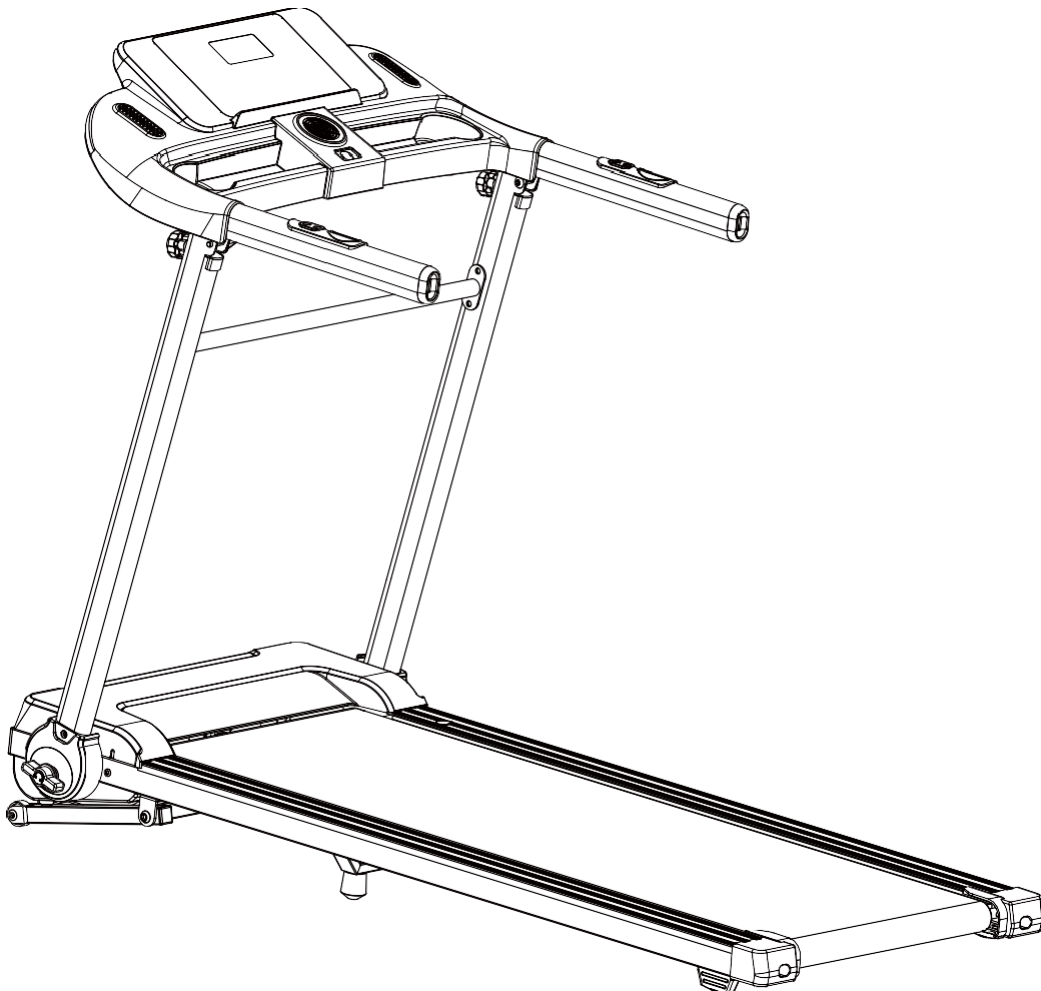


ЕЛЕКТРИЧНА БІГОВА ДОРІЖКА ЕСОФІТ ЕТО2 ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



ВАЖЛИВО:

Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.
Характеристики цього тренажера можуть дещо відрізнятися від наведених зображень і можуть бути змінені без попередження.

ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

При користуванні будь-яким електричним обладнанням слід дотримуватися основних заходів безпеки, зокрема тих, що наведені нижче. Перед використанням тренажера прочитайте всі інструкції.

НЕБЕЗПЕЧНО: Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом, завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки одразу після використання та перед чищенням, монтажем чи обслуговуванням тренажера.

