

Посібник для складання моторизованої бігової доріжки FitLogic T33E



Будь ласка, перш ніж користуватися цим обладнанням, уважно прочитайте всі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

Зміст	1
Зауваження щодо безпеки	2-3
Інструкція зі складання	4-6
Гід з керування	7-11
Як складати та переміщувати	12
Запропоновані розтягування	13-14
Обслуговування	15-16
Схема	17
Список деталей	18
Посібник з усунення несправностей	19

ЗАУВАЖЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

Під час використання цього продукту завжди слід дотримуватися основних запобіжних заходів, включаючи наступне:

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

НЕБЕЗПЕЧНО - Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом :

Завжди вимикайте цей виріб з електричної розетки відразу після використання та перед чищенням.

УВАГА - щоб зменшити ризик опіків, пожежі, ураження електричним струмом або отримання фізичних травм :

1. Ніколи не залишайте обладнання без нагляду коли воно підключено до мережі. Завжди вимикайте виріб із розетки, коли не використовуєте його.
2. Якщо цим обладнанням користуються діти, інваліди чи особи з обмеженими здібностями поруч з ними потрібен ретельний нагляд.
3. Використовуйте обладнання тільки за призначенням, як описано в цьому посібнику. Не використовуйте жодне кріплення, яке не рекомендується виробником, щоб уникнути небезпеки чи нещасних випадків.
4. Ніколи не користуйтеся обладнанням, якщо у нього пошкоджений шнур або штепсельна вилка, якщо він не працює належним чином, якщо він був пошкоджений або впав у воду. Просимо передати обладнання у сервісний центр продавця для перевірки та ремонту.
5. Не переміщуйте обладнання за шнур живлення та не використовуйте шнур як ручку.
6. Тримайте шнур якомога далі від гарячих поверхонь.
7. Ніколи не використовуйте обладнання із заблокованими вентиляційними отворами. Тримайте вентиляційні отвори без ворсу, волосся тощо.
8. Ніколи не кидайте та не вставляйте жодних предметів у жодні отвори.
9. Не використовуйте обладнання на вулиці.
10. Не тренуйтеся там, де використовуються аерозольні (розпилювальні) продукти або там, де замало кисню.
11. Перш ніж вимкнути живлення обладнання поверніть усі елементи керування у положення вимкнено, а потім вийміть вилку з розетки.
12. Під'єднуйте обладнання лише до правильно заземленої розетки.
13. Коли ви закінчує тренування, висоту потрібно повернути у вихідне положення, при умові що ваша бігова доріжка має функцію нахилу.
14. Неможна одночасно складати бігову доріжку, якщо вона використовується.
15. Слідкуйте, щоб вздовж обладнання було вільне місце від 2000 мм x 1000 мм.
16. Це обладнання призначене лише для домашнього використання.
17. Для бігової доріжки зі складною функцією та електричним підйомом перед складанням переконайтесь, що висота дорівнює 0 (Щоб уникнути втручання компонентів).
18. Перестаньте використовувати бігову доріжку, якщо відчуваєте непритомність, запаморочення або задишку.
19. Носіть відповідний одяг для вправ під час використання бігової доріжки. Не носіть вільний одяг, який може потрапити на бігову доріжку. Спортивний одяг рекомендується як чоловікам так і жінкам.

Завжди носіть спортивне взуття. Ніколи не використовуйте бігову доріжку босими ногами, одягнувши тільки панчохи або в сандалях.

3

ЗАУВАЖЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

В першу чергу обладнання повинно бути заземлено. У разі несправності або поломки - заземлення забезпечить шлях найменшого опору електричного струму, та зменшить ризик ураження електричним струмом.

Продукт оснащений шнуром, що має провідник заземлення та заземлювальний провід.

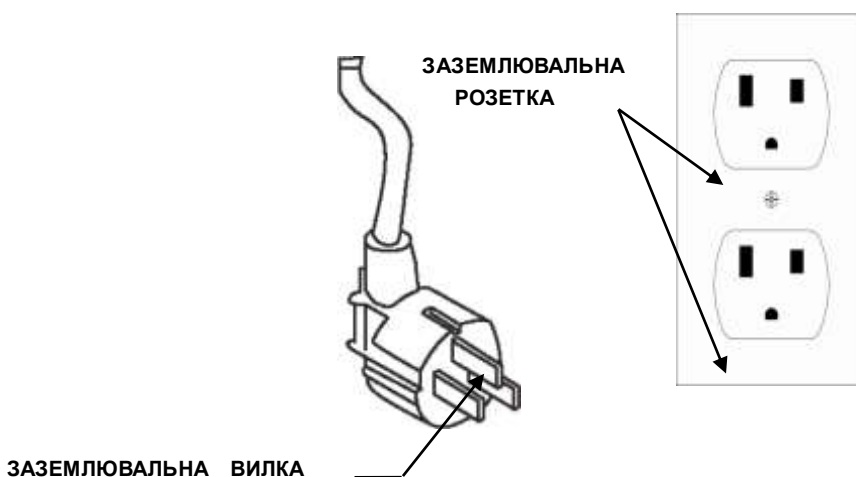
Вилку слід увімкнути до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм та правил.

Небезпека – Неправильне підключення провідника обладнання-заземлення може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення продукту проконсультуйтеся у кваліфікованого електрика чи військовослужбовця. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається з обладнанням, якщо вона не підходить до розетки, встановіть відповідну розетку скориставшись послугами кваліфікованого електрика.

