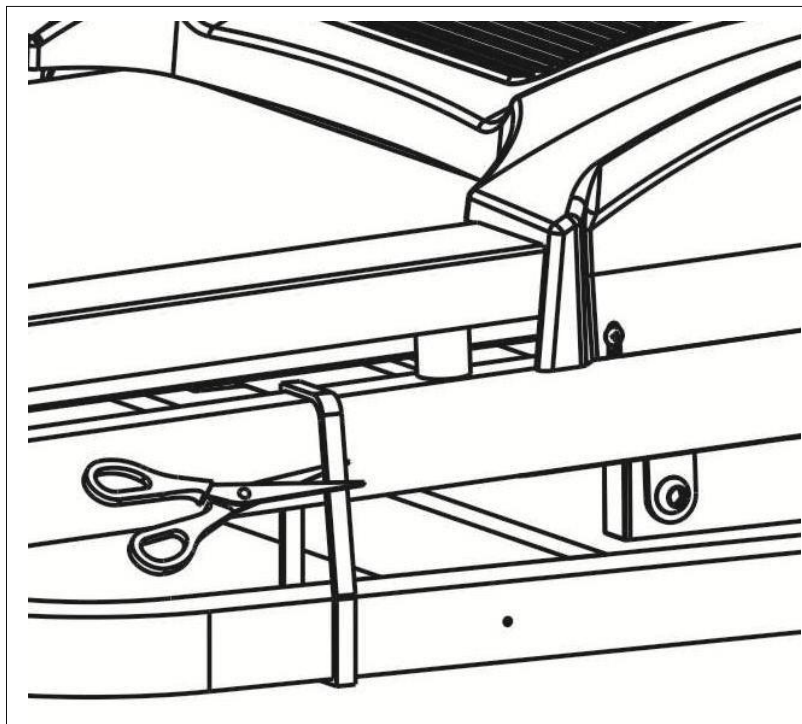


Список деталей

№	Опис	Кількість	№	Опис	Кількість
1	Головна рама	1 в зборі	9	Болт М4х15	4 шт
2	Ліва стійка	1 шт	10	Шайба М10	6 шт
3	Права стійка	1 шт	11	Шайба М8	8 шт
4	Консоль	1 шт	12	Ключ безпеки	1 шт
5	Ліва кришка основи	1шт	13	Масило	1 шт
6	Права кришка основи	1 шт	14	Викрутка	1 шт
7	Болт М10х50	6 шт	15	Ключ 6#	1 шт
8	Болт М8х15	8 шт	16	Ключ 5#	1 шт

ІНСТРУКЦІ ЗІ СКЛАДАННЯ

КРОК 1

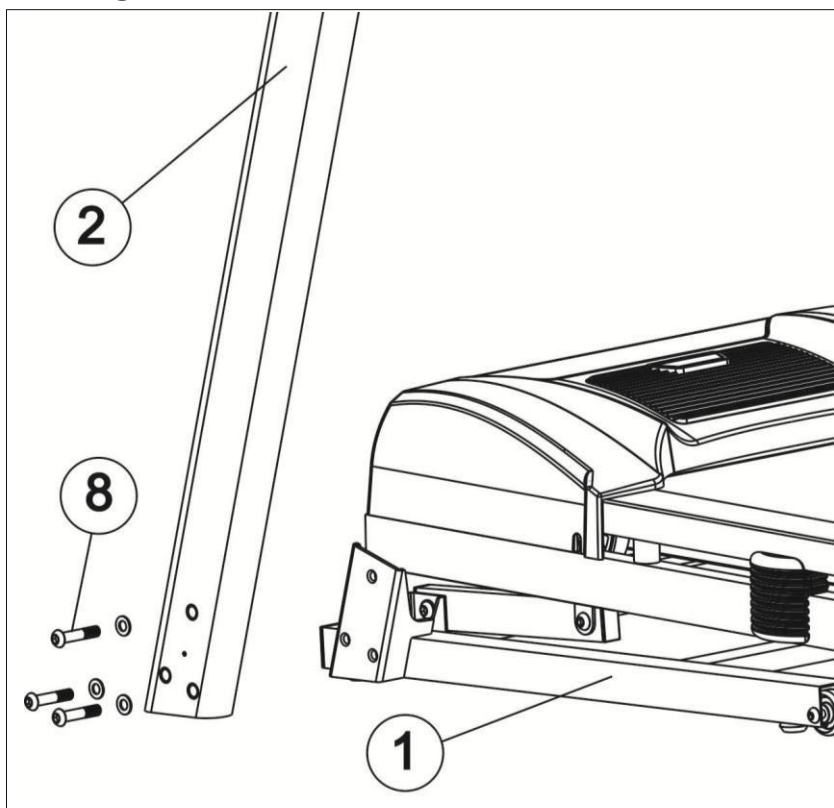


1. Зверніть увагу, що для складання бігової доріжки потрібно як мінімум 2 людини.
2. Відкрийте картонну коробку та вийміть всю захисну піну та монтажні деталі.
3. Як показано на малюнку, вийміть обладнання з коробки, покладіть його на рівну підлогу, а потім розріжте пас.

