

E-W450

Бігова доріжка ESOFIT

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



Поради: [Це зображення тільки для довідок] Комплектування: синій екран



Заради безпеки та безперешкодного використання продуктів Компанії, будь-ласка, уважно прочитайте посібник перед використанням.

Зміст

Назва	Сторінка №.
1. ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	1
2. СПЕЦІАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	1-2
3. ГАРАНТІЇ	2
4. ЗБИРАННЯ	2-3
5. СПИСОК КОНФІГУРАЦІЙ	3
6. ТЕХНІЧНІ ЗАСОБИ	3
7. СТРУКТУРА ЗІБРАННОГО ТРЕНАЖЕРА	4
8. ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ	4-5
9. КЕРІВНИЦТВО З ВИКОРИСТАННЯ	6-7
10. ІНСТРУКЦІЇ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ	7-11
11. КОДИ ПОМИЛОК	11-12
12. ЩОДЕННЕ ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ	12-15
13. АНАЛІЗ ПОМИЛОК ТА ОБРОБКИ	15
14. ВАЖЛИВІ ПИТАННЯ	15-16
15. ТРЕНУВАННЯ М'ЯЗІВ ВСЬОГО ТІЛА	16-17
16. ВПРАВИ НА РОЗТЯГУВАННЯ	17-18

Дякуємо!

Ви придбали тренажер, що допоможе вам поліпшити ваше здоров'я.

1. ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Тренажер розроблений та сконструйований з урахуванням питань безпеки, але, не дивлячись на це, про всяк випадок, будь-ласка, притримуйтеся інструкцій, наведених нижче. Ми не несемо відповідальності за нетипове використання.



Заради безпеки та для того, щоб уникнути нещасних випадків, перед використанням будь-ласка, уважно прочитайте посібник користувача.

1. Починайте тренування на цьому тренажері, враховуючи свій стан, тренуйте належним чином та регулярно перевіряйте чи ви у відповідній фізичній формі. Неправильні чи надмірні тренування не поліпшають ваше здоров'я.
2. **Забороняється використовувати тренажер дітям до 10 років. Забороняється використовувати при поганому самопочутті чи при психічних розладах та за відсутності здорового глузду. Будь-ласка, наглядуйте за старшими дітьми, коли вони користуються тренажером. Не підходьте та не торкайтесь тренажера. Експлуатація, несанкціонована зміна деталей тренажера, несанкціоноване збирання тренажера та ігнорування заборон та інших попереджень не мають нічого спільного з якістю нашого тренажера і наша компанія не несе відповідальності за таке.**
3. Тренажер призначений для домашнього використання, а не для професійного тренування та тестування, також його не можна використовувати у медичних цілях.
4. Датчик виміру швидкості серцебиття не надає інформацію для медичних цілей.
5. Якщо дріт живлення пошкоджений, виробник, його агент з надання послуг чи подібні особи повинні 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, поставте тренажер на гладку та рівну поверхню, переконайтесь, що поблизу немає гострих предметів, та не використовуйте його біля джерел води та опалювання.
9. Обома руками уникайте всіх рухомих частин, тримайте руки та ноги в межах бігового полотна.
10. Цей тренажер розроблений для однієї особи під час його використання.
11. Після збирання тренажера переконайтесь, що всі шурупи та гвинти закручені.
12. Будь-ласка, використовуйте оригінальні запасні частини, що йдуть у комплекті; несанкціонована заміна суворо заборонена.
13. Максимальна вага користувача: 120 кг.

2. СПЕЦІАЛЬНІ ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- Живлення
- Розмістіть бігову доріжку там, де її можна підключити до розетки.

- Вставте штекер у розетку, не допускайте низької напруги.
- Будь-ласка, використовуйте якісний шнур, щоб уникнути небезпечних ситуацій. Якщо штекер не підходить для розетки, будь-ласка, не замінійте штекер, зверніться до електриків для вирішення цього питання.
- Вольтаж - 230 Вт АС 50 Гц.
- Будь-ласка, не допускайте контакту дроту живлення з роликками, не кладіть дріт живлення на бігове полотно, не використовуйте пошкоджений штекер.
- Перед прибирання та технічним обслуговуванням, виміть штекер з розетки.



УВАГА! Якщо не вийняти штекер з розетки, це може призвести до травми чи завдати шкоди тренажеру.

- Перед тим, як використовувати, перевірте кожну деталь та переконайтесь, що позаду бігової доріжки є 2000*1000 мм безпечної зони для того, що зістрибнути у надзвичайному випадку.
- Не використовуйте цей тренажер надворі, при високій вологості та на сонці.
- При завершенні тренування, вимикайте живлення та виймайте з розетки.

3. Гарантії

Ми гарантуємо, що тренажер виготовлений з високоякісних матеріалів.

При нормальному використанні у разі виникнення проблем, ми несемо відповідальність за гарантію.

