

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА E-MB9



Важливо! Малюнки надаються лише для довідок.

⚠ Щоб безпечно та безперешкодно використовувати продукт компанії, будь-ласка, уважно прочитайте цей посібник перед використанням.

ЗМІСТ

Деталі
1. Гарантії
2. Інструкції з техніки безпеки
3. Спеціальні інструкції з техніки безпеки
4. Інструкція зі збирання
5. Список конфігурацій
6. Пакет з металевими виробами
7. Структура
8. Інструкція зі збирання
9. Інструкція з експлуатації
10. Інструкції з користування панеллю керування
11. Щоденне технічне обслуговування
12. Аналіз помилок та їх вирішення
13. Важлива інформація
14. Розташування м'язів
15. Вправи на розтягнення

Подяка

Дякуємо, що придбали цю бігову доріжку.

1. Гарантія

Ми гарантуємо, що бігова доріжка зроблена з високоякісних матеріалів.

Ми даємо гарантію на бігову доріжку при нормальному використанні.

Період гарантії - 1 рік з дати покупки. Якщо протягом 12 місяців ви виявили проблему з біговою доріжкою, будь-ласка, зв'яжіться з нашим центром підтримки клієнтів. НЕ розбирайте бігову доріжку самі без допомоги технічного спеціаліста.

Ми даємо гарантію на такі деталі: рама, дроти, мотор, ролики, піноматеріал тощо.

Не покривається гарантією таке:

- Пошкодження з інших причин.
- Використання не оригінальних частин.
- Неправильна експлуатація.
- Недотримання інструкцій при використанні:

Встановлення деталей, нормальне використання яких не покривається гарантією, як наприклад, бігове полотно тощо.

Ця гарантія діє тільки для домашнього використання.

Якщо вам необхідно купити деталі, будь-ласка, зв'яжіться з центром підтримки клієнтів та надайте таку інформацію:

- Посібник
- Модель №
- Серійний №
- Інвойс про придбання.

Будь-ласка, не надсилайте будь-які дані по виробу, поки не отримаєте підтвердження нашого центру підтримки. Ми не несемо відповідальності за отримання даних по виробу без підтвердження.

2. Інструкції з техніки безпеки

Будь-ласка, дотримуйтесь інструкцій з експлуатації бігової доріжки.



Будь-ласка, уважно прочитайте перед використанням!

1. Будь-ласка, приймайте до уваги свій фізичний стан, починаючи тренування на тренажері. Належні та регулярні тренування забезпечують вам належну фізичну форму. Неправильні чи надмірні тренування не поліпшать ваше здоров'я.

2. Цей тренажер не призначений для дітей. При нездужанні чи нестачі психічних сил, а також відсутності відчуттів забороняється використовувати тренажер, якщо поруч немає відповідальної особи. За дітьми необхідний нагляд, щоб впевнитись, що вони не грають з тренажером.
3. Тренажер призначений для домашнього використання, а не для професійного тренування та тестування, також його не можна використовувати у медичних цілях.
4. Дисплей виміру швидкості серцебиття не надає інформацію для клінічної медицини.
5. Якщо шнур живлення пошкоджений, виробник чи технічний спеціаліст повинен замінити його, щоб уникнути небезпеки.
6. Будь-ласка, перед використанням перевірте всі деталі для того, щоб впевнитись, що шурупи та гайки закручені.
7. При використанні, будь-ласка, вдягайте зручний обтягуючий одяг, щоб він не застрягав в тренажері. Не дозволяйте дітям чи тваринам грати біля тренажера, щоб уникнути нещасних випадків.
8. Будь-ласка, розмістіть тренажер на рівній, чистій підлозі, якнайдалі від гострих предметів, не ставте його біля води та обігріву.
9. Не чіпайте руками рухомі деталі, також забороняється чіпати руками та ногами отвори між біговим полотном та боковою рамою.
10. Перед випуском з фабрики тренажер був змащений невеликою кількістю мастила. Будь-ласка, додайте необхідну кількість мастила перед тим, як використовувати тренажер, щоб забезпечити кращу роботу тренажера. (Щодо додавання мастила, будь-ласка, див. розділ про щоденне технічне обслуговування та змащування бігової доріжки)
11. Після збирання тренажера переконайтесь, що всі шурупи та гвинти закручені.
12. Будь-ласка, використовуйте оригінальні запасні деталі.
13. Тренажер розрахований на максимальну вагу в 120 кг. Тільки одна людина може користуватись тренажером за раз.

3. Спеціальні інструкції з техніки безпеки

● ЕЛЕКТРИКА

Розмістіть бігову доріжку поруч з розеткою.

Переконайтесь, що штекер щільно вставляється в розетку.

Будь-ласка, використовуйте якісний шнур, щоб уникнути небезпеки. Якщо штекер не підходить до розетки, будь-ласка, зверніться до електрика, щоб це виправити.

Використовуйте вольтаж живлення 220 V-240VAC.

Будь-ласка, не допускайте контакту дроту живлення та роликів, не кладіть дріт живлення на бігове полотно, не використовуйте пошкоджений штекер.

Перед прибиранням та технічним обслуговуванням, вийміть штекер з розетки.



УВАГА! Якщо ви не вимкнете штекер, це може призвести до травм та пошкодження тренажера.

Перед використанням перевіряйте кожен частину тренажера. Переконайтесь, що позаду бігової доріжки є 2000*1000 мм безпечного простору для того, щоб зістрибнути в разі небезпеки.

Будь-ласка, не використовуйте тренажер під відкритим небом, при високій вологості та на сонці.

Будь-ласка, вимикайте тренажер та виймайте штекер з розетки коли закінчили тренування.

Цей тренажер не підходить для довготривалого використання, рекомендується використовувати його протягом однієї години з перервою в півгодини. Занадто довге використання тренажера може спричинити перегрів та замикання.