Продукт призначений для використання при номінальній напрузі 220-240 вольт і має заземлювальну вилку, схожу на вилку, проілюстровану на малюнку. Переконайтеся, що обладнання підключено до розетки, що має таку ж конфігурацію, що і штепсельна вилка.

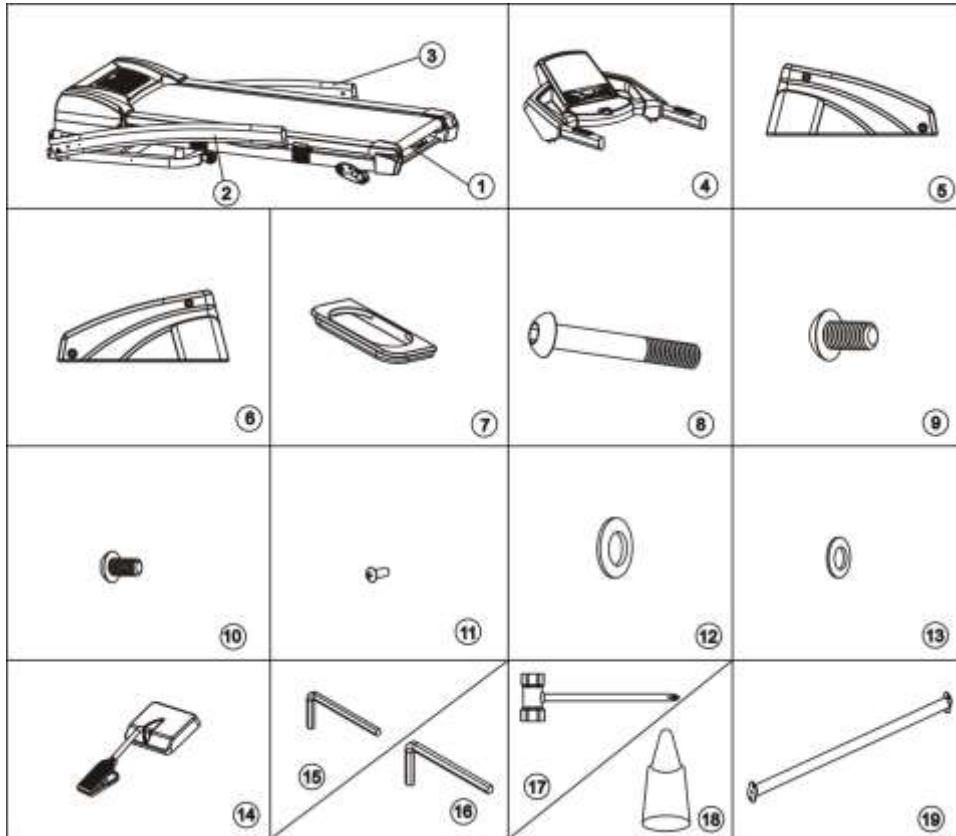
Для цього обладнання не потрібно використовувати будь-який адаптер.

Малюнок
Методи заземлення



ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ Спрощена функція

ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ і ЗНАЙДІТЬ ВСІ НИЖЧЕ ЗОБРАЖЕНІ ДЕТАЛІ

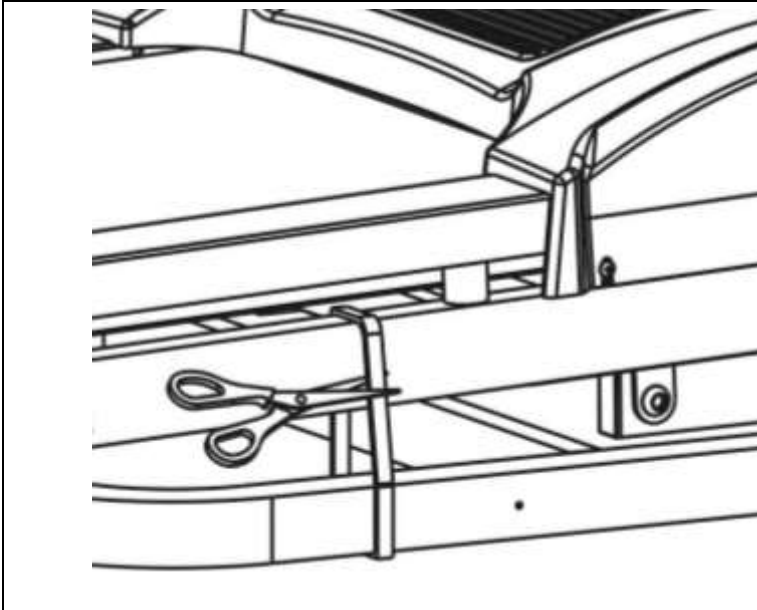


Список деталей

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Головна рама	1 к-т	11	Болт М5х12	4 шт
2	Ліва стійка	1 шт	12	Шайба М10	4 шт
3	Права стійка	1 шт	13	Шайба М8	8 шт
4	Консоль	1 шт	14	Ключ безпеки	1 шт
5	Ліва кришка основи	1 шт	15	Гайковий ключ 6#	1 шт
6	Права кришка основи	1 шт	16	Гайковий ключ 5#	1 шт
7	Кришка стійки	2 шт	17	Викрутка	1 шт
8	Болт М10х50	2 шт	18	Мастило	1 шт
9	Болт М10х20	2 шт	19	З'єднувальна трубка	1 шт
10	Болт М8х15	8 шт			