Гарантійний строк - 1 рік (з дати покупки), якщо ви виявили недоліки в якості продукту, будь-ласка, зверніться до нашого центру обслуговування клієнтів протягом 12 місяців, будь-ласка, не намагайтесь вирішити проблему самовільно без дозволу. Ми гарантуємо такі запасні частини: рама, дріт, пінопластові рукоятки, мотори, рухомі колеса тощо.

Такі випадки не покриваються гарантією:

1. Пошкодження спричиненні зовнішніми причинами.
2. Використання не оригінальних частин.
3. Неправильне використання тренажера.
4. Недотримання інструкцій.

Ослаблені деталі при нормальному зношенні не замінюються та не покриваються гарантією, наприклад, бігове полотно.

Ця гарантія дійсна тільки для сімейного приватного користування та не використовується в професійних цілях, наприклад у спортзалі.

Якщо вам потрібно купити деталі, що не покриваються гарантією, будь-ласка, зверніться до центру роботи з клієнтами. Будь-ласка, при замовленні надайте таку інформацію:

1. Інструкція
2. Модель бігової доріжки.

3. Серійний номер запасних деталей.

4. Доказ покупки із зазначенням дати покупки.

Без підтвердження від центру обслуговування клієнтів, будь-ласка, не надсилайте тренажер до компанії; без дозволу на повернення продукту, наша компанія не несе видатки.

4. Збирання

Будь-ласка, перед тим, як збирати, уважно прочитайте інструкцію із збирання.

Виміть всі пакети та поставте їх на чисту підлогу, так, щоб ви могли перевірити наявність усіх деталей та полегшити збирання.

Відповідно до списку деталей, уважно перевірте наявність всіх деталей.

Коли ви використовуєте інструменти, будь-ласка, звертайте увагу на техніку безпеки. Будь-ласка, не збирайте його на власний розсуд.

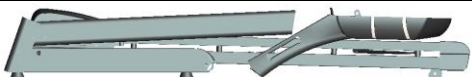


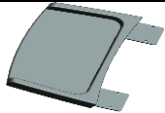
Переконайтесь, що інструменти, пакувальні матеріали, а також пластмаси та пінопласт не становлять загрози вашим дітям.

Щоб власноручно зібрати тренажер, будь-ласка, уважно прочитайте послідовність збирання та інструкції.


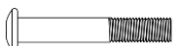

Тренажер слід обережно встановлювати дорослою особою чи, при необхідності, залучати професіоналів.

 **ВАГА! Обережно встановіть тренажер, не пошкоджуйте його.**

5. Список конфігурацій

Назва деталі	Назва деталі
 Бігова доріжка	 Запобіжний ключ
 Дріт MP3	 Тримач

6. Технічні засоби

 M8X20 Циліндричний шуруп з шестигранною голівкою*4	 M8X45 Парасолько подібний шуруп з шестигранною голівкою*2	 Мульти-функціональний ключ з відкритим зевом*1
---	--	---

 5мм L-подібний шестигранний ключ*2	 6мм L-подібний шестигранний ключ * 1	 M8 Пласка прокладка *2
 M8 Дугоподібна прокладка * 4	 Ø4X16 Саморіз *4	 M8 Дві не розкручені гайки *2
 8X30/M6X20 Гайка *2	 M6X10 Шуруп *2	 Масило *1

7. Структура тренажера



8. Інструкція зі збирання

Крок 1: Встановіть стійку

А) Повільно підіймайте стійку до її фіксування (як показано на малюнку).

В) За допомогою одного М8Х45 парасолько подібного шурупа з шестигранною голівкою та однієї М8 контр-гайки та однієї 8М плоскої прокладки зафіксуйте бокову стійку. За допомогою М8Х20 шестигранного шурупа та однієї дугоподібної прокладки закріпіть передню частину стійки та закрутіть

шуруп.

С) Іншу бокову стійку закріпіть повторивши кроки А та В.



Крок 2: За допомогою $\varnothing 4 \times 16$ саморізів встановіть лоток для інструментів (як показано на малюнку).

