

# Посібник зі збирання й використання Бігова доріжка FitLogic T45C



**Будь ласка, уважно ознайомтеся з усіма застереженнями та інструкціями, викладеними в даному посібнику перед використанням тренажера. Збережіть цей посібник для подальшого користування.**

Зміст	1
Заходи безпеки	2-3
Інструкції зі збирання	4-6
Керівництво з експлуатації	7-14
Як складати та переміщувати	15
Розминка перед тренуванням	16-17
Технічне обслуговування	18-19
Схема виробу у розібраному вигляді	20
Перелік деталей	21-22
Виявлення та усунення несправностей	23

Під час використання цього виробу завжди слід дотримуватися основних заходів безпеки, зокрема наведених нижче:

Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед початком використання.

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

1. Завжди від'єднуйте даний виріб від електричної мережі відразу після використання та перед очищенням.

**Попередження** – Щоб зменшити ризик появи опіків, пожежі, ураження електричним струмом або фізичних травм:

1. Не можна залишати підключене до мережі обладнання без нагляду. Від'єднуйте пристрій від розетки, коли він не використовується.
2. Необхідний пильний нагляд, якщо цей виріб використовується дітьми або поблизу дітей, недієздатних чи осіб з інвалідністю.
3. Використовуйте виріб лише за призначенням, як описано в цьому посібнику. Не використовуйте жодних пристосувань та аксесуарів, не рекомендованих виробником, щоб уникнути будь-якої небезпеки або нещасних випадків.
4. Ніколи не використовуйте виріб, якщо у нього пошкоджений шнур або вилка, якщо виріб не працює належним чином, якщо він був пошкоджений або потрапив у воду. Будь ласка, поверніть виріб до сервісного центру продавця для огляду і ремонту.
5. Не переміщуйте цей виріб за шнур живлення і не використовуйте шнур в якості ручки.
6. Тримайте шнур подалі від гарячих поверхонь або землі.
7. Ніколи не використовуйте виріб, якщо його вентиляційні отвори заблоковані. Слідкуйте за тим, щоб у вентиляційних отворах не було ворсу, волосся та ін.
8. Ніколи не кидайте і не вставляйте сторонні предмети в будь-які отвори.
9. Не використовуйте та не експлуатуйте виріб на відкритому повітрі.
10. Не використовуйте виріб у місцях, де застосовуються аерозольні продукти (спреї) або де знижений вміст кисню.
11. Перед тим, як вимкнути живлення, поверніть всі елементи керування у вимкнене положення, а потім витягніть вилку з розетки.
12. Під'єднайте виріб тільки за допомогою належним чином заземленої розетки.
13. Якщо складаєте бігову доріжку після закінчення користування, її необхідно повернути в початкове положення.
14. Під час використання бігової доріжки її заборонено складати.
15. Дотримуйтеся безпечної зони розміром 2000 мм × 1000 мм навколо бігової доріжки.
16. Цей тренажер призначений виключно для домашнього використання.
17. У випадку бігової доріжки з функцією складання і електричним підйомом переконайтеся, що кут підйому встановлений на 0 перед складанням (щоб уникнути перешкод для її компонентів).
18. Припиніть користуватися біговою доріжкою, якщо відчуваєте слабкість, запаморочення або задишку.
19. Під час використання бігової доріжки надягайте відповідний спортивний одяг. Не одягайте вільний одяг, який може потрапити й застрягнути у механізмі тренажера. Рекомендується використовувати підтримувальний спортивний одяг як для чоловіків, так і для жінок. Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою босоніж, у панчохах або сандалях.

## ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

Бігова доріжка обов'язково має бути заземлена. У разі несправності або поломки заземлення забезпечить шлях найменшого опору для електричного струму, щоб знизити ризик ураження електричним струмом.

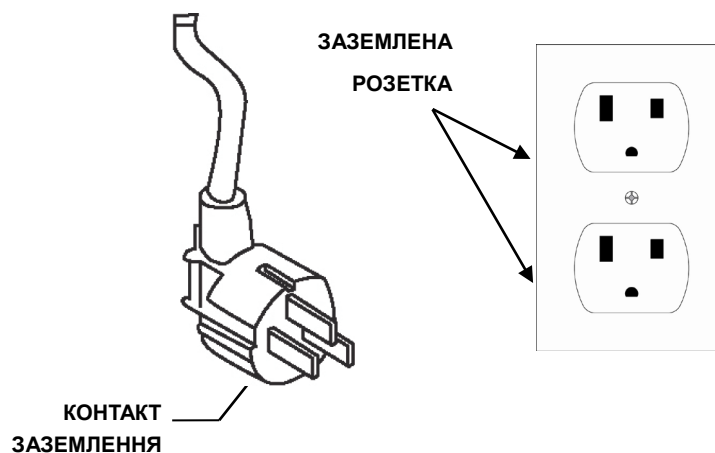
Виріб оснащений шнуром, що має заземлювальний провідник і вилку із заземлюючим контактом.

