

# ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HT-9172E

МОТОРИЗОВАНА БІГОВА ДОРІЖКА



HOUSEFIT

---

Будь здоровий! Будь у формі!

## **Гарантія**

Імпортёр цього тренажера гарантує, що він виготовлений з високоякісних матеріалів. Передумовою для гарантії є належне налаштування відповідно до інструкції з використання. Неналежне використання та/чи неправильне транспортування можуть анулювати гарантію.

Гарантія не покриває:

1. Шкоду, завдану сторонніми силами.
2. Проведення змін особами, що не вповноважені на це.
3. Неправильне управління продуктом.
4. Недотримання інструкції з використання.

Зношені деталі та одноразові вироби також не покриваються (такі як бігове полотно). Тренажер призначений тільки для приватного використання. Гарантія не поширюється на професійне використання.

В разі необхідності, запасні деталі можна замовити в Службі підтримки клієнтів (вкладиш).

Будь-ласка, перевірте наявність такої інформації при замовленні запасних деталей.

1. Інструкції з експлуатації
2. Номер моделі (знаходиться на обкладинці цієї інструкції)
3. Описання комплектуючих
4. Кількість комплектуючих
5. Доказ покупки із зазначенням дати покупки

Будь-ласка, не надсилайте тренажер до нашого офісу без прохання команди нашої Служби. Вартість ініціативної поставки сплачуватиметься відправником.

## **Загальні інструкції з техніки безпеки**

При розробці та виготовленні тренажера, значну увагу приділили безпеці. Але, все одно важливо, щоб ви ретельно дотримувались інструкцій з техніки безпеки. Ми не несемо відповідальності за нещасні випадки, що стались через нехтування ними.

Щоб забезпечити вашу безпеку та уникнути нещасних випадків, будь-ласка, повністю та уважно прочитайте інструкції з використання перед тим, як використовувати спортивне обладнання вперше.

1) Проконсультуйтеся з вашим лікарем перед тим, як починати тренуватись на цьому тренажері. Якщо ви бажаєте тренуватись регулярно та інтенсивно,

рекомендується отримати згоду лікаря. Це особливо стосується осіб, що мають проблеми зі здоров'ям.

2) Ми рекомендуємо особам з обмеженими здібностями використовувати тренажер тільки в присутності кваліфікованого спеціаліста.

3) Використовуючи тренажер, вдягайте комфортний одяг та взуття для занять спортом чи аеробікою. Не вдягайте просторий одяг, який може зачепитись за рухомі деталі тренажера.

4) Негайно зупиніть тренування, якщо відчуваєте себе зле чи якщо відчуваєте біль в суглобах та м'язах. Особливо слідкуйте за тим, як ваше тіло відповідає на програму тренувань. Запаморочення - це знак того, що ви тренуєтесь занадто інтенсивно на тренажері. При перших ознаках запаморочення, ляжте на підлогу поки не відчуєте себе краще.

5) Переконайтесь, що біля тренажеру немає дітей, коли ви на ньому тренуєтесь. Окрім того, тренажер слід зберігати в місці, недоступному для тварин та дітей.

6) Тільки одна людина за раз може використовувати цей тренажер.

7) Після того, як тренажер зібраний відповідно до інструкцій з використання, переконайтесь, що всі шурупи, болти та гайки правильно вставлені та закручені. Використовуйте комплектуючі, що рекомендовані та/чи поставляються імпортером.

8) Не використовуйте тренажер, якщо він пошкоджений чи несправний.

9) Завжди розмішуйте тренажер на рівній, чистій та твердій поверхні. Ніколи не використовуйте його біля води та переконайтесь, що поблизу тренажера немає гострих предметів. Якщо необхідно, покладіть захисний мат (не включається в комплект), щоб захистити підлогу під тренажером, а також тримайте щонайменше 0,5 м. вільного місця навколо тренажера для вашої безпеки.

10) Не кладіть руки чи ноги біля рухомих деталей. Не залишайте які-небудь матеріали в отворах тренажера.

11) Використовуйте тренажер тільки так, як описано в цій інструкції з використання. Використовуйте комплектуючі, що рекомендовані виробником.

12) Якщо шнур живлення пошкоджений, виробник, його агент з надання послуг чи подібні особи повинні замінити його, щоб уникнути небезпеки.

Максимальна вага користувача 120кг

## Особливі заходи безпеки

### ● Джерело живлення:

Обираючи місце для бігової доріжки, оберіть таке, що недалеко від розетки.

● Завжди підключайте тренажер в заземлену розетку, до якої не підключено інших пристроїв. Не рекомендується використовувати подовжувачі.

Неправильне заземлення тренажера може стати причиною електричного ураження струмом. Попросіть кваліфікованого електрика перевірити розетку, якщо ви не знаєте чи правильно заземлений тренажер. Не змінюйте вилку, що поставляється з тренажером, якщо вона не підходить до вашої розетки. Попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну розетку.

● Раптові стрибки напруги можуть завдати серйозної шкоди тренажеру. Зміни погоди чи вмикання/вимикання інших пристроїв можуть призвести до пікових напруг, перенапруги чи напруги перешкод. Щоб обмежити ризик пошкодження бігової доріжки, вона повинна бути обладнана захистом від перенапруги (відсутній в комплекті).

● Тримайте дрід живлення якнайдалі від опорного ролика. Не залишайте дрід живлення під біговим полотном. Не використовуйте бігову доріжку з пошкодженим чи зношеним дротом живлення.

● Вийміть вилку з розетки перед прибиранням чи ремонтом. Ремонт повинен проводитись тільки вповноваженим технічним спеціалістом. Ігнорування цих інструкцій автоматично скасовує гарантію.

● Перевіряйте бігову доріжку перед кожним використанням. Переконайтесь, що кожна деталь працює.

● Не використовуйте бігову доріжку на дворі, в гаражі чи під будь-яким видом навісу. Не піддавайте бігову доріжку дії високої вологості чи прямого сонячного проміння.

● Ніколи не залишайте бігову доріжку без нагляду.

Переконайтесь, що бігове полотно натягнуте. Увімкніть бігове полотно перед тим, як стати на нього.

Якщо шнур живлення пошкоджений, виробник, його агент з надання послуг чи подібні особи повинні замінити його, щоб уникнути небезпеки.

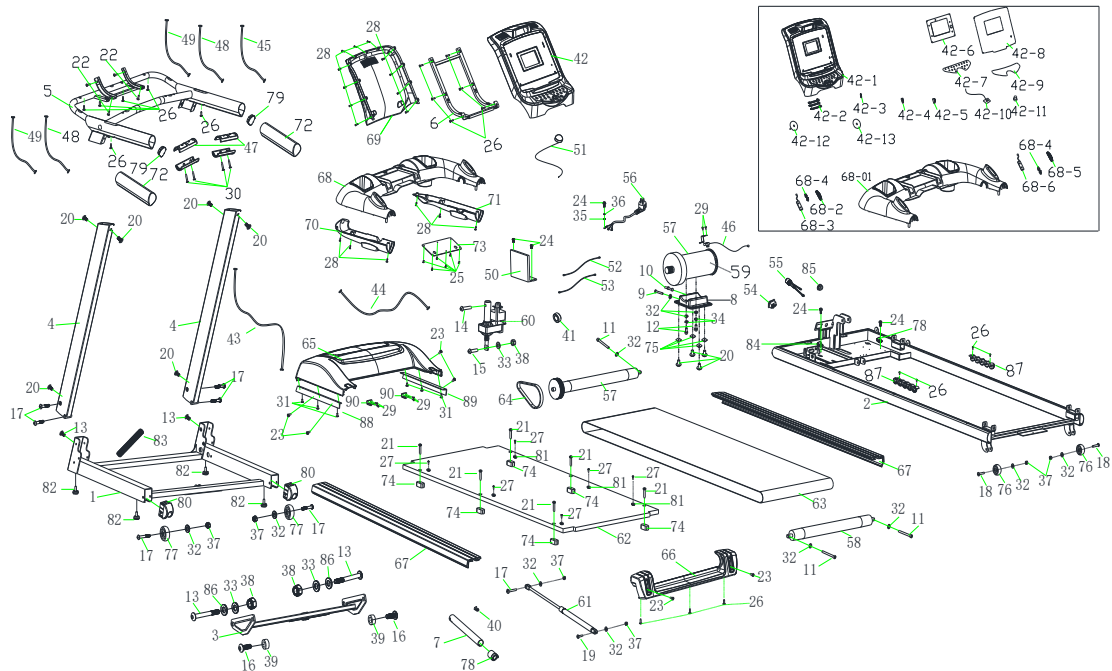
Цей тренажер не призначений для використання особами (включаючи дітей) зі зниженими фізичними, сенсорними чи розумовими здібностями.

За дітьми необхідний нагляд, щоб впевнитись, що вони не грають з тренажером.

### **Збирання**

- Перед тим, як почати збирати цей тренажер, уважно прочитайте всі кроки зі сторінки 8. Ми також рекомендуємо переглянути креслення зі збирання перед тим, як збирати.
- Вийміть увесь пакувальний матеріал та розкладіть окремі деталі на не захищеній поверхні. Це допоможе вам оглянути все та спростить збирання.
- Будь-ласка, майте на увазі, що завжди є ризик пошкодження при використанні інструментів чи проведенні технічних дій. Будь-ласка, будьте обережні, збираючи цей тренажер.
- Переконайтесь, що робоче місце безпечно та не залишайте, наприклад, деталі навколо. Покладіть пакувальний матеріал так, щоб він не заважав. Пластмасові пакети - потенційний ризик асфіксії у дітей!
- Ознайомтесь з кресленнями, а потім збирайте тренажер відповідно до ілюстрацій.
- Тренажер повинен збиратись дорослою людиною. Якщо необхідно, попросіть про допомогу іншу технічно обізнану людину.

# СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ



№	НАЗВА	КІЛ-ТЬ
1	Основна рама	1
2	Головна рама	1
3	Рама нахилу	1
4	Стійка	2
5	Рама консолі	1
6	Рама розподільної дошки	1
7	З'єднувальні деталі	1
8	Основна рама мотору	1
9	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М8×75	1
10	Шестигранний гвинт М8*65	1
11	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М8×75	3
12	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М8×15	2
13	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою М10*85*20	2

14	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою М10*35*20	1
15	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою М10*60*20	1
16	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М10×25	2
17	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою М8*50*20	7
18	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою М8*40*20	2
19	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою М8*30*20	1
20	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М8×15	10
21	Шуруп з плоскою голівкою М6×50×Ф16	6
22	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М6×25	4
23	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М5×10	6
24	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М4×10	7
25	Саморіз ST4×12	6
26	Саморіз ST4×16	21
27	Саморіз ST4×15	6
28	Саморіз ST4×15	17
29	Саморіз ST3×10	6
30	Саморіз ST3×25	4
31	Саморіз ST5.5×15	6
32	Плоска шайба Ф8	13
33	Плоска шайба Ф10	3
34	Пружинна шайба Ф8	2
35	Пружинна шайба Ф5	3
36	Контр шайба Ф5	3
37	Шестигранна стопорна гайка М8	6
38	Шестигранна стопорна гайка М10	3
39	Метало керамічний набір Ф17×Ф10×7	2
40	Пружина	1
41	Магнітне кільце	1

42	Корпус консолі	1
43	Дріт з'єднання (L-1200мм)	1
44	Дріт з'єднання (L-800мм)	1
45	Дріт з'єднання (L-700мм)	1
46	Датчик швидкості L-300	1
47	Набір для виміру пульсу	2
48	Рукоятка виміру пульсу L-800мм	2
49	Дріт для панелі легкого управління L-800мм	2
50	Контролер	1
51	Запобіжний ключ	1
52	Дріт живлення	1
53	Дріт живлення	1
54	Вимикач	1
55	Запобіжник (з дротом)	1
56	Дріт живлення	1
57	Передній ролик	1
58	Задній ролик	1
59	Мотор	1
60	Двигун нахилу	1
61	Циліндр	1
62	Бігова дека	1
63	Бігове полотно	1
64	Привід мотора	1
65	Кожух мотора	1
66	Задній кожух	1
67	Бічна напрямна	2
68	Пульт управління	1
69	Задня кришка пульта управління	1
70	Лівий кожух панелі для тримання	1
71	Правий кожух панелі для тримання	1
72	Пінопластова рукоятка	2
73	Нижня кришка пульта управління	1
74	Квадратний амортизатор	6



75	Квадратний амортизатор	4
76	Колесо Ф46	2
77	Колесо Ф62	2
78	Заглушка для труби	1
79	Мала заглушка для труби	2
80	Лекальна заглушка для труби	2
81	Бічна напрямна	6
82	Підставка під ноги	4
83	Захист дроту	1
84	Кліпса	2
85	Муфта дроту живлення	1
86	Пластмасова плоска шайба	2
87	Амортизатор	2
88	Фіксований лівий кожух мотора	1
89	Фіксований правий кожух мотора	1
90	Кожух мотора	2

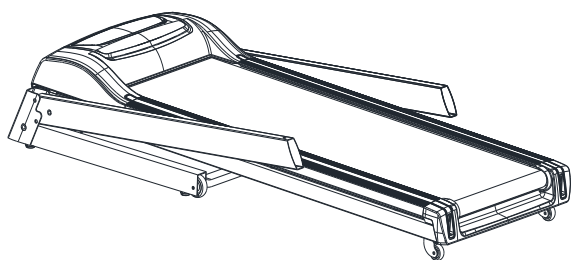
### **Розпакування та збирання**

**УВАГА!** Будьте особливо обережні, збираючи цю бігову доріжку. Інакше можна отримати травму.

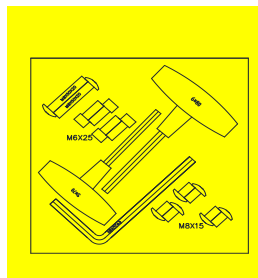
**ПРИМІТКА:** Кожен пронумерований крок в інструкціях зі збирання описує те, що ви будете робити. Ретельно прочитайте та зрозумійте всі інструкції перед збиранням тренажера.

### **РОЗПАКУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ВМІСТУ КОРОБКИ:**

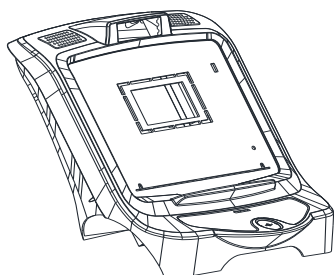
- Підніміть та приберіть коробку, в якій знаходиться бігова доріжка.
- Перевірте чи наявні такі деталі. Якщо якоїсь деталі не вистачає, зверніться до дилера.



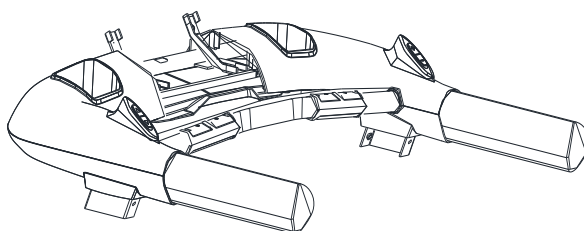
Головна рама



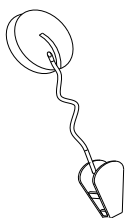
Пакет з металевими виробами



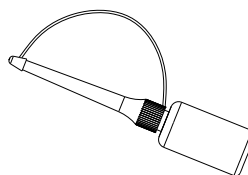
Пульт управління А



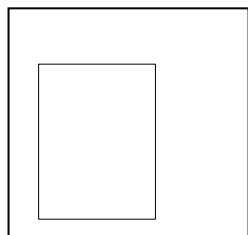
Пульт управління В



Запобіжний ключ

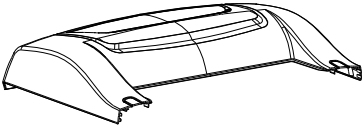


Пляшка з силіконом

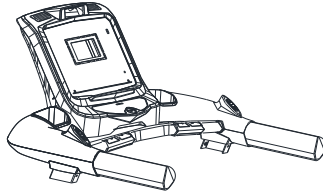


Посібник

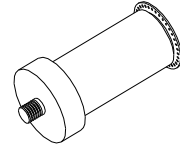
## Головні деталі



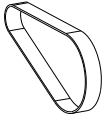
Кожух мотора



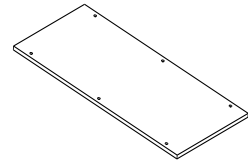
Монітор



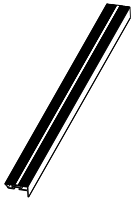
Мотор



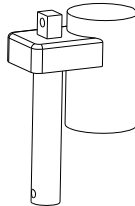
Привід



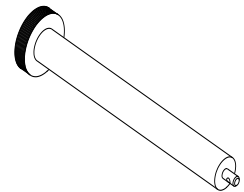
Бігова дека



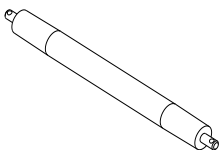
Бічна напрямна



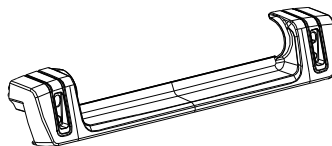
Бігове полотно



Передній ролик

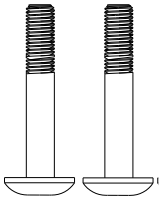


Задній ролик

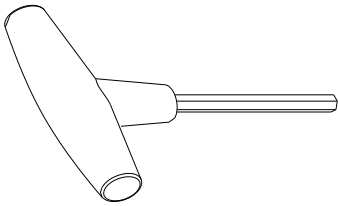


Задний кожух

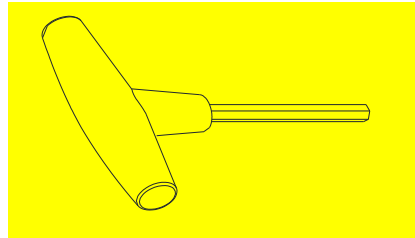
## Пакет з металевими виробами



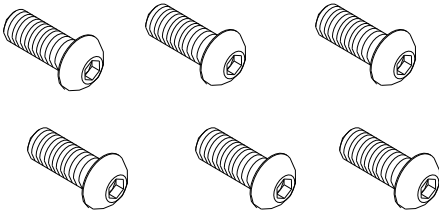
Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою ×2



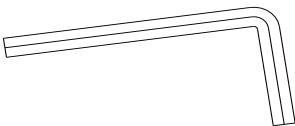
T-подібний гайковий  
ключ S6 1 шт.



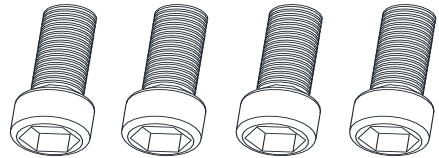
T-подібний гайковий ключ S5 1 шт.



