

Посібник користувача

Бігова доріжка EcoFit M600



Зовнішній вигляд тренажера може дещо відрізнятися від зображення.

Модель: VECTOR II. Конфігурація: ЖК-екран



Для безпечного і комфортного користування тренажером, спочатку уважно прочитайте цей посібник користувача.

Зміст

Зміст	Стор.
1. Інструкція з техніки безпеки	1
2. Спеціальні заходи безпеки	1-2
3. Гарантія	2~3
4. Складання	3
5. Комплектація	4
6. Деталі для складання	4
7. Конструкція	4
8. Інструкція щодо складання	5
9. Інструкція щодо користування	6
10. Інструкція до комп'ютера	7-10
11. Щоденне технічне обслуговування	10-12
12. Усунення неполадок	13
13. Важливі питання	13-15
14. М'язи людського тіла	15
15. Вправи для розминки	16

Дякуємо, що придбали цей тренажер.

Наші тренажери допомагають покращити фізичний стан і здоров'я.

1. Інструкція з техніки безпеки

Тренажер розроблено з урахуванням багатьох питань безпеки, але все одно необхідно дотримуватись нижченаведених інструкцій. Ми не відповідаємо за наслідки в разі неправильного користування.

Щоб забезпечити вашу безпеку та уникнути нещасних випадків, перед використанням уважно прочитайте цей посібник користувача.

1. Для тренування вдягніть підходящі кросівки або кеди, не бігайте босоніж. Нездужання і травми, спричинені бігом на тренажері без взуття не мають нічого спільного з якістю тренажера. В такому разі виробник не несе жодної відповідальності.
2. Починаючи заняття на цьому тренажері, враховуйте свій фізичний стан, тренуйтеся правильно та регулярно, тоді ви досягнете позитивних результатів. Неправильне або надмірне тренування не принесе користі вашому здоров'ю.
3. Цей тренажер заборонено використовувати дітям до 10 років, особам, які відчувають дискомфорт, особам з розумовими розладами. Рекомендується уважно наглядати за людьми похилого віку та дітьми, які користуються тренажером; також забороняється наближатись до цього тренажеру або торкатися його під час його руху. Експлуатація, самовільна модифікація деталей тренажера, самовільний демонтаж тренажера та ігнорування запобіжних заходів щодо уникнення нещасних випадків і травм не мають нічого спільного з якістю нашого тренажера, і в такому разі виробник не несе жодної відповідальності.
4. Цей тренажер підходить для використання вдома, але не придатний для професійного тренування й тестування, і не може використовуватися в медичних цілях.
5. Дані про пульс, що обчислюються комп'ютером тренажера, не можуть використовуватися у клінічній медицині.
6. Якщо шнур живлення пошкоджений, щоб уникнути небезпеки, його повинен замінити виробник, сервісний центр або відповідно кваліфікована особа.
7. Перед використанням перевірте всі деталі, щоб шурупи і гайки були щільно закручені.
8. Для тренування вдягайте зручний, не надто просторий одяг, щоб він не чіплявся за тренажер. Щоб уникнути нещасних випадків, не дозволяйте дітям і домашнім тваринам гратись навколо тренажера.
9. Розміщуйте тренажер на гладкій, чистій, рівній поверхні, щоб поруч не було гострих предметів. Не використовуйте поблизу води та джерел тепла.
10. Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин тренажера. Не кладіть руки та не ставте ноги під бігову стрічку.
11. Цим тренажером може одночасно користуватися тільки одна людина.

12. Використовуйте оригінальні комплектуючі, які пропонуються виробником. Категорично заборонено самостійно замінювати якісь деталі.

13. Максимальна вага користувача - 100 кг.

2. Спеціальні заходи безпеки

- Живлення

- Тренажер повинен бути правильно заземлений. Електрична розетка повинна мати заземлення.

- Вставляйте вилку тренажера безпосередньо в розетку, без використання подовжувача; перевіряйте, щоб вилка була вставлена в розетку щільно.

- Не використовуйте трійники при підключенні тренажера до розетки. Якщо вилка не підходить до розетки, доручіть професійному електрику встановити розетку належного типу.

- Параметри електричної мережі: 200 В, 50 Гц.

- Слідкуйте, щоб шнур живлення не зачіплявся за ролик. Не кладіть шнур живлення на бігову стрічку. Не користуйтеся тренажером, якщо шнур живлення пошкоджений.

- Не торкайтеся вилки і розетки мокрими руками.

- Перед чищенням та технічним обслуговуванням вимкніть тренажер з розетки.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Якщо не вимкнути тренажер з розетки, це може призвести до отримання травм та пошкодження тренажера.

- Перед кожним використанням перевіряйте, чи тренажер працює належним чином. При виявленні несправностей не слід користуватися тренажером; в такому разі зверніться до сервісного центра.

- При тренуванні прикріплюйте кліпсу ключа безпеки до одягу. В разі падіння кліпса вивільниться і тренажер одразу зупиниться.

- Для тренування залишіть навколо тренажера простір 2000 x 1000 мм, причому позаду тренажера повинно залишитись щонайменше 2000 мм вільного простору.

- В екстремній ситуації поручень можна використовувати для підтягування корпусу, при цьому ноги залишають бігову стрічку і зіскакують з бігової доріжки.

- Якщо під час тренування ви відчули запаморочення, біль у грудях, нудоту або задишку, негайно припиніть вправи та зверніться до фітнес-інструктора або лікаря.

- Не використовуйте цей тренажер поза приміщенням, при високій вологості та прямому сонячному світлі.

- Після тренування вимкніть тренажер та приберіть вилку з розетки.

3. Гарантія

Ми гарантуємо, що цей тренажер виготовлений з якісних матеріалів.

Якщо при його правильному використанні у вас виникнуть проблеми, вони покриваються гарантією виробника.