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

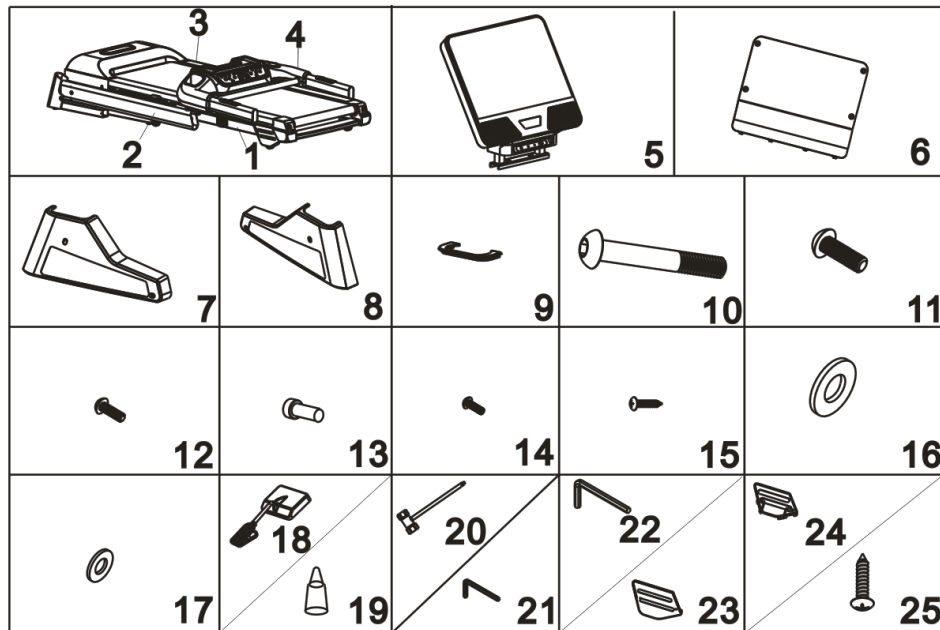
**Небезпечно** – Неправильне підключення заземлювального проводу обладнання може призвести до ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або сервісним спеціалістом, якщо ви сумніваєтеся в тому, чи правильно заземлено виріб. Не змінюйте конструкцію вилки, що постачається з виробом. Якщо вона не підходить до розетки, зверніться до кваліфікованого електрика для встановлення відповідної розетки.

Виріб оснащений заземлювальною вилкою, зовнішній вигляд якої показано на малюнку. Переконайтеся, що виріб підключений до розетки з такою самою конфігурацією, як у вилки. Використання будь-яких адаптерів для цього виробу не допускається.

**Малюнок**  
**Способи заземлення**



## ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ ТА ЗНАЙДІТЬ ВСІ НАВЕДЕНІ НИЖЧЕ КОМПОНЕНТИ

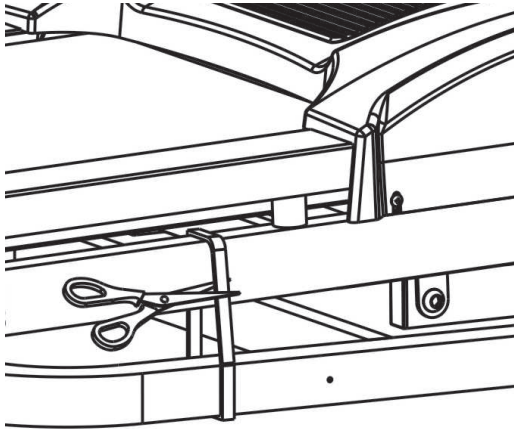


## Перелік деталей

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	ОСНОВНА РАМА	1	14	ГВИНТ М5х12	4
2	ЛІВА СТІЙКА	1	15	ГВИНТ М4х10	4
3	ПРАВА СТІЙКА	1	16	ПЛОСКА ШАЙБА М10	6
4	КРОНШТЕЙН КОНСОЛІ	1	17	ПЛОСКА ШАЙБА М8	4
5	КОНСОЛЬ	1	18	ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ	1
6	З'ЄДНУВАЛЬНА КРИШКА	1	19	МАСТИЛО	1
7	КРИШКА ОСНОВИ (ЛІВА)	1	20	ВИКРУТКА	1
8	КРИШКА ОСНОВИ (ПРАВА)	1	21	ШЕСТИГРАННИЙ КЛЮЧ 5 ММ	1
9	КРИШКА СТІЙКИ	2	22	ШЕСТИГРАННИЙ КЛЮЧ 6 ММ	1
10	БОЛТ М10х55	2	23	КРИШКА КОЛЕСА РАМИ (ЛІВА)	1
11	БОЛТ М10х20	4	24	КРИШКА КОЛЕСА РАМИ (ПРАВА)	1
12	БОЛТ М8х15	2	25	БОЛТ М6х10	4
13	БОЛТ М8х15	2			

## ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

## КРОК 1

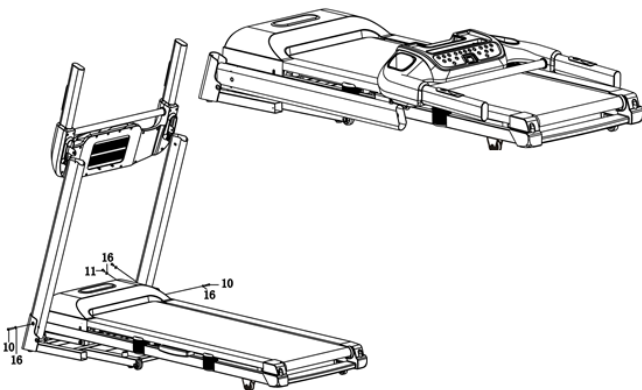


1. Зверніть увагу, що для завершення монтажу цієї бігової доріжки потрібно щонайменше 2 людини.
2. Відкрийте картонну коробку та вийміть весь захисний пінопласт та елементи конструкції.
3. Як це показано на фото, вийміть бігову доріжку з коробки, покладіть її на рівну поверхню, а потім розріжте стрічку.

**Небезпечно !**

Для усунення ризиків травмування не зрізайте стрічку доки не дістанете бігову доріжку з коробки та не встановите на рівній поверхні!

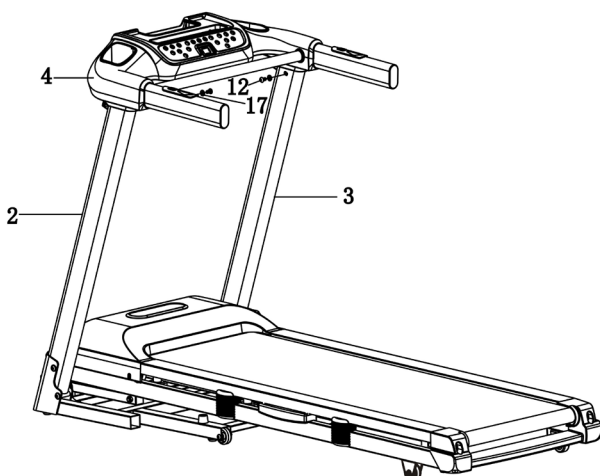
## КРОК 2



1. Підійміть ліву та праву стійки разом із консоллю, після чого за допомогою гайкового ключа №6 (22), щоб закріпити кожен стійку на основі за допомогою 2-х болтів M10x55 (10) та 2-х плоских шайб (16), 4-х M10x20 (11) і 4-х плоских шайб (16) з іншого боку.

2. На цьому етапі не затягуйте всі болти та гвинти повністю.

## КРОК 3



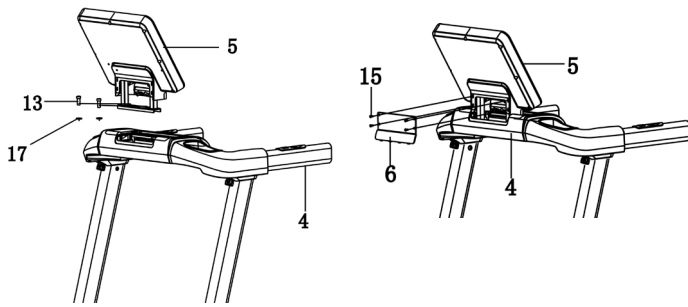
1. З'єднайте кабель, що виходить із консолі, з кабелем, що виходить із правої стійки. Зверніть увагу на правильність підключення кабелю: неправильне з'єднання або грубе поводження може призвести до пошкодження роз'єму.

2. За допомогою ключа №5 (21) закріпіть консоль лівій та правій стійках, використовуючи по 2 шт. болтів M8x15 (12) і 2 плоскі шайби (17).

3. Повністю затягніть усі болти, встановлені на кроці 2 та кроці 3.

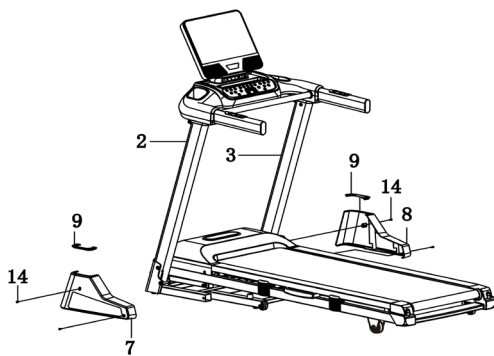
## ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

