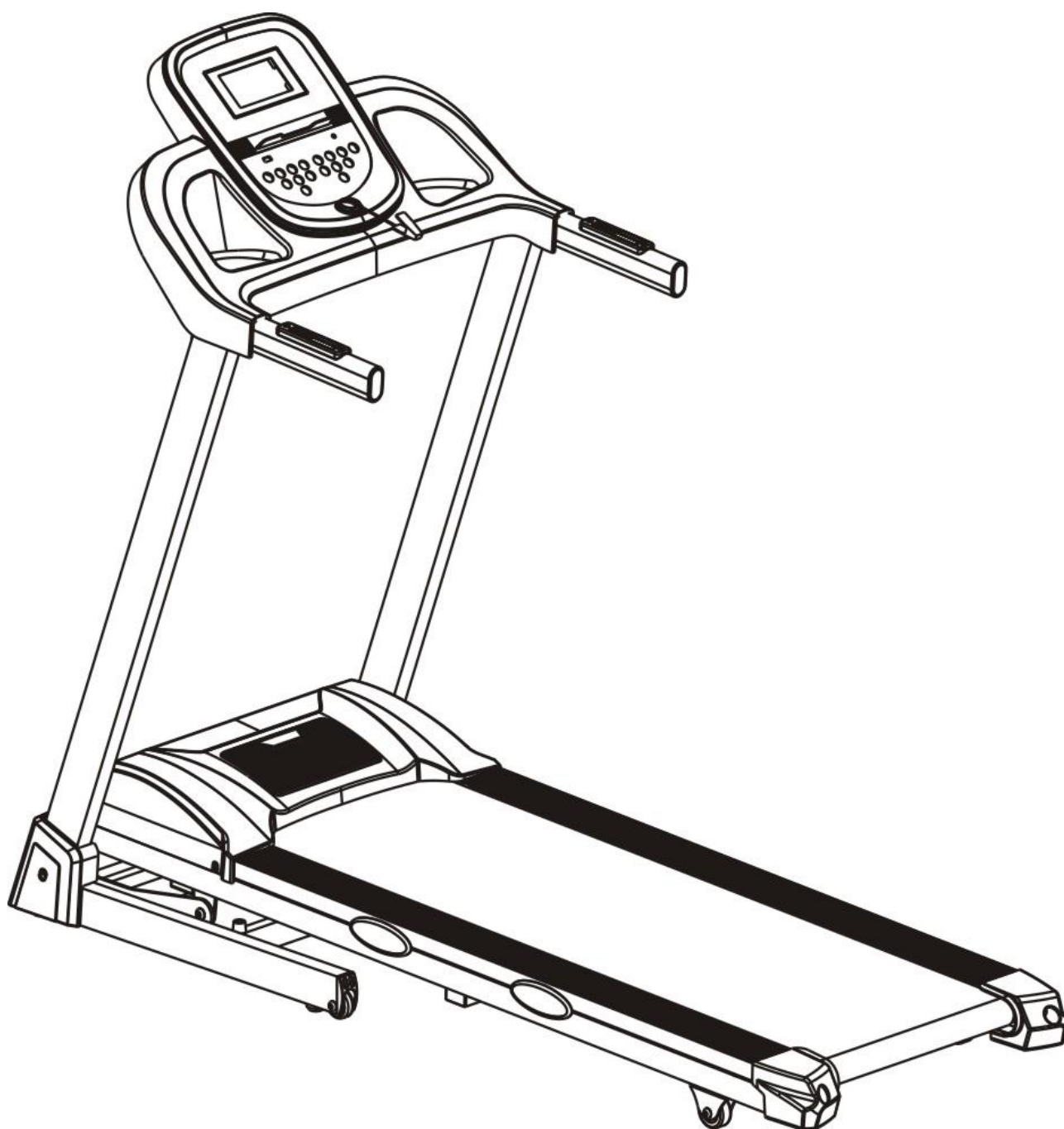


# **ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА**

## **Бігова Доріжка Jogway TJ710C**



**Перед використанням цього обладнання, будь ласка, детально прочитайте всі запобіжні заходи та інструкції в цьому посібнику. Збережіть це керівництво для подальшого використання.**

Зміст	1
Заходи безпеки	2-3
Інструкції з монтажу	4-7
Керівництво з експлуатації	8-12
Як складати та переміщувати	13
Пропонований розігрів	14-15
Обслуговування	16-17
Схема	18
Список деталей	19

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

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

**НЕБЕЗПЕЧНО** – Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом:

відразу після використання та перед чищенням завжди від'єднуйте виріб від електричної розетки.

**Увага!** – Щоб зменшити ризик опіків, пожежі, ураження електричним струмом або фізичної травми:

1. Не слід залишати підключене обладнання без нагляду. Вимкніть пристрій з розетки, коли він не використовується.
2. Необхідно уважно стежити за тим, коли обладнанням користуються діти, інваліди або люди з обмеженими здібностями.
3. Обов'язково використовуйте продукт лише за призначенням, описаним у цьому посібнику. Не використовуйте будь-які додаткові пристрої, не рекомендовані виробником, щоб уникнути будь-яких небезпек або нещасних випадків.
4. Ніколи не використовуйте виріб, якщо він має пошкоджений шнур або штепсель, якщо він не працює належним чином, якщо він пошкоджений або впав у воду. Будь ласка, віднесіть виріб у сервісний центр продавця для перевірки або ремонту.
5. Не переміщуйте обладнання тягнучи за шнур живлення, та не використовуйте шнур як ручку.
6. Тримайте шнур якомога далі від гарячих поверхонь або нагрітої землі.
7. Ніколи не використовуйте обладнання, якщо його вентиляційні отвори заблоковані. Слідкуйте, щоб в повітряних отворах не було ворсу, волосся та ін.
8. Ніколи не засовуйте будь-які предмети в отвори.
9. Не використовуйте обладнання і не займайтеся на ньому на відкритому повітрі.
10. Не використовуйте обладнання там, де використовуються аерозольні продукти (спрей) або де велика щільність кисню.
11. Перед тим, як вимкнути живлення обладнання, поверніть всі елементи керування у вимкнене положення, а потім вийміть вилку з розетки.
12. Приєднуйте обладнання тільки до належним чином заземленої розетки.
13. Якщо ви складаєте бігову доріжку після закінчення користування, нахил повинен бути повернуто в початкове положення.
14. Бігова доріжка не може складатися одночасно з її використанням користувачем.
15. Тримайте безпечний простір на 2000 мм x 1000 мм від бігової доріжки.
16. Це обладнання призначено тільки для домашнього використання.
17. Для бігової доріжки з функцією складання та електричного настрою нахилу, переконайтеся, що перед складанням нахил становить 0 (Щоб уникнути перешкод компонентів).
18. Припиніть користуватися біговою доріжкою, якщо відчуваєте слабкість, запаморочення або задишку.
19. При використанні бігової доріжки не одягайте вільний 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 з голими ногами, надягаючи тільки панчохи, або в сандалях.

