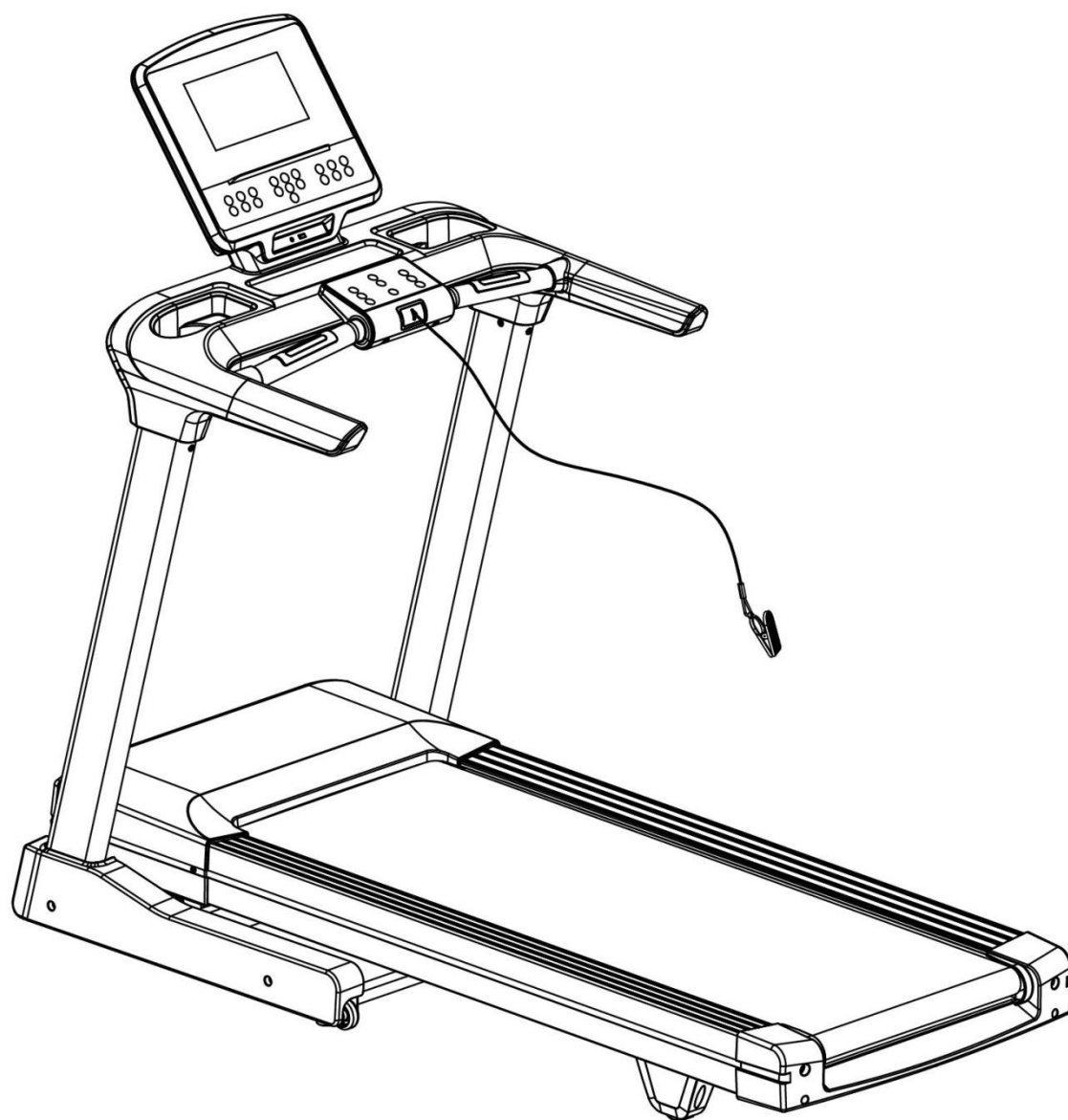


ПОСІБНИК З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



УВАЖНО ПРОЧИТАЙТЕ ЦЕЙ ПОСІБНИК ПЕРЕД ВСТАНОВЛЕННЯМ ТА ЕКСПЛУАТАЦІЄЮ ОБЛАДНАННЯ ТА ЗБЕРІЖІТЬ ЙОГО ДЛЯ ПОДАЛЬШОГО ЗВЕРНЕННЯ. ВСІ СХЕМИ ПРОДУКТУ НАДАЮТЬСЯ ТІЛЬКИ ЯК ІНФОРМАТИВНА ДОВІДКА. РЕАЛЬНІ ДЕТАЛІ ВИ ЗНАЙДЕТЕ У КОРОБЦІ.

ЗМІСТ

Заходи безпеки

Кроки по збиранню

Кроки по складанню

Введення в управління

Поради щодо розтягування

Обслуговування

Схема

Список деталей

Заходи безпеки

Дякуємо за придбання цієї бігової доріжки, вона була розроблена і виготовлена таким чином, щоб забезпечити Вам безліч років безпроблемного обслуговування. Можливо, ви вже знайомі з використанням подібного продукту, але будь ласка, знайдіть час, щоб прочитати ці інструкції, які були написані, щоб гарантувати, що ви отримали найкраще з вашого придбання.

Увага

1. Щоб зменшити ризик серйозних травм, прочитайте наступні важливі попередження перед використанням бігової доріжки.
2. Перед початком будь-якої програми тренувань необхідно проконсультуватися зі своїм лікарем, щоб визначити, чи є у вас фізичні або медичні умови, які можуть створити ризик для вашого здоров'я та безпеки, або запобігти неправильному використанню бігової доріжки. Поради лікаря є важливими, якщо ви приймаєте ліки, які впливають на частоту серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень холестерину.
3. Прислухайтесь до сигналів вашого тіла. Неправильне або надмірне фізичне навантаження може пошкодити вашому здоров'ю. Якщо ви відчуваєте будь-які симптоми, припиніть фізичне навантаження: біль, напруженість у грудях, нерегулярне серцебиття, надзвичайна задишка, відчуття запаморочення, запаморочення або нудота. Якщо ви відчуваєте будь-які з цих симптомів, ви повинні проконсультуватися з лікарем, перш ніж продовжити програму вправ.

Запобіжні заходи з електробезпеки

Недотримання наступних попереджень може збільшити ризик ураження електричним струмом або травмування.

1. Перед використанням завжди перевіряйте шнур живлення на наявність пошкоджень. У разі виникнення пошкоджень НЕ використовуйте кабель живлення.
2. Ніколи не торкайтеся кабелю живлення мокрими руками.
3. Розташуйте кабель живлення так, щоб на нього не наступали та щоб він не був затиснут.
4. З біговою доріжкою слід використовувати лише кабель живлення, що поставляється.


















Загальні заходи безпеки

1. Використовуйте бігову доріжку лише так, як описано в цій інструкції.
2. Переконайтеся, що напруга в електромережі співпадає з напругою, вказаною на кабелі живлення.
3. Власник несе відповідальність за те, щоб усі користувачі бігової доріжки були проінформовані про всі попередження та заходи безпеки.
4. Бігова доріжка важка і повинна бути вилучена з упаковки і зібрана двома людьми.
5. Перед монтажем бігової доріжки переконайтеся, що вона не підключена до електричного джерела, наприклад, до розетки.
6. Використовуйте бігову доріжку на твердій рівній поверхні з захисним чохлом для підлоги або килима. Розташуйте бігову доріжку з зазором не менше 2 метрів * 1 метр вільного простору за біговою доріжкою.

