TRENAGER.COM.UA
BUY YOURSELF A FITNESS MACHINE!

HouseFit

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HT-9186E
МОТОРИЗОВАНА БІГОВА ДОРІЖКА

Будь здоровий. Будь у формі!

Подяка

Дякуємо, що придбали цей продукт. Цей тренажер допоможе вам правильно тренуватись та поліпшити вашу форму - і все це в знайомій обстановці.

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) Проконсультуйтесь 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 вставлення та закрученні. 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 переконуйтесь, що поблизу тренажера немає гострих предметів. Якщо необхідно, покладіть захисний мат (не включається в доставку), 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.

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 ризиком 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 на 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 (не включається).
● Тримайте дріт живлення якнайдалі від опорного ролика. Не залишайте дріт живлення під біговим полотном. Не використовуйте бігову доріжку з пошкодженим чи зношеним дротом живлення.
● Виміть 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. Переконуйтесь, що кожна деталь працює.
● Не використовуйте бігову доріжку на дворі, в гаражі чи під будь-яким навісом. 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 пошкодженний, 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. Якщо шнур живлення пошкодженний, виробник чи його агент з надання послуг повинен замінити його, щоб уникнути небезпеки.
За дітьми необхідний нагляд, щоб впевнитись, що вони не грають з тренажером.

Збирання

●Перед тим, як почати збирати цей тренажер, уважно прочитайте всі кроки на сторінках 7-8. Ми також рекомендуємо переглянути креслення зі збирання перед тим, як збирати.

● Виміть увесь пакувальний матеріал та розкладіть окремі деталі на незахаращеній поверхні. Це допоможе вам оглянути все та спростить збирання.

● Будь-ласка, майте на увазі, що завжди є ризик пошкодження при використанні інструментів чи проведені технічних дій. Будь-ласка, будьте обережні, збираючи цей тренажер.

● Переконайтесь, що робоче місце безпечне 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.

Розпакування та збирання

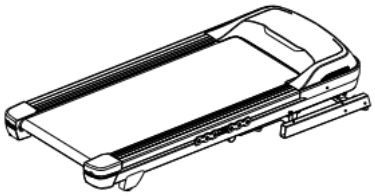
УВАГА! Будьте особливо обережні, збираючи цю бігову доріжку. Інакше можна отримати травму.

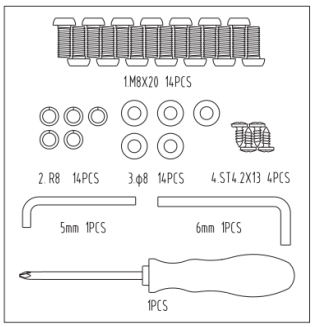
ПРИМІТКА: Кожен пронумерований крок в інструкціях зі збирання описує те, що ви будете робити. Ретельно прочитайте та зрозумійте всі інструкції перед збиранням тренажера.

РОЗПАКУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ВМІСТУ КОРОБКИ:

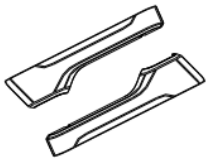
● Підніміть та приберіть коробку, в якій знаходиться бігова доріжка.

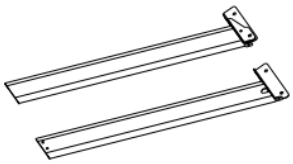
● Перевірте чи наявні такі деталі. Якщо якоїсь деталі не вистачає, зверніться до дилера.





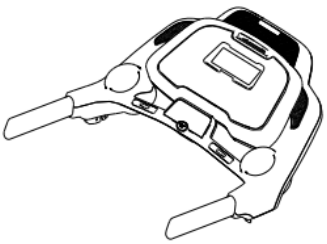
Головна рама Пульт управління Пакет з металевими виробами

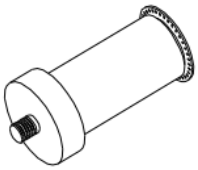




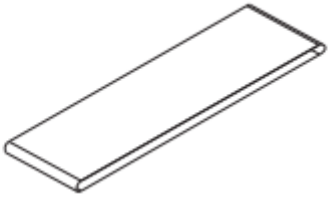
Запобіжний ключ Силіконова пляшка База Кожух рами Бічні рейки

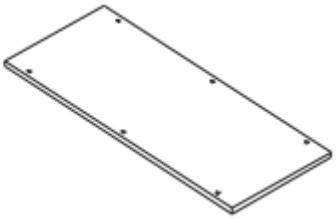
Основні деталі



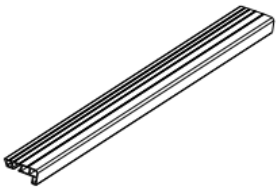


Кожух мотору Монітор Мотор

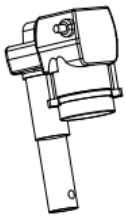




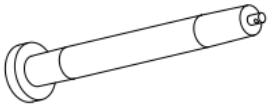
Привід мотора Бігове полотно Бігова дека