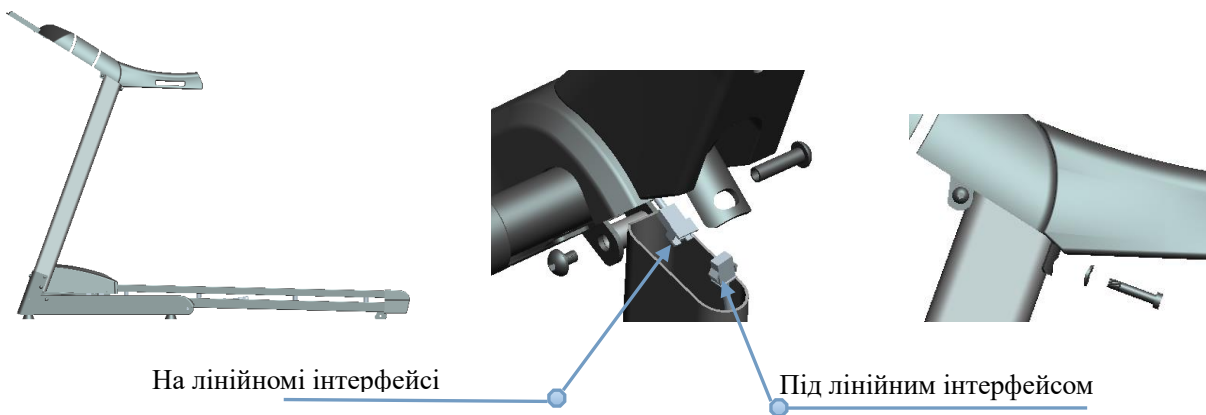


Крок 3: Встановіть панель (як показано на малюнку).

А: За допомогою 8×30 / $M6 \times 20$ шурупів та двох $M6 \times 10$ гвинтів з повною фіксацією абатмена закріпіть панель на стійці.

В: З'єднайте верхній лінійний інтерфейс з нижнім лінійним інтерфейсом;

С: Вирівнювання панелі (не перегинайте кабель живлення). За допомогою двох $M8 \times 20$ шестигранних шурупів та двох дугоподібних шайб закрутіть вертикальну стійку та закрутіть шурупи.



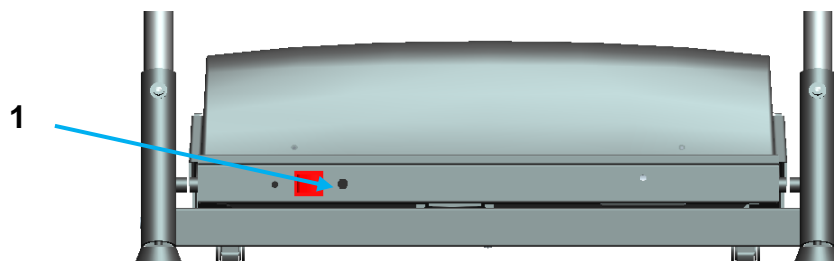
Крок 4: Червоний магнітний перемикач безпеки розташовується посередині панелі під жовтою позначкою.
Збирання завершено.



9. Керівництво з використання

Використання бігової доріжки:

Вставте штекер в розетку, увімкніть вмикач, він підсвітиться, потім ви почуєте звук «бі», панель підсвітиться.



Запобіжний ключ

Бігова доріжка працюватиме тільки якщо запобіжний ключ вставлений в роз'єм для нього. Пристебніть запобіжний ключ до одягу. У випадку надзвичайної ситуації, висмикніть запобіжний ключ и мотор терміново вимкнеться. Якщо ви хочете продовжити використовувати бігову доріжку, вставте запобіжний ключ назад.



Описання деформацій:

●Складання бігової доріжки:

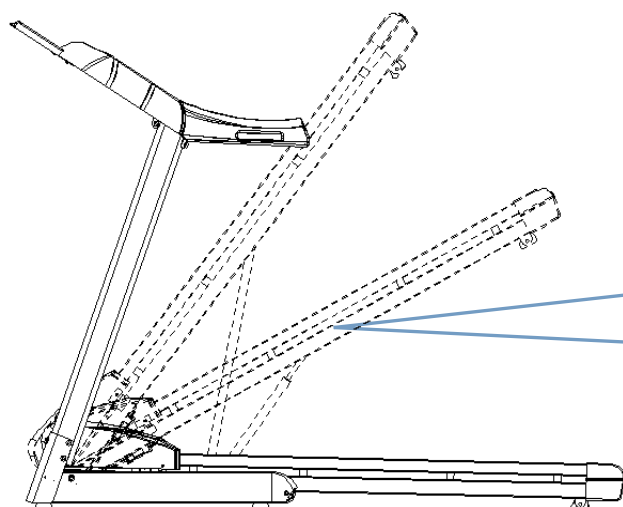
Складання бігової доріжки дозволяє зберегти простір.

Перед складанням, вимкніть живлення, висмикніть штекер з розетки.

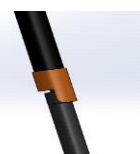
Піднімайте бігову доріжку рукою, поки бігова доріжка не складеться.

●Розкладання бігової доріжки:

Штовхніть ногою циліндр, рукою потягніть тренажер і він повільно опуститься на землю.



