

Керівництво з експлуатації для

Бігової доріжки

Jogway TJ532C



Будь ласка, перш ніж користуватися цим обладнанням, уважно прочитайте всі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

Зміст	1
Інструкція щодо безпеки	2-3
Інструкція зі складання	4-6
Гід з експлуатації	7-12
Як скласти та переміщувати	13
Запропоновані розтягування	14-15
Обслуговування	16-17
Схема	18
Список деталей	19

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

Під час використання цього продукту завжди слід дотримуватися основних запобіжних заходів, включаючи наступні:

Будь ласка, перед початком використання цього продукту уважно прочитайте інструкцію.

Небезпечно – Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом:

1. Відразу після використання та перед чищенням завжди вимикайте цей виріб з електричної розетки.

УВАГА – щоб зменшити ризик опіків, пожежі, ураження електричним струмом або отримання фізичних травм:

1. Ніколи не залишайте обладнання без нагляду коли воно підключене до мережі. Завжди вимикайте виріб із розетки, коли не використовуєте його.
2. Якщо цим обладнанням користуються діти, інваліди чи особи з обмеженими здібностями поруч з ними потрібен ретельний нагляд.
3. Використовуйте обладнання лише за призначенням, як описано в цьому керівництві. Не використовуйте будь-яке пристосування, що не рекомендоване виробником, для уникнення будь-якої небезпеки або нещасних випадків.
4. Ніколи не використовуйте обладнання, якщо воно має пошкоджений шнур або вилку, якщо воно не працює належним чином, якщо воно пошкоджене або потрапило в воду. Будь ласка, поверніть обладнання в сервісний центр продавця для огляду і ремонту.
5. Не переміщуйте обладнання тримаючи його за шнур живлення, не використовуйте шнур як ручку.
6. Тримайте шнур якомога далі від нагрітих поверхонь або нагрітої землі.
7. Ніколи не використовуйте обладнання з заблокованими вентиляційними отворами. Слідкуйте щоб вентиляційні отвори були вільними від ворсу, волосся і т. д.
8. Ніколи не кидайте і не вставляйте будь-які предмети в отвори обладнання.
9. Не використовуйте обладнання на відкритому повітрі.
10. Не тренуйтеся там, де використовуються аерозольні (розпилювальні) продукти або там, де замало кисню.
11. Перш ніж вимкнути живлення обладнання поверніть усі елементи керування у положення вимкнено, а потім вийміть вилку з розетки.
12. Підключайте обладнання тільки до правильно заземленої розетки.
13. Якщо бігова доріжка складна, коли користувач закінчує тренування, її висота повинна бути повернута в початкове положення.
14. Користувач не може одночасно складати бігову доріжку під час її використання.
15. Стежте за безпечною відстанню позаду бігової доріжки 2000 мм x 1000 мм
16. Дане обладнання призначене тільки для домашнього використання.
17. Для бігової доріжки з функцією складання та електричного підйому переконайтеся, що перед складанням стоїть позначка 0 (щоб уникнути втручання компонентів обладнання).
18. Припиніть використовувати бігову доріжку, якщо ви відчуваєте слабкість, запаморочення або у вас задишка.
19. Під час використання бігової доріжки одягайте відповідний одяг для тренування. Не одягайте просторий одяг, який може потрапити в бігову доріжку. Спортивний одяг рекомендується як для чоловіків, так і для жінок. Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не використовуйте бігову доріжку босими ногами, або одягнувши тільки шкарпетки, не тренуйтеся у сандалях.

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

В першу чергу обладнання повинно бути заземлено. У разі несправності або поломки - заземлення забезпечить шлях найменшого опору електричного струму, та зменшить ризик ураження електричним струмом.

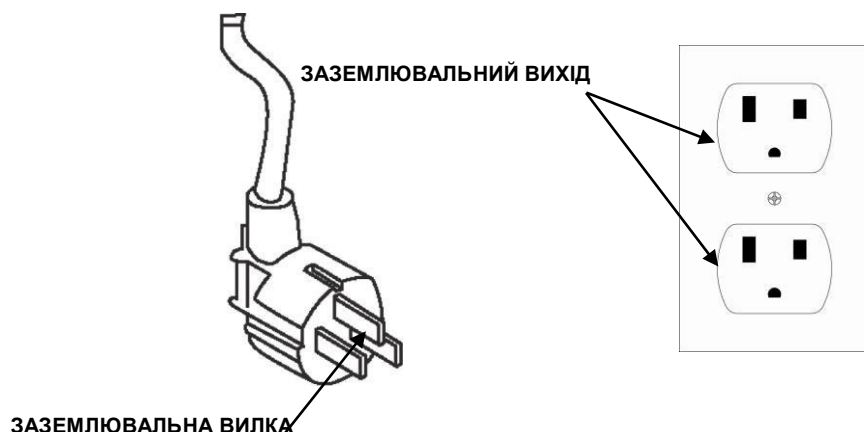
Продукт оснащений шнуром, що має провідник заземлення та заземлювальний провід. Вилку слід увімкнути до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм та правил.

НЕБЕЗПЕЧНО

Неправильне підключення провідника обладнання-заземлення може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення продукту проконсультуйтеся у кваліфікованого електрика чи військовослужбовця. Не змінюйте штепсельну вилку, що постачається з обладнанням. Якщо вона не підходить до розетки, встановіть відповідну розетку скориставшись послугами кваліфікованого електрика.