Гарантійний строк на тренажер в цілому становить 1 рік (від дати покупки). Якщо ви придбали неякісний продукт, зв'яжіться з нашим відділом з обслуговування клієнтів протягом 12 місяців. Не демонтуйте тренажер самостійно. Виробник надає гарантію на такі компоненти: рама, дроти, мотор, електронну систему управління, рухомі колеса тощо.

Нижчезазначені випадки не покриваються гарантією.

1. Пошкодження із зовнішніх причин.
2. Використання комплектуючих інших виробників.
3. Неправильне використання тренажера.
4. Недотримання інструкцій.

Для таких витратних матеріалів, як бігова стрічка, піноматеріал рукояток, бігова платформа, бічні педалі, рухомі колеса тощо, звичайний термін використання становить не менше 1 року. Ця гарантія діє лише для домашнього використання у сім'ї та не поширюється на професійні тренування, що відбуваються у тренажерному залі.

Якщо вам потрібно придбати негарантійні аксесуари, зв'яжіться з відділом з обслуговування клієнтів. При замовленні надайте таку інформацію:

1. Інструкція.
2. Модель бігової доріжки.
3. Серійний номер аксесуарів.
4. Підтвердження дати покупки.

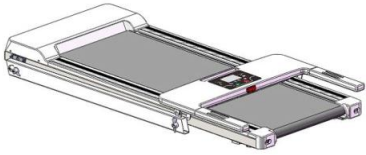
Не надсилайте товар нашій компанії без підтвердження відділу з обслуговування клієнтів, та не повертайте товар без дозволу. Наша компанія не несе ніяких витрат.

4. Складання

1. Перед тим, як скласти тренажер, уважно прочитайте інструкції зі складання.
2. Дістаньте з упаковки тренажер та всі комплектуючі до нього, розкладіть їх на чистій підлозі; таким чином, всі компоненти будуть у вас перед очима, а це полегшить складання тренажера.
3. Спираючись на перелік комплектуючих, уважно перевірте, чи всі деталі є в комплекті.
4. Будьте обережні при користуванні інструментами. Складайте тренажер, чітко дотримуючись описаній тут процедури.
5. Пам'ятайте, що надані інструменти і пакувальні матеріали можуть бути небезпечними. Зокрема, пластик і пінопласт шкідливі для дітей.
6. Складайте тренажер відповідно до інструкцій, уважно прочитайте вказівки щодо монтажу.
7. Цей тренажер повинен складатися і встановлюватися тільки дорослою людиною. За потреби, слід звернутися до відповідного спеціаліста.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Встановлюйте тренажер з обережністю, бережіть його від ударів.

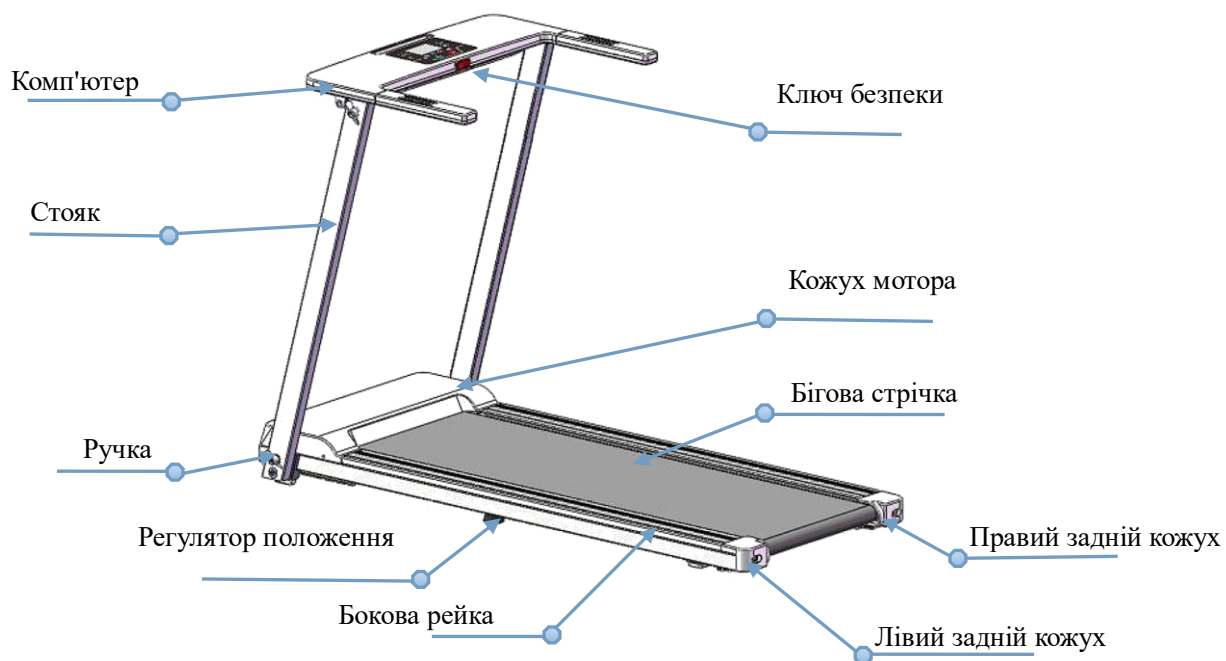
5. Комплектація

Мал.	Назва	Шт.
	загальний вид	1
	Ключ безпеки	1
	Посібник користувача	1

6. Деталі для складання

 6 мм L-подібний шестигранний торцевий ключ 1 шт.	 Ручка-регулятор 2 шт.	 Ручка-регулятор 2 шт.
 мастило 1 шт.	 Універсальний гайковий ключ 1 шт.	 4 пластикові шайби