7. Тримайте бігову доріжку подалі від надмірної вологи та пилу.
8. Перед використанням бігової доріжки перевірте надійність затягування гайок і болтів.
9. Рівень безпеки бігової доріжки можна підтримувати, лише якщо вона регулярно перевіряється на предмет пошкодження та зносу. негайно змінійте дефектні компоненти. Не використовуйте бігову доріжку, поки вони не будуть замінені.
10. Бігова доріжка була випробувана та сертифікована згідно EN957 класу H.C. Підходить для домашнього використання.
11. Гальмування здійснюється за допомогою джерела живлення ременя.
12. Бігова доріжка не підходить для терапевтичного використання.
13. Слідкуйте, щоб діти та домашні тварини не користувалися біговою доріжкою. Бігова доріжка призначена тільки для дорослих.
14. Під час використання бігової доріжки використовуйте відповідний одяг. Не одягайте вільний одяг, який може потрапити в бігову доріжку або одяг, який може обмежити або запобігти руху.
15. Не згинайте спину, коли використовуєте бігову доріжку, завжди намагайтеся тримати спину прямо.
16. Якщо під час тренування ви відчуваєте біль або запаморочення, негайно зупиніться і охолоньте.
17. Датчик імпульсу не є медичним пристроєм. Кілька речей, включаючи звичку переміщення користувача, можуть вплинути на точність показника датчика. Датчик призначений лише як допоміжна інформація у визначенні загальних тенденцій серцевого ритму.
18. Під час підйому або переміщення бігової доріжки необхідно дотримуватися обережності, щоб не пошкодити спину. Завжди використовуйте правильні методи підйому та / або використовуйте допомогу.
19. Ключ безпеки постачається для особистої безпеки користувача. Використовуйте ключ безпеки при роботі бігової доріжки для функції аварійної зупинки обладнання. У випадку надзвичайної ситуації візьміться руками за кермо і поставте ноги на бокові рейки. Коли ви зробите це, ключ безпеки відключиться від комп'ютера, і буде активована функція аварійної зупинки.
20. Усі рухомі деталі обладнання вимагають щотижневого обслуговування. Перевіряйте їх кожного разу перед початком використанням обладнання. Якщо щось зламане або розшатане, негайно виправте це. Ви можете продовжувати користуватися біговою доріжкою після усунення будь-яких пошкоджених частин.
21. Бігова доріжка не повинна використовуватися дітьми або особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями, або людьми з відсутнім досвідом та знаннями, якщо їм не надається належний нагляд або навчання.
22. Дітям, котри знаходяться під контролем досвідчених людей і використовують бігову доріжку, не дозволяється грати з біговою доріжкою.
23. Обладнання повинно бути добре заземлене. Це може зменшити небезпеку ураження електричним струмом.

Кроки збирання

Будь ласка, перед початком збирання, уважно ознайомтеся з переліком пакетів.

					
A	B	C	D	B08	B09
					
B10	C06	C07	D11	D15	D18
					
D31	D32	D35	E08	E30	

Пакувальний список:

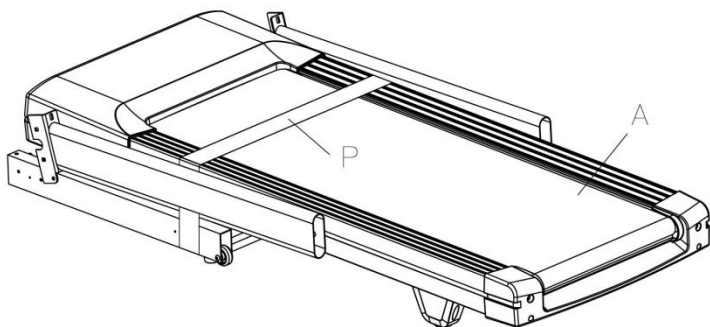
№	Опис	Специфікація	К-ть	№.	Опис	Специфікація	К-ть
A	Головна рама		1	D15	Болт	M8x15	4
B	Рама підтримки дисплею		1	D18	Болт	M5x16	4
C	Дисплей		1	D31	Замок шайби	8	10
D	Ключ безпеки		1	D32	Гнучка шайба	8	4
C06	Ліва кришка низу		1	D35	Плоска шайба	8	4
C07	Права кришка низу		1	E08	Шнур живлення		1
D11	Болт	M8x15	10	E30	Мр3 дріт		1

Інструменти:

№	Опис	Специфікація	К-ть
B08	Шестигранний ключ	S=13, 14, 15	1
B09	Хрестовий ключ	6mm	1
B10	#5 Гайковий ключ	5mm	1

Увага. Не вмикайте обладнання до завершення монтажу.

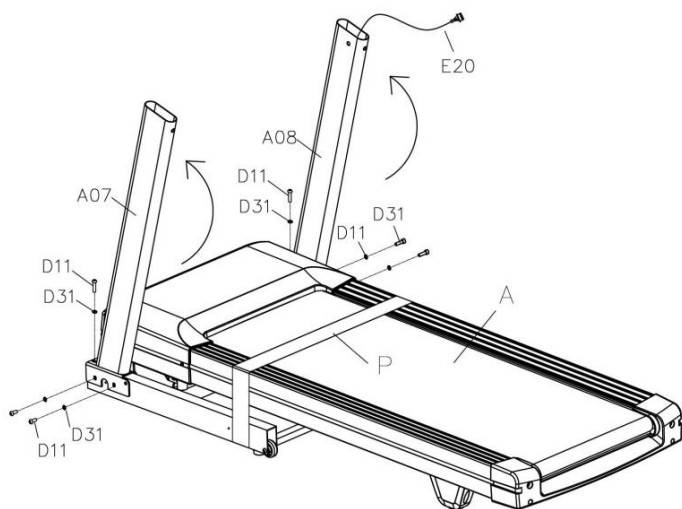
Крок 1:



1. Дістаньте головну раму А з коробки та розташуйте її на полу.

УВАГА: Доки обладнання не буде зібране не зрізайте пакувальний пас Р.

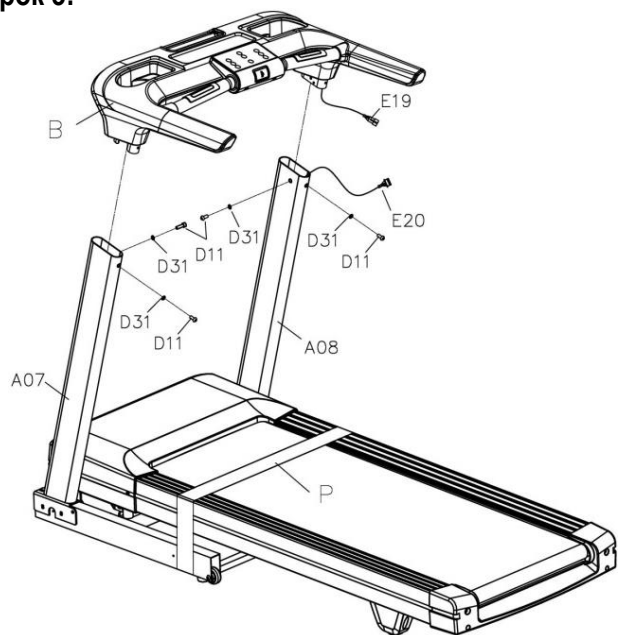
Крок 2:



1. Спочатку встановіть стійки А07,А08;
2. Потім, зафіксуйте стійки А07, А08 на головній рамі А використавши болти 6* D11, М8*15 і стопорні шайби 6* D31 за допомогою гайкового ключа 5# В10.

УВАГА: підтримуйте стійки руками під час монтажу, щоб уникнути падіння.

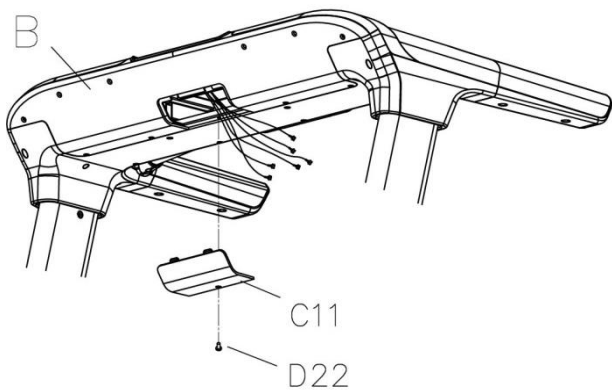
Крок 3:



1. З'єднайте дроти Е19 та Е 20.
2. Зафіксуйте раму підтримки дисплею В на стійках А07, А08 болтами 4*Д11, М8*15 і стопорними шайбами 4* D31 за допомогою гайкового ключа 5# В10.