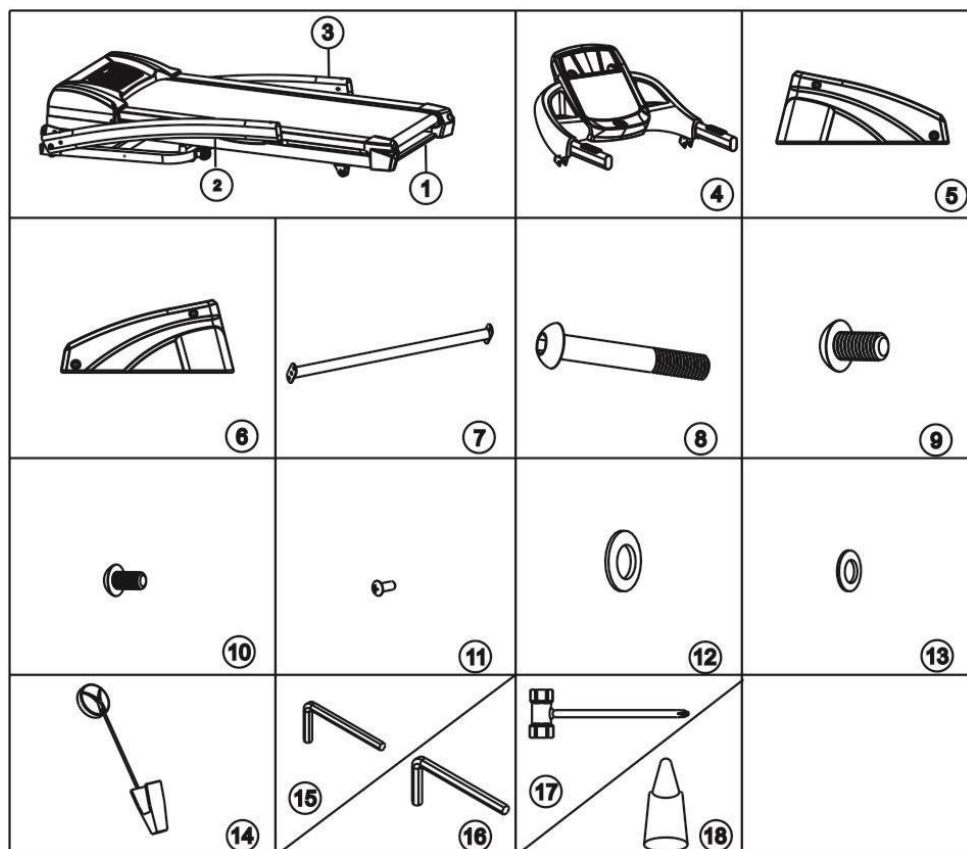
Продукт призначений для використання при номінальній напрузі 220-240 вольт і має заземлювальну вилку, схожу на вилку, проілюстровану на малюнку. Переконайтеся, що обладнання під'єднано до розетки, що має таку ж конфігурацію, що і штепсельна вилка. Для цього обладнання не потрібно використовувати будь-який адаптер.

Малюнок
Методи заземлення



ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ ТА ПОРІВНЯЙТЕ З ДЕТАЛЯМИ НА МАЛЮНКУ.

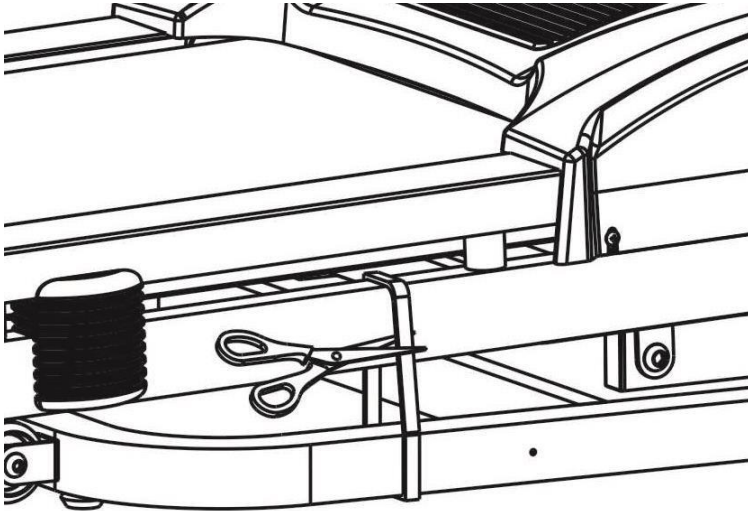


Список деталей

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Головна рама	1 н-р	10	Болт M8x15	4 шт
2	Ліва стійка	1 шт	11	Болт M5x12	4 шт
3	Права стійка	1 шт	12	Шайба M10	4 шт
4	Консоль	1 шт	13	Шайба M8	4 шт
5	Ліва кришка основи	1 шт	14	Ключ безпеки	1 шт
6	Права кришка основи	1 шт	15	Ключ 6#	1 шт
7	З'єднувальна трубка	1 шт	16	Ключ 5#	1 шт
8	Болт M10x50	2 шт	17	Викрутка	1 шт
9	Болт M10x20	2 шт	18	Масило	1 шт

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

КРОК 1



1. Зверніть увагу, що для складання бігової доріжки потрібно як мінімум 2 людини.

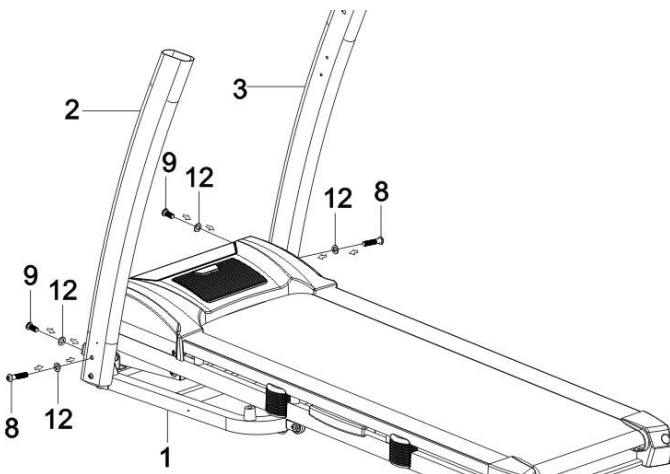
2. Відкрийте картонну коробку і вийміть усі захисні піни та деталі складання.

! DANGER!

Щоб запобігти травм не зрізайте пас до того, поки не дістанете обладнання з коробки.

3. Як показано на малюнку, вийміть колоду з коробки, покладіть її на рівну підлогу і потім розріжте пас.