! DANGER!

Не переріжайте пас поки не перенесете обладнання з коробки. Це може призвести до травмування.

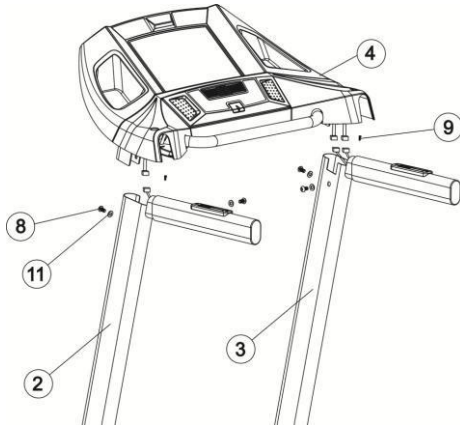
КРОК 2



1. Як показано на малюнку, підійміть нижню частину вертикально впритул до основи бігової доріжки, а потім підключіть кабель, як показано на малюнку; зверніть увагу на підключення кабелю; неправильне з'єднання призведе до пошкодження роз'єму.

2. Як показано на малюнку, використовуйте ключ 6 #, для кріплення на підставу бігової доріжки 3 болтів M10x50 та 3 шайб M10. Не затягуйте всі болти збоку бігової доріжки. Зробіть ту саму збірку для обох стійок, зверніть увагу, що тільки права сторона має кабельне з'єднання.

КРОК 3

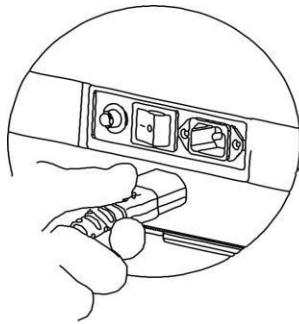
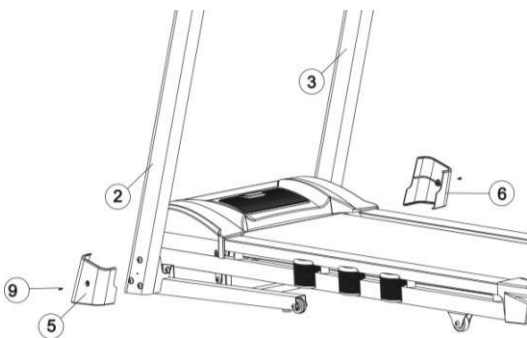


1. З'єднайте кабель від консолі з кабелем зліва та справа. Зверніть увагу, щоб кабель був правильно підключений та не був пошкоджений роз'єм.

2. Використовуйте ключ 5 #, щоб закріпити консоль на лівій та правій вертикальних стійках 2 болтами M8x15 та 2 шайбами M8.

3. Використовуйте викрутку, щоб закріпити консоль на лівій та правій стійках використовуючи болт M4x15 1 шт.

КРОК 4



1. Перевірте, чи правильно встановлені всі деталі, тепер щільно затягніть всі болти.

2. За допомогою викрутки встановіть кришку на основу, використовуючи болт M4x15. Зробіть те саме для правої кришки основи.

3. Під'єднайте шнур живлення до стійки.

ІНСТРУКЦІЇ ЗІ СКЛАДАННЯ

ПРИМІТКА. Для забезпечення вашої безпеки та комфорту перевірте, чи всі гвинти закріплені.
Вітаємо! Ваша нова бігова доріжка зібрана!



ШВИДКЕ ЗНАЙОМСТВО

1	Роз'єм для CD карти	6	Аудіо роз'єм	11	Кнопка РЕЖИМ	16	Кнопка зупинки
2	USB роз'єм	7	Кнопка миттєвої швидкості	12	Вентилятор	17	Ключ безпеки
3	MP3 плеєр	8	Програмні кнопки	13	Кнопка нахилу	18	Динамік
4	Кнопка швидкого нахилу	9	Вентиляторок вкл./ вимк.	14	Кнопка швидкості	19	
5	Дисплей	10	Кнопка встановлення	15	Кнопка старту	20	

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- A. Перед початком тренування перевірте чи стійко встановлена бігова доріжка.
- B. Прикріпіть ключ безпеки до комп'ютера (бігова доріжка не працюватиме без ключа безпеки). Закріпіть інший кінець ключа безпеки до вашого одягу, перш ніж розпочати тренування, щоб бігова доріжка зупинилася, якщо користувач випадково зійде з неї.
- C. Якщо користувач впаде з бігової доріжки, ключ безпеки вийде з комп'ютера і бігова доріжка відразу зупиниться, щоб уникнути подальших травм.
- D. Не стійте на біговому полотні, коли запускаєте хід бігової доріжки. Ставайте на пластикові бічні рейки.
- E. Бігова доріжка після зворотного відліку 5, 4, 3, 2, 1 почне рух зі швидкістю 1.0 км / год. Якщо ви новий користувач, тренуйтеся на повільній швидкості та тримайтеся за поручні, поки не відчуєте себе комфортно.