## ІНСТРУКЦІЇ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Продукція повинна бути спочатку заземлена. При виникненні несправностей або аварійних ситуацій заземлення забезпечить шлях до найменшого опору для електричного струму для зменшення ризику ураження електричним струмом.

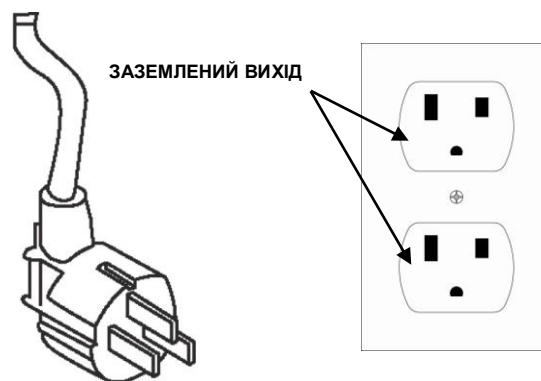
Виріб оснащений шнуром, що має уземлювальний провідник і штепсель заземлення.

Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена і заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.

**НЕБЕЗПЕЧНО** – Неправильне підключення провідника заземлення обладнання може призвести до ризику ураження електричним струмом. Якщо у вас виникли сумніви щодо правильності заземлення виробу, зверніться до кваліфікованого електрика або військовослужбовця. Не змінюйте штепсельну вилку, що входить до комплекту виробу, - якщо вона не підходить до розетки, слід встановити відповідну розетку кваліфікованим електриком.

Продукція призначена для використання на ланцюгу 220 вольтів і має штепсель для заземлення, який виглядає як вилка, зображена на малюнку. Переконайтеся, що пристрій під'єднано до розетки, що має таку ж конфігурацію, як і штепсель. Для цього продукту не потрібно використовувати будь-який адаптер.

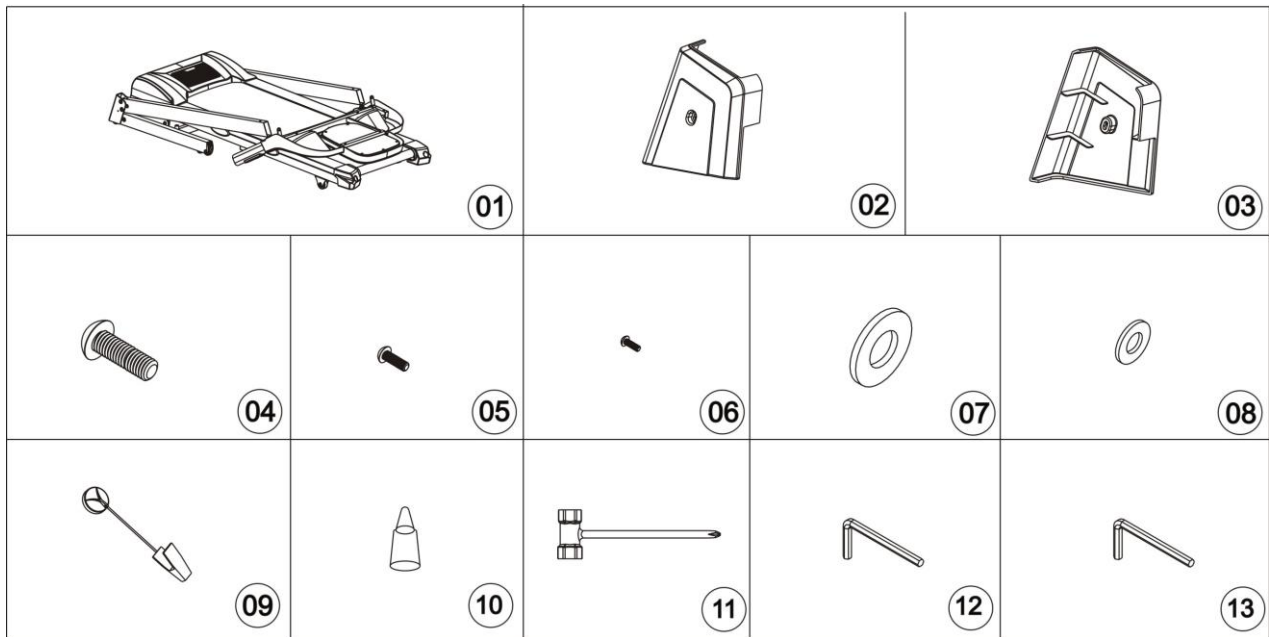
Малюнок  
Методи заземлення



ЗАЗЕМЛЕНА ВИЛКА

## ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ Прості функції

**ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ, ЗНАЙДІТЬ ВСІ КОМПОНЕНТИ НАВЕДЕНІ НИЖЧЕ**

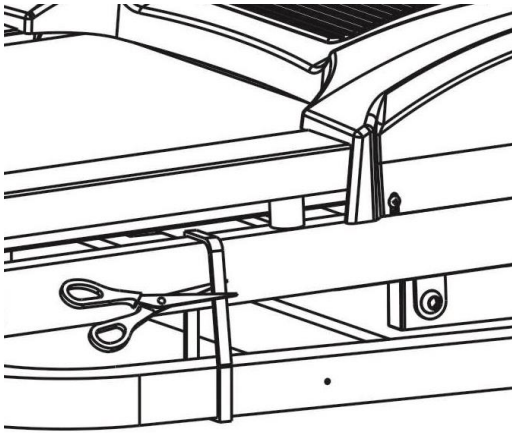


### Список деталей

№	Опис	Кількість
1	Головна рама	1 н-р
2	Кришка основи (Ліва)	1 шт
3	Кришка основи (Права)	1 шт
4	Болт М10*45	2 шт
5	Болт М8*15	4 шт
6	Болт М5*12	2 шт
7	Шайба М10	2 шт
8	Шайба М8	4 шт
9	Ключ безпеки	1 шт
10	Масило	1 шт
11	Викрутка	1 шт
12	Гайковий ключ 5#	1 шт
13	Гайковий ключ 6#	1 шт

## ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ Прості функції

### КРОК 1

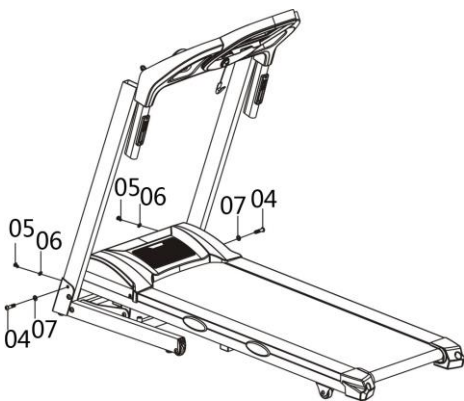
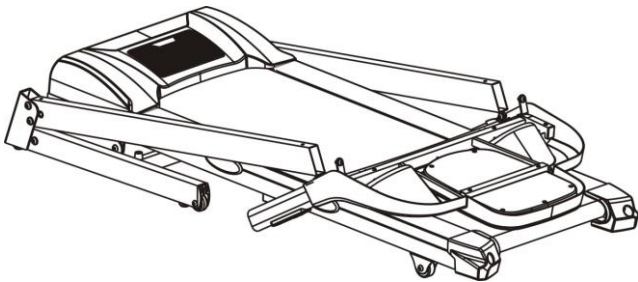


1. Зауважте, що для виконання збірки цієї бігової доріжки потрібно щонайменше 2 особи.
2. Відкрийте картонну коробку і вийміть всі захисні піни та складові частини.
3. Як видно на малюнку, вийміть основу з коробки, покладіть її на рівну поверхню, а потім відріжте ремінь між основою і рамою.

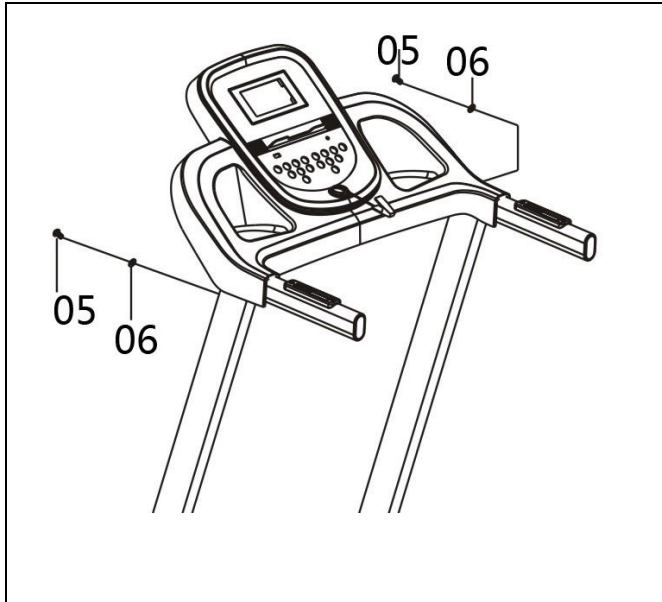
**! DANGER !**

Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

### КРОК 2

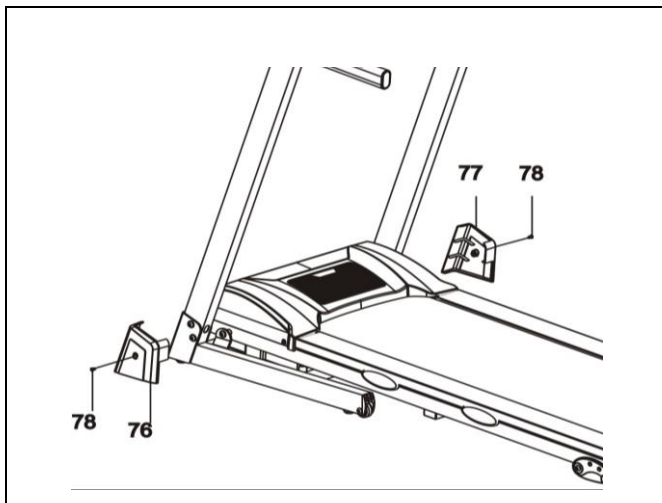


1. Підніміть стійки і консоль, та за допомогою гайкового ключа (12) та гайкового ключа (13) зафіксуйте стійки 2 гвинтами M10 \* 45 (04), 2 шайбами M10 (07), 2 гвинтами M8 \* 15 (05) та 2 шайбами M8 (08)
- Зверніть увагу на підключення кабелю, неправильне підключення призведе до пошкодження роз'єму.

**ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ Прості функції****КРОК 3**

1. Для встановлення консолі та лівої і правої стійок використовуйте ключ 5мм (12), 2 болти M8 \* 15 (05) і 2 шайби M8 (08).

Зверніть увагу на підключення кабелю, неправильне підключення призведе до пошкодження роз'єму.

**КРОК 4**

1. Як показано на малюнку, за допомогою викрутки (11) зафіксуйте ліву кришку основи (02) до самої основи за допомогою 1 болта M5x12 (06). Зробіть те ж саме для правої кришки основи (03).



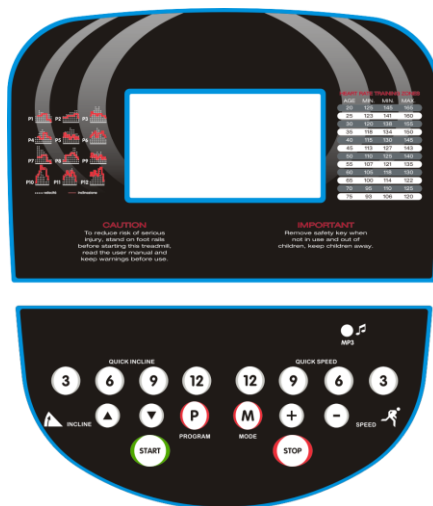
**ПРИМІТКА:** Для вашої безпеки та комфорту перевірте, чи всі гвинти прикріплені Вітаємо! Абсолютно нова моторизована бігова доріжка успішно зібрана!



## ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ БЕЗПЕКИ

- A.** Перед початком занять потренуйтеся складати та розкладати Вашу бігову доріжку.
- B.** Прикріпіть ключ безпеки до комп'ютера (бігова доріжка не працюватиме без ключа безпеки). Закріпіть інший кінець ключа безпеки до одягу перед тим, як здійснювати тренування, щоб зупинити бігову доріжку, якщо користувач випадково зійде з бігової доріжки.
- C.** Якщо користувач падає з бігової доріжки, ключ безпеки вийде з комп'ютера і бігова доріжка відразу зупиниться, щоб уникнути подальших травм.
- D.** Не стійте на біговому полотні під час запуску бігової доріжки. Ставайте на пластикові бокові рейки для ніг.
- E.** Після зворотного відліку бігова доріжка почне рух з 1,0 км/год. Якщо ви є початківцем залишайтеся на повільній швидкості та тримайтеся за ручки, доки не відчуєте впевненість.

## ГІД ПО ШВИДКОМУ ПОСИЛАННЮ



## ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

**TIME/ЧАС:** Накопичує загальний час тренування з 0:00 до 99:59 хвилин.

**PULSE/ПУЛЬС:** Коли після утримування обома руками сенсорних пластин на передніх поручнях виявляється імпульсний сигнал, ця функція покаже поточну частоту серцевих скорочень в ударах у хвилину від 50 до 200.

**SPEED/ШВИДКІСТЬ:** Зображує поточну швидкість полотна від 1.0 км/год до 14.0 км/год.

**INCLINE/НАХИЛ:** Зображує поточний нахил бігового полотна від початкового рівня від 1 до 15.

**CALORIE/КАЛОРІЇ:** Накопичує споживання калорій під час тренування. Максимальне значення 999 Ккал.

**DISTANCE/ВІДСТАНЬ:** Накопичує загальну відстань тренування від 0,0 до 99,9 км шляхом підрахунку; Накопичує загальну відстань від 99,0 до 1,0 км шляхом відліку.

## КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

### ПОЧАТОК

#### ПРИМІТКИ:

1. Переконайтеся, що ніщо не увімкнене, або перешкоджатиме руху бігової доріжки.
2. Під'єднайте шнур живлення та увімкніть бігову доріжку.
3. Встаньте на підніжжя бігової доріжки.
4. Прикріпіть ключ безпеки до одягу.
5. Вставте ключ безпеки в отвір ключа безпеки в консолі, бігова доріжка буде у статусі start/ready (початок/напоготові).
6. На обох поручнях є дві кнопки, з правого боку SPEED + та SPEED-, ліворуч - INCLINE + та INCLINE-. Вони виконуватимуть ті ж функції, що й кнопки SPEED +/- та INCLINE +/- на комп'ютері.
7. У вас є два варіанти початку тренування:

#### **A. QUICK START/ШВИДКИЙ СТАРТ**

Просто натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування.

#### **B. ВИБІР ПРОГРАМИ**

Виберіть програму, натиснувши кнопку MODE або натиснувши кнопку PROGRAM, щоб задати необхідну ручну програму або вибрати одну з 12 попередньо встановлених програм.

### КЕРІВНИЦТВО по функції QUICK-START

**КРОК 1:** Після підключення ключа безпеки бігова доріжка набуває статусу start/ready (початок/напоготові).

**КРОК 2:** Натисніть кнопку START, почнеться зворотний відлік часу. Використовуйте кнопки SPEED +/- або QUICK SPEED для регулювання швидкості в будь-який час тренування; використовуйте кнопки INCLINE +/- або QUICK INCLINE для регулювання нахилу в будь-який час тренування. Швидкість або нахил ви також можете регулювати кнопками на поручнях: кнопками на лівому поручні регулюються нахил, кнопками на правому поручні регулюється швидкість.

**КРОК 3:** Щоб отримати імпульсне читання, просто візьміться руками за пластини з нержавіючої сталі (сенсорні пластини) на поручні. Дисплею може знадобитися кілька секунд, щоб показати фактичне число. Показник серцевого ритму буде показаний у вікні PULSE.

**КРОК 4:** Під час роботи функції quick-start/швидкий старт, будуть підраховуватись показники TIME, CALORIE та DISTANCE.

### КЕРІВНИЦТВО по використанню функції MANUAL PROGRAMS /РУЧНІ ПРОГРАМИ

**ПРИМІТКИ:** За цією програмою, для одного з показників DISTANCE, CALORIE або TIME може бути встановлений зворотний відлік для тренування, інші будуть підраховувати під час тренування у звичайному режимі. Після відліку обраного показника до нуля, програма буде закінчена, а рух полотна зупиниться.

**КРОК 1:** Прикріпіть ключ безпеки, щоб розбудити дисплей; бігова доріжка буде в статусі start/ready (початок/напоготові).

**КРОК 2:** Натисніть кнопку MODE, у вікні TIME з'явиться 30:00. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити час відліку від 8:00 хвилин до 99:00 хвилин.

Якщо ви не бажаєте встановлювати параметр TIME для відліку і перейти до інших,

## КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

знову натисніть MODE. У вікні DIST з'явиться 1.0, і ви можете встановити параметр відстані від 1.0 км - 99.0 км. Якщо ви не бажаєте встановлювати параметр DISTANCE для відліку і перейти до інших, натисніть кнопку MODE знову. Вікно CAL буде показувати 50. Ви можете встановити відлік калорій від 20 Ккал до 990 Ккал.

**КРОК 3:** Після завершення налаштування для початку тренування натисніть кнопку START, рух полотна почнеться після відліку.

**КРОК 4:** Під час виконання програми можна регулювати швидкість і нахил, натискаючи кнопки SPEED +/- та INCLINE +/-, або, щоб перейти безпосередньо до налаштування, кнопки QUICK SPEED та QUICK INCLINE. Швидкість та нахил також можна регулювати за допомогою кнопок на поручнях: кнопки на лівому поруччі для регулювання нахилу, кнопки на правому поруччі для регулювання швидкості.

