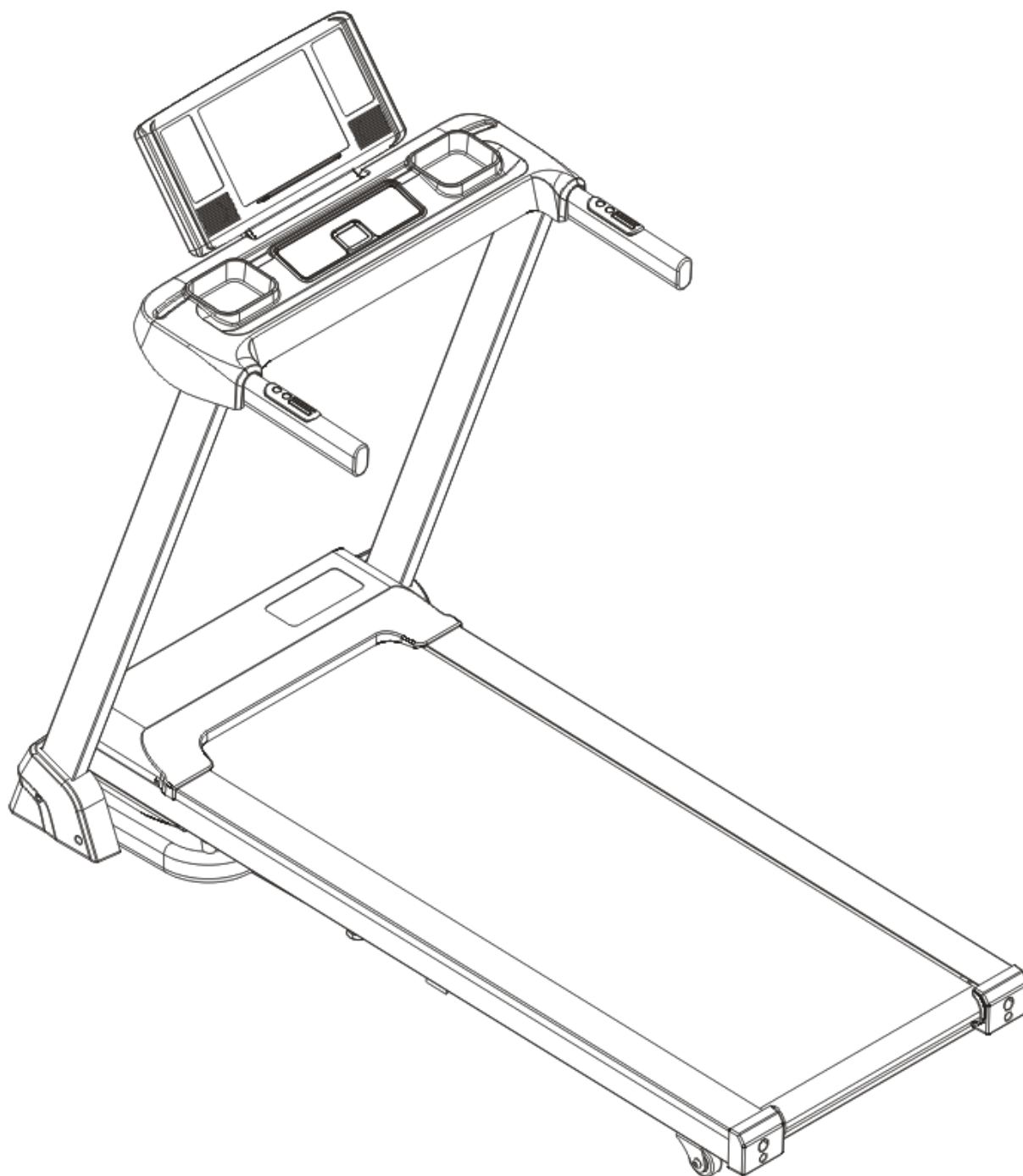


Посібник з монтажу й використання
моторизованої бігової доріжки

FITLOGIC T12B



Будь ласка, уважно ознайомтеся з усіма заходами безпеки та інструкціями, викладеними в даному посібнику перед використанням даного пристрою.

ЗМІСТ	2
ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3-6
ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ	7-11
КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	12-22
ЯК СКЛАДАТИ І ПЕРЕМІЩАТИ	23
ПРОПОНОВАНА РОЗМІНКА	24-25
ОБСЛУГОВУВАННЯ	26-27
СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНІ ВІДЛІ	28
ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ	29
ВІЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ	30

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Дякуємо за придбання даного виробу. Будь ласка, використовуйте його належним чином, з метою забезпечення Вашої безпеки та здоров'я. Прочитайте даний посібник повністю перед тим, як розпочати збірку та використання даного пристрою. Безпечне та ефективне використання можливо лише за умови належної збірки, обслуговування та експлуатації. Ви несете відповідальність за те, щоб усі користувачі даного пристрою були належним чином поінформовані про всі застереження та заходи безпеки.

1. Перед початком запуску будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, щоб визначити, чи є у Вас будь-які фізичні вади або медичні застереження, що можуть становити ризик для вашого здоров'я і безпеки або перешкоджати належному використанню пристрою. Якщо Ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск або рівень холестерину, необхідно попередньо проконсультуватися з лікарем. Немає жодних конкретних заяв про шкоду для здоров'я, пов'язаних з даним пристроєм.

2. Прислухайтесь до сигналів свого тіла, оскільки неправильне або надмірне фізичне навантаження може зашкодити вашому здоров'ю. Припиніть

тренування, якщо відчуваєте будь-який з наступних симптомів: біль, стиснення в грудях, нерегулярне серцебиття, сильна задишка, відчуття запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-який з цих станів, вам слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжувати виконувати програму вправ.

3. Тримайте дітей та домашніх тварин подалі від тренажера. Його призначено для використання тільки дорослими.

4. Використовуйте тренажер у тому разі, якщо його встановлено на твердій, рівній поверхні із захисним покриттям для підлоги або килимом. З метою гарантування безпеки, навколо пристрою повинно залишатися щонайменше 2 фути (60 см) вільного простору.

5. Перед тим, як розпочати використання тренажера, переконайтеся, що всі гайки та болти щільно затягнуті. Безпека експлуатації пристрою може бути забезпечена лише за умови його регулярного огляду на предмет пошкоджень і зносу.

6. Рекомендується змащувати всі рухомі частини щомісяця.

7. Завжди використовуйте пристрій відповідно до інструкцій. Якщо ви виявили будь-які несправні компоненти під час збирання або перевірки тренажера, або якщо ви почули незвичні звуки, що надходять від тренажера під час тренування, негайно припиніть використання тренажера і зверніться до дилера або сервісного центру, не використовуйте тренажер, поки проблема не буде усунена.

8. Під час занять на тренажері вдягайте відповідне спортивне взуття та одяг і уникайте носіння вільного одягу, який може застрягти у тренажері.

9. Уникайте потрапляння пальців або будь-яких сторонніх предметів у рухомі частини пристрою.

10. Цей тренажер не призначено для використання в терапевтичних цілях.

11. Будьте обережні під час піднімання та переміщення пристрою. Завжди використовуйте відповідну техніку для піднімання та звертайтеся за допомогою, якщо це необхідно.