ПОЧАТОК

ПРИМІТКИ:

1. Переконайтеся, що всі вимикачі вимкнені, а навколо бігової доріжки немає перешкод.
2. Підключіть шнур живлення та 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 на консолі, бігова доріжка буде перебувати в стані готовності.
6. На обох поручнях є дві кнопки, справа – SPEED+ та SPEED-, зліва - INCLINE + та INCLINE-, такі самі функції є і на комп'ютері.
7. У вас є декілька можливостей почати тренування:

A. Ручне керування.

Просто натисніть кнопку START, щоб розпочати.

B. Запрограмувати закінчення тренування.

Натисніть кнопку MODE, щоб обрати зворотній відлік TIME/ЧАСУ, DISTANC/ВІДСТАНИ або CALORIE/КАЛОРИЙ

C. Вибір програми

Натисніть PROGRAM/ПРОГРАМА, щоб обрати одну з 64 попередньо встановлених програм.

РУЧНЕ НАЛАШТУВАННЯ

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

КРОК 2: Натисніть кнопку START / СТАРТ, щоб через 5 сек. почався рух полотна. Ви можете використовувати кнопки SPEED +/- або DIRECT SPEED для налаштування бажаної швидкості в будь-який час під час тренування. Також використовуйте кнопки INCLINE +/- або DIRECT INCLINE для налаштування нахилу в будь-який час під час тренування. Швидкість і нахил можна регулювати також за допомогою кнопок на поручнях, кнопок на лівому поручні для регулювання нахилу, кнопок на правому поручні для регулювання швидкості.

КРОК 3: Щоб отримати зчитування серцевого ритму, просто візьміться руками за поручні з нержавіючої сталі. Для відображення фактичного значення ритму може знадобитися кілька секунд. Частота пульсу буде відобразитися у вікні CALORIE.

КРОК 4: Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування або витягніть ключ безпеки, щоб вимкнути комп'ютер.

РОБОТА З ПОКАЗНИКАМИ

ПРИМІТКА:

У цій функції один з показників DISTANCE / ВІДСТАНЬ, CALORIE / КАЛОРІЇ і TIME / ЧАС може бути налаштований на зворотний відлік для вашої тренування, інші будуть підраховувати під час тренування. Після того, як один з показників зворотного відліку досягне нуля, операція закінчиться і зупинить рух бігового полотна.

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 8:00 до 99:00 хвилин.

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

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

КРОК 3: Закінчивши налаштування зворотного відліку для тренування, натисніть START, рух полотна почнеться через 5 секунд.

КРОК 4: Під час тренування ви можете налаштовувати швидкість та нахил натисканням кнопки SPEED +/- та INCLINE +/- або кнопки DIRECT SPEED та DIRECT INCLINE. Швидкість та 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 витягніть ключ, щоб вимкнути комп'ютер.

ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

ПРИМІТКИ:

Всі встановлені програми складаються з 18 сегментів; швидкість та нахил задані на кожному сегменті. Час закінчення 18 сегментів в кожній програмі буде автоматично організовано відповідно до часу, встановленим для вашого часу тренування.

Існує 64 попередньо встановлених програм для 8 різноманітних цілей тренування та 8 різних рівнів інтенсивності для кожної цілі.

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

КРОК 2: Натисніть кнопку PROGRAM / ПРОГРАМА, щоб прокрутити 8 цілей тренування та функцію BODY FAT / ЖИР.

Після вибору мети тренування натисніть кнопку MODE, щоб вибрати інтенсивність від L1 до L8. Після вибору інтенсивності натисніть кнопку SPEED +/-, щоб змінити час відліку. Час за замовчуванням проходження кожної програми становитиме 30:00 хвилин. Його можна міняти з 8:00 до 99:00 хвилин.

КРОК 3: Після зміни відліку часу натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування.

КРОК 4: Під час тренування в обраній програмі ви можете відрегулювати SPEED / ШВИДКІСТЬ та INCLINE / нахил натискаючи кнопки SPEED +/- та INCLINE +/- або використовуючи DIRECT SPEED та DIRECT.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Кнопка INCLINE / НАХИЛ призначена для швидкого та безпосереднього переходу до налаштування. Швидкість та нахил також можуть регулюватися кнопками на обох поручнях: кнопками лівого поручня для регулювання нахилу, кнопками правого поручня для регулювання швидкості. Проте, швидкість та нахил, які ви налаштовуєте, будуть ефективні тільки в поточних сегментах, після завершення сегмента ці показники будуть обробляти задані значення.

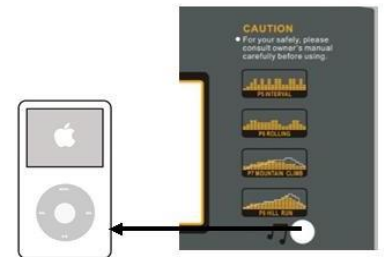
ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ ПУЛЬСУ

Вікно CALORIE / КАЛОРІЇ на вашому комп'ютері працює спільно з імпульсними датчиками на обох поручнях. Якщо ви хочете дізнатися свій пульс:

1. Щільно візьміться обома руками за імпульсні датчики. Для найбільш точних результатів важливо використовувати обидві руки.
2. Ваш пульс буде відображатися у вікні CALORIE приблизно через 10 секунд після того, як ви візьметеся за імпульсні датчики.
3. Цей результат не є точним і не може бути використаний як медичний показник.