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ Спрощена функція

КРОК 1

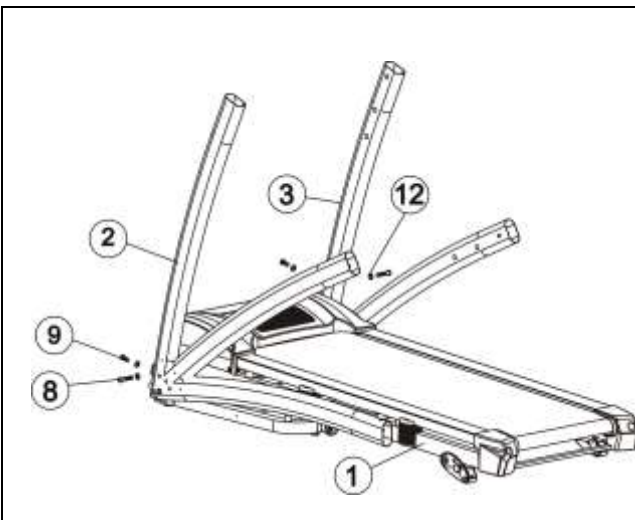


1. Зверніть увагу, що для збирання цієї бігової доріжки потрібно як мінімум 2 людини.
2. Відкрийте картонну коробку і вийміть усі захисні піни та деталі складання.
3. Як показано на фото, вийміть з коробки бігову колоду, покладіть її на рівну підлогу, а потім зріжте пас.

⚠ DANGER!

Щоб запобігти травмам не зрізайте пас до того, поки не дістанете обладнання з коробки.

КРОК 2



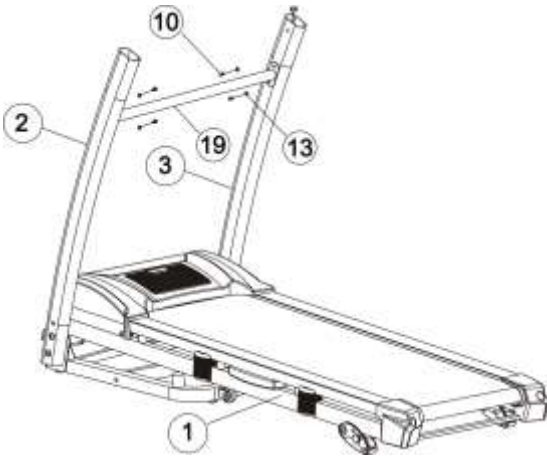
1. Підійміть ліву стійку (2) та за допомогою гайкового ключа 6 # (16) закріпіть її 1 болтом M10x50 (8), 1 болтом M10x20 (9) та 1 шайбою M10 (12). Зробіть те ж саме для правої стійки(3).

2 На цьому кроці не затягуйте всі болти та гвинти.

КРОК 3

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ Спрощена функція

КРОК 4



1. За допомогою 5 # гайкового ключа (17) закріпіть з'єднувальну трубку (5) з лівою стійкою (2) і правою стійкою (3) з кожної сторони 2 болтами М8 * 15 (10) і 2 шайбами М8 (13).

2. На цьому кроці не затягуйте всі болти та гвинти.



1. З'єднайте кабель з консолі (4) та кабель від правої стійки (3).

Зверніть увагу на підключення кабелю, неправильне з'єднання або неуважність може призвести до пошкодження роз'єму.

2. За допомогою 5 # гайкового ключа (17) закріпіть консоль (4) на лівій стійці (2) та правій стійці (3) з кожної сторони 2 болтами М8 * 15 (10) та 2 шайбами М8 (13).

3. Щільно закріпіть усі болти та гвинти на кроці 2, кроці 3 та 4.

КРОК 5



За допомогою викрутки (15) встановіть ліву кришку основи (6) на ліву стійку (2) скориставшись 2 болтами М5х12 (11). Зробіть те саме для правої кришки основи (7).



ПРИМІТКА. Для вашої безпеки та комфорту перевірте, чи всі кріплення затягнуті.

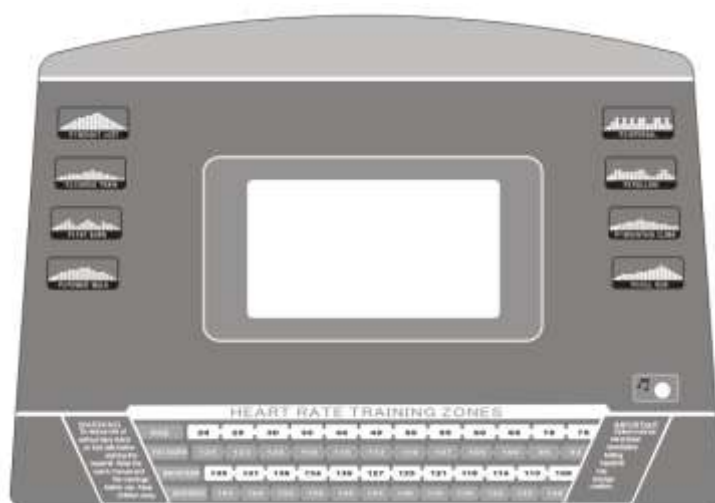
Вітаємо! Вашу нову моторизовану бігову доріжку зібрано!

ГІД З КЕРУВАННЯ

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО БЕЗПЕКИ

- A.** Перед початком тренування потренуйтеся в установці та демонтажі бігової доріжки.
- B.** Приєднайте ключ безпеки до комп'ютера (без нього бігова доріжка не працюватиме). Перед тим як почати тренування потрібно затиснути інший кінець ключа безпеки на своєму одязі, щоб бігова доріжка припинилася, якщо користувач випадково зійде з бігової доріжки.
- C.** Щоб уникнути подальших травм, якщо користувач впаде з бігової доріжки, з комп'ютера зійде ключ безпеки, і бігова доріжка одразу зупиниться.
- D.** Під час запуску бігової доріжки не варто стояти на біговому полотні. Становіться на пластикові ніжні рейки.
- E.** Після відліку бігова доріжка почне рух з 1,0 км / год. Якщо ви новий користувач, перший час залишайтеся тренуватися з невеликою швидкістю і тримайтеся за поручні, поки вам не стане комфортно.