Недотримання цих інструкцій може призвести до травмування й пошкодження бігової доріжки.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Щоб зменшити ризик отримання опіків, виникнення пожежі, ураження електричним струмом, травмування оточуючих людей, дотримуйтесь таких заходів:

- Ніколи не залишайте бігову доріжку без нагляду, коли вона підключена до мережі. Відключайте тренажер, вимкнувши головний тумблер живлення та вимкнувши його з розетки, коли ви ним не користуєтесь.
- Використовуйте тренажер лише за призначенням, як описано в цьому посібнику. Використовуйте тільки комплектуючі, рекомендовані виробником.
- Не використовуйте бігову доріжку, якщо в неї пошкоджений шнур або вилка, якщо вона не працює належним чином, якщо вона впала, пошкоджена або була залита водою. В разі будь-якої поломки зверніться до сервісного центру.
- Не намагайтеся проводити будь-яке технічне обслуговування або налаштування, крім описаних у цьому посібнику. У разі виникнення проблем припиніть використання та зверніться до уповноваженого представника сервісної служби.
- Не закривайте нічим вентиляційні отвори тренажера. Не допускайте попадання у вентиляційні отвори волосся, ворсинки та подібного.
- Не використовуйте бігову доріжку поза приміщеннями.
- Не тягніть бігову доріжку за шнур живлення і не використовуйте шнур як ручку.
- Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера під час його роботи.
- Літні користувачі або інваліди можуть користуватися цією біговою доріжкою тільки в присутності іншої дорослої людини, яка може надати допомогу в разі потреби.
- Не користуйтеся тренажером у тих місцях, де використовуються аерозолі (розпилувальні балончики) або там, де розпилюють кисень.
- Зберігайте тренажер сухим, не користуйтеся ним, якщо на нього потрапила вода, або якщо він знаходиться у вологому приміщенні.
- Під час роботи бігової доріжки кожух мотора може нагріватися. Не ставте бігову доріжку на ковдру або іншу легкозаймисту поверхню, оскільки це може призвести до пожежі.
- Тримайте електричний шнур подалі від нагрітих поверхонь.
- Встановлюйте бігову доріжку на твердій рівній підлозі, залишаючи навколо неї безпечний простір не менше двох метрів. Перевірте, щоб під час тренування простір навколо бігової доріжки залишався вільним, приберіть сторонні предмети.
- Ця бігова доріжка призначена для домашнього використання.
- Одночасно користуватися тренажером може лише
- для тренувань занадто просторий одяг, оскільки він може зачепитися за **одна** людина.
- Для тренувань на біговій доріжці надягайте підходящий зручний одяг. Не тренуйтеся на біговій доріжці босоніж або в шкарпетках. Завжди вдягайте відповідне спортивне взуття закритого типу. Не надягайте бігову доріжку і створити небезпечну ситуацію.

- Під час бігу на доріжці завжди тримайтеся за поручні.
- Складаючи та переміщуючи бігову доріжку, завжди стежте за тим, щоб пружинна ручка та кругла ручка були на місці.
- Не залишайте дітей віком до 12 років без нагляду біля або на біговій доріжці.
- Щоб відключити тренажер, спочатку переключіть всі кнопки управління в положення «вимкнено», а потім відключіть штекер від розетки.
- Цей тренажер не призначений для використання особами (в тому числі дітьми) зі зниженими фізичними, сенсорними чи розумовими можливостями, або такими, що не мають досвіду та знань, за винятком випадків, коли такі особи тренуються під наглядом та керівництвом іншої особи, відповідальної за їх безпеку.
- Не дозволяйте дітям гратися на біговій доріжці або поруч з нею.
- **УВАГА - НЕБЕЗПЕКА ТРАВМУВАННЯ ЛЮДЕЙ** - щоб уникнути травм дотримуйтесь особливої обережності, встаючи на рухому стрічку бігової доріжки або сходячи з неї. Перед використанням уважно прочитайте цей посібник.
- **Максимальна вага користувача 110 кг.**
- Для екстреної зупинки просто вийміть ключ безпеки.
- Цей тренажер повинен підключатися до мережі з напругою 220-240 В, 50 Гц, в розетку, яка має заземлення.
- Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин тренажера. Забороняється ставити руки або ноги під бігову доріжку під час її руху.
- Не встановлюйте бігову доріжку на килимі із довгим ворсом (більше 1,3 см).
- Перед кожним використанням переконайтеся, що бігова стрічка вирівняна і відцентрована на платформі бігової доріжки, а всі видимі кріплення на біговій доріжці достатньо та надійно закручені.
- Необхідно слідкувати, щоб діти не грали з тренажером.
- Дітям не дозволяється чистити та проводити технічне обслуговування тренажера без нагляду дорослих.
- Якщо шнур живлення пошкоджений, щоб уникнути небезпеки, його повинен замінити виробник, сервісний центр або відповідно кваліфікована особа.
- Не вмикайте тренажер, коли він у складеному стані.
- Перш ніж скласти бігову доріжку, дочекайтеся повної зупинки бігової стрічки і вийміть шнур живлення з розетки.
- Завжди стійте обличчям до консолі комп'ютера, не бігайте на біговій стрічці задом наперед.