Бічна напрямна ролик

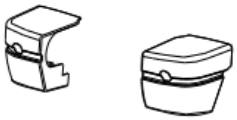


Двигун нахилу



Передній

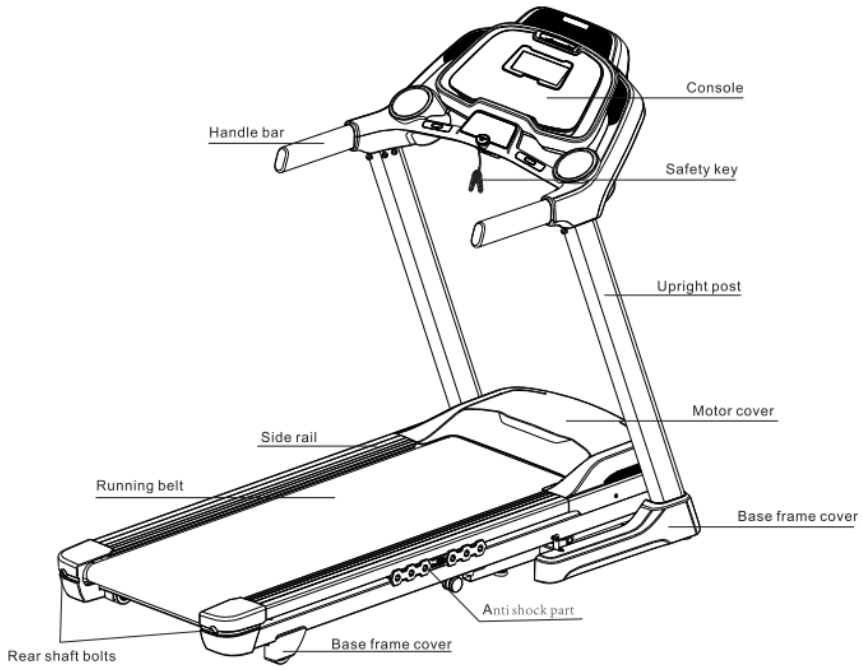
Задній ролик колеса



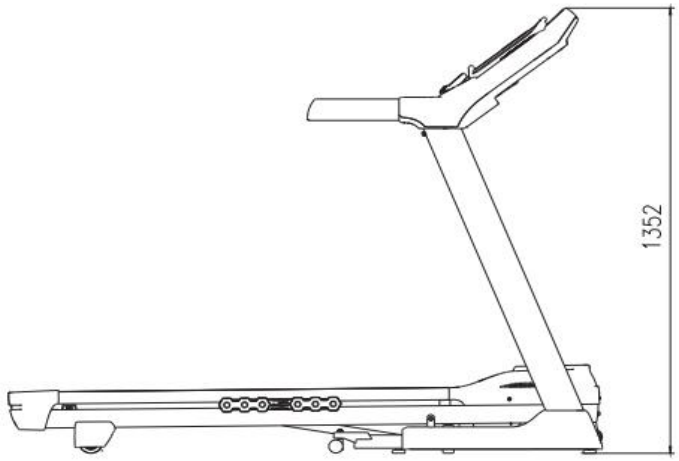
Задній кожух

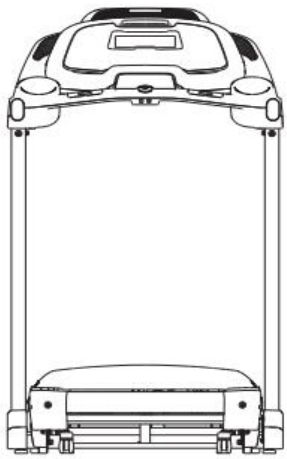
Кожух

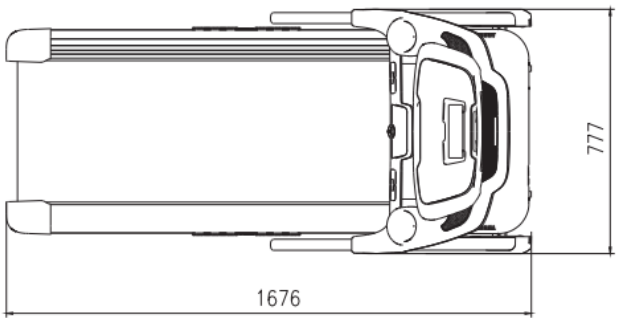
Інструкція з користування біговою доріжкою



Інформація з технічного обслуговування







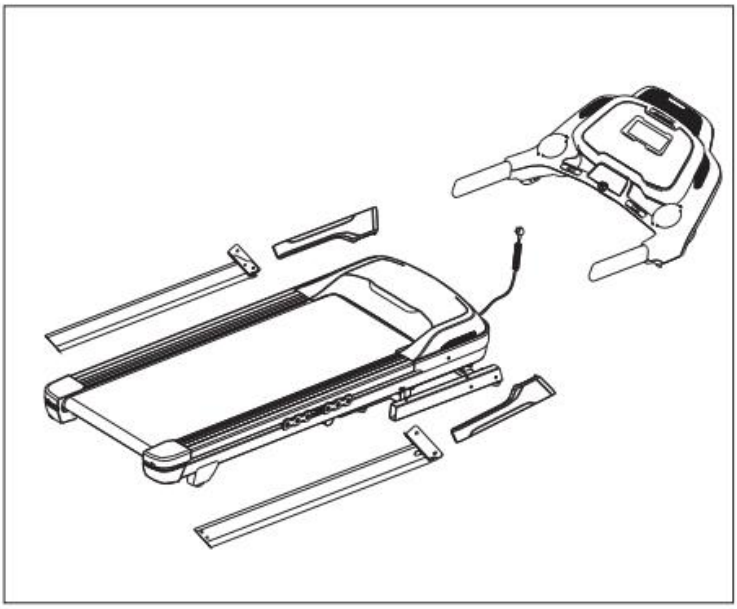
ВАГА КОРИСТУВАЧА	120КГ
Розміри (Д/Ш/В)	1085x777x1451мм(в складеному стані)
	1676x777x1352мм (в розкладеному стані)
Бігова площа	1320X460мм
Діапазон швидкості	1,0-16кг/год
Діапазон уклону	0%-15%
Вага тренажера	ВАГА-НЕТТО: 78 кг ВАГА-БРУТТО: 86 кг.
Мотор	2.5HP DC

*МИ ЗБЕРІГАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ЗМІНЮВАТИ

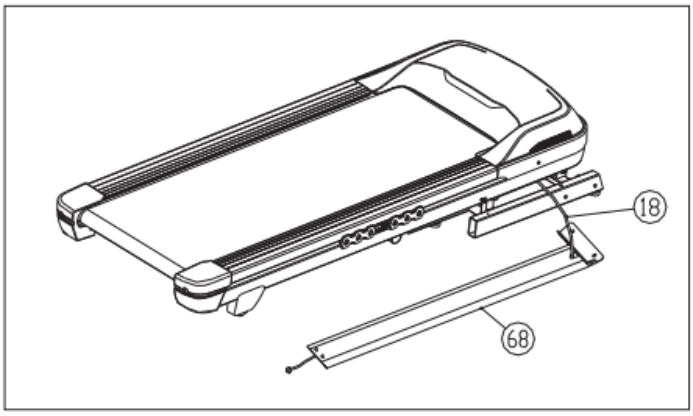
ТРЕНАЖЕР БЕЗ ПОПЕРЕДЖЕННЯ.

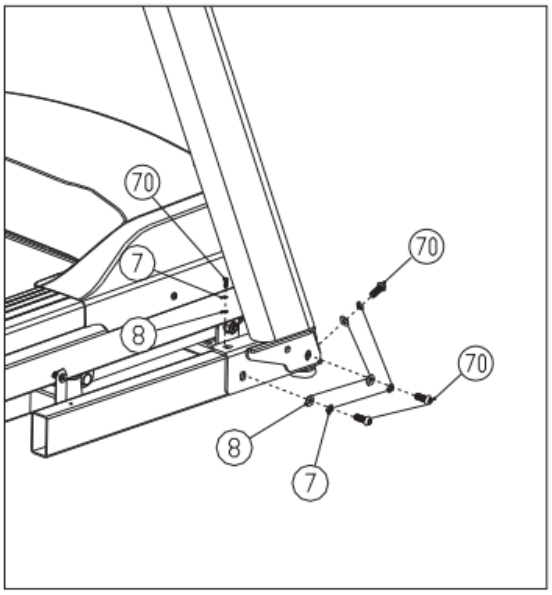
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

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



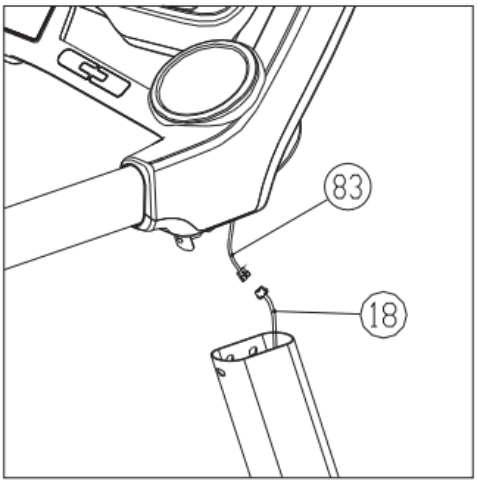
Крок 2: Вставте стійку в зажимне кільце з обох сторін основної рами, зафіксуйте шестигранним шурупом з напівкруглою голівкою M8*20 та пружинною шайбою Ø8x1.6. та шайбою Ø8x1.6. (але сильно не закручуйте).

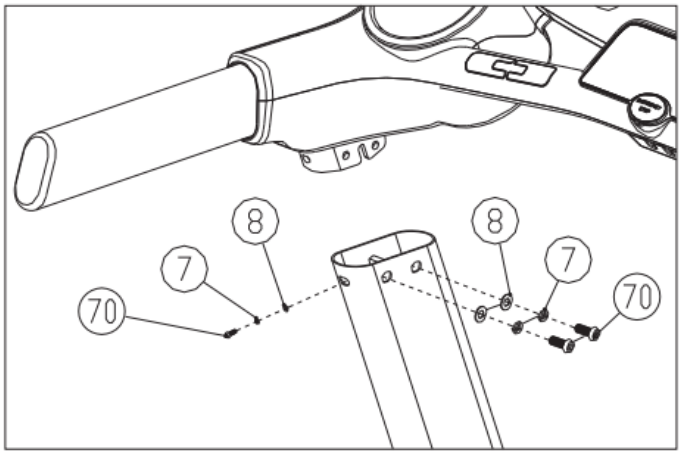




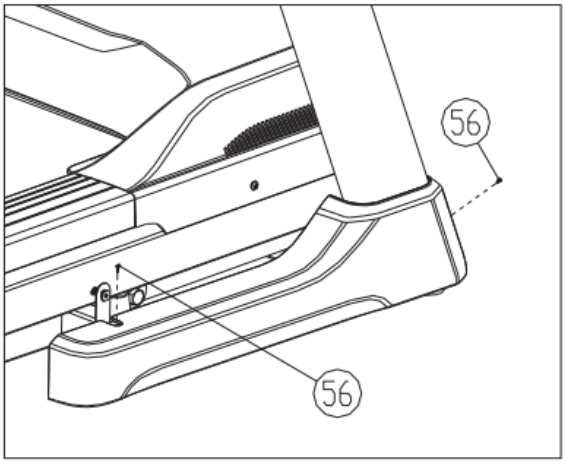
Крок 3: Поставте консоль на бігову доріжку та добре з'єднайте дроти; поставте рукоятки в горизонтальне положення (як показано на малюнках), потім з'єднайте