ЗАГАЛЬНЕ ЗНАЙОМСТВО





ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

TIME: Накопичує загальний час тренування від 0:00 до 99:59 хвилин.

PULSE: Коли буде виявлено пульс після захвату обома руками на передніх поручнях датчиків з нержавіючої сталі, ця функція відобразить ваш поточний ритм серцебиття в ударах за хвилину від 50 до 200.

SPEED: Показує поточну швидкість руху полотна зі старту від 1,0 км / год до 16,0 км / год.

CALORIE: Накопичує споживання калорій під час фізичних навантажень. Максимальне значення - 990 Ккал.

DISTANCE: Накопичує загальну відстань на тренуваннях від 0,0 до 99,9 км шляхом підрахунку;
Накопичує загальну відстань на тренуванні від 0,5 до 99,9 км шляхом відліку.

8

ГІД З КЕРУВАННЯ

ЯК РОЗПОЧАТИ

ПРИМІТКИ:

- 1 Переконайтеся, що нічого не увімкнено або не буде перешкоджати руху бігової доріжки.
2. Підключіть шнур живлення та увімкніть бігову доріжку.
3. Встаньте на ножні рейки бігової доріжки.
4. Прикріпіть затискач ключа безпеки до частини вашого одягу.
5. Вставте ключ безпеки в отвір ключа безпеки на консолі, бігова доріжка буде в стані старту / готовності.
6. На обох поручнях є дві кнопки, справа - SPEED + і SPEED-, зліва - START і STOP. Вони будуть виконувати ті ж функції, що і кнопки SPEED +/- та START / STOP на комп'ютері.
7. Під час тренування в будь-якому режимі, коли ви натискаєте кнопку STOP, бігова доріжка буде призупинена. Якщо ви хочете відновити тренування, ви можете натиснути кнопку STRAR і всі попередні дані відновлять підрахунок, а полотно бігової доріжки почне рух після відліку. Якщо ви хочете перейти до стану старту / готовності, натисніть кнопку STOP знову, після цього бігова доріжка призупиниться. Під час вибору інформації про програму чи іншого налаштування, натискання кнопки STOP поверне комп'ютер до стану запуску / готовності.
8. У вас є два варіанти для початку тренування:

A. QUICK START // ШВИДКИЙ СТАРТ

Просто натисніть кнопку START для початку тренування.

B. SELECT A PROGRAM // ВИБІР ПРОГРАМ

Виберіть ручну програму, натиснувши кнопку MODE або одну з встановлених програм натиснувши кнопку PROGRAM, щоб увійти в ручну програму або 8 попередньо встановлених програм відповідно.

КЕРУВАННЯ функцією QUICK-START // ШВИДКИЙ СТАРТ

КРОК 1: Вставте ключ безпеки, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в старті /

готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку START щоб розпочати рух полотна після відліку. За допомогою кнопок SPEED +/- або QUICK SPEED регулюйте бажану швидкість у будь-який момент під час тренувань. Швидкість можна також регулювати за допомогою кнопок на поручнях.

КРОК 3: Щоб зчитати пульс, просто візьміться обома руками за датчики з нержавіючої сталі на поручні. Для відображення фактичної кількості ударів, дисплею може знадобитися кілька секунд. Швидкість пульсу відобразатиметься у вікні PULSE

9

ГІД 3 КЕРУВАННЯ

КЕРУВАННЯ функцією MANUAL PROGRAMS // РУЧНА ПРОГРАМА

ПРИМІТКИ:

В цій програмі можна встановити відлік одного з показників DISTANCE, CALORIE або TIME, інші будуть підраховані під час тренування. Коли встановлений показник досягне нуля, програма закінчиться, а рух бігового полотна зупиниться. Якщо вам потрібно продовжити тренування, натисніть кнопку START, щоб розпочати рух полотна після відліку.

КРОК 1: Приєднайте ключ безпеки, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в старті / готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку MODE, у вікні TIME відобразиться 30:00, натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити відлік часу з 5:00 до 99:00 хвилин.

Якщо ви не бажаєте встановлювати час для зворотного відліку, натисніть кнопку MODE ще раз. У вікні DIST з'явиться 1,0, ви можете не встановлювати показник відстані для зворотного відліку та переходити до інших показників, знову натиснувши кнопку MODE. У вікні CAL відобразиться 50, тут ви можете встановити відлік калорій від 20 ккал до 990 ккал.

КРОК 3: Закінчивши налаштування зворотного відліку для тренування, натисніть START, щоб розпочати рух полотна після відліку.

КРОК 4: Під час тренування ви можете регулювати швидкість, натискаючи кнопки SPEED +/- або QUICK SPEED. Швидкість можна також регулювати за допомогою кнопок на поручні.

КЕРУВАННЯ функцією RESET PROGRAMS//ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

ПРИМІТКИ:

Усі попередньо встановлені програми складаються з 18 часових сегментів; швидкість і нахил задаються на кожному сегменті. Час затримки 18 сегментів у кожній програмі буде автоматично розподілено відповідно до часу, яке ви встановили для тренування.