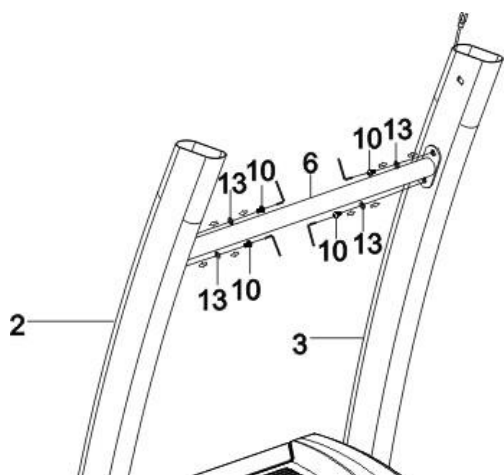
КРОК 2



1. Підійміть ліву стійку (2) та скориставшись шестигранним ключем (16), зафіксуйте її (2) 1 болтом М10х50 (8), 1 болтом М10х20 (9) та 2 шайбами М10 (12).

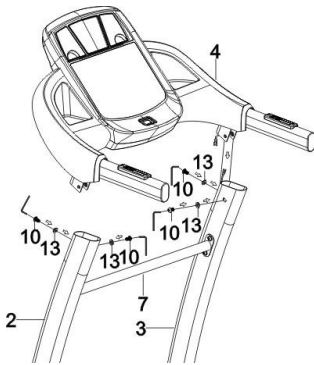
2. Зробіть те ж саме для правої стійки (3).

КРОК 3



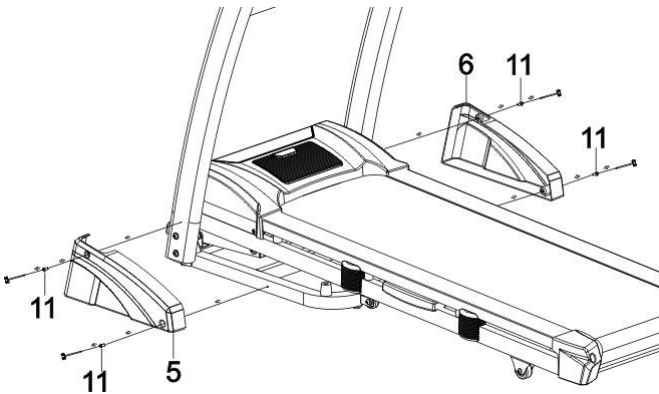
1. Скористуйтеся гайковим ключем 5 # (16), щоб встановити трубку (7) до лівої (2) та правої (3) стійок закріпивши її 4 болтами М8 * 15 (10) та 4 шайбами М8 (13).

КРОК 4



1. Використовуйте ключ 5 # (17), щоб з'єднати протягнутий кабель консолі (4) з кабелем правої стійки(3) та з кабелем лівої стійки (2) за допомогою болта M8 * 15 (10) та 4 шт. шайб M8 (13).

Зверніть увагу на підключення кабелю, неправильне з'єднання може призвести до пошкодження роз'єму.



1 Використовуйте викрутку та встановіть ліву кришку основи (5) на ліву стійку (2) закріпивши її 4 болтами M5 * 12 (11). Зробіть те ж саме для правої кришки основи (6)



ПРИМІТКА. Для вашої безпеки та комфорту перевірте, чи всі кріплення затягнуті.

Вітаємо! Вашу нову моторизовану бігову доріжку зібрано!

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

А. Перед початком тренування перевірте установку бігової доріжки.

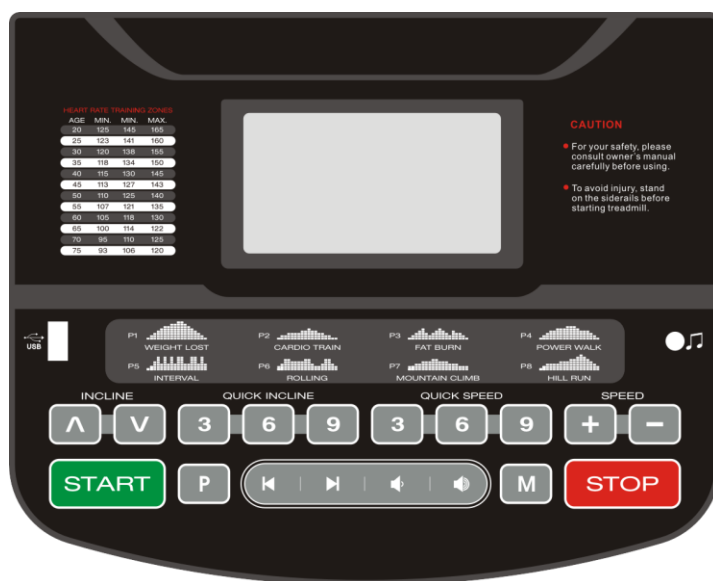
В. Прикріпіть ключ безпеки до комп'ютера (бігова доріжка не працюватиме без ключа безпеки). Закріпіть інший кінець ключа (кліпсу) безпеки на свій одяг, перш ніж почати заняття, для того щоб доріжка зупинилася, якщо користувач випадково зійде з бігової доріжки.

С. Якщо користувач впаде з бігової доріжки, ключ безпеки вийде з комп'ютера, і доріжка відразу зупиниться, щоб уникнути подальших травм.

Д. Не ставайте на бігове полотно при запуску бігової доріжки. Ставайте на пластикові підніжки.

Е. Бігова доріжка почне рух зі швидкістю 1.0 км / год після зворотного відліку. Якщо ви новачок, залишайтеся на повільній швидкості і тримайтеся за поручні, поки не відчуєте себе комфортно.

ШВИДКЕ ЗНАЙОМСТВО



ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

TIME/ЧАС: Підраховує загальний час тренування від 0:00 до 99:00 хвилин.

PULSE/ПУЛЬС: Після захвату обома руками на передніх поручнях датчиків з нержавіючої сталі, ця функція покаже ваш поточний ритм серцебиття в ударах за хвилину від 50 до 200.

INCLINE/НАХИЛ: Показує поточний нахил колоди з рівня 1 до 15.

SPEED/ШВИДКІСТЬ: Показує поточну швидкість полотна від 1,0 км/год до 16.0 км/год.