12. Даний тренажер призначено для використання в умовах сухого прохолодного навколишнього середовища. Слід уникати зберігання його в місцях,

де дуже холодно, жарко або волого, оскільки це може призвести до утворення корозії та інших пов'язаних з нею проблем. Температурний діапазон зберігання обладнання - від 5 до 40 градусів.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

ВАЖЛИВІ ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1. Вставте штепсельну вилку безпосередньо в розетку.
2. Блок живлення тренажера повинен бути заземленим, і категорично забороняється використовувати бігову доріжку без заземлення.
3. Безперервний час роботи даного пристрою складає максимум 1 годину без перерви.
Обов'язково уважно ознайомтесь з інструкцією перед початком експлуатації пристрою.
4. Зміни швидкості відбуваються не відразу. Встановіть бажану швидкість за допомогою клавіші регулювання на консолі. Закінчивши, відпустіть клавішу регулювання. Комп'ютер розпізнає команду і поступово збільшуватиме швидкість.
5. Під час тренування на біговій доріжці, будь ласка, будьте обережні і намагайтеся не виконувати декілька завдань одночасно, наприклад, дивитися телевізор, читати тощо. Це може відвернути увагу, яке призведе до втрати рівноваги або відхилення від руху по центру полотна, що може стати причиною серйозного травмування.
6. Аби запобігти втраті рівноваги або раптового травмуванню, НЕ ставайте на полотно бігової доріжки та не злазьте з нього, поки полотно рухається. Тренажер розпочинає роботу на дуже низькій швидкості; поступово прискорюється після того, як ви звикнете до руху на ньому.
7. Завжди тримайтеся за поручень, коли змінюєте налаштування, використовуючи консоль.
8. До пристрою додається запобіжний ключ, який слід використовувати в разі надзвичайних ситуацій. Експлуатація пристрою дозволена лише тоді, коли запобіжний ключ вставлено в консоль. У разі виникнення надзвичайної ситуації вийміть запобіжний ключ, що дозволить миттєво зупинити бігове полотно і вимкнути бігову доріжку. Дисплей консолі перезавантажиться після того, як запобіжний ключ буде встановлено на місце.
9. Клавіші керування на консолі налаштовані на точне виконання функцій і не вимагають надмірного зусилля при натисканні пальцем. Щоб уникнути пошкодження клавіш, не прикладайте надмірних зусиль при натисканні на елементи керування.
10. Тренажер призначено для використання тільки дорослими! Не дозволяйте дітям користуватися тренажером без нагляду дорослих.
11. Вагітним жінкам або жінкам, що годують груддю, слід проконсультуватися з лікарем, перш ніж розпочинати будь-яку програму вправ.
12. Будь ласка, не забувайте вживати достатню кількість рідини під час і після тренування.
13. Бігову доріжку не слід використовувати на відкритому повітрі або у середовищі з надмірною вологістю повітря.
14. Датчик виміру частоти серцевих скорочень (пульсометр) не є медичним пристроєм. Існує багато причин, які можуть спричинити некоректне вимірювання. Результати перевірки надаються лише для довідки.
15. Під час роботи пристрою в усіх рухомих частинах накопичується статична електрика, тому його слід тримати подалі від легкозаймистих і вибухонебезпечних матеріалів.
16. Уникайте одночасного використання інших приладів, що можуть бути під'єднано до однієї лінії електроживлення.
17. Неправильне або надмірно інтенсивне тренування може призвести до пошкодження двигуна та контролера, прискорити зношування приводної системи і навіть призвести до травмування.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Додаткові вказівки:

- a) Біг: дає змогу спалювати калорії, покращує роботу серця і легенів, прискорює кровообіг, покращує загальний стан здоров'я людини, а також сприяє схудненню та корекції фігури.
- b) Перед початком вправи встаньте на бічні поручні по обидві сторони бігової платформи. Після того, як бігове полотно почне повільно рухатися, встаньте на бігове полотно. Під час руху тримайте руки напівзігнутими, що повинні природно рухатися, а ногами не слід наступати на краї бігового полотна. Якщо ви користуєтесь тренажером вперше, вам потрібно триматися за поручні обома руками, щоб зберегти рівновагу.
- c) Під час налаштування швидкості та нахилу переконайтеся, що ви робите це повільно, і коригування швидкості повинне бути якомога меншим.
- d) Перш ніж користувач зможе зійти з бігового полотна, рух тренажеру повинен бути повністю зупинений.

Оскільки пристрій постійно вдосконалюється і покращується, зміст посібника може бути змінено без попередження.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

Бігова доріжка повинна мати заземлення. 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 із заземлюючим контактом.

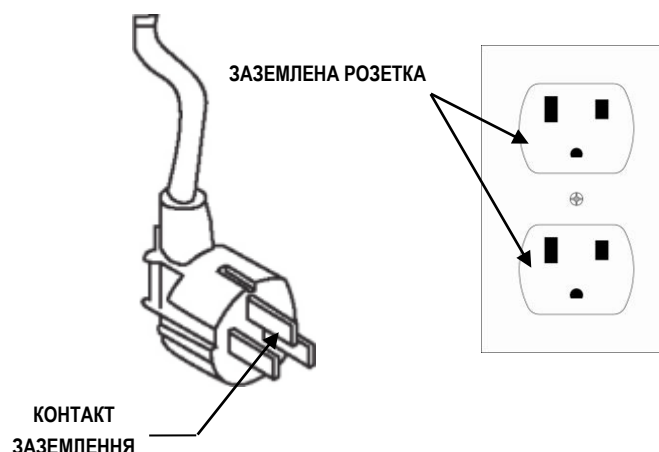
Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена і заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.

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.

Тренажер має штепсель із заземленням, який виглядає як той, що зображено на малюнку. Переконайтеся, що виріб під'єднано до розетки тієї ж конфігурації, що і штепсельна вилка.

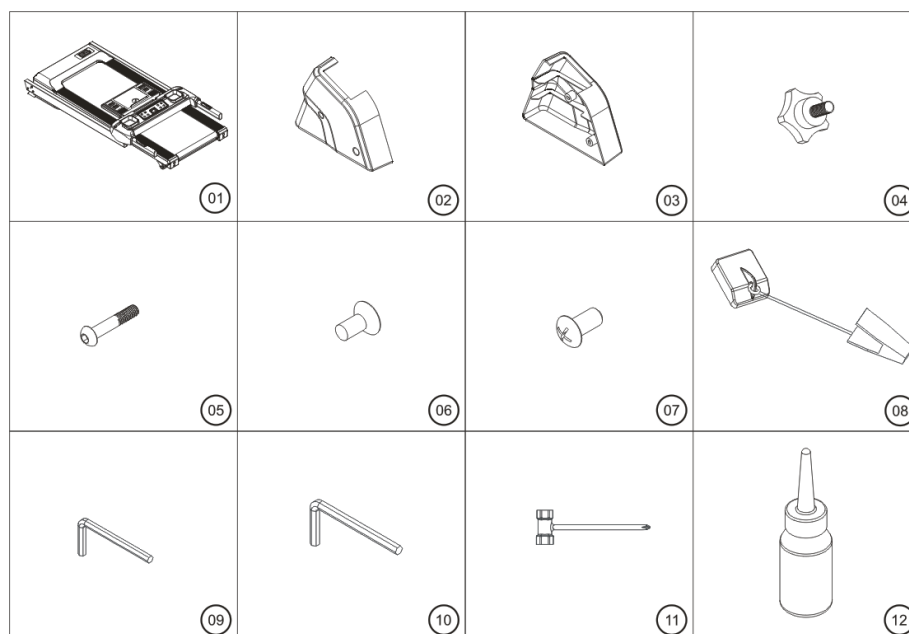
Задля використання цього виробу немає необхідності використовувати будь-який адаптер.

Малюнок
Методи заземлення



ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ, ЗНАЙДІТЬ ВСІ НАВЕДЕНІ НИЖЧЕ КОМПОНЕНТИ.