Шуруп з шестигранною круглою голівкою ×6  
(M8\*15)

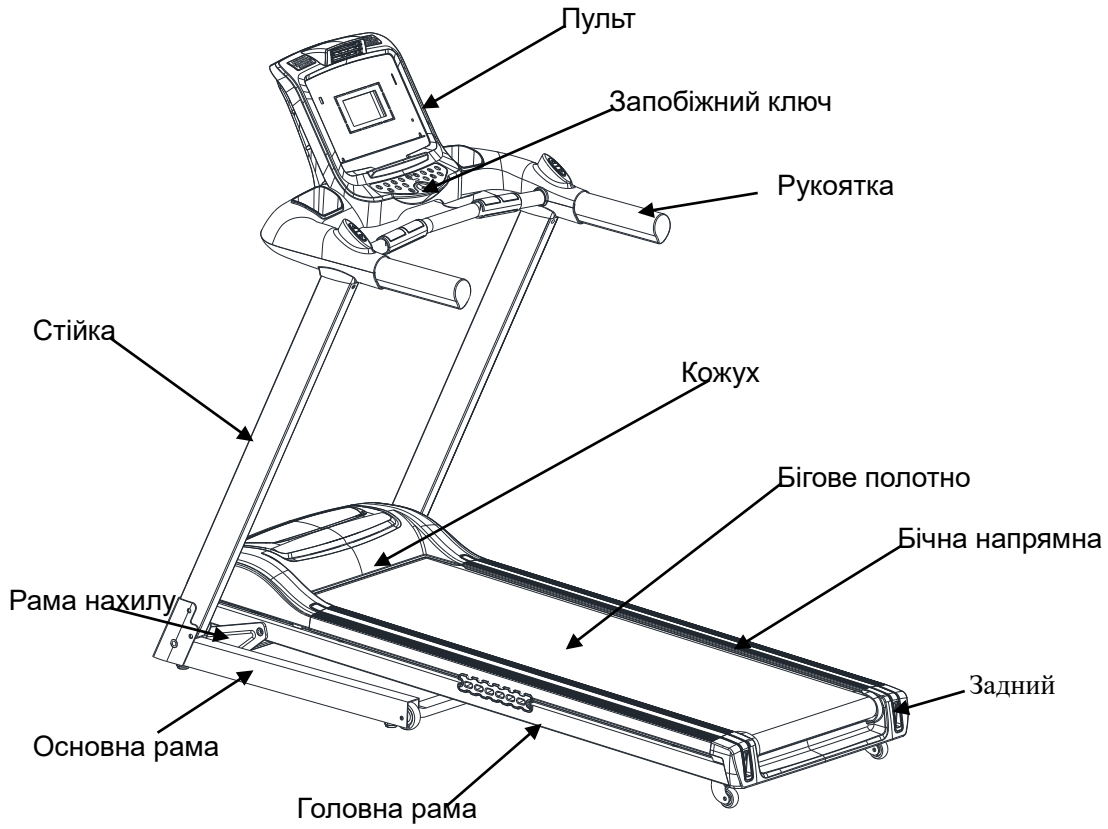


L-подібний шестигранний ключ S6 1 шт.

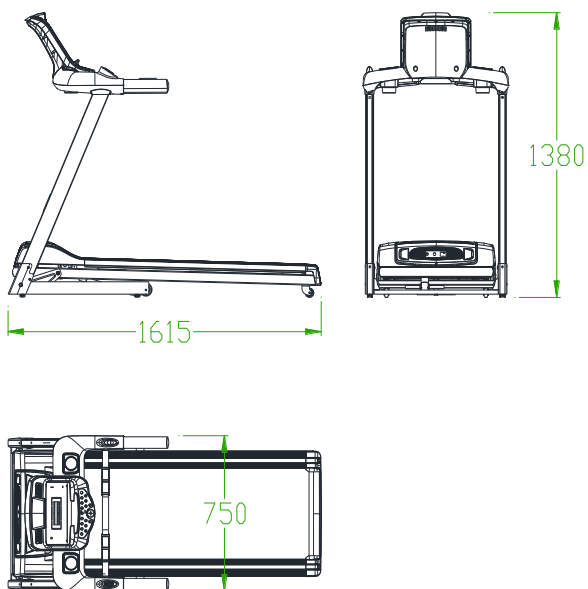


Шуруп з шестигранною круглою голівкою ×4  
M6×25

# Інструкція з користування біговою доріжкою



# Інформація з технічного обслуговування

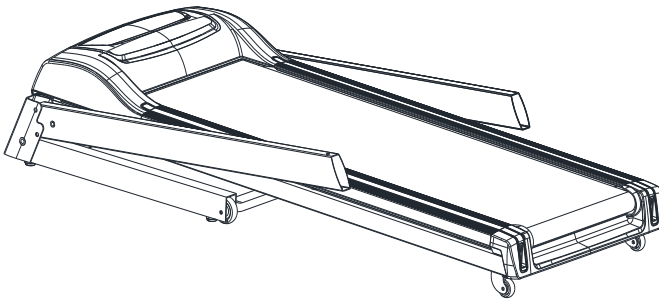


РОЗМІРИ	В зібраному стані: 1090*750*1380
	В розібраному стані: 1615*750*1380
Ефективна бігова поверхня	1250*440
Діапазон швидкості	1.0 – 16.0 км/хв.

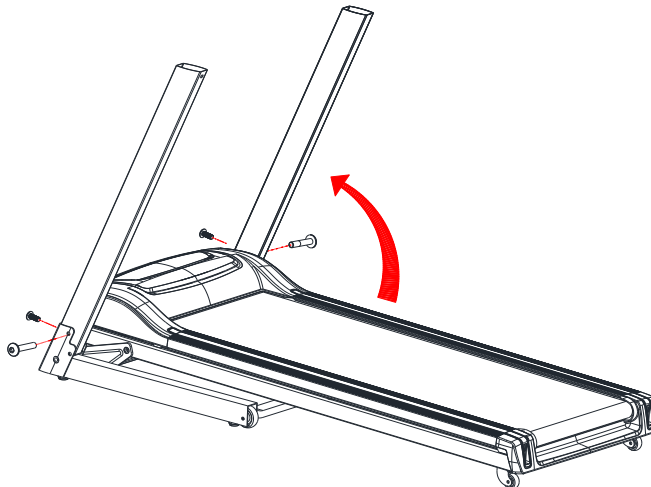
\*Ми зберігаємо за собою право змінювати тренажер без попередження.

## ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

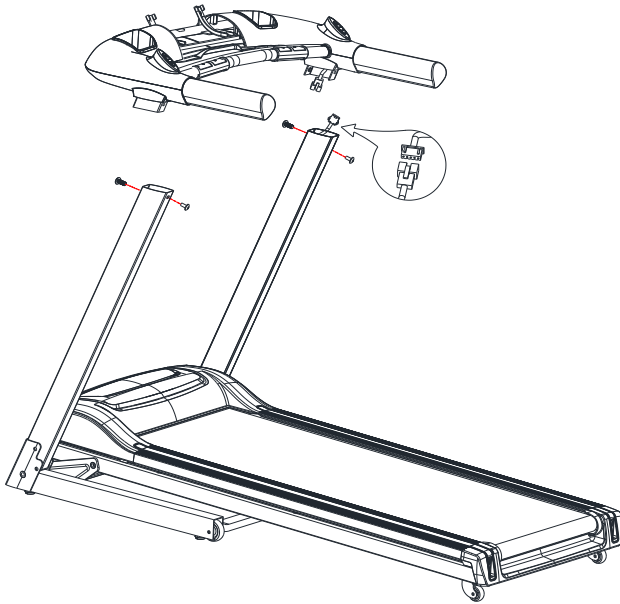
**КРОК 1:** Витягніть тренажер з коробки та поставте на рівну підлогу. (як показано)



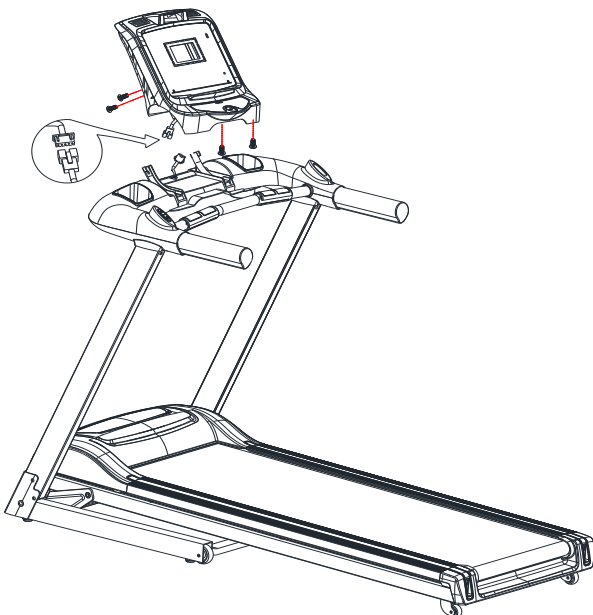
**КРОК 2:** Вставте стійку в зажимне кільце з обох сторін головної рами, шестигранний шуруп з напівкруглою голівкою M8\*50\*20 та шестигранний шуруп з круглою голівкою M8\*15 (наразі не закручуйте).



**КРОК 3:** Поставте рукоятки в горизонтальне положення (як показано на малюнках), потім з'єднайте пульт управління В та стійку 4 шт. шестигранних шурупів з напівкруглими голівками М8\*15. (закрутіть гвинти)

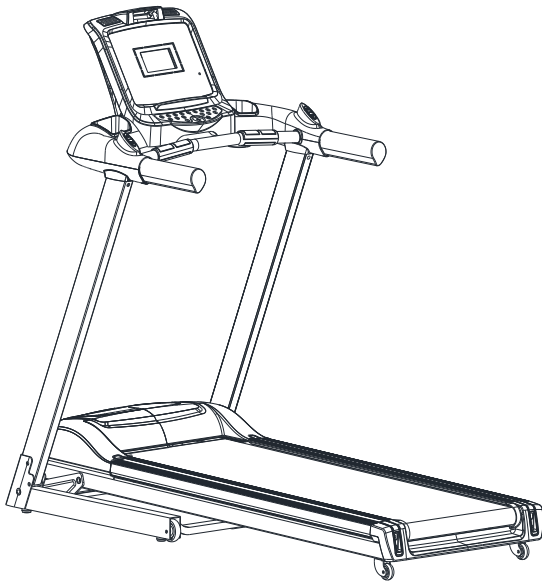


**КРОК 4:** Поставте пульт управління А на бігову доріжку та з'єднайте всі дроти, використовуючи шестигранний шуруп з круглою голівкою М6\*25, щоб закріпити пульт управління.





**КРОК 5:** Закрутіть шурупи інструментами.



## **НАЛАШТУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ**

### **РОЗМІЩЕННЯ ВДОМА**

Щоб тренування хотілось проводити кожен день, бігову доріжку слід розмістити в комфортному та зручному місці. Ця бігова доріжка розроблена для мінімальної площі підлоги та чудово розміщується вдома.