CALORIE/КАЛОРІЇ: Накопичує споживання калорій під час фізичних навантажень. Максимальне значення - 990 Ккал.

DISTANCE/ВІДСТАНЬ: Показує загальну відстань на тренуваннях від 0,0 до 99,9 км шляхом підрахунку;
Показує загальну відстань на тренуванні від 0,5 до 99,9 км шляхом відліку.

ПОЧАТОК

ПРИМІТКИ:

1. Переконайтеся, що нічого не увімкнено або не буде перешкоджати руху бігової доріжки.
2. Увімкніть шнур живлення та увімкніть бігову доріжку.
3. Встаньте на підніжки бігової доріжки.
4. Прикріпіть затискач ключа безпеки до вашого одягу.
5. Вставте ключ безпеки в положення ключа безпеки на консолі, бігова доріжка буде в стані старту / готовності.
6. На обох поручнях є дві кнопки, справа - SPEED + та SPEED-, зліва - INCLINE + та INCLINE-, вони будуть виконувати ті ж функції, що і кнопки SPEED +/- та INCLINE +/- на комп'ютері.
7. У вас є два варіанти для початку тренування:

А. ШВИДКИЙ СТАРТ

Просто натисніть кнопку START для початку роботи.

В. ВИБІР ПРОГРАМИ

Виберіть програму вручну натиснувши кнопку MODE або натисніть кнопку PROGRAM, щоб запрограмувати програму тренування або виберіть одну із 8 запропонованих програм.

ШВИДКИЙ СТАРТ - КЕРІВНИЦТВО

КРОК 1: Вставте ключ безпеки, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в стані старту / готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку START, щоб розпочати рух полотна після відліку. Використовуйте кнопки SPEED +/- або QUICK SPEED для налаштування потрібної швидкості в будь-який час під час тренування; використовуйте кнопки INCLINE +/- або QUICK INCLINE для регулювання нахилу в будь-який час під час тренування. Швидкість та нахил також можна регулювати кнопками на поручнях, кнопками на лівому поручні для регулювання нахилу, кнопками правого поручня для регулювання швидкості.

КРОК 3: Щоб зчитати пульс, просто візьміться обома руками за датчики з нержавіючої сталі на поручні. Для відображення фактичної кількості ударів, дисплею може знадобитися кілька секунд. Швидкість пульсу відображатиметься у вікні PULSE.

КРОК 4: Під час швидкого запуску показники TIME/ЧАС, CALORIE/КАЛОРІЇ та DISTANCE/ВІДСТАНЬ також почнуть підраховуватися.

ГІД З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

РУЧНИЙ ВИБІР ПРОГРАМИ

ПРИМІТКИ:

В рамках цієї програми один з показників **DISTANCE/ВІДСТАНЬ**, **CALORIE/КАЛОРІЇ** або **TIME/ЧАС** може бути налаштований на відлік для вашого тренування. Інші під час тренування просто будуть підраховуватися. Після того як зворотний відлік досягне 0, програма закінчиться і зупинить рух полотна. Якщо вам потрібно продовжити тренування, натисніть кнопку **START**, щоб полотно почало рух після відліку.

КРОК 1: Прикріпіть ключ безпеки, щоб розбудити дисплей; бігова доріжка буде знаходитися в стані старту / готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку **MODE**, у вікні **TIME** з'явиться 30:00. Натисніть кнопку **SPEED +/-**, щоб встановити час зворотного відліку з 5:00 до 99:00 хвилин.

Якщо ви не бажаєте встановлювати показник **TIME/ЧАС** для зворотного відліку та переходити до інших, натисніть кнопку **MODE**. У вікні **DIST** з'явиться 1.0, ви можете встановити зворотний відлік для показника **DISTANCE/ВІДСТАНЬ** від 1.0 км до - 99.0 км.

Якщо ви не бажаєте встановлювати показник **DISTANCE/ВІДСТАНЬ** для зворотного відліку та переходити до інших, натисніть кнопку **MODE**. Вікно **CAL.** покаже 50, ви можете встановити зворотний відлік показника **CALORIE/КАЛОРІЇ** від 20 ккал до 990 ккал.

КРОК 3: Закінчивши налаштування зворотного відліку показників для тренування, натисніть **START**, щоб розпочати рух полотна після відліку.

КРОК 4: Під час виконання програми ви можете налаштовувати швидкість та нахил, натискаючи кнопки **SPEED +/-** та **INCLINE +/-** або кнопки **QUICK SPEED** та **QUICK INCLINE**, або змінити їх перейшовши безпосередньо до налаштувань. Швидкість та нахил також можуть регулюватися кнопками на поручнях, кнопками на лівому поручні для регулювання нахилу, кнопками правого поручня для регулювання швидкості.

КРОК 5: Натисніть кнопку **STOP**, щоб зупинити тренування або витягніть ключ безпеки зі свого положення, щоб комп'ютер вимкнувся.

ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

ПРИМІТКИ:

Всі попередньо встановлені програми складаються з 18 часових сегментів; швидкість та нахил задані на кожному сегменті. Час спливання 18 сегментів в кожній програмі буде автоматично налаштований відповідно до часу встановленому вами для тренування. Існує 64 попередньо встановлених програм для 8 різних цілей тренування та 8 різних рівнів інтенсивності для кожної цілі тренування.

КРОК 1: Вставте ключ безпеки, щоб розбудити дисплей; бігова доріжка буде знаходитись в стані старту / готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку PROGRAM, щоб прокрутити 8 цілей тренувань та функцію BODY FAT. Цільова задача буде обрана після натискання кнопки PROGRAM. Після вибору цілі тренування натисніть кнопку MODE, щоб вибрати інтенсивність від L1 до L8. Після вибору інтенсивності, натисніть кнопку SPEED +/-, щоб змінити час відліку. Попередньо встановлений час проходження кожної програми складає 30:00 хвилин та його можна встановити від 8:00 до 99:00 хвилин.

КРОК 3: Після зміни часу відліку натисніть кнопку START, щоб прийняти і розпочати тренування.