## КРОК 4



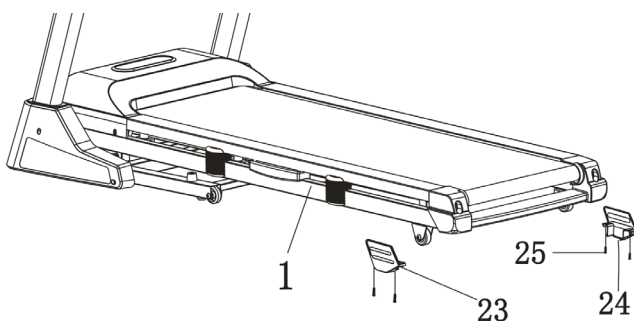
1. За допомогою ключа №6 (22) встановіть консоль-комп'ютер, використовуючи 2 болта М8×15 з напівкруглою головкою та 2-х шайб М8.
2. З'єднайте кабель, що виходить із панелі комп'ютера, з кабелем, що виходить із консолі. Зверніть увагу на правильність підключення кабелю: неправильне з'єднання або грубе поводження може призвести до пошкодження роз'єму.
3. Використовуючи викрутку (20) встановіть з'єднувальну кришку (6) на консоль за допомогою 4-х болтів М4х10 (15).

## КРОК 5



- Використовуючи викрутку (20) приєднайте ліву кришку основи (7) до лівої стійки за допомогою 2-х болтів М5х12 (14). Зробіть те ж саме для правої кришки основи (8).

## КРОК 6



- За допомогою викрутки (20) приєднайте ліву кришку колеса рами (23) до основної рами (1) за допомогою 4-х болтів М6х10 (15). Зробіть те ж саме для правої кришки колеса рами (24).