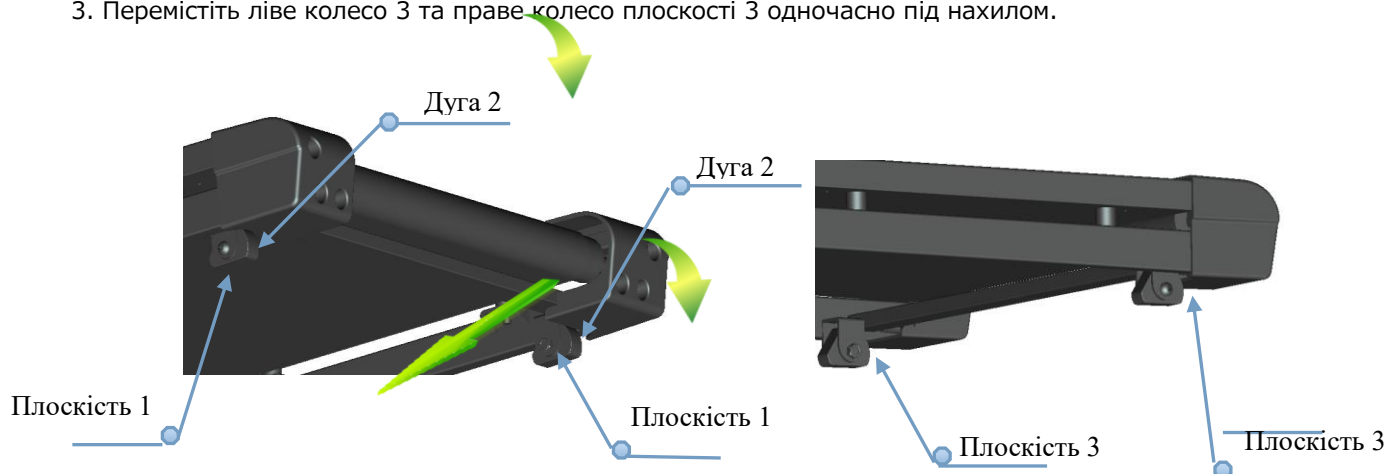
Станьте ногою на тренажер та покладіть до ріжки на підлогу.



Описання ручного підняття:

Налаштовуючи поверхню рухомих колес при контакт з землею, у бігової доріжки є три нахили: (Оберіть один з таких нахилів для бігу)

1. Ліве рухоме колесо плоскості 1 та праве рухоме колесо плоскості 1 знаходяться на землі одночасно під нахилом.
2. Ліва рухома дугоподібна поверхня 2 та права рухома дугоподібна поверхня 2 одночасно торкаються землі під нахилом.
3. Перемістіть ліве колесо 3 та праве колесо плоскості 3 одночасно під нахилом.

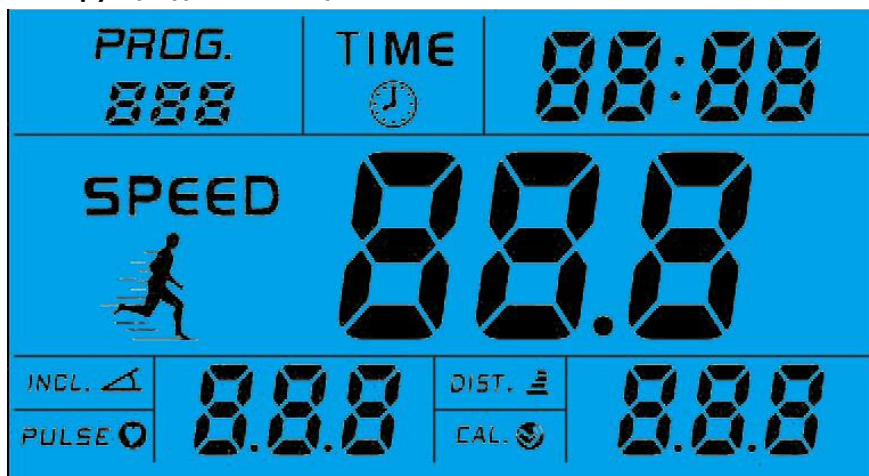


10. Інструкції з експлуатації бігової доріжки

1. Мапа панелі



2. Інструкція для віконць



2.1 Програмне віконце «PROG» показує номер програми, ручний режим показується символом "---";

2.2 Віконце «TIME» показує час тренування.

2.3 Віконце «SPEED» показує:

2.3.1 швидкість рухів;

2.3.2 На старті показується зворотний відлік трьох секунд;

2.3.3 Коли запобіжний ключ не вставлений, з'являється та блимає позначка «OFF».

2.3.4 Режим підрахування жиру показується, коли вводиться параметр «fat».

2.4 Віконце «INCL./PULSE»:

2.4.1 Коли підсвічується позначка «PULSE»: Показується серцебиття

2.4.2 Коли підсвічується позначка «INC.», показується кількість сегментів нахилу. Діапазон: 0-15%




Серцебиття показується, коли отримується сигнал про серцебиття.

2.5 Віконце «DIST./CAL.»

2.5.1 Показує дистанцію та температуру, що змінюється в середньому кожні 5 секунд;

3. Функції кнопок:

	Кнопка «Start»: через 3 секунди бігова доріжка збільшує швидкість з найнижчої чи швидкість за замовчуванням до початку бігу.
	Кнопка: «STOP»: натисніть цю кнопку під час тренування, бігова доріжка повільно зупиниться.
	Кнопка вибору зворотного режиму: кнопка вибору зворотного відліку в режимі очікування. Порядок вибору: Ручний режим - Зворотній відлік часу - Зворотній відлік дистанції - Зворотній відлік темпу
	Кнопка вибору програми: слідує за ручним режимом P1 --- P12 --- FAT
	Кнопки швидкого доступу до швидкості: 2 км/год, 4 км/год, 8 км/год, 10 км/год. 3 км/год, 6 км/год, 9 км/год, 12 км/год
	Кнопка збільшення швидкості: Збільшення швидкості Використовується для налаштування параметрів при зупинці
	Кнопка зменшення швидкості: Налаштування для зменшення швидкості під час тренування. Використовується для налаштування параметрів при зупинці.
	Для збільшення функцій USB та гучності MP3.

	Для зменшення функцій USB та гучності MP3.
	Перемикання пісень USB на попередній трек
	Перемикання пісень USB на наступний трек

4. Головна функція

Увімкніть живлення, всі віконця світяться 2 секунди, потім ввімкнеться режим очікування.

4.1 Швидкий старт (Ручний режим)

Вставте запобіжний ключ, натисніть кнопку «start», почнеться зворотний відлік на 3 секунди, бігова доріжка з найнижчої швидкості почне швидше рухатись, натисніть кнопку «speed plus» чи «speed minus», кнопки швидкого доступу налаштування швидкості. Зупиніть тренажер, натисніть кнопку «STOP» чи від'єднайте запобіжний ключ.

4.2 Режим зворотний відлік

Натисніть кнопку «Mode» та оберіть: Зворотній відлік часу, зворотній відлік дистанції, зворотній відлік темпу. Відповідне віконце показує значення за замовчуванням та блимає. Тепер натисніть кнопку «speed plus» чи «speed minus», щоб налаштувати бажане значення; натисніть кнопку «start», почнеться зворотний відлік на 3 секунди, бігова доріжка з найнижчої швидкості почне швидше рухатись, натисніть кнопку «speed plus» чи «speed minus», щоб налаштувати швидкість. Коли віконце зворотного відліку дораховує до 0, бігова доріжка сповільнюється та зупиняється. Звісно, ви можете також натиснути кнопку «stop» чи від'єднати запобіжний ключ щоб вона зупинилась.

4.3 Інтегровані програми

Натисніть кнопку «Program» щоб обрати одну з програм P1 --- P12, які є інтегрованими програмами. В цей час, віконце «TIME» показує значення за замовчуванням та блимає. Натисніть кнопку «plus/minus», щоб налаштувати необхідний час руху. Інтегрована програма поділена на 16 секцій, кожна секція часу бігу для налаштування часу / 16. Натисніть кнопку «Start», бігова доріжка після 3 секунд зворотного відліку, відповідно до швидкості першої секції, почне рухатись, а коли остання секція підійде до кінця, тренажер автоматично перейде до наступної секції роботи. Швидкість автоматично налаштовує значення секції. Всі сегменти рухомі. В кінці програми, бігова доріжка сповільнюється та зупиняється. Натисніть кнопку «plus/minus», щоб налаштувати швидкість. Однак, при переході до наступної секції автоматично налаштовується значення програми за замовчуванням. Ви можете також натиснути кнопку «stop» чи від'єднати запобіжний ключ щоб вона зупинилась.

Інформацію про інтегровані програми див. в Таблиці 1

4.4. Режим виміру жиру

В режимі очікування продовжуйте натискати кнопку «program», до останнього параметру. Віконце «SPEED» показує «FAT» і це означає, що ви увійшли в режим виміру жиру. Натисніть кнопку «Mode», щоб обрати параметри категорії («стать», «вік», «зріст», «вага» та «-1-», «-2-», «-3-», «-4-»). Для кожного типу параметра натисніть кнопку «plus/minus», щоб налаштувати їх значення (віконце «DIST / CAL» показує значення параметру). Налаштувавши всі параметри заново натисніть кнопку «Mode». Відповідне віконце покаже «-5» та «---» відповідно, вказуючи на те, що необхідно ввести значення для тестування. В цей час, обома руками тримайтеся за ліву та праву сталі пластинки. Через приблизно 5 секунд, відповідне віконце покаже індекс маси тіла.

Введіть параметр дисплею та діапазон налаштування

Категорія параметру	Значення за замовчуванням	Попередньо визначена площа	Примітка
Назва (-1)	0(Чоловік)	0- 1	0=Чоловік 1=Жінка
Вік (-2-)	25 років	10-99 років	
Зріст (-3)	170 см	100 - 240 см	
Вага (-4)	70 кг	20 - 160 кг	

5 Вимірювання серцебиття

Тримайтеся обома руками за сталі подушечки. Віконце серцебиття показує швидкість вашого серцебиття через 5-10 секунд. Для того, щоб отримати більш точне значення серцебиття, вимірюйте його коли бігова доріжка зупинена та ви тримаєтеся не менше ніж 30 секунд. Інформація про вимірювання швидкості серцебиття через долоні надається тільки для тренувань та довідки, вона не може використовуватись в медичних цілях.

6 Функція зовнішнього аудіо входу

Відтворіть музику з зовнішнього аудіо пристрою (наприклад, MP3) через аудіо дріт, що підключений до аудіо системи.

7 Функція сну

Вимикається, якщо тренажер не використовується протягом 10 хвилин, система вимикає дисплей та входить в режим сну. Натисніть будь-яку кнопку, щоб активувати тренажер.

8 Функція запобіжного блокування

При будь-яких обставинах, виймання запобіжного ключа призводить до зупинки бігової доріжки. Коли бігова доріжка терміново зупиняється, всі віконця показують «OFF», після чого бігова доріжка може тільки вимкнутись та не виконує жодних інших функцій. Якщо заново вставити запобіжний ключ, бігова доріжка входить в режим очікування, очікуючи введення команди.

9 Параметр дисплею та діапазон налаштування. Параметр дисплею та діапазон налаштування.

	Діапазон відображення	Режим за замовчуванням	Програма за замовчуванням	Діапазон налаштування
Швидкість	0.6 км/год—16км/год	-----	-----	-----
Час	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Кілометраж	0.00км—99.9км	1.00км	-----	0.5км—99.5км
Спалення	0Ккал—999Ккал	50Ккал	-----	10Ккал-995Ккал

11. Інформація щодо кодів помилок

Код	Причина	Вирішення
-----	---------	-----------

помилки		
E01	Недостатній зв'язок між контролером та електронним годинником.	1) Перевірте електронний лічильник та кабель контролера. 2) Головний контролер погано підключений, перетягнутий. 3) Живлення контролера нетипове. Замініть контролер.
E02	Захист від вибуху	Відкритий мотор чи поганий контакт, замініть мотор чи перевірте з'єднання. Несправність генератора чи контролера.
E04	Несправність нахилу	Замініть підйомний мотор
E05	Захист від надструму	Перевантаження Опір бігової доріжки занадто великий, необхідно додати мастила. Несправність мотору, замініть його.
E06	Помилка самоперевірки контролера при включені	Замініть контролер
E07	Втрата параметра	Замініть контролер чи повторно введіть параметри

Таблиця 1:

Таблиця інтегрованих програм

Час Програма		Встановлений час/16 час = час бігу в кожному періоді															
		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
P2	швидкість	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
P3	швидкість	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
P4	швидкість	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
P5	швидкість	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
P6	швидкість	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
P7	швидкість	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
P8	швидкість	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
P9	швидкість	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
P10	швидкість	4	6	6	8	8	8	10	10	10	8	8	6	8	6	4	4
P11	швидкість	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
P12	швидкість	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6

12. Щоденне технічне обслуговування

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ЕЛЕКТРОННИХ ЧАСТИН БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Належне технічне обслуговування - найкращий спосіб тримати бігову доріжку в гарному стані, а неправильне обслуговування може завдати шкоди чи скоротити строк служби вашої бігової доріжки.

Важливе нагадування:

- Не мийте бігову доріжку абразивними засобами чи розчинниками. Контролер бігової доріжки не повинен

потрапляти під пряме проміння сонця чи вологи, щоб уникнути пошкодження.

- Завжди перевіряйте та закручуйте усі деталі бігової доріжки, пошкодженні деталі необхідно негайно замінити.

Налаштуйте бігове полотно

Налаштування бігового полотна має дві функції: еластичне налаштування та центрування бігового полотна. На фабриці бігове полотно налаштовується, але після використання, воно розтягується та відхиляється від центру через тертя полотна та заднього кожуху. Розтягування бігового полотна під час використання - норма.

Налаштуйте бігове полотно

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

Як налаштувати бігове полотно

1. Повертайте 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.

Повторіть кроки 1 та 2 поки бігове полотно не зісковзує.

4. Зауважте, що бігове полотно не можна занадто натягувати. Це стягне полотно, збільшуючи тиск на передні/задні ролики, що призведе до пошкодження підшипників роликів, тощо, що призведе 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.

Зміщення бігового полотна до центру.

При використанні бігової доріжки, тиск на біговому полотні неоднаковий через різну силу, що прикладаються обома ногами під час бігу, спричинюючи відхилення бігового полотна від центра. Це відхилення - норма, та коли ніхто не біжить по ньому, воно приходить до норми. Якщо воно не повертається до центру, вам необхідно направити полотно до центру.

1. Без навантаження бігова доріжка повинна працювати на швидкості до 6 км/год.

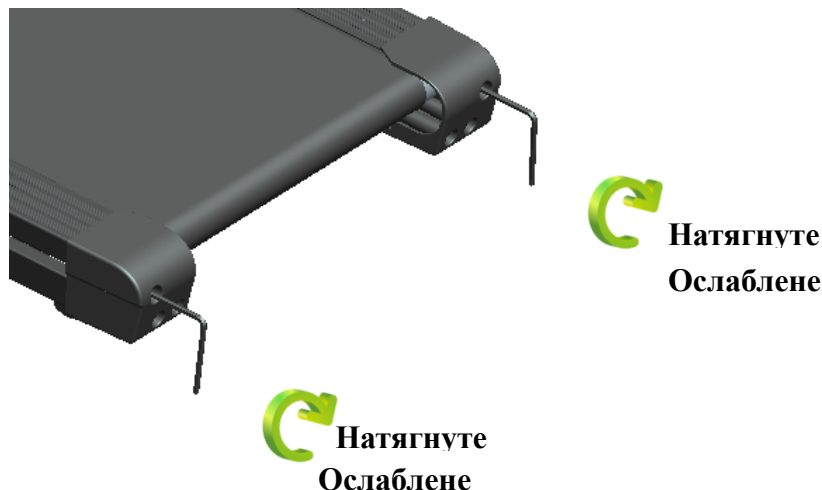
2. Затягніть гвинти налаштування з лівої та правої сторони заднього ролику на однакову кількість обертів.

- Якщо зміщення вліво, шестигранним ключем поверніть на 1/4 оберти лівий шуруп за годинниковою стрілкою.
- Якщо повертаєте правий шуруп, повертайте його на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою.
- Якщо полотно все ще не відцентрувалось, повторюйте вищевказані кроки поки не відцентруєте бігове полотно.

3. При центруванні полотна, швидкість повинна складати 12 км/год, і після огляду відхилень чи стану полотна, і в разі відхилення, повторіть кроки налаштування.

Увага! Не закручуйте занадто сильно валець! Це призведе до тривалого пошкодження підшипників!

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



Мастило:

На фабриці бігова доріжка змащується. Однак, завжди перевіряйте рівень змащення бігової доріжки - це допоможе зберегти бігову доріжку в оптимальному стані. Бігові доріжки слід змащувати один раз на рік чи кожні 100 годин роботи.

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 силіконову олію, вам не потрібно змащення; якщо ви на дотик відчуваєте сухість, будь-ласка, дотримуйтесь інструкцій нижче для змащення.

Будь-ласка, використовуйте силіконову олію без вмісту нафтопродуктів.

Як змастити бігову доріжку:

- Положення змащення знаходиться внизу тренажера (як показано нижче).
- Зріжте горловину маслянки так, щоб отвір був не великим і його було зручно використовувати.
- Складіть бігову доріжку, надягніть жовте сопло на маслянку, нанесіть мастило на ліву та праву труби, справа та зліва! Після додавання олії, ви можете опустити тренажер.
- Після опускання зачекайте хвилину, щоб мастило рівномірно розподілилось та потім використовуйте бігову доріжку.



ПРИБИРАННЯ

Регулярне прибирання збільшує строк служби бігової доріжки.

- **УВАГА!** Прибираючи бігову доріжку, необхідно вимкнути живлення, а штекер витягнути з розетки.
- **Після кожного використання:** Протирайте панель приладів та інші частини від поту чистим рушником та вологою ганчіркою.
- **Увага!** Не використовуйте корозивно-активні речовини, не використовуйте рідини, щоб не пошкодити електронні компоненти. Не піддавайте електронні компоненти дії сонячного проміння.

- **Щотижневий догляд:** Прибирайте підлогу один раз на тиждень, чистіть взуття та інші деталі, що торкаються землі.

ЗБЕРІГАННЯ

Будь-ласка, ставте бігову доріжку в чистому, сухому місці. Переконайтесь, що живлення вимкнute, штекер не в розетці.

Пересування та складання

Колеса призначенні для легкого пересування бігової доріжки. Перед пересуванням, переконайтесь, що живлення вимкнute, а доріжка складена.

13. Аналіз помилок та обробки

Несправності та їх вирішення

Дизайн тренажера надійний та зручний для використання. Якщо виникають проблеми, будь-ласка, уважно прочитайте наступне.

Несправність: Лічильник не працює

Вирішення: Перевірте чи штекер в розетці, чи не розхитана розетка, чи увімкнений тренажер.

Несправність: Раптове вимкнення під час використання

Вирішення: Перевірте чи добре вставлений штекер у розетку, чи не від'єднаний захист від перенапруги.

Несправність: Раптове вимикання, коли бігова доріжка піднімається чи опускається.

Вирішення: Перевірте чи штекер, підключений до розетки, достатньо довгий.

Несправність: бігове полотно не по середині.

Вирішення: Перевірте чи тренажер на рівній поверхні, а бігове полотно натягнуте. Процес налаштування бігового полотна.

Якщо проблема не в вищеописаному, і ви не знаєте як її вирішити, будь-ласка, негайно зв'яжіться з нами, та, будь-ласка, не намагайтесь вирішити її власноруч.

14. Важливі питання

Попередження! Перед тим, як використовувати цей тренажер, проконсультуйтеся з лікарем та пройдіть повну перевірку фізичного стану перед тим, як отримати дозвіл лікаря на проведення частих та інтенсивних вправ. Якщо ви відчуваєте дискомфорт, використовуючи цей тренажер, припиніть тренування та проконсультуйтеся з лікарем. Цей тренажер повинен використовуватись правильно, будь-ласка, прочитайте цей посібник перед тим, як тренуватись.

Якщо тренажер знаходиться без нагляду чи його використовують, будь-ласка, не допускайте до нього дітей та тварин.

Вдягайте відповідний одяг, включаючи спортивне взуття. 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 забезпечити

хороші умови використання, необхідно регулярно доглядати за всім спортивним обладнанням.

Перед використанням:

Початок тренувальної програми залежить від вашого фізичного стану. Якщо ви давно не займались, чи якщо у вас надмірна вага, ви маєте повільно та поступово збільшувати час тренування, наприклад, декілька хвилин кожен тиждень.

Спочатку ви можливо зможете рухатись лише декілька хвилин понад вашого цільового серцебиття, однак ваш фізичний стан покращиться через приблизно шість-вісім тижнів. Не засмучуйтесь, якщо покращення відбудеться не одразу. Важливо тренуватись у своєму темпі. Одного дня ви зможете тренуватись 30 хвилин.

- 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.
- Після консультації з лікарем, поставте свої цілі щодо тренування, щоб впевнитись, що план реалістичний та почати програму тренування без зволікання.
- Ви можете додати декілька вправ з аеробіки до плану тренування, наприклад, ходьба, біг, плавання, танці чи велосипед. Завжди перевіряйте пульс. Якщо у вас немає електронного датчика виміру серцебиття, попросіть вашого лікаря як підрахувати пульс з зап'ястка чи шиї руками. 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 попередити зневоднення організму. Не вживайте занадто холодну воду чи напої, питна вода та напої повинні бути кімнатної температури.

Поради: Вправи з аеробіки!

Вправи з аеробіки - це довготривалі вправи (вправи на витривалість), що повністю включає у роботу серце (систему циркуляції крові), легені (респіраторна система) та поліпшує функцію серця та легень. Тому всі тканини тіла та органів насичуються киснем та поживними речовинами для підтримання кращих функціональних характеристик.

15. План тренування м'язів всього тіла

Цільові групи м'язів:



A: М'язи плечей
 B: Грудні м'язи
 C: Двоголовий м'яз плеча
 D: М'язи черевного преса
 E: М'язи передпліччя
 G: Чотириглавий м'яз

G: М'язи ніг
 H: Трапецієподібний м'яз
 I: Трицепс
 J: М'язи спини
 K: М'язи стегон
 L: Двоголовий м'яз стегна

16. Вправи на розтягнення

Розминка та вправи на завершення тренування:

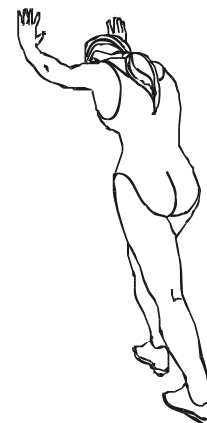
<p>Торкання руками пальців ніг: Повільно нахиліться вперед. Нахилиючись вниз, розслаблюйте спину та плечі. Намагайтесь досягти максимуму та потім зупиніться та полічіть до 15.</p>		<p>Рухи плечима: Підніміть праве плече до правого вуха, потім опустіть праве плече та підніміть ліве.</p>	
<p>Розтягнення м'язів внутрішньої сторони стегна: Сидячі на підлозі, зігніть ноги, коліна нарізно, ступні одна до одної. Штовхайте ноги якомога нижче. Обережно притискайте коліна до підлоги протягом 15 секунд.</p>		<p>Розтягнення 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>	

Рухи талією:

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 сама для лівої руки.

**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.

**Рухи головою:**

Поверніть голову право на рахунок раз. Відчуйте як розтягується м'язи шиї зліва. Потім відкиньте голову назад, направте підборіддя до стелі та відкрийте рота на рахунок два. Потім поверніть голову вліво на рахунок три. Нахиліть голову до грудей на рахунок чотири.