КРОК 4: Під час виконання програми ви можете регулювати швидкість та нахил, натисканням кнопок SPEED +/- та INCLINE +/-, або кнопок QUICK SPEED та QUICK INCLINE, або змінити їх перейшовши безпосередньо до налаштувань. Швидкість та нахил також можуть регулюватися кнопками на обох поручнях, кнопками лівого поручня для регулювання нахилу, кнопками правого поручня для регулювання швидкості. Однак, швидкість та нахил, котрі ви налаштували, будуть ефективні тільки в поточному сегменті. Після завершення сегменту функції SPEED/ШВИДКІСТЬ та INCLINE/НАХИЛ будуть обчислювати заданні значення.

КРОК 5: Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування або витягніть ключ безпеки зі свого положення, щоб вимкнути комп'ютер.

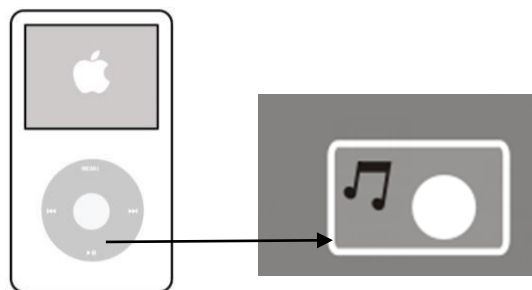
ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ ПУЛЬС

Вікно PULSE на вашому комп'ютері працює разом з імпульсними датчиками на обох поручнях. Коли ви будете готові отримати дані свого пульсу:

1. Щільно притисніть обидві руки до датчиків пульсу. Для найбільш точного читання пульсу важливо використовувати обидві руки.
2. Значення Вашого пульсу буде зображено у вікні PULSE приблизно через 5 секунд після того, як ви почнете утримувати імпульсні датчики.
3. Ця оцінка не є точною, та люди з захворюваннями та / або особими потребами в точному показнику серцевого ритму не повинні покладатися на наданні значення.

ВИКОРИСТАННЯ АУДІО ФУНКЦІЇ

Як показано на малюнку, під'єднайте один кінець аудіо кабелю до аудіо роз'єму на комп'ютері, а потім під'єднайте інший кінець аудіо кабелю до MP3-плеєра. Динамік на комп'ютері відтворить музику із MP3-плеєра. Гучність налаштовується тільки MP3-плеєром.



ВБУДОВАНИЙ MP3-ПЛЕЄР

Комп'ютер має вбудовану функцію MP3-плеєра, її можна використовувати наступним чином:

Увімкніть живлення бігової доріжки, вставте ключ безпеки, щоб розбудити дисплей, а потім вставте USB-флешку або SD-карту.

Натисніть кнопку  це зменшить гучність. Натисніть кнопку  це збільшить звук динаміка. Натисніть кнопку  щоб перейти до наступного музичного треку. Натисніть кнопку  для повернення до попереднього музичного треку.

ОЦІНКА ЖИРОВОЇ МАСИ

Ця функція полягає в оцінці жиру в організмі відповідно до основної інформації про стан вашого тіла.

Ця оцінка не є точною, і люди з медичними станами та / або конкретною потребою в точному результаті жиру в організмі не повинні покладатися на надані оцінки.

КРОК 1: Натисніть кнопку PROGRAM кілька разів. Після натискання кнопки PROGRAM «9» вікно CALORIE покаже FAT. Натисніть кнопку MODE, щоб встановити свої параметри: AGE/BIK, GENDER/СТАТЬ, HEIGHT/ЗРІСТ та WEIGHT/ВАГА.

КРОК 2: Після вводу BODY FAT, натисніть кнопку MODE, у вікні SPEED з'явиться F1 . Вікно INCLINE покаже 25, це означає вік. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свій вік від 1 до 99. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 3: Після натискання кнопки MODE у вікні SPEED з'явиться F2. Вікно INCLINE покаже 01, це означає стать. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити вашу стать 1 або 2, де 1 - це MALE/ЧОЛОВИК, а 2 - це FEMAL/ЖІНКА. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 4: Після натискання кнопки MODE у вікні SPEED з'явиться F3. Вікно INCLINE покаже 170, це означає зріст. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити ваш зріст від 100 см до 199 см. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 5: Після натискання кнопки MODE у вікні SPEED з'явиться F4. Вікно INCLINE покаже 70, це означає вагу. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити вашу вагу від 20 кг до 150 кг. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 6: Після завершення налаштування всієї необхідної інформації про користувача натисніть кнопку MODE ще раз, вікно SPEED покаже F5. Вікно INCLINE буде відбивати на дисплеї «---», це означає, що комп'ютер починає працювати для обчислення. Потім утримуйте імпульсний датчик на поручнях обома руками і приблизно через 8 секунд результат буде зображено у вікні INCLINE.

ТАБЛИЦЯ ЖИРОВОЇ МАСИ

Результат, який показує шкала жирової маси в організмі, це показник стану тіла. Перевірте стан свого тіла відповідно до лівої діаграми з отриманим результатом на біговій доріжці:

Стан тіла	Результат
Ожиріння	BMI > 30
Зайва вага	26 < BMI < 30
Норма	19 < BMI < 25
Худоба	BMI < 19

ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕМІЩУВАТИ

ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

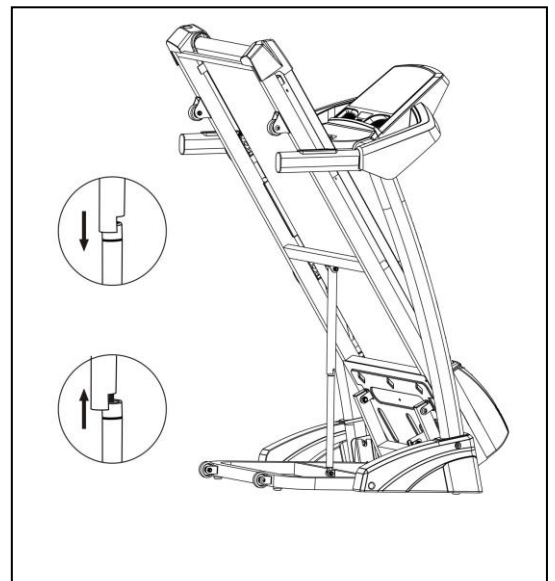
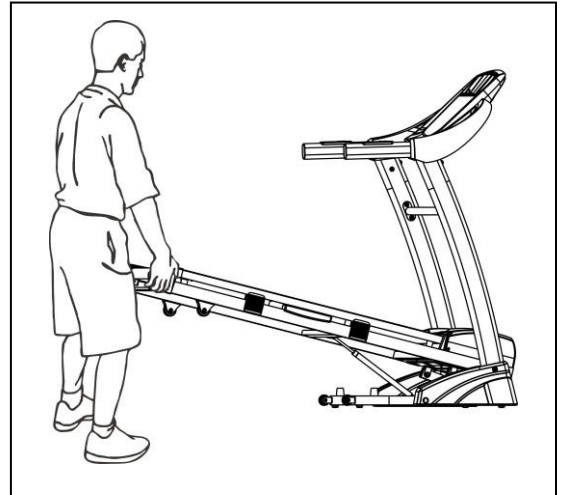
Перш ніж скласти бігову доріжку, від'єднайте шнур живлення.

ОБЕРЕЖНО: Ви повинні бути в змозі безпечно підіймати 45 футів (20 кг) для того, щоб підняти, опустити або перемістити бігову доріжку.

Тримайте бігову доріжку руками в місцях, як зображено на малюнку праворуч. **ОБЕРЕЖНО:** Щоб зменшити ризик можливості отримання травми, зігніть ноги, а спину тримайте прямо. Підіймаючи бігову доріжку, обов'язково переконайтесь що ви підіймаєтесь за рахунок ніг, а не спини.

Підіймайте бігову доріжку, поки бігова колода буде міцно утримуватися складаним стовпом, як показано на малюнку праворуч.

1. Якщо ви хочете поставити бігову доріжку в робоче положення, спочатку витягніть ручку для складання, як показано на малюнку, а потім покладіть бігову колоду на підлогу.



ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Тримайте поручні так, як показано на малюнку та поставте одну ногу проти колеса.
2. Нахиліть бігову доріжку назад, доки вона вільно не покотиться. Обережно перемістіть бігову доріжку до потрібного місця. Ніколи не переміщуйте бігову доріжку, не відкидаючи її назад. Щоб зменшити ризик отримання травм, будьте вкрай обережні під час переміщення бігової доріжки. Не намагайтеся перемістити бігову доріжку по нерівній поверхні.
3. Поставте одну ногу на колесо і обережно опустіть бігову доріжку, поки вона не стане у положення для зберігання.



Успішна програма тренувань складається з розминки, аеробних вправ і охолодження. Робіть всю програму не менше двох, а бажано три рази на тиждень, відпочиваючи на день між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити свої тренування до чотирьох-п'яти разів на тиждень.

Розминка - важлива частина ваших тренувань, з цього слід починати кожен сеанс. Це готує ваше тіло до більш напружених вправ, розігріваючи і розтягуючи м'язи, збільшуючи кровообіг і пульс, і доставляючи більше кисню до м'язів. В кінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити проблеми з забиттям м'язів. Ми пропонуємо наступні вправи на розминку та охолодження:

1. Внутрішнє розтягування стегна

Сядьте та складіть підшву стоп разом, коліна спрямовані назовні. Потягніть ноги якомога ближче до паху. Акуратно притисніть коліна до підлоги. Витримайте 15 рахунків.



2. Розтягування колінного суглоба

Сядьте з витягнутою правою ногою. Впирайтеся підшвою лівої ноги на праве внутрішнє стегно. Дотягніться до кінчиків ніг, наскільки це можливо. Витримайте 15 рахунків. Повторіть з витягнутою лівою ногою.



3. Оберти головою

На один рахунок поверніть голову вправо, відчуваючи розтягнення лівої сторони шиї. Далі на один рахунок поверніть голову назад, простягнувши підборіддя до стелі і даючи роту відкритися. Тепер на один рахунок поверніть голову вліво і, нарешті, опустіть голову до грудей.



ЗАПРОПОНОВАНІ РОЗТЯГУВАННЯ**4. Підйом плечей**

На один рахунок підніміть праве плече вгору. Потім на один рахунок підніміть ліве плече вгору, опускаючи праве.

**5. Торкання кінчиків**

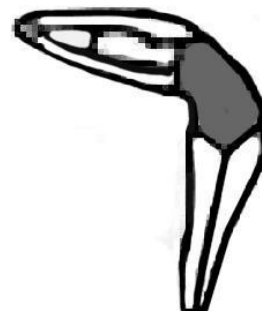
Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині та плечам розслабитися. Дістаньтеся до тих пір, наскільки можете, і тримайтеся 15 рахунків.

**6. Розтягування голені**

Обіпріться до стіни лівою ногою перед правою, руки вперед. Праву ногу тримайте прямо, а ліву ногу на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Затримайтесь, а потім повторіть на іншу сторону на 15 рахунків.

**7. Бічне розтягування**

Розкрийте руки вбік і продовжуйте їх підіймати, поки вони не будуть над вашою головою. Правою рукою простягніться якомога вище вгору за один раз. Відчуйте розтягнення правої сторони тіла. Повторіть цю дію з лівою рукою.



УВАГА! Перш ніж проводити технічне обслуговування вашої бігової доріжки, завжди від'єднуйте шнур живлення від електро мережі.

ОЧИЩЕННЯ: Регулярний догляд подовжить життя вашої бігової доріжки.

УВАГА! Щоб запобігти ураженню електричним струмом, перед тим, як намагатися чистити або обслуговувати обладнання, переконайтесь, що живлення на біговій доріжці відключено, а пристрій від'єднано від електричної розетки на стіні.

ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ: Протирайте консоль та інші поверхні бігової доріжки чистою м'якою тканиною, зволоженою водою, щоб видалити зайве потовиділення.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ХІМІКАТИ.