7. Конструкція



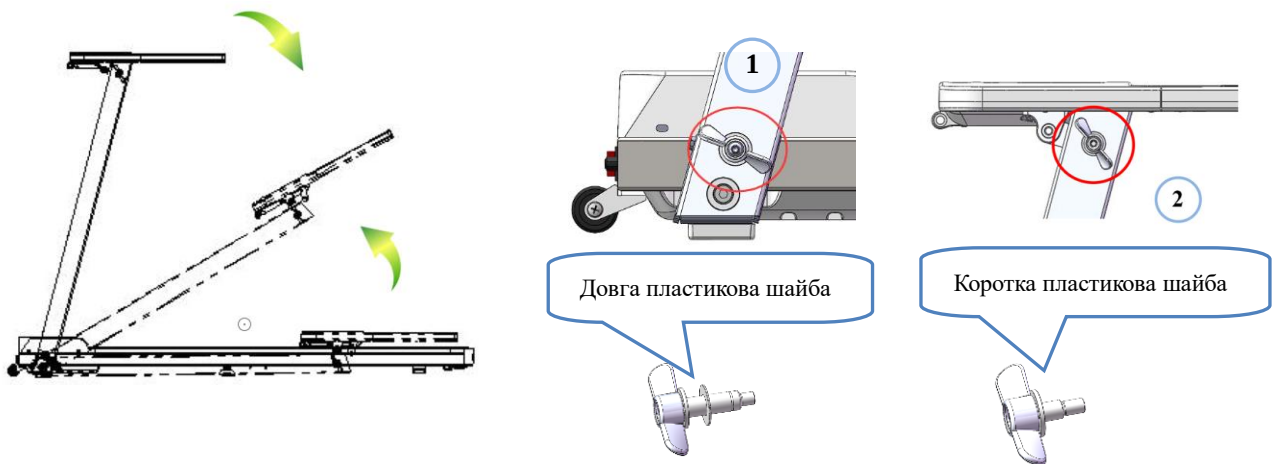
8. Інструкція щодо складання

Крок 1: Встановлення тренажера

А) Дістаньте тренажер з коробки і встановіть на підлозі. Візьміться рукою за стояк і потягніть його вгору. Вставте алюмінієву ручку-регулятор (довгу) у пластикову шайбу, потім вкрутіть у стояк та закрутіть за годинниковою стрілкою (як показано на малюнку).

В) Візьміться рукою за приборну панель та поверніть її дещо назад. Вставте алюмінієву ручку-регулятор (коротку) у пластикову шайбу, потім вкрутіть у стояк та закрутіть за годинниковою стрілкою (як показано на малюнку).

С) Відрегулюйте положення приборної панелі під потрібним кутом та закрутіть вісний гвинт за допомогою L-подібного шестигранного ключа 6 мм.



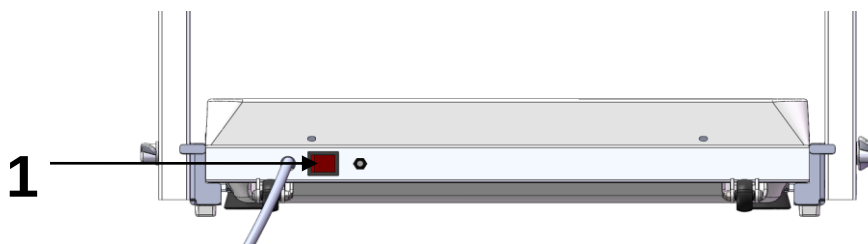
Крок 2: Поставте червоний магнітний кінець ключа безпеки на жовту позицію посередині приборної панелі. Складання тренажера завершено.



9. Інструкція щодо користування

Використання

Увімкніть живлення, натисніть на вимикач (1) - вимикач засвітиться. Потім ви почуєте клацання та екран комп'ютера ввімкнеться.



Ключ безпеки

Бігова доріжка запрацює тільки якщо ключ безпеки буде надійно вставлений у роз'єм приборної панелі. Кліпсу ключа безпеки слід прикріпити до одягу. В разі падіння чи в іншій екстремній ситуації ключ безпеки вискочить з роз'єму та мотор одразу ж зупиниться. Після цього можна знов вставити ключ безпеки у роз'єм та продовжити тренування.



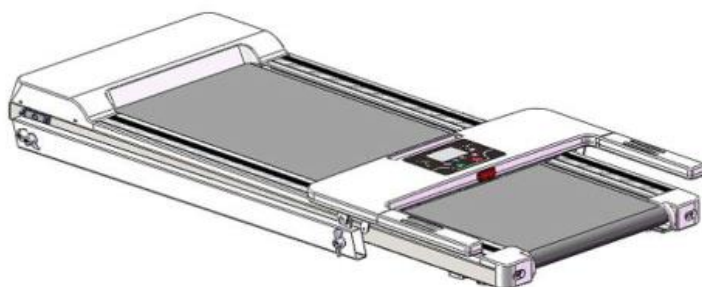
Згортання тренажера:

Як скласти тренажер для зберігання.

Бігова доріжка у згорнутому стані займає менше місця.

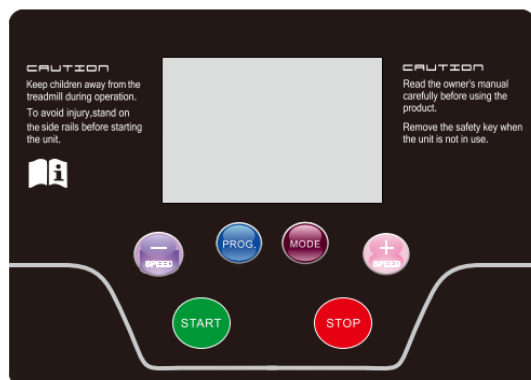
Перед згортанням вимкніть вимикач та відключіть тренажер від електромережі.

Розкрутіть верхні та нижні алюмінієві ручки-регулятори у протилежному напрямку та складіть стояки і приборну панель (як вказано нижче).