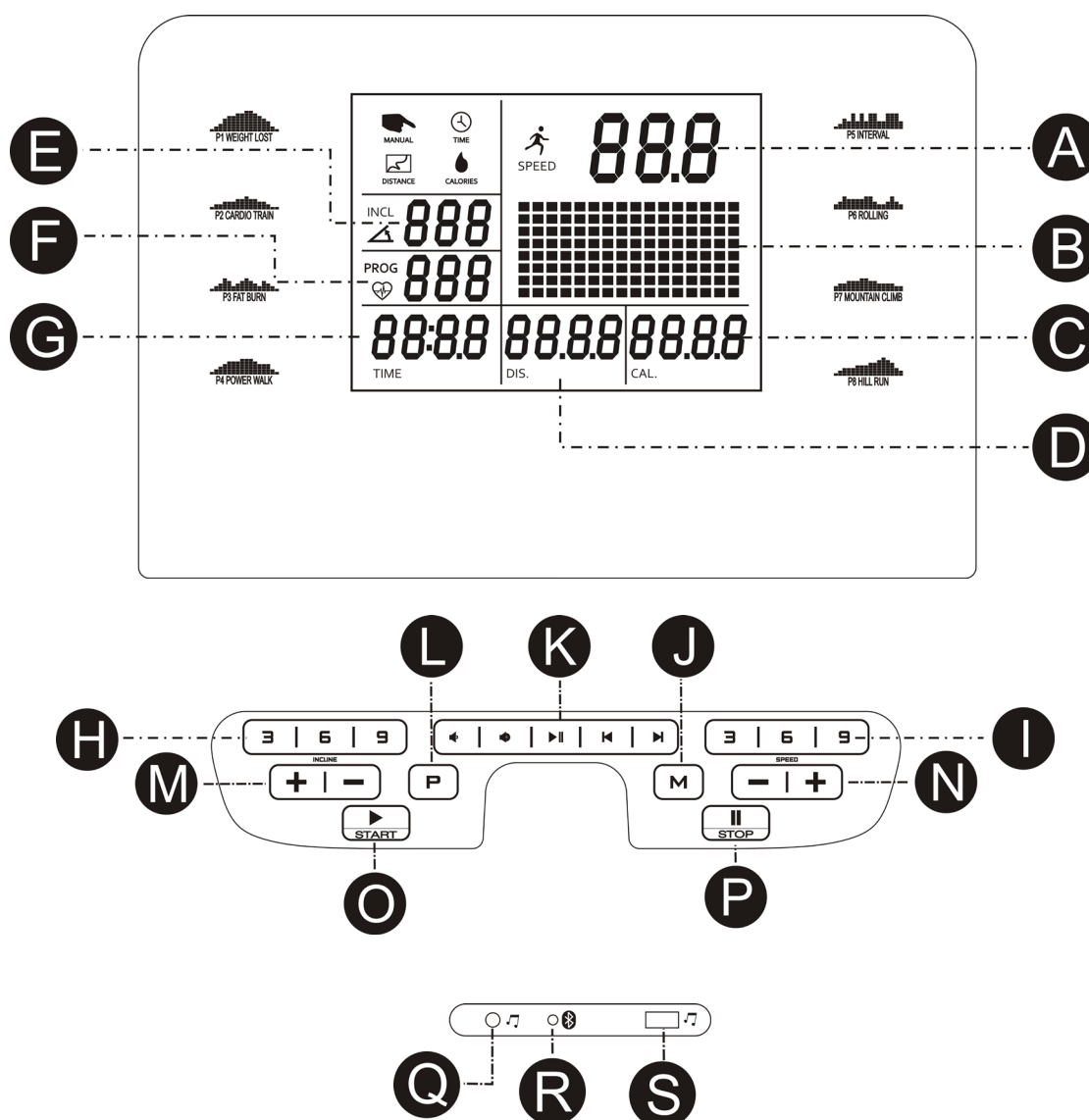


**УВАГА:** Для вашої безпеки та комфорту перевірте, чи всі гвинти надійно затягнуті.  
Вітання! Нову моторизовану бігову доріжку успішно зібрано!

## ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО БЕЗПЕКИ

- A.** Перед початком занять потренуйтеся складати та розкладати бігову доріжку.
- B.** Приєднайте запобіжний ключ до консолі-комп'ютера (бігова доріжка не працюватиме без запобіжного ключа). Інший кінець запобіжний ключа прикріпіть до свого одягу перед тренуванням, щоб бігова доріжка зупинилась, якщо користувач випадково з неї зійде.
- C.** Якщо користувач впаде з бігової доріжки, запобіжний ключ від'єднається від консолі, і бігова доріжка негайно зупиниться, щоб уникнути подальшого травмування.
- D.** Не ставайте на бігове полотно під час запуску бігової доріжки. Ставайте по обидва боки полотна на пластикові бічні рейки для ніг.
- E.** Після зворотного відліку бігова доріжка почне рух зі швидкістю 1,0 км/год. Якщо ви початківець, починайте з низької швидкості та тримайтеся за поручні, доки не почуватиметеся впевнено.

## КОРОТКИЙ ДОВІДНИК



## КОРОТКИЙ ДОВІДНИК

A	ВІКНО ШВИДКОСТІ (SPEED)	H	КНОПКА ШВИДКОЇ ЗМІНИ НАХИЛУ	N	КНОПКА ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/-
B	МАТРИЧНЕ ВІКНО	I	КНОПКА ШВИДКОЇ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ	O	КНОПКА ПУСК (START)
C	ВІКНО КАЛОРИЙ (CALORIE)	J	КНОПКА РЕЖИМУ (MODE)	P	КНОПКА СТОП (STOP)
D	ВІКНО ДИСТАНЦІЇ (DISTANCE)	K	КНОПКА МУЗИЧНОГО ПЛЕЄРА	Q	АУДІОРОЗ'ЄМ
E	ВІКНО НАКЛОНУ (INCLINE)	L	КНОПКА ПРОГРАМИ (PROGRAM)	R	НАЛАШТУВАННЯ МУЗИКИ
F	ВІКНО ПУЛЬСУ (PULSE)	M	КНОПКА ЗМІНИ НАХИЛУ+/-	S	USB-роз'єм
G	ВІКНО ЧАСУ (TIME)				

## ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

**ІНДИКАТОР РУХУ:** Починає рух із центру та обертається за годинниковою стрілкою; одне повне коло відповідає 400 м, відображення циклічне.

**ЧАС (TIME):** Накопичує загальний час тренування з 0:00 до 99:00 хвилин.

**ПУЛЬС (PULSE):** Коли сигнал пульсу зчитується під час утримання обома руками металевих датчиків попереду на поручнях, відображає поточну частоту серцевих скорочень у ударах за хвилину - від 50 до 200.

**НАХИЛ (INCLINE):** Відображає поточний рівень нахилу бігового полотна від 0 до 15.

**ШВИДКІСТЬ (SPEED):** Відображає поточну швидкість полотна від 1,0 км/год до 18,0 км/год.

**КАЛОРИЇ (CALORIE):** Накопичує дані про витрату калорій під час тренування. Максимальне значення - 990 ккал.

**ДИСТАНЦІЯ (DISTANCE):** Накопичує дані про загальну відстань, подолану під час тренування від 0,0 до 99,0 км шляхом прямого підрахунку. Накопичує дані про загальну відстань, подолану під час тренування до 0,0 км у режимі зворотного відліку.

## ПРИСТУПАЮЧИ ДО РОБОТИ

## ПРИМІТКИ:

1. Перевірте, щоб на доріжці та навколо не було предметів, які можуть заважати руху.
2. Підключіть шнур живлення та увімкніть бігову доріжку.
3. Встаньте на бічні рейки бігової доріжки.
4. Прикріпіть кліпсу запобіжного ключа до одягу.
5. Вставте запобіжний ключ в отвір для запобіжного ключа у консолі, і тоді бігова доріжка перейде в режим готовності.
6. Є два способи почати тренування:

**А. ШВИДКИЙ СТАРТ**

Натисніть кнопку START, щоб почати тренування.