- Не ставте бігову доріжку на вулиці.
- Не ставте бігову доріжку біля води чи в місцях з високою вологою.
- Переконайтесь, що дріт живлення знаходиться в безпечному місці.
- Якщо в кімнаті є килими, перевірте чи достатньо місця між килимом та біговою декою. Якщо ви не впевнені, краще покласти під бігову доріжку мат.
- Поставте бігову доріжку щонайменше в 4 кроках від стіни чи меблів.
- Дозволена безпечна відстань позаду бігової доріжки - 2м X 1м, так, щоб ви могли ставати та сходити з неї без перешкод у надзвичайних випадках.

Іноді після надмірного використання ви можете помічати чорний пил під доріжкою. Це нормальне зношення і це НЕ означає, що з доріжкою щось не так. Цей пил можна легко прибрати пилосмоком. Якщо ви не хочете, щоб цей пил потрапляв на підлогу чи килим, покладіть під бігову доріжку мат.

## **ВИКОРИСТОВУЙТЕ ОКРЕМИЙ КАНАЛ**

Обрана розетка повинна мати окремий канал. Особливо важливо, щоб до каналу не підключались прилади, чутливі до електричної напруги, такі як комп'ютер чи телевізор.

### **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!**

Переконайтесь, що бігова дека вирівняна по підлозі. Якщо дека розташована на нерівній підлозі, це може призвести до раннього пошкодження електронної системи.

Прочитайте цей посібник перед тим, як використовувати бігову доріжку.

## **ПОЧАТОК:**

### **УВІМКНЕННЯ**

Вставте дріт живлення в електричну розетку з напругою в 10А. Поставте цей вимикач в положення «ON». Екран увімкнеться з коротким сигналом.

### **ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ ТА КЛІПСА**

Запобіжний ключ розроблений для вимкнення живлення бігової доріжки, якщо ви впадете. Запобіжний ключ розроблений для термінового вимкнення доріжки. На високих швидкостях раптове зупинення може бути незручним та дещо небезпечним. Тому використовуйте запобіжний ключ тільки для термінових зупинок. Щоб повністю зупинити бігову доріжку безпечно та легко, використовуйте червону кнопку зупинки.

Бігова доріжка не почне рухатись, поки запобіжний ключ не буде правильно вставлений в гніздо ключа по середині пульта управління. Інший кінець ключа необхідно надійно прикріпити до одягу так, щоб якщо ви впадете, ви висмикнули запобіжний ключ з консолі, що одразу зупинить бігову доріжку, щоб мінімізувати травми. Задля вашої безпеки ніколи не використовуйте бігову доріжку без прикріпленої кліпси запобіжного ключа до одягу. Кліпса не повинна відкріплюватись від вашого одягу в разі падіння.

### **УВІМКНЕННЯ ТА ВИМКНЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ**

Обережно вмикайте та вимикайте бігову доріжку. Стаючи та сходячи з бігової доріжки, використовуйте рукоятки. Поки ви готуетесь до використання бігової

доріжки, не ставайте на неї. Широко розставте ноги, поставивши їх на обидві бічні направляючі бігової деки. Поставте ногу на полотно після того, як полотно почало рухатись на постійній низькій швидкості.

Під час тренування тримайте тіло та голову у напрямку вперед. Не намагайтесь повернутись на біговій доріжці, коли бігове полотно рухається. Коли ви завершите тренування, зупиніть бігову доріжку, натиснувши на червону кнопку. Зачекайте поки бігова доріжка повністю не зупиниться, потім сходьте.

#### **УВАГА!**

Ніколи не використовуйте цю бігову доріжку без прикріплення запобіжної кліпси до одягу.

#### **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!**

Задля вашої безпеки, ставайте на полотно, коли швидкість не перевищує 3км/год.

### **СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ:**

1. Поверніть нахил до положення, паралельного підлозі (0).
2. Перед збиранням вимкніть з розетки.
3. Піднімайте деку, поки вона не стане паралельною стійці та циліндр не зафіксується.
4. Попередження: перевірте чи циліндр, що фіксує тренажер, спрацював.

### **РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ:**

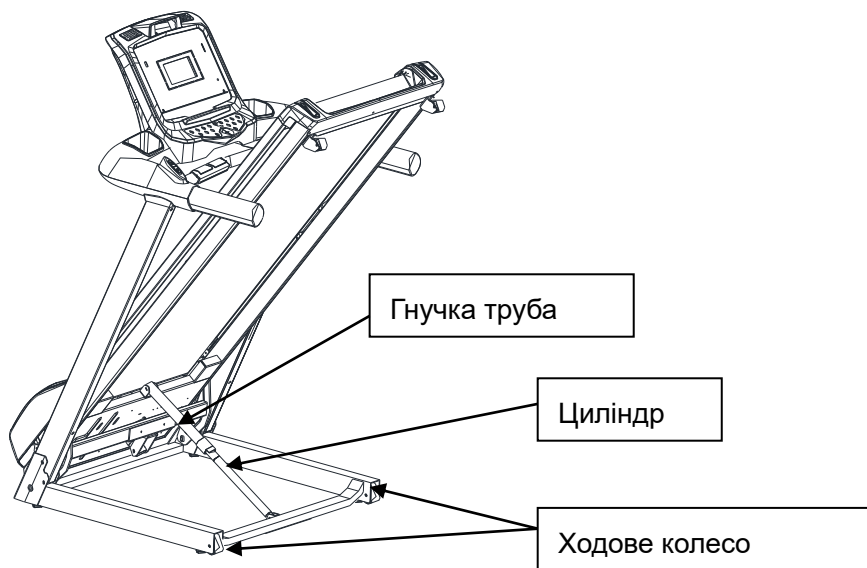
1. Поставте одну руку на рукоятку, використовуйте іншу, щоб штовхнути бігову деку вперед.
2. Натисніть ногою посередині циліндру, щоб розблокувати фіксуючий механізм.
3. Дозвольте деці почати повільно падати, перед тим як відпустити руки.

### **ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ**

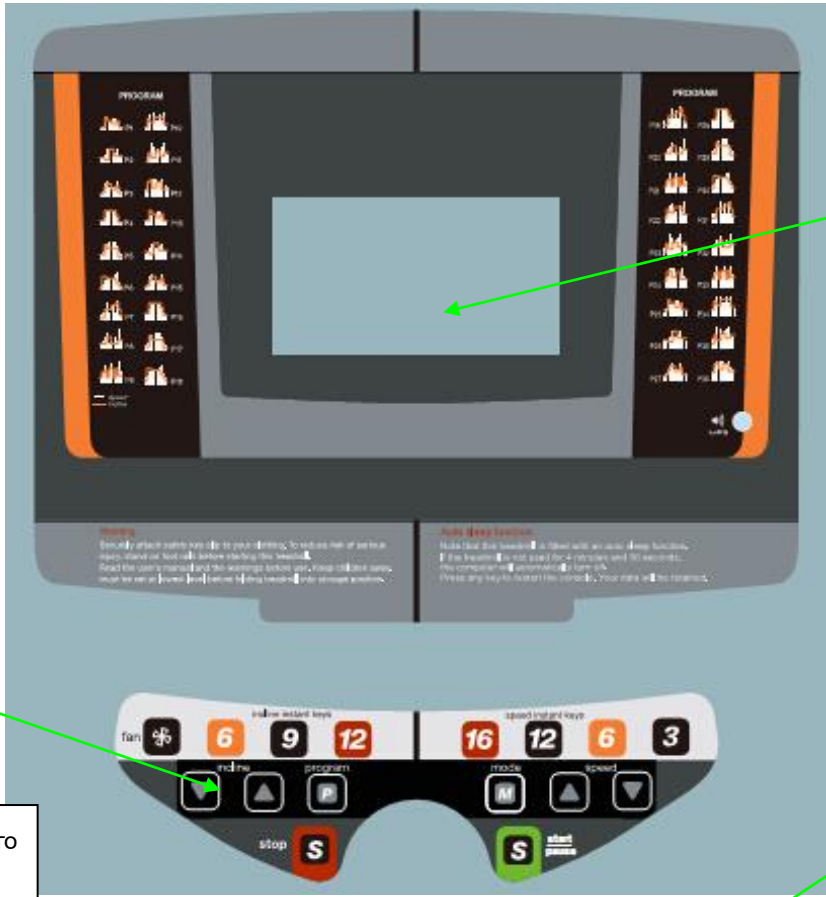
Бігову доріжку можна безпечно переміщувати по будинку в зібраному стані,

використовуючи транспортні колеса.

Міцно візьміться за рукоятки обома руками, потягніть доріжку на себе, поставте її на колеса та повільно штовхніть.



# Головні терміни



ДИСПЛЕЙ

НАХИЛ "+" / "-"

Кнопка швидкого налаштування

Кнопка швидкого прискорення

ШВИДКІСТЬ "

ВЕНТИЛЯТОР

Кнопка «PROGRAM»

Кнопка «STOP»

Кнопка «Mode»

Кнопка «START»

### **( I ): Інструкції з користування комп'ютером:**

1.1: P0 Програма тренування користувача; P1-P36 - попередньо встановлені програми; U01-U03 - програми, що визначаються користувачем; FAT - функція визначення коефіцієнту тілесного жиру.

1.2: 5" дисплей

1.3: Діапазон швидкості: 1.0~16.0 км/год

1.4: Діапазон нахилу: 0~12%

1.5: Попереджає перенавантаження, надмірну напругу, має захист від вибухів, від надмірного прискорення та електромагнітного впливу.

1.6: Функція самоперевірки та попереджувальних сигналів.

1.7:MP3(на вибір)

1.8: Bluetooth (на вибір)

1.9:Вентилятор (на вибір)

### **( I ): Інструкція до LCD плесра:**

2.1: Віконце «DISTANCE»: Показує цифрове значення дистанції.

2.2: Віконце «CALORIES»: Показує цифрове значення калорій.

2.3: Віконце «TIME»: Показує цифрове значення часу.

2.4: Віконце «SPEED»: Показує цифрове значення швидкості.

2.5: Віконце «PULSE»: Показує цифрове значення пульсу.

2.6:Віконце «INCLINE»: Показує цифрове значення нахилу.