4. Інструкція зі збирання

- Будь-ласка, перед тим, як збирати, уважно прочитайте інструкцію зі збирання.
- Приберіть весь пакувальний матеріал, поставте на чисту підлогу так, щоб можна було з легкістю перевірити все перед збиранням.
- Відповідно до списку деталей, уважно перевірте наявність всіх деталей.
- Будь-ласка, зверніть увагу на безпеку при використанні інструментів чи збиранні. Не збирайте тренажер самостійно та не застосовуйте надмірної сили при збиранні.
- Переконайтесь, що залишені інструменти та пакувальний матеріал не є небезпечним. Пластик та пінопласт можуть бути шкідливими для дітей.
- Будь-ласка, притримуйтесь інструкцій при збиранні.
- Тренажер обережно встановлюється дорослою особою, а в разі необхідності залучаються спеціалісти.



Попередження! Обережно встановіть тренажер, не пошкоджуйте його.

5. Список конфігурацій

(Багатофункціональне та одно-функціональне призначення тренажера, будь-ласка, оберіть те, що відповідає вашому замовленню)

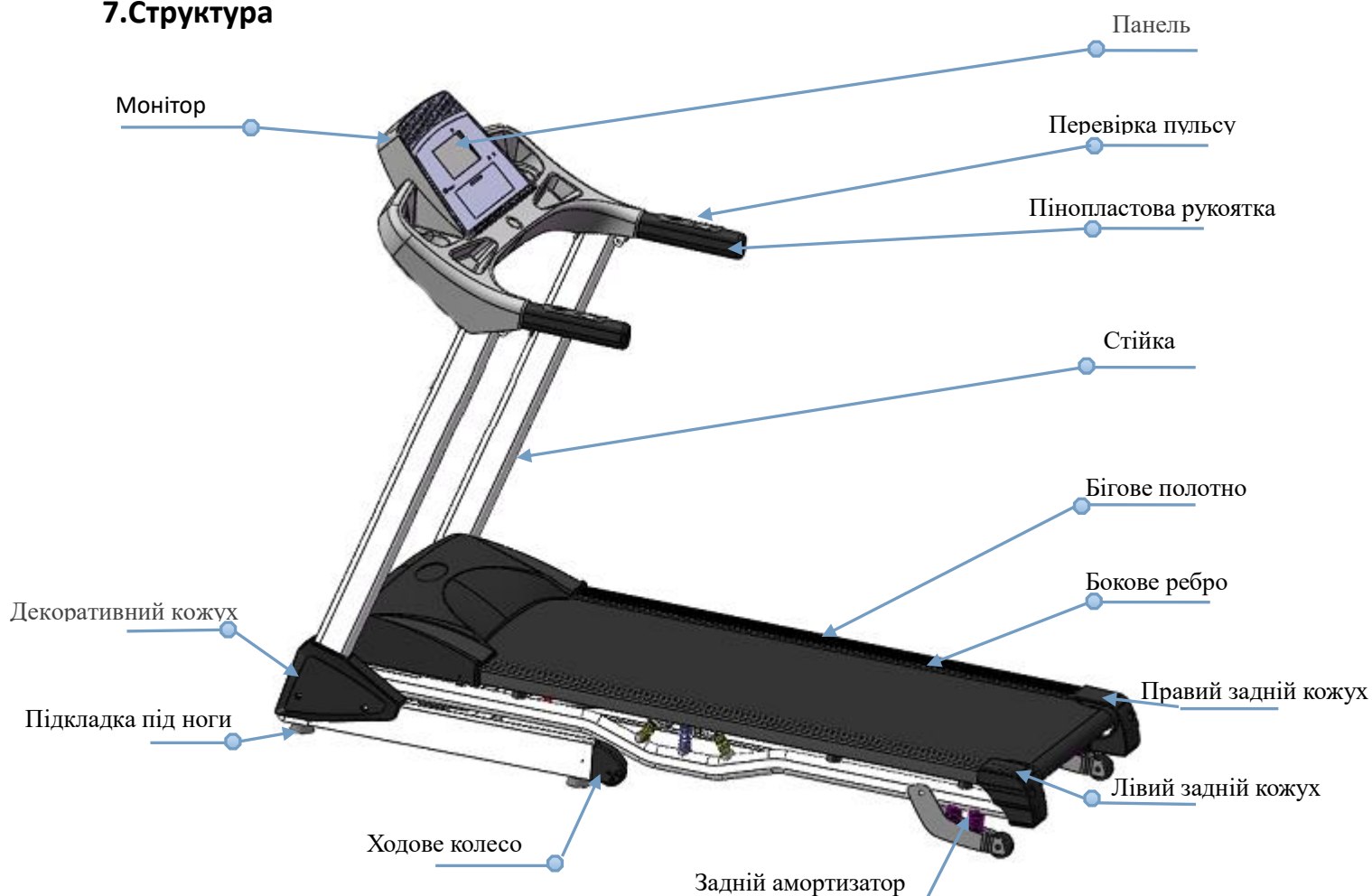
Назва деталі	FI	FIM	F	FM
 КРІСЛЕННЯ	■	■	■	■
 тр3 дрiт	■	■	■	■

	Кожух	■	■	■	■
	Запобіжний ключ	■	■	■	■
	Мастило	■	■	■	■

6.Пакет з металевими виробами

	M8*20 шестигранний шуруп x 4		M8*45 шестигранний шуруп x 2		Багатофункціональний ключ x 1
	5мм шестигранний ключ x 1		6мм шестигранний ключ x 1		M8 Ущільнювач x2
	M8 Гайка x 2		M4*20 Шуруп з хрестовим шлицем x 4		M4*20 хвилястий ущільнювач x 4