АУДІО ФУНКЦІЯ

Підключіть один кінець аудіо кабелю до аудіо роз'єму, а другий кінець кабелю до MP3 плеєру. Музику ви будете чути через динамік на комп'ютері.




ВБУДОВАНИЙ MP3-ПЛЕЄР

На комп'ютері є вбудована функція MP3-плеєра, вона працює за наступною інструкцією:

Увімкніть живлення бігової доріжки, вставте ключ безпеки, щоб розбудити дисплей,

потім під'єднайте USB-флеш чи SD-карту. Натискайте  для того щоб

увімкнути/вимкнути динамік. Натискайте  для відтворення музики або

паузи. Натискайте  для переходу до наступної пісні чи для

зменшення гучності. Натискайте  для переходу до попередньої пісні чи збільшення гучності.

ОЦІНКА ЖИРОВОЇ МАСИ

Ця функція призначена для ОЦІНКИ Вашої жирової масі відповідно до основної інформації про ваш стан тіла.

Ця оцінка НЕ є точною, люди з захворюваннями їй / або особливими потребами в точної величині жирових відкладень НЕ повинні покладатися на це значення.

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

КРОК 2: Після введення функції BODY FAT вікно INCLINE відобразить 01; вікно CALORIE відобразить 1 - це стать; натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити стать 1 або 2. 1 це MALE / ЧОЛОВІК, 2 це FEMAL / ЖІНКА. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 3: Після натискання кнопки MODE у вікні INCLINE буде відображатися 02; вікно CALORIE відобразить 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 у вікні INCLINE буде відображатися 03, вікно CALORIE відобразить 170 - це зріст, натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свій зріст від 100см-220см. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 5: Після натискання кнопки MODE у вікні INCLINE буде відображатися 04, вікно CALORIE відобразить 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 знову натисніть кнопку «MODE», вікно INCLINE відобразить 05, вікно CALORIE відобразить «000», це означає, що комп'ютер починає працювати для обчислення. Утримуйте датчик пульсу на поручнях обома руками і близько 8 секунд після цього, результат жиру буде відображатися у вікні SPEED.

ТАБЛИЦЯ ЖИРОВОЇ МАСИ

Результат, який відображений в шкалі жирової маси тіла, може бути посиланням на стан тіла. Зіставте результати вимірювання на екрані з таблицею:

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

ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМ

P1. ВТРАТА ВАГИ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	Швидкість (км/г)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Рівень 2	Швидкість (км/г)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Рівень 3	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Рівень 4	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Рівень 5	Швидкість (км/г)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Рівень 6	Швидкість (км/г)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Рівень 7	Швидкість (км/г)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Рівень 8	Швидкість (км/г)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

P2. КАРДІО ТРЕНУВАННЯ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ ТА НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	НАХИЛ	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Рівень 2	НАХИЛ	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	Швидкість (км/г)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Рівень 3	НАХИЛ	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Рівень 4	НАХИЛ	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	Швидкість (км/г)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Рівень 5	НАХИЛ	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	Швидкість (км/г)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Рівень 6	НАХИЛ	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	Швидкість (км/г)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Рівень 7	НАХИЛ	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	Швидкість (км/г)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Рівень 8	НАХИЛ	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	Швидкість (км/г)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

P4. СИЛОВА ПРОГУЛЯНКА

ЗМІНА ШВИДКОСТІ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Рівень 2	Швидкість (км/г)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Рівень 3	Швидкість (км/г)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Рівень 4	Швидкість (км/г)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Рівень 5	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Рівень 6	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Рівень 7	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Рівень 8	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМ

Р3. СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ ТА НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	НАХИЛ	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	Швидкість (км/г)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Рівень 2	НАХИЛ	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Рівень 3	НАХИЛ	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	Швидкість (км/г)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Рівень 4	НАХИЛ	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	Швидкість (км/г)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Рівень 5	НАХИЛ	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	Швидкість (км/г)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Рівень 6	НАХИЛ	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	Швидкість (км/г)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Рівень 7	НАХИЛ	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	Швидкість (км/г)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Рівень 8	НАХИЛ	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	Швидкість (км/г)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4

Р5. ІНТЕРВАЛЬНА ПРОГРАМА

ЗМІНА ШВИДКОСТІ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	Швидкість (км/г)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Рівень 2	Швидкість (км/г)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Рівень 3	Швидкість (км/г)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Рівень 4	Швидкість (км/г)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Рівень 5	Швидкість (км/г)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Рівень 6	Швидкість (км/г)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Рівень 7	Швидкість (км/г)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Рівень 8	Швидкість (км/г)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