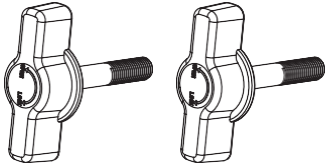
ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем.

Це особливо важливо для осіб, що старші за 35 років або тих, хто має проблеми зі здоров'ям. Перед використанням будь-якого тренажерного обладнання прочитайте всі інструкції. Цією біговою доріжкою можна користуватися тільки якщо на неї встановлені всі захисні кожухи, оскільки рухомі частини тренажера можуть загрожувати серйозними травмами.

УВАГА: Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

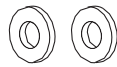
АКСЕСУАРИ

S1



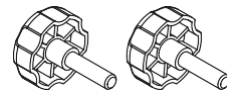
Фіксована ручка-регулятор x 2

S2



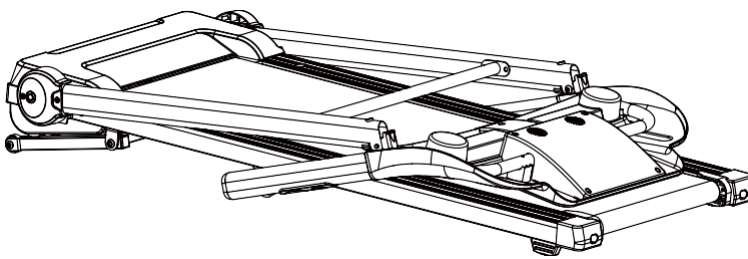
Прокладка x 2

S3



Ручка-регулятор x 2

S4

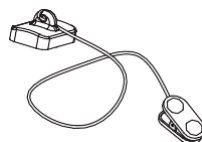


Бігова доріжка у складеному стані

ДЕТАЛІ ТА ІНСТРУМЕНТИ



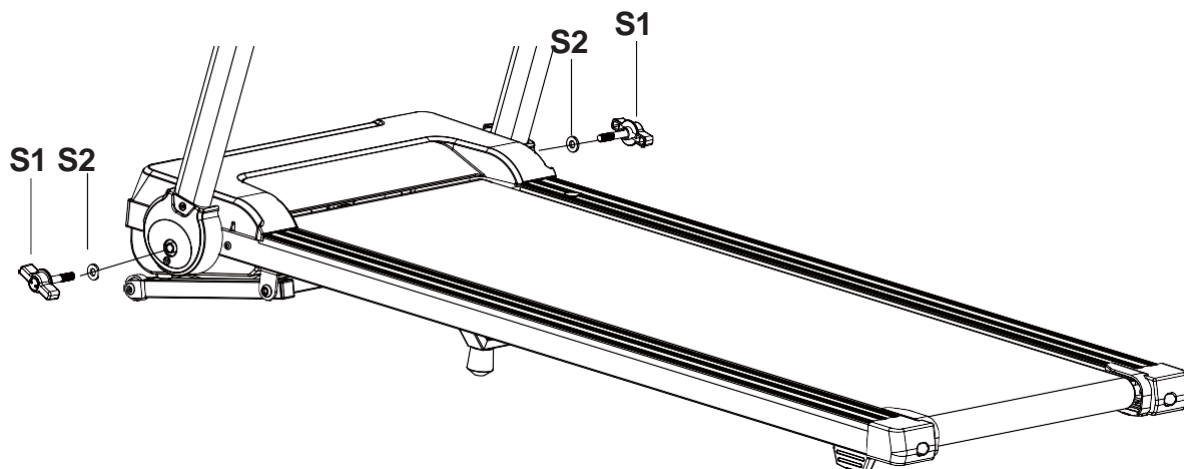
Торцевий ключ #6 x 1



Ключ безпеки x 1

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

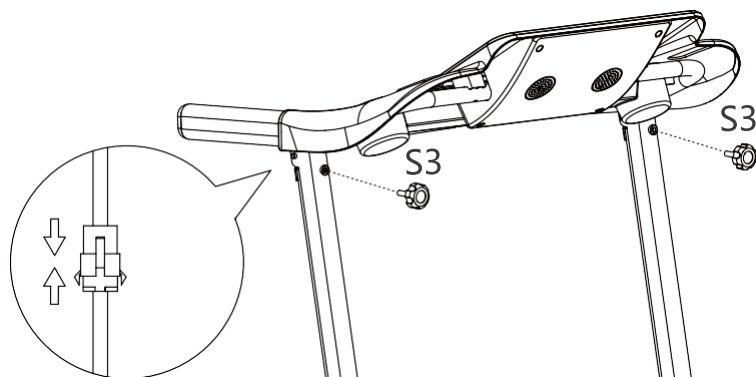
2 простих кроки для складання бігової доріжки - і все готово до тренування.