10. Інструкція до комп'ютера

1. Загальний вид



2. Екран



3. Опис екрану і кнопок

3-1: Великий ЖК-екран показує такі функції: час, дистанція, калорії, пульс, швидкість.

3-2: Кнопки функцій: програма, вид, старт, стоп, швидкість +, швидкість -.

3-3: Опис кнопок функцій:

а: Кнопка програм (Program): В режимі stop натисніть кнопку program, щоб вибрати одну з програм: ручний режим (manual mode)->P01->P02->P03->...P11->P12.

б: Кнопка «вид» (mode): якщо ви обрали ручний режим (manual mode), вікно швидкості (speed) показує початкове значення: 0.0. За допомогою кнопки mode можна обрати режим зворотного відліку (countdown mode). 30:00->режим зворотного відліку дистанції (countdown distance mode) показує 1.0-> режим зворотного відліку калорій (Countdown Calorie Mode) покаже 50->Звичайний режим (Normal Mode).

с: Старт (Start): Натисніть цю кнопку в режимі stop, на екрані відобразиться:

333, 222, 111 і мотор запрацює.

д: Стоп (Stop): Коли бігова доріжка перебуває у русі, натисніть цю кнопку, щоб зупини її.

е: Швидкість + (Speed plus): В режимі налаштування натискання цієї кнопки збільшить встановлене значення швидкості. Коли бігова доріжка перебуває у русі, натискання цієї кнопки збільшить швидкість.

ф: Швидкість - (Speed reduction): В режимі налаштування натискання цієї кнопки зменшить встановлене значення швидкості. Коли бігова доріжка перебуває у русі, натискання

цієї кнопки зменшить швидкість.

4. Початок тренування

4-1: Вставте ключ безпеки у приборну панель, натисніть вимикач, всі сегменти екрану засвітяться на 2 секунди, потім відобразиться версія програмного забезпечення. Комп'ютер увійде у звичайний ручний режим.

4-2: Натисніть кнопку start, на екрані відобразиться: 333-222-111, при цьому будуть лунати звукові сигнали, потім ввімкнеться мотор.

5. Опис програм

5-1: Ручна програма включає: нормальний режим (normal mode), ручний режим (manual mode), зворотний відлік часу (time countdown), зворотний відлік дистанції (distance countdown), зворотний відлік калорій (calorie countdown mode).

5-2: 18 програм швидкості: P1, P2, P3, P4, P5, P6...P11, P12.

5-3: Як увійти в ручний режим:

a: Увімкніть вимикач та одразу потрапите в звичайний режим з ручного режиму.

b: В режимі stop натисніть кнопку program, щоб увійти в звичайний режим з ручного режиму.

В: Установка трьох функцій у ручному режимі: час, дистанція, калорії.

a: При вході у ручний режим спочатку вмикається звичайний режим, та всі параметри мають початкові значення.

b: В ручному звичайному режимі натисніть кнопку mode, ви увійдете до режиму зворотного відліку часу, у сегменті часу відобразиться значення 30:00, яке буде блимати, натисніть кнопку speed + або - для встановлення потрібного значення часу. Діапазон часу: 5:00-99:00.

c: В режимі зворотного відліку часу натисніть кнопку mode, щоб увійти до режиму зворотного відліку дистанції. У сегменті дистанції відобразиться значення 1.0, яке буде блимати. Натисніть кнопку speed + або - для встановлення потрібного значення дистанції. Діапазон: 1.0 - 999.9 км.

d: В режимі зворотного відліку дистанції натисніть кнопку mode, ви увійдете до режиму зворотного відліку калорій, у сегменті калорій відобразиться значення 50, яке буде блимати, натисніть кнопку speed + або - для встановлення потрібного значення калорій. 20-999 кКал.

5-4: Операції в ручному режимі

a. Натисніть кнопку start і мотор запрацює.

b. Натисніть кнопку speed + або - для регулювання швидкості.

c. Натисніть кнопку stop знову, швидкість поступово знизиться до повної зупинки.

d. Коли значення часу дійде до нуля, швидкість поступово знизиться до повної зупинки.

e. Коли значення дистанції дійде до нуля, швидкість поступово знизиться до повної зупинки.

f. Коли значення калорій дійде до нуля, швидкість поступово знизиться до повної зупинки.

6. Програма (Program)

6-1. Початкове значення часу встановлене на 30 хвилин. Можна регулювати тільки час. Діапазон часу: 5:00-99:00. Натисніть кнопку speed + або - для встановлення потрібного значення.

6-2 Натисніть START, мотор запрацює, швидкість буде такою, яку ви встановили.

6-3 Натисніть кнопку speed + або - для регулювання швидкості.

6-4 Кожна програма поділена на 16 сегментів, кожен з яких триває 1/16 від загального встановленого часу.

6-5 при переході на наступний сегмент тренажер дасть звукові сигнали.

6-6 Коли значення часу дійде до нуля, швидкість поступово знизиться до повної зупинки.

7. Функція ключа безпеки

В будь-якому режимі, якщо ключ безпеки вискочить з роз'єму, на екрані відобразиться "Е-7" та прозвучить три звукових сигнали. Якщо в цей час бігова доріжка рухалася, мотор негайно зупиниться. Зараз тренажер не виконує жодних функцій, крім відключення. Після повторного встановлення ключа безпеки належним чином, бігова доріжка знов входить до режиму очікування і готова до подальшого використання.