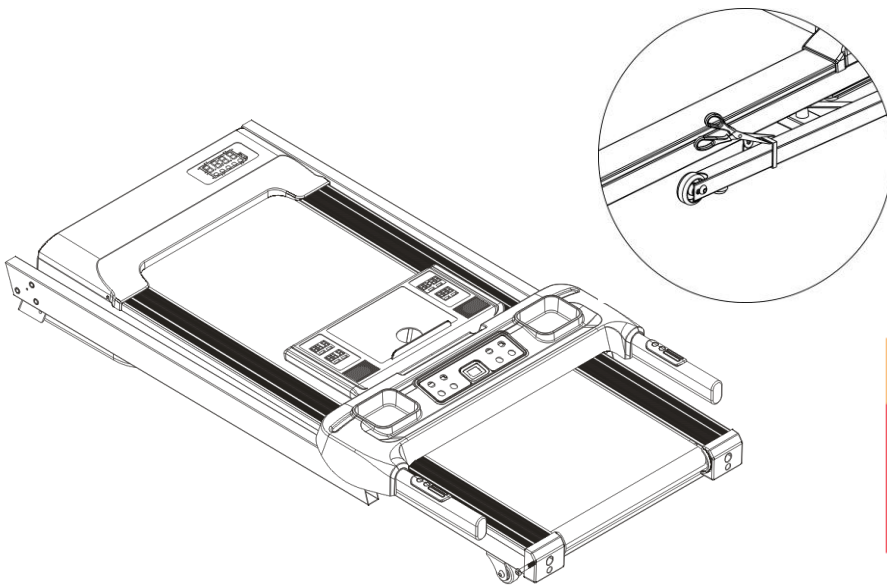


ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ					
№	ОПИС	К-ТЬ	№	ОПИС	К-ТЬ
1	МОТОРИЗОВАНА БІГОВА	1	7	БОЛТ 5*12	4
2	ЛІВА КРИШКА ОСНОВИ	1	8	ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ	1
3	ЛІВА КРИШКА ОСНОВИ	1	9	ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ № 5	1
4	РУЧКА-РЕГУЛЯТОР	1	10	ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ № 6	1
5	БОЛТ М8*40	4	11	ВИКРУТКА 13-14	1
6	БОЛТ М8*15	2	12	МАСТИЛО	1

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. Вийміть бігову доріжку з коробки, покладіть її на рівну підлогу, а потім переріжте стяжки

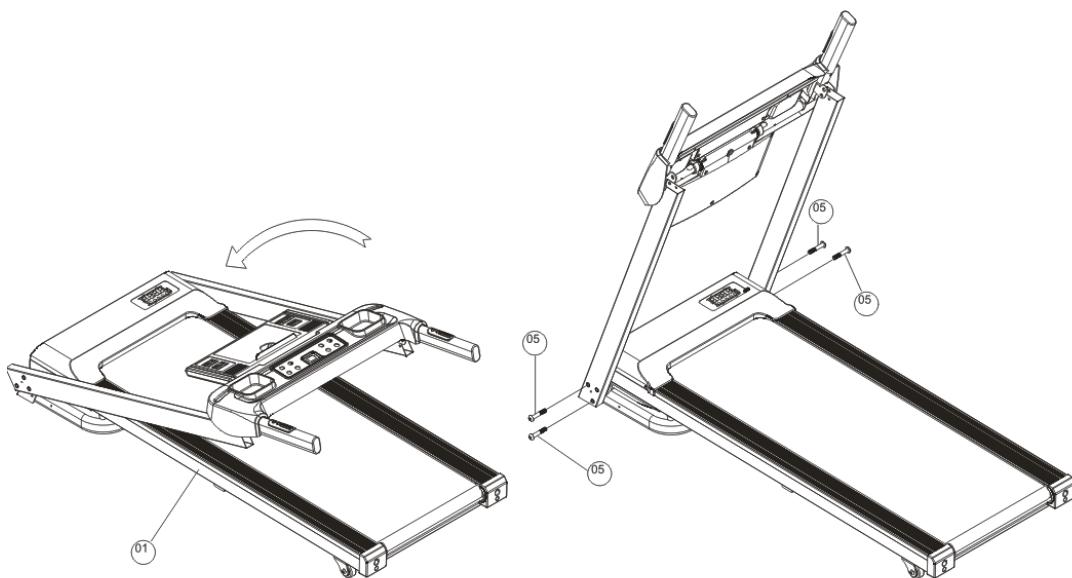


Небезпечно !

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

Крок 2

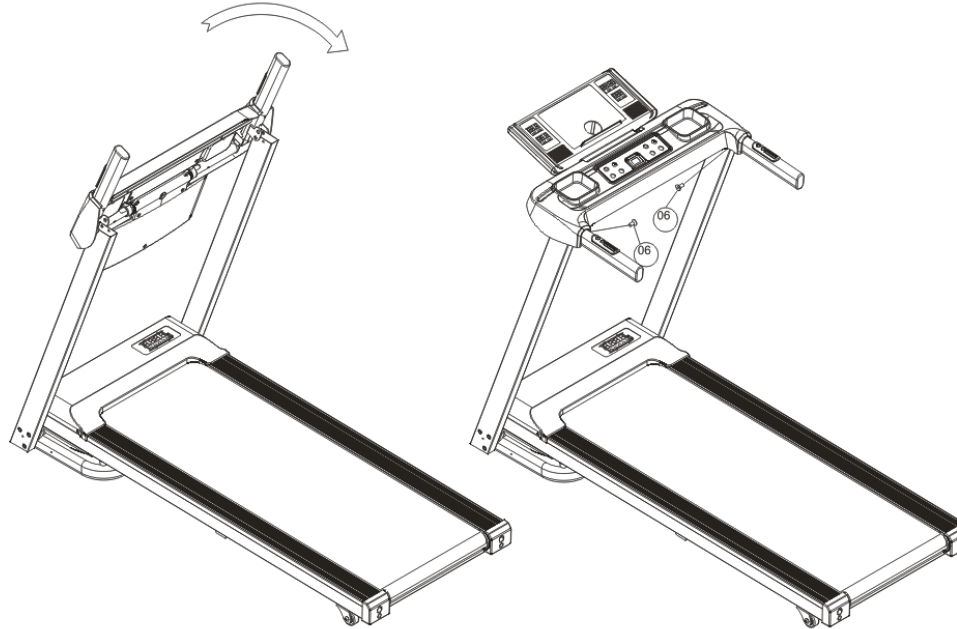
1. Підніміть ліву і праву стійки в напрямку стрілки і вирівняйте їх з різьбовими отворами на рамі, будьте обережні, не кладіть руки на зону обертання, щоб уникнути травмування.
2. За допомогою гайкового ключа № 5 (09) встановіть ліву та праву стійки на головну раму (01) за допомогою 4 болтів М8*40 (05)



ІНСТРУКЦІЯ 3 МОНТАЖУ

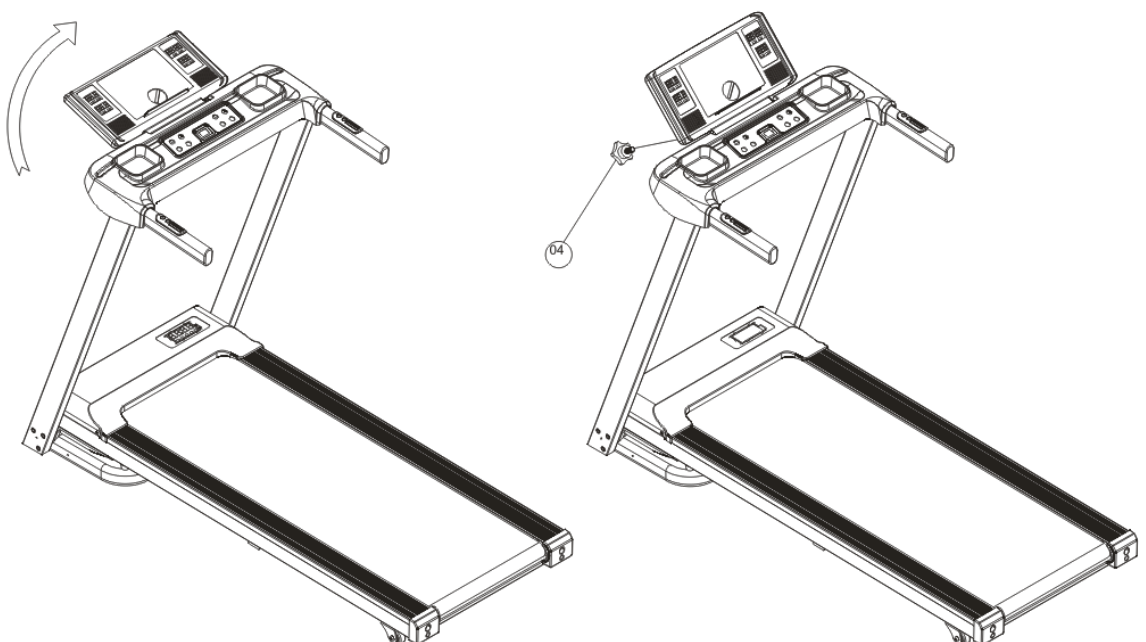
Крок 3

1. Поверніть консоль у напрямку стрілки, встановлюючи у фіксоване положення на стійках.
2. За допомогою гайкового ключа № 5 (09) встановіть ліву та праву стійки за допомогою 2 болтів M8*15мм (06)