Крок 1

Рекомендується, щоб на цьому етапі монтаж виконували двоє людей. Одна людина тримає ліву/праву опорні трубки рукоятки, а інша людина затягує болти.

За допомогою двох деталей (S1) і двох деталей (S2) опорних трубок рукоятки зліва і справа прикріпіть їх до основної рами. Ті ж дії виконайте для монтажу зліва і справа.



Крок 2

Посуньте рукоятку на обидві опорні трубки рукоятки - ліву і праву. Закріпіть рукоятку на обох опорних трубках - лівій і правій - двома кріпильними деталями (S2) та двома кріпильними деталями (S3).

ВАЖЛИВО: При встановленні рукоятки на обидві опорні трубки - ліву і праву - переконайтеся, що всередині правої опорної трубки рукоятки наявні троси, перевірте, щоб троси не защемилися.

ЗМАЩУВАННЯ

Змащування бігової стрічки забезпечить високу продуктивність і продовжить термін служби бігової доріжки. При отриманні бігової доріжки додайте трохи мастила у кожен масляний ковпачок. Після перших 25 годин використання (або 2-3 місяців) нанесіть трохи мастила і повторюйте процедуру кожні наступні 50 годин використання (або 5-8 місяців). Після змащування побігайте по біговій доріжці на низькій швидкості протягом 3-5 хвилин, щоб рівномірно розподілити мастило.

Як перевірити правильність ступінь змащення пасу бігової стрічки

Підніміть одну сторону бігової стрічки і торкніться верхньої поверхні бігової платформи. Якщо поверхня гладка та слизька на дотик, то додаткове мастило не потрібно.

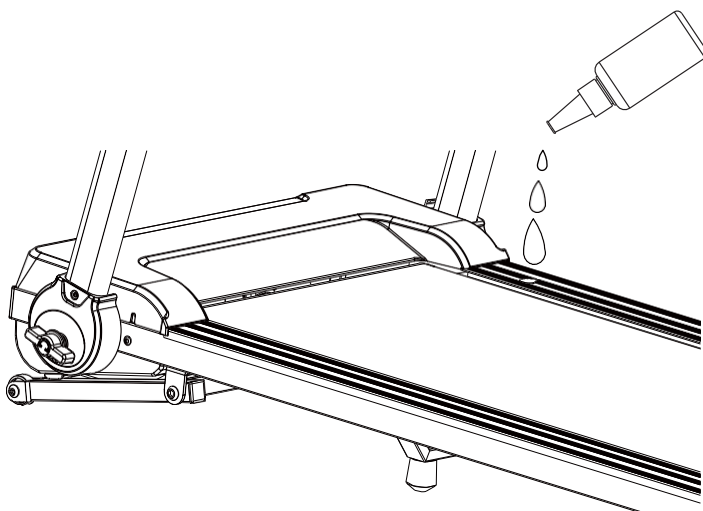
Якщо поверхня суха на дотик, нанесіть трохи мастила.

Уникайте надмірного змащування бігової доріжки.

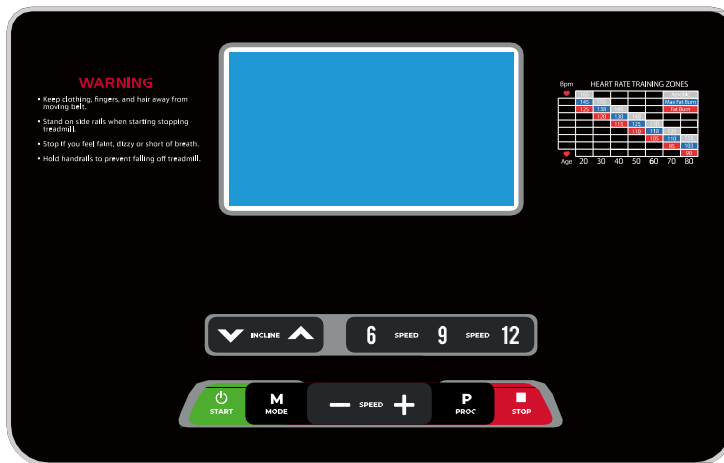
1. Зупиніть стрічку так, щоб шов був спрямований вгору і знаходився в центрі платформи.
2. Зніміть ковпачок змащувальної системи.
3. Видавіть кілька крапель силіконового мастила і встановіть ковпачок на місце.
4. Розподіліть силікон, обертаючи бігову доріжку зі швидкістю 1 км/год і обережно ступаючи по ній зліва направо. Робіть це протягом декількох хвилин, щоб мастило рівномірно розподілилося по стрічці.