**КРОК 5:** Щоб зупинити тренування натисніть кнопку STOP, або витягніть ключ безпеки з положення, щоб вимкнути комп'ютер.

### КЕРІВНИЦТВО функцією PRESET PROGRAMS/ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

#### ПРИМІТКИ:

Всі запрограмовані програми складаються з 20 сегментів; швидкість і нахил задані в кожному сегменті. Час проходження 20 сегментів на кожній програмі буде автоматично встановлено відповідно до часу, встановленого для тренування.

**КРОК 1:** Увімкніть ключ безпеки, це розбудить дисплей; бігова доріжка буде мати статус start/ready (початок/напоготові).

**КРОК 2:** Натисніть кнопку PROGRAM, щоб прокрутити 12 попередньо встановлених програм, і функцію BODY FAT. Після натискання кнопки PROGRAM буде вибрано програму. Після вибору програми натисніть кнопку SPEED +/-, щоб змінити час її завершення. Попередньо встановлений час кожної програми 30:00 хвилин, і його може бути змінено з 8:00 до 99:00 хвилин.

**КРОК 3:** Після встановлення параметру часу, натисніть кнопку START, щоб прийняти зміни та розпочати тренування.

**КРОК 4:** Під час виконання програми ви можете змінювати значення SPEED & INCLINE/ШВИДКОСТІ або НАХИЛУ натискаючи кнопки SPEED +/- та INCLINE +/-, або використавши кнопки QUICK SPEED та QUICK INCLINE, для швидкого задання потрібного параметру. Швидкість та нахил можуть бути змінені і кнопками на поручнях: кнопки на лівому поруччі – для зміни нахилу, і кнопки на правому поруччі – для зміни швидкості. Проте швидкість та нахил, які ви налаштуєте, будуть ефективними на поточному сегменті. Після завершення сегмента, параметри швидкості та нахилу оброблятимуться до заданих значень.

**КРОК 5:** Натисніть кнопку STOP для зупинення тренування або витягніть ключ безпеки зі свого положення на комп'ютері.

### ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ PULSE /ПУЛЬС

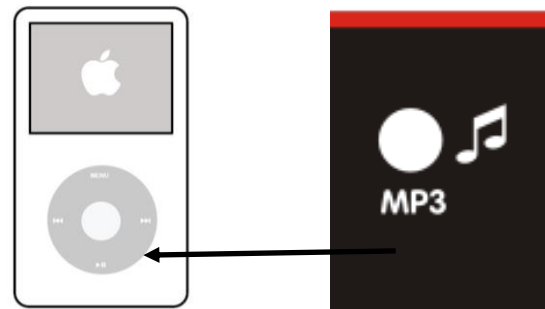
Вікно PULSE на комп'ютері працює разом з датчиками імпульсів на обох поручнях. Коли ви готові підрахувати ваш пульс:

1. Помістіть обидві руки на імпульсних датчиках. Для найбільш точного підрахунку важливо використовувати обидві руки.
2. Ваша розрахункова частота серцевих скорочень буде зображена у вікні

PULSE приблизно через 5 секунд після захвату руками сенсорних датчиків пульсу.  
3. Ця оцінка не є точною та особами з медичними приписами та / або конкретною потребою для точного контролю частоти серцевих скорочень не слід покладатися на надані оцінки.

## ВИКОРИСТАННЯ АУДІО ФУНКЦІЇ

Як показано на малюнку, під'єднайте один кінець кабелю до аудіороз'єму на комп'ютері, а потім під'єднайте інший кінець аудіокабелю до MP3-плеєра. Динамік на комп'ютері відтворить музику з MP3-плеєра. Гучність динаміка регулюється тільки програвачем MP3.



## ЖИРОВА МАСА ТІЛА

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

Ця оцінка не є точною, і особи з медичними приписами та / або конкретною потребою для точного значення жирової маси тіла не повинні покладатися на надані оцінки.

**КРОК 1:** Натисніть кнопку PROGRAM кілька разів, поки на LCD-дисплеї не з'явиться FAT. Натисніть кнопку MODE, щоб встановити свої параметри: AGE/ВІК, GENDER/СТАТЬ, HEIGHT/ЗРІСТ та WEIGHT./ВАГА.

**КРОК 2:** Після натискання кнопки MODE на LCD-дисплеї відобразиться 1- та 01, що означатиме стать. Натисніть кнопку SPEED +/- для встановлення статі 01 або 02. 01 являє собою MALE/ЧОЛОВІК, 02 являє собою FEMAL/ЖІНКА. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

**КРОК 3:** Після введення функції BODY FAT на LCD-дисплеї відобразиться - 2 - та 25, що відображає вік. Натисніть кнопку SPEED +/- для встановлення свого віку від 10 до 99. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

**КРОК 4:** Після натискання кнопки MODE на LCD-дисплеї відобразиться - 3 - та 170, що представляє зріст. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити ваш зріст від 100 см до 220 см. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

**КРОК 5:** Після натискання кнопки MODE на LCD-дисплеї відобразиться - 4 - та 70, що представляє вагу. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити 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 стан вашого тіла, натисніть кнопку MODE ще раз. На LCD-дисплеї з'явиться - 5 - та «---», це означає, що комп'ютер починає працювати для обчислення. Далі утримуйте імпульсні датчики поруччя обома руками близько 8 секунд. Після цього, результат жирової маси тіла буде зображено на LCD-дисплеї.

## ТАБЛИЦЯ ЖИРОВОЇ МАСИ

Результат, який дає шкала, може бути тільки посиланням на стан тіла. Перевірте стан вашого тіла за лівою діаграмою з результатом, який ви отримаєте від бігової доріжки.