### **Цифрове значення кожного віконця:**

TIME: 0:00 – 99:59(хв.)

SPEED: 1,0 – 16,0(км/год)

INCLINE: 0 – 12%

DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES: 0.0 – 999 (K)

## **( I ):Інструкція з користування кнопками**

3.1: «PROG»: Кнопка вибору програм: коли бігова доріжка зупинена, по колу обираються ручні програми від «P1-P36» до «U1~U3» та функції виміру коефіцієнту тілесного жиру. Швидкість за замовчуванням ручної програми 1,0 км/год, найвища швидкість - 16 км/год.

3.2: «MODE»: кнопка вибору режиму. Коли бігова зупинена, оберіть режим на своє бажання.

Ви можете обрати зворотній відлік часу, калорій, дистанції, чи нормальний режим.

Зміна налаштувань за замовчування -30 хв. в режимах P1-P36.

Ви не можете обрати ще раз обрати функцію FAT в режимі виміру коефіцієнта тілесного жиру.

3.3: Кнопка «START/PAUSE»: Коли бігова доріжка зупинена, натисніть кнопку «START», щоб увімкнути бігову доріжку. Натиск на кнопку «START» під час бігу зупинить її.

3.4: Натиск на кнопку «STOP», коли бігова доріжка рухається, повільно зупинить бігову доріжку. Коли на екрані з'являється повідомлення ERR, натисніть на кнопку «STOP», щоб очистити повідомлення про помилку. Коли бігова доріжка працює, натисніть кнопку STOP два рази, щоб терміново зупинити бігове полотно в будь-який час.

3.5: Кнопка «Speed +»: збільшує швидкість під час бігу. Збільшує значення в режимі виміру коефіцієнта тілесного жиру.

3.6: Кнопка «Speed -»: зменшує швидкість під час бігу. Зменшує значення в режимі виміру коефіцієнта тілесного жиру.

3.7: Кнопка швидкого прискорення «QUICK SPEED»: коли бігова доріжка рухається, збільшує швидкість одразу на рівні 3, 6, 12,16.

3.8: Кнопка «Incline +»: Збільшує нахил.

3.9: Кнопка «Incline -»: Зменшує нахил.

3.10: Кнопка швидкого налаштування нахилу «QUICK INCLINE»: Збільшує нахил одразу на рівні 6, 9,12.

### **( I ): Функції запобіжного ключа:**

Якщо в будь-якому стані вийняти захисні фіксатори, на дисплеї з'явиться «E7» та пролунає три короткі сигнали. Якщо знову вставити захисні фіксатори, екран загориться на 2 секунди, потім перейде в ручний режим (еквівалент скидання налаштувань).

### **(II):Інструкції для початку роботи:**

5.1: Вставте дріт живлення в електричну розетку з напругою в 10А. Поставте цей вимикач в положення «ON». Екран увімкнеться з коротким сигналом.

5.2: Вставте запобіжний ключ в правильне положення, потім включіть доріжку, екран загориться, пролунає довгий сигнал. Доріжка увійде в нормальний режим P0.

5.3: Натисніть кнопку «PROG», щоб обрати програму **P0-P36,U01,U02,U03,FAT**.

а) «P0» - програма користувача. Натисніть на кнопку «MODE», щоб почати тренування. Користувач може обирати швидкість та нахил. Швидкість за замовчуванням - 1,0 км/год, нахил за замовчуванням 0%.

Режим тренування 1: Відлік. Плюс час, дистанція, калорії. Функція вибору не активна.

Режим тренування 2: Зворотній відлік. При виборі віконце часу блиматиме. Натисніть «+»/«-» для налаштування значення. Діапазон - 5-99 хв. За замовчуванням - 30:00.

Режим тренування 3: Зворотній відлік дистанції. При виборі віконце дистанції блиматиме. Натисніть «+»/«-» для налаштування значення. Діапазон - 1,0-99,0 км. Значення за замовчуванням - 1,0 км.

Режим тренування 4: Зворотній відлік калорій. При виборі віконце калорій блиматиме. Натисніть «+»/«-» для налаштування значення. Діапазон - 20-990 кал. За замовчуванням - 50 кал.

б) «P1—P36» - попередньо встановлені програми. Тільки для режиму зворотного відліку часу. При виборі віконце часу блиматиме. Натисніть «+»/«-» для налаштування значення. Діапазон - 5-99 хв. За замовчуванням - 30:00. Натисніть кнопку «MODE», щоб повернутись до налаштувань за замовчуванням.

с) Коефіцієнт тілесного жиру (FAT): вимірювання тілесного жиру. В режимі FAT бігова доріжка повинна бути зупинена.



5.4: Натисніть кнопку «START» після того, як обрали режим тренування. Через 5 секунд дисплей перейде до режиму зворотного відліку, видавши п'ять звукових сигналів. Коли відлік дійде до 1, бігова доріжка повільно почне рухатись, повільно прискорюючись до постійної швидкості.

а) Біжучи, натисніть «+»/«-» чи кнопку «quick speed», щоб налаштувати бажану швидкість.

б) Для режимів P1—P36 швидкість та нахил поділяються на 10 сегментів. Сегменти однієї тривалості. Обрана швидкість буде застосовуватись до чинного сегменту. Перед тим, як перейти до наступного сегменту, попередньо пролунає 3 рази. Коли завершаться 10 сегментів, мотор зупиниться з довгим звуковим сигналом.

в) Натиск на кнопку «START» під час бігу зупинить її. Якщо знову натиснути на кнопку «STAR», доріжка почне рухатись, а записані данні збережуться.

5.5: Натиск на кнопку «STOP» під час бігу повільно зупинить бігову доріжку. Все повернеться в стан за замовчуванням.

5.6: Натисніть кнопки «incline+/- » чи «QUICK INCLINE» та налаштуйте нахил до бажаного значення.

5.7: Якщо в будь-якому стані вийняти захисні фіксатори на дисплеї з'явиться «E7» та пролунає три короткі сигнали. Бігова доріжка зупиниться.

5.8: Контролер завжди перевіряється. Бігова доріжка зупиниться в будь-якому незвичному випадку. У віконці з'явиться повідомлення ERR та пролунає звуковий сигнал.

5.9: Якщо у віконці з'являється повідомлення про помилку, натисніть кнопку «STOP». Це видалить повідомлення про помилку.

#### 5.10 ТІЛЕСНИЙ ЖИР FUNCTION (Опціонально)

Коли бігова доріжка зупинена, натисніть кнопку «PROG» поки не оберете «FAT». Увійдіть у режим виміру коефіцієнту тілесного жиру, потім натисніть кнопку «MODE», щоб налаштувати параметри.

A) **F1** означає стать. 1- чоловіча, 2 - жіноча. Значення за замовчуванням - «чоловіча».

B) **F2** означає вік, діапазон - 1-99, за замовчуванням - 25.

C) **F3** означає зріст, діапазон - 100-220 см (39-87 дюймів), за замовчуванням - 170 см (67 дюймів).

D) **F4** означає вагу, діапазон - 20-150 кг (44-330 фунтів), за замовчуванням - 70 кг. (154 дюймів).

E) **F5**, означає індекс маси тіла (BMI). Показує виставленні вами значення та входить в режим виміру коефіцієнту тілесного жиру. Покладіть обидві руки на ручки, зачекайте 8 секунд і у віконці з'явиться індекс маси вашого тіла. Для азіатів вірні такі значення:

BMI менше 18 - недостатня вага;

Між 18 та 24 - нормальна вага;

Між 25 та 28 - надмірна вага;

та більше 29 - ожиріння.

### **(III) Програма користувача:**

Бігова доріжка має три користувацькі режими: USER01, USER02, та USER03, які користувач може сам налаштовувати.

Натисніть кнопку «PROG», щоб обрати U01~U03. Натисніть кнопку «MODE», щоб налаштувати параметри. Користувач може налаштувати власноруч швидкість та нахил для всіх 10 сегментів. Налаштувавши параметри, натисніть «START», щоб бігова доріжка почала рухатись. Налаштована користувачем програма буде автоматично збережена до наступного разу.

### **(IV). Вимір пульсу (Опціонально)**

1. Визначення: HRC (вимірювання пульсу) - це режим, в якому можна вимірювати швидкість серцебиття та налаштовувати швидкість автоматично через бездротовий чи дротовий прилад. Цей тренажер працює з бездротовим приладом.
2. За замовчуванням вимірювання пульсу поділяється на 3 групи - обмеження швидкості HRC1, HRC2, HRC3 - 9 км, 11км/год та 13 км/год.
3. Функцію виміру пульсу можна налаштувати різними методами, в різному порядку. Натисніть на кнопку вибору програм, оберіть HRC, та підтвердіть дію, натиснувши на кнопку «MODE» та перейдіть до наступної групи налаштувань. Натисніть на кнопку налаштування швидкості та налаштуйте останні параметри.

A: Вік: 15-80 років; за замовчуванням 25 років.

B: Цільова швидкість серцебиття:  $(220 - \text{вік}) * 0.6$

C. Корекція діапазону цільової швидкості серцебиття: 80-180

D: Час за замовчуванням - 30 хв. Діапазон корекції: 5-99 хв.

4. Зміна швидкості

A: Зміна інтенсивності та перевірка швидкості пульсу проводиться кожні 30 секунд (пульс показується).

B: Якщо швидкість серцебиття користувача менша за цільову швидкість серцебиття на 30 уд/хвилину, швидкість збільшується на 2 км/год.

C: Якщо швидкість серцебиття користувача менша за цільову швидкість серцебиття на 6-29 уд/хвилину, швидкість збільшується на 1 км/год.

D: Якщо швидкість серцебиття користувача більша за цільову швидкість серцебиття на 30 уд/хвилину, швидкість зменшується на 2 км/год.

E: Якщо швидкість серцебиття користувача більша за цільову швидкість серцебиття на 6-29 уд/хвилину, швидкість зменшується на 1 км/год.

F: Якщо швидкість серцебиття користувача більша чи менша за цільову швидкість серцебиття на 0-5 уд/хвилину, швидкість не змінюється.