7.Структура

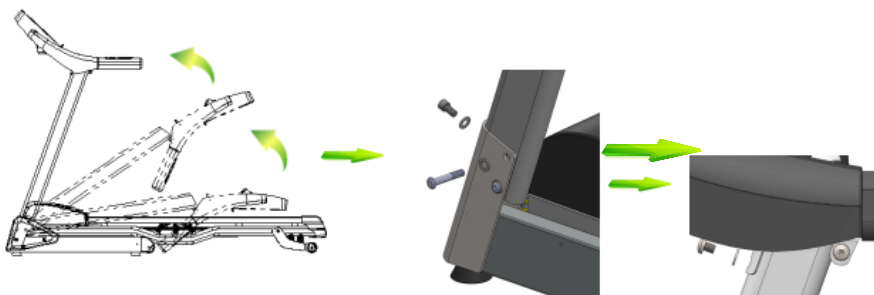


Інструкція зі збирання

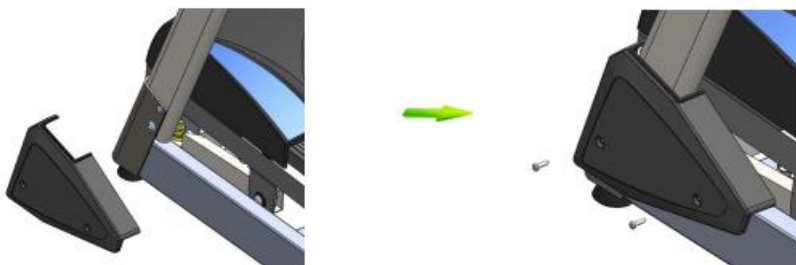
Крок 1: Збирання

А: Тримайте стійку, рукою повільно піднімайте її до фіксуючого положення (див. малюнок).

Б: Використовуючи 2xM8*45, 2xM8*20, 4x ущільнювач та 2xM8, зафіксуйте стійку. Зафіксуйте рукоятки 2xM8*20 та 2xM4 хвилястим ущільнювачем.



Крок 2: Встановіть декоративний кожух.

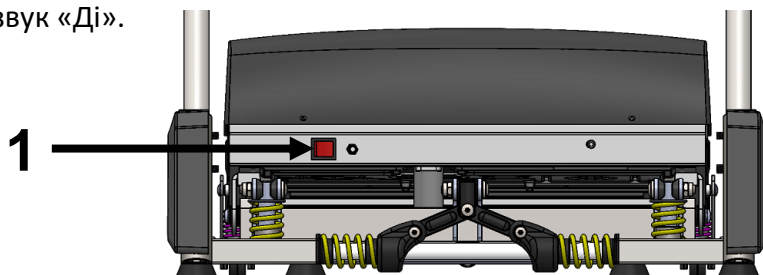


Крок 3: Покладіть гантель на підставку та вставте червоний запобіжний ключ в жовтий отвір.



9. Інструкція з експлуатації

Початок: Після увімкнення тренажера в розетку, натисніть (1), увімкнеться монітор і ви почуєте звук «Ді».



Запобіжний ключ:

Бігова доріжка працює тільки коли запобіжний ключ знаходиться в правильному положенні. Будь-ласка, прикріпіть запобіжний ключ до одягу. Мотор зупиниться, якщо висмикнути запобіжний ключ.



Інструкція зі складання

● Бігова доріжка, що складається:

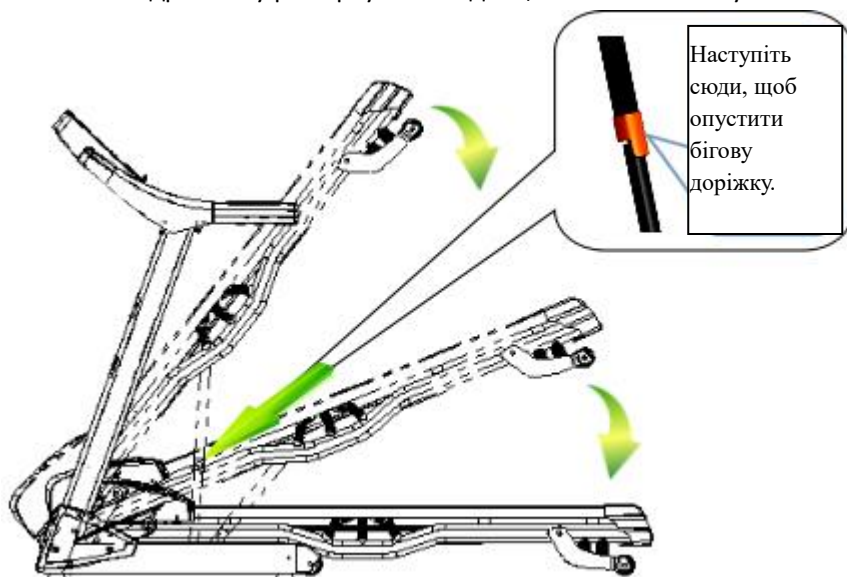
Складання бігової доріжки зберігає багато місця.

Вимкніть тренажер перед складанням.

Піднімайте бігову доріжку поки вона не зафіксується.

●◆ Покладіть бігову деку:

Станьте на гідравлічну розпірку бігової деки, поки вона не опуститься.

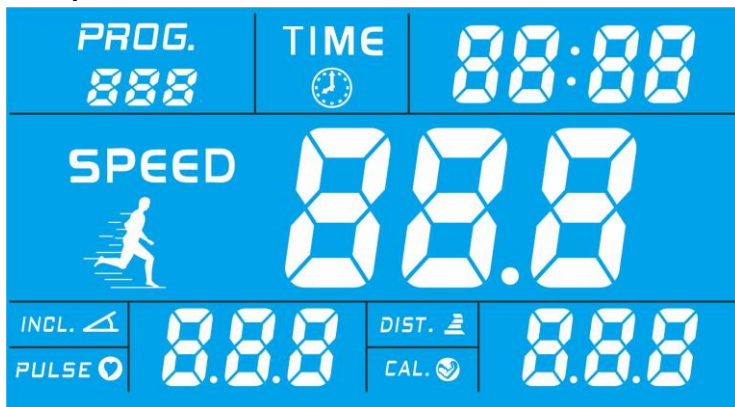


10. Інструкції з користування панеллю керування

(1). Панель



◆ Відображення віконць



Функції віконць такі:

① Віконце "PROG." : показує номер процесу;

② Віконце "TIME" : показує час тренування;

③ Віконце "SPEED" :

- показує швидкість;

- показує 3-секундний зворотний відлік бігової доріжки перед початком роботи;

- показує "OFF" та блимає, коли запобіжний ключ від'єднаний.