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

## ГРАФІК ПРОГРАМ

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	швидкість (км/год)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАХИЛ	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	швидкість (км/год)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	швидкість (км/год)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАХИЛ	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	швидкість (км/год)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	швидкість (км/год)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	швидкість (км/год)	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	швидкість (км/год)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАХИЛ	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	швидкість (км/год)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	швидкість (км/год)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	швидкість (км/год)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАХИЛ	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	швидкість (км/год)	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	НАХИЛ	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	швидкість (км/год)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

## ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕМІЩУВАТИ

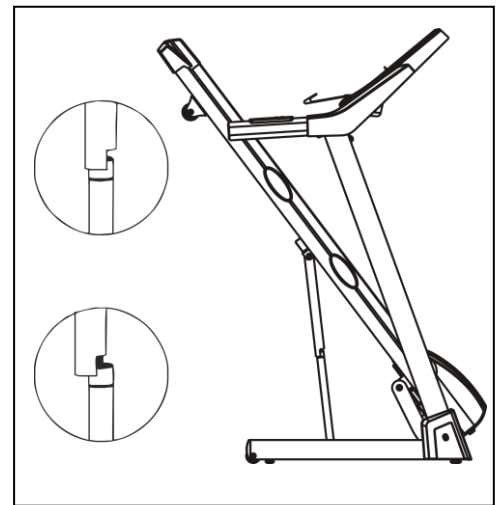
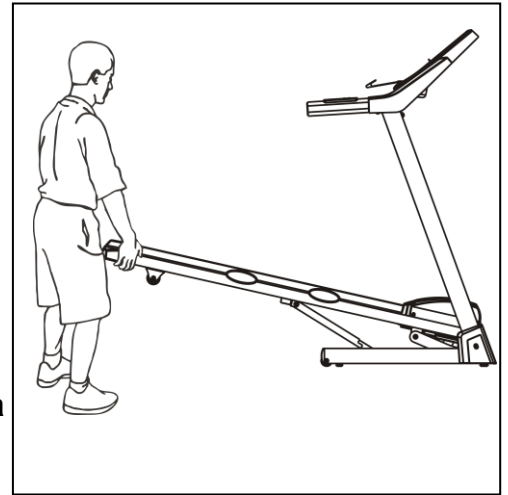
### ЯК СКЛАДАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Перед складанням бігової доріжки від'єднайте шнур живлення.

**УВАГА:** Ви повинні бути в змозі безпечно підняти 45 фунти (20 кг), щоб підняти, опустити або пересунути бігову доріжку.

1. Тримайте бігову доріжку руками в місцях тримання праворуч. **УВАГА:** Щоб зменшити можливість травмування, зігніть ноги і слідкуйте, щоб спина була прямою. Піднімаючи бігову доріжку, переконайтеся, що ви піднімаєте її за рахунок ніг, а не спини. Підніміть бігову доріжку, доки робоча палуба не буде міцно утримуватися важелем, як показано на малюнку.

2. Якщо ви хочете покласти бігову доріжку на робоче місце, по-перше, потягніть важіль назовні, як показано на малюнку, а потім покладіть її на підлогу.



### ЯК ПЕРЕМІСТИТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Тримайте поручні, як показано на малюнку, і помістіть одну ногу проти колеса.

2. Нахиліть бігову доріжку назад, поки вона не буде вільно кататися на колесах. Обережно пересуньте бігову доріжку в потрібне місце.

**Ніколи не переміщуйте бігову доріжку, не відкидаючи її назад. Щоб зменшити ризик травмування, дотримуйтеся особливої обережності під час переміщення бігової доріжки. Не намагайтеся перемістити бігову доріжку по нерівній поверхні.**

3. Будь ласка, поставте одну ногу на колесо і обережно опустіть бігову доріжку, поки вона не опиниться в положенні для зберігання.



**ПРОПОНОВАНИЙ РОЗІГРІВ**

Успішна програма тренувань складається з розминки, аеробних вправ і охолодження. Робіть всю програму не менше двох і бажано три рази на тиждень, відпочиваючи день між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити свої тренування до чотирьох або п'яти разів на тиждень. Розігрів є важливою частиною вашого тренування і повинен розпочати кожну сесію. Він готує ваше тіло до більш напружених вправ, розігріваючи і розтягуючи м'язи, збільшуючи кровообіг і пульс, і доставляючи до м'язів більше кисню. Наприкінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити проблеми з м'язами. Ми пропонуємо наступні вправи:

**1. Внутрішнє розтягування стегна**

Сядьте, підшви ваших ніг складіть разом, коліна спрямовані назовні. Притягніть ноги якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна до підлоги. Затримайтесь на 15 рахунків.

**2. Розтягування підколінного сухожилля**

Сядьте випрямивши праву ногу. Підшву лівої ноги притисніть до правої внутрішньої частини стегна. Потягніться до пальця ноги, наскільки це можливо. Затримайтесь на 15 рахунків. Розслабтеся, а потім повторіть теж саме з лівою ногою.

**3. Оберти головою**

На один підрахунок поверніть голову вправо, відчуваючи розтягування лівої сторони шиї. Потім, на один підрахунок, поверніть голову назад, відкривши рот і розтягнувши підборіддя. Далі на один підрахунок поверніть голову вліво і, нарешті, на один підрахунок покладіть голову на груди.



**ПРОПОНОВАНИЙ РОЗІГРІВ****4. Підйом плечей**

Підніміть праве плече до вуха на один підрахунок. Потім, на один підрахунок, підніміть ліве плече, а праве плече опустіть.

**5. Торкання кінчиків**

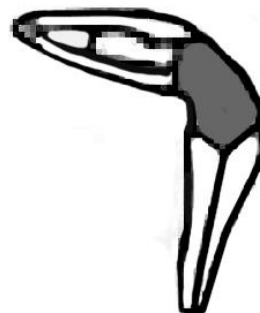
Повільно нахиляйтеся вперед, розслабляючи спину і плечі, розтягуючись до пальців. Нахиліться, наскільки це можливо, і затримайтесь на 15 рахунків.

**6. Розтягування ахіллесових м'язів**

Нахиліться до стіни, ліву ногу поставте перед правою, а руки упріть до стіни. Тримайте праву ногу прямо. Потім зігніть ліву ногу і нахиліться вперед, рухаючи стегнами до стіни. Тримайтеся в положенні деякий час, а потім повторіть з іншого боку на 15 рахунків.

**7. Бокове розтягування**

Розведіть руки в сторону і продовжуйте піднімати їх, поки вони не будуть над головою. Підніміть праву руку, так далеко вгору як спроможні. Тримайтеся в цьому положенні деякий час. Відчуйте розтягування правої сторони. Повторіть цю дію лівою рукою.





**УВАГА!** Перш ніж виконувати будь-яке технічне обслуговування Вашої бігової доріжки, завжди від'єднуйте шнур живлення від електромережі.