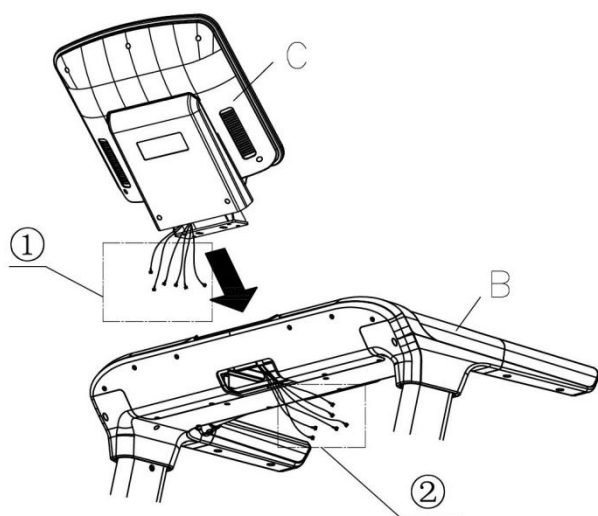
УВАГА: перш ніж зафіксувати болти, переконайтеся, що дроти надійно з'єднані.

Крок 4:



1. Відкрийте нижню кришку дисплея C11 за допомогою поперечного ключа B08.

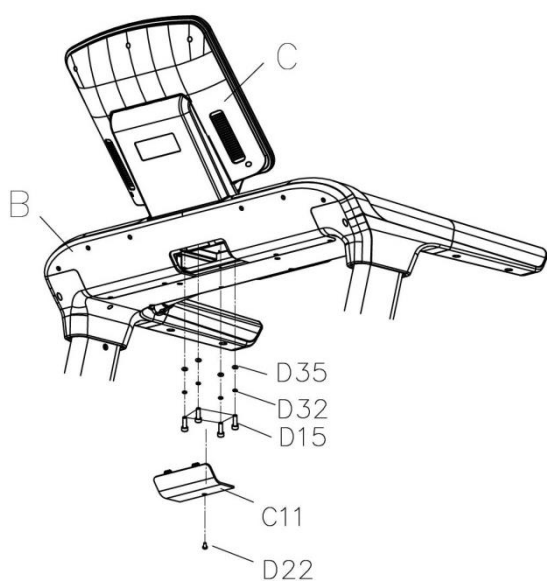
Крок 5:



1. Вставте дисплей C у гніздо на раму підтримки дисплею B.
2. З'єднайте дроти з квадрату ① з дротами з квадрату ②.

УВАГА: переконайтеся, що дроти ніде не затиснуті.

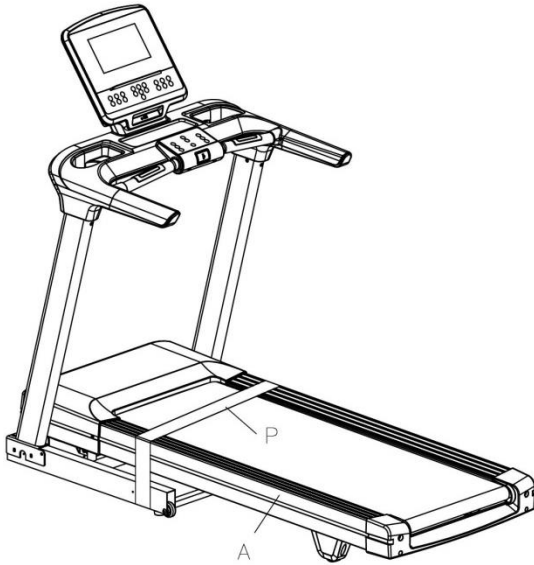
Крок 6



1. Зафіксуйте дисплей C на рамі підтримки дисплею B використавши болти 4* D15, M8x15, пружинну шайбу 4* D32 та плоску шайбу 4* D35 за допомогою хрестового ключа B09.
2. Встановіть маленьку кришку C11 на раму підтримки дисплея B.

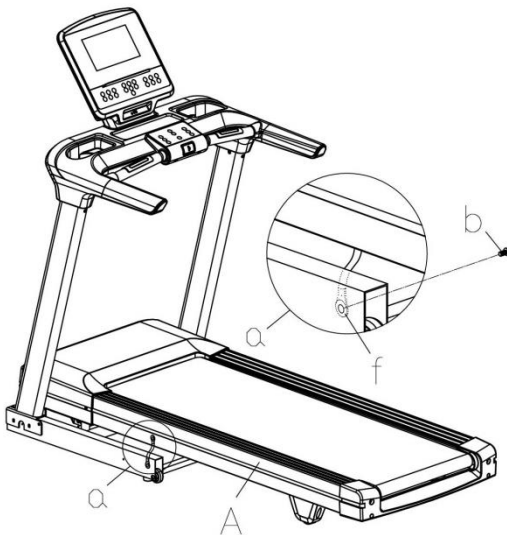
УВАГА: ПЕРЕД ПОЧАТКОМ ВИКОРИСТАННЯ ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО КОЖНА ДЕТАЛЬ ЩІЛЬНО ЗАКРІ

Крок 7



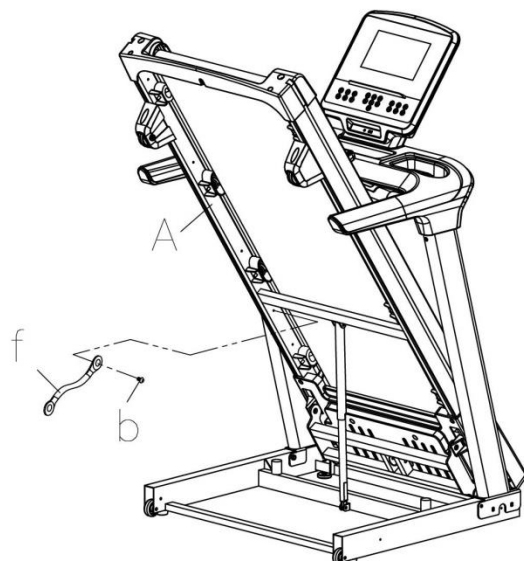
1. Видаліть пакувальний пас P;

Крок 8



1. Витягніть болт M8 * 15 (b) у нижній частині сталевого троса (f) за допомогою гайкового ключа V10.

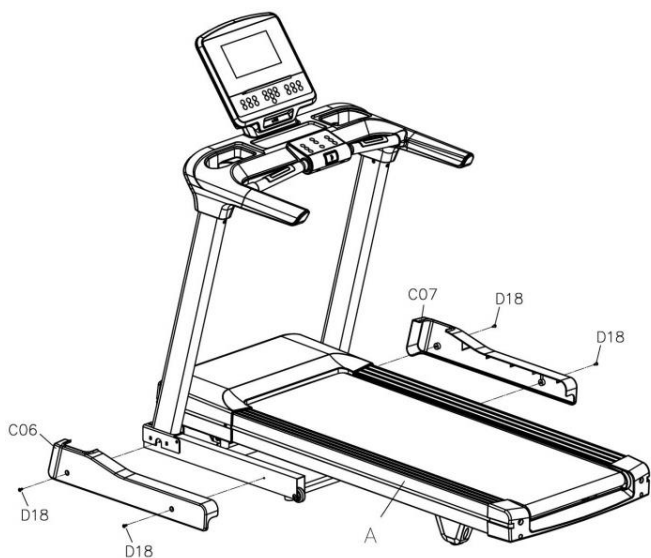
Крок 9



1. Витягніть болт M8 * 15 (b) у верхній частині сталевого троса (f) за допомогою гайкового ключа 5 # V10. Потім зніміть сталевий трос з нижньої рамки.

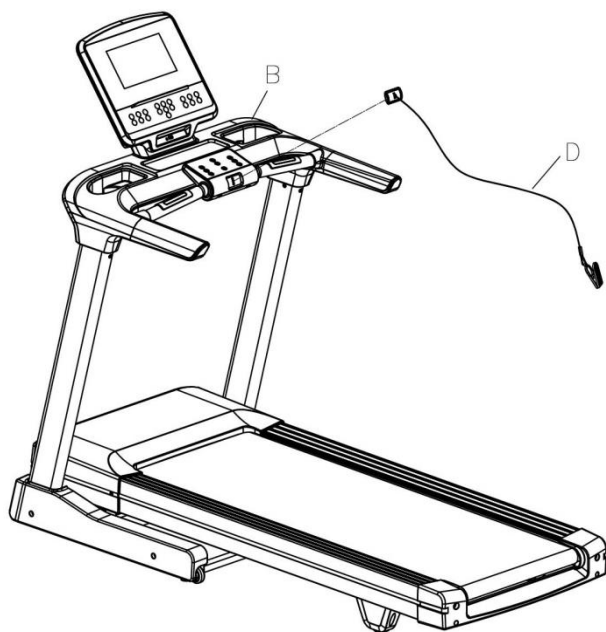
Примітка: Сталевий трос забезпечить Вашу безпеку під час складання; Ви можете зберегти його для наступного використання

Крок 10



1. Зафісуйте кришки C06 і C07 на головній рамі A болтами 4* D18, M5*16 за допомогою ключа B08 .