Мастило
1 шт.



КОРИСТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРОМ ТРЕНАЖЕРА



Перед початком тренування перевірте, щоб ключ безпеки був надійно прикріплений до консолі, а кліпса була надійно прикріплена до вашого одягу.

ПРИМІТКА: Запускайте бігову доріжку, стоячи на бічних рейках. Ніколи не вмикайте бігову доріжку, стоячи на біговій стрічці.

ШВИДКИЙ СТАРТ:

Щоб почати тренування, натисніть кнопку START на комп'ютері тренажера. На дисплеї протягом 3 секунд відобразиться зворотний відлік: 3-2-1, після чого бігова доріжка почне рухатися. Бігова доріжка почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год. Щоб збільшити або зменшити швидкість під час тренування, натисніть кнопку SPEED + / SPEED -, або кнопку швидкого доступу на рукоятці.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ КНОПКИ:

START (СТАРТ):

Натисніть кнопку START, щоб почати тренування у різних режимах.

STOP (СТОП):

Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування.

PROG (ПРОГРАМА):

Перед початком тренування натисніть кнопку PROG, щоб обрати одну із дванадцяти вбудованих програм (P01-P12).

MODE (РЕЖИМ):

Перед початком тренування в ручному режимі натисніть кнопку MODE, щоб вибрати різні функції (час або дистанцію), в залежності від ваших цілей тренування.

SPEED + (ЗБІЛЬШЕННІ ШВИДКОСТІ):

Перед початком тренування в ручному режимі натисніть кнопку SPEED+, щоб збільшити час або дистанцію тренування.

Перед початком тренування в ручному режимі натисніть кнопку SPEED+, щоб збільшити час тренування за вбудованою програмою (P01-P12).

SPEED - (ЗМЕНШЕННЯ ШВИДКОСТІ):

Перед початком тренування в ручному режимі натисніть кнопку SPEED-, щоб зменшити час або дистанцію тренування.

Перед початком тренування в ручному режимі натисніть кнопку SPEED-, щоб зменшити час тренування за вбудованою програмою (P01-P12).

Кнопки прямого вибору швидкості (6, 9, 12): Використовуються для прямого вибору бажаної швидкості.

INCLINE (НАХИЛ) Λ: Для збільшення рівня нахилу під час всіх етапів тренування в різних режимах тренування.

INCLINE (НАХИЛ) v: Для зменшення рівня нахилу під час всіх етапів тренування в різних режимах тренування.

PULSE (ПУЛЬС): Показує поточний серцевий ритм (ЧСС) в ударах на хвилину. Щоб провести вимірювання, візьміться за датчики пульсу на рукоятці під час тренування; через 2-5 секунд на дисплеї відобразиться значення пульсу. Для отримання більш точних показань тримайтеся за датчики пульсу обома руками.

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ:

TIME (ЧАС): Відображає час тренування в хвилинах і секундах. Щоб почати тренування, натисніть кнопку START на комп'ютері. Щоб збільшити або зменшити швидкість під час тренування, натисніть кнопку SPEED + / SPEED —, або кнопку швидкого доступу на рукоятці. Відлік часу починається з 0:00 до 99:59 з кроком в 1 секунду.

SPEED (ШВИДКІСТЬ): Показує поточну швидкість в діапазоні 1,0 км/год - 16,0 км/год.

DIST. (ДИСТАНЦІЯ): Відображає сумарну дистанцію, пройдену під час тренування. Щоб почати тренування, натисніть кнопку START на комп'ютері. Щоб збільшити або зменшити швидкість під час тренування, натисніть кнопку SPEED+ / SPEED—, або кнопку швидкого доступу на рукоятці. Почнеться прямий відлік дистанції.

CAL. (КАЛОРИЇ): Показує кількість калорій, спожитих протягом тренування. Щоб почати тренування, натисніть кнопку START на комп'ютері. Щоб збільшити або зменшити швидкість під час тренування, натисніть кнопку SPEED+ / SPEED—, або кнопку швидкого доступу на рукоятці. Почнеться прямий відлік калорій. (Ці дані є приблизними і надаються для порівняння ваших тренувань. їх не слід використовувати в медичних цілях).