8. Діапазон значень, що відображаються на екрані

	початкові	стартові	діапазон установки:	діапазон, що відображається:
Час (хв:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Швидкість (км/год)	0.0	Нема	Нема	1.0 - 14.0
Дистанція (км)	0.00	1.00	1.0 - 999.9	0.0 - 999.9
Калорії (кКал)	0	50	20 - 9999	0 - 9999

Таблиця 1: Програми P1-P12

	сегменти	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	швидкість	4	6	10	6	4	8	10	12	12	10	8	10	10	6	4	
P2	швидкість	2	4	6	4	6	6	4	6	6	8	10	8	6	8	4	2
P3	швидкість	4	6	8	10	6	4	6	8	10	12	8	4	10	10	6	4
P4	швидкість	2	2	6	10	6	4	6	10	6	4	6	10	8	6	4	2
P5	швидкість	4	4	8	10	8	6	8	10	8	6	6	10	8	6	4	2
P6	швидкість	4	6	8	8	8	8	10	8	8	6	6	6	6	6	6	4
P7	швидкість	6	4	2	4	6	8	10	10	12	12	10	10	8	6	4	4
P8	швидкість	4	6	8	10	10	10	10	10	10	8	6	6	6	4	2	2
P9	швидкість	2	4	4	4	6	6	4	6	4	4	4	4	2	4	6	2
P10	швидкість	2	4	4	4	6	6	4	6	4	4	4	4	2	4	6	2
P11	швидкість	4	4	6	6	4	6	6	8	8	6	6	6	6	8	6	4
P12	швидкість	4	4	6	8	10	12	10	12	10	8	10	12	12	10	8	6

9. Сплячий режим

Коли біговою доріжкою в режимі stop не користуються протягом 10 хвилин, тренажер відключається і переходить у сплячий режим. Варто натиснути будь-яку кнопку, и тренажер знов ввімкнеться.

10. Усунення неполадок комп'ютера

Нижче наводяться коди помилок, опис проблем та їх вирішення

Код помилки	Проблема	Рішення
E01	Блокується інформація, яку контролер надсилає назад електронному годиннику.	Перевірте роз'єм 4-провідного кабелю, підключеного до контролера - можливо, він погано закріплений або пошкоджений.
E02	Контролер не реєструє напруги на лінії мотора.	Перевірте, щоб дроти мотора - плюс та мінус - були правильно та надійно підключені до клем на контролері.
E05	Сила струму занадто висока під час роботи мотору, вона перевищує номінальний струм.	Перевірте мотор на наявність пошкоджень або зверніться до спеціаліста сервісного центру для технічного обслуговування.
E07	Комп'ютер не виявив сигнал ключа безпеки.	Вставте ключ безпеки
E09	Обмін даних з комп'ютером перервано.	Вимкніть живлення та перезапустіть бігову доріжку. Якщо проблема не зникне, зверніться до спеціаліста з післяпродажного обслуговування.

11. Щоденне технічне обслуговування

Технічне обслуговування бігової доріжки

Правильне технічне обслуговування - це єдиний спосіб зберегти бігову доріжку у справному стані. Неправильне обслуговування може пошкодити або скоротити термін служби бігової доріжки.

Важливе нагадування:

- Не використовуйте наждачний папір або розчинники для чищення бігової доріжки. Приборна панель бігової доріжки не повинна потрапляти під прямі сонячні промені або під дію вологості, щоб уникнути пошкодження.
- Завжди перевіряйте, закручуйте та закріплюйте всі частини бігової доріжки, в разі виявлення дефектних деталей негайно замініть їх; не користуйтеся тренажером, доки він не буде відремонтований.

Регулювання бігової стрічки

Регулювання бігової стрічки має два аспекти: регулювання натягнення та центрування. Бігова стрічка регулюється на заводі, однак згодом при використанні бігова стрічка поступово розтягується, що призводить до тертя бігової стрічки об центральну смугу та пошкодження заднього кожуху. Є цілком нормальним те, що бігова стрічка розтягується під час використання.

Відрегулюйте бігову стрічку

Якщо під час бігу на біговій доріжці ви помічаєте, що вона прослизас або рухається нерівномірно, слід відрегулювати натягнення бігової стрічки.

Як відрегулювати бігову стрічку

1. Вставте шестигранний ключ 6-мм у регулювальний гвинт на лівій стороні бігової стрічки та поверніть ключ на 1/4 обороту за годинниковою стрілкою, щоб відрегулювати задній ролик та затягнути бігову стрічку.
2. Повторіть крок 1, щоб відрегулювати правий гвинт. Потрібно визначити, що регулювальні гвинти слід обертати на однакову відстань, щоб задній ролик залишався паралельним рамі.
3. Повторюйте кроки 1 і 2, поки бігова стрічка не перестане прослизати.
4. Зверніть увагу, що не можна занадто туго натягувати бігову стрічку. Це призведе до пошкодження бігової стрічки, збільшення тиску на передній/задній барабан, пошкодження роликового підшипника тощо, що спричинить дивні звуки при роботі тренажера чи інші проблеми.

Якщо ви хочете зменшити натяг бігової стрічки, поверніть ключ проти годинникової стрілки на однакову величину справа і зліва.

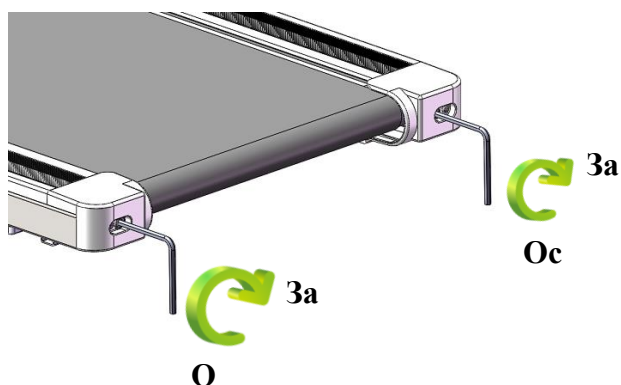
Центрування

Буває, що під час бігу на біговій доріжці ви помічаєте, що тиск на два ремені не однаковий, а тиск на бігову стрічку незбалансований, внаслідок чого бігова стрічка відхиляється від центру. Це відхилення є нормальним, і коли людина сходить з доріжки, бігова стрічка повертається до центру. Якщо вона не повернеться до центру, слід відцентрувати стрічку.