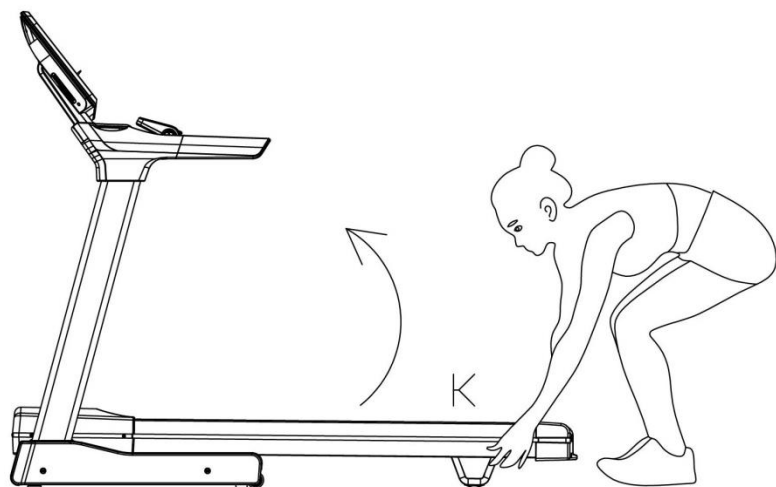
Крок 11



1. Вставте ключ безпеки D у гніздо ключа безпеки та зафіксуйте запобіжну кліпсу на одягу.
2. Для будь-яких аварійних ситуацій, будь ласка, потягніть трос безпеки, і обладнання зупиниться.

Кроки по складанню

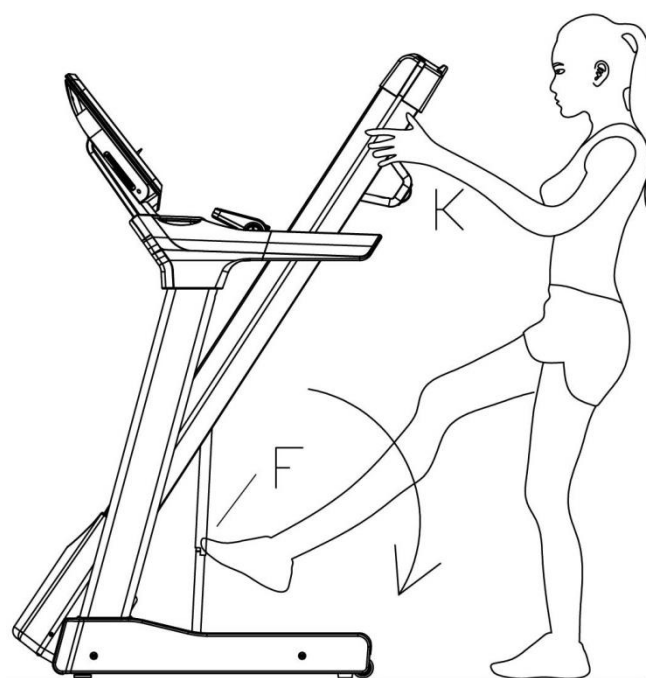
Складання



Візьміть основу доріжки, яка показано в положенні "К", а потім складіть її в напрямку стрілки, поки не почуєте звук "кляцання" з повітряного балона.

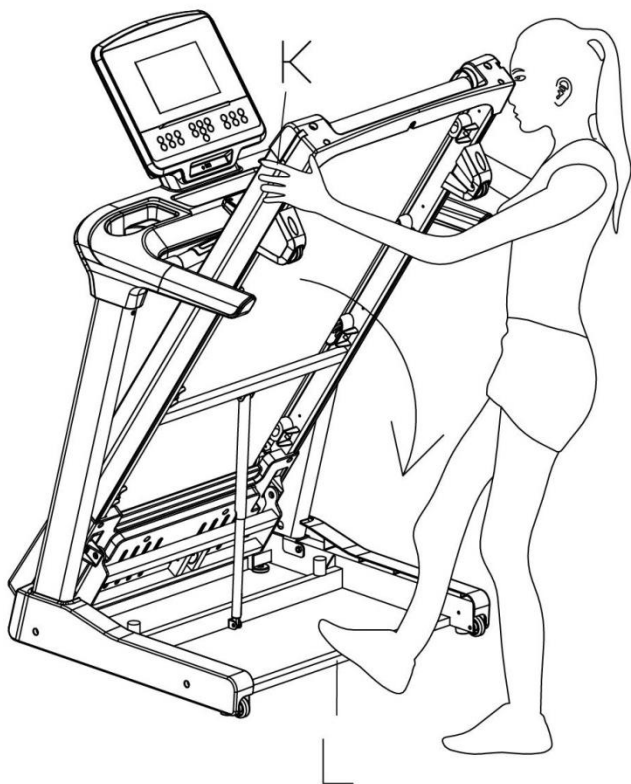
Увага: коли тренажер знаходиться в режимі роботи або нахилі, забороняється його складати .

Розкладання

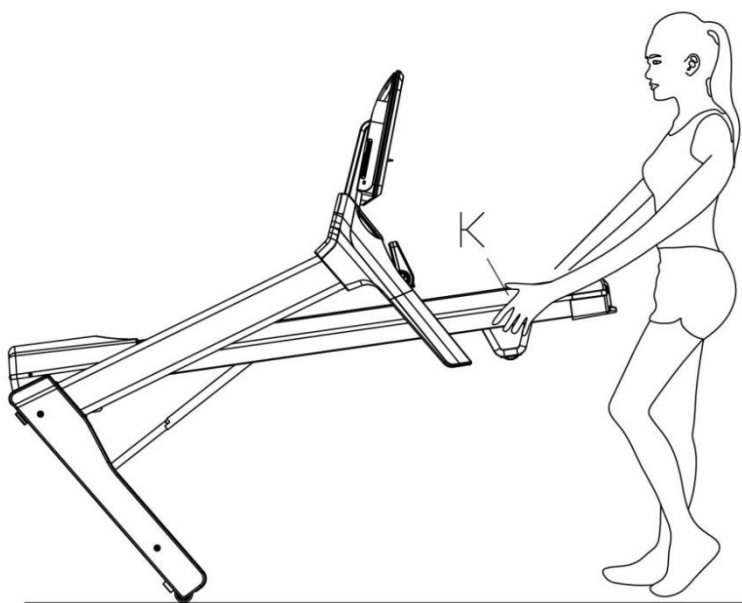


Тримайте основу доріжки в положенні К, а потім натисніть на місце F повітряного балону, після чого основа почне автоматично опускатися.