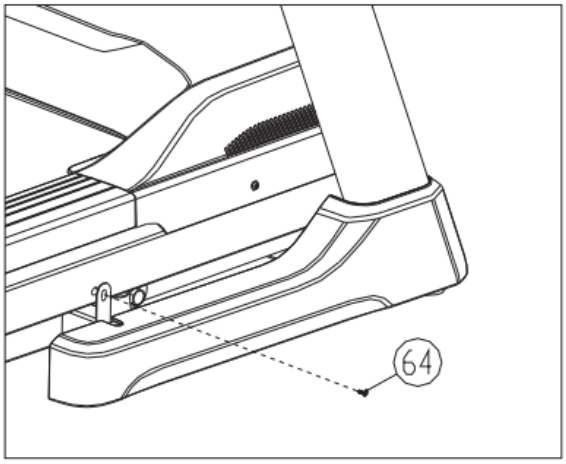
консоль та стійку 3 шестигранними шурупами з напівкруглими голівками M8*20 та пружинною шайбою Ø8x2.1& та шайбою Ø8x1.6.





КРОК4: Збирання базової рами з кожної сторони бігової доріжки. Зверніть увагу на збирання рами базової рами та труби базової рами. Нарешті закріпіть гвинти інструментами та зніміть гвинт M6x16 із фіксованої пластини. Збирання завершене.





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 мебелі.
- 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 пилососом. Якщо ви не хочете, щоб цей пил не 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 швидкого 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 увімкниться 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 пульту 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 прикріплення кліпси запобіжного ключа до одягу. Кліпса не повинна відкріплюватись від вашого одягу в разі падіння.

УВІМКЕННЯ ТА ВИМКНЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ
Обережно вмикайте та вимикайте бігову доріжку. Стаючи та сходячи з бігової доріжки використовуйте рукоятки. Поки ви готуєтесь 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!

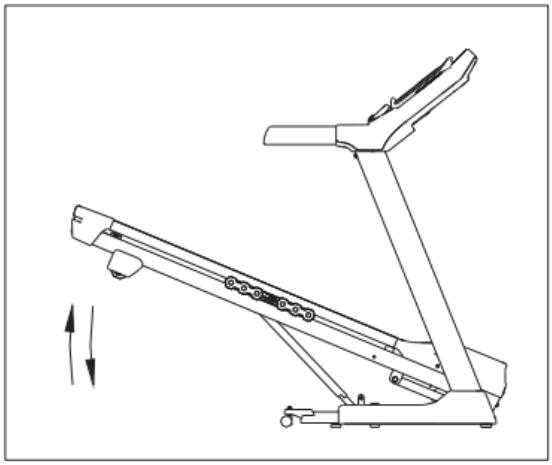
Ніколи не використовуйте цю бігову доріжку без прикріплення запобіжної кліпси до одягу.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

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

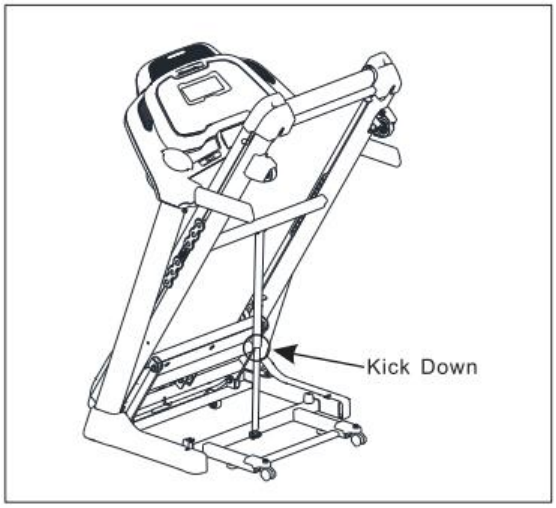
СКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ:

1. Опустіть деку до плоского положення (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.



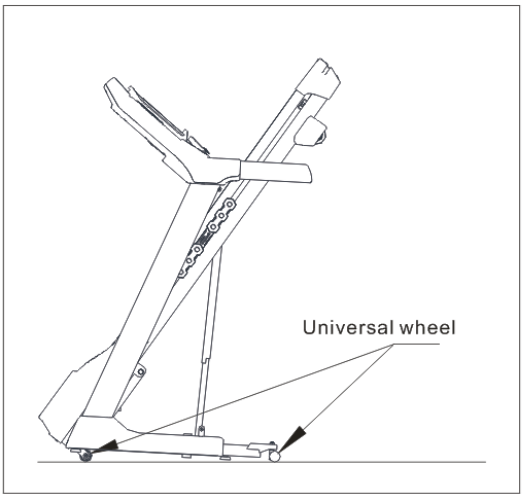
РОЗКЛАДАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ:

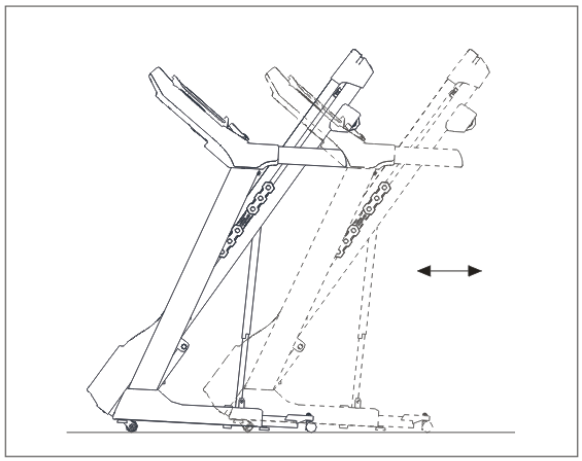
1. Поставте одну руку на рукоятку, використовуйте іншу, щоб штовхнути бігову деку вперед.
2. Натисніть ногою посередині циліндру, щоб розблокувати фіксуючий механізм.
3. Дозвольте деці почати повільно падати перед тим, як відпустити руки.



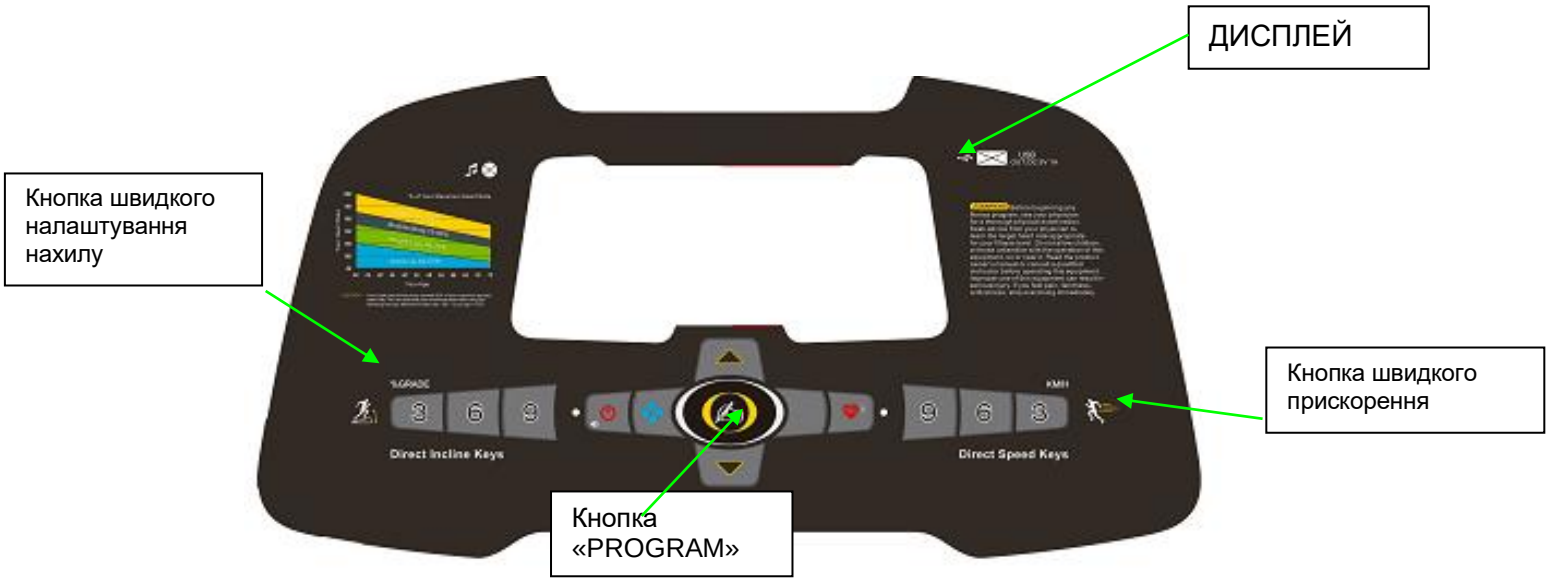
ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