④ Віконце "PULSE":

- Показує швидкість серцебиття, показує "P" за відсутності сигналу про серцебиття, показує пульс при його відстеженні.

③ Віконце "DIST./CALO.":

Показує дистанцію та спалені калорії, перемикає зображення на 5 секунд;

(3). Функції кнопок :



START:Натисніть цю кнопку, бігова доріжка розпочне рухатися через 3 секунди.

STOP: Натисніть цю кнопку, бігова доріжка розпочне повільно зупинятись.

	Кнопка регулювання звуку: Налаштування звуку
	Кнопка вибору: Перейти до попереднього/перейти до наступного
	Кнопка вибору зворотного режиму: кнопка вибору зворотного відліку в режимі очікування. Порядок вибору: Ручний режим - Зворотний відлік часу - Зворотний відлік дистанції - Зворотний відлік спалювання калорій.
	Кнопка вибору процедури: вибір режимів P1---P18.
	Кнопка налаштування швидкості: налаштовує швидкість під час тренування.
	Кнопка налаштування нахилу: налаштовує нахил під час тренування.
	Кнопки швидкого нахилу: 3%, 6%, 9%, 12%
	Кнопка швидкого налаштування швидкості: 3КМ/ГОД, 6КМ/ГОД, 9КМ/ГОД, 12КМ/ГОД

- При натиску на будь-яку кнопку, лунає звук «біп». При натиску на будь-яку кнопку для налаштування параметру, лунає довгий звук «біп».

4. Головна функція:

Увімкніть тренажер, всі віконця засвітяться на 2 секунди, потім бігова доріжка перейде до режиму очікування.

4.1 Швидкий старт (Ручний режим):

Вставте запобіжний ключ, натисніть кнопку старту. Через 3 секунди зворотного відліку бігова доріжка почне працювати на мінімальній швидкості. Натисніть "SPEED - +", "3 6 9 12" чи налаштуйте швидкість правою кнопкою швидкого налаштування. Натисніть "INCLINE ↑↓", "3 6 9 12" чи налаштуйте нахил лівою кнопкою швидкого налаштування. Якщо ви бажаєте зупинитись, будь-ласка, натисніть кнопку "STOP" чи висмикніть запобіжний ключ.

4.2 Режим зворотного відліку:

Натисніть кнопку "MODE". По черзі можна обрати: час зворотного відліку, дистанцію зворотного відліку, зворотний відлік калорій. Відповідне віконце показує налаштування за замовчуванням та блимає. Натисніть "SPEED" чи "INCLINE ↑↓", щоб налаштувати швидкість та нахил за бажанням. Натисніть кнопку START. Через 3 секунди зворотного відліку бігова доріжка почне працювати на мінімальній швидкості. Натисніть "SPEED - +", "3 6 9 12" чи налаштуйте швидкість правою кнопкою швидкого налаштування. Натисніть "INCLINE ↑↓", "3 6 9 12" чи налаштуйте нахил лівою кнопкою швидкого налаштування. Якщо ви бажаєте зупинитись, будь-ласка, натисніть кнопку "STOP" чи висмикніть запобіжний ключ.

(5). Безпосереднє обирання режиму:

Натисніть кнопку «PROG», оберіть одну програму серед P1---P18 вбудованих програм. Коли віконце часу показує значення за замовленням та блимає, натисніть кнопку "SPEED +», щоб налаштувати необхідний час тренування. Інтегрована програма поділена на 16 секцій, кожна секція часу бігу має встановлений час / 16. Натисніть кнопку «START/STOP», бігова доріжка через 3 секунди зворотного відліку почне набирати швидкість та нахилитись. Вона автоматично налаштовує швидкість та нахил відповідно до секції. Всі секції пройдені. В кінці програми бігова доріжка сповільнюється та зупиняється. В процесі бігу можна налаштовувати швидкість кнопкою "SPEED +" та нахил кнопкою «INCLINE», щоб налаштувати нахил. Однак, при переході до наступної секції автоматично налаштовується значення програми за замовчуванням. Ви можете також натиснути кнопку "START/STOP" чи від'єднати запобіжний ключ, щоб вона зупинилась.

(6). Перевірка пульсу:

Покладіть руку на рукоятку, через 5-10 секунд на моніторі з'явиться ваш пульс. Для того, щоб значення пульсу були найбільш точними, будь-ласка, станьте на бігову доріжку, коли вона зупиниться та протягом 30 секунд тримайтеся за рукоятку. Ці дані не можна використовувати в медичних цілях.

(7). Медіа та аудіо функції:

Тренажер має різноманітні формати входу для програвання медіа, такі як U-диск, вхід для зовнішнього аудіо-пристрою. Програваючи музику чи інші звукові сигнали, переконайтесь, що на підсилювачі увімкнений звук.

7.1 Програвання U-диска:

Вставте диск у дисковод і система програє його автоматично. Натисніть кнопки вгору та вниз, щоб обрати пісню, та натисніть кнопки регулювання гучності, щоб налаштувати гучність.

7.2 Зовнішній аудіо ввід:

Зовнішній прилад програвання аудіо джерела (наприклад: MP3) підключається через кабель в гніздо аудіо-входу. Натисніть кнопки гучності вгору та вниз, щоб налаштувати гучність.

Коли всі медіа сигнали йдуть одночасно, пріоритет аудіо виходу такий:

1. Зовнішній аудіо вхід;
2. U-диск.

(8). Функція сну:

Якщо протягом 10 хвилин не відбувається жодної дії, система входить в режим сну. Щоб активізувати тренажер, натисніть будь-яку кнопку.