Транспортування



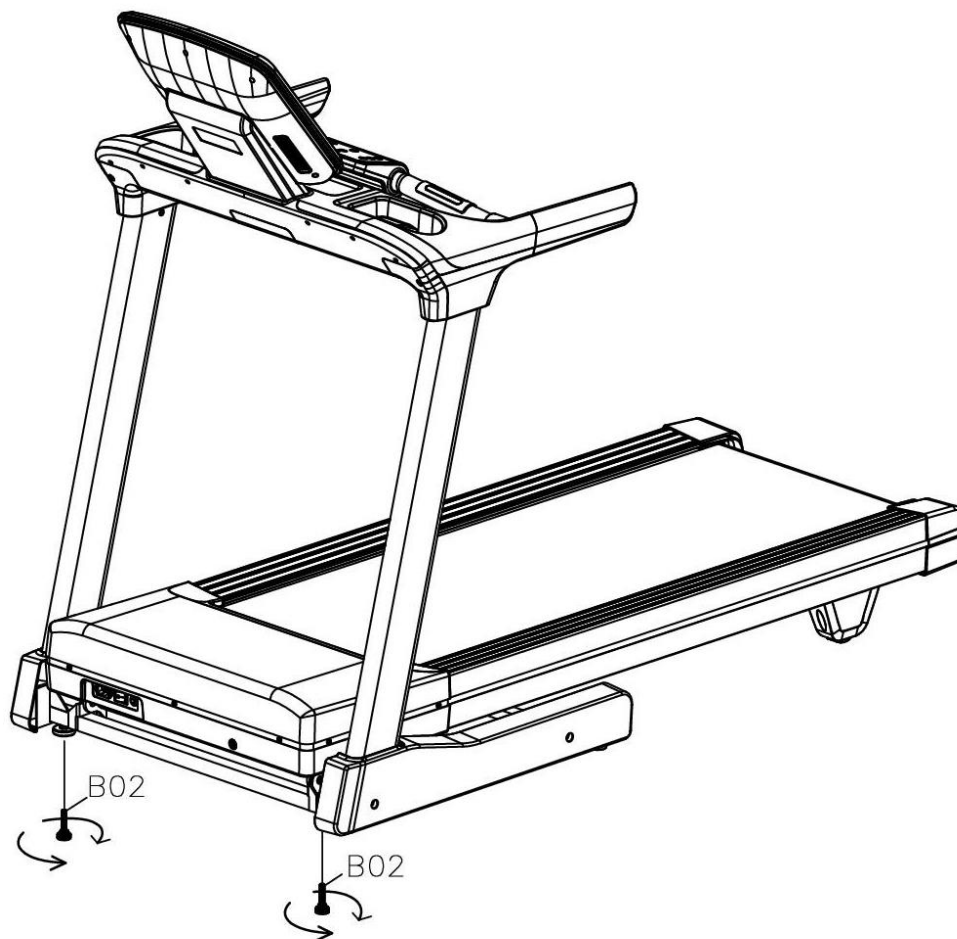
Щоб нахилити, поставте одну руку в положення "К" для підтримки верхнього кінця бігової доріжки. Потім поставте одну ногу в положення "L", щоб утримувати нижній кінець бігової доріжки. За допомогою ноги на "L" повільно нахиліть верхню частину бігової доріжки вниз до землі. Після того, як головна рама "К" досягне достатньо низької точки, колеса бігової доріжки стануть активними.



Для транспортування тримайте бігову доріжку в положення "К" і нахиляйте, поки колеса не зможуть рухатися по землі.

Регулювання вирівнювання

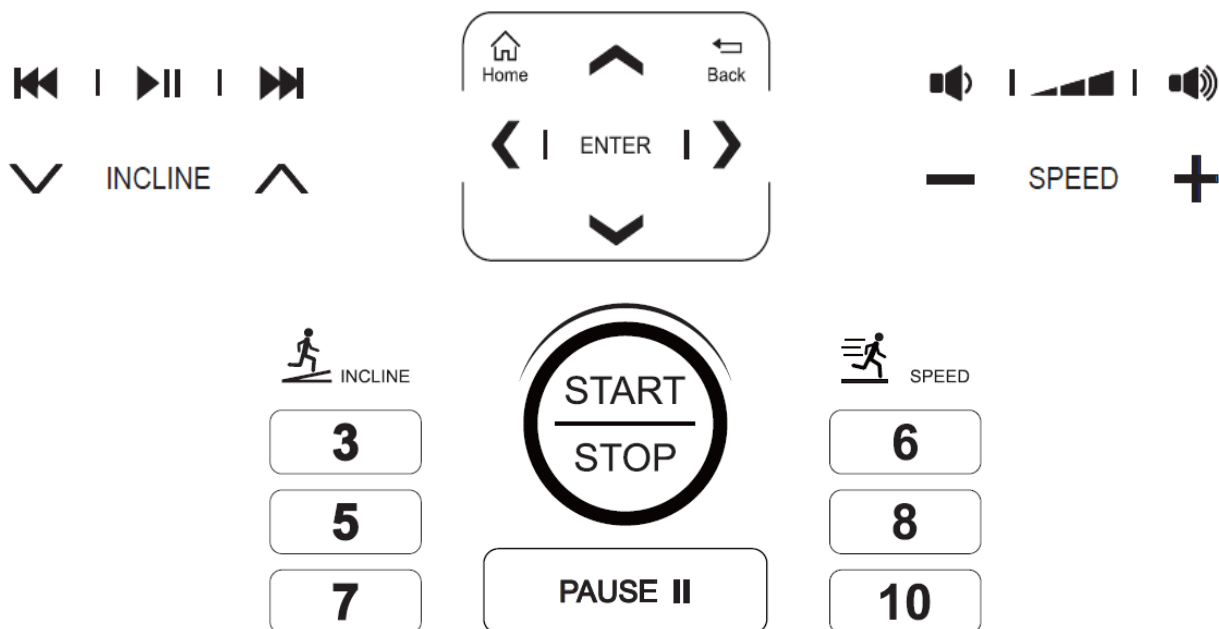
Ви можете збалансувати бігову доріжку, регулюючими ніжками (B02), якщо поверхня нерівна. Поверніть ніжки (B02) до лівої сторони за допомогою поперечного гайкового ключа (B08), збільшуючи висоту або поверніть на праву сторону, зменшуючи висоту.











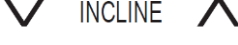





(a)

Введення в управління

1. Знайомство з кнопками






 Home	Кнопка домашньої сторінки
 Back	Кнопка звороту
	Кнопки напряму : до гори, вниз, уліво, вправо. Дозволяють переміщувати позицію курсору на екрані.
ENTER	Кнопка входу(прийняття)
	Кнопка Play : натисніть  для відтворення та зупинки музики та відео. Натисніть  щоб пропустити назад. Натисніть  щоб пропустити вперед
  	Кнопки регулювання гучності
	Кнопка встановлення нахилу
 SPEED 	Кнопка встановлення швидкості
START	START : Під час коли підключені кнопки живлення та безпеки у будь-який час натисніть цю кнопку, щоб запустити обладнання.
STOP	STOP : Під час роботи бігового полотна натисніть кнопку STOP, щоб пристрій зупинився і всі дані відновилися до початкових налаштувань.
PAUSE II	PAUSE : Натисніть PAUSE під час тренування, доріжка зупиниться, але дані будуть збережені. Натисніть кнопку START, доріжка продовжить роботу. Якщо натиснути кнопку STOP, дані буде очищено, а обладнання повернеться в режим очікування.
 INCLINE 3, 5, 7	Швидкі кнопки нахилу : Натисніть кнопку для безпосереднього вибору нахилу 3, 5, 7.













 SPEED 6, 8, 10	Швидкі кнопки швидкості: Натисніть для безпосереднього вибору швидкості 6, 8, 10.
--	--