1. Запустіть бігову доріжку без навантаження та поставте швидкість 6 км/год.
2. Зверніть увагу на відстань від бігової стрічки до лівої та правої бічних рейок.
 - Якщо бігова стрічка зміщена ліворуч, шестигранним ключем поверніть лівий гвинт на 1/4 обороту за годинниковою стрілкою.
 - Якщо бігова стрічка зміщена праворуч, шестигранним ключем поверніть гвинт праворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту.
 - Якщо бігова стрічка все ще не відцентрована, повторюйте вищевказану дію, доки вона не опиниться чітко посередині.
3. Після центрування бігової стрічки, поставте швидкість на 12 км/год та спостерігайте за відхиленням бігової стрічки та станом плавного ходу. Якщо є відхилення, повторіть кроки регулювання.

Застереження! Не перетягуйте ролики! Це призведе до пошкодження підшипників!

Якщо вищевказані кроки не допоможуть, потрібно буде натягнути бігову стрічку.



Масило

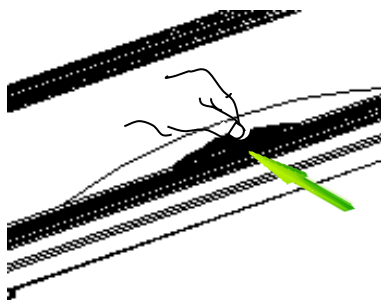
Коли бігова доріжка поставляється із заводу, вона змащена. Однак, слід перевіряти змащеність бігової доріжки, щоб тримати її у справному стані. Бігову доріжку потрібно змастити через рік використання або після 100 годин роботи.

Через 30 годин або 30 днів використання підніміть бігову стрічку збоку і проведіть рукою по поверхні бігової платформи. Якщо вона вкрита силіконовим мастилом, не потрібно додавати мастило. Якщо поверхня бігової платформи дуже суха, змастіть тренажер відповідно до нижченаведених інструкцій.

Використовуйте силіконове мастило, що не містить нафтопродуктів

◆ Як змастити бігову доріжку

1. Наносити мастило слід під бігову стрічку, коли тренажер розташований горизонтально. (Як показано нижче)
2. Проткніть невеликий отвір у горловині пляшки з мастилом, не надто великий, щоб можна було видавити необхідну кількість мастила.
3. Підніміть бігову стрічку, щоб дістатися глибше під біговою стрічкою і нанесіть мастило на центральну частину бігової платформи. Опустіть бігову стрічку, натисніть зверху рукою на ділянки, де нанесено мастило, перевірте бігову стрічку і рівномірно розподіліть мастило по всій біговій стрічці.
4. Запустіть тренажер, зачекайте хвилину, поки мастило нанесеться рівномірно, і після цього ви можете використовувати бігову доріжку.



Чищення

Регулярне чищення подовжує строк служби бігової доріжки.

- Попередження: Для чищення бігової доріжки необхідно відключити живлення та від'єднати шнур живлення від розетки.
- Після кожного використання: Протріть тренажер та інші деталі від поту та бруду чистим рушником або вологою ганчіркою.
- Примітка: Не використовуйте їдкі матеріали та рідину, щоб не пошкодити електронні компоненти. Не піддавайте електронні компоненти дії прямих сонячних променів.
- Кожного тижня: Раз на тиждень чистіть платформу бігової доріжки та прибирайте підлогу під нею.

зберігання

Зберігайте бігову доріжку в чистому, сухому приміщенні, перевірте, щоб вимикач живлення був вимкнений, а штепсельна вилка прибрана з розетки.

Переміщення й складання

Для зручності на біговій доріжці встановлені ролики для переміщення. Перед пересуванням обов'язково відключіть живлення та складіть корпус.

12. Усунення неполадок

Неполадка та її рішення

Продукт розроблений для надійності та простоти у використанні. Якщо виникли проблеми, уважно прочитайте наступні запитання.

Проблема: На екрані не відображаються дані

Рішення: Перевірте, чи шнур живлення підключений, чи вилка щільно вставлена в розетку, чи перемикач живлення ввімкнене.

Проблема: Раптове відключення електроенергії під час використання

Рішення: Перевірте, чи надійно підключений шнур живлення, чи відключений захист від перенапруги.

Проблема: Бігова стрічка знаходиться не посередині

Рішення: Перевірте, чи бігова доріжка розміщена на рівній поверхні, чи відрегульована бігова стрічка. Скористуйтеся інструкціями щодо регулювання бігової стрічки.

Якщо проблема не підпадає під вищезазначене, і ви не впевнені, як її вирішити, зв'яжіться з нами, не ремонтуйте самостійно.

13. Важливі питання

• Попередження

Перед використанням цього тренажера проконсультуйтеся з лікарем; бажано провести повне фізичне обстеження. Перед частими та інтенсивними фізичними вправами слід отримати дозвіл лікаря. Якщо ви відчуваєте дискомфорт під час тренування, припиніть та проконсультуйтеся з лікарем. Цей тренажер слід використовувати правильно. Уважно прочитайте інструкцію перед тренуваннями.

Якщо цей тренажер залишається без нагляду або кимось використовується, не підпускайте до нього дітей та домашніх тварин.

Під час тренувань надягайте підходящий одяг, а також спортивне взуття. Не носіть надто просторий одяг під час тренувань, оскільки він може зачепитись за тренажер.

Перед користуванням перевірте, щоб всі болти і гайки були добре закручені. Для належного використання весь спортивний інвентар повинен регулярно обслуговуватися.

Перш ніж почати користуватися:

З якої фітнес-програми почати - залежить від вашого фізичного стану. Якщо ви довгий час не тренувались або у вас надмірна вага, вам слід повільно і поступово збільшувати час тренувань, починаючи з кількох хвилин на тиждень.