5. В ситуаціях, описаних нижче, бігова доріжка зменшить швидкість до найнижчої за 20 секунд, а потім зупиниться через 15 секунд ходу на найнижчій швидкості і пролунає звуковий сигнал.

A: Якщо вона не може перевірити швидкість серцебиття протягом хвилини.

B: Якщо серцебиття знижується на найнижчій швидкості.

C: Серцебиття вище ніж (220-вік).

6. Ви не можете зменшувати швидкість нижче найменшої. Наприклад: найменша швидкість - 1,0 км/год. Коли вменшите швидкість з 1,6 км/год до 1,0 км/год, вона складатиме 1,0 км/год.

7. Нахил не контролюється ритмом серцебиття. Він налаштовується вручну.

8. Початкова швидкість - 1,0 км/год і вона не може налаштовуватись вашим серцебиттям протягом першої хвилини бігу.

### **Функція ефективної швидкості**

Коли бігова доріжка вмикається чи знаходиться в режимі очікування, через 4 хвилини 30 секунд вона автоматично увійде в режим сну для збереження електроенергії.

Коли тренажер знаходиться в режимі очікування, затисніть кнопку «Mode» на 3 секунди. Відобразиться «2222» для відміни функції ефективної швидкості, потім заново затисніть кнопку протягом 3 секунд - з'явиться «1111» для увімкнення функції ефективної швидкості.

### **Таблиця швидкості програм**

Кал. / Сер. / ПРОГ.											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ШВИДКІСТЬ	1,0	3,0	5,0	5,0	5,0	7,0	7,0	5,0	3,0	2,0
	НАХИЛ	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	ШВИДКІСТЬ	2,0	3,0	5,0	8,0	5,0	5,0	6,0	8,0	4,0	3,0
	НАХИЛ	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	ШВИДКІСТЬ	2,0	3,0	7,0	8,0	5,0	5,0	5,0	8,0	4,0	3,0
	НАХИЛ	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	ШВИДКІСТЬ	2,0	2,0	5,0	8,0	8,0	8,0	8,0	5,0	3,0	2,0
	НАХИЛ	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	ШВИДКІСТЬ	3,0	4,0	8,0	9,0	10,0	10,0	10,0	7,0	4,0	3,0
	НАХИЛ	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	ШВИДКІСТЬ	3,0	4,0	6,0	7,0	7,0	7,0	9,0	10,0	5,0	3,0
	НАХИЛ	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	ШВИДКІСТЬ	3,0	4,0	4,0	10,0	4,0	9,0	4,0	11,0	3,0	2,0
	НАХИЛ	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	ШВИДКІСТЬ	3,0	5,0	7,0	9,0	3,0	5,0	7,0	5,0	11,0	5,0
	НАХИЛ	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	ШВИДКІСТЬ	3,0	7,0	10,0	4,0	7,0	11,0	5,0	4,0	12,0	6,0
	НАХИЛ	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	ШВИДКІСТЬ	3,0	5,0	9,0	10,0	6,0	6,0	9,0	6,0	11,0	3,0
	НАХИЛ	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	ШВИДКІСТЬ	4,0	5,0	11,0	9,0	6,0	8,0	9,0	11,0	6,0	5,0
	НАХИЛ	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	ШВИДКІСТЬ	4,0	6,0	10,0	10,0	10,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	НАХИЛ	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	ШВИДКІСТЬ	2,0	4,0	6,0	6,0	6,0	8,0	8,0	6,0	4,0	3,0
	НАХИЛ	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	ШВИДКІСТЬ	3,0	4,0	6,0	9,0	6,0	6,0	7,0	9,0	5,0	4,0
	НАХИЛ	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5

P15	ШВИДКІСТЬ	3,0	4,0	8,0	9,0	6,0	6,0	6,0	9,0	5,0	4,0
	НАХИЛ	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	ШВИДКІСТЬ	3,0	3,0	6,0	9,0	9,0	9,0	9,0	6,0	4,0	3,0
	НАХИЛ	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	ШВИДКІСТЬ	4,0	5,0	9,0	10,0	11,0	11,0	11,0	8,0	5,0	4,0
	НАХИЛ	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	ШВИДКІСТЬ	4,0	5,0	7,0	8,0	8,0	8,0	10,0	11,0	6,0	4,0
	НАХИЛ	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	ШВИДКІСТЬ	4,0	5,0	5,0	11,0	5,0	10,0	5,0	12,0	4,0	3,0
	НАХИЛ	2,0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	ШВИДКІСТЬ	4,0	6,0	8,0	10,0	4,0	6,0	8,0	6,0	12,0	6,0
	НАХИЛ	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	ШВИДКІСТЬ	4,0	8,0	11,0	5,0	8,0	12,0	6,0	5,0	12,0	7,0
	НАХИЛ	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	ШВИДКІСТЬ	4,0	6,0	10,0	11,0	7,0	7,0	10,0	7,0	12,0	4,0
	НАХИЛ	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	ШВИДКІСТЬ	5,0	6,0	12,0	10,0	7,0	9,0	10,0	12,0	7,0	6,0
	НАХИЛ	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	ШВИДКІСТЬ	5,0	7,0	11,0	11,0	11,0	8,0	8,0	11,0	7,0	6,0
	НАХИЛ	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	ШВИДКІСТЬ	3,0	5,0	7,0	7,0	7,0	9,0	9,0	7,0	5,0	4,0
	НАХИЛ	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	ШВИДКІСТЬ	4,0	5,0	7,0	10,0	7,0	7,0	8,0	10,0	6,0	5,0
	НАХИЛ	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	ШВИДКІСТЬ	4,0	5,0	9,0	10,0	7,0	7,0	7,0	10,0	6,0	5,0
	НАХИЛ	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	ШВИДКІСТЬ	4,0	4,0	7,0	10,0	10,0	10,0	10,0	7,0	5,0	4,0
	НАХИЛ	5	5	11	11	11	11	11	8	4	4
P29	ШВИДКІСТЬ	5,0	6,0	10,0	11,0	12,0	12,0	12,0	9,0	6,0	5,0
	НАХИЛ	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	ШВИДКІСТЬ	5,0	6,0	8,0	9,0	9,0	9,0	11,0	12,0	7,0	5,0

	НАХИЛ	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	ШВИДКІСТЬ	5,0	6,0	6,0	12,0	6,0	11,0	6,0	12,0	5,0	4,0
	НАХИЛ	3	3	8	8	8	10	10	12	8	4
P32	ШВИДКІСТЬ	5,0	7,0	9,0	11,0	5,0	7,0	9,0	7,0	12,0	7,0
	НАХИЛ	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	ШВИДКІСТЬ	5,0	9,0	12,0	6,0	9,0	12,0	7,0	6,0	12,0	8,0
	НАХИЛ	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	ШВИДКІСТЬ	5,0	7,0	11,0	12,0	8,0	8,0	11,0	8,0	12,0	5,0
	НАХИЛ	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	ШВИДКІСТЬ	6,0	7,0	12,0	11,0	8,0	10,0	11,0	12,0	8,0	7,0
	НАХИЛ	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	ШВИДКІСТЬ	6,0	8,0	12,0	12,0	12,0	9,0	9,0	12,0	8,0	7,0
	НАХИЛ	5	10	11	7	7	10	10	6	6	6

### Усунення несправностей

Несправність	Можлива причина	Корективна дія
Бігова доріжка не працює	a. Неправильне живлення	Вставте вилку в розетку
	b. Запобіжний ключ не вставлений	Вставте запобіжний ключ в монітор
	c. Система оповіщення не працює	Перевірте панель управління та сигнальний дріт.
	d. Бігова доріжка не вмикається	Увімкніть її.
	e. Запобіжник пошкоджений	Змініть запобіжник
Полотно рухається неправильно	a. Бігове полотно недостатньо змащене	Змастіть бігове полотно силіконом.
	b. Полотно занадто натягнуте	Налаштуйте бігове полотно
Полотно зісковзує	a. Полотно занадто розтягнуте	Налаштуйте бігове полотно
	b. Привід мотора занадто розтягнутий	Налаштуйте привід мотора

**ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПОМИЛКУ ТА ВИРІШЕННЯ:**

Несправність	Причина	Вирішення проблеми
Бігова доріжка не працює	A: Не підключене живлення	Підключіть живлення
	B: Запобіжний ключ погано вставляється в гніздо.	Вставте запобіжний ключ в правильному положенні
	C: Перетворювач погано працює чи пошкоджений.	Відремонтуйте чи замініть перетворювач.
	D: Перебої живлення	Перевірте з'єднувальний дріт та кінцівку з'єднувального дроту та підключіть правильно.
Бігова доріжка раптово зупинилась.	A :Запобіжний ключ випав	Вставте запобіжний ключ.
	B: Проблема з електричною системою	Зверніться до Служби після продажного обслуговування
Кнопка має дефект	Кнопка пошкоджена	Змініть кнопку
	Кнопка не працює	Замініть кнопку на панелі та дріт. Замініть комп'ютерну панель. Замініть комп'ютер
E01	A: З'єднувальний дріт розтягнутий чи з пошкодженнями.	Підключіть належним чином чи замініть дріт
	B: Комп'ютер з дефектом	Замініть комп'ютер
	C: Перетворювач має дефект	Замініть перетворювач
	D: Контролер має дефект	Замініть контролер
E02	A: З'єднувальний дріт	Замініть дріт мотора чи

	мотора чи мотор має дефекти	замініть мотор
	В: З'єднувальний дрід між мотором та контролером зносився чи пошкодився контролер	Підключіть належним чином чи замініть контролер
E 03	A: датчик швидкості погано підключений	Добре підключіть датчик швидкості
	В: Датчик швидкості пошкоджений	Замініть датчик швидкості
	С: З'єднувальний дрід між датчиком та контролером погано працює.	Підключіть належним чином
	D: Контролер пошкоджений	Замініть контролер
E05	Контролер пошкоджений	Замініть контролер
	Мотор пошкоджений	Замініть мотор
E07	Комп'ютер не може розпізнати сигнал запобіжного ключа	Перевірте запобіжний ключ та вставте належним чином.
Немає пульсу	Дрід датчика пульсу погано підключений чи пошкоджений	Підключіть належним чином чи замініть дрід
	Пульт управління пошкоджений	Замініть пульт управління
Дисплей пульта управління не вмикається	Шурупи на комп'ютері розкрутились	Закрутіть шурупи
	Пульт управління пошкоджений	Замініть пульт управління



### **Поради для загального стану**

Починайте програму тренувань повільно, тобто одне тренування кожні 2 дні. Збільшуйте час тренувань щотижня. Починайте з коротких періодів вправ та потім постійно їх збільшуйте. Повільно починайте кожне заняття та не ставте перед собою неможливих задач. На додачу до цих вправ виконуйте інші види тренувань такі як біг, плавання, танці та/чи велоспорт.