2. Головний інтерфейс TFT екрану



2.1. Відображення даних	
Speed	Відображує поточну швидкість, діапазон 0.8-20 км/год.
Incline	Відображує нахил, діапазон нахилу 0-15 рівнів.
Distance	Відображує пройдену дистанцію, діапазон 0.00-99.99 км.
Time	Відображує пройдений час, діапазон 0:00-18 год.
Steps	Відлічує кроки, діапазон 0-99999.
Calorie	Відображує спалені калорії, діапазон 0.0-999 ккал.
Heart rate	Відображує значення серцевого ритму.
2.2 Знайомство з функціями	
Target Time	Режим зворотного відліку часу: Діапазон налаштування часу: 0: 05: 00-10 год. Під час тренування можна натиснути кнопку SPEED +/- і INCLINE +/-, щоб змінити швидкість і нахил.
Target Distance	Режим зворотного відліку: Діапазон встановлення відстані: 0,5-100 км, за замовчуванням це 2 км. Під час тренування можна натиснути кнопку SPEED +/- і INCLINE +/-, щоб змінити швидкість і нахил.
Target Calorie	Режим зворотного відліку калорій: Діапазон налаштування калорій: 5-1000Kcal, за замовчуванням це 50Kcal. Під час тренування можна натиснути кнопку SPEED +/- і INCLINE +/-, щоб змінити швидкість і нахил.
User Program	Програма користувача: Є 6 користувальницьких програм, кожна програма розділена на 16 розділів. Користувач може встановити швидкість і нахил кожного розділу відповідно до його потреб. Натисніть SPEED +/- і INCLINE +/-, щоб змінити швидкість і нахил. Натисніть ENTER для підтвердження. Після цього система буде автоматично зберігати дані. Після встановлення даних кожного розділу натисніть START, щоб розпочати вправу.
HRC	HRC: програма контролю частоти серцевих скорочень. Кожна програма HRC розділена на три етапи: розігрів, процес HRC і охолодження. Доступні дві програми серцевого ритму: HRC1 і HRC2. Перед тренуванням, будь ласка, встановіть вік користувача (діапазон встановлення: 10-79), цільову частоту серцевих скорочень (діапазон встановлення 84-126), час (діапазон налаштування: 20-600 хв.). Обладнання оснащено бездротовим приймачем серцевого ритму, завдяки якому система буде виявляти ваш пульс. Якщо бігова доріжка не обладнана приймачем серцевого ритму, будь ласка, тримайте руки на датчиках пульсу на поручнях, щоб система могла виявити частоту серцевих скорочень.
Virtual Scene	Віртуальна сцена: Є 6 вбудованих віртуальних сцен. Швидкість відтворення відео буде автоматично змінюватися відповідно до вашої швидкості.
Racing	Гоночна програма: Є 12 попередньо встановлених гоночних програм. Змагання відбувається між користувачем і системою. Для заданої швидкості системи зверніться до таблиці швидкості гоночної системи.
Work-out	Тренування: Доступно 12 попередньо встановлених програм, які можна вибрати відповідно до інтенсивності вправ. Будь ласка, ознайомтеся з робочою схемою програми.
Music	Музичний плеєр: Натисніть, щоб відтворити музику на локальному або зовнішньому USB.
Video	Відеоплеєр: Натисніть, щоб відтворити відео в локальному або зовнішньому USB.






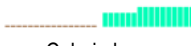

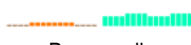


Setting	Налаштування: Натисніть, щоб встановити підсвітку та мову. Для інженерних режимів і налаштувань оновлення, будь ласка, зверніться до постачальника або продавця роздрібною торгівлі, коли це необхідно, тому що буде потрібен пароль і файл оновлення.
2.3 Знайомство з іконками	
	USB іконка  буде світитися весь час після вставлення зовнішнього U диска. Якщо з'явився значок масла  це означає, що потрібно змастити обладнання.

2.4 Швидкість гоночної системи

 Long distance-1	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	4	4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4
 Cross	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	6	6	10	10	10	12	12	12	10	10	10	10	8	8	8	6
 Interval-1	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	8	8	12	8	12	8	14	8	14	8	16	8	16	8	16	8
 Cross country-1	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	6	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	6
 Cross country-2	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	8	8	10	10	10	12	14	14	12	10	10	10	10	10	10	8
 Interval-2	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	4	4	12	4	12	4	14	4	14	4	16	4	16	4	16	4
 Relaxation training	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
 Aerobic training	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	4	6	8	8	6	6	10	10	8	8	6	6	8	8	6	4
 High speed training	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	8	12	12	14	14	16	16	14	14	12	12	10	10	8	8	6
 Long distance -2	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
 Middle distance	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	6	8	8	8	10	10	10	12	12	12	10	10	10	8	8	6
 Interval-3	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	6	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6

2.5 Графік програми тренування

 Interval training	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	6
	Нахил	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 Interval training	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	6

Pyramid	Швидкість	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	4
	Нахил	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 Speed training	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	10	12	6	8	12	6
	Нахил	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 Glute workout	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	4	8	10	4	8	10	4	8	10	4	8	10	4	8	10	4
	Нахил	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 Aerobic exercise	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	4	4	8	8	8	10	10	8	8	8	10	10	8	8	4	4
	Нахил	0	0	0	0	4	0	0	4	4	4	0	0	4	4	0	0
 Cross	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	4	4	10	10	10	10	10	6	6	6	6	6	10	10	4	4
	Нахил	0	4	2	0	0	0	0	2	2	4	4	4	0	0	2	0
 Lose weight	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	6	6	6	10	10	10	12	12	12	10	10	10	6	6	6	6
	Нахил	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 Calorie burn	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	8	8	8	8	8	8	12	12	12	12	8	8	8	8	8	8
	Нахил	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 Uniform training	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	Нахил	0	2	4	6	0	2	4	6	0	2	4	6	0	2	4	6
 Power walk	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	6	6	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6	8	8	8	8
	Нахил	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	0
 Fitness test	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	8	8	8	8	10	10	10	10	8	8	8	8	10	10	10	10
	Нахил	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
 Hill run	Етап	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Швидкість	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	Нахил	2	4	6	8	2	4	6	8	2	4	6	8	2	4	6	8

Код помилки та її вирішення

Warning	Увага Будь ласка, спробуйте знову вставити ключ безпеки.
Err01	Погана комунікація Перевірте провідні з'єднання від дисплея до плати керування. Якщо провід був проколотий або пошкоджений, будь ласка, замініть його.
Err02	Захист від розриву Перевірте з'єднання дротів двигуна або замініть плату управління.
Err04	Встановлення нахилу не вдається Переконайтеся в тому, що дрiт нахилу двигуна добре з'єднаний. Змініть двигун нахилу на новий, або замініть на нову плату управління.
Err05	Захист від струму Зменшіть навантаження. Будь ласка, відрегулюйте бігове полотно, змастіть його. Змініть плату управління.
Err06	Захист від перевантаження Зменшіть навантаження. Будь ласка, відрегулюйте бігове полотно і змастіть його. Змініть плату управління.
Err07	Помилка перевірки параметрів Перекодуйте новий параметр або змініть панель керування.
Err08	Помилка EEPROM Змініть плату управління.
Err09	Похибка датчика нахилу Будь ласка, перевірте провід VR нахилу двигуна.

Поради щодо розтягування

- Почніть з поступових вправ на рухливості всіх суглобів, тобто просто покрутітьніть зап'ястками, зігніть руку і зробіть рух плечима. Це дозволить природному змазуванню тіла (синовіальної рідини) захистити поверхню кісток у цих суглобах.
- Завжди розігрівайте тіло перед розтягуванням, оскільки це збільшує потік крові у тілі, що в свою чергу робить м'язи більш пружними.
- Почніть з ніг і працюйте далі по тілу.
- Кожен розтяг слід тримати не менше 10 секунд (робота від 20 до 30 секунд) і зазвичай повторюватися приблизно 2 або 3 рази.
- Не розтягуйте насильно. Якщо є біль, послабте.
- Не робіть ривкових рухів. Розтягування має бути поступовим і розслабленим.
- Не затримуйте дихання під час розтягування.
- Розтягуйтеся після тренування, щоб запобігти кріпатурі м'язів. Розтягуйтеся принаймні три рази на тиждень, для гнучкості.

- **Розтяжка стегна:**

- Встаньте на праву ногу і візьміться за ліву кісточку лівою рукою, притягнувши ногу ближче до стегна.
- Тримайте спину прямо, а коліна разом. Якщо потрібно, використовуйте стіну для балансу.
- Тримайте позу близько 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.



- **Розтягування підколінного сухожилля:**

- Тримайте передню ногу прямо, руки на зігнутій нозі (стегна). Натисніть на ногу і тягніться, поки не почнете відчувати розтягнення в задній частині коліна (або прямої ноги).
- Тримайте позу близько 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.



- **Розтяжка гомілки:**

- Встаньте щоб задня нога була пряма, а вагу тіла перенесіть на зігнуту передню ногу.
- Тримайте близько 10 секунд.
- Повторіть для іншої ноги.
- Примітка: Під час виконання цієї вправи тримайте спину і задню ногу прямо.



- **Внутрішня розтяжка:**

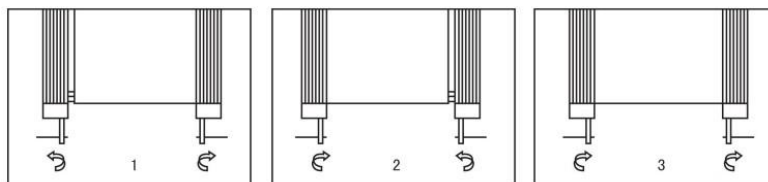
- Сядьте і зімкніть разом підшви ваших ніг, коліна назовні. Підтягніть ноги до області паху, наскільки це можливо.
- Тримайте положення близько 10 секунд.