(9). Функції запобіжного ключа:

В будь-який час, якщо ви висмикнете запобіжний ключ, тренажер сповільниться та зупиниться. Вам потрібно вставити запобіжний ключ в отвір, щоб тренажер увімкнувся.

(10). Параметр руху та налаштування

	діапазон	початкова	початкова	Діапазон налаштування
швидкість	0.6 км/год—16км/год	-----	-----	0.6 км/год—16км/год
Нахил	0%-15%	-----	-----	0%-15%
час	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
дистанція	0.00км—99.9км	1.00км	-----	0.5км—99.5км
спалення	0Ккал—999Ккал	50Ккал	-----	10Ккал-995Ккал

Інформація про код помилки

Код	Причина	Вирішення
E01	Проблема зв'язку між панеллю управління та електронною панеллю.	Перевірте дрід панелі управління та електронної панелі. Перезапустіть панель управління Замініть панель управління
E02	Захист від вибуху	1. Відкритий мотор чи поганий контакт, замініть мотор чи перевірте з'єднання. 2. Несправність генератора чи контролера. Замініть їх.
E03	Несправність датчика швидкості	1. Несправність датчика швидкості. Замініть. 2. Датчик швидкості розхитаний. Налаштуйте його положення.
E05	Захист довкілля	1. Перевантаження

		2. Необхідно додати мастила 3. Замініть мотор
E06	Помилка самоперевірки контролера при запуску	Замініть контролер
E08	Несправність схеми EEPROM	Замініть контролер

Доданий список 1 : Таблиці даних програм

час програма		Встановлений час/16 годин = кожен період бігу															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	ШВИДКІСТЬ	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	НАХИЛ	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	ШВИДКІСТЬ	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	НАХИЛ	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	ШВИДКІСТЬ	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	НАХИЛ	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	ШВИДКІСТЬ	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	НАХИЛ	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	ШВИДКІСТЬ	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	НАХИЛ	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	ШВИДКІСТЬ	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	НАХИЛ	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	ШВИДКІСТЬ	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	НАХИЛ	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	ШВИДКІСТЬ	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	НАХИЛ	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	ШВИДКІСТЬ	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2

	НАХИЛ	0	2	2	4	4	6	6	8	8	10	8	6	4	2	2	0
P10	ШВИДКІС ТЬ	4	6	6	8	8	8	10	10	10	8	8	6	8	6	4	4
	НАХИЛ	0	2	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	2	2	0
P11	ШВИДКІС ТЬ	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	НАХИЛ	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	ШВИДКІС ТЬ	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	НАХИЛ	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0
P13	ШВИДКІС ТЬ	3	4	9	9	5	9	5	9	5	9	7	5	5	7	9	3
	НАХИЛ	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	3
P14	ШВИДКІС ТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	1
	НАХИЛ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P15	ШВИДКІС ТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	НАХИЛ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P16	ШВИДКІС ТЬ	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2
	НАХИЛ	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	2
P17	ШВИДКІС ТЬ	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	2
	НАХИЛ	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	3
P18	ШВИДКІС ТЬ	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2
	НАХИЛ	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	3

11. Щоденне технічне обслуговування

Технічне обслуговування моторизованої бігової доріжки:

Належне технічне обслуговування - це ключ до кращого виконання біговою доріжкою своїх функцій, неналежне технічне обслуговування може завдати шкоди чи скоротити строк служби бігової доріжки.

ПРИМІТКА:

- Не використовуйте наждачний папір чи розчинники для очищення бігової доріжки. Не піддавайте контролер бігової доріжки прямій дії сонячного проміння та вологи.
- Регулярна перевірка та фіксація деталей бігової доріжки, пошкоджені деталі одразу замінійте.

Налаштуйте бігове полотно

Налаштування бігового полотна має дві функції: налаштування натягнення та центрування. Бігова доріжка налаштовується на фабриці, але через деякий час використання бігове полотно розтягується, тертя призводить до зміщення полотна відносно декоративних ліній та пошкодження заднього кожуху. Розтягування бігового полотна під час використання - норма.

Якщо ви біжите на біговій доріжці і полотно зісковзує чи біг не плавний, ви можете налаштувати щільність полотна.

Як налаштувати бігове полотно

1. Поверніть 6мм шестигранний ключ вліво для налаштування шурупа. Поверніть ключ за годинниковою стрілкою на $1/4$ оберти, щоб налаштувати задній валець для натягнення бігового полотна.
2. Повторіть цей крок 1, налаштуйте правий шуруп. Переконайтесь, щоб шурупи повертались на однакову кількість обертів так, щоб задній валець був паралельно рамі.
3. Повторіть кроки 1 та 2 поки бігове полотно не зісковзує.
4. Зауважте, що бігове полотно не можна занадто натягувати. Неправильний біг, додатковий тиск на передній/задній циліндри, роликові підшипники та інші пошкодження, що призводять до нетипових звуків та інших проблем.

Якщо ви хочете зменшити натягнення бігового полотна, поверніть ключ проти годинникової стрілки, звертайте увагу щоб ліва та права сторони були повернуті на однакову кількість обертів.

Центрування полотна

Коли ви використовуєте бігову доріжку, через силу кроку біжучи, це спричинює різний риск на полотно, що призводить до децентрування. Це відхилення - норма, та коли ніхто не біжить по ньому, воно приходить до норми. Якщо воно не повертається до центру. вам необхідно його відцентрувати.

- ①. Увімкніть бігову доріжку без навантаження на швидкості 6 км/год.
- ②. Затягніть гвинти налаштування з лівої та правої сторони заднього ролику на однакову кількість обертів.
 - Якщо змістилося вліво, використовуючи шестигранний ключ, поверніть лівий шуруп на $1/4$ оберти.
 - Якщо змістилося вправо, використовуючи шестигранний ключ, поверніть правий шуруп на $1/4$ оберти.
 - Якщо полотно все ще не відцентрувалось, повторюйте вищевказані кроки поки не відцентруєте бігове полотно.