Завжди добре розігрівайтеся перед тренуванням. Робіть щонайменше п'ять хвилин розтяжку чи гімнастичні вправи, щоб уникнути напруження м'язів та травм.

Регулярно перевіряйте свій пульс. Якщо у вас немає пристрою для виміру пульсу, запитайте у свого лікаря, як ви можете ефективно виміряти свій пульс. Встановіть особистий діапазон частоти тренування, щоб досягти оптимального успіху в тренуванні. Приймайте до уваги свій вік та фізичну форму. Таблиця на сторінці 16 допоможе вам визначити оптимальний пульс під час тренування.

Впевніться, що ваше дихання стабільне та спокійне протягом тренування.

Пийте достатньо води під час тренування. Це гарантує, що потреба вашого організму у воді задовільна. Прийміть до уваги те, що рекомендована кількість води в 2-3

літри на добу значно зростає через фізичне навантаження. Рідина, яку ви п'єте, повинна бути кімнатної температури.

Займаючись на тренажері, завжди одягайте легкий та комфортний одяг та спортивне взуття. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері.

Тренуйтеся за особистим планом.

### **Вправи на розігрів та розтягнення**

Успішне тренування починається з вправ на розігрів та завершується вправами на приведення тіла до звичайного стану та розслаблення. Ці розігрівачі вправи готують ваше тіло для наступних навантажень. Період повернення до звичайного стану/розслаблення після тренування забезпечує, щоб не було проблем з м'язами.

Нижче ви знайдете інструкції з виконання вправ на розтягнення для розминки та завершення тренування. Будь-ласка, зверніть увагу на таке:

### **ВПРАВИ ДЛЯ ШИЇ**

Нахиліть голову вправо та відчуйте напруження в шиї. Повільно опустіть голову на груди, роблячи напівкруг, та потім поверніть голову вліво. Ви знову відчуєте приємне напруження в шиї. Ви можете повторити цю вправу декілька разів по черзі.



1

### **ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ**

Піднімайте ліве та праве плече по черзі чи підіймайте обидва плеча одночасно.



2

### **ВПРАВИ НА РОЗТЯГНЕННЯ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ**

Розтягуйте ліву та праву руку по черзі у напрямку до стелі. Відчуйте напруження в лівому та правому боках. Повторіть цю вправу декілька разів.



3

### **ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН**

Зіпріться рукою на стіну, потім нахиліться назад та підійміть праву чи ліву ногу до сідниць настільки, наскільки це можливо. Ви відчуєте приємне напруження у верхній частині стегон. Тримайтеся в цій позиції протягом 30 секунд, якщо це можливо, та повторіть цю вправу 2 рази для кожної ноги.



4

### **ВПРАВИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН**

Сядьте на підлогу та поставте ноги так, щоб ваші коліна дивились назовні. Тягніть ступні якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна донизу. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



5

### **ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ**

Повільно нахиліть тулуб вперед та спробуйте доторкнутись руками до ніг. Тягніться якомога нижче до пальців ніг. Тримайтеся в цій позиції протягом 20-30 секунд, якщо це можливо.



6

### **ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІН**

Сядьте на підлогу та потягніться до своєї правої ноги. Зігніть свою ліву ногу та поставте ногу на праве стегно. Спробуйте дотягнутися до правої стопи правою рукою. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



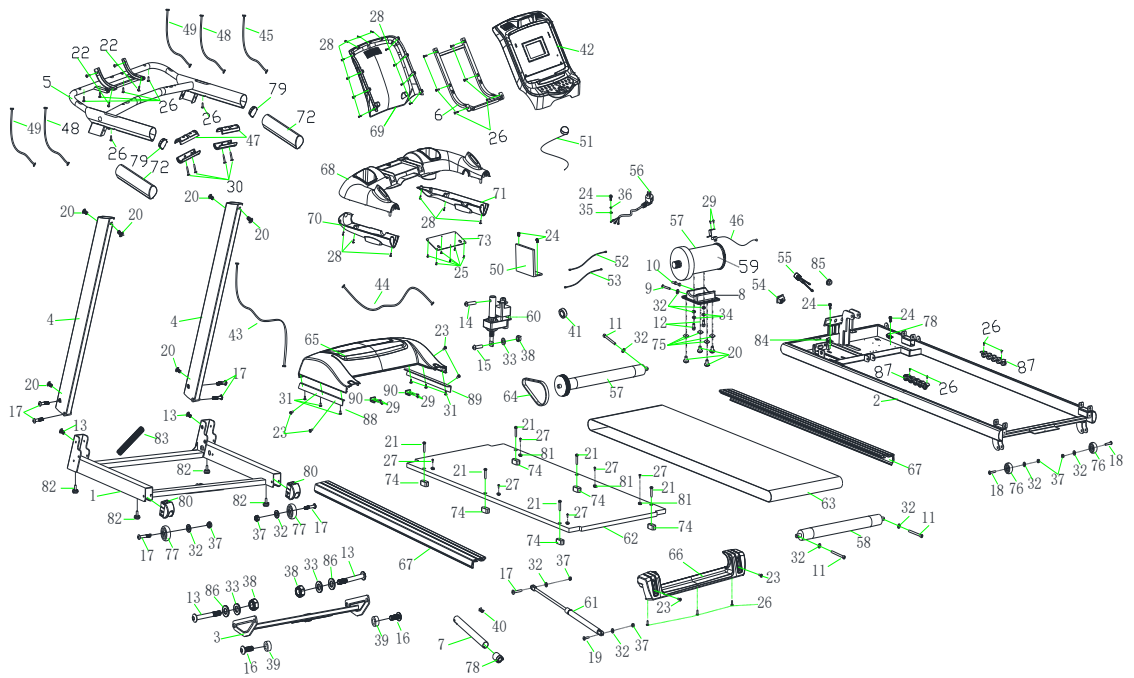
### **ВПРАВИ ДЛЯ ГОМІЛОК/АХІЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ**

Поставте обидві руки на стіну та зіпріться на них всією вагою. Потім поставте ліву ногу назад та чергуйте її з правою ногою. Це розтягує задню частину ноги.

Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



**СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ**



№	НАЗВА	КІЛ-ТЬ
1	Основна рама	1
2	Рама платформи	1
3	Рама нахилу	1
4	Стійка	2
5	Рама консолі	1
6	Рама розподільної дошки	1
7	З'єднувальні деталі	1
8	Основна рама мотору	1
9	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М8×75	1
10	Шестигранний гвинт М8*65	1
11	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М8×75	3
12	Шуруп з шестигранною круглою голівкою М8×15	2
13	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою М10*85*20	2
14	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою М10*35*20	1
15	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою	1

	M10*60*20	
16	Шуруп з шестигранною круглою голівкою M10×25	2
17	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою M8*50*20	7
18	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою M8*40*20	2
19	Шуруп з шестигранною напівкруглою голівкою M8*30*20	1
20	Шуруп з шестигранною круглою голівкою M8×15	10
21	Шуруп з плоскою голівкою M6×50×Ф16	6
22	Шуруп з шестигранною круглою голівкою M6×25	4
23	Шуруп з шестигранною круглою голівкою M5×10	6
24	Шуруп з шестигранною круглою голівкою M4×10	7
25	Саморіз ST4×12	6
26	Саморіз ST4×16	21
27	Саморіз ST4×15	6
28	Саморіз ST4×15	17
29	Саморіз ST3×10	6
30	Саморіз ST3×25	4
31	Саморіз ST5.5×15	6
32	Плоска шайба Ф8	13
33	Плоска шайба Ф10	3
34	Пружинна шайба Ф8	2
35	Пружинна шайба Ф5	3
36	Контр шайба Ф5	3
37	Шестигранна стопорна гайка M8	6
38	Шестигранна стопорна гайка M10	3
39	Метало керамічний набір Ф17×Ф10×7	2
40	Пружина	1
41	Магнітне кільце	1
42	Корпус консолі	1
43	Дріт з'єднання (L-1200мм)	1
44	Дріт з'єднання (L-800мм)	1

45	Дріт з'єднання (L-700мм)	1
46	Датчик швидкості L-300	1
47	Набір для виміру пульсу	2
48	Рукоятка виміру пульсу L-800мм	2
49	Дріт для панелі легкого управління L-800мм	2
50	Контролер	1
51	Запобіжний ключ	1
52	Дріт живлення	1
53	Дріт живлення	1
54	Вимикач	1
55	Запобіжник (з дротом)	1
56	Дріт живлення	1
57	Передній ролик	1
58	Задній ролик	1
59	Мотор	1
60	Двигун нахилу	1
61	Циліндр	1
62	Бігова дека	1
63	Бігове полотно	1
64	Привід мотора	1
65	Кожух мотора	1
66	Задній кожух	1
67	Бічна напрямна	2
68	Пульт управління	1
69	Задня кришка пульта управління	1
70	Лівий кожух панелі для тримання	1
71	Правий кожух панелі для тримання	1
72	Пінопластова рукоятка	2
73	Нижня кришка пульта управління	1
74	Квадратний амортизатор	6
75	Квадратний амортизатор	4
76	Колесо Ф46	2
77	Колесо Ф62	2



78	Заглушка для труби	1
79	Мала заглушка для труби	2
80	Лекальна заглушка для труби	2
81	Бічна напрямна	6
82	Підставка під ноги	4
83	Захист дроту	1
84	Кліпса	2
85	Муфта дроту живлення	1
86	Пластмасова плоска шайба	2
87	Амортизатор	2
88	Фіксований лівий кожух мотора	1
89	Фіксований правий кожух мотора	1
90	Кожух мотора	2

### **ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ**

Належне технічне обслуговування дуже важливе для забезпечення правильного робочого стану бігової доріжки. Неправильне використання може завдати шкоди біговій доріжці та скоротити її строк служби. Всі деталі бігової доріжки слід регулярно перевіряти та закручувати. Зношені деталі необхідно терміново замінити.