Існує 64 попередньо встановлених програми для 8 різних тренувальних цілей та 8 різних рівнів

інтенсивності для кожного навчального завдання.

КРОК 1: Приєднайте ключ безпеки, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в старті / готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку PROGRAM щоб прокрутити 8 заданих навчальних цілей та функцію BODY FAT. Мета тренування буде обрана після натискання кнопки PROGRAM. Вибравши навчальну мету, натисніть кнопку MODE, щоб вибрати інтенсивність від L1 до L8. Після вибору інтенсивності натисніть кнопку SPEED +/-, щоб змінити час, що минає. Попередньо встановлений час проходження кожної програми становить 30:00 хвилин, його також можна встановити з 5:00 до 99:00 хвилин.

КРОК 3: Після зміни часу, що минає, натисніть кнопку START, щоб прийняти введені налаштування і розпочати тренування.

КРОК 4: Під час тренування ви можете налаштувати швидкість натискаючи кнопки SPEED +/- або кнопку QUICK SPEED. Швидкість можна також регулювати за допомогою кнопок на поручні. Однак значення швидкості, яку ви налаштуєте, буде ефективна лише для поточного сегмента, після закінчення цього сегмента значення швидкості буде оброблено із заданими значеннями.

ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ ПУЛЬСУ

Вікно PULSE на вашому комп'ютері працює разом із датчиками пульсу на обох поручнях. Коли ви готові зчитати пульс:

1. Міцно покладіть обидві руки на датчики пульсу. Для найбільш точного читання важливо використовувати обидві руки.
2. Орієнтовна частота серцевих скорочень відобразиться у вікні пульсу приблизно через 5 секунд після того, як ви захопите датчики пульсу.
3. Ця оцінка не є точною, і люди з медичними станами та / або конкретною потребою в точному моніторингу серцевого ритму не повинні покладатися на надані оцінки.

ВИКОРИСТАННЯ АУДІО ФУНКЦІЇ

Як показано на малюнку, під`єднайте один кінець аудіо-кабелю до аудіороз'єму на комп'ютері, а інший кінець під`єднайте до MP3-програвача.

Після цього динамік на комп'ютері відтворюватиме музика з MP3-програвача. Гучність динаміка може налаштовуватися лише у програвачі MP3.



ГІД 3 КЕРУВАННЯ

ЖИРОВА МАСА ТІЛА

Ця функція полягає в оцінці жиру в організмі відповідно до основної інформації про стан вашого тіла.

Ця оцінка не є точною, і люди з медичними станами та / або конкретною потребою в точному значенні жиру в організмі не повинні покладатися на надані оцінки.

КРОК 1: Натискайте кнопку PROGRAM кілька разів, поки на дисплей не покаже FAT. Натисніть кнопку MODE для встановлення своїх параметрів: AGE/вік, GENDER/стать, HEIGHT/зріст і WEIGHT/вага.

КРОК 2: Після вибору функції BODY FAT на дисплеї з'являться F 1 і 25, що означає вік. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свій вік від 10 до 99. Потім натисніть кнопку MODE для переходу до наступного кроку.

КРОК 3: Після натисніть кнопку MODE, на дисплеї з'являться F 2 і 01, що означає стать. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свою стать від 01-02, де 01 – це MALE /чоловік, 02 – це FEMALE/ жінка. Потім натисніть кнопку РЕЖИМ, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 4: Після натисніть кнопку MODE, на дисплеї з'являться F 3 і 170, що означає зріст. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свій зріст від 100 см-200 см. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 5: Після натисніть кнопку MODE на дисплеї з'являться F 4 і 70, що означає вагу. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити вагу від 20 кг-150 кг. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку

КРОК 6: Після завершення встановлення всієї необхідної інформації про стан вашого тіла, натисніть кнопку MODE ще раз, на дисплеї з'явиться F 5 і "---", це означає, що комп'ютер почне працювати для обчислення. Тепер утримуйте датчик пульсу на поручні обома руками, і приблизно через 8 секунд після початку утримування, результат жирової маси тіла відобразиться на дисплеї.

ТАБЛИЦЯ ЖИРОВОЇ МАСИ

Результат, який показує шкала жирової маси в організмі, це показник стану тіла. Перевірте стан свого тіла відповідно до лівої діаграми з отриманим результатом на біговій доріжці.

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

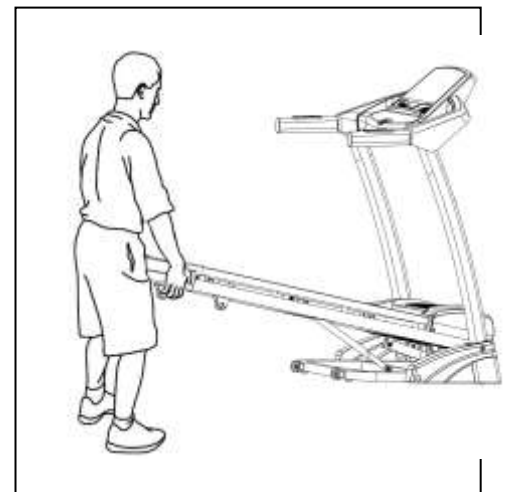
ЯК СКАДАТИ ТА ПЕРЕМІЩУВАТИ

ЯК СКЛАДАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

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

ОБЕРЕЖНО: Ви повинні бути в змозі безпечно підняти 45 фунтів (20 кг) для того, щоб підняти, опустити або перемістити бігову доріжку.