ТРЕНУВАННЯ В РУЧНОМУ РЕЖИМІ:

Ви можете попередньо встановити цільовий час або дистанцію в режимі зупинки перед тренуванням. Попередньо можна налаштувати тільки одну з функцій. Щоб задати час, натискайте кнопку MODE на комп'ютері до тих пір, поки не почне блимати віконце часу. Для зміни налаштування натисніть кнопку SPEED+ або SPEED— на комп'ютері або на рукоятці тренажера. Крок збільшення - 1 хвилини. Діапазон значень часу: від 5:00 до 99:00 хвилин. Встановивши потрібне значення часу, щоб почати тренування, натисніть кнопку START на комп'ютері. Бігова доріжка почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год. Щоб збільшити або зменшити швидкість під час тренування, натисніть кнопку SPEED+ / SPEED—, або кнопку швидкого доступу на рукоятці.

Щоб задати дистанцію, натискайте кнопку MODE на комп'ютері до тих пір, поки не почне блимати віконце дистанції. Натисніть кнопку SPEED+ або SPEED— на комп'ютері, щоб змінити налаштування. Попередньо заданий діапазон цільової відстані становить від 0,50 до 65,0 км, дистанція за замовчуванням дорівнює 1 км. Після того як ви задасте дистанцію, натисніть кнопку START на комп'ютері, щоб почати тренування.

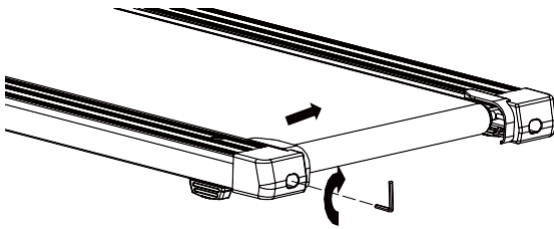
ТРЕНУВАННЯ ЗА ВБУДОВАНИМИ ПРОГРАМАМИ (P01-P12):

Комп'ютер має 12 вбудованих програм (P01-P12). Ви можете вибрати одну із вбудованих тренувальних програм в режимі STOP перед тренуванням. Натисніть кнопку PROG, щоб вибрати одну з тренувальних програм. Віконце часу TIME почне блимати. Для зміни налаштування натисніть кнопку SPEED+ або SPEED— на комп'ютері або на рукоятці тренажера. Крок збільшення - 1 хвилини. Діапазон значень часу: від 5:00 до 99:00 хвилин. Встановивши потрібне значення часу, щоб почати тренування, натисніть кнопку START на комп'ютері. Коли час, відведений на виконання програми, дійде до 0:00, комп'ютер подасть попереджальний звуковий сигнал і бігова доріжка автоматично зупиниться.

P1		РОЗМИНКА	P5		СХУДНЕННЯ	P9		СПАЛЕННЯ КАЛОРИЙ
P2		ДОВІЛЬНО	P6		НЕВЕЛИКИЙ ПІДЙОМ	P10		ПІДЙОМ ВГОРУ
P3		ЛИЖНА ГОНКА	P7		ЦІЛЬОВИЙ ЧАС	P11		ПЛЯЖНИЙ БІГ
P4		ЗМАГАННЯ	P8		ЦІЛЬОВА ДИСТАНЦІЯ	P12		КРОС

РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ

Бігова стрічка попередньо налаштовується на заводі-виробнику, але після тривалого використання вона може розтягнутися і потребувати повторного регулювання. Щоб відрегулювати стрічку, увімкніть головний вимикач живлення бігової доріжки і запустіть її на швидкості 6-8 км/год. За допомогою торцевого ключа, що поставляється у комплекті з тренажером, оберніть регулювальні болти задніх роликів, щоб відцентрувати стрічку. Якщо бігова стрічка зміщена вліво, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 обороту за годинниковою стрілкою.

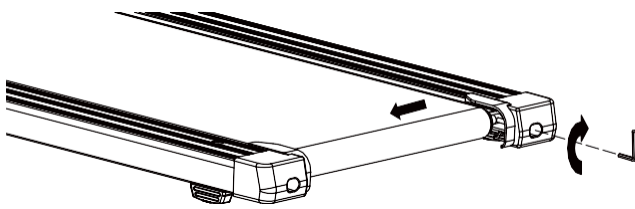


Інструмент:



Торцевий ключ

Якщо бігова стрічка зміщена вправо, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 обороту за годинниковою стрілкою. Продовжуйте повертати регулювальні болти до тих пір, поки бігова стрічка не буде відцентрована.