На початку ви можете тренуватись лише протягом декількох хвилин у цільовому діапазоні серцевого ритму. У будь-якому випадку ваша аеробна підготовленість покращиться приблизно через шість-вісім тижнів. Якщо вдосконалення займає багато часу, не впадайте у відчай. Дуже важливо робити вправи відповідно до вашого особистого темпу. Нарешті ви зможете продовжувати тренування протягом тридцяти хвилин. Ваша аеробна підготовленість

- Проконсультуйтеся з лікарем перед початком тренувань або тренувальної програми, попросіть лікаря переглянути план тренувань та дієти, а також дати поради щодо вашого плану тренувань.

- Озвучте свої цілі лікарю, щоб переконатися, що план є реалістичним, і ви можете легко розпочати програму тренувань.

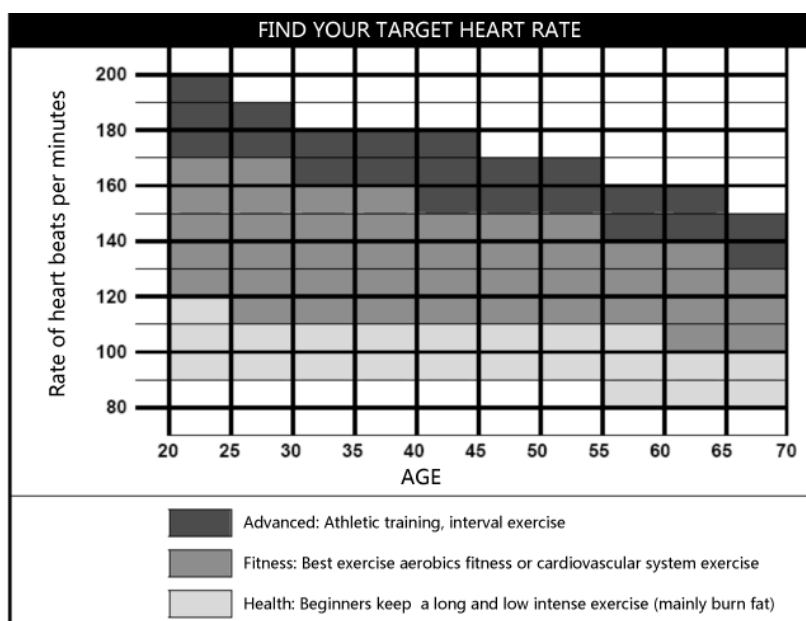
- Ви можете додати до свого плану тренувань аеробіку, наприклад, ходьбу, біг підтюпцем, плавання, танці або їзду на велосипеді. Завжди контролюйте пульс. Якщо у вас немає електронного кардіомонітору, запитайте у лікаря, як виміряти пульс на зап'ясті чи шиї. Крім того, вам слід встановити цільовий серцевий ритм на основі вашого віку та фізичного стану. Під час фізичних вправ пийте багато води. Ви повинні поповнити вологу, втрачену від надмірних фізичних навантажень, щоб запобігти зневодненню. Не рекомендується пити багато крижаної води або напоїв. Питна вода або напої повинні бути кімнатної температури.

- цільовий серцевий ритм

Вимірювання пульсу:

Щоб визначити, чи ваше серцебиття знаходиться в межах цільового серцевого ритму, спочатку потрібно знати, як виміряти пульс. Найпростіший спосіб - виміряти пульсу сонної артерії між трахеєю та м'язами шиї по обидва боки шиї. Підраховуйте пульс кілька разів за десять секунд, а потім помножте число на шість, тобто кількість серцевих скорочень за хвилину.

Наскільки швидким має бути серцебиття при виконанні аеробних вправ? Він має бути досить швидким, щоб досягти та утримувати "цільовий діапазон серцевого ритму", який можна встановити залежно від вашого віку та фізичного стану. Ваш цільовий діапазон серцевого ритму ви можете дізнатись із наведеної нижче таблиці.



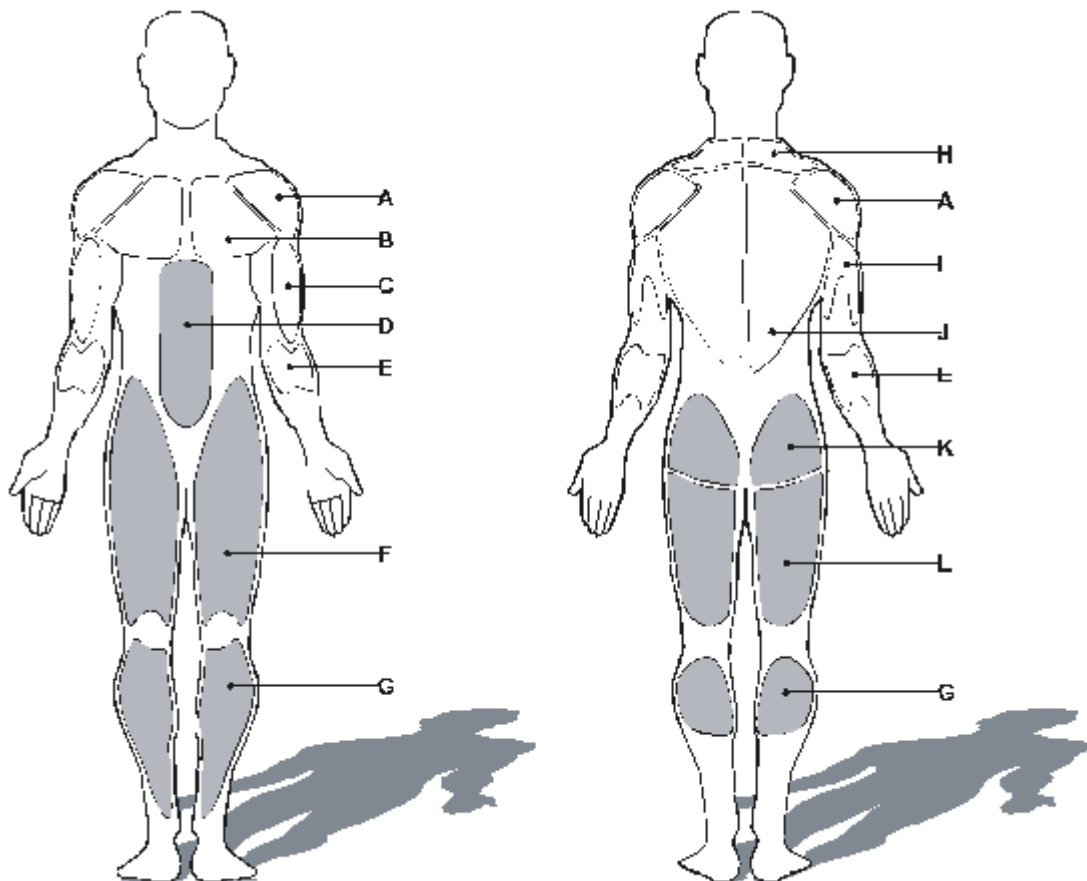
Що таке «аеробні вправи»?