**Б. ВИБІР ПРОГРАМИ**

Виберіть програму режиму ручного керування натиснувши КНОПКУ РЕЖИМУ або натисніть КНОПКУ ПРОГРАМИ та виберіть одну з 8 цілей тренування або 3-х користувацьких програм.

## РОБОТА В РЕЖИМІ ШВИДКОГО СТАРТУ

**КРОК 1:** Вставте запобіжний ключ, щоб увімкнути дисплей; бігова доріжка тоді перейде в режим готовності.

**КРОК 2 :** Натисніть кнопку START, щоб почати рух бігового полотна після зворотного відліку. Під час тренування можна регулювати бажану швидкість за допомогою кнопок ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/- або ШВИДКОЇ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ, а нахил полотна можна регулювати у будь-який момент за допомогою кнопок ЗМІНИ НАХИЛУ+/- або ШВИДКОЇ ЗМІНИ НАХИЛУ.

**КРОК 3:** Для вимірювання пульсу обхопіть сталеві сенсори на поручнях. Дисплею може знадобитися кілька секунд, щоб відобразити фактичний показник. Показник пульсу відобразатиметься у ВІКНІ ПУЛЬСУ.

**КРОК 4:** Під час роботи швидкого запуску будуть підраховуватись показники "TIME" (ЧАС), "CALORIE" (КАЛОРІЇ) та "DISTANCE" (ДИСТАНЦІЯ).

## РОБОТА У РЕЖИМІ РУЧНОГО НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМ

**ПРИМІТКИ:** За цієї програми, для одного з показників ДИСТАНЦІЯ, КАЛОРІЇ або ЧАС може бути встановлений зворотний відлік, інші будуть підраховувати під час тренування у звичайному режимі. Після того, як один зворотний відлік досягне нуля, програма завершиться і рух полотна зупиниться, якщо вам потрібно продовжити, натисніть кнопку START, щоб розпочати рух полотна після зворотного відліку.

**КРОК 1:** Вставте запобіжний ключ, щоб увімкнути дисплей; бігова доріжка тоді перейде в режим готовності.

**КРОК 2:** Натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ, у ВІКНІ ЧАСУ відобразиться 30:00, натисніть КНОПКУ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/-, щоб встановити час зворотного відліку у діапазоні з 5:00 до 99:00 хвилин.

Якщо ви не бажаєте встановлювати параметр ЧАС для зворотного відліку, а бажаєте одразу перейти до іншого, знову натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ. У ВІКНІ ДИСТАНЦІЇ відобразиться показник "1.0" і ви зможете встановити параметр для зворотного відліку відстані від 1,0 км до 99,0 км.

Якщо ви не бажаєте встановлювати ДИСТАНЦІЮ для зворотного відліку, а бажаєте одразу перейти до іншого параметру, натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ знову. У ВІКНІ КАЛОРІЙ відобразиться показник "50" і ви зможете встановити параметр для зворотного відліку калорій від 20 Ккал до 990 Ккал.

**КРОК 3:** Після завершення налаштування зворотного відліку для вашого тренування натисніть кнопку START, рух полотна розпочнеться після зворотного відліку.

**КРОК 4:** Під час виконання програми можна регулювати швидкість і нахил, натискаючи КНОПКУ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/- та КНОПКУ ЗМІНИ НАХИЛУ+/-, або щоб перейти безпосередньо до налаштування користуйтеся КНОПКАМИ ШВИДКОЇ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ та ШВИДКОЇ ЗМІНИ НАХИЛУ.

**КРОК 5:** Натисніть кнопку STOP, щоб призупинити тренування, або вийміть запобіжний ключ, щоб вимкнути консоль.

## РОБОТА У РЕЖИМІ ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ

**ПРИМІТКИ:**

Всі попередньо встановлені програми складаються з 18 сегментів за часом; швидкість і нахил задаються для кожного сегмента. Тривалість 18 сегментів у кожній програмі автоматично розподіляється відповідно до встановленого вами часу тренування. Існує 64 попередньо встановлені програми для 8 різних цілей тренування, а також 8 різних рівнів інтенсивності для кожної цілі тренування.

**КРОК 1:** Вставте запобіжний ключ, щоб увімкнути дисплей; бігова доріжка тоді перейде в режим готовності.

**Крок 2:** Натисніть КНОПКУ ПРОГРАМИ, щоб прокрутити 8 попередньо встановлених програм, і функцію виміру індексу жирової маси тіла (ІМТ). Мета тренування буде обрана після натискання КНОПКА ПРОГРАМИ. Після вибору мети тренування натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ, щоб вибрати інтенсивність від L01 до L08. Після вибору інтенсивності натискайте КНОПКИ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/-, щоб змінити час, що минув. Попередньо встановлений час кожної програми 30:00 хвилин, його можна змінити на будь-який від 5:00 до 99:00 хвилин.