Крок 4

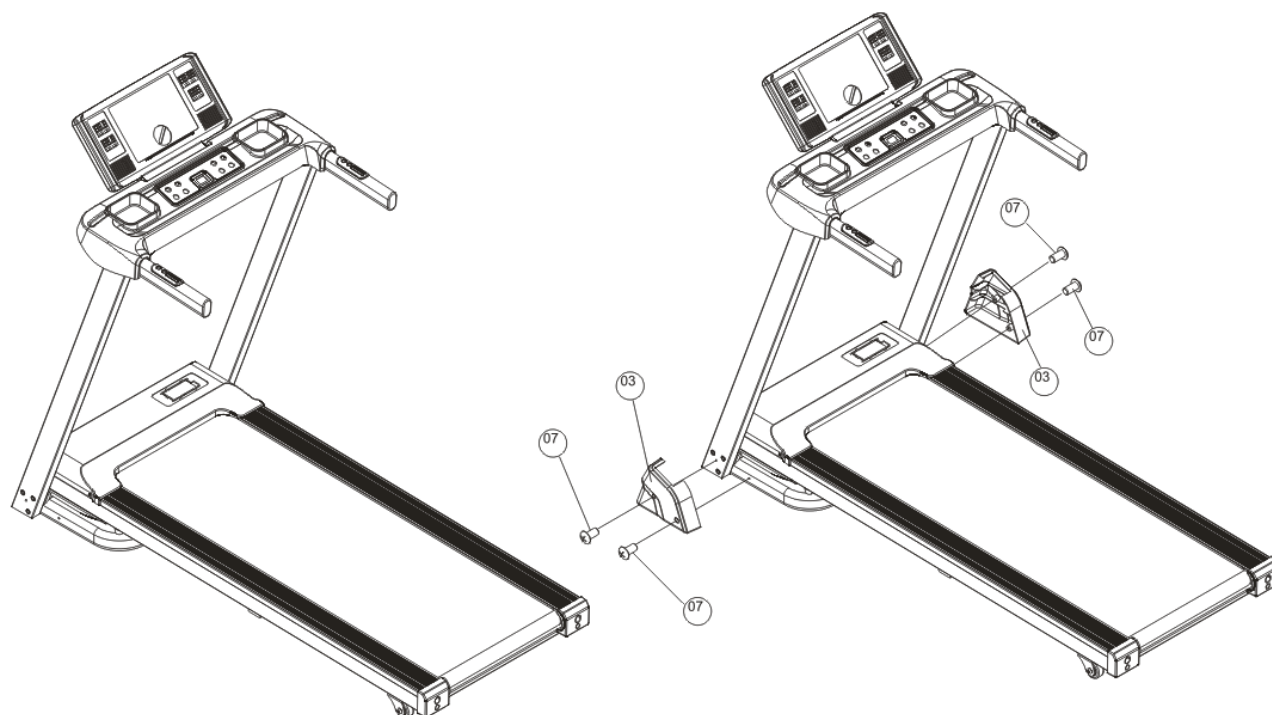
Поверніть комп'ютер консолі на 45° у напрямку стрілки і сумістіть його з різьбовим отвором на задній панелі. Зафіксуйте ручку-регулятор (04) в різьбових отворах і затягніть різьбове з'єднання.



ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

Крок 5

Викрутіть 4 гвинти M5*12 (07), за допомогою викрутки (11) встановіть ліву та праву стійки (02, 03) з обох боків вертикально.



ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ



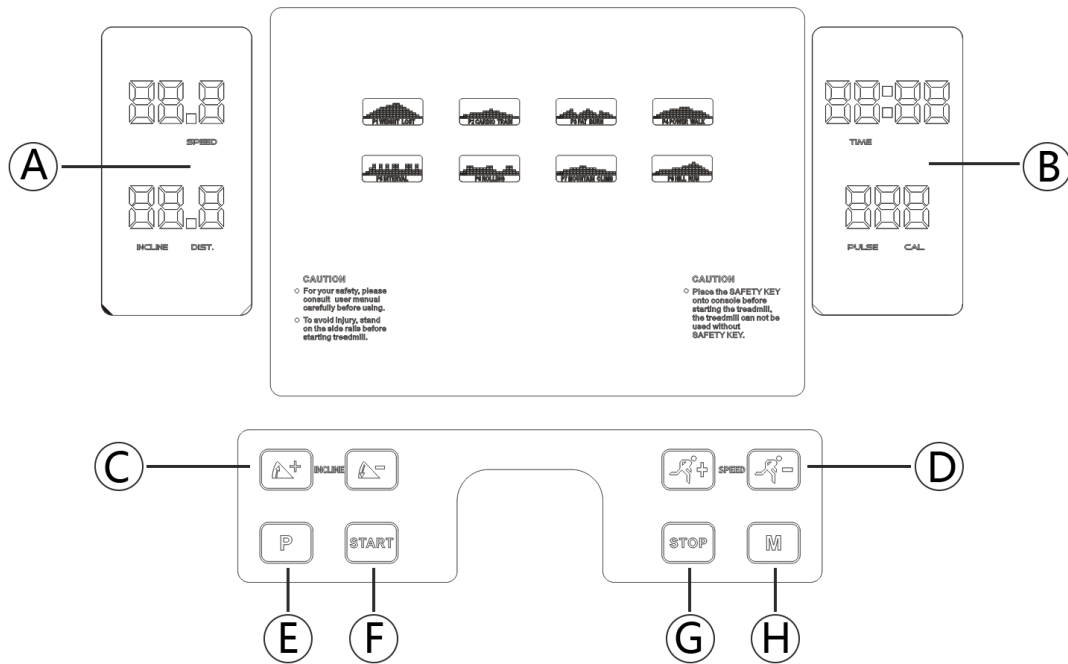
ПРИМІТКА: Задля вашої безпеки та комфорту перевірте, чи всі гвинти щільно затягнуті. Поздоровляю! Нову моторизовану бігову доріжку вдало зібрано!

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

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. Пристібніть пас безпеки та встаньте на пластикові рейки для ніг.
- E.** Після зворотного відліку бігова доріжка почне рух з 1,0 км/год. Якщо ви є початківцем залишайтеся на повільній швидкості та тримайтеся за ручки, доки не відчуєте впевненість.

КОРОТКИЙ ДОВІДНИК



A	ВІДОБРАЖЕННЯ ШВИДКОСТІ/НАХИЛУ (SPEED/INCLINE)	B	ВІДОБРАЖЕННЯ ЧАСУ/ІМПУЛЬСУ/КАЛОРИЙ (TIME/PULSE/CAL)	C	НАХИЛ (INCLINE) +/-
D	ШВИДКІСТЬ (SPEED) +/-	E	КЛАВІША ЗМІНИ ПРОГРАМИ (P)	F	КЛАВІША ЗАПУСКУ (START)
G	КЛАВІША ЗУПИНЕННЯ (STOP)	H	КЛАВІША ЗМІНИ РЕЖИМУ (M)		

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

TIME (ЧАС): Накопичує загальний час тренування з 0:00 до 99:00 хвилин.

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

SPEED (ШВИДКІСТЬ): Відображає поточну швидкість полотна від 1,0 км/год до максимальної швидкості.

INCLINE (НАХИЛ): Показує поточний нахил полотна бігової доріжки від початкового рівня 1 до 15.

CALORIE (КАЛОРІЇ): Накопичує дані про витрачання калорій під час тренування. Максимальне значення становить 990 Ккал.

DISTANCE (ВІДСТАНЬ): Накопичує дані про загальну відстань, що було подолано під час тренування від 0,0 до 99,0 кілометрів шляхом підрахунку.