### **НАЛАШТУВАННЯ ПОЛОТНА**

Вам, можливо, знадобиться налаштувати полотно протягом перших декількох тижнів користування тренажера. Всі бігові полотна належним чином налаштовуються на фабриці. Воно може зміститись з центру після використання. Розтягування - нормальне явище протягом періоду обкатки.

### **НАЛАШТУВАННЯ НАТЯГНЕННЯ ПОЛОТНА:**

Якщо відчуваєте, що полотно ковзає чи хитається коли ви, біжучи, ставите ногу, натягнення бігового полотна збільшилось.

### **ЗБІЛЬШЕННЯ НАТЯГНЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА:**

1. Вставте 8мм ключ в лівий гвинт налаштування натягнення полотна. Поверніть ключ за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту.
2. Повторіть крок 1 для правого гвинта налаштування натягнення. Переконайтесь, що повертаєте гвинти на одну й ту саму кількість обертів так, щоб задній ролик

залишався паралельно рамі.

3. Повторюйте крок 1 та крок 2 поки ковзання не зникне.

4. Будьте обережні та не натягуйте бігове полотно занадто сильно. Це може призвести до надмірного тиску в підшипниках переднього та заднього роликів.

Надмірно натягнуте бігове полотно може пошкодити підшипники, що призведе до скрипіння підшипників з переднього та заднього ролика.

**ЩОБ ЗМЕНШИТИ НАТЯГНЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА, ПОВЕРНІТЬ ГВИНТИ НА ОДНУ КІЛЬКІСТЬ ОБЕРТІВ ПРОТИ ГОДИННИКОВОЇ СТІЛКИ.**

### **ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА**

Біжучи, ви можете ступати однією ногою сильніше ніж іншою. Рівень відхилення залежить від рівня сили одного кроку по відношенню до іншої. Це відхилення може спричинити зміщення полотна від центра. Це відхилення є нормальним та бігове полотно відцентрується, коли на йому нікого немає. Якщо полотно не відцентрується саме по собі, вам необхідно відцентрувати його власноруч.

Увімкніть бігову доріжку на швидкості 6 км/год, коли на полотні нікого немає.

1. Перевірте, відносно якої сторони деки змістилось полотно.

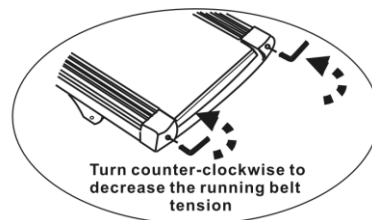
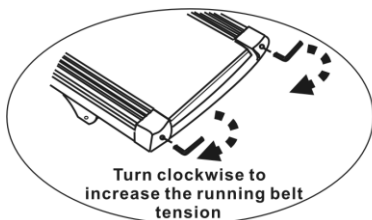
- Якщо відносно лівої сторони деки, то, використовуючи ключ, поверніть лівий гвинт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а правий на 1/4 оберту проти годинникової стрілки.

- Якщо відносно правої сторони деки, то, використовуючи ключ, поверніть правий гвинт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а лівий - на 1/4 оберту проти годинникової стрілки.

- Якщо полотно все ще не відцентрувалось, повторюйте вищевказані кроки поки не відцентруєте бігове полотно.

2. Після відцентрування полотна, збільшіть швидкість до 16 км/год та перевірте чи воно м'яко йде. Повторіть вищевказані кроки якщо необхідно.

Якщо вищеописана процедура безрезультатна, збільшіть натягнення полотна.



### **ЗМАЩУВАННЯ**

Бігову доріжку змастили на фабриці. Однак, рекомендується перевіряти її змащення

регулярно, щоб гарантувати оптимальну роботу бігової доріжки. Зазвичай протягом першого року експлуатації чи перших 500 годин роботи змащування не потрібне.

Після кожних 3 місяців роботи, піднімайте бігове полотно по боках та перевіряйте поверхню. Якщо є залишки силіконового спрею, змащування не потрібне.

Якщо поверхня суха, притримуйтеся таких інструкцій.

Використовуйте тільки силіконовий спрей, що не містить олії.

### **Застосування лубриканта:**

- Розташуйте полотно таким чином, щоб шов знаходився посередині деки.
- Вставте розпилююче сопло в голівку балончика з лубрикантом.
- Підніміть полотно з однієї сторони та тримайте розпилююче сопло на відстані від переднього кінця полотна та деки. Почніть з переду полотна. Направляйте розпилююче сопло у напрямку до задньої частини. Повторіть цю процедуру для іншої сторони. Розпилюйте на кожную сторону по 4 секунди.
- Зачекайте 1 хвилину, щоб силіконовий спрей рівномірно розподілився, перед тим, як увімкнути тренажер.

### **ПРИБИРАННЯ:**

Регулярне прибирання бігового полотна збільшує його строк служби.

- **УВАГА:** Необхідно вимкнути бігову доріжку, щоб уникнути ураження електричним струмом. Вимкніть вилку з розетки перед тим, як почати прибирання чи ремонт.
- **Після кожного тренування:** Протріть пульт управління та інші поверхні чистою м'якою та вологою ганчіркою, щоб прибрати залишки поту.

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Не використовуйте абразивні чи розчинні засоби. Щоб уникнути пошкодження комп'ютера, тримайте рідини якнайдалі. Не піддавайте комп'ютер дії прямого сонячного проміння.

- **Щотижневий догляд:** Щоб спростити прибирання, рекомендується використовувати мат для бігової доріжки. Взуття може залишати бруд на біговому полотні, які залишається під біговою доріжкою. Прибирайте мат під біговою доріжкою один раз на тиждень.

### **ЗБЕРІГАННЯ:**

Зберігайте бігову доріжку в чистому та сухому місці. Переконайтесь, що тренажер вимкнений, а вилка витягнута з розетки.

### **Важливі примітки:**

- Тренажер відповідає чинним стандартам безпеки. Тренажер призначений тільки для використання вдома. Будь-яке інше використання забороняється і може бути небезпечним. Ми не несемо відповідальності за пошкодження, що сталися через неправильне використання..
- Будь-ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед тим, як розпочинати тренування, щоб визначити чи ваш фізичний стан дозволяє вам займатись на цьому тренажері. Діагноз лікаря повинен бути основою для розробки вашої програми тренувань. Неправильні та надмірні тренування можуть завдати шкоди здоров'ю.
- Уважно прочитайте нижченаведені загальні поради та інструкції з проведення тренування. Якщо ви відчуваєте біль, утрудненість дихання, відчуваєте себе зле чи маєте інші скарги на здоров'я, терміново припиніть тренування. Проконсультуйтеся з лікарем, якщо у вас продовжується біль.
- Цей тренажер не підходить для професійного та медичного використання, та його не можна використовувати з терапевтичними цілями.
- Датчик виміру пульсу не є медичним пристроєм. Він призначений тільки для довідки та розроблений для того, щоб показувати середню швидкість пульсу. Він не призначений для постановки діагнозу та він не вимірює точний пульс через різні умови середовища та людські фактори.



## **Вправи на розігрів та розтягнення**

Успішне тренування починається з вправ на розігрів та завершується вправами на приведення тіла до звичайного стану та розслаблення. Ці розігріваючі вправи готують ваше тіло для наступних навантажень. Період повернення до звичайного стану/розслаблення після тренування забезпечує, щоб не було проблем з м'язами. Нижче ви знайдете інструкції з виконання вправ на розтягнення для розминки та завершення тренування. Будь-ласка, зверніть увагу на таке:

### **ВПРАВИ ДЛЯ ШИЇ**

Нахиліть голову вправо та відчуйте напруження в шиї. Повільно опустіть голову на

груди, роблячи напівкруг, та потім поверніть голову вліво. Ви знову відчуєте приємне напруження в шиї. Ви можете повторити цю вправу декілька разів по черзі.



1

### **ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ**

Піднімайте ліве та праве плече по черзі чи підіймайте обидва плеча одночасно.



2

### **ВПРАВИ НА РОЗТЯГНЕННЯ ПЕРЕДПЛІЧЧЯ**

Розтягуйте ліву та праву руку по черзі у напрямку до стелі. Відчуйте напруження в лівому та правому боках. Повторіть цю вправу декілька разів.



3

### **ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН**

Зіпріться рукою на стіну, потім нахиліться назад та підійміть праву чи ліву ногу до сидниць настільки, наскільки це можливо.

4

## **ВПРАВИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН**

Сядьте на підлогу та поставте ноги так, щоб ваші коліна дивились назовні. Тягніть ступні якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна донизу. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



## **5 ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ**

Повільно нахиліть тулуб вперед та спробуйте доторкнутись руками до ніг. Тягніться якомога нижче до пальців ніг. Тримайтеся в цій позиції протягом 20-30 секунд, якщо це можливо.



6

## **ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІН**

Сядьте на підлогу та потягніться до своєї правої ноги. Зігніть свою ліву ногу та поставте ногу на праве стегно. Спробуйте дотягнутися до правої стопи правою рукою. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.

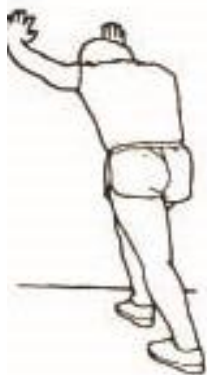


7

## **ВПРАВИ ДЛЯ ГОМІЛОК/АХІЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ**

Поставте обидві руки на стіну та зіпріться на них всією вагою. Потім поставте ліву

ногу назад та чергуйте її з правою ногою. Це розтягує задню частину ноги.  
Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



**8**