③. Після центрування бігового полотна, встановіть швидкість 16 км/год, та спостерігайте за відхиленням бігового полотна та його ходом, якщо відхиляється, повторіть вищеописані кроки.

④.ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Не закручуйте циліндри занадто сильно! Це може призвести до пошкодження підшипників!.

Якщо вищевказані кроки не спрацювали, вам необхідно затягнути бігове полотно.



T: Натягнуте L:Розтягнуте

Мастило

Бігова доріжка змащується на фабриці. Перевіряйте змащення бігової доріжки. Це необхідно для зберігання бігової доріжки в кращому стані. Раз на рік чи кожні 100 годин роботи необхідно додавати мастила.

Кожні 30 годин після використання чи кожні 30 днів, виймайте бокову панель бігового полотна, щоб якнайглибше дістати до поверхні бігової доріжки, якщо ви на дотик відчуваєте силіконове мастило, вам не потрібно змащення; якщо ви на дотик відчуваєте сухість, будь-ласка, дотримуйтесь інструкцій нижче для змащення.

Будь-ласка, використовуйте силіконове мастило без вмісту нафти.

◆ Як змастити бігову доріжку:

- Змастіть мастилом низ тренажера. (Див. нижче)
- Зріжте шийку голівки, не дуже низько, щоб можливо було вставляти.
- Складіть бігову доріжку, вставте носик жовтої пляшки, введіть мастило в ліву трубу, чи навіть краще з обох сторін. Увімкніть тренажер, щоб мастило розподілилось рівномірно, потім можете використовувати бігову доріжку.



Прибирання

Прибирайте регулярно, щоб продовжити строк служби тренажера.

- **ПОПЕРЕДЖЕННЯ!** Прибираючи бігову доріжку, необхідно вимкнути живлення, а штекер витягнути з розетки.
- Після використання: Протирайте чистим рушником чи вологою ганчіркою сліди поту на лічильниках та інших деталях.
- Примітка: Не використовуйте корозивно-активні речовини, не використовуйте рідини, щоб не пошкодити електронні компоненти. Не піддавайте електронні компоненти дії сонячного проміння.
- Щотижневий догляд: Раз на тиждень мийте підлогу, очищайте від бруду взуття та інші деталі, що знаходяться на підлозі.

Зберігання

Будь-ласка, ставте бігову доріжку в чистому, сухому місці. Переконайтесь, що живлення вимкнуте.

Пересування та складання

Для того, щоб пересувати бігову доріжку, встановіть колеса. Перед пересуванням переконайтесь, що живлення вимкнуте, і складіть корпус.

12. Аналіз помилок та їх вирішення

Дизайн тренажера надійний та зручний для використання. Прочитайте відповіді на питання, які найчастіше задаються:

Дисплей вимкнений

А : Перевірте дрiт, розетку та кнопку увiмкнення.

Зупинка пiд час використання

А : Перевірте чи дрiт живлення правильно вставлений, а захист вiд перенапруги пiдключений.

Бігове полотно не по середині.

А : Перевірте чи бігова доріжка розміщена на рівній поверхні. Налаштуйте бігове полотно.

Якщо несправність не вирішена і ви не знаєте як її полагодити, будь-ласка, зв'яжіться з нами та не намагайтесь лагодити власноруч.

13. Важлива інформація

● УВАГА!

Перед використанням цього тренажера проконсультуйтеся з лікарем та пройдіть повну перевірку. На виконання частих та інтенсивних тренувань необхідно отримати дозвіл від доктора. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, використовуючи цей тренажер, припиніть тренування та проконсультуйтеся з лікарем.

Перед пересуванням тренажера, будь-ласка, уважно прочитайте посібник.

Якщо тренажер залишається без нагляду чи під час використання, будь-ласка, не дозволяйте дітям та тваринам перебувати біля тренажера.

Вдягайте спортивний одяг, в тому числі взуття для тренування. Не вдягайте просторий одяг під час тренування, щоб він не зачепився за тренажер.

При використанні тренажера перевірте чи надійно закручені всі гвинти та шурупи. Щоб зберегти спортивне обладнання в хорошому стані, необхідно проводити регулярне обслуговування.

Перед тим, як використовувати:

Початок тренувальної програми залежить від вашого фізичного стану. Якщо протягом декількох років Ви не мали проблем з надмірною вагою, чи вага поступово збільшилась через деякий час, необхідно займатись декілька хвилин кожного тижня.

Спочатку ви, можливо, зможете рухатись лише декілька хвилин понад вашого цільового серцебиття, однак ваш фізичний стан покращиться через приблизно шість-вісім тижнів. Якщо Вам потрібно багато часу, щоб прийти до форми, не засмучуйтесь. Важливо не зменшувати темп. Одного дня ви зможете тренуватись 30 хвилин. Як покращити фізичну форму:

- Проконсультуйтеся з вашим лікарем перед тим, як почати тренування чи програму тренувань, попросіть лікаря переглянути план тренування та дієти та дати поради щодо програми вправ.
- Проконсультуйтеся з лікарем та встановіть цілі, щоб забезпечити актуальний план тренувань.
- Ви можете додати декілька вправ з аеробіки до плану тренування, наприклад, ходьба, біг, плавання, танці чи велосипед. Завжди вимірюйте пульс. Якщо у Вас немає електронного датчика вимірювання швидкості серцебиття, проконсультуйтеся з лікарем як вимірювати пульс пальцями з зап'ястя чи шиї. На додачу, Ви повинні встановити цільове серцебиття на підставі Вашого віку та фізичного стану.
- Пийте багато води під час тренування. Ви повинні відновити втрату води під час тренування, щоб

запобігти дегідратації. Не вживайте занадто холодну воду чи напої, питна вода та напої повинні бути кімнатної температури.