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 на біговій доріжці.
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. На обох поручнях є дві кнопки, права - SPEED+ і SPEED- (ШВИДКІСТЬ+/-), ліва - INCLINE+ і INCLINE- (НАХИЛ +/-), вони виконують ті ж функції, що і кнопки SPEED +/- і INCLINE +/- у комп'ютері.
7. Під час тренування в будь-якому режимі, при натисканні кнопки STOP, рух полотна бігової доріжки буде призупинено, якщо ви хочете продовжити тренування, ви можете натиснути кнопку START і підрахунок усіх показників відновиться з урахуванням попередніх даних, бігове полотно знов почне рух після зворотного відліку. Якщо ви хочете повернутися до стану початкової готовності до запуску, натисніть кнопку STOP ще раз після призупинення руху роботи бігової доріжки. Під час вибору програми або налаштування, натисніть кнопку STOP для повернення до стану початкової готовності до запуску.
8. У вас є два варіанти, щоб розпочати тренування:

А.ШВИДКИЙ СТАРТ

Просто натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування.

В.ВИБІР ПРОГРАМИ

Виберіть ручну програму натиснувши кнопку MODE (РЕЖИМ) або натисніть кнопку PROGRAM (ПРОГРАМА) та виберіть одну з 8 цілей тренування або 3-х користувацьких програм.

РОБОТА В РЕЖИМІ ШВИДКОГО СТАРТУ

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

КРОК 2: Натисніть кнопку START, щоб розпочати рух полотна після зворотного відліку. Натисніть кнопку START, щоб почати рух полотна після зворотного відліку. Використовуйте кнопки SPEED +/- або QUICK SPEED, щоб налаштувати бажану швидкість у будь-який момент під час тренування; використовуйте кнопки INCLINE +/- або QUICK INCLINE, щоб відрегулювати нахил в будь-який момент під час тренування. Кнопки на поручні також дають змогу регулювати швидкість і нахил, тобто кнопки на лівому поручні для регулювання нахилу, а кнопки на правому поручні для регулювання швидкості.

КРОК 3: Щоб отримати дані 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 призупинити тренування, або вийміть запобіжний ключ, щоб вимкнути комп'ютер. Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити тренування, якщо ви хочете відновити тренування, ви можете натиснути кнопку START і відновити відлік попередніх даних, бігове полотно почне рух після зворотного відліку.

Якщо ви хочете перейти до стану початкової готовності до запуску, натисніть кнопку STOP ще раз після призупинення роботи бігової доріжки.

КРОК 5: Під час роботи режиму швидкого старту будуть підраховуватись показники TIME (ЧАС), CALORIE (КАЛОРІЇ) та DISTANCE (ВІДСТАНЬ).

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

РОБОТА У РЕЖИМІ РУЧНОГО НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМ

ПРИМІТКИ: За цієї програми, для одного з показників **DISTANCE**, **CALORIE** або **TIME** може бути встановлений зворотний відлік для тренування, інші будуть підраховувати під час тренування у звичайному режимі. Після того, як один зворотний відлік досягне нуля, програма завершиться і рух полотна зупиниться, якщо вам потрібно продовжити, натисніть кнопку **START**, щоб розпочати рух полотна після зворотного відліку.

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

КРОК 2: Натисніть кнопку **MODE (РЕЖИМ)**, у вікні **TIME (ЧАС)** відобразиться 30:00, натисніть кнопку **SPEED +/-**, щоб встановити час зворотного відліку у діапазоні з 5:00 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 "1.0" і ви зможете встановити параметр для зворотного відліку відстані від 1,0 км до 99,0 км.

Якщо ви не бажаєте встановлювати параметр **DISTANCE (ВІДСТАНЬ)** для його зворотного відліку, а бажаєте одразу перейти до іншого, натисніть кнопку **MODE** знову. У вікні **CAL (КАЛОРІЇ)** відобразиться показник "50" і ви зможете встановити параметр для зворотного відліку калорій від 20 Ккал до 990 Ккал.

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

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

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

РОБОТА У РЕЖИМІ ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ

ПРИМІТКИ:

Всі попередньо встановлені програми складаються з 18 сегментів, заснованих на часі; швидкість і нахил задаються для кожного сегмента. Час проходження 18 сегментів у кожній програмі буде автоматично розподілено відповідно до часу, який ви встановили для свого тренування. Є 64 попередньо встановлені програми для 8 різних цілей тренування і 8 різних рівнів інтенсивності для кожної цілі тренування.

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

Крок 2: Натисніть кнопку **PROGRAM**, щоб прокрутити 8 попередньо встановлених програм, і функцію **BODY FAT**. Як тільки ви натиснете кнопку **PROGRAM** буде обрано ціль тренування. Після вибору цілі тренування натисніть кнопку **MODE (РЕЖИМ)**, щоб вибрати інтенсивність від L1 до L8. Після вибору інтенсивності натисніть кнопки налаштування швидкості **SPEED +/-**, щоб змінити час її завершення. Попередньо встановлений час кожної програми 30:00 хвилин, але його можна встановити від 5:00 до 99:00 хвилин.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

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

КРОК 4: Під час виконання програми ви можете змінювати значення швидкості (SPEED) або нахилу (INCLINE) натискаючи кнопки SPEED +/- або INCLINE +/-, або використавши кнопки QUICK SPEED та QUICK INCLINE, для швидкого задання потрібного параметру. Проте швидкість та нахил, які ви налаштуєте, будуть ефективними лише на поточному сегменті.

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

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

ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ

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

1. Щільно притулить обидві руки до датчиків пульсу. Для найбільш точного зчитування важливо використовувати обидві руки.
2. Приблизна частота серцевих скорочень відобразиться у вікні PULSE приблизно через 5 секунд після того, як ви будете утримувати датчики пульсу.
3. Така оцінка не є точною, і людям із захворюваннями та/або особливою потребою в точному моніторингу серцевого ритму не слід покладатися на отримані дані.

ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА

Ця програма призначена для редагування налаштувань особистої програми користувача; швидкість і нахил кожного сегмента можна редагувати відповідно до бажаних значень. У цій програмі є 18 сегментів, які користувач може редагувати для налаштування програми тренувань.

Як тільки програма буде налаштована, вона буде збережена на комп'ютері, продовжить виконання комп'ютером програми можна натиснувши кнопку START/STOP. Всього можна редагувати налаштування 3-Х користувацьких програм.

Якщо ви хочете повторно відредагувати налаштування програми, просто виконайте дії, описані нижче.

КРОК 1: Вставте запобіжний ключ, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в стані початкової готовності до запуску. Продовжуйте натискати кнопку PROG, доки не відобразиться вікно вибору швидкості "U01", а потім зблимає вікно вибору часу - TIME, натисніть SPEED+/-, щоб встановити час дії програми.

КРОК 2: Натисніть кнопку MODE, щоб встановити сегмент 01, натисніть INCLINE+/-, щоб встановити нахил, і натисніть SPEED+/-, щоб встановити швидкість для цього сегменту. Після завершення налаштування сегмента 01 натисніть кнопку MODE, щоб встановити параметри для сегментів 2-18.

КРОК 3: Після завершення налаштування всіх 18 сегментів програма буде збережена, а потім натисніть кнопку START, щоб завантажити цю програму.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ПРОГРАМА МОНІТОРИНГУ СЕРЦЕВОГО РИТМУ

ПРИМІТКА: ЦІ ПРОГРАМИ ПРАЦЮЮТЬ ТІЛЬКИ В ТОМУ ВИПАДКУ, ЯКЩО ВАША БІГОВА ДОРІЖКА ОСНАЩЕНА ПРОГРАМОЮ МОНІТОРИНГУ СЕРЦЕВОГО РИТМУ (HRC), І ЦЯ ПРОГРАМА ПОВИННА ВИКОРИСТОВУВАТИСЯ РАЗОМ З НАГРУДНИМ РЕМЕНЕМ ДЛЯ ВИМІРЮВАННЯ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ.