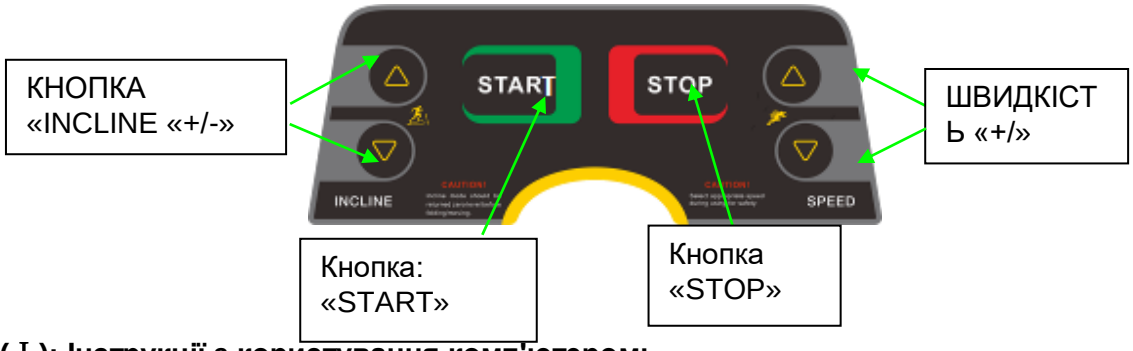
Бігову доріжку можна безпечно переміщувати по дому в зібраному стані, використовуючи транспортні колеса.
Міцно візьміться за рукоятки обома руками, потягніть доріжку на себе, поставте її на колеса та повільно штовхніть.





Основні терміни





(I): Інструкції з користування комп'ютером:

1.1: P0 Програма тренування користувача; P1-P12 - попередньо встановленні програми; U01-U03 -програми, що визначаються користувачем; HP1-HP2 - функція контролю серцебиття.

1.2:8’’Віконце дисплея

1.3: Діапазон швидкості: 1.0-16.0 км/год.

1.4: Діапазон нахилу: 0~10%

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

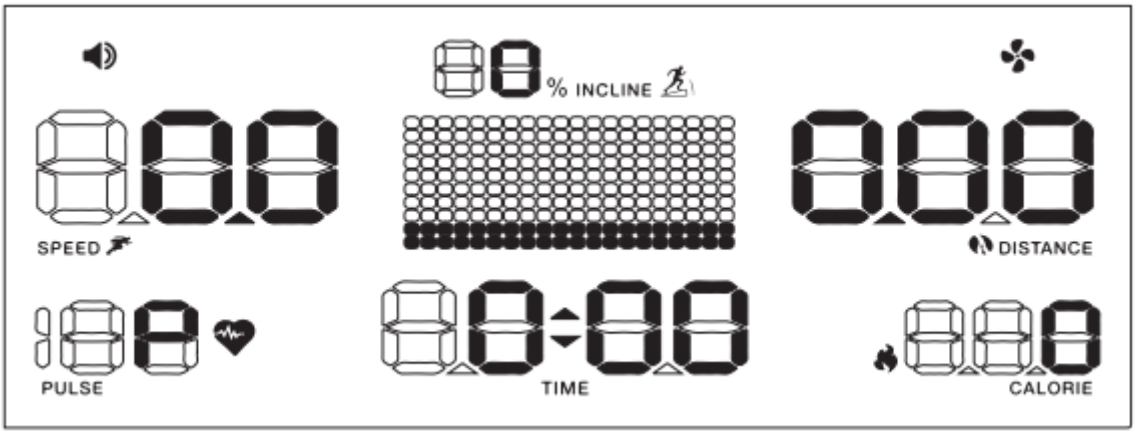
1.6: Функція самоперевірки та попереджувальних сигналів.

1.7: MP3(на вибір)

1.8: Bluetooth (на вибір)

1.9: Вентилятор (на вибір)

(I): Інструкція до дисплея:



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(KM/H)

INCLINE: 0 – 15%

DISTANCE: 0.00 – 99.9(KM)

CALORIES: 0.0 – 999 (K)

(III) Інструкція з користування кнопками:

3.1: “PROG”: Кнопка вибору програм: коли бігова доріжка зупинена, по колу обираються ручні програми від «P1-P12», «U1~U3», «HP1-HP2». Швидкість за замовчуванням ручної програми 1,0 км/год, найвища швидкість - 18 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-P12.
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, збільшується швидкість одразу на рівні 3, 6, 9 км/год.
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 3, 6, 9%.

(VI): Функції запобіжного ключа:
Якщо в будь-якому стані вийняти запобіжний ключ, дисплей загориться та пролунає три короткі сигнали. Якщо знову вставити запобіжний ключ, екран підсвітиться на 2 секунди, потім перейде в ручний режим (еквівалент скидання налаштувань).
(V) Інструкції для початку роботи:
5.1: Вставте дріт живлення в електричну розетку з напругою в 10А. Поставте цей вимикач в положення «ON». Екран ввімкнеться 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 P0-P12, U01, U02, U03, HP1-HP2.
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. А також 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: Зворотний відлік калорій. При виборі, віконце калорій блиматиме. Натисніть «+»/«-» для налаштування значення. Діапазон - 20-990 кал. За замовчуванням - 50 кал.
b) «P1—P12» - 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.
c) 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.
a) Біжучи, натисніть «+»/«-» чи кнопку «quick speed», щоб налаштувати бажану швидкість.
b) Для режимів P1—P12 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 завершуються 10 сегментів, мотор зупиниться з довгим звуковим сигналом.
c) 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 запобіжний ключ, дисплей вимкнеться 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.

(Ⅵ)6. Програма, що визначається користувачем:

На додачу до 12 вбудованих програм, в тренажері також є три програми, які дозволяють користувачу автоматично налаштувати відповідно до індивідуальних потреб: U01, U02, U03.

A) Налаштування програми, що визначається користувачем:

В режимі очікування, натискайте кнопку «select» поки не дійдете до програм, що визначаються користувачем, віконця «U01 - U03». Затисніть кнопку «select» протягом 3 секунд, щоб увійти в режим налаштування. Віконце часу показує «S - 20 S - 01..», кожне віконце показує відповідну інформацію. Далі, можна налаштувати кожен період часу кнопками «+»/«-» значення «velocity» (прискорення), «speed» (швидкість) чи зменшення або збільшення нахилу. Після налаштування одного періоду часу, натисніть кнопку «select», щоб перейти до налаштування наступного періоду часу. Повторюйте це, поки всі 20 періодів часу не будуть налаштовані. Налаштування даних після завершення будуть зберігатись, поки ви не скинете їх. Ця інформація не втрачається при перебоях в електропостачанні.

B) Початок програми, що налаштовується користувачем:

I. В режимі очікування натискайте кнопку «select», поки не досягнете (U01 - U03), та налаштуйте час бігу, та натисніть кнопку «start».