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

## КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

**КРОК 4:** Під час виконання програми ви можете регулювати ШВИДКІСТЬ та НАХИЛ, натискаючи КНОПКИ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/- та ЗМІНИ НАХИЛУ+/- або кнопки ШВИДКОЇ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ та ШВИДКОЇ ЗМІНИ НАХИЛУ, щоб перейти безпосередньо до налаштування. Однак, налаштовані вами ШВИДКІСТЬ та НАХИЛ будуть діяти лише на поточному сегменті, після завершення сегмента ШВИДКІСТЬ та НАХИЛ оброблюватимуться з попередньо встановленими значеннями.

**КРОК 5:** Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити тренування, або вийміть запобіжний ключ, щоб вимкнути комп'ютер.

### ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ ВИМІРУ ПУЛЬСУ

ВІКНО ПУЛЬСУ консолі працює разом з датчиками вимірювання пульсу на обох поручнях. Коли будете готові виміряти свій пульс:

1. Щільно притулить обидві руки до датчиків пульсу. Для найбільш точного зчитування важливо використовувати обидві руки.
2. Приблизна частота серцевих скорочень відобразиться у ВІКНІ ПУЛЬСУ приблизно через 5 секунд після того, як ви будете утримувати датчики пульсу.
3. Така оцінка не є точною, і людям із захворюваннями та/або особливою потребою в точному моніторингу серцевого ритму не слід покладатися на отримані дані.

### КОРИСТУВАЦЬКА ПРОГРАМА

Ця програма дозволяє користувачу створити персональну програму тренування; швидкість і нахил кожного сегмента можна налаштувати відповідно до особистих побажань. Програма містить 18 сегментів для редагування тренування.

Як тільки програма буде налаштована, вона буде збережена на комп'ютері, продовжить виконання комп'ютером програми можна натиснувши кнопку START/STOP. Загалом доступно 3 користувацькі програми для редагування.

Щоб повторно редагувати програму, виконайте наступні кроки:

**КРОК 1:** Вставте запобіжний ключ, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в стані готовності. Продовжуйте натискати КНОПКУ ПРОГРАМИ, доки у ВІКНІ ШВИДКОСТІ не відобразиться "U01", а потім зблимає ВІКНО ЧАСУ, натисніть КНОПКУ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/-, щоб встановити час дії програми.

**КРОК 2:** Натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ, щоб встановити сегмент 01, натисніть КНОПКУ ЗМІНИ НАХИЛУ+/-, щоб встановити нахил, і натисніть КНОПКУ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/-, щоб встановити швидкість для цього сегменту. Після завершення налаштування сегмента 1 натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ, щоб встановити параметри для сегментів 2-18.

**КРОК 3:** Після завершення налаштування всіх 18 сегментів програма буде збережена, а потім натисніть кнопку START, щоб завантажити цю програму.

### ВИКОРИСТАННЯ АУДІОФУНКЦІЇ

Як показано на малюнку, під'єднайте один кінець кабелю до аудіо-роз'єму на комп'ютері, а потім під'єднайте інший кінець аудіокабелю до MP3-плеєра. Динаміки на комп'ютері будуть відтворювати музику з MP3-плеєра. Гучність динаміка може регулюватися тільки за допомогою MP3-плеєра.



### ВБУДОВАНИЙ MP3-ПЛЕЄР

Комп'ютер має вбудовану функцію MP3-плеєра, ним можна керувати за допомогою наступної інструкції:

Увімкніть живлення бігової доріжки, вставте запобіжний ключ, щоб пробудити дисплей, а потім підключіть USB-флешку, тоді вбудований MP3-плеєр буде відтворювати музичний файл з флешки.

## ПІДКЛЮЧЕННЯ СМАРТФОНУ

Якщо бігова доріжка має функцію Bluetooth, то її можна підключити до смартфона, виконавши наступні кроки:

**КРОК 1:** Увімкніть функцію Bluetooth на смартфоні, знайдіть пристрій і натисніть погодження з'єднати пристрої, коли з'явиться напис "RUN MUSIC" (ЗАПУСТИТИ МУЗИКУ).

**КРОК 2:** Після з'єднання звуку зі смартфона будуть відтворюватися за допомогою динаміка на комп'ютері.

## ШКАЛА ВИМІРУ ІНДЕКСУ ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА

Ця функція призначена для оцінки жирової маси у вашому організмі відповідно до основної інформації про стан вашого тіла.

Така оцінка не є точною, тобто людям із захворюваннями та/або особливою потребою в точному моніторингу жирової маси не слід покладатися на отримані дані.