1. Тримайте бігову доріжку руками в місцях, як зображено на малюнку праворуч. **ОБЕРЕЖНО: Щоб зменшити ризик можливості отримання травми, зігніть ноги, а спину тримайте прямо. Підіймаючи бігову доріжку, обов'язково переконайтесь що ви підіймаєтесь за рахунок ніг, а не спини.** Підіймайте бігову доріжку, поки бігова колода буде міцно утримуватися складаним стовпом, як показано на малюнку праворуч..



2. Якщо ви хочете поставити бігову доріжку в робоче положення, спочатку витягніть ручку для складання, як показано на малюнку, а потім покладіть на підлогу бігову колоду.



ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Тримайте поручні так, як показано на малюнку та поставте одну ногу проти колеса.
2. Нахиліть бігову доріжку назад, доки вона вільно не покотиться. Обережно перемістіть бігову доріжку до потрібного місця. Ніколи не переміщуйте бігову доріжку, не відкидаючи її назад. Щоб зменшити ризик отримання травм, будьте вкрай обережні під час переміщення бігової доріжки. Не намагайтеся перемістити бігову доріжку по нерівній поверхні.
3. Поставте одну ногу на колесо і обережно опустіть бігову доріжку, поки вона не стане у положення для зберігання.



13

ЗАПРОПАНОВАНІ РОЗТЯГУВАННЯ

Успішна програма тренувань складається з розминки, аеробних вправ і охолодження. Робіть всю програму не менше двох, а бажано три рази на тиждень, відпочиваючи на день між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити свої тренування до чотирьох-п'яти разів на тиждень.

Розминка - важлива частина ваших тренувань, з цього слід починати кожен сеанс. Це готує ваше тіло до більш напружених вправ, розігріваючи і розтягуючи м'язи, збільшуючи кровообіг і пульс, і доставляючи більше кисню до м'язів. В кінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити проблеми з забиттям м'язів. Ми пропонуємо наступні вправи на розминку та охолодження:

1. Внутрішнє розтягування стегна

Сядьте та складіть підшву стоп разом, коліна спрямовані назовні. Потягніть ноги якомога ближче до паху. Акуратно притисніть коліна до підлоги. Витримайте 15 рахунків.



2. Розтягування колінного суглоба

Сядьте з витягнутою правою ногою. Впирайтеся підшвою лівої ноги на праве внутрішнє стегно. Дотягніться до кінчиків ніг, наскільки це можливо. Витримайте 15 рахунків. Розслабтесь, а потім повторіть з витягнутою лівою ногою.



3. Оберти головою

На один рахунок поверніть голову вправо, відчуваючи розтягнення лівої сторони шиї.

Далі на один рахунок поверніть голову назад, простягнувши підборіддя до стелі і даючи роту відкритися. Тепер на один рахунок поверніть голову вліво і, нарешті, опустіть голову до грудей.



ЗАПРОПАНОВАНІ РОЗТЯГУВАННЯ

4. Підйом плечей

На один рахунок підніміть праве плече вгору. Потім на один рахунок підніміть ліве плече вгору, опускаючи праве плече.



5. Торкання кінчиків

Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині та плечам розслабитися.

Дістаньтеся до тих пір, наскільки можете, і тримайтеся 15 рахунків.



6. Розтягування Ахіллесових м'язів

Обіпріться до стіни лівою ногою перед правою, руки вперед. Праву ногу тримайте прямо, а ліву ногу на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Затримайтесь, а потім повторіть на іншу сторону на 15 рахунків.



7. Бічне розтягування

Розкрийте руки вбік і продовжуйте їх підіймати, поки вони не будуть над вашою головою.

Правою рукою простягніться якомога вище вгору за один раз.

Відчуйте розтягнення правої сторони тіла.

Повторіть цю дію з лівою рукою.

15

ОБСЛУГОВУВАННЯ

УВАГА! Перш ніж проводити технічне обслуговування вашої бігової доріжки, завжди від'єднуйте шнур живлення від електро мережі.

ОЧИЩЕННЯ: Регулярний догляд подовжить життя вашої бігової доріжки.

УВАГА! Щоб запобігти ураженню електричним струмом, перед тим, як намагатися чистити або обслуговувати обладнання, переконайтесь, що живлення на біговій доріжці відключено, а пристрій від'єднано від електричної розетки на стіні.

ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ: Протирайте консоль та інші поверхні бігової доріжки чистою м'якою тканиною, зволоженою водою, щоб видалити зайве потовиділення.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ХІМІКАТИ.

ЩОДНЕДІЛІ: Для зручності чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд з взуття контактує з полотном і врешті-решт опиняється під біговою доріжкою.

Пилососьте під біговою доріжкою раз на тиждень.

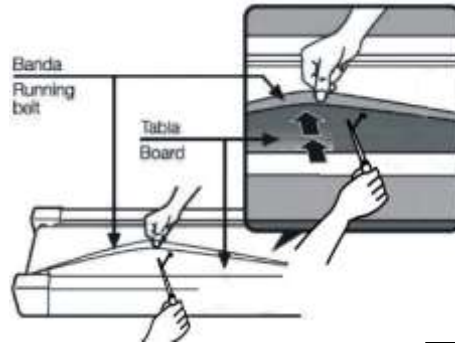
ЗМАЩУВАННЯ ДОШКИ: Бігове полотно було попередньо змащено на заводі. Однак рекомендується періодично перевіряти дошку на предмет змащення, щоб забезпечити оптимальні показники бігової доріжки. Кожні 10 днів або 10 годин роботи піднімайте сторони бігового полотна і доторкніться рукою до верхньої поверхні дошки настільки далеко, наскільки ви можете дістатися. Якщо ви відчуваєте ознаки силікону, більше не потрібно змащувати. Якщо поверхня дошки суха на дотик, потрібно змащування. Попросіть свого продавця або зателефонуйте в сервісну лінію щодо типу силікону.