II: Програми користувача та час бігу, що встановлений після натиску на кнопку «start», можуть одразу увімкнутись.

C) налаштування програми, що визначається користувачем:

Кожна програма поділена на 20 часових періодів. Після налаштування швидкості та нахилу для кожного з 20 часових періодів, натисніть кнопку «start», щоб бігова доріжка почала рухатись.

(Ⅶ)7. Програма виміру швидкості серцебиття (HRC) програма:

В режимі очікування, натисніть кнопку «HRC» та оберіть «HP1» чи «HP2», натисніть кнопку «Select», щоб ввести вік та цільове серцебиття. Діапазон налаштування вказаний в таблиці нижче.

Věk	Srdeční tep			Věk	Srdeční tep			Věk	Srdeční tep		
	MIN	Nastaveno	MAX		MIN	Nastaveno	MAX		MIN	Nastaveno	MAX
15	123	123	195	37	110	110	174	59	97	97	153
16	122	122	194	38	109	109	173	60	96	96	152
17	122	122	193	39	109	109	172	61	95	95	151
18	121	121	192	40	108	108	171	62	95	95	150
19	121	121	191	41	107	107	170	63	94	94	149
20	120	120	190	42	107	107	169	64	94	94	148
21	119	119	189	43	106	106	168	65	93	93	147
22	119	119	188	44	106	106	167	66	92	92	146
23	118	118	187	45	105	105	166	67	92	92	145
24	118	118	186	46	104	104	165	68	91	91	144
25	117	117	185	47	103	103	164	69	91	91	143
26	116	116	184	48	103	103	163	70	90	90	143
27	116	116	183	49	103	103	162	71	89	90	142
28	115	115	182	50	102	102	162	72	89	90	141
29	115	115	181	51	101	101	161	73	88	90	140
30	114	114	181	52	101	101	160	74	88	90	139
31	113	113	180	53	100	100	159	75	87	90	138
32	113	113	179	54	100	100	158	76	86	90	137
33	112	112	178	55	99	99	157	77	86	90	136
34	112	112	177	56	98	98	156	78	85	90	135
35	111	111	176	57	98	98	155	79	85	90	134
36	110	110	175	58	97	97	154	80	84	90	133

1. Нахил починається на 0 рівні, а швидкість з найнижчої.
2. 1 хвилина розминки (швидкість та нахил) може бути налаштована вручну.
3. Після розминки, підрахуйте швидкість серцебиття (порівняйте цільове серцебиття зі швидкістю серцебиття користувача):

A. (цільове серцебиття - швидкість серцебиття користувача) > 0, збільште швидкість на 0.5 км/год, досягнувши встановленої швидкості, збільште нахил.

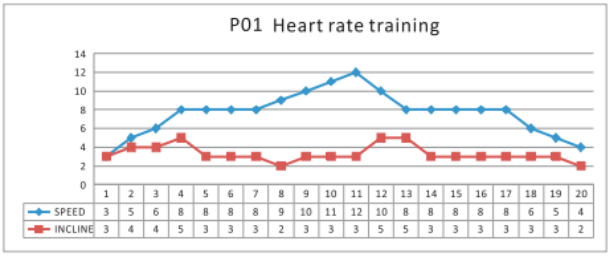
B. (цільове серцебиття - швидкість серцебиття користувача) < 0, нахил більше 0, зменште нахил на 1; якщо нахил дорівнює нулю, зменште швидкість на 0.5 км/год.

4. Кожні 10 секунд після виконання повторюйте крок 3.
5. Для HP1, HP2 найвищою швидкістю були 10.0, 12.0 км/год;
6. Діапазон налаштування віку: 15-80, 30 за замовчуванням.
7. Таблиця відповідності цільового серцебиття та віку:

Примітка: для виміру швидкості серцебиття необхідно використовувати нагрудний датчик пульсу. Він повинен розташовуватись на районі грудей та контактувати зі шкірою.

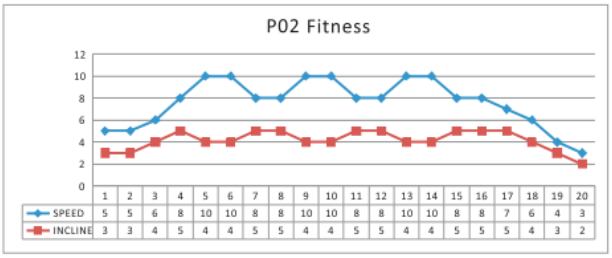
Таблиця швидкості програм

P01 Програма тренування серця



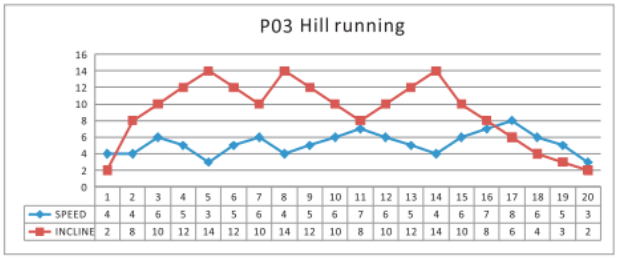
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED	3	5	6	8	8	8	8	9	10	11	12	10	8	8	8	8	8	6	5	4
INCLINE	3	4	4	5	3	3	3	2	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	2

P02 Фітнес



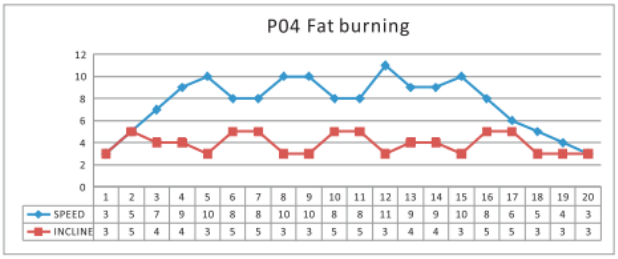
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED	5	5	6	8	10	10	8	8	10	10	8	8	10	10	8	8	7	6	4	3
INCLINE	3	3	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	3	2

P03 Біг по горбистій місцевості



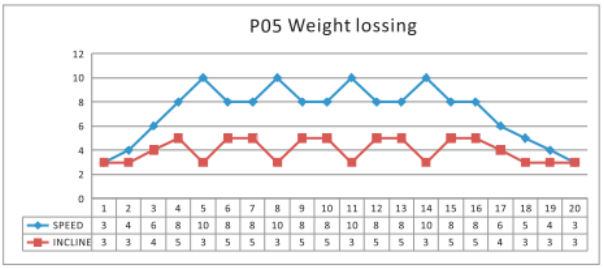
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED	4	4	6	5	3	5	6	4	5	6	7	6	5	4	6	7	8	6	5	3
INCLINE	2	8	10	12	14	12	10	14	12	10	8	10	12	14	10	8	6	4	3	2

P04 Програма спалення жиру



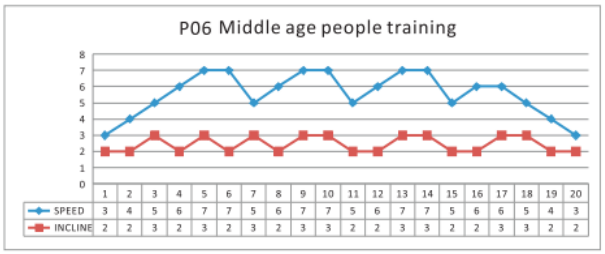
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED	3	5	7	9	10	8	8	10	10	8	8	11	9	9	10	8	6	5	4	3
INCLINE	3	5	4	4	3	5	5	3	3	5	5	3	4	4	3	5	5	3	3	3

P05 Програма скидання ваги



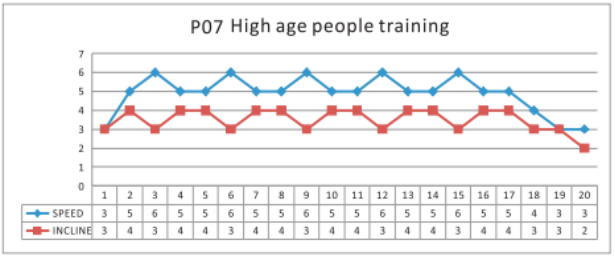
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED	3	4	6	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	10	8	8	6	5	4	3
INCLINE	3	3	4	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	3	5	5	4	3	3	3