Обслуговування:

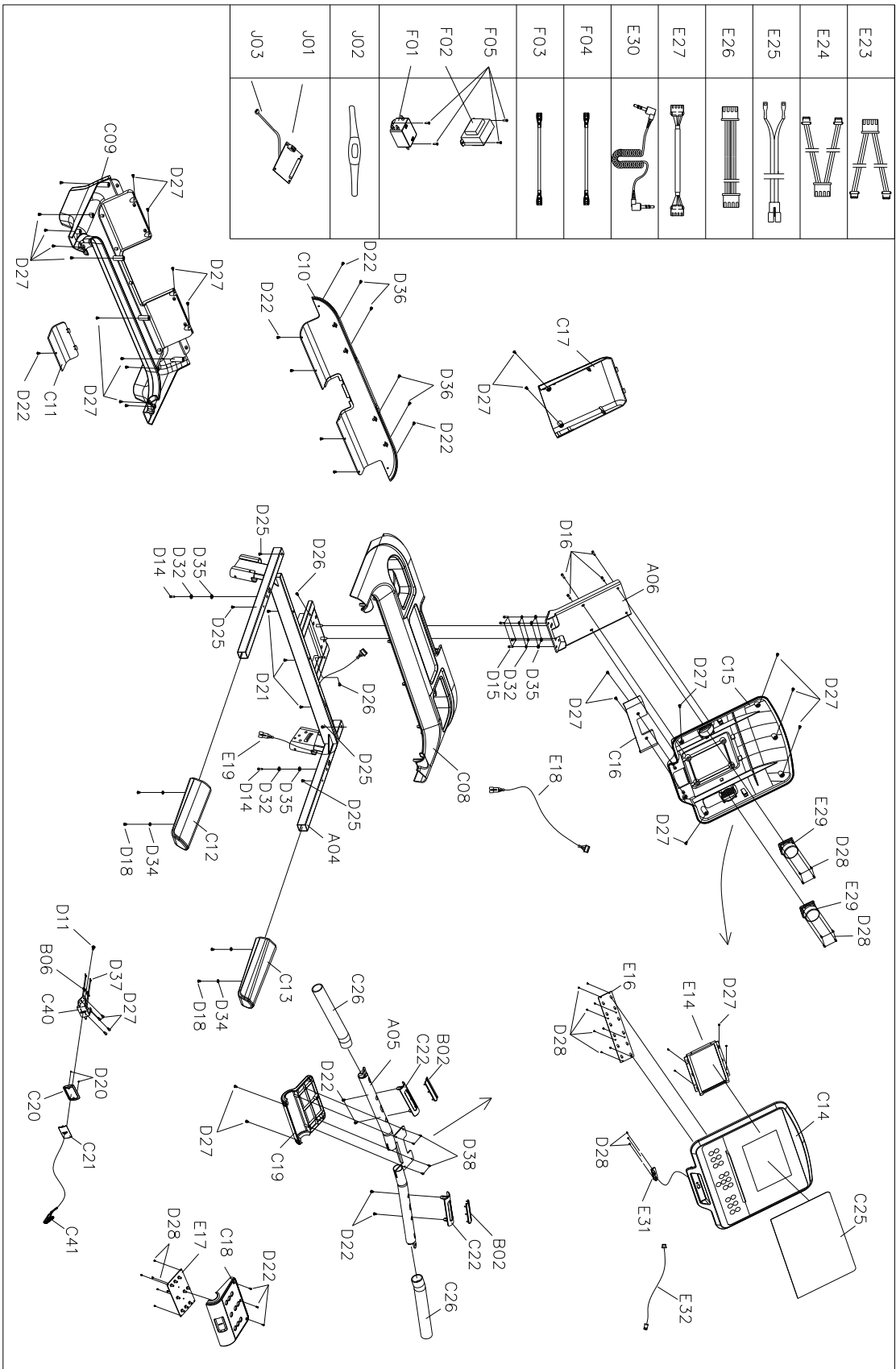
Попередження: Перед очищенням переконайтеся, що живлення вимкнено.

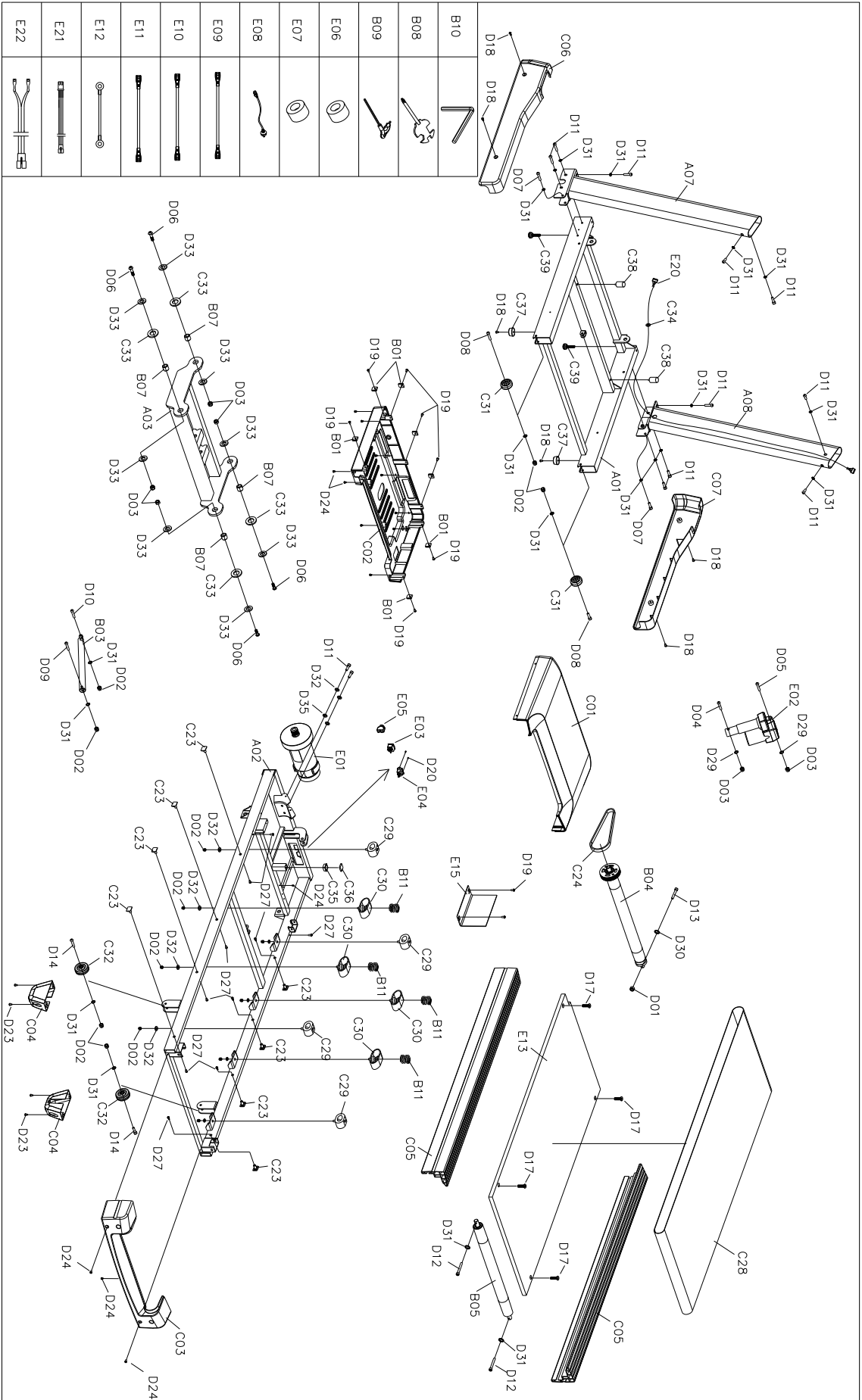
- Очищення:** Протріть пил на полотні, бортовій підставці та бічній підніжці, оскільки надлишок пилу може збільшити тертя на полотні та пошкодити обладнання. Тренажер рекомендується чистити один раз на місяць.
- Змазування:**
 - Змащення необхідно на 300 км. Обладнання видає звуковий сигнал “di di di”, а на дисплеї з'явиться “OIL” іодночасно підсвітиться значок масла, щоб повідомити вас про потребу змащування. Будь ласка, змастіть тренажер на середині бігового полотна.
 - Після змащування, в режимі очікування натисніть кнопку STOP більше 3 секунд, після чого обладнання відмінить інформацію про повідомлення змащення.
Ми пропонуємо вам змащувати машину таким чином:
 - Люди, які використовують бігову доріжку менше 3 годин на тиждень, повинні змащувати обладнання через кожні 6 місяців
 - Люди, які використовують бігову доріжку менше 3-5 годин на тиждень, будь ласка, змащуйте обладнання через кожні 3 місяці
 - Люди, які використовують бігову доріжку більше 5 годин на тиждень, будь ласка, змащуйте обладнання через кожні 2 місяці
- Робоче полотно знаходиться поза центром: Бігове полотно може зміститися від центру розташування після використання обладнання протягом певного періоду часу. Спочатку дайте обладнанню можливість попрацювати самостійно, можливо полотно централізується автоматично. Якщо цього не станеться ви можете відрегулювати положення полотна, підкрутивши болт, показаний на малюнках нижче. Якщо бігове полотно перемістилося вправо, потрібно затягнути гвинт праворуч від полотна або послабити гвинт зліва. Якщо ж полотно перемістилося вліво, зробіть протилежне.
- Ковзання полотна: Будь ласка, відрегулюйте болти відповідно до схеми нижче. При регулюванні обох сторін переконайтеся, що кожне регулювання однакове, на будь-якій стороні бігової доріжки. Рекомендується відрегулювати на половину оберт, доки полотно не буде повільно ковзати або коректно відхилитися. Уникайте перенапряження полотна, оскільки це може пошкодити його.



Увага: Щоб подовжити термін служби бігової доріжки, ми рекомендуємо вимикати бігову доріжку на 10 хвилин після 2-х годинного тренування. Бігове полотно занадто вільно або щільно натягнуте завдасть шкоди біговій доріжці. Тому зберегти відповідну герметичність дуже важливо. Ми пропонуємо вам схопити полотно, що рухається, і потягнути його на певну відстань, поки ви зможете його витягнути. Якщо відстань становитиме 50-75 мм, ми вважаємо, що герметичність бігового полотна підходить.

Схема





Список частин

№	Опис	Специфікація	К-ть	№	Опис	Специфікація	К-ть
A01	Основа рами		1	C16	Передня панель підтримки		1
A02	Головна рама		1	C17	Нижня панель підтримки		1
A03	Рама нахилу		1	C18	Передня дошка клавіатури		1
A04	Рама дисплея		1	C19	Нижня дошка клавіатури		1
A05	Рама поручня		1	C20	Пластина до ключа безпеки		1
A06	Рама підтримки дисплея		1	C21	Ключ безпеки		1
A07	Ліва стійка		1	C22	Ручка імпульсу		2
A08	Права стійка		1	C23	Місто фіксації бокової рейки		8
B01	Панель для фіксації кришки двигуна		7	C24	Пас двигуна		1
B02	Імпульс		4	C25	Пластик дисплея		1
B03	Повітряний циліндр		1	C26	Передня накладка на ручку		2
B04	Передній ролер		1	C28	Бігове полотно		1
B05	Задній ролер		1	C29	Подушка		4
B06	Shrapnel		2	C30	Еліптична подушка		4
B07	Рукав		4	C31	Транспортувальні колеса		2
B08	Хрестовий ключ		1	C32	Колесо що регулюється		2
B09	Ключ		1	C33	Пластикова шайба		4
B10	#5 Гайковий ключ		1	C34	Кільцева пробка		2
B11	Притискна пружина		4	C35	Заглушка кінця кришки		1
C01	Верхня кришка двигуна		1	C36	EVA колодки		1
C02	Нижня кришка двигуна		1	C37	Панель для підножки		2
C03	Задня кришка		1	C38	Накладка подушки циліндра		2
C04	Кришка регулюючого колеса		2	C39	Підніжка що регулюється		2
C05	Бокова рейка		2	C40	Роз`єм ключа безпеки		1
C06	Ліва кришка низу		1	C41	Кліпса ключа безпеки		1
C07	Права кришка низу		1	D01	Неметалевий шестигранний замок	M6	1
C08	Верхня кришка рами дисплея		1	D02	Неметалевий шестигранний замок	M8	14
C09	Нижня кришка рами дисплея		1	D03	Неметалевий шестигранний замок	M10	6
C10	Задня кришка рами дисплея		1	D04	Болт	M10x90 L20	1
C11	Маленька кришка низу		1	D05	Болт	M10x45 L20	1
C12	Ліва накладка на поручень		1	D06	Болт	M10x30 L15	4
C13	Права накладка на поручень		1	D07	Болт	M8x55 L20	2
C14	Передня панель		1	D08	Болт	M8*50 L20	2
C15	Нижня панель		1	D09	Болт	M8x45 L20	1

№	Опис	Специфікація	К-ть	№	Опис	Специфікація	К-ть
D10	Болт	M8x25 L15	2	E03	Квадратний вимикач		1
D11	Болт	M8x15	15	E04	Розетка живлення		1
D12	Болт	M8x65	2	E05	Запобіжник		1
D13	Болт	M6x60	1	E06	Магнітне кільце		1
D14	Болт	M8x40	4	E07	Магнітна основа		1
D15	Болт	M8x15	4	E08	Кабель живлення		1
D16	Болт	M6x15	4	E09	Дріт змінного струму	Довжина 200 коричневий	1
D17	Болт	M8x25	4	E10	Дріт змінного струму	Довжина 350 коричневий	2
D18	Болт	M5x16	10	E11	Дріт змінного струму	Довжина 350 блакитний	2
D19	Болт	M5x12	9	E12	Заземлений провід	Жовтий або зелений	1
D20	Гвинт	ST2.9x8	4	E13	Бігова дека		1
D21	Гвинт	ST4.2x60	3	E14	Дисплей		1
D22	Гвинт	ST4.2x12	14	E15	Панель контролю		1
D23	Гвинт	ST4.2x20	4	E16	Плата клавіатури		1
D24	Гвинт	ST4.2x12	15	E17	Передня плата клавіатури		1
D25	Гвинт	ST4.2x40	4	E18	Верхній дріт дисплею		1
D26	Гвинт	ST4.2x25	2	E19	Середній дріт дисплею		1
D27	Гвинт	ST4.2x12	47	E20	Нижній дріт дисплею		1
D28	Гвинт	ST2.9x8	39	E21	Верхній дріт пульсу		1
D29	Стопорна шайба	10	2	E22	Нижній дріт пульсу		2
D30	Стопорна шайба	6	1	E23	Верхній дріт панелі контролю		1
D31	Стопорна шайба	8	20	E24	Нижній дріт панелі контролю		1
D32	М'яка шайба	8	16	E25	Верхній дріт ключа безпеки		1
D33	Велика шайба	φ10*φ26*2.0	8	E26	Нижній дріт ключа безпеки		1
D34	Велика плоска шайба	φ6*φ12*1.0	4	E27	Дріт вхідного аудіо сигналу		1
D35	Плоска шайба	8	8	E29	Динамік		2
D36	Гвинт	ST4.2*19	4	E30	МрЗ дріт з'єднання		1
D37	Гвинт	ST2.9*6.0	4	E31	USB модуль		1
D38	Гвинт	ST4.2*8	4	E32	USB дріт живлення		1
E01	DC двигун		1				
E02	Двигун нахилу		1				

Необов'язковий список деталей

№	Опис	Специфікація	К-ть	№	Опис	Специфікація	К-ть
F01	Фільтр	Додаткові деталі для фільтрувальної та індукторної групи	1	J01	Бездротовий приймач серцевого ритму	Додаткові частини для групи HRC	1
F02	Індуктор		1	J02	Пас серцевого ритму		1
F03	Дріт змінного струму довжиною 350 мм		1	J03	З'єднувальний дріт HRC		1
F04	Довжина заземленого дроту 350мм		1				
F05	Гвинт ST4.2x12		4				