Р6. ПОКАТА МІСЦЕВІСТЬ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	Швидкість (км/г)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
Рівень 2	Швидкість (км/г)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
Рівень 3	Швидкість (км/г)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
Рівень 4	Швидкість (км/г)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
Рівень 5	Швидкість (км/г)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	3
Рівень 6	Швидкість (км/г)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Рівень 7	Швидкість (км/г)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Рівень 8	Швидкість (км/г)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

ТАБЛИЦЯ ПРОГРАМ

Р7. ГОРНА МІСЦЕВІСТЬ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ ТА НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	НАХИЛ	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 2	НАХИЛ	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 3	НАХИЛ	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 4	НАХИЛ	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	Швидкість (км/г)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 5	НАХИЛ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4
	Швидкість (км/г)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 6	НАХИЛ	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	12	10	8	6	4
	Швидкість (км/г)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 7	НАХИЛ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	10	8	6	4
	Швидкість (км/г)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Рівень 8	НАХИЛ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13	10	8	6	4
	Швидкість (км/г)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

Р8. БІГ ПО ГОРАМ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ ТА НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	НАХИЛ	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	Швидкість (км/г)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
Рівень 2	НАХИЛ	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	Швидкість (км/г)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
Рівень 3	НАХИЛ	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	Швидкість (км/г)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
Рівень 4	НАХИЛ	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	Швидкість (км/г)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
Рівень 5	НАХИЛ	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	Швидкість (км/г)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	13	12	10	7	5	3
Рівень 6	НАХИЛ	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	Швидкість (км/г)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	12	13	13	12	10	7	5	3
Рівень 7	НАХИЛ	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	9	6	3	2
	Швидкість (км/г)	2	4	6	6	8	8	10	10	12	13	13	14	13	12	10	7	5	3
Рівень 8	НАХИЛ	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	12	9	6	3	2
	Швидкість (км/г)	2	4	6	8	10	10	12	12	13	13	14	14	13	12	10	7	5	3

ЯК ЗГОРТАТИ ТА ПЕРЕМІЩУВАТИ

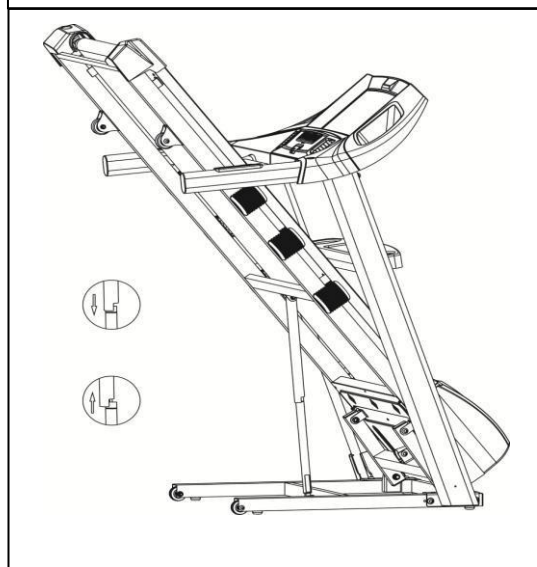
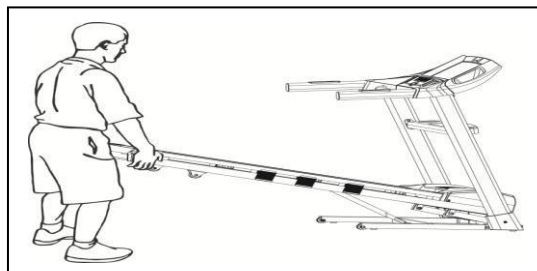
ЯК ЗГОРНУТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Перед тим, як згорнути бігову доріжку, від'єднайте шнур живлення.

УВАГА: Ви повинні бути в змозі підняти вагу 45 фунтів (20 кг).

2. Тримайте бігову доріжку руками як показано на малюнку справа. **УВАГА:** щоб зменшити імовірність отримання травм зігніть ноги та тримайте спину прямо. При піднятті бігової доріжки випрямляйте ноги, а не спину. Підіймайте бігову доріжку до тих пір, поки бігова платформа **НЕ** буде закріплена як показано на малюнку справа.

Якщо ви хочете розібрати бігову доріжку в робоче положення, спочатку потягніть ручку згортання назовні, як показано на малюнку, а потім покладіть доріжку на підлогу.



ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Візьміться за поручні, як показано на малюнку та поставте одну ногу на колесо.
2. Нахильте бігову доріжку до тих пір, поки вона не буде стояти на колесах. Обережно пересуньте її на потрібне місце.
3. Ніколи не рухайте бігову доріжку **НЕ** нахиливши її назад. Щоб уникнути ризик отримання травм будьте обережні при переміщенні. Не пробуйте переміщувати бігову доріжку по нерівній поверхні.
4. Упріться однією ногою на колесо та обережно опустіть бігову колоду на підлогу в початковий стан.