**ЧИЩЕННЯ:** Регулярне чищення бігової доріжки подовжить термін її служби.

**УВАГА!** Перш ніж робити чищення або обслуговування, щоб уникнути ураження електричним струмом, переконайтеся, що перемикач бігової доріжки ВИМКНЕНО, а само обладнання вимкнено з розетки.

**ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ** Протирайте консоль та інші поверхні бігової доріжки чистою, м'якою ганчіркою змоченою водою, щоб усунути краплі поту. **НЕ**

**ВИКОРИСТОВУЙТЕ ХІМІКАТИ**

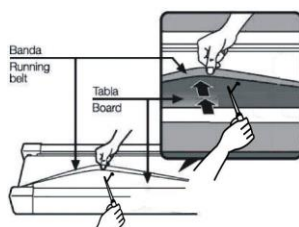
**ЩОТИЖНЕВО:** Для зручності чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд з вашої взуття контактує з полотном і в кінцевому підсумку абсорбується під біговою доріжкою. Пилососьте під біговою доріжкою раз на тиждень.

**ЗМАЩУВАННЯ ДОШКИ:** Бігове полотно попередньо було змащене на заводі. Проте рекомендується періодично перевіряти бігову дошку на момент змащування, щоб забезпечити оптимальну продуктивність бігової доріжки. Кожні 10 днів або 10 годин роботи, підніміть сторони полотна і проведіть рукою по верхній поверхні дошки так далеко, як можна досягти. Якщо ви відчуваєте ознаки силікону, подальше змащування не потрібно. Якщо ви відчуваєте, що дошка суха на дотик, потрібно її змащувати. Запитайте у Вашого продавця або зателефонуйте за лінією обслуговування по питанню придбання силікону.

## ВИКОРИСТАННЯ МАСТИЛА НА БІГОВІЙ ДОШЦІ

- 1) Розташуйте бігове полотно так, щоб шов знаходився зверху і в центрі бігової платформи.
- 2) Вставте розпилювальну насадку в розпилювальну головку пляшки з мастилом.
- 3) Під час підйому бічної смуги бігового полотна розміщуйте розпилювальну насадку між біговим полотном і дошкою приблизно на 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконове мастило на саму бігову дошку, рухаючись у напрямку від передньої частини бігової доріжки до задньої частини. Повторіть це з іншого боку полотна. Розпиліть приблизно по 4 секунди для кожної зі сторін.
- 4) Дайте силікону «всмоктатися» одну хвилину перед використанням бігової доріжки.

**УВАГА:** Не надто змащуйте бігову дошку. Надлишок мастила слід витерти чистим рушником.



## Регулювання натягу бігового полотна

Бігова доріжка перед виходом з заводу була налаштована і пройшла перевірку контролю якості. Якщо існує явище зміщення полотна, можливі причини:

А. Не стабільно складена основна платформа продукту.

В. Під час тренування користувач бігає не по центру бігового полотна.

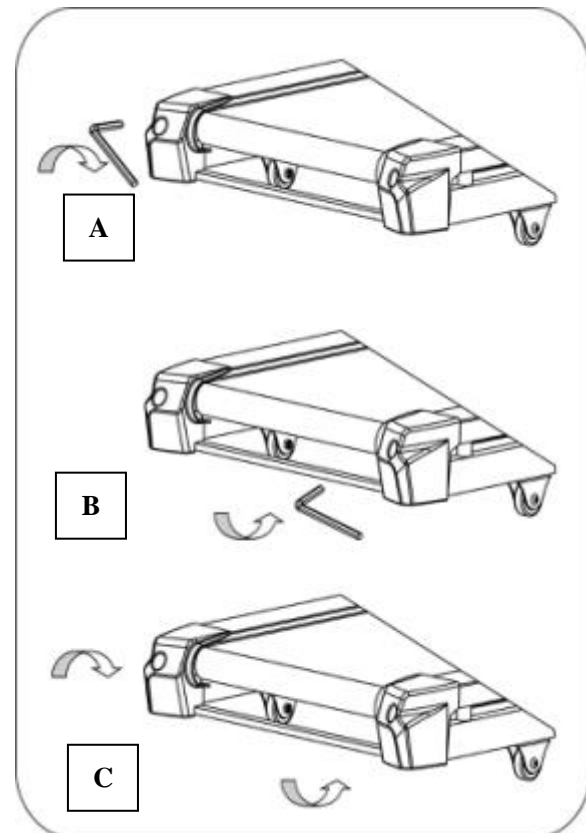
С. Дві ноги користувача при бігу мають різний ступінь натиску на полотно.