Програма моніторингу серцевого ритму призначена для підтримки частоти серцевих скорочень на бажаній кількості "ударів за хвилину" шляхом автоматичного регулювання нахилу та швидкості. Наприклад, ви запрограмували бажану частоту серцевих скорочень 125 ударів за хвилину, а ваш пульс становить лише 110 ударів за хвилину. Якщо ви правильно закріпили передавач частоти серцевих скорочень, нахил або швидкість автоматично зростуть, щоб посилити робоче навантаження, що призведе до повільного підвищення частоти серцевих скорочень до 125 ударів за хвилину. Бігова доріжка намагатиметься підтримувати ваш цільовий пульс шляхом коригування нахилу або швидкості до кінця тренування. У тому ж сенсі, якщо частота серцевих скорочень перевищує запрограмовану величину ударів за хвилину, нахил або швидкість автоматично зменшуються, щоб знизити частоту серцевих скорочень. Ви можете в будь-який час під час роботи програми моніторингу серцевого ритму налаштувати/переозначити швидкість та/або нахил, просто натиснувши потрібну кнопку.

Існують наступні 3 програми моніторингу серцевого ритму (HRC):

H-1.

Згідно цієї програми бігова доріжка підтримуватиме частоту серцевих скорочень на рівні бажаній кількості "ударів за хвилину", автоматично регулюючи тільки швидкість.

H-2.

Згідно цієї програми бігова доріжка підтримуватиме частоту серцевих скорочень на рівні бажаній кількості "ударів за хвилину", автоматично регулюючи тільки нахил.

H-3.

Згідно цієї програми бігова доріжка підтримуватиме частоту серцевих скорочень на рівні бажаній кількості "ударів за хвилину", автоматично регулюючи швидкість та нахил.

КРОК 1: Вставте запобіжний ключ, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в стані початкової готовності до запуску. Натисніть кнопку MODE (РЕЖИМ), у вікні INCLINE (НАХИЛ) відобразиться "H-1". Натисніть кнопку MODE, щоб вибрати варіант від H-1 до H-3.

КРОК 2: Після вибору програми натисніть кнопку MODE, вікно TIME засвітиться, натисніть кнопку SPEED+/- або INCLINE+/-, щоб встановити час. Натисніть кнопку MODE ще раз, вікно DIS. (ДИСТАНЦІЯ) засвітиться, натисніть кнопку SPEED+/- або INCLINE+/-, щоб встановити свій вік. Натисніть кнопку MODE ще раз, вікно CAL. (КАЛОРІЇ) засвітиться, натисніть кнопку SPEED+/- або INCLINE+/-, щоб встановити цільову частоту серцевих скорочень (TARGET HEART RATE).

КРОК 3: Після завершення встановлення тривалості дії програми натисніть кнопку START/STOP, щоб запустити програму.

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

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 12-тий раз натискання кнопки PROGRAM у вікні TIME відобразиться значення "FAT". Натисніть кнопку MODE, щоб встановити відносні параметри: GENDER (СТАТЬ), AGE (ВІК), HEIGHT (ЗРІСТ) та WEIGHT (ВАГА).

Крок 2: Після активування функції "BODY FAT" та натиснення кнопки MODE, у вікні INCLINE відобразиться "F1", а у вікні DIST відобразиться "1", це означає стать (GENDER), натисніть кнопку регулювання швидкості SPEED +/-, щоб встановити параметр статі від 1 до 2, де "1" означає чоловіка, а "2" - жінку. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 3: Після натискання кнопки MODE у вікні INCLINE відобразиться "F2", а у вікні DISTANCE відобразиться "25", це означає вік (AGE), натисніть кнопку регулювання швидкості 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 INCLINE відобразиться "F3", а у вікні DIST відобразиться "170", це означає зріст (HEIGHT), натисніть кнопку регулювання швидкості 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 INCLINE відобразиться "F4", а у вікні DIST відобразиться "70", це означає вагу (WEIGHT), натисніть кнопку регулювання швидкості SPEED +/-, щоб встановити параметр ваги від 20кг до 150кг. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 6: Після того, як ви ввели всю необхідну інформацію про стан вашого тіла, натисніть кнопку MODE ще раз, у вікні INCLINE відобразиться "F5", у вікні DIST відобразиться "----", це означає, що комп'ютер почав працювати над обчисленням, потім утримуйте датчик пульсу на поручні обома руками, приблизно через 8 секунд у вікні INCLINE з'явиться результат вимірювання жирових відкладень в організмі.

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	Відмітка
Надмірна вага	IMT > 30
Надлишкова вага	26 < IMT < 30
Норма	19 < IMT < 25
Недостатня вага	IMT < 19

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ТАБЛИЦЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ

Р1. 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/год)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Рівень 2	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Рівень 3	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Рівень 4	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Рівень 5	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Рівень 6	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Рівень 7	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Рівень 8	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

Р2. КАРДІОТРЕНУВАННЯ (CARDIO TRAIN)

ЗМІНА ШВИДКОСТІ І НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Рівень 2	ВИСОТА	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Рівень 3	ВИСОТА	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Рівень 4	ВИСОТА	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Рівень 5	ВИСОТА	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Рівень 6	ВИСОТА	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Рівень 7	ВИСОТА	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Рівень 8	ВИСОТА	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Р3. СПАЛЮВАННЯ НАДЛИШКІВ ЖИРУ (FAT BURN)

ЗМІНА ШВИДКОСТІ І НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Рівень 2	ВИСОТА	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Рівень 3	ВИСОТА	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Рівень 4	ВИСОТА	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Рівень 5	ВИСОТА	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Рівень 6	ВИСОТА	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Рівень 7	ВИСОТА	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Рівень 8	ВИСОТА	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4

Р4. СИЛОВА ХОДЬБА (POWER WALK)

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

Р5. ІНТЕРВАЛЬНА ХОДЬБА (INTERVAL)

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

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Р6. ПАГОРБИ (ROLLING)

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

Р7. СХОДЖЕННЯ НА ГОРУ (MOUNTAIN CLIMB)

ЗМІНА ШВИДКОСТІ І НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 2	ВИСОТА	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 3	ВИСОТА	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 4	ВИСОТА	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 5	ВИСОТА	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 6	ВИСОТА	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	12	10	8	6	4
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 7	ВИСОТА	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	10	8	6	4
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Рівень 8	ВИСОТА	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13	10	8	6	4
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Р8. БІГ ПО ПАГОРБАМ (HILL RUN)

ЗМІНА ШВИДКОСТІ І НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
Рівень 2	ВИСОТА	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
Рівень 3	ВИСОТА	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
Рівень 4	ВИСОТА	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
Рівень 5	ВИСОТА	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	13	12	10	7	5	3
Рівень 6	ВИСОТА	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	12	13	13	12	10	7	5	3
Рівень 7	ВИСОТА	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	9	6	3	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	4	6	6	8	8	10	10	12	13	13	14	13	12	10	7	5	3
Рівень 8	ВИСОТА	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	12	9	6	3	2
	ШВИДКІСТЬ(км/год)	2	4	6	8	10	10	12	12	13	13	14	14	13	12	10	7	5	3

ЯК СКЛАДАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

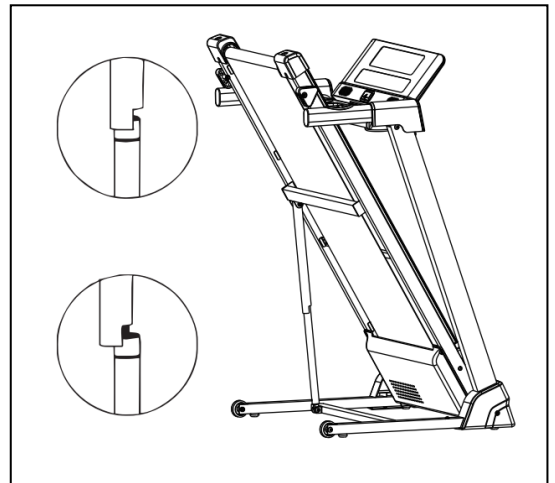
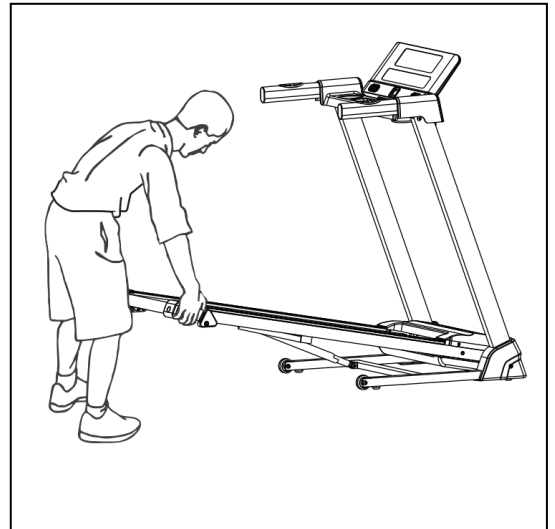
Перш ніж скласти бігову доріжку, від'єднайте шнур живлення від розетки.