ЗАПРОПОНОВАНІ РОЗТЯГУВАННЯ

Успішна програма вправ складається з розминки, аеробних вправ та відновлення. Робіть всю програму два, а бажано три рази на тиждень, відпочиваючи протягом дня між тренуванням. Через кілька місяців ви можете збільшити свої тренування до чотирьох або п'яти разів на тиждень.

Розминка - важлива частина вашого тренування і повинна бути перед кожним тренуванням. Вона готує ваше тіло до більш інтенсивних вправ, розігріває та розтягує ваші м'язи, збільшуючи кровообіг та частоту пульсу, доставляючи більше кисню вашим м'язам. В кінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити проблеми з м'язовими захворюваннями. Ми пропонуємо наступні вправи розтягування та відновлення:

1. Внутрішня розтяжка стегна

З'єднайте стопи ніг відвівши коліна в боки. Підтягніть стопи якомога ближче до паху, натискайте ліктями на коліна протягом 15 секунд.



2. Розтяжка сухожилій

Сидячи витягніть праву ногу вперед. Стопу лівої ноги притисніть до правого внутрішнього стегна. Нагніться до правої ноги наскільки це можливо протягом 15 секунд. Повторіть те саме з лівою ногою.



3. Оберти головою

На рахунок один нахиліть голову вправо, відчуваючи як розтягуються м'язи шиї. На другий рахунок перекиньте голову назад, відчуваючи як розтягується підборіддя. На третій рахунок нахиліть голову вліво, і нарешті, опустіть голову вперед.



4. Підйом плечей

На рахунок один підійміть праве плече до вуха. Потім опустіть праве плече і підійміть ліве.



5. Торкання кінчиків ніг

Повільно нахиліться вперед зігнувшись в талії, дозвольте плечам та спині розслабитися. Доторкніться кінчиками пальців ніг, протримайтеся 15 секунд.



6. Растяжка голені

Притуліться руками до стіни, виставте праву ногу вперед трохи зігнувши. Ліву ногу відведіть назад та тримайте її прямою. Трохи зігнувши ліву ногу наближайте стегна до стіни, утримуйте їх в такому положенні. Повторіть те саме для правої ноги.



7. Бічне розтягування

Відведіть руки в сторони та піднімайте їх поки вони не будуть над головою. Потягніть праву руку якомога далі так довго як зможете. Повторіть теж з лівою рукою.

УВАГА! Перш ніж виконувати будь-яке обслуговування бігової доріжки, завжди від'єднайте шнур живлення.

ОЧИЩЕННЯ: Регулярна чистка бігової доріжки подовжить термін її служби.

УВАГА! Щоб уникнути ураження електричним струмом, будьте впевнені, що живлення бігової доріжки вимкнено, а пристрій відключено від електричної розетки, перш ніж намагатися провести чистку або технічне обслуговування.

ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ: Протирайте консоль та інші поверхні бігової доріжки чистою вологою м'якою тканиною, щоб видалити залишки поту. **НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ХІМІКАТИ.**

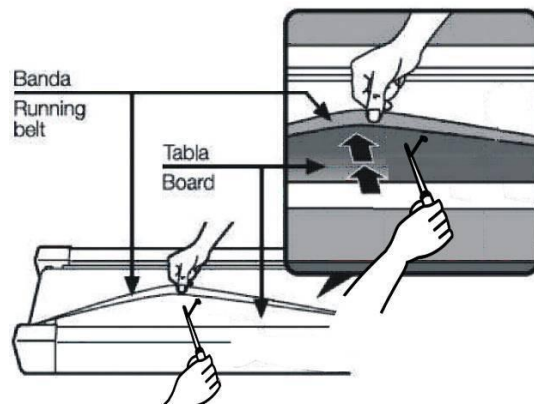
ЩОТИЖНЯ: Під біговою доріжкою рекомендується використовувати килимок для зручності прибирання. Бруд від вашого взуття контактує з поясом та в кінцевому підсумку потрапляє під бігову доріжку. Чистіть поверхню під біговою доріжкою раз на тиждень.

ЗМАЩУВАННЯ: Бігове полотно доріжки попередньо змазано на заводі. Проте рекомендується, щоб полотно періодично перевірялося на достатність мастила, щоб забезпечити оптимальну роботу бігової доріжки. Кожні 10 днів або 10 годин роботи обладнання підіймайте бічні сторони бігового полотна та обмацуйте верхню поверхню дошки так далеко, наскільки зможете. Якщо ви відчуваєте що силікону на ній досить, змащування не потрібне. Якщо ви відчуваєте, що дошка на дотик суха, необхідне змащування. Запитайте свого продавця або зателефонуйте в сервісний центр з питання придбання силікону.

ЯК НАНЕСТИ МАСТИЛО

- 1) Помістіть бігове полотно так, щоб шов був розташований зверху та в центрі пішохідної поверхні.
- 2) Вставте распилувальну форсунку в распилувальну голівку мастильного приладу.
- 3) Підіймаючи сторону бігового полотна розташуйте распилувальне сопло між біговим полотном та дошкою приблизно 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей на дошку рухаючись від передньої частини бігової доріжки до задньої частини. Повторіть те саме на іншій стороні полотна. Розпилуйте приблизно по 4 секунди з кожного боку.
- 4) Перед тим як використовувати бігову доріжку, дайте силікону «Розподілитися» протягом однієї хвилини.