P06 Програма тренування для людей середнього віку



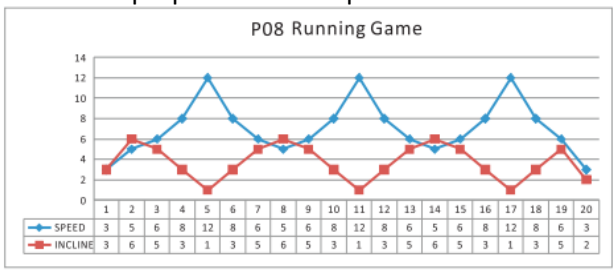
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED	3	4	5	6	7	7	5	6	7	7	5	6	7	7	5	6	6	5	4	3
INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2

P07 Програма тренування для людей похилого віку



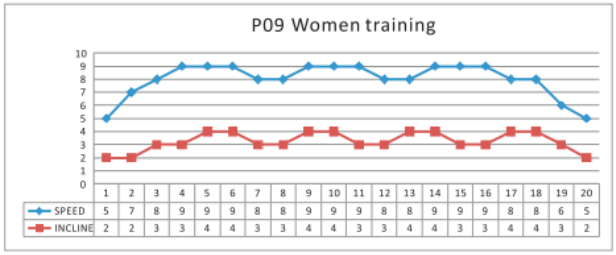
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED	3	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	4	3	3
INCLINE	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	2

P08 Програма «бігова гра»



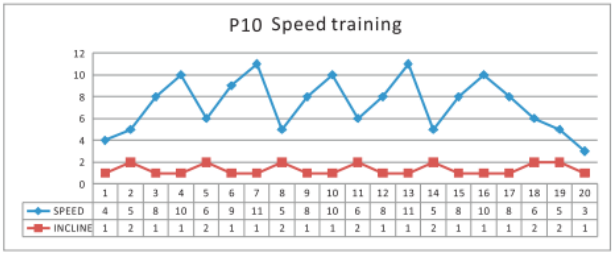
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED	3	5	6	8	12	8	6	5	6	8	12	8	6	5	6	8	12	8	6	3
INCLINE	3	6	5	3	1	3	5	6	5	3	1	3	5	6	5	3	1	3	5	2

P09 Програма тренування для жінок



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2

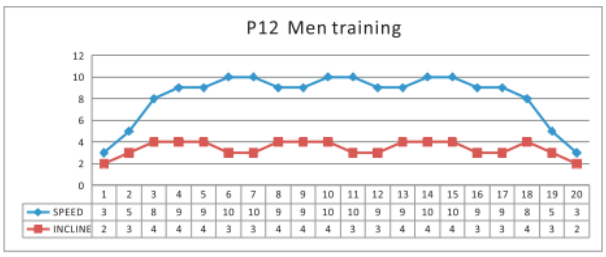
P10 Програма для тренування швидкості



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
SPEED	4	5	8	10	6	9	11	5	8	10	6	8	11	5	8	10	8	6	5	3
INCLINE	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1

P11 Програма бігу під нахилом

P12 Програма тренування для чоловіків



Усунення несправностей

Несправність чи явище		Можлива причина	Вирішення
Дисплей не працює		A штекер не увімкнений в розетку чи в розетці немає струму.	Вставте штекер в розетку чи перевірте розетку.
		B Вимикач не в положенні «ON».	Поставте його в положення «ON».
		C привід без живлення чи зламаний	Натисніть на захист проти перенапруги, чи замініть привід.
		D Контур цифрового сигналу	Замініть сигнальний дріт, заново підключіть.
		E Цифровий годинник зламаний	Замініть електронний годинник
		F (LCD) Фонове підсвічення не яскраве	Відремонтуйте, перевірте фонове підсвічення, замініть його.
Дисплей бігової доріжки не повний, неповна картинка.		A Привід «IC віртуальне спаювання» чи рівне спаювання.	Відремонтуйте, перевірте зварені шви.
		B Дисплей розхитаний, не закріплений на одному місці	Заново зберіть дисплей
		C Драйвер дисплея не працює	Відремонтуйте, зваріть новий драйвер дисплея.
Робота бігової доріжки не рівна, слабка чи з вібраціями.		Опір трансмісії.	Налаштуйте трансмісію, чи додайте мастила
		B. Полотно занадто натягнуте чи ослаблене	Налаштуйте натягнення полотна
		C Крутний момент на валу приводу занадто малий чи занадто великий	Налаштуйте компенсуючий потенціометр крутного моменту до необхідного положення.
Цифровий дисплей:		A Запобіжне блокування	Поставте на панель та запобіжне блокування чи в карткове положення.
		B Магнетрон не працює	Магнетрон встановлений в правильне положення
	E01 - Несправність зв'язку (привід не отримує цифрові сигнали); E13 -	A цифровий сигнал слабкий, неправильне з'єднання	Заново підключіть.
		B цифровий сигнальний дріт пошкоджений, коротке замикання чи розімкнутий контур.	замініть сигнальні дроти

	Несправність зв'язку (електроні) не отримується сигнал приводу	C Пошкодження дроту електронного сигналу	Замініть електронний годинник
		D Пошкодження дроту електронного сигналу приводу	Замініть привід.
	E02 - Перекидання (проти вибуховий захист чи головний мотор)	A моторний дріт не підключений чи мотор має розімкнений контур	Підключіть штекер до розетки чи замініть мотор.
		B БТІЗ приводу несправний	Замініть привід.
		C Вхідна напруга занадто низька.	Припиніть використання. Будь-ласка зверніться до електрика
	E04 - помилка нахилу (з приводом нахилу)	Мотор нахилу чи дріт не підключені.	Перевірте дріт та підключіть заново
		B Несправність мотору нахилу	Замініть мотор нахилу
		C Несправність приводу	Замініть привід.
	E05 - захист від перенапруги	A. Велика напруга	захист системи, перезапуск при штучній зупинці загальмованого ротору.
		B деталі трансмісії застрягли чи заважають	Налаштуйте деталі трансмісії, чи додайте мастила
		C Згорання мотору	Замініть мотор
		D Згорання приводу	Замініть привід.
	E06 Відсутність контуру в моторі	Дріт мотору погано підключений	Заново підключіть дріт
		B Розімкнений контур мотору	Замініть мотор
		C Холостий хід мотору	Поточний результат видає помилку, будь-ласка, установіть тест.
	E10 - якщо піковий струм мотору понад норми, спрацьовує захист від перенапруги.	Крутний момент занадто великий.	Налаштуйте компенсуючий потенціометр крутного моменту до необхідного положення.
		B Згорання мотору	Заміна мотору
		C деталі трансмісії застрягли	Налаштуйте деталь чи додайте мастила

Несправність	Можлива причина	Вирішення
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

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 розігрівайтесь 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 підчас 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 розтягнення/розігрів

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:

1. ВПРАВИ ДЛЯ ШИЇ

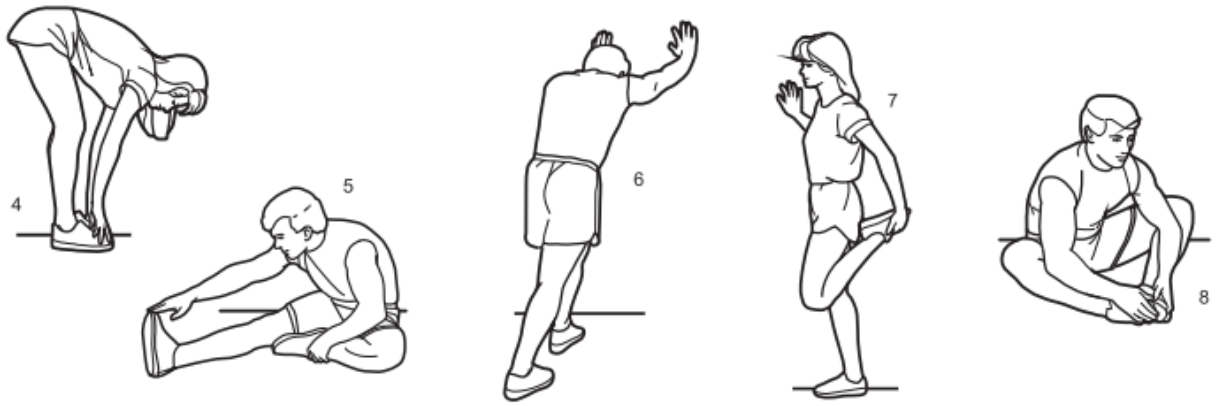
Нахиліть голову вправо та відчуйте напруження в шиї. Повільно опустіть голову на груди, роблячи напівкруг, та потім поверніть голову вліво. Ви знову відчуєте приємне напруження в шиї. Ви можете повторити цю вправу декілька разів по черзі.

2. ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ

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

3. 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.



4. 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.

5.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.

6.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.

7.ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

Зіпріться рукою на стіну, потім нахиліться назад та підніміть 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.

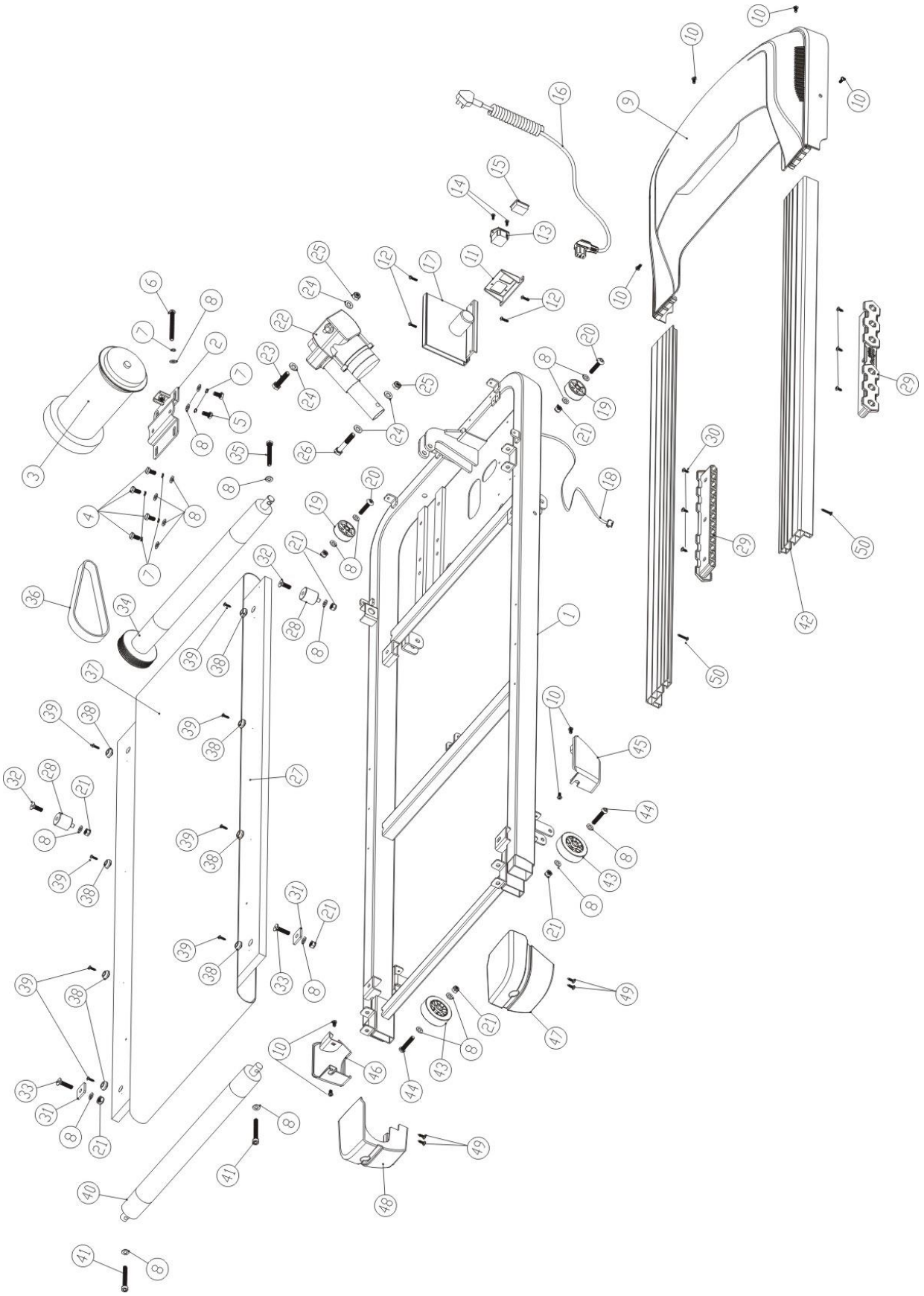
8. ВПРАВИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

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.

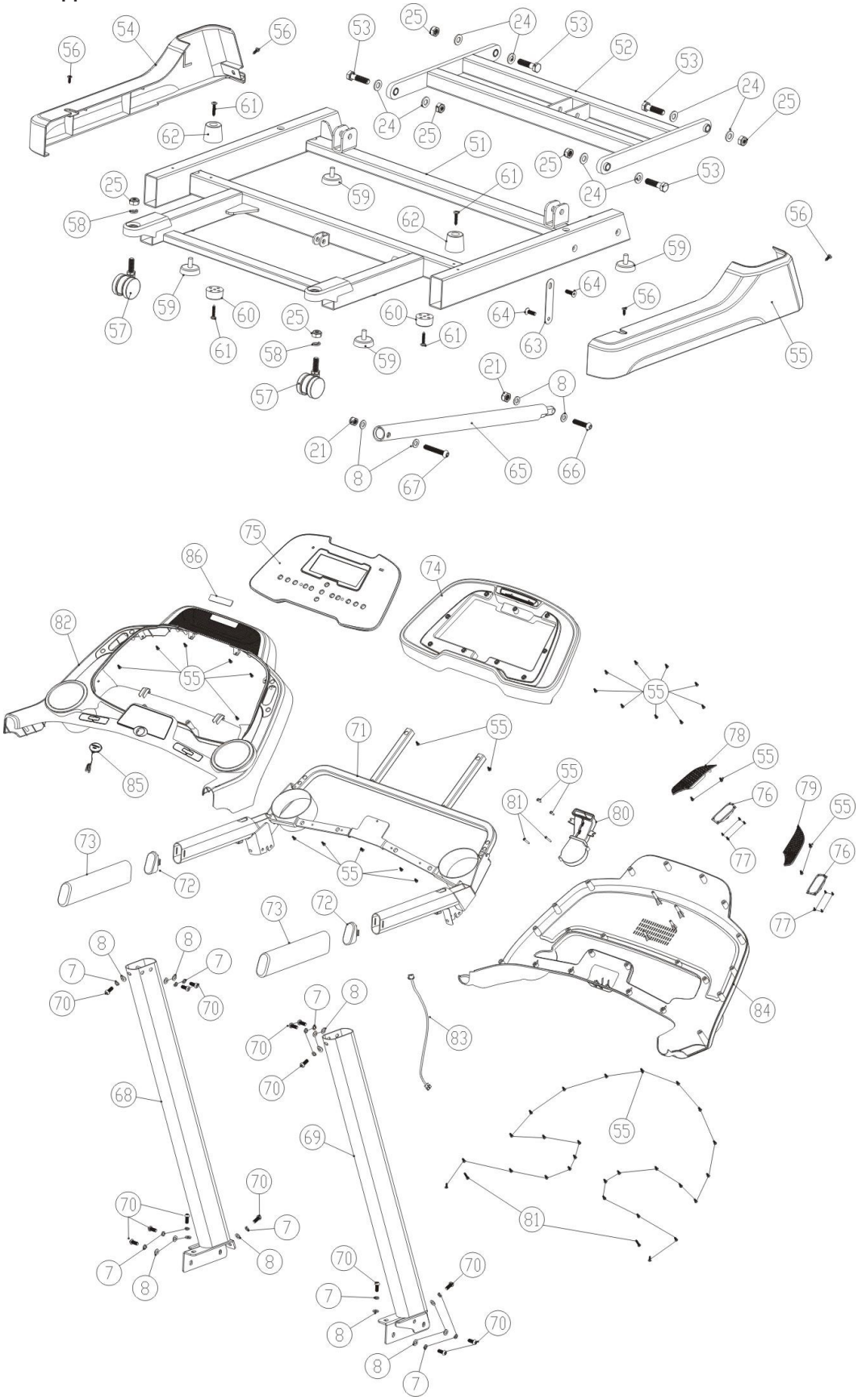
СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ

1	Рама бігової доріжки	30	Саморіз SS T4.8x13	59	Мат на підлогу
2	Рама мотору	31	Протиударна деталь	60	Мат нахилу
3	Мотор	32	Саморіз M8x25	61	Саморіз S T4.8x25
4	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8x1 6	33	Саморіз M8x35	62	Великий гумовий мат
5	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8x12	34	Передній ролик	63	Фіксована пластина
6	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8x 85	35	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8x6 5	64	Саморіз M6x 16
7	Пружинна гайка Ø8x2.1	36	Привід мотору	65	Циліндр
8	Шайба Ø8x1.6	37	Бігове полотно	66	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8x3
9	Кожух мотора	38	Муфта бічної напрямної	67	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8x50
10	Гвинт з внутрішнім шестигранником M5 x 16	39	Саморіз S T4.2x16	68	Ліва стійка
11	Вимикач	40	Задній ролик	69	Права стійка
12	Саморіз M 4x16	41	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8x65 M 8x65	70	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8x20
13	Перемичка	42	Бічна напрямна	71	Тримач монітору
14	Саморіз M 4x8	43	Заднє колесо	72	Кожух труби
15	Вимикач	44	Гвинт з внутрішнім шестигранником M8x45	73	Рукоятка
16	Адаптер	45	Кожух правого колеса	74	Передній кожух монітора
17	Привід	46	Лівий кожух колеса	75	Монітор
18	Дріт з 4ма сердечниками	47	Права кінцева заглушка	76	Квадратний динамік
19	Переднє колесо	48	Ліва кінцева заглушка	77	Саморіз ST2.9x9.5
20	Гвинт з внутрішнім шестигранником M18x 40	49	Саморіз ST 1.8x16	78	Лівий кожух динаміка
21	Шестигранна контр-гайка M8	50	Саморіз S T4.2x25	79	Правий кожух динаміка
22	Мотор нахилу	51	Тримач рами	80	Охолоджувач монітора
23	Гвинт з внутрішнім шестигранником M10x 45	52	Тримач нахилу	81	Саморіз ST4.2x22
24	Пружинна шайба Ø 1x0.2	53	Гвинт з внутрішнім шестигранником M10x 40	82	Верхній кожух монітору
25	Шестигранна контр-гайка M10	54	Нижній лівий кожух	83	Дріт з 4-ма сердечниками
26	Гвинт з внутрішнім шестигранником M10x 60	55	Правий нижній кожух	84	Нижній кожух монітору
27	Підніжка	56	Саморіз ST4.2x 13	85	Запобіжний ключ
28	Протиударна деталь бігової деки	57	Універсальне колесо	86	Гумова деталь
29	Протиударна деталь	58	Пружинна шайба Ø10x2.5		

СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ 1



СКЛАДАЛЬНЕ КРЕСЛЕННЯ 2



ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Належне технічне обслуговування дуже важливе для забезпечення правильно 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 оберти.
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. Будь-те обережні та не натягуйте бігове полотно занадто сильно. Це може призвести до надмірного тиску в підшипниках переднього та переднього роликів. Надмірно натягнуте бігове полотно може пошкодити підшипники, що призведе до скрипіння підшипників з переднього та заднього ролика.

ЩОБ ЗМЕНШИТИ НАТЯГНЕННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА, ПОВЕРІТЬ ГВИНТИ НА ОДНУ КІЛЬКІСТЬ ОБЕРІТВ ПРОТИ ГОДИННИКОВОЇ СТРІЛКИ.

ЦЕНТРУВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Біжучи, ви можете ступати однією ногою сильніше ніж іншою. Рівень відхилення залежить від кількості 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 ньому нікого немає. Якщо полотно не відцентровується 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, використовуючи ключ, поверніть лівий гвинт на

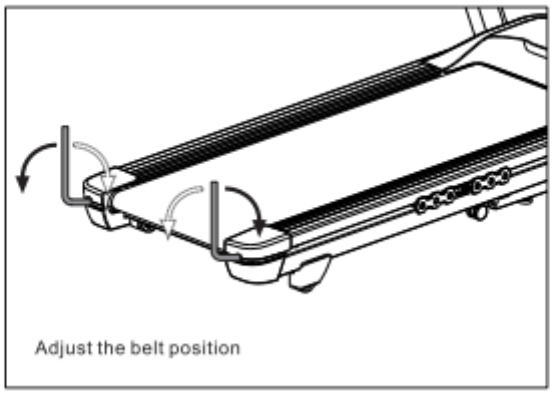
1/4 оберти за годинниковою стрілкою, а правий -на 1/4 оберти проти годинникової стрілки.

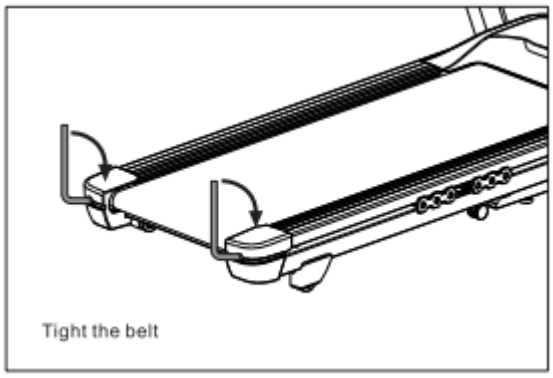
● Якщо відносно правої сторони деки, використовуючи ключ, поверніть правий гвинт на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою, а лівий - на 1/4 оберти проти годинникової стрілки.

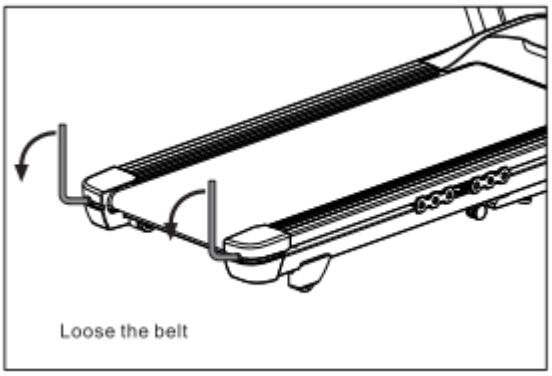
● Якщо полотно все ще не відцентрувалось, повторюйте вищевказані кроки поки не відцентруєте бігове полотно.

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 бокам та перевіряйте поверхню. Якщо є залишки силіконового спрею, змащування не потрібне.
Якщо поверхня суха, притримуйтесь таких інструкцій.
Використовуйте тільки силіконовий спрей, що не містить олії.

Застосування мастила:
● Розташуйте полотно таким чином, щоб шов знаходився посередині деки.
● Вставте розпилююче сопло в голівку балончика з мастилом.
● 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 кожну 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 вимкнутий, а вилка витягнута з розетки.

Важливі примітки:

● Тренажер відповідає чинним стандартам безпеки. Тренажер призначений тільки для використання вдома. Будь-яке інше використання забороняється и може бути небезпечним. Ми не несемо відповідальності за пошкодження, що стались через неправильне використання..
● Будь-ласка, проконсультуйтесь 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 призвести до травм.

● 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. Проконсультуйтесь з доктором, 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 людськи фактори.