Це будь-які тривалі вправи, при яких кисень може надходити до вашого тіла завдяки роботі серця і легень. Аеробні вправи можуть покращити ваше серце та легені: це найважливіший м'яз у вашому тілі. Аеробну форму можна підвищити, вправляючи великі групи м'язів вашого тіла - включаючи руки, ноги або стегна. Під час процесу серце б'ється швидше, а дихання погіршується. Аеробіка повинна бути важливою частиною вашої програми тренувань.

14. М'язи людського тіла

Цільова група м'язів:

М'язи, які задіяні при тренуваннях на цьому тренажері, це переважно групи м'язів нижньої частини тіла, які на малюнку нижче показані сірим кольором.



A: М'язи плечей

B: Грудні м'язи

C: Біцепс плечовий

D: М'язи червонного преса

E: М'язи передпліччя

F: Квадрицепс

G: М'язи ноги

H: Трапецієподібні м'язи

I: Трицепс

J: Спинні м'язи

K: М'язи стегна

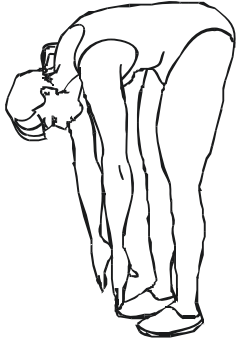
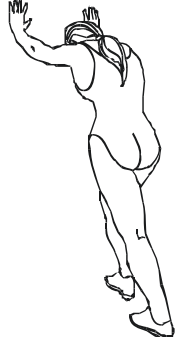
L: М'язи стегна

15. Вправи для розминки

Успішний план тренувань повинен включати вправи на розігрів, аеробні та вправи на розслаблення. Кількість занять становить щонайменше два-три рази на тиждень, один день після дня вправ, а через кілька місяців ви можете збільшити кількість занять з одного до чотирьох-п'яти разів.

Розминка - це дуже важлива частина вашого фітнес-тренування, перед кожним тренування потрібно спочатку провести розминку. Помірна розминка дозволяє вашому тілу підготуватися до наступного більш інтенсивного тренування, оскільки розминка розігріває і

розтягує м'язи, поліпшує циркуляцію крові для збільшення пульсу, тим більше кисню попаде у м'язи. Після закінчення аеробних вправ розминка зменшить напруженні і біль у м'язах. Рекомендуємо такі вправи на розігрів і розслаблення.

ТОРКАННЯ ПАЛЬЦІВ НІГ: Повільно згинайте тіло і розслабляйте спину та плечі. Намагайтеся з усіх сил нахилитися якомога нижче, а потім тримайтеся нерухомо протягом 15 секунд.		ВПРАВА ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ: Підніміть праве плече до правого вуха, рахуйте 1, опустіть. Потім підніміть ліве плече до лівого вуха, рахуйте 2.	
РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГНА: Сядьте на підлогу, зігніть ноги, як на малюнку, ногу до ноги. Спробуйте зігнути коліна до підлоги, тримайте нерухомо протягом 15 секунд.		РОЗТЯЖКА М'ЯЗІВ СТЕГНА: Сядьте на підлогу, тримайте праву ногу прямо. Зігніть ліву ногу і наблизьте її до внутрішньої частини правої ноги. Намагайтеся добре розтягнути тіло поближче до пальців ніг правої ноги, тримайте нерухомо протягом 15 секунд. Потім виконайте ту ж саму вправу з лівою ногою.	
РОЗТЯЖКА ПОПЕРЕКУ: Витягніть руки праворуч і ліворуч, а потім повільно підніміть догори до голови. Витягніть праву руку до стелі, тримайте нерухомо протягом 1 секунди, відчуйте витягнення правої руки. Потім виконайте ту ж саму вправу з лівою рукою.		РОЗТЯЖКА ГОМІЛКИ: Нахиліться вперед корпусом, притиснувшись руками до стіни, зробіть крок вперед лівою ногою. Тримайте праву ногу прямо, ліву ногу притискайте до підлоги; а потім зігніть ліву ногу, посуňte стегна об стінку. Тримайтеся нерухомо деякий час і виконайте ту ж саму вправу з іншою гомілкою.	
ВПРАВА ДЛЯ ГОЛОВИ: Головою направо, рахуйте 1, відчуйте розгинання лівої частини шиї; потім голову назад, щелепу до стелі, відкрийте рот, рахуйте 2; голову вліво, рахуйте 3, поверніть голову назад.			