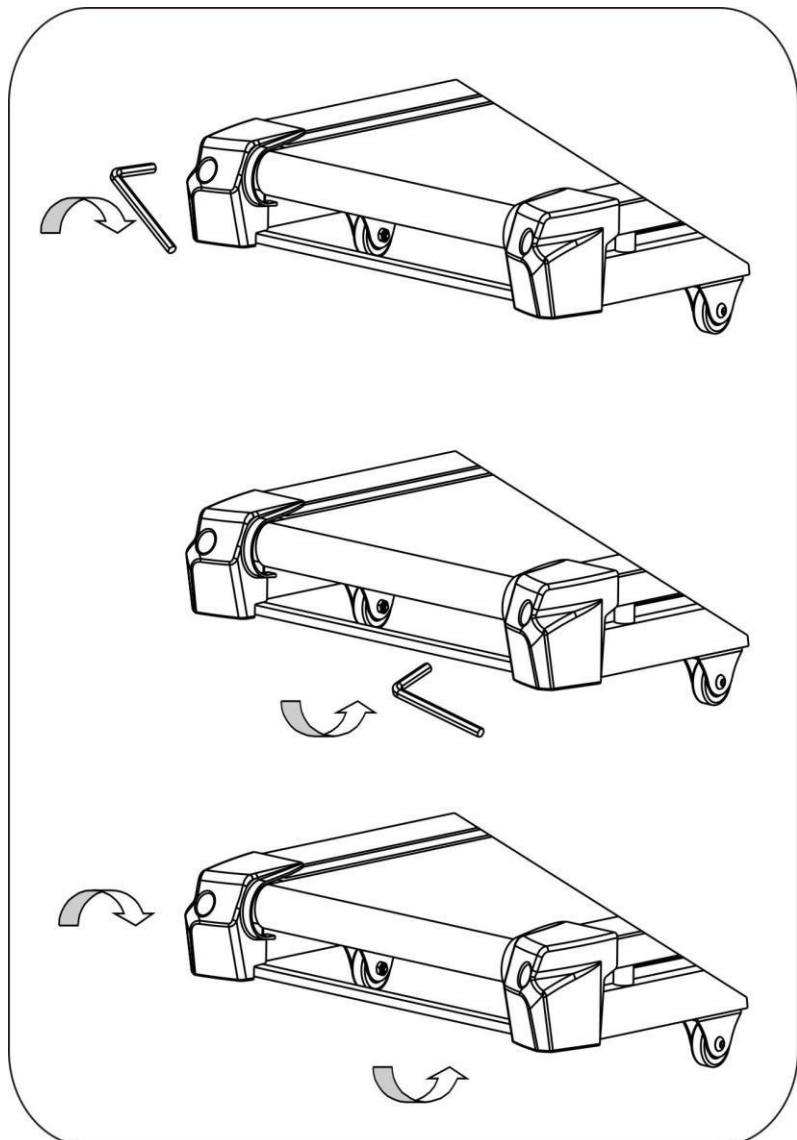
УВАГА: Не допускайте надмірного змащування. Зайве мастило слід очистити чистим рушником.