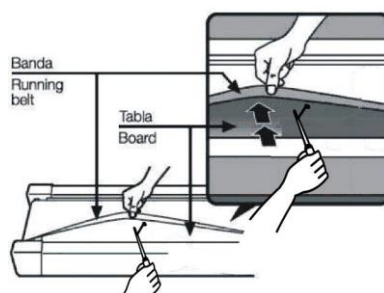
ЩОНЕДІЛІ: Для зручності чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд з взуття контактує з полотном і врешті-решт опиняється під біговою доріжкою. Пилососьте під біговою доріжкою раз на тиждень.

ЗМАЩУВАННЯ ДОШКИ: Бігове полотно було попередньо змащено на заводі. Однак рекомендується періодично перевіряти дошку на предмет змащення, щоб забезпечити оптимальні показники бігової доріжки. Кожні 10 днів або 10 годин роботи підіймайте сторони бігового полотна і доторкніться рукою до верхньої поверхні дошки настільки далеко, наскільки ви можете дістатися. Якщо ви відчуваєте ознаки силікону, більше не потрібно змащувати. Якщо поверхня дошки суха на дотик, потрібно змащування. Попросіть свого продавця або зателефонуйте в сервісну лінію щодо типу силікону.

НАНЕСЕННЯ МАСТИЛА НА БІГОВУ ДОШКУ

- 1) Розмістіть бігове полотно так, щоб шов був розташований зверху і в центрі палуби.
- 2) Вставте розпилювальну насадку в розпилювальну головку тьюбика з мастилом.
- 3) Підіймаючи бортик бігового полотна, розташуйте розпилювальну насадку між полотном та дошкою приблизно на відстані 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей (мастило) на дошку, рухаючись від передньої частини бігової доріжки назад. Повторіть це з іншого боку полотна. Розпилюйте приблизно по 4 секунди з кожної сторони.
- 4) Перед тим, як почати використовувати бігову доріжку, дайте силікону «встановитися» одну хвилину.

УВАГА: Не слід надмірно змащувати пішохідну дошку. Надлишки мастила слід протерти чистим рушником.



Регулювання натягу бігового полотна

Перед виходом із заводу бігова доріжка була відрегульована і пройшла перевірку контролю якості. Якщо ви відчуваєте явище упередженості руху бігу, то можливими причинами можуть бути:

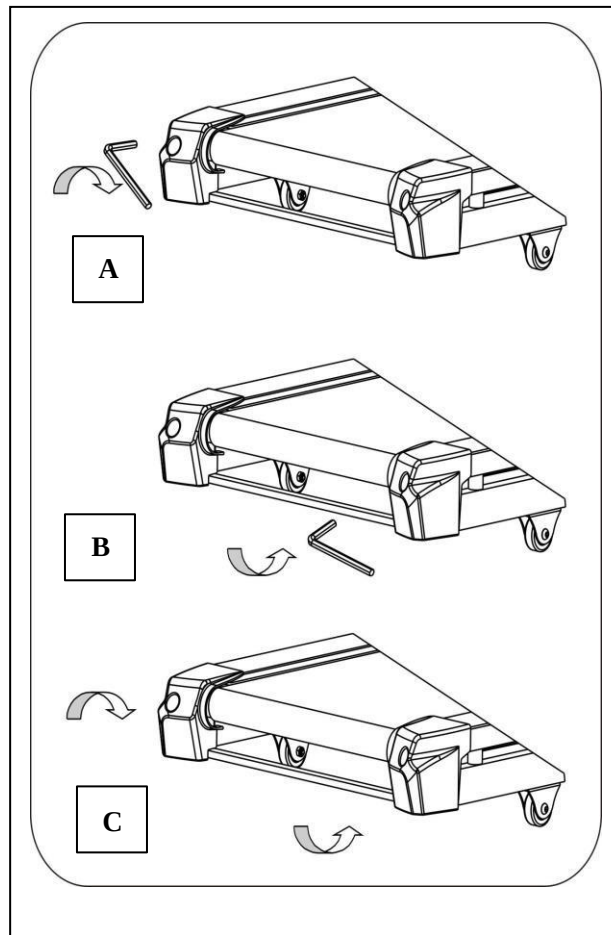
- А. Не стабільно складено каркас;
- В. Користувач бігає не по центру бігового полотна;
- С. Ноги користувача при бігу працюють з різним навантаженням.

