

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

HSF-1000

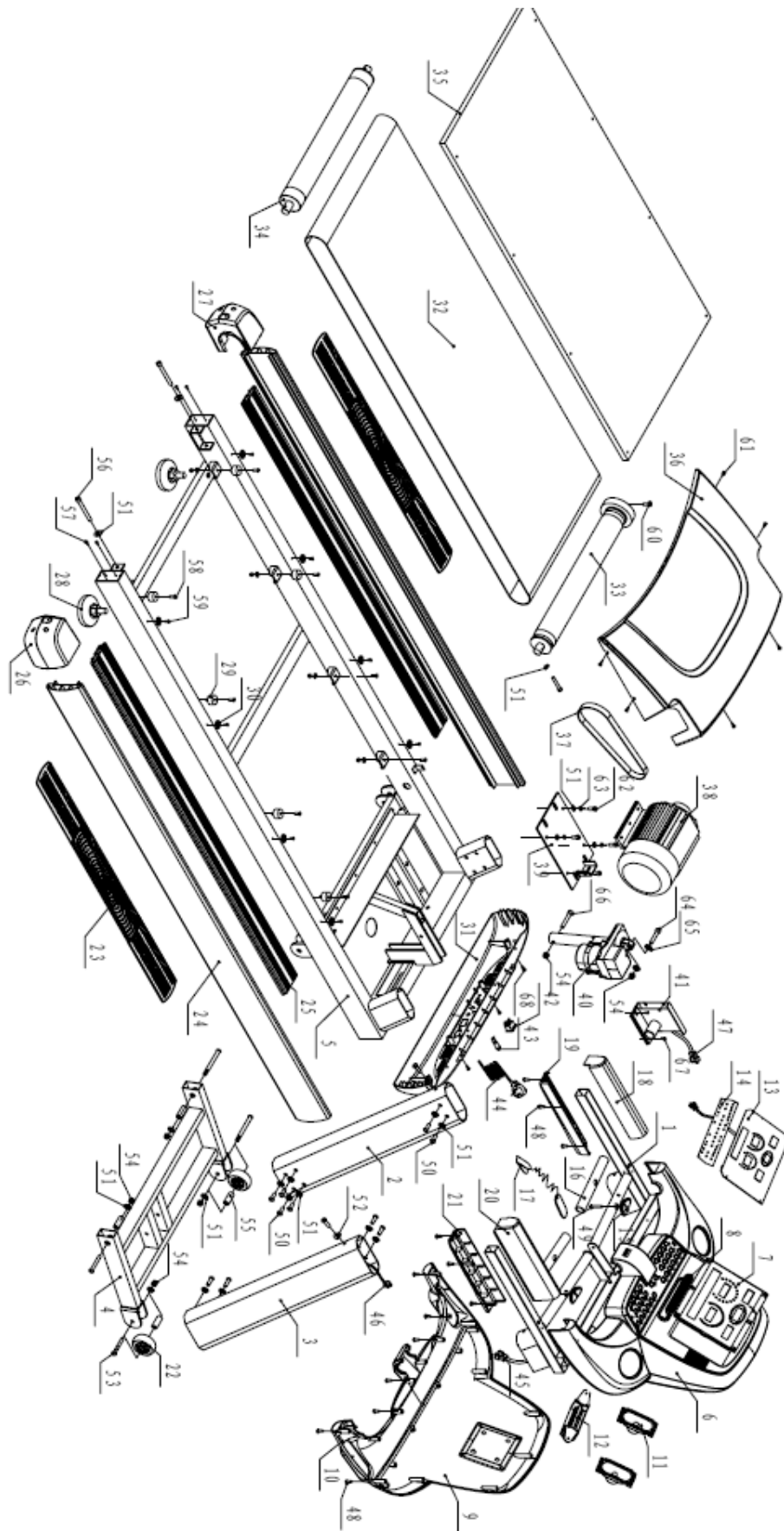


ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ:

Коли ви починаєте програму тренувань, проконсультуйтеся з лікарем. Рекомендується пройти повний медичний огляд. Будь ласка, виконуйте такі вказівки:

1. Складайте і використовуйте бігову доріжку на твердій, рівній поверхні.
2. Залиште вільний простір поза доріжкою.
3. Якщо будь-який сторонній предмет потрапить між стрічкою та платформою або у ролики, бігова доріжка не зможе зупинитися негайно. В такій ситуації потягніть за шнур ключа безпеки, щоб висмикнути ключ безпеки і негайно зупинити бігову доріжку.
4. Завжди перевіряйте тренажер перед використанням.
5. Переконайтеся, що всі частини складені, а гайки і болти затягнуті.
6. Не використовуйте бігову доріжку, якщо якийсь блок її розібраний.
7. Підключайте кабель живлення до заземленої розетки. Не вмикайте одночасно до тієї ж самої розетки інші прилади. Не прокладайте кабель живлення під біговою доріжкою. Не користуйтеся біговою доріжкою, якщо кабель живлення пошкоджений або зношений.
8. Тримайте руки подалі від рухомих частин.
9. Зверніть увагу, що у цього тренажера існує обмеження маси користувача. Якщо ваша вага більше **180 кг**, використовувати цей тренажер не рекомендується. Якщо вага користувача перевищує встановлене обмеження, це може привести до серйозних травм, а гарантія, при цьому, втрачає чинність. Цей продукт не призначений для того, щоб витримувати осіб, вага яких перевищує це обмеження.
10. Тренажер призначений тільки для домашнього використання. Біговою доріжкою не можуть користуватися кілька людей одночасно.
11. Надягайте підходящий одяг для тренувань. Не вибирайте для занять широкого довгого одягу, який може зачепитися за тренажер. Рекомендується надягати для тренувань спортивний одяг, як чоловікам, так і жінкам. На ноги надягайте спортивне взуття. Ніколи не тренуйтеся босоніж, у шкарпетках або сандаліях. Не носіть взуття на шкіряній підшві або на високих підборах. Якщо ви маєте довге волосся, приберіть його.
12. Не розхитувати тренажер з боку в бік.
13. Не використовуйте цей тренажер більше години за один раз. Бігова доріжка повинна охолотитися перед наступним використанням.
14. При складанні та демонтажі тренажера слід проявляти обережність.
15. Не розміщуйте жодні ємності з рідиною на жодних частинах бігової доріжки.
16. Для запобігання ураження електричним струмом, оберігайте всі електричні компоненти, такі як двигун і перемикач, від води.
17. Використовуйте тільки аксесуари, рекомендовані виробником, інакше це може призвести до травм або до поломки тренажера.
18. Тренуйтеся в межах свого рекомендованого рівня, не тренуйтеся до знемоги.
19. Якщо ви відчули біль або неприємні симптоми негайно зупиніть тренування і зверніться до лікаря.
20. Щоб налаштувати або на час роботи поблизу заднього ролика, вимкніть бігову доріжку.
21. Під час тренування, ключ безпеки однією стороною повинен бути закріплений на одязі.
22. Неправильні або надмірні тренування можуть призвести до травм.
23. Тренажер не призначений для терапевтичного використання.
24. Переконайтеся, що місце складання є рівним, а вільний простір навколо тренажера є не меншим за 1 м.
25. Не залишайте дітей без догляду поруч з тренажером, як під час використання, так і під час простою.

СХЕМА ДЕТАЛЕЙ



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

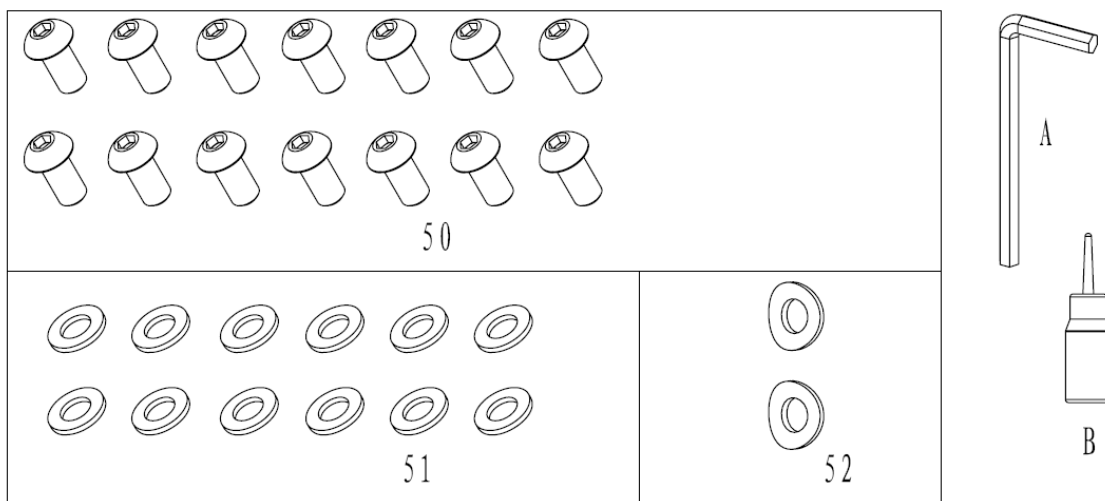
№ ДЕТАЛІ	НАЗВА ДЕТАЛІ	Шт.
1	Рама комп'ютера	1
2	Ліва вертикальна трубка	1
3	Права вертикальна трубка	1
4	Похила рама	1
5	Платформа доріжки	1
6	Комп'ютер	1
7	Верхня кришка комп'ютера	1
8	Активне вікно вентилятора радіатора	1
9	Нижня кришка комп'ютера	1
10	Задня кришка комп'ютера	1
11	Трубка	2
12	Вентилятор радіатора	1
13	Дисплей	1
14	Кнопки швидкого вибору команд	1
15	Пульсовий датчик на рукоятці	2
16	М'яка оболонка рукоятці	2
17	Ключ безпеки	1
18	Лівий верхній кожух рукоятки	1
19	Лівий нижній кожух рукоятки	1
20	Правий верхній кожух рукоятки	1
21	Правий нижній кожух рукоятки	1
22	Підпірне колесо	2
23	Неслизьке покриття	2
24	Бокова рейка	2
25	Верхня бокова рейка	2
26	Права заглушка	1
27	Ліва заглушка	1
28	Опірна шайба платформи	1
29	Амортизаційна шайба платформи	8
30	Амортизатор бокової рейки	16
31	Передній кожух мотора	1
32	Стрічка доріжки	1
33	Передній ролик з маховиком	1
34	Задній ролик	1
35	Платформа	1
36	Кожух мотору	1
37	Ремінь мотору	1
38	Мотор	1
39	Фіксована пластина мотору	1
40	Мотор ухилу	1
41	Трансформатор	1

42	Кнопка живлення	1
43	Запобіжник	1
44	Кабель електроживлення	1
45	Контрольний дріт комп'ютера	1
46	Контрольний дріт стояка	1
47	Контрольний дріт нижньої рами	1
48	Шуруп ST4.2*15	28
49	Шуруп ST3.5*30	2
50	Болт M10*20 мм під 6-гранник	20
51	Шайба Ø10	24
52	Вигнута шайба Ø10	2
53	Болт M10*65 мм під 6-гранник	4
54	Нейлонова гайка M10	4
55	Втулка осі	4
56	Болт M10*85 мм під 6-гранник	3
57	Шуруп ST4.2*20	4
58	Болт M10*35 мм під 6-гранник	8
59	Шуруп ST4.2*15	16
60	Болт M10*50 мм під 6-гранник	1
61	Шуруп ST4.8*15	4
62	Болт M10*50 мм під 6-гранник	4
63	Пружинна шайба Ø10	4
64	Болт M10*50 мм під 6-гранник	1
65	Пластикова шайба Ø10	2
66	Болт M10*100 мм під 6-гранник	1
67	Шуруп ST4.2*12	4
68	Шуруп ST4.2*20	4

ПЕРЕЛІК ІНСТРУМЕНТІВ ТА КРІПЛЕННЯ

Для Вашої зручності, ми визначили деталі кріплення, що використовуються при складанні цього тренажера. Ця таблиця наводиться, щоб допомогти вам швидко знайти предмети, які можуть бути вам незнайомі.

№	ОПИС	Шт.
50	Болт M10*20 мм під 6-гранник	14
51	Шайба Ø10	12
52	Вигнута шайба Ø10	2
A	Горцевий ключ 6 мм	1
B	Мастило	1

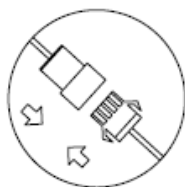
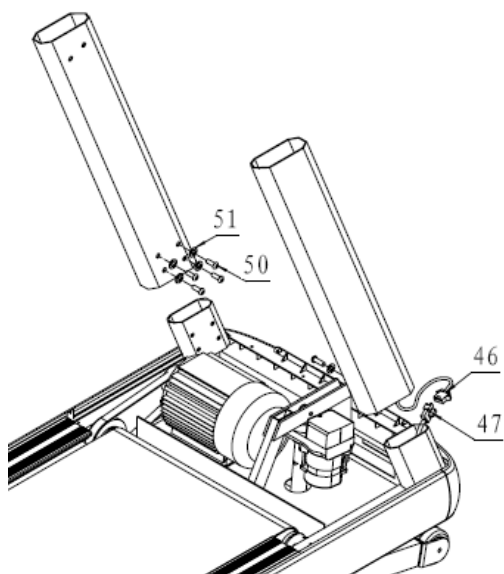


СКЛАДАННЯ

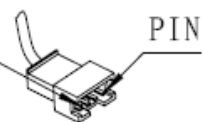
УВАГА! Установіть на свої місця всі шурупи, шайби і болти перед їх затягуванням.

КРОК 1:

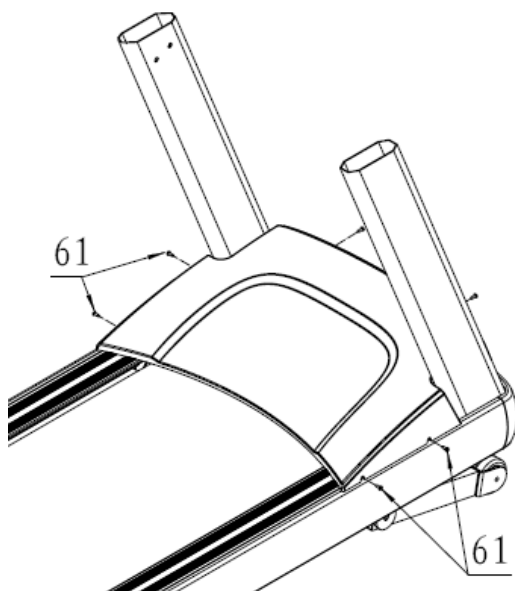
1. Закріпіть ліву і праву стійки на рамі за допомогою болта під 6-гранник M10*20 мм (51) і шайби Ø10 (51).



ENSURE PINS ARE STRAIGHT

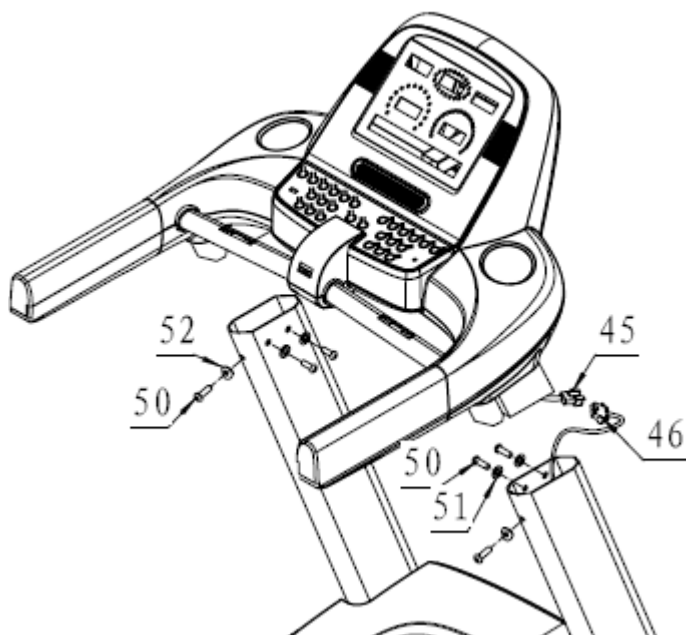


УВАГА: Будьте обережні при підключенні двох дротів панелі управління. Всередині роз'єму розташовані контакти, які повинні бути абсолютно розпрямленими для забезпечення правильної роботи.



КРОК 2:

2. Закріпіть кожух мотора за допомогою шурупа ST4.8*15 (61).

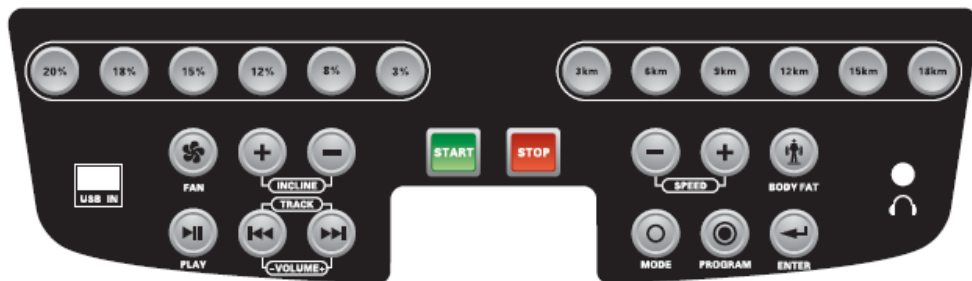
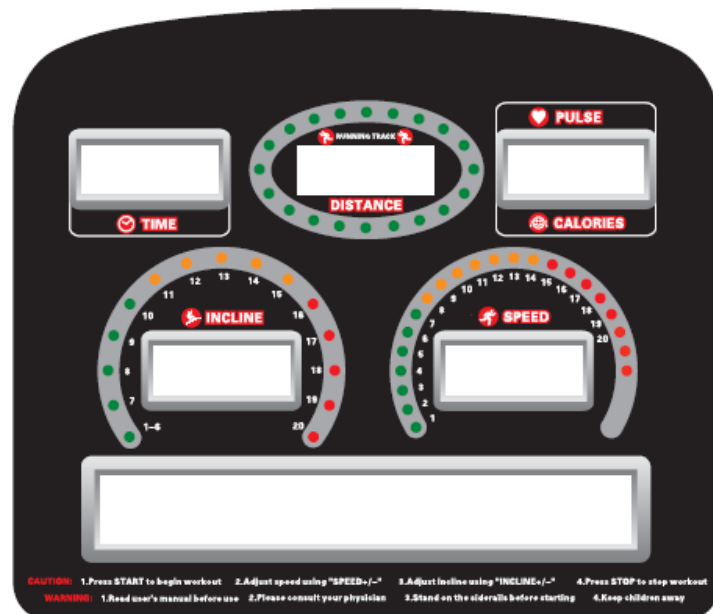


КРОК 3:

- Спочатку підключіть контрольний дріт комп'ютера (45) і контрольний дріт стояка (46). Потім закріпіть комп'ютер на стояку за допомогою болта під 6-гранник M10*20 мм (50) і шайби Ø 10 (51).

ЕКСПЛУАТАЦІЯ КОМП'ЮТЕРА

Зовнішній вигляд



Операції

★ КНОПКИ

- СТАРТ (START): Натисніть кнопку «START» для запуску бігової доріжки.
- СТОП (STOP): Щоб зупинити тренажер, натисніть на кнопку «STOP».
- МОДЕ (РЕЖИМ): Натисніть кнопку MODE для вибору зворотного відліку часу, дистанції, калорій.
- ПРОГРАМА (PROGRAM): Натисніть кнопку PROGRAM для вибору 18 фіксованих програм, 4 користувальницьких режимів, 2 програм кардіотренувань, програми визначення тілесного жиру.
- ЗБІЛЬШЕННЯ ШВИДКОСТІ (SPEED+): Натисніть SPEED+ збільшення швидкості, а також для збільшення значення параметрів у вибраній програмі (швидкість, час, дистанція, калорії).
- ЗМЕНШЕННЯ ШВИДКОСТІ (SPEED-): Натисніть SPEED- зменшення швидкості, а також для зменшення значення параметрів у вибраній програмі (швидкість, час, дистанція, калорії).
- ЗБІЛЬШЕННЯ НАХИЛУ (INCLINE+): Натисніть INCLINE+ для збільшення нахилу, а також для вибору параметрів у вибраній програмі.
- ЗМЕНШЕННЯ НАХИЛУ (INCLINE-): Натисніть INCLINE- для зменшення нахилу, а також для

вибору параметрів у вибраній програмі.

- КНОПКИ НЕГАЙНОГО ВИБОРУ ШВИДКОСТІ: 3 км/год, 6 км/год, 9 км/год, 12 км/год, 15 км/год, 18 км/год.
- КНОПКИ НЕГАЙНОГО ВИБОРУ НАХИЛУ: 3%, 8%, 12%, 15%, 18%, 20%
- ВІДТВОРЕННЯ (PLAY): натисніть PLAY, щоб включити або виключити MP3.
- ТІЛЕСНИЙ ЖИР (BODY FAT): натисніть BODY FAT, щоб увійти в режим визначення тілесного жиру.
- ВЕНТИЛЯТОР (FAN): Включити або вимкнути вентилятор.
- Максимальна швидкість: 20 км/год.
- ★ РЕЖИМ ПРОГРАМ (PROGRAM MODE)
- РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ ЧАСУ
 - ✚ Натисніть MODE, щоб вибрати зворотний відлік часу. У вікні часу відобразиться значення 30:00, Діапазон часу: 5-99 хвилин. Натисніть SPEED+ або SPEED-, щоб вибрати потрібне вам значення часу.
 - ✚ Натисніть START, щоб запустити бігову доріжку на найменшій швидкості. Натисніть SPEED для вибору значення швидкості. У вікні часу відобразиться зворотний відлік часу. Коли у вікні часу відобразиться значення "0:00", бігова доріжка зупиниться.
- ★ РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ ДИСТАНЦІЇ
 - ✚ Натисніть MODE, щоб вибрати зворотний відлік дистанції. У вікні дистанції відобразиться значення "5.0". Діапазон значень: 0,5 - 99 км. Натисніть SPEED+ або SPEED-, щоб вибрати потрібне вам значення дистанції.
 - ✚ Натисніть START, щоб запустити бігову доріжку на найменшій швидкості. Натисніть SPEED для вибору значення швидкості. У вікні дистанції відобразиться зворотний відлік. Коли у вікні дистанції відобразиться значення "0", бігова доріжка зупиниться.
- ★ РЕЖИМ ЗВОРОТНОГО ВІДЛІКУ КАЛОРІЙ
 - ✚ Натисніть MODE, щоб вибрати зворотний відлік калорій. У вікні калорій відобразиться значення "100". Діапазон значень: 20 - 990 калорій. Натисніть SPEED+ або SPEED-, щоб вибрати потрібне вам значення калорій.
 - ✚ Натисніть START, щоб запустити бігову доріжку на найменшій швидкості. Натисніть SPEED для вибору значення швидкості. У вікні калорій відобразиться зворотний відлік. Коли у вікні калорій відобразиться значення "0", бігова доріжка зупиниться.
- ★ ФІКСОВАНІ ПРОГРАМИ
 - ✚ Натисніть кнопку PROGRAM для вибору 18 фіксованих програм. Після вибору фіксованої програми, у вікні часу відобразиться значення "30:00". Діапазон значень: 5 - 99 хвилин. Натисніть SPEED+ або SPEED-, щоб вибрати потрібне вам значення часу.
 - ✚ Натисніть START, щоб запустити бігову доріжку на обраній швидкості. У вікні часу відобразиться зворотний відлік. Коли у вікні часу відобразиться значення "0:00", бігова доріжка зупиниться.
 - ✚ Під час бігу, натисніть SPEED для зміни запрограмованого значення.

ПРОГРАМА

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	ШВИДКІСТЬ	1.0	2.0	2.0	2.5	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	2.0
	НАХИЛ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P2	ШВИДКІСТЬ	1.0	1.0	2.5	2.0	3.0	5.0	4.0	5.0	4.0	2.0
	НАХИЛ	1	1	2	4	3	5	2	2	2	0
P3	ШВИДКІСТЬ	1.0	1.0	2.0	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	1	2	4	5	6	5	4	4	2	1
P4	ШВИДКІСТЬ	1.0	1.0	2.0	2.0	4.0	4.0	6.0	3.0	4.0	2.0
	НАХИЛ	0	2	4	3	6	5	2	4	2	0
P5	ШВИДКІСТЬ	1.0	2.0	4.0	6.0	8.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	1	2	4	3	3	5	4	6	2	0
P6	ШВИДКІСТЬ	1.0	3.0	5.0	7.0	9.0	6.0	5.0	4.0	4.0	1.0
	НАХИЛ	1	1	4	5	3	5	4	3	2	1
P7	ШВИДКІСТЬ	2.0	4.0	5.0	7.0	7.0	7.0	6.0	5.0	4.0	1.0
	НАХИЛ	0	0	2	3	2	5	4	5	2	0
P8	ШВИДКІСТЬ	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	10.0	8.0	6.0	4.0	2.0
	НАХИЛ	0	2	2	5	5	7	4	4	3	0
P9	ШВИДКІСТЬ	2.0	3.0	4.0	6.0	8.0	7.0	5.0	4.0	4.0	2.0
	НАХИЛ	1	3	5	3	5	5	4	4	1	0
P10	ШВИДКІСТЬ	2.0	1.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	4.0	1.0
	НАХИЛ	2	3	2	5	5	5	4	2	2	0
P11	ШВИДКІСТЬ	1.0	3.0	4.0	7.0	3.0	7.0	4.0	6.0	4.0	1.0
	НАХИЛ	1	2	2	4	4	5	4	4	2	0
P12	ШВИДКІСТЬ	1.0	3.0	5.0	6.0	5.0	7.0	8.0	5.0	3.0	1.0
	НАХИЛ	1	2	3	3	3	5	4	4	4	0
P13	ШВИДКІСТЬ	1.0	3.0	5.0	8.0	5.0	8.0	5.0	8.0	3.0	1.0
	НАХИЛ	0	3	6	6	4	4	3	3	2	0
P14	ШВИДКІСТЬ	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	12.0	8.0	4.0	3.0	2.0
	НАХИЛ	1	4	4	3	3	5	4	2	2	1
P15	ШВИДКІСТЬ	2.0	4.0	8.0	10.0	12.0	8.0	12.0	6.0	6.0	2.0
	НАХИЛ	0	0	2	3	7	5	3	4	2	0
P16	ШВИДКІСТЬ	1.0	1.0	5.0	5.0	8.0	8.0	6.0	4.0	4.0	2.0
	НАХИЛ	0	1	2	3	3	7	5	4	1	1
P17	ШВИДКІСТЬ	1.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	9.0	4.0	7.0	1.0
	НАХИЛ	1	1	1	3	6	6	4	4	1	1
P18	ШВИДКІСТЬ	1.0	6.0	8.0	10.0	12.0	12.0	10.0	8.0	4.0	2.0
	НАХИЛ	1	2	2	4	4	6	5	4	2	2

P1 - витривалість; P2 - пагорб; P3 - гора, P4 - аеробіка; P5 - альпінізм; P6 - підйом по сходах; P7 - розминка; P8 - спортивні змагання; P9 - перегони на човнах класу «Дракон»; P10 - інтервали; P11 - довгоперіодичний рух; P12 - схуднення; P13 - перегони по схилу; P14 - спалювання жиру; P15 - пляжний спорт; P16 - кінські перегони; P17 - швидкий біг; P18 - стометрівка.

★ ТІЛЕСНИЙ ЖИР

Натисніть BODY FAT, щоб увійти в режим визначення тілесного жиру. Потім натисніть ENTER, щоб увійти в налаштування віку. Натисніть SPEED+/SPEED-, щоб змінити значення;

Натисніть ENTER для підтвердження, а потім введіть свій зріст;

Натисніть ENTER для підтвердження, а потім введіть свою вагу;

Натисніть ENTER для підтвердження, а потім введіть свою стать;

Натисніть ENTER для підтвердження.

Коли датчик отримує значення пульсу, у вікні BODY FAT відобразиться обсяг тілесного жиру.

★ КАРДІОПРОГРАМА 1 (HRC)

Цільове значення пульсу = $(220 - \text{вік}) * 65\%$

Натисніть MODE, щоб увійти у програму HRC. Вікно часу буде блимати. Початкове значення часу буде "30:00". Натисніть SPEED+ /SPEED- для регулювання значення часу, потім натисніть ENTER, щоб ввести значення часу. Потім введіть значення віку (вікно віку блиматиме). Початкове значення віку: 25 років. натисніть SPEED+ /SPEED- для налаштування значення віку. Після цього натисніть ENTER, щоб підтвердити значення віку, розправте плечовий пояс, потім натисніть START, щоб запустити бігову доріжку. Якщо фактичне значення пульсу менше, ніж цільове значення, через десять секунд швидкість збільшиться на 0,2 км/год, а нахил збільшиться на 1%. Ви також можете змінювати ці значення. Коли фактичне значення пульсу дорівнює цільовому значенню ± 2 , швидкість та нахил не змінюються. Коли фактичне значення пульсу більше, ніж цільове, через десять секунд швидкість зменшиться на 0,2 км/год, а нахил зменшиться на 1%. Ви також можете змінювати ці значення.

КАРДІОПРОГРАМА 2 (HRC2)

Цільове значення пульсу = $(220 - \text{вік}) * 85\%$

Натисніть MODE, щоб увійти у програму HRC. Вікно часу буде блимати. Початкове значення часу буде "30:00". Натисніть SPEED+ /SPEED- для регулювання значення часу, потім натисніть ENTER, щоб ввести значення часу. Потім введіть значення віку (вікно віку блиматиме). Початкове значення віку: 25 років. натисніть SPEED+ /SPEED- для налаштування значення віку. Після цього натисніть ENTER, щоб підтвердити значення віку, розправте плечовий пояс, потім натисніть START, щоб запустити бігову доріжку. Якщо фактичне значення пульсу менше, ніж цільове значення, через десять секунд швидкість збільшиться на 0,2 км/год, а нахил збільшиться на 1%. Ви також можете змінювати ці значення. Коли фактичне значення пульсу дорівнює цільовому значенню ± 2 , швидкість та нахил не змінюються. Коли фактичне значення пульсу більше, ніж цільове, через десять секунд швидкість зменшиться на 0,2 км/год, а нахил зменшиться на 1%. Ви також можете змінювати ці значення.

Коли отримується значення пульсу на датчику рукоятки, а також значення грудного пульсу, то грудний пульс буде передувати.

➤ Повідомлення про помилки

Стан помилки	Приклад
Er1	Дисплей не отримує сигнали протягом 30 сек.
Er3	Перенапруга
Er4	Надструм
Er5	Перевантаження
Er6	Мотор не підключено
Er7	Плата управління не отримує сигналів.
SAFE	Ключ безпеки від'єднався.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ПРАВИЛЬНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ Є ДУЖЕ ВАЖЛИВИМ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОБРОГО РОБОЧОГО СТАНУ ВАШОЇ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ.

Неправильне обслуговування може призвести до пошкодження або скорочення терміну служби бігової доріжки, а також порушення обмеженої гарантії.

1. **Важливо:** Ніколи не використовуйте абразивні матеріали або розчинники для чищення бігової доріжки. Для запобігання пошкодження комп'ютеру, тримайте будь-які рідини далеко від нього, а комп'ютер бережіть від прямого сонячного світла.
2. Регулярно перевіряйте та підтягуйте всі деталі бігової доріжки. Якщо будь-яка деталь зношена, замініть її негайно.

ЧИЩЕННЯ:

Регулярне чищення бігової доріжки продовжить строк її служби.

1. **Попередження:** Перед чищенням або технічним обслуговуванням, щоб уникнути ураження електричним струмом, переконайтеся, що бігова доріжка вимкнена, а кабель живлення відключений від електричної розетки
2. **Важливо:** Ніколи не використовуйте абразивні матеріали або розчинники для чищення бігової доріжки. Для запобігання пошкодження комп'ютеру, тримайте будь-які рідини далеко від нього, а комп'ютер бережіть від прямого сонячного світла.
3. **Після кожного тренування:** Протирайте пульт та інші поверхні бігової доріжки чистою, змоченою у воді м'якою тканиною, щоб видалити сліди поту.
4. **Щотижня:** Для спрощення чищення рекомендується використовувати килимок, що розміщується під тренажером. Бруд із взуття, що потрапляє на стрічку, наприкінці потрапляє під бігову доріжку. Раз на тиждень прибирайте пилососом під біговою доріжкою.

НАЛАШТУВАННЯ СТРІЧКИ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ:

Регулювання і натяг виконують дві функції: регулювання натягнення і центрування. Бігова стрічка вже відрегульована на заводі. Однак транспортування, нерівні підлоги або інші непередбачені причини можуть змістити стрічку від центрального положення, внаслідок чого стрічка третяся о пластикові деталі бокової рейки або задньої заглишки, і це може призвести до поломки. Для регулювання стрічки до належного

положення, виконайте такі дії:

1. Стрічка змістилася вліво:

Відключіть кабель живлення від мережного фільтру. За допомогою шестигранного ключа, що додається, поверніть регулювальний болт лівого заднього ролику на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою. Підключіть кабель живлення до мережного фільтру і запустіть бігову доріжку на 5 км/год. Ви побачите, як стрічка виправляє своє положення, рухаючись у напрямку до центру. Повторіть описану вище процедуру, поки стрічка не опиниться по центру. Після завершення вищенаведеної процедури, може бути необхідним збільшити натяг стрічки, якщо стрічка буде прослизати під час ходьби. Див нижче вказівки у розділі "Стрічка доріжки прослизає".

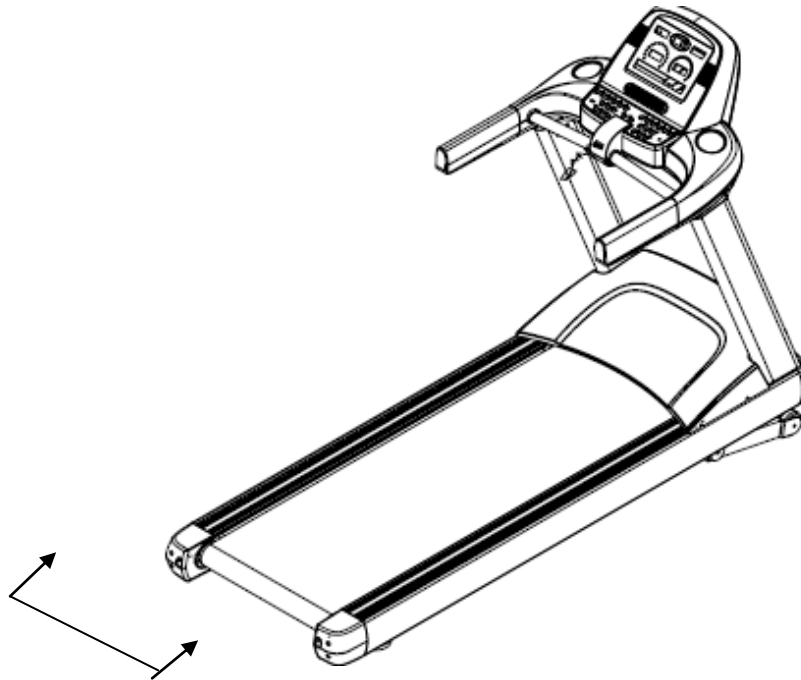
2. Рухома стрічка змістилася вправо:

Відключіть кабель живлення від мережного фільтру. За допомогою шестигранного ключа, що додається, поверніть регулювальний болт правого заднього ролику на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою. Підключіть кабель живлення до мережного фільтру і запустіть бігову доріжку на 5 км/год. Ви побачите, як стрічка виправляє своє положення, рухаючись у напрямку до центру. Повторіть описану вище процедуру, поки стрічка не опиниться по центру. Після завершення вищенаведеної процедури, може бути необхідним збільшити натяг стрічки, якщо стрічка буде прослизати під час ходьби. Див нижче вказівки у розділі "Стрічка доріжки прослизає".

3. Стрічка доріжки прослизає:

Відключіть кабель живлення від мережного фільтру. За допомогою шестигранного ключа, що додається, поверніть обидва регулювальні болти - правий і лівий - на однакову величину, зазвичай на 1/4 оберти за годинниковою стрілкою. Підключіть кабель живлення до мережного фільтру і запустіть бігову доріжку на 5 км/год. Почніть ходьбу на доріжці, щоб переконатися, чи стрічка більше не прослизає. Повторіть описану вище процедуру, поки стрічка не припинить прослизати. Натягнення лише повинно бути достатнім, щоб стрічка не прослизала, не більше.

УВАГА! Не затягуйте ролики занадто сильно! Це призведе до передчасного виходу з ладу підшипників роликів!



Правий і лівий болти під 6-гранну викрутку розташовані в задній частині бігової доріжки.

ЗМАЩЕННЯ ПЛАТФОРМИ:

Бігова доріжка вже змащена на заводі. Тим не менш, рекомендується періодично перевіряти ступінь змащення тренажера для забезпечення оптимальної ефективності його роботи.

Через кожні 3 місяці використання піднімайте краї стрічки і поторкайте верхню поверхню платформи, наскільки ви можете досягти рукою. Якщо ви відчуваєте наявність силікону, змащення не потрібно. Якщо платформа суха на дотик, дотримуйтесь нижченаведених вказівок.

Використовуйте мастило на силіконовій основі.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1. Якщо ви використовуєте бігову доріжку по 12 годин щодня, змащуйте тренажер раз на місяць;
2. Якщо ви використовуєте бігову доріжку по 8 годин щодня, змащуйте тренажер один раз на два місяці;
3. Якщо ви використовуєте бігову доріжку по 4 годин щодня, змащуйте тренажер один раз на три місяці;
4. Не використовуйте інші мастила для змащування бігової доріжки, це може призвести до поломки.
5. Не використовуйте занадто багато мастила, тому що в такому разі сила тертя буде занадто малою, стрічка і циліндр будуть прослизати. Перед використанням перевіряє тренажер, якщо ви відчуваєте, що стрічка рухається дуже важко, додайте мастила.
6. Якщо ви не користувалися біговою доріжкою протягом двох місяців або довше, додайте мастила перед тим, як знову користуватися тренажером.

ЯК ЗМАЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

- 1 Установіть стрічку так, щоб шов був розташований зверху і в центрі платформи.
- 2 Вставте розпилювач у флакон з мастилом.

3 Підняв бік стрічки розташуйте носик флакону між стрічкою і платформою, приблизно у 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей на платформу, рухаючись від передньої частини до задньої. Повторіть це з іншого боку стрічки. Розпилюйте мастило приблизно 4 секунди з кожного боку.

4 Залиште тренажер на 1 хвилину, щоб силіконове мастило розтеклося рівномірно. Після цього можна користуватися тренажером.



ПРИМІТКА: В разі перевантаження бігової доріжки, може перегоріти запобіжник. Щоб знову користуватися тренажером, необхідно встановити новий запобіжник.