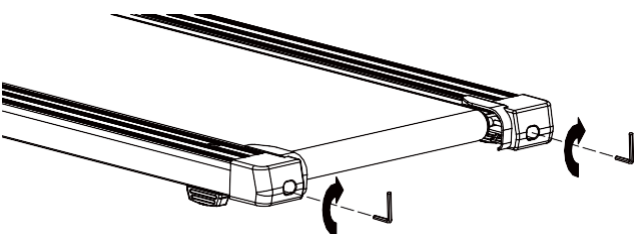


Інструмент:



Торцевий ключ

Якщо під час роботи бігової доріжки бігова стрічка прослизає, вимкніть бігову доріжку і від'єднайте її від мережі. Використовуючи торцевий ключ, поверніть обидва регулювальні болти лівого та правого задніх роликів на 1/4 обороту за годинниковою стрілкою, потім знову увімкніть головний вимикач живлення та запустіть бігову доріжку зі швидкістю 6-8 км/год. Походіть на біговій доріжці, щоб визначити, чи продовжує стрічка прослизати. Повторюйте ці дії до тих пір, поки бігова стрічка не перестане прослизати.



Інструмент:



Торцевий ключ

ЧИЩЕННЯ, ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Щоб уникнути ураження електричним струмом, вимикайте бігову доріжку і від'єднуйте її від мережі перед чищенням або проведенням технічного обслуговування.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Завжди перевіряйте знос таких компонентів, як пружинна ручка-регулятор та бігова стрічка, щоб уникнути травм.

ЧИЩЕННЯ

Після кожного тренування обов'язково протирайте тренажер від бруду та поту.

Тренажер можна чистити м'якою тканиною з м'яким миючим засобом. Не використовуйте абразиви та розчинники. Слідкуйте за тим, щоб на панель дисплея комп'ютера не потрапляло занадто багато вологи, так як це може привести до ураження електричним струмом або виходу з ладу електроніки.

Тримайте тренажер, особливо комп'ютерну консоль, подалі від прямих сонячних променів, щоб запобігти пошкодженню дисплею.

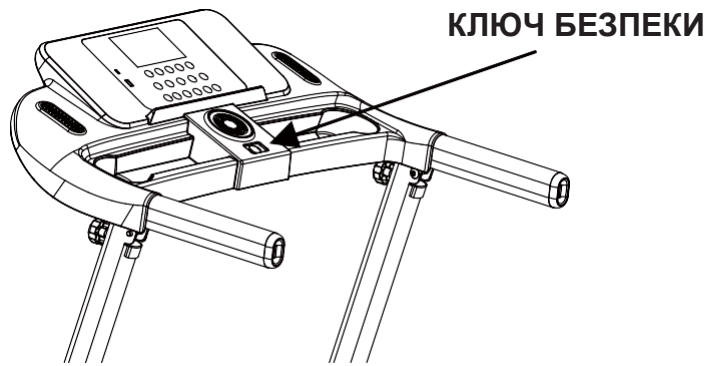
ЗБЕРІГАННЯ

Зберігайте бігову доріжку в чистому та сухому приміщенні. Забороняється залишати тренажер та користуватися ним просто неба. Переконайтеся, що вимикач вимкнений, а тренажер відключений від електричної розетки.

УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Проблема	Можливі причини	Рішення
Бігова доріжка не запускається.	<ol style="list-style-type: none">1. Бігова доріжка не підключена до розетки.2. Ключ безпеки вставлений в гніздо неправильно чи ненадійно.3. Спрацював автоматичний вимикач у квартирі/будинку.4. Спрацював автоматичний вимикач у тренажері.	<ol style="list-style-type: none">1. Підключити кабель живлення бігової доріжки до розетки.2. Вставити ключ безпеки належним чином.3. Перемикнути автоматичний вимикач або викликати електрика для заміни автоматичного вимикача.4. Зачекати 5 хвилин, після чого ввімкнути тренажер знову.
Бігова стрічка прослизає.	Бігова стрічка недостатньо натягнута.	Відрегулюйте натяг стрічки.
Стрічка тремтить при ходьбі на тренажері.	<ol style="list-style-type: none">1. Недостатньо мастила під стрічкою.2. Бігова стрічка надто натягнута.	<ol style="list-style-type: none">1. Нанести мастило.2. Відрегулювати натяг стрічки.
Бігова погано відцентрована.	Натяг бігової стрічки відсутній навіть на задньому ролику.	Відцентрувати бігову стрічку.