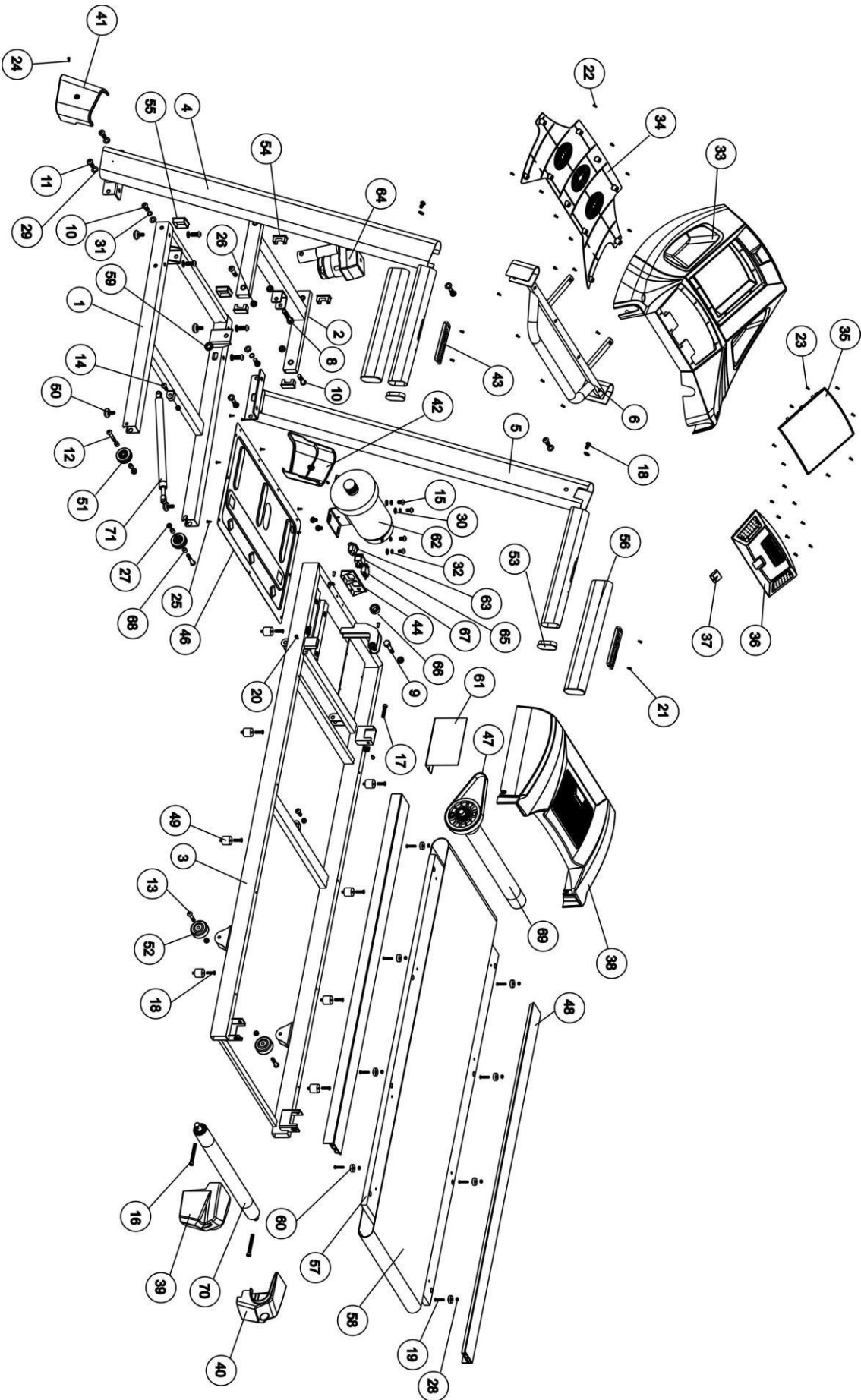


РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Бігова доріжка була відрегульована та пройшла перевірку контролю якості, перш ніж покинути завод. Якщо є явище зсуву полотна можливі наступні причини:

- A. Рама нестабільно зібрана;
 - B. Користувач не працює в центрі бігового полотна;
 - C. При бігу ноги користувача дають різне навантаження на полотно.
- Якщо проблема не може бути виправлена автоматично, спробуйте наступні способи регулювання полотна, як показано на малюнку.





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	К-ть
1	Основа	1
2	Рама нахилу	1
3	Головна рама	1
4	Ліва стійка	1
5	Права стійка	1
6	Консольна стійка	1
7	Болт M10x55	1
8	Болт M10x50	6
9	Болт M10x40	5
10	Болт M8x50	2
11	Болт M8x45	1
12	Болт M8x40	2
13	Болт M8x25	1
14	Болт M8x15	12
15	Болт заднього ролика M8x65	2
16	Болт переднього ролика M8x55	1
17	Болт M6x25	8
18	Болт M5x28	8
19	Болт M5x10	6
20	Болт M4x10	4
21	Гвинт M4x15	4
22	Гвинт M4x15	10
23	Гвинт M4x10	26
24	Гвинт M4x8	2
25	Гвинт M4x12	19
26	Гвинт M4x15	4
27	Заглушка M10	6
28	Заглушка M8	8
29	Гайка M5	8
30	Шайба M10	10
31	Шайба M8	8
32	М`яка шайба M8	4
33	Верхня пластикова кришка консолі	1
34	Нижня пластикова кришка консолі	1
35	Комп`ютерний пластик	1
36	Пластикова кнопка	1
37	Ключ безпеки	1

№	Опис	К-ть
38	Кришка двигуна	1
39	Задня ліва заглушка	1
40	Задня права заглушка	1
41	Ліва кришка основи	1
42	Права кришка основи	1
43	Підтримуюча стійка	1
44	Підтяжка	1
45	Двигун полотна	1
46	Педаль	2
47	Подушка	6
48	Базова опорна площадка	4
49	Основне колесо	2
50	Заднє колесо	2
51	Заглушка поручня	2
52	Заглушка основи	4
53	Заглушка основи	2
54	Поручні	2
55	Дека	1
56	Бігове полотно	1
57	Кабельна втулка	1
58	Кріплення для ножної рейки	8
59	Прокладка	4
60	Контролер	1
61	Двиун	1
62	Роз`єм мережевого шнура	1
63	Вимикач	1
64	Автоматичний вимикач	1
65	Магнітне кільце	1
66	Двигун нахилу	1
67	Передній ролик	1
68	Задній ролик	1
69	Складний циліндр	1
70	Ліва кнопка поручня	1
71	Права кнопка поручня	1
72	Амортизаційна подушка	6