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

1. Тримайте бігову доріжку руками таким чином, як показано 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 ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

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

2. Нахиліть 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.



ПРОПОНОВАНА РОЗМИНКА

Успішна програма вправ складається з розминки, аеробних вправ і заминка. Виконуйте повну програму тренувань 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 якнайдалі.

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 шії.

Потім поверніть голову назад на рахунок "один", витягнувши підборіддя до стелі та відкриваючи рот.

Поверніть голову вліво на рахунок "три" і, нарешті, опустіть голову до грудей на рахунок "чотири".



ПРОПОНОВАНА РОЗМИНКА

4. Рух догори плечима

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 нахиляйтеся 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.



ОБСЛУГОВУВАННЯ

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.

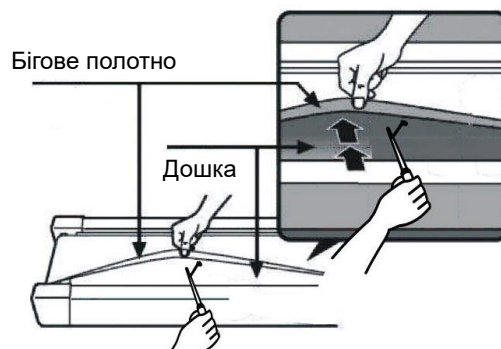
ЩОТИЖНЕВО: Для зручності чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд з вашої взуття контактує з полотном і в кінцевому підсумку опиняється під біговою доріжкою. Пилососьте під біговою доріжкою раз на тиждень.

ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОЇ ДОШКИ (ДЕКИ): 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.



ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулювання натягу бігового полотна

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

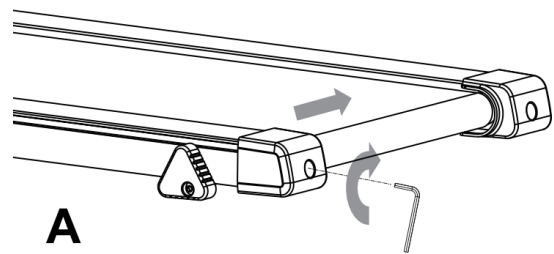
А. Основна рама виробу встановлена нестабільно

В. Під час тренування користувач бігає не по центру бігового полотна.

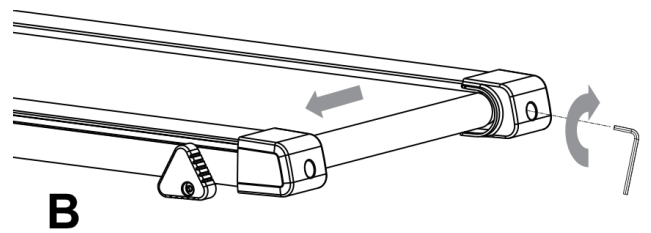
С. Дві ноги користувача під час бігу мають різний ступінь натиску на полотно.

У разі 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 А.



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 В.



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 С.

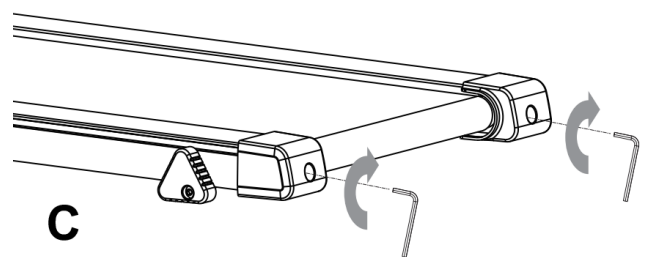
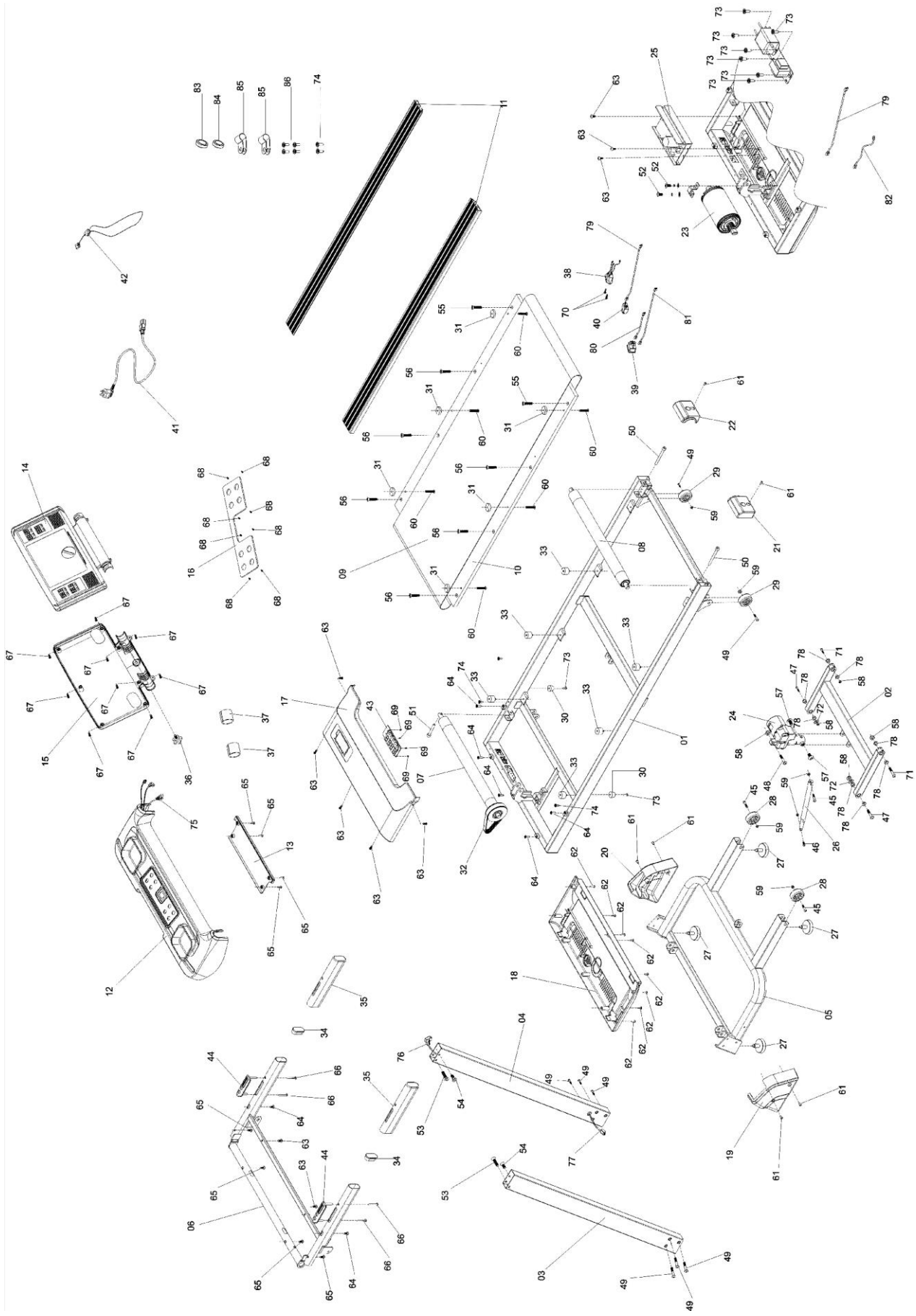


СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНІЙ ВИГЛЯДІ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	К-ТЬ
1	ГОЛОВНА РАМА	1
2	РАМА РЕГУЛ. НАХИЛУ	1
3	ЛІВА СТІЙКА	1
4	ПРАВА СТІЙКА	1
5	ОСНОВА	1
6	КОНСОЛЬ	1
7	ПЕРЕДНІЙ РОЛИК	1
8	ЗАДНІЙ РОЛИК	1
9	БИГОВЕ ПОЛОТНО	1
10	БИГОВА ДОШКА (ДЕКА)	1
11	БІЧНА РЕЙКА	2
12	ПЛАСТ. КОРПУС КОНСОЛІ (ВЕРХНЯ КРИШКА)	1
13	ПЛАСТ. КОРПУС КОНСОЛІ (ЗАДНЯ КРИШКА)	1
14	КРИШКА КОМП'ЮТЕРА (ВЕРХНЯ)	1
15	КРИШКА КОМП'ЮТЕРА (ЗАДНЯ)	1
16	КЛАВІШНА ПАНЕЛЬ	1
17	КРИШКА ДВИГУНА	1
18	ПЕРЕДНЯ НИЖНЯ КРИШКА	1
19	КРИШКА ОСНОВИ (ЛІВА)	1
20	КРИШКА ОСНОВИ (ПРАВА)	1
21	ЗАДНЯ ТОРЦЕВА КРИШКА-ЛІВА	1
22	ЗАДНЯ ТОРЦЕВА КРИШКА-ПРАВА	1
23	ДВИГУН	1
24	ДВИГУН РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ	1
25	КОНТРОЛЕР	1
26	ПОВІТРЯНИЙ ЦИЛІНДР	1
27	НІЖКА ОСНОВИ	4
28	КОЛЕСО ОСНОВИ	2
29	КОЛЕСО РАМИ	2
30	ПОДУШКА ОСНОВИ	2
31	КРІПЛЕННЯ ДЛЯ НОЖНОЇ РЕЙКИ	6
32	РЕМІНЬ ДВИГУНА	1
33	ПОДУШКА БІГОВОЇ ДОШКИ	6
34	ТОРЦЕВА КРИШКА ПОРУЧНЯ	2
35	ПІНОВІ НАКЛАДКИ ПОРУЧНІВ	2
36	РУЧКА-РЕГУЛЯТОР	1
37	КЛЕЙ EVA	2
38	РОЗ'ЄМ ДЛЯ ШНУРА ЖИВЛЕННЯ	1
39	ПЕРЕМИКАЧ ЖИВЛЕННЯ	1
40	АВТОМАТИЧНИЙ ВИМИКАЧ	1
41	ШНУР ЖИВЛЕННЯ	1
42	ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ	1
43	ДРУКОВАНА ПЛАТА КОНСОЛІ	1
44	ДАТЧИК ПУЛЬСУ НА ПОРУЧНІ	2

№	ОПИС	К-ТЬ
45	БОЛТ М8*45мм	3
46	БОЛТ М8*28мм	1
47	БОЛТ М10*20мм	2
48	БОЛТ М8*12мм	1
49	БОЛТ М8*40мм	8
50	БОЛТ М8*65мм	2
51	БОЛТ М8*35мм	1
52	БОЛТ М6*12мм	2
53	БОЛТ М8*40мм	2
54	БОЛТ М8*15мм	2
55	БОЛТ М6*25мм	2
56	БОЛТ М6*20мм	6
57	БОЛТ М10*15мм	2
58	ГАЙКА М10	5
59	ГАЙКА М8	6
60	ГВИНТ М5*28мм	8
61	ГВИНТ М5*12мм	6
62	ГВИНТ М4*16мм	8
63	ГВИНТ М4*16мм	11
64	ГВИНТ М4*20мм	7
65	ГВИНТ М4*10мм	8
66	ГВИНТ М4*16мм	4
67	ГВИНТ М4*12мм	9
68	ГВИНТ М3*6мм	8
69	ГВИНТ М2,3*8мм	4
70	ГВИНТ М4*15мм	2
71	БОЛТ М10*40мм	2
72	ПЛОСКА ШАЙБА	2
73	ГВИНТ М4*15мм	9
74	ГВИНТ М4*12мм	4
75	КАБЕЛЬ КЕРУВАННЯ (ВЕРХНІЙ)	1
76	КАБЕЛЬ КЕРУВАННЯ (СЕРЕДНІЙ)	1
77	КАБЕЛЬ КЕРУВАННЯ (НИЖНІЙ)	1
78	ПЛАСТИКОВА ВТУЛКА	8
79	АС-ДРІТ КОРИЧН. L=400мм	2
80	АС-ДРІТ КОРИЧН. L=100мм	1
81	АС-ДРІТ СИНІЙ L=400мм	1
82	ЗАЕМЛЮЮЧИЙ ДРІТ L=200 мм	1
83	МАГНІТНЕ КІЛЬЦЕ 31*13*19мм	1
84	МАГНІТНЕ КІЛЬЦЕ UF-70В 16,5*30*7,5*15	1
85	R-ПОДІБНИЙ ЗАТИСКАЧ	2
86	ГВИНТ М4*8мм	4
87	ПІДСТАВКА	1
88	ФІЛЬТР	1

ВИЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

E01	Перевантаження програмного забезпечення	Увімкніть і запустіть знову, в більшості випадків це викликано надмірним навантаженням
E02	Перевантаження обладнання по струму	Вимкніть на 30 хвилин, а потім запустіть знову
E03	Перегрів інтелектуального силового модуля (IPM)	Вхідна напруга живлення занадто низька або пошкоджено нижній контролер
E04	Захист від заниженої напруги	Вхідна напруга живлення занадто висока або пошкоджено нижній контролер
E05	Захист від перенапруги	Замініть нижній контролер або двигун
E06	Захист двигуна від втрати фази	Увімкніть живлення та запустіть знову
E07	Захист двигуна від заклинювання	Замініть нижній контролер або двигун
E08	Двигун зупинився	1. Додайте мастило. 2. Замініть двигун
E09	Захист двигуна від перевантаження по струму	1. Додайте мастило. 2. Замініть двигун. 3. Замініть нижній контролер.
E10	Захист від перенавантаження.	1. Замініть нижній контролер. 2. Замініть друковану плату консолі 3. Замініть кабель
E12	Проблеми з комунікацією	1. Замініть нижній контролер. 2. Замініть друковану плату консолі 3. Замініть кабель
E13	Самоперевірка двигуна зміни нахилу	Самоперевірка двигуна зміни нахилу виконується автоматично, після завершення самоперевірки індикатор E13 зникне.

ПРОБЛЕМА	МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ	ВИПРАВЛЕННЯ
На консолі не працює дисплей.	1. Неправильно підключений шнур живлення. 2. Пошкодження всього комплекту кабелю або його погано під'єднано. 3. Захист від перенавантаження.	1. Перевірте підключення шнура живлення. 2. Добре перепід'єднайте кожен роз'єм. 3. Перезапустіть пристрій захисту від перенавантаження.
Прослизання полотна бігової доріжки	1. Бігове полотно занадто вільне. 2. Ремінь двигуна занадто ослаблений.	1. Натягніть бігове полотно. 2. Натягніть ремінь двигуна.
Рух бігового полотна не рівномірний.	1. Відсутність мастила 2. Бігове полотно занадто туго натягнуте.	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. Погано під'єднано кабель двигуна.3. Некоректно під'єднано увесь комплект кабелей.4. Пошкоджено контролер.5. Пошкоджено двигун.	<ol style="list-style-type: none">1. Вставте запобіжний ключ.2. Перевірте під'єднання кабелю двигуна.3. Знову під'єднайте весь комплект кабелей.4. Замініть контролер.5. Замініть двигун.
------------------	--	---