АВАРІЙНА ЗУПИНКА



Перед початком тренування перевірте, щоб ключ безпеки був надійно прикріплений до консолі, а кліпса була надійно прикріплена до вашого одягу. В разі падіння людини під час тренування на біговій доріжці **КЛЮЧ БЕЗПЕКИ** вискочить з консолі комп'ютера, і бігова стрічка негайно зупиниться, що допоможе запобігти травм.

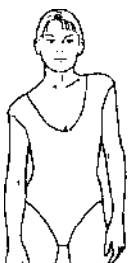
ВПРАВИ ДЛЯ РОЗМИНКИ І РОЗСЛАБЛЕННЯ

РОЗМИНКА - важлива частина будь-якого тренування. Мета розминки - підготувати тіло до фізичного навантаження і звести до мінімуму травми. Перед аеробним тренуванням слід розминатися протягом двох - п'яти хвилин. З неї слід починати кожне тренування, щоб підготувати організм до більш інтенсивних навантажень, розігріваючи і розтягуючи м'язи, покращуючи кровообіг і частоту пульсу, а також доставляючи більше кисню до м'язів.

Щоб **РОЗСЛАБИТИСЯ** в кінці тренування, повторіть ці вправи, щоб зменшити біль у втомлених м'язах. Мета розслаблення в тому, щоб повернути тіло в стан спокою в кінці кожного тренування. Правильні вправи на розслаблення повільно знижують частоту серцевих скорочень та уповільнюють швидкість кровообігу.

ОБЕРТИ ГОЛОВОЮ

Поверніть голову вправо на рахунок один, відчуваючи, як розтягується ліва сторона шиї. Потім поверніть голову назад на рахунок два, піднявши підборіддя до стелі і відкривши рот. Поверніть голову вліво на рахунок три і, нарешті, опустіть її на груди на рахунок чотири.

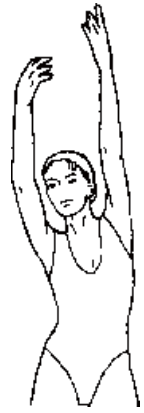


ПІДЙОМИ ПЛЕЧЕЙ

На рахунок один підніміть праве плече до вуха. Потім підніміть ліве плече на рахунок два, опускаючи праве плече.

БОКОВІ РОЗТЯЖКИ

Розведіть руки в сторони і далі піднімайте їх, поки вони не будуть у вас над головою. На рахунок один підніміть праву руку якомога вище до стелі. Повторіть лівою рукою.



РОЗТЯГУВАННЯ КВАДРИЦЕПСІВ

Спираючись однією рукою об стіну для рівноваги, заведіть праву ногу за спину і підтягніть її вгору. Підтягніть п'яту якомога ближче до сидниць. Затримайтеся на 15 секунд і повторіть вправу з лівою ногою.

РОЗТЯЖКА ВНУТРІШНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГОН

Сядьте так, щоб ступні були разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ступні якомога ближче до паху. Злегка притисніть коліна до підлоги. Затримайтеся на 15 секунд.

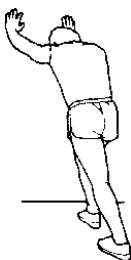
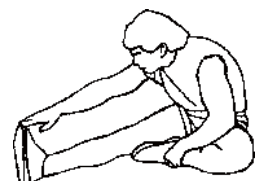


НАХИЛИ ВПЕРЕД

Повільно нахиляйтеся вперед від талії, дозволяючи спині і плечам розслабитися, коли ви тягнетеся до кінчиків пальців ніг. Опустіть кисті рук якомога нижче і утримуйте їх в такому положенні 15 секунд.

РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ПІДКОЛІННОГО СУХОЖИЛЛЯ

Сядьте, витягнувши праву ногу. Упріться підшвою лівої ступні у внутрішню поверхню правого стегна. Потягніться до носка яконайдалі. Затримайтеся на 15 секунд. Розслабтеся, а потім повторіть вправу, витягнувши ліву ногу.



РОЗТЯЖКИ ЛИТКІВ / СУХОЖИЛЬ

Зіпріться об стіну, поставивши праву ногу попереду лівої і витягнувши руки вперед. Тримайте ліву ногу прямо, а праву ступню на підлозі; потім зігніть праву ногу і нахиліться вперед, притискаючи стегна до стіни. Затримайтеся, потім повторіть з іншого боку на рахунок 15.