НАНЕСЕННЯ МАСТИЛА НА БІГОВУ ДОШКУ

1) Розмістіть бігове полотно так, щоб шов був розташований зверху і в центрі палуби.

- 2) Вставте розпилювальну насадку в розпилювальну головку тюбика з мастилом.
- 3) Підіймаючи бортик бігового полотна, розташуйте розпилювальну насадку між полотном та дошкою приблизно на відстані 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей (мастило) на дошку, рухаючись від передньої частини бігової доріжки назад. Повторіть це з іншого боку полотна. Розпиліть приблизно по 4 секунди з кожної сторони.
- 4) Перед тим, як почати використовувати бігову доріжку, дайте силікону «встановитися» одну хвилину.

УВАГА: Не слід надмірно змащувати пішохідну дошку. Надлишки мастила слід протерти чистим рушником.



Регулювання натягу бігового полотна

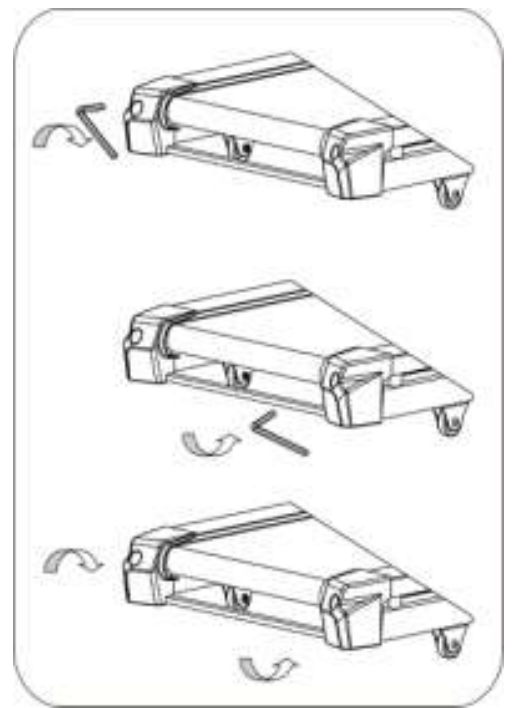
Перед виходом із заводу бігова доріжка була відрегульована і пройшла перевірку контролю якості. Якщо ви відчуваєте явище упередженості руху бігу, то можливими причинами можуть бути:

- A. Не стабільно складено каркас;
- B. Користувач бігає не по центру бігового полотна;
- C. Ноги користувача при бігу працюють з різним навантаженням.

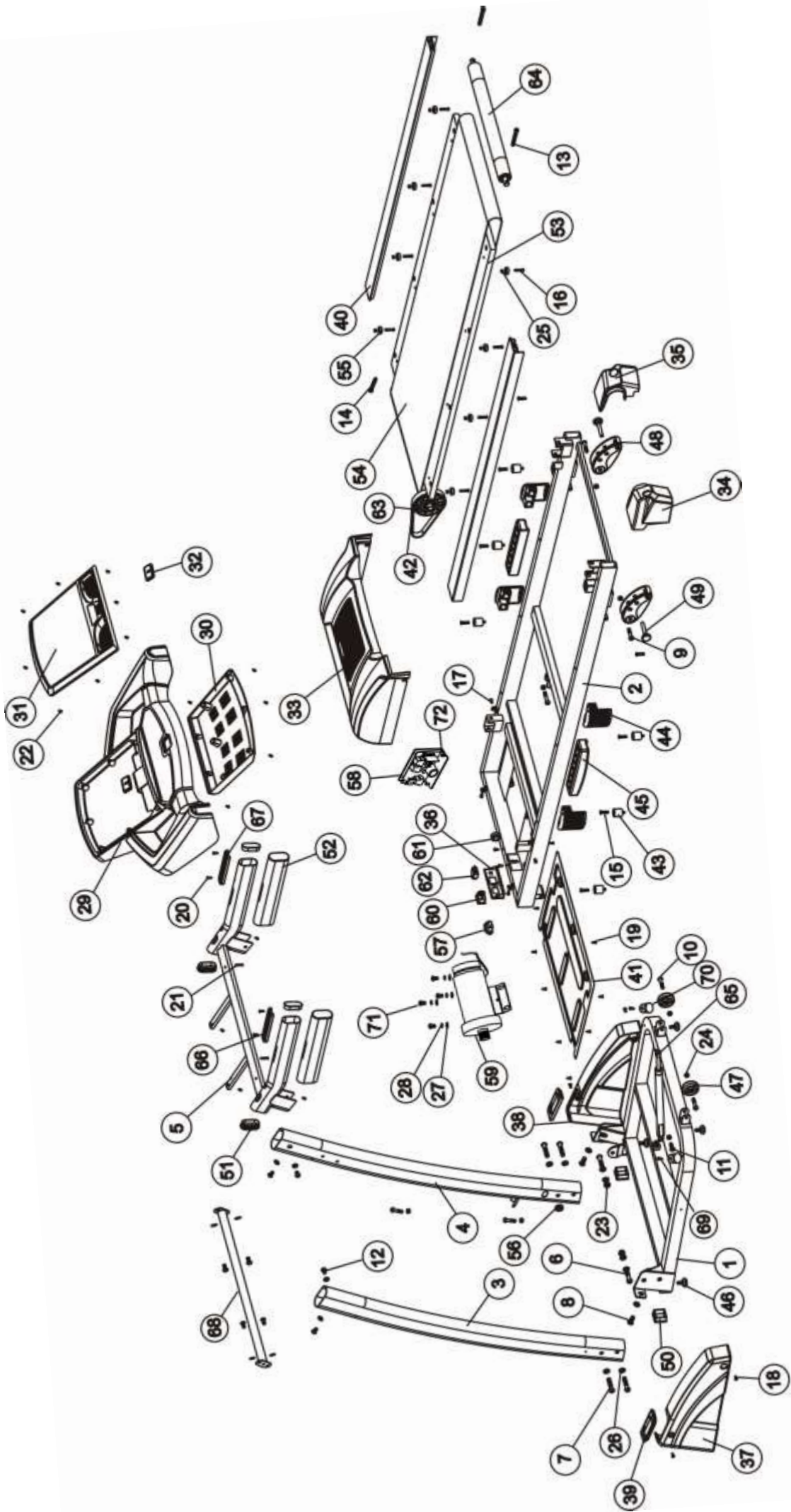
Якщо зміщення полотна не може бути усунено автоматично, спробуйте наступні способи зафіксувати полотно, як показано на малюнку.