**КРОК 1:** Натисніть КНОПКУ ПРОГРАМИ кілька разів, на 12-тий раз натискання КНОПКИ ПРОГРАМИ у ВІКНІ ЧАСУ відобразиться значення індексу жирової маси тіла (FAT). Натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ, щоб встановити відносні параметри: СТАТЬ (GENDER), ВІК (AGE), ЗРІСТ (HEIGHT) та ВАГА (WEIGHT).

**КРОК 2:** Після активування функції виміру індексу жирової маси тіла (ІМТ) та натиснення КНОПКИ РЕЖИМУ, у ВІКНІ ЧАСУ відобразиться "5-01", а у ВІКНІ ШВИДКОСТІ відобразиться "1", це означає СТАТЬ, натисніть КНОПКУ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/-, щоб встановити параметр статі - 1 чи 2, де "1" означає чоловіка, а "2" - жінку. Потім натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ, щоб перейти до наступного кроку.

**КРОК 3:** Після натискання КНОПКИ РЕЖИМУ у ВІКНІ ЧАСУ відобразиться "5-02", а у ВІКНІ ШВИДКОСТІ відобразиться "25", це означає вік (AGE), натисніть КНОПКУ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/-, щоб встановити параметр віку від 10 до 99. Потім натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ, щоб перейти до наступного кроку.

**КРОК 4:** Після натискання КНОПКИ РЕЖИМУ у ВІКНІ ЧАСУ відобразиться "F3", а у ВІКНІ ШВИДКОСТІ відобразиться "170", це означає зріст (HEIGHT), натисніть КНОПКУ ЗМІНИ ШВИДКОСТІ+/-, щоб встановити параметр зросту від 100 см до 200 см. Потім натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ, щоб перейти до наступного кроку.

**КРОК 5:** Після натискання КНОПКИ РЕЖИМУ у ВІКНІ ЧАСУ відобразиться "5-04", а у ВІКНІ ШВИДКОСТІ відобразиться "70", це означає ВАГУ, натисніть КНОПКУ РЕГУЛЮВАННЯ ШВИДКОСТІ+/-, щоб встановити параметр ваги від 20 кг до 150 кг. Потім натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ, щоб перейти до наступного кроку.

**Крок 6:** Після завершення налаштування всієї необхідної інформації про стан вашого тіла, натисніть КНОПКУ РЕЖИМУ ще раз, у ВІКНІ ЧАСУ відобразиться "5-05", а у ВІКНІ ШВИДКОСТІ відобразиться "---", це означає, що комп'ютер починає працювати над обчисленням. Далі утримуйте датчики пульсу на поручнях обома руками близько 8 секунд. Після цього, результат розрахунку індексу жирової маси тіла буде зображено на у ВІКНІ ДИСТАНЦІЇ.

## ВИМІР ІНДЕКСУ ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА (ІМТ)

Результат, який представлений шкалою жирової маси тіла, може бути еталоном стану тіла. Перевірте стан вашого тіла за лівою діаграмою за результатом, який ви отримаєте від розрахунку з бігової доріжки, де ІМТ - це індекс маси тіла.

Стан тіла	Результат
Ожиріння	ІМТ > 30
Зайва вага	26 < ІМТ < 30
Нормальна вага	19 < ІМТ < 25
Недостатня вага	ІМТ < 19

## ТАБЛИЦЯ НАЛАШТУВАНЬ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ

## Р1. СКИДАННЯ ВАГИ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Рівень 2	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Рівень 3	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Рівень 4	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Рівень 5	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Рівень 6	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Рівень 7	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Рівень 8	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

## Р2. КАРДІОТРЕНУВАННЯ

ЗМІНИ ШВИДКОСТІ ТА НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА НАХИЛУ	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Рівень 2	ВИСОТА НАХИЛУ	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Рівень 3	ВИСОТА НАХИЛУ	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Рівень 4	ВИСОТА НАХИЛУ	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Рівень 5	ВИСОТА НАХИЛУ	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Рівень 6	ВИСОТА НАХИЛУ	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Рівень 7	ВИСОТА НАХИЛУ	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Рівень 8	ВИСОТА НАХИЛУ	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

## Р3. СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

ЗМІНИ ШВИДКОСТІ ТА НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА НАХИЛУ	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Рівень 2	ВИСОТА НАХИЛУ	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Рівень 3	ВИСОТА НАХИЛУ	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Рівень 4	ВИСОТА НАХИЛУ	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Рівень 5	ВИСОТА НАХИЛУ	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Рівень 6	ВИСОТА НАХИЛУ	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Рівень 7	ВИСОТА НАХИЛУ	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Рівень 8	ВИСОТА НАХИЛУ	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4

## Р4. СИЛОВА ХОДЬБА

ЗМІНА ШВИДКОСТІ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Рівень 2	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Рівень 3	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Рівень 4	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Рівень 5	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Рівень 6	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Рівень 7	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Рівень 8	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

## Р5. ІНТЕРВАЛЬНА ХОДЬБА

ЗМІНА ШВИДКОