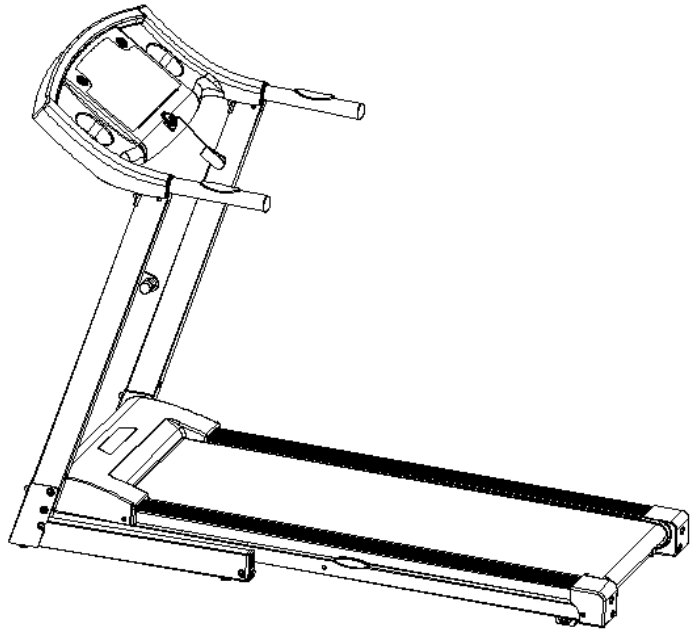


КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



Е-А600 БІГОВА ДОРІЖКА ЕСОФІТ



Будь-ласка, уважно прочитайте перед використанням!

СВІДОЦТВО: GB17498.1-2008; GB17498.6-2008

КЛАС: НС

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ, ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ, ПОПЕРЕДЖЕННЯ

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

- ◆ Розетка повинна бути заземлена. Настінна розетка повинна мати власний контур, та не повинна використовуватись для інших пристроїв.
- ◆ Перед використанням переконайтесь, щоб бігова доріжка була встановлена стійко.
- ◆ Перед використанням перевірте, щоб тренажер виконував свої функції.
- ◆ Користувачі можуть стояти на бокових рейках, коли заходять на бігову доріжку.
- ◆ Будь-ласка, прикріпіть запобіжну кліпсу до одягу на випадок надзвичайної ситуації.
- ◆ Натисніть кнопку «START» на дисплеї - бігова доріжка почне працювати.
- ◆ Користувачі повинні водити по біговому полотну лівою ногою. Коли ви готові бігти, ви можете починати. Переконайтесь, що ви правильно рухаєтесь. Дозволяється тільки одній особі використовувати бігову доріжку за раз. Перевантаження заборонене.
- ◆ Користувач може налаштувати швидкість відповідно до свого бажання.
- ◆ Користувачі можуть потягнути за запобіжний ключ чи натиснути кнопку «STOP», щоб зупинити бігову доріжку.
- ◆ Після використання вимкніть тренажер та висмикніть дрід з розетки.

ІНСТРУКЦІЇ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- ◆ Бігова доріжка призначена для використання в приміщенні. Уникайте потрапляння вологи та води. Не кладіть на бігову доріжку інші речі.
- ◆ Вдягайте відповідне спортивне взуття та одяг.
- ◆ Щоб попередити нещасні випадки, не дозволяйте дітям бути біля тренажера.
- ◆ Уникайте понаднормового використання. Це може призвести до пошкодження мотору та контролеру, скоротити строк служби підшипників, бігової деки та бігового полотна. Регулярно проводьте технічне обслуговування.
- ◆ Прибирайте місце використання, тримайте належну вологість, щоб це не вплинуло на роботу контролера та іншого електричного обладнання.
- ◆ Безперервне використання бігової доріжки в домашніх умовах складає максимум 2 години.
- ◆ Переконайтесь, що при тренуванні відбувається вентиляція повітря.

- ◆ Переконайтесь, що позаду бігової доріжки є 200*100 см вільного місця.
- ◆ Якщо ви відчуваєте нездужання при використанні тренажера, будь-ласка, одразу зупиніться та проконсультуйтеся з лікарем.
- ◆ Мастило необхідно зберігати в недоступному для дітей місці, щоб вони помилково його не з'їли.
- ◆ Користувачам забороняється зістрибувати з доріжки одразу після бігу, щоб уникнути нещасного випадку.
- ◆ Штекер слід обережно висмикувати з розетки.
- ◆ Якщо при використанні тренажера, трапився нещасний випадок, необхідно терміново зупинитись та вимкнути живлення.
- ◆ В разі несправності, проінформуйте про це роздрібних дилерів та передайте їм тренажер для ремонту. Забороняється розбирати та ремонтувати непрофесіоналам.



ПОПЕРЕДЖЕННЯ! ЩОБ УНИКНУТИ НЕЩАСНИХ ВИПАДКІВ, БУДЬ-ЛАСКА, СУВОРО СЛІДУЙТЕ ІНСТРУКЦІЯМ, НАВЕДЕНИМ НИЖЧЕ!

- ◆ Переконайтесь, що одяг застібнутий на ґудзики чи блискавку.
- ◆ Не вдягайте одяг, який може легко зачепитись.
- ◆ Не ставте близько до джерел опалювання.
- ◆ Тримати в недоступних для дітей місцях.
- ◆ У разі нещасного випадку, тримайтесь за рукоятку та підтягуйтесь, стрибайте не бокову панель.
- ◆ Не використовуйте на дворі.
- ◆ Вимикайте живлення перед тим, як пересувати бігову доріжку.
- ◆ Не розбирайте бігову доріжку, якщо ви не професіонал.
- ◆ Для бігової доріжки підходить тільки контур в 10 А.
- ◆ За раз дозволяється користуватись тільки однієї людини.
- ◆ Будь-ласка, припиніть біг та проконсультуйтеся з тренером чи лікарем якщо ви відчуваєте головний біль, біль у животі, пекторалгію, нудоту та тахіпное.
- ◆ Датчик швидкості серцебиття - не є медичним обладнанням і його результат надається тільки для довідки.
- ◆ Користувачі, які проходять курс лікування чи мають нижченаведені симптоми повинні проконсультуватись з лікарем та не можуть використовувати тренажер без дозволу

від лікаря.

- ① Особи з люмбаго чи що мають проблеми з ногами, зап'ястями, шиєю чи перенесли операції на ногах, зап'ястях чи інших суміжних частинах тіла.
 - ② Особи з деформуючим артритом, ревматизмом та подагра.
 - ③ Особи з остеопорозом.
 - ② Особи з порушеною системою циркуляцією.
 - ② Особи з порушеним дихальною системою.
 - ⑥ Особи з регулятором швидкості серцебиття чи імплантатом.
 - ⑦ Особи із злоякісними пухлинами.
 - ⑧ Особи з тромбозом, жировиками, порушеннями кровообігу чи інфекціями шкіри та м'яких тканин.
 - ⑨ Особи з розладами чутливості, що спричиненні діабетом.
 - ⑩ Особи з пошкодженнями шкіри.
 - ⑪ Особи з гарячкою.
 - ⑫ Особи з порушеннями спини чи з горбатістю.
 - ⑬ Вагітні чи жінки к менструальний період.
 - ⑭ Особи з нездужанням.
 - ⑮ Особи, які тренуються з метою відновлення після хвороби.
- Будь-ласка, припиніть використовувати тренажер та проконсультуйтеся з лікарем, якщо ви відчуваєте біль у спині, втрату чутливості, головокружіння, збільшення серцебиття при біговій активності.
 - Тримайте в недоступних для дітей місцях, щоб уникнути потенційних небезпек.
 - Опікун повинен тримати бігову доріжку в недоступних для дітей місцях, щоб уникнути потенційних небезпек.
 - Користуючись чи збираючи бігову доріжку, переконайтесь, що навкруги немає людей чи травин.
 - Не використовуйте бігову доріжку, якщо вона не в належному стані (пошкоджений кожух, зварний шов).
 - Не стрибайте на бігову доріжку та не зістрибуйте з неї. Ви заб'єтесь, якщо впадете.
 - Не використовуйте бігову доріжку надворі чи в ванній кімнаті, чи в інших місцях зі підвищеною вологою.

- Не використовуйте на сонці. Не використовуйте біля джерел опалювання, наприклад, біля печі, та електричного опалювального килима. Це може призвести до витоку чи пожежі.
- Не використовуйте коли дрiт/штекер пошкоджені - це може призвести до витоку чи пожежі.
- Не пошкоджуйте та не перекручуйте дрiт. Не накривайте дрiт нічим. Це може призвести до витоку чи пожежі.
- За раз дозволяється користуватись тільки одній людині. Не дозволяйте іншим особам знаходитись навколо бігової доріжки. Ви заб'єтесь, якщо впадете.
- Особам, які не можуть дати пояснення чи не можуть використовувати бігову доріжку власноруч, забороняється використовувати тренажер.
- Розбирання та ремонт заборонені. Це може створити небезпеку чи механічну несправність.
- Не розпилюйте воду чи напої на головну раму та робочі частини. Це може призвести до ураження електричним струмом чи до пожежі.
- Не виконуйте інтенсивних фізичних вправ, якщо ви не в нормальній фізичній формі.
- Не використовуйте після їжі, якщо ви відчуваєте втоми чи нездужання. Це може призвести до потенційного ризику для здоров'я.
- Цей тренажер розроблений тільки для використання вдома. Не призначений для використання в школі чи спортивному залі.
- Не їжте та не пийте, коли використовуєте бігову доріжку.
- Не використовуйте в стані сп'яніння. Це може призвести до потенційного ризику для здоров'я.
- Не кладіть в кишені нічого важкого. Це може призвести до потенційного ризику для здоров'я.
- Не допускайте потрапляння голок, сміття чи води на дроти та розетку. Це може призвести до витоку чи пожежі.
- Не висмикуйте дрiт та не вимикайте кнопку під час використання.
- Не беріться вологими руками за штекер та розетку. Це може призвести до ураження струмом та травм.

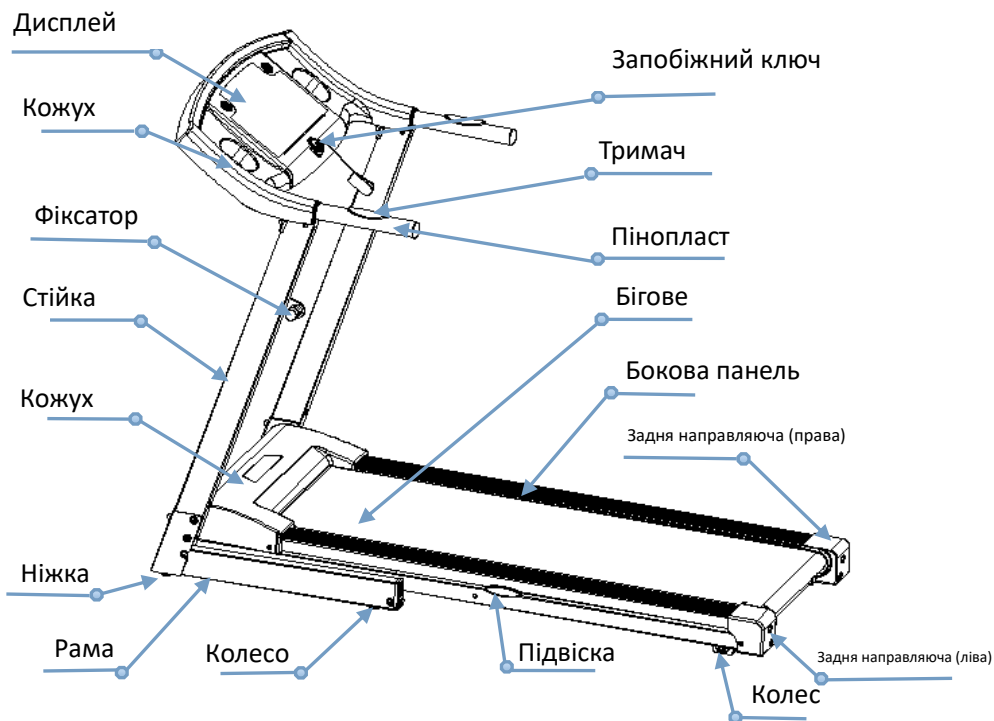
- Вимикайте з розетки коли не використовуєте тренажер. Пил та волога спричинюють погіршення стану, витік та пожежу.
- Певніться, що при технічному обслуговуванні, бігова доріжка вимкнена з розетки або це може призвести до витоку та пожежі.
- Не використовуйте бігову доріжку коли її неможливо увімкнути чи є деякі несправності, та вимкніть її з розетки для перевірки або це може призвести до витоку та травми.
- Вимкніть бігову доріжку якщо вимикається світло. Або це може призвести до потенційного ризику, коли воно ввімкнеться.
- Притримуйте розетку коли вимикаєте тренажер з розетки. Не притримуйте за дрiт. Це може призвести до короткого замикання, витоку чи пожежі.
- Дрiт бігової доріжки необхідно заземлити. У разі виникнення проблем, заземлені дроти попереджують ризик витоку та ураження струмом.
- Бігова доріжка поставляється з дротом заземлення. Будь-ласка, використовуйте настінну розетку.
- Якщо нульовий захисний провідник несправний, це призведе до ураження електричним струмом. Якщо у вас є сумніви, будь-ласка, проконсультуйтеся з професійним електриком для перевірки. У разі виникнення будь-яких проблем, будь-ласка, попросіть професійного електрика полагодити.
- Бігова доріжка має штекер з заземленим дротом. Будь-ласка, переконайтеся, що настінна розетка придатна для цього. Мережевий адаптер не підходить для бігової доріжки.
- Бігову доріжку неможна використовувати як медичне обладнання.

ГАРАНТІЯ ЯКОСТІ

1. Ми гарантуємо, що тренажер виготовлений з високоякісних матеріалів.
2. Ми проводимо післяпродажне обслуговування та лагодимо несправності, коли вони виникають при нормальному використанні.
3. Гарантія 1 рік (рахується з дати покупки). Будь-ласка, зв'яжіться з нашою службою післяпродажного обслуговування протягом 12 місяців якщо виявили якісь якісні недоліки. Не намагайтесь полагодити власноруч без нашого дозволу.
4. Нижченаведені умови не покриваються гарантією:
 - ◆ Пошкодження спричиненні зовнішніми причинами.

- ◆ Не використання оригінальних запасних частин.
 - ◆ Пошкодження спричиненні неналежним використанням.
 - ◆ Недотримання інструкцій.
5. Деталі, що зношуються при нормальному зношені, такі як бігове полотно, не покриваються гарантією.
6. Ця гарантія тільки для домашнього використання. Не для використання у спортзалі чи інших спеціальних тренувань.
7. Якщо необхідна запасна деталь, будь-ласка, зв'яжіться з центром по роботі з клієнтами. Будь-ласка, надайте таку інформацію:
- ◆ Керівництво з експлуатації
 - ◆ Артикул №
 - ◆ Запасні деталі
 - ◆ Підтвердження дати покупки
8. Не надсилайте нам бігову доріжку без нашого підтвердження. Інакше ми від неї відмовимось та не будемо нести видатки.

ОПИСАННЯ ТРЕНАЖЕРА



СПЕЦИФІКАЦІЯ

Максимальне навантаження	110 кг.
Розмір в розкладеному стані	1500мм*680мм*1230мм
Бігова площа	1200мм*400мм
Швидкість	0,8-14 км/год

Компанія «IPO Sports» зберігає за собою право змінювати тренажер без попередження.





ЗБИРАННЯ

1. Будь-ласка, перед тим, як збирати, уважно прочитайте інструкцію із збирання.
2. Візьміть всі пакети та розкладіть їх на чистій підлозі. Так легше перевіряти та складати.
3. Порівняйте список пакетів, перевірте чи всі деталі є у наявності.
4. Будь-ласка, будьте обережні при використанні інструментів та переміщенні тренажера. Не збирайте його на власний розсуд.
5. Будь-ласка, переконайтесь, що всі інструменти та пакувальні матеріали безпечні. Поліетиленові браслети та пінопласт - небезпечні для дітей.
6. Будь-ласка, перед тим, як збирати, уважно прочитайте інструкцію та збирайте бігову доріжку відповідно до неї.
7. Бігову доріжку повинен збирати тільки професіонал. В разі необхідності зверніться по допомогу у збиранні до професіоналів.



Увага! Збирайте уважно, не пошкодьте його.

ПАКУВАЛЬНИЙ ЛИСТ (Будь-ласка, перевірте запасні деталі)

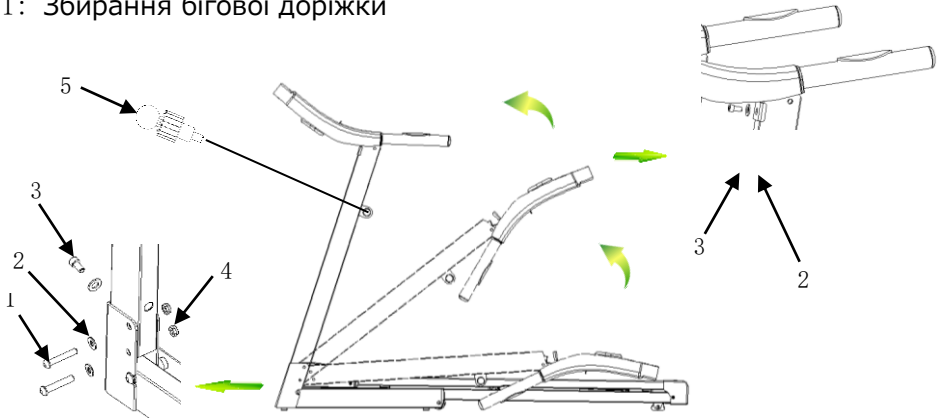
Назва деталі	Кіл-ть
 Бігова доріжка	1
 МРЗ дріт	1
 Запобіжний ключ	1
 Мастило	1
Пакет з шурупами	1

ПАКЕТ З ШУРАМИ

 M8x20 Шурупи 4шт.	 M8x20 Шурупи 4шт.	 Гайковий	 Ключ 1шт
 5 мм Шестигранний торцевий ключ 1 шт.	 5 мм Шестигранний торцевий ключ 1 шт.	 M8 Розпірна шайба 8 шт.	 M8 Контргайка 8 шт.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

1: Збирання бігової доріжки



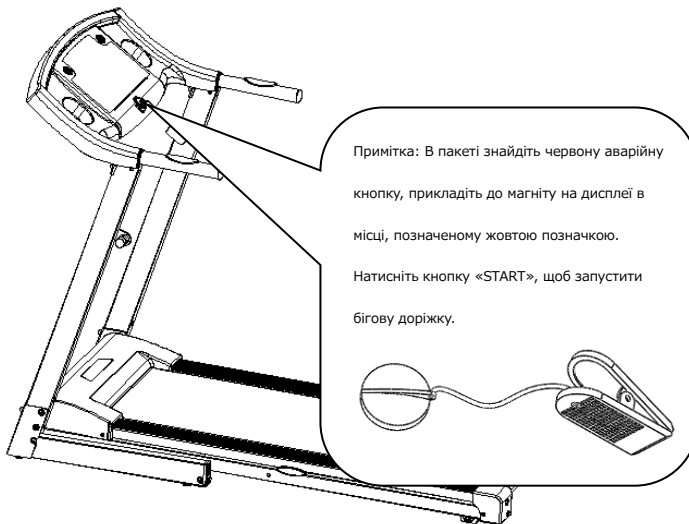
◆ Тримайте рукоятку в положенні вгору, щоб зафіксувати положення (як показано на малюнку).

◆ Візьміть 1 (4 шт. M8*45) шуруп, 3 (2 шт. M8*20) шурупа, 2 (6 шт.) розпірні шайби, 4 (4 шт. M8) контргайки для фіксації та закріплення стійки. Візьміть 3 (2 шт. M8*20) шурупи та 2 (2шт. розпірних шайб) та зафіксуйте рукоятку.

◆ Зафіксуйте 5 (фіксаторів) в отворах.

2: Вставте запобіжний ключ в середню частину дисплея, що відмічена жовтою позначкою.

Бігова доріжка зібрана.

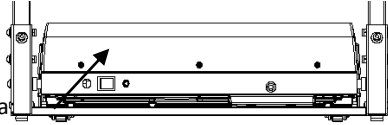


Примітка: В пакеті знайдіть червону аварійну кнопку, прикладіть до магніту на дисплеї в місці, позначеному жовтою позначкою.
Натисніть кнопку «START», щоб запустити бігову доріжку.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

1. Експлуатація бігової доріжки:

Вставте штекер у розетку, натисніть кнопку вмикання, вона підсвітиться і потім ви почуєте сигнал «Бі-» і підсвітиться дисплей.



2. Аварійна кнопка

Бігова доріжка не буде працювати, якщо аварійна кнопка не прикладена до жовтої позначки на дисплеї.

Прикріпіть її до одягу. Висмикніть запобіжний ключ у разі надзвичайної ситуації.

Це зупинить мотор та бігову доріжку. Якщо ви хочете заново увімкнути бігову доріжку, вставте запобіжний ключ в гніздо із жовтою позначкою.



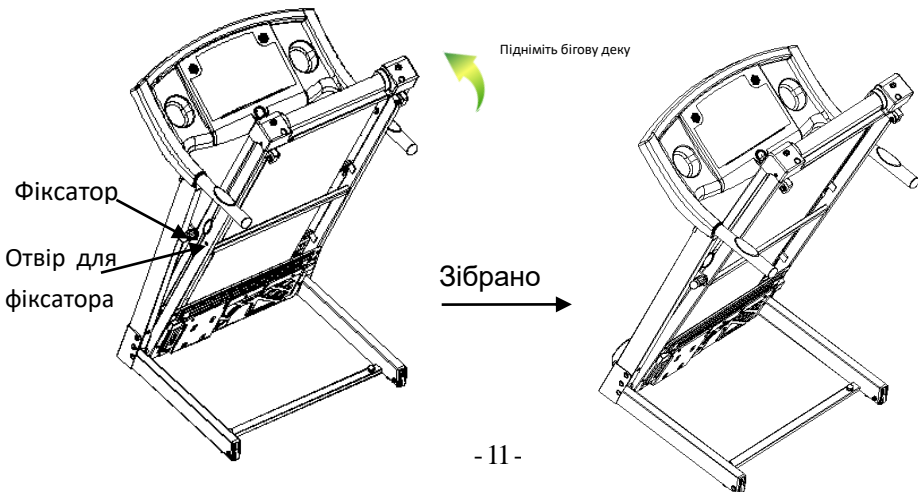
3. Інструкція зі збирання:

1. Складання бігової доріжки:

Складання бігової доріжки зберігає місце.

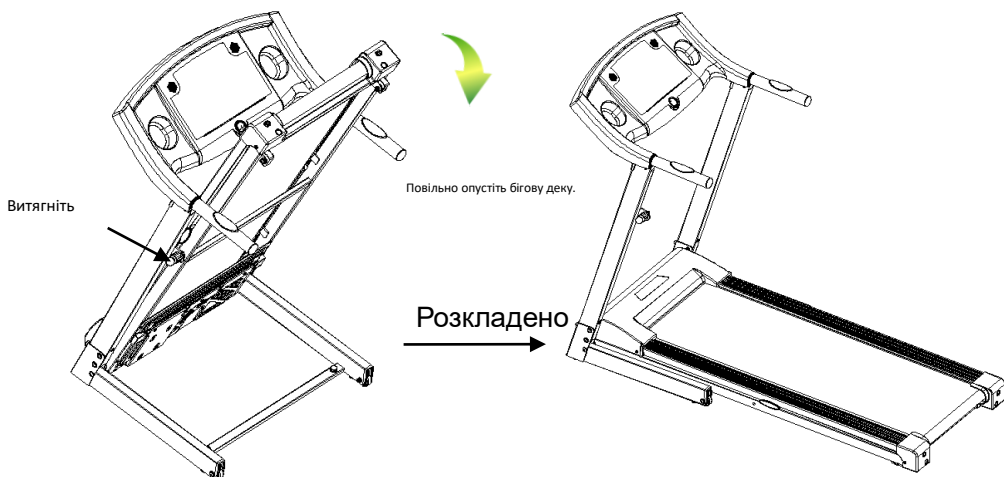
◆ Натисніть кнопку вмикання, щоб вимкнути тренажер, вимкніть штекер з розетки перед збиранням.

◆ Підніміть бігову деку правою рукою, вставте фіксатор лівою рукою, перевірте, щоб фіксатор вирівняний під отвори на трубі, та потім відпустіть фіксатор, і вставте його в отвори. Бігова доріжка повністю забрана.



◆ Розбирання бігової доріжки:

Витягніть фіксатор, лівою рукою повільно покладіть бігову деку на підлогу.

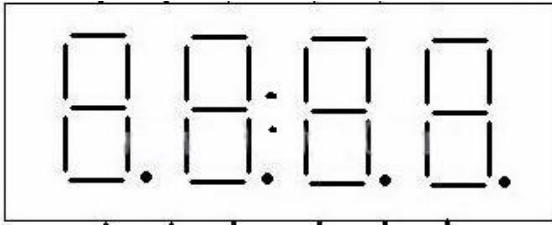


ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ ДИСПЛЕЯ

1. Дисплей





2. Віконце



- ◆ У одному віконці показується швидкість, дистанція, серцебиття, час, зріст, вага, вік, калорії. Також показується 3-х секундний зворотний відлік. При натисненні аварійної кнопки показується «OFF».
- ◆ Час, дистанція, калорії, швидкість показується по чергово кожні 8 секунд.
- ◆ Тримайте датчик виміру бігової доріжки 30 секунд. Ваша швидкість серцебиття показується у віконці. Вона різна для різних користувачів.

3. Кнопки

4. Головна функція:

	<p>START: Через 3 секунди зворотного відліку бігова доріжка починає працювати на мінімальній швидкості.</p>
	<p>STOP: Натисніть кнопку «STOP» під час бігу, бігова доріжка повільно сповільниться та зупиниться.</p>
	<p>Режим зворотного відліку: Ви можете обрати режим зворотного відліку коли бігова доріжка знаходиться в режимі очікування. Порядок такий: зворотний відлік 15 хвилин - зворотний відлік 1 км - зворотний відлік 50 Ккал.</p>
	<p>Кнопка «PROGRAM» : Ручний режим P1---P12--- FAT</p>
	<p>Кнопка «ШВИДКІСТЬ» : 5км/год, 9 км/год</p>
	<p>Кнопка налаштування швидкості: налаштування швидкості під час бігу.</p>

Натисніть на кнопку вимкнення, увійдіть у ручний режим після того, як через 3 секунди підсвітиться дисплей.

◆ **Швидкий старт (Ручний режим):**

Прикладіть запобіжний ключ до дисплею, натисніть «START», бігова доріжка почне працювати на мінімальній швидкості через 3 секунди зворотного відліку. Використовуйте «+»/ «-», щоб налаштувати швидкість.

Натисніть кнопку «STOP» чи потягніть за запобіжний ключ, якщо хочете зупинитись.

◆ **Режим зворотного відліку:**

Натисніть кнопку «MODE», ви можете обрати режим зворотного відліку для значень часу, дистанції та калорій.

Поверніться до головного меню. На дисплеї показуються значення за замовчуванням. Налаштуйте данні, використовуючи кнопки «+»/ «-».

Натисніть «START», бігова доріжка почне рухатись на мінімальній швидкості через 3 секунди зворотного відліку.

Натисніть кнопку «+» / «-», щоб налаштувати швидкість. Коли дисплей показує зворотний відлік до 0, бігова доріжка сповільнюється та повільно зупиняється.

Натисніть кнопку «STOP» чи потягніть за запобіжний ключ.

Параметр руху та налаштування:

	Діапазон	Початкова	Початкова	Діапазон налаштування
швидкість	0.8-14.0 км/год	-----	-----	0.8-14.0 км/год
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

◆ **Модель виміру вмісту жиру:**

Індекс тілесного жиру (ІМТ)	Рівень жиру
<19	худий
19--26	нормальний
26--30	зайва вага

>30	надмірна вага
-----	---------------

◆ Швидкість серцебиття:

Покладіть руки на металеву частину рукоятки. Ваша швидкість серцебиття з'явиться у віконці через 5 секунд.

Ця інформація надається тільки для довідки та не може використовуватись в медичних цілях.

◆ Вхід для аудіо пристрою.

Вставте аудіо дріт, щоб підключити аудіо пристрій (наприклад, MP3).

◆ Режим сну

Тренажер вимикається через 10 хвилин відсутності вхідного сигналу. Активізувати можна, натиснувши будь-яку кнопку.

◆ Запобіжний ключ

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

5. Параметр руху та налаштування

Назва	Діапазон	Початкове	Початкове	Діапазон налаштування
Швидкість	0.8км/год—14км/год	-----	-----	-----
Час	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Дистанція	0.00км—99.9км	1.00км	-----	0.5км—99.5км
Калорії	0Ккал—999Ккал	50Ккал	-----	10Ккал-995Ккал

6. Помилки

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

E01	Проблема зв'язку між панеллю управління та електронною панеллю.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевірте дрiт панелі управління та електронної панелі. 2. Перезапустіть панель управління 3. Замініть панель управління
E02	Захист від вибуху	<ol style="list-style-type: none"> 1. Замініть мотор чи дроти 2. Замініть панель управління
E03	Захист від надструму	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перевантаження 2. Необхідно додати мастила 3. Замініть мотор
E05	Помилка самоперевірки контролера при включені	Замініть контролер
E06	Збій дати	Замініть панель управління чи заново встановіть дату
E08	Запобіжний ключ	Перепрограмуйте запобіжний ключ.

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 піддiвайте 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 для 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 підчас 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 бмм 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 при біговій активності спричинює різний ризик 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 вищеписані 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

Масило

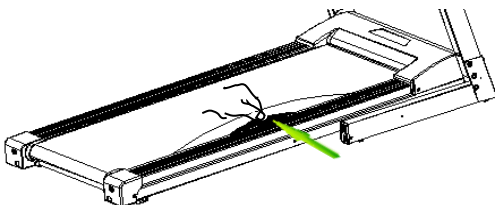
Бігова доріжка змащується на фабриці. Перевіряйте змащення бігової доріжки. Це необхідно для зберігання бігової доріжки в кращому стані. Раз на рік чи кожні 100 годин роботи необхідно додавати мастила.

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

Будь-ласка, використовуйте силіконову олію без вмісту нафти.

◆ Як змастити бігову доріжку:

- ① Місце для змащення знаходиться в задній частині бігової деки (як показано на малюнку нижче).
- ② Зріжте верхню частину маслянки.
- ③ Підніміть бігове полотно так, щоб маслянка досягла низу бігового полотна і мастило потрапило в центр бігової деки. Опустіть бігове полотно, натисніть рукою в місці змащення, та дозвольте біговому полотну рівномірно розповсюдити мастило.
- ④ Після увімкнення, зачекайте одну хвилину, щоб мастило рівномірно розподілилось.



Прибирання

Прибирайте регулярно, щоб продовжити строк служби тренажера.

- Прибираючи бігову доріжку, необхідно вимкнути живлення, а штекер витягнути з розетки.
- Після використання: Протирайте чистим рушником чи пологою ганчіркою сліди поту на лічильниках та інших деталях.
- Примітка: Не використовуйте корозивно-активні речовини, не використовуйте рідини, щоб не пошкодити електронні компоненти. Не піддівайте 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, зберігайте бігову доріжку в чистому, сухому місці. Переконайтесь, що живлення вимкнено.

Пересування та складання

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

Аналіз помилок та їх вирішення

Дизайн тренажера надійний та зручний для використання. Якщо виникли запитання, будь-ласка, прочитайте відповіді на такі запитання.

FAQ: Дисплей вимкнений

A: Перевірте дрiт, розетку та кнопку увiмкнення.

FAQ: Зупинка пiд час використання

A: Перевірте чи дрiт живлення правильно увiмкнений, а захист вiд перенапруги пiдключений.

FAQ: Бiгове полотно не по середині.

A: Перевірте чи бiгова доріжка розмiщена на рiвній поверхнi. Налаштуйте бiгове полотно.

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

● 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 не мали проблем з надмірною вагою, чи вага поступово збільшилась через деякий час, необхідно займатись декілька хвилин кожної неділі.

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

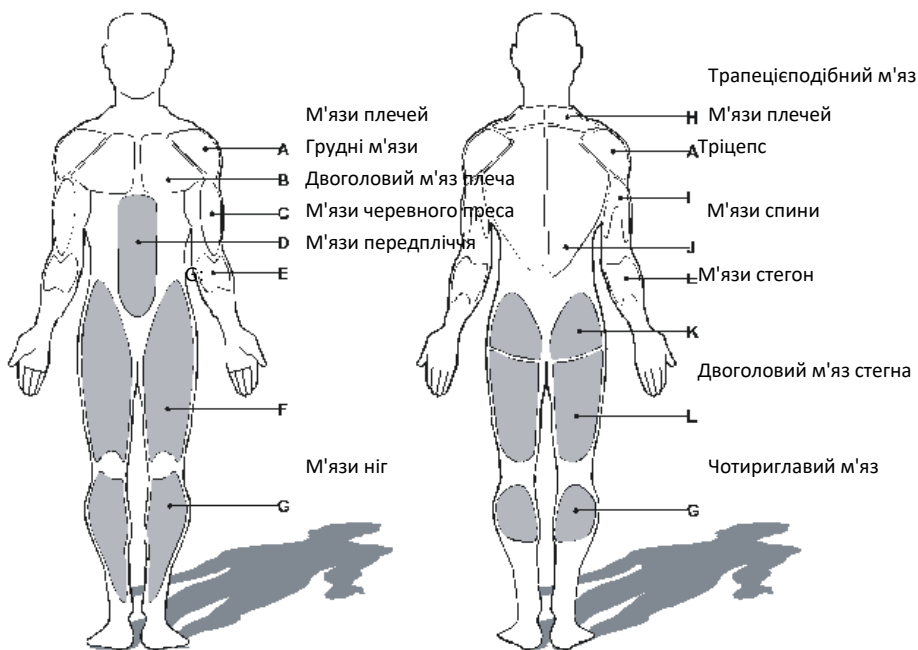
- Проконсультуйтеся з вашим лікарем перед тим, як почати тренування чи програму тренувань, попросіть лікаря переглянути план тренування та дієти та дати поради щодо програми вправ.
- Проконсультуйтеся з лікарем та встановіть цілі, щоб забезпечити актуальний план тренувань.
- Ви можете додати декілька 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 попередити зневоднення організму. Не вживайте занадто холодну воду чи напої, питна вода та напої повинні бути кімнатної температури.

Тренування м'язів всього тіла

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








Вправи на розтягнення

Розминка та вправи на завершення тренувань:

Хороша програма тренувань включає вправи на розтяжку, вправи з аеробіки та вправи на завершення 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 основним тренуваннями. Правильна розминка готує ваше тіло до наступних інтенсивних тренувань, тому що вона розігріває м'язи та покращує циркуляцію кров, що поставляє більше кисню в м'язи. Після аеробіки, розминка може зменшити біль у м'язах. Нижче наведені декілька розігріваючих вправ та вправ 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>ВПРАВИ НА 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 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>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</p> <p>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.</p>		<p>РОЗТЯГУВАННЯ ЛИТОК</p> <p>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>	