Якщо полотно має тенденцію рухатися праворуч, слід повернути гвинт регулювання полотна праворуч за годинниковою стрілкою. Рекомендуємо кожен раз повертати 1/4 обороту і перевіряти, як воно працює. Якщо полотно залишається косим праворуч, то поверніть гвинт регулювання полотна зліва в напрямку проти годинникової стрілки 1/4, як показано на малюнку A.

Якщо полотно має тенденцію рухатися ліворуч, то поверніть гвинт регулювання полотна зліва за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту. Якщо полотно залишається косим ліворуч, то поверніть гвинт регулювання полотна праворуч у напрямку проти годинникової стрілки на 1/4 обороту, як показано на малюнку B.



Після використання де якого періоду полотно може бути



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Основа	1	37	Ліва кришка основи	1
2	Головна рама	1	38	Права кришка основи	1
3	Ліва стійка	1	39	Кришка стійки	2
4	Права стійка	1	40	Підніжка	2
5	Стойка консолі	1	41	Піддон	1
6	Болт M10x60	2	42	Пас двигуна	1
7	Болт M10x50	4	43	Амортизатор	6
8	Болт M10x20	2	44	Амортизатор	4
9	Болт M8x45	3	45	Подушка безпеки	2
10	Болт M8x40	2	46	Накладна для підніжки	4
11	Болт M8x25	1	47	Основа колеса	2
12	Болт M8x15	4	48	Ручний комплект для нахилу	2
13	Болт M8x65	2	49	Стопорний штифт з нахилом	2
14	Болт M8x55	1	50	Кришка основи	2
15	Болт M6x25	8	51	Кінцева заглушка на поручень	4
16	Болт M5x28	8	52	Накладка на поручень	2
17	Болт M5x10	6	53	Дерев'яна дошка	1
18	Болт M5x12	4	54	Бігове полотно	1
19	Гвинт M4x12	18	55	Кріплення на ножній рейці	8
20	Гвинт M4x15	4	56	Кріплення на ножній рейці	1
21	Гвинт M4x12	17	57	Гніздо шнура живлення	1
22	Гвинт M4x15	4	58	Контролер	1
23	Гвинт M4x25	4	59	Двигун	1
24	Гвинт M4x10	17	60	Вимикач	1
25	Закрутка M10	6	61	Магнітне кільце	1
26	Шайба M10	10	62	Захист від перевантаження	1
27	Шайба M8	12	63	Передній вал	1
28	М'яка шайба M8	4	64	Задній вал	1
29	Верхній пластмасовий корпус консолі	1	65	Складаний циліндр	1
30	Нижній пластмасовий корпус консолі	1	66	Кнопка лівого поручня	1
31	Пластик комп'ютера	1	67	Кнопка правого поручня	1
32	Ключ безпеки	1	68	З'єднувальна трубка	1
33	Кришка двигуна	1	69	Болт M6x20	2
34	Ліва задня кінцева закрутка	1	70	Амортизатор основи	2
35	Права задня кінцева закрутка	1	71	Болт M8x15	4
36	Power rack	1	72	Гвинт M4x15	2

ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМ

ПРОБЛЕМА	МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ	РІШЕННЯ
Консоль не відбивається на дисплеї	<ol style="list-style-type: none"> 1. Некоректно під'єднано шнур живлення. 2. Пошкодження всього комплекту кабелю або його погано з'єднано. 3. Захист від перенавантаження. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте під'єднання шнура живлення. 2. Добре вставте кожен роз'єм. 3. Скиньте запобіжник від перевантаження.
Ефект ковзання бігового полотна	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бігове полотно занадто вільне. 2. Пас двигуна занадто вільний 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Натягніть бігове полотно. 2. Натягніть пас двигуна.
Ефект гальмування бігового полотна	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відсутнє матило. 2. Бігове полотно занадто затягнуте. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Додайте мастила на бігове полотно та дошку. 2. Послабте бігове полотно.
Не працює двигун	<ol style="list-style-type: none"> 1. Некоректно увімкнено ключ безпеки 2. Погано під'єднано кабель двигуна. 3. Некоректно під'єднано увесь комплект кабелю. 4. Пошкоджено контролер. 5. Пошкоджено двигун. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Притуліть ключ безпеки. 2. Перевірте з'єднання кабелю двигуна. 3. Знову під'єднайте весь комплект кабелю. 4. Замініть контролер. 5. Замініть двигун.