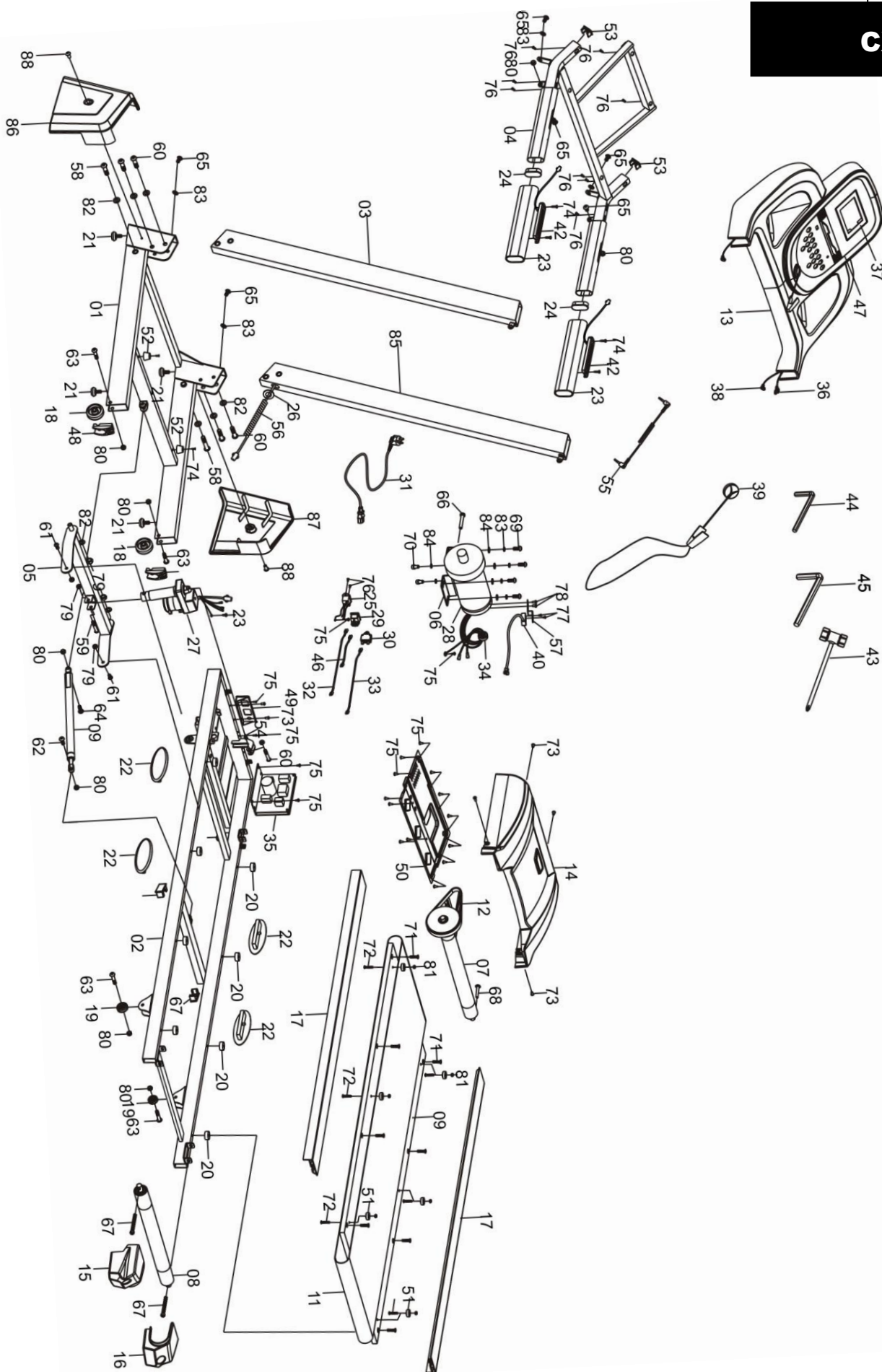
Явища зміщення бігового полотна, які не можна виправити автоматично, спробуйте виправити наступними способами, щоб зафіксувати полотно, як показано на малюнку

Якщо полотно має тенденцію зміщуватися вправо, слід повернути гвинт регулювання стрічки праворуч за годинниковою стрілкою. Ми рекомендуємо вам прокручувати на 1/4 обороту кожен раз і перевіряти, як воно працює. Якщо полотно залишається зміщеним вправо, поверніть гвинт регулювання стрічки ліворуч у напрямку 1/4 проти годинникової стрілки, як показано на малюнку А.

Якщо полотно зміщується вліво, поверніть гвинт регулювання полотна ліворуч за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту. Якщо полотно знов зміщується вліво, поверніть гвинт регулювання стрічки праворуч у напрямку проти годинникової стрілки на 1/4 обороту, як показано на малюнку В.

Після того, як полотно використовується протягом певного періоду, воно може розтягуватися і може з'явитися явища зупинки полотна, коли людина працює на ньому. Якщо ці явища з'являються, ви повинні зафіксувати гвинти з обох сторін на 1/4 обороту. Якщо полотно занадто щільне, відпустіть гвинти з обох сторін на 1/4 обороту, як показано на малюнку С.





## СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	К-ть
1	Основа	1
2	Головна рама	1
3	Ліва стійка	1
4	Стойка консолі	1
5	Рама нахилу	1
6	Основа двигуна	1
7	Передній ролик	1
8	Задній ролик	1
9	Повітряний циліндр	1
10	Бігова дошка	1
11	Бігове полотно	1
12	Ремінь двигуна	1
13	Пластиковий корпус консолі	1
14	Основа двигуна	1
15	Ліва задня кінцева заглушка	1
16	Права задня кінцева	1
17	Підніжка	2
18	Основа колеса	2
19	Рама колеса	2
20	Чорна подушка	8
21	Основа підножки	4
22	Подушка	4
23	Накладка на поручень	2
24	Кінцева заглушка поручня	2
25	Роз'єм шнура живлення	1
26	Втулка кабелю	1
27	Двигун нахилу	1
28	Двигун	1
29	Перемикач	1
30	Автоматичний вимикач	1
31	Шнур живлення	1
32	Чорний дріт (L=400 мм)	1
33	Червоний дріт (L=100 мм)	1
34	Магнітне кільце	1
35	Контролер	1
36	Кабель консолі (L=400 мм)	1
37	Консоль РСВ	1
38	Кабель кнопки поручня	1
39	Ключ безпеки	1
40	Сенсор швидкості	1
41	Кнопка лівого поручня	1
42	Кнопка правого поручня	1
43	Викрутка	1

№	Опис	К-ть
45	Ключ 6#	1
46	Червоний дріт (L=100 мм)	1
47	Пластик дисплея	1
48	Заглушка основи колеса	2
49	Опорна стійка	1
50	Дно	1
51	Кріплення для ніг	6
52	Подушка основи	2
53	Заглушка основи	2
54	Провід з роз'ємом	3
55	Аудіо кабель	1
56	Полюсний кабель (L=1200 мм)	1
57	Датчик швидкості стійки	1
58	Болт M10x90	2
59	Болт M10x55	1
60	Болт M10x45	5
61	Болт M10x20	2
62	Болт M8x45	1
63	Болт M8x40	4
64	Болт M8x25	1
65	Болт M8x15	6
66	Болт M8x70	1
67	Болт M8x65	2
68	Болт M8x35	1
69	Болт M8x15	4
70	Болт M8x10	2
71	Болт M6x35	8
72	Болт M5x25	6
73	Болт M5x10	6
74	Гвинт M4x15	6
75	Гвинт M4x12	21
76	Гвинт M4x10	10
77	Болт M4x8	2
78	Гвинт M3x6	2
79	Гайка M10	6
80	Гайка M8	8
81	Гайка M5	6
82	Шайба M10	8
83	Шайба M8	8
84	М'яка шайба M8	6
85	Права стійка	1
86	Ліва кришка основи	1
87	Права кришка основи	1

44	Ключ 5#	1
----	---------	---

88	Болт M5x12	2
----	------------	---