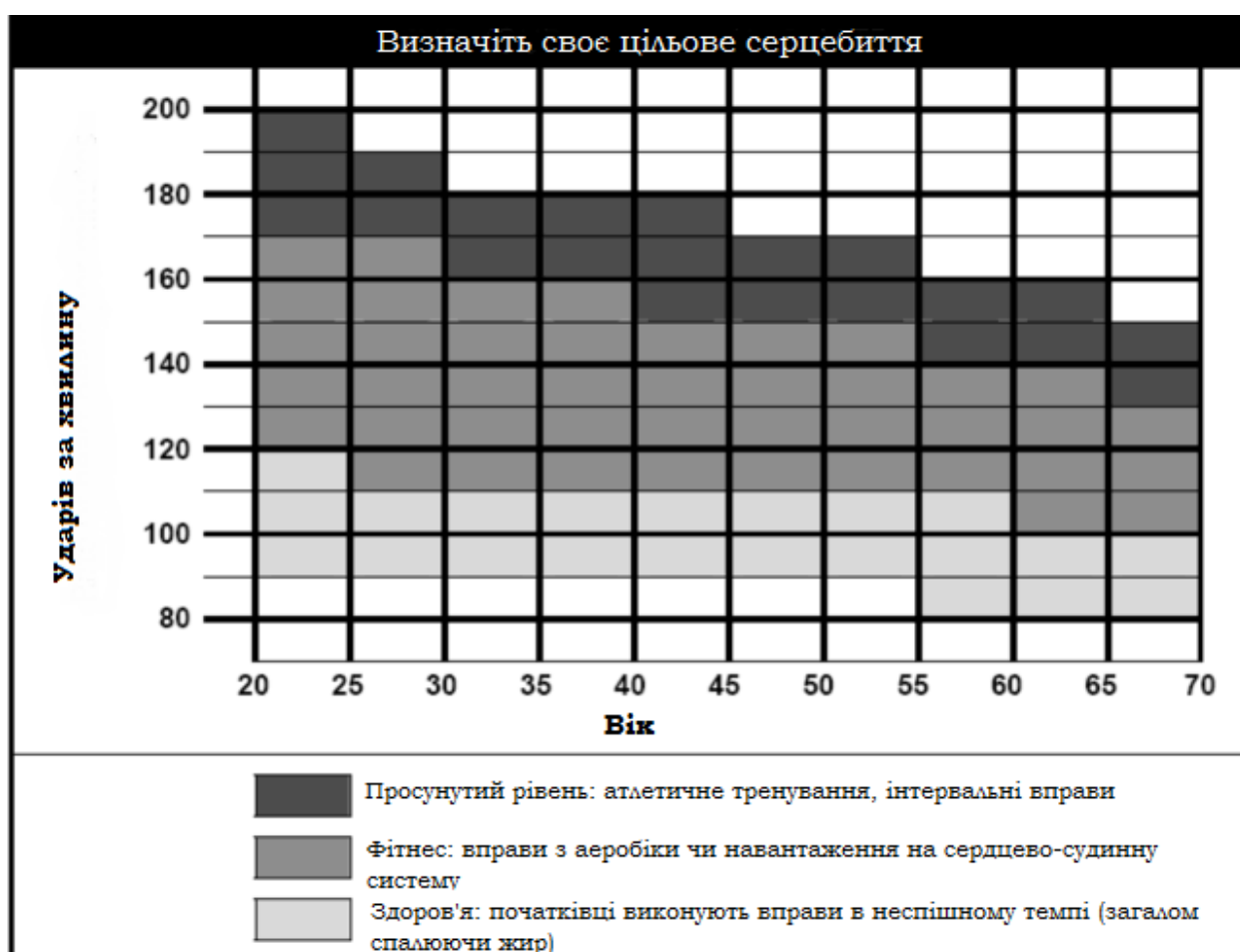
- **Цільова швидкість серцебиття:**

Вимірювання пульсу:

Щоб впевнитись, що ваш пульс знаходиться в діапазоні цільового серцебиття, спочатку вам необхідно знати як вимірювати серцебиття. Найпростіший спосіб це зробити - виміряти пульс сонної артерії між трахеєю та м'язами шиї з обох сторін шиї. Вимірюйте свій пульс протягом декількох секунд та потім помножьте на шість - це ваше серцебиття за хвилину.

Наскільки швидко потрібно рухатись на аеробіці? Ви повинні бути достатньо швидкі, щоб досягнути та утримувати діапазон цільового серцебиття, який може залежати від Вашого віку та фізичного стану.

Ви можете визначити своє цільове серцебиття за допомогою таблиці, що наведена нижче:



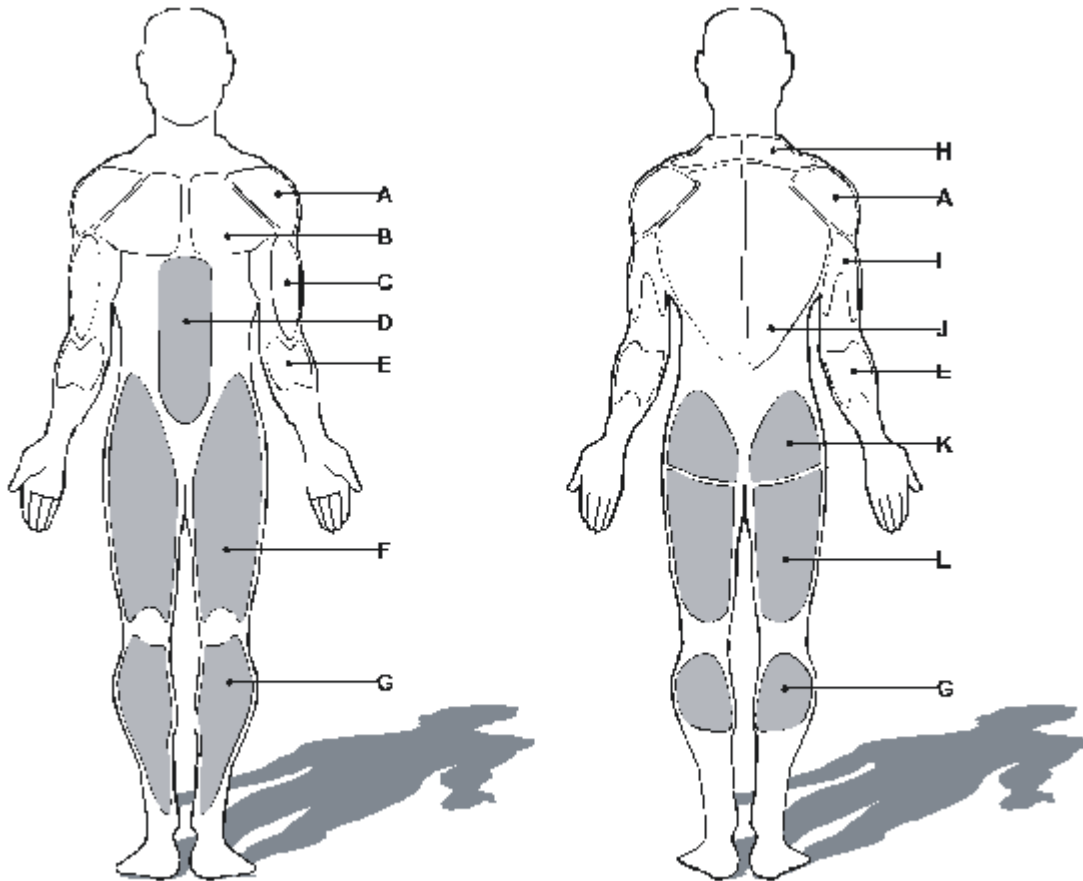
Поради: Вправи з аеробіки!

Вправи з аеробіки збагачують киснем тіло людини. Вправи з аеробіки можуть покращити функцію серця та легенів, і вони тренують майже всі м'язи в тілі, включаючи руки, ноги та стегна тощо. Ваше

серце скорочується швидше, а дихання поглиблюється під час під час аеробіки. Аеробіка - важлива частина кожного тренування.

14. Розташування м'язів

При тренуванні на біговій доріжці тренуються переважно м'язи нижньої частини тіла, що позначені сірим кольором нижче:



A: М'язи плечей

G: М'язи ніг

B: Грудні м'язи

H: Трапецієподібний м'яз

C: Двоголовий м'яз плеча

I: Трицепс

D: М'язи черевного преса

J: М'язи спини

E: М'язи передпліччя

K: М'язи стегон

F: Чотириглавий м'яз

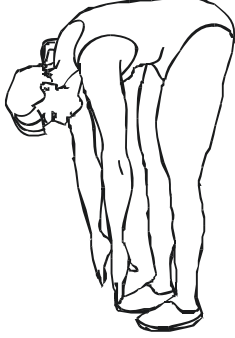




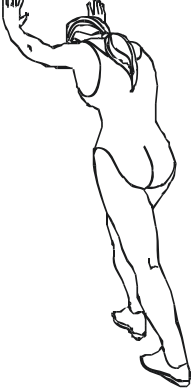
L: Двоголовий м'яз стегна

16. Вправи на розтягнення

Розминка та вправи на закінчення тренувань:

Хороша програма тренувань включає вправи на розтяжку, вправи з аеробіки та вправи на закінчення тренування. Вправи слід виконувати двічі чи тричі на тиждень (тренуватись через день), та слід збільшувати до чотирьох чи п'яти разів на тиждень через декілька місяців.

Розминка - одна із найважливіших частин тренування, яку слід проводити перед основними тренуваннями. Правильна розминка готує ваше тіло до наступних інтенсивних тренувань, тому що вона розігріває м'язи та покращує циркуляцію крові, що поставляє більше кисню в м'язи. Після аеробіки, розминка може зменшити біль у м'язах. Нижче наведені декілька розігріваючих вправ та вправ на закінчення тренування:

<p>ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ Повільно нахиліться вперед. Нахилиючись вниз, розслабляйте спину та плечі. Намагайтесь досягти максимуму та потім зупиніться та полічіть до 15.</p>		<p>ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ Підніміть праве плече до правого вуха, на рахунок 1, потім опустіть та підніміть ліве, на рахунок 2.</p>	
<p>РОЗТЯГУВАННЯ ВНУТРІШНІХ М'ЯЗІВ СТЕГОН Сидячи на підлозі, зігніть ноги, коліна нарізно, ступні одна до одної. Штовхайте ноги як можна нижче. Обережно притискайте коліна до підлоги протягом 15 секунд.</p>		<p>РОЗТЯГУВАННЯ М'ЯЗІВ СТЕГОН Сядьте прямо на підлогу на праву ногу. Зігніть ліву ногу так, щоб ступня була біля внутрішньої сторони правої ноги. Намагайтесь тягнути тіло до правого пальця протягом 15 секунд. Розслабтесь та повторіть для лівої ноги.</p>	
<p>РОЗТЯГНЕННЯ ТАЛІЇ Руки витягніть вліво та вправо та повільно піднімайте їх над та за голову. Намагайтесь потягнути праву руку наскільки це можливо, направляючи її до стелі на 1 одну секунду. Відчуйте як розтягується правий м'яз. Повторіть те саме для лівої руки.</p>		<p>РОЗТЯГУВАННЯ ЛИТОК Нахиліться вперед, руками упріться в стіну, підніміть ліву ногу назад. Випряміть праву ногу, поставте ліву ногу на підлогу; зігніть ліву ногу, піднімаючи її назад. Потім повторіть на іншу ногу.</p>	
<p>ВПРАВА ДЛЯ ГОЛОВИ: Поверніть голову вправо на рахунок раз. Відчуйте як розтягуються м'язи шиї зліва. Потім відкиньте голову назад, направте підбородок до стелі та відкрийте рота на рахунок два. Потім поверніть голову вліво на рахунок три. Нахиліть голову до грудей на рахунок чотири.</p>	