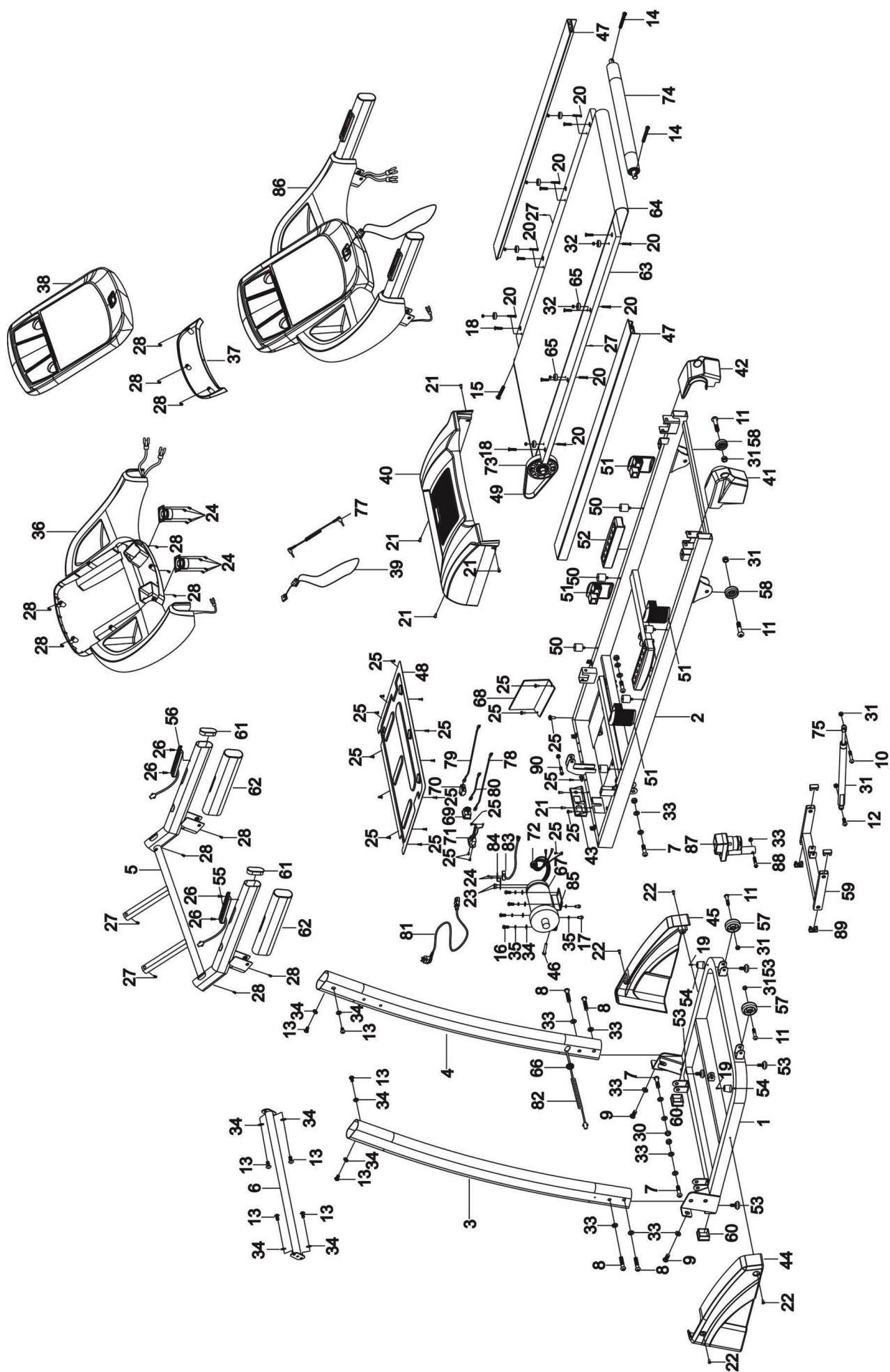
Якщо зміщення полотна не може бути усунено автоматично, спробуйте наступні способи зафіксувати полотно, як показано на малюнку:

Якщо полотно має тенденцію рухатися праворуч, слід повернути гвинт регулювання полотна праворуч за годинниковою стрілкою. Рекомендуємо кожен раз повертати 1/4 обороту і перевіряти, як воно працює. Якщо полотно залишається косим праворуч, то поверніть гвинт регулювання полотна зліва в напрямку проти годинникової стрілки 1/4, як показано на малюнку А

Якщо полотно має тенденцію рухатися ліворуч, то поверніть гвинт регулювання полотна зліва за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту. Якщо полотно залишається косим ліворуч, то поверніть гвинт регулювання полотна праворуч у напрямку проти годинникової стрілки на 1/4 обороту, як показано на малюнку В

Після використання де якого періоду полотно може бути трохи витягнутим, і з'являтися моменти ковзання або зупинки, коли людина біжить на ньому. При появі цих явищ слід закріпити гвинти з обох сторін на 1/4 обороту. Якщо полотно занадто туге, просто відкрутіть гвинт з обох боків на 1/4 обороту, як показано на малюнку С.





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	К-ТЬ
1	Основа	1
2	Рама (головна рама)	1
3	Ліва стійка	1
4	Права стійка	1
5	Стійка консолі	1
6	Підтримуюча трубка	1
7	Болт M10x45	4
8	Болт M10x50	4
9	Болт M10x20	2
10	Болт M8x45	1
11	Болт M8x40	4
12	Болт M8x25	1
13	Болт M8x15	8
14	Болт M8x65	2
15	Болт M8x55	1
16	Болт M8x15	4
17	Болт M8x10	2
18	Болт M6x25	8
19	Болт M6x20	2
20	Болт M5x28	8
21	Болт M5x10	6
22	Болт M5x12	4
23	Болт M4x8	2
24	Болт M3x6	8
25	Болт M4x12	19
26	Болт M4x15	4
27	Болт M4x15	2
28	Болт M4x10	14
29	Болт M5x15	2
30	Гайка M10	6
31	Гайка M8	6
32	Гайка M5	8
33	Шайба M10	14
34	Шайба M8	12
35	М`яка шайба M8	6
36	Пластиковий корпус консолі	1
37	Задня заглушка	1
38	Пластик дисплея	1
39	Ключ безпеки	1
40	Основа двигуна	1
41	Ліва задня кінцева заглушка	1
42	Права задня кінцева заглушка	1
43	Силовa стійка	1
44	Ліва кришка основи	1
45	Права кришка основи	1

№.	ОПИС	К-ТЬ
46	Болт M8x70	1
47	Підніжка	2
48	Піддон	1
49	Пас двигуна	1
50	Чорна подушка	6
51	Подушка	4
52	Повітряна подушка	2
53	Базова опорна площадка	4
54	Подушка основи	2
55	Ліва кнопка поручня	1
56	Права кнопка поручня	1
57	Основа колеса	2
58	Рама колеса	2
59	Рама нахилу	1
60	Кришка основи 38x38	2
61	Заглушка поручня	2
62	Накладка на поручень	2
63	Бігова дека	1
64	Бігове полотно	1
65	Кріплення ножної рейки	8
66	Кабельна втулка	1
67	Двигун	1
68	Контролер	1
69	Вимикач	1
70	Автоматичний вимикач	1
71	Силовa стійка	1
72	Магнітне кільце	1
73	Передній ролик	1
74	Задній ролик	1
75	Повітряний циліндр	1
76	Кліпса кабелю	1
77	Аудіо кабель	1
78	Чорний АС провід(L=400MM)	1
79	Червоний АС провід(L=400MM)	1
80	Червоний АС провід(L=100MM)	1
81	Шнур живлення	1
82	Кабель контролю(L=1400MM)	1
83	Фотонний датчик	1
84	Стійка фотонного датчика	1
85	Двигун	1
86	КОНСОЛЬ	1
87	Двигун нахилу	1
88	Болт M10x55	1
89	Кришка основи 20x40	4
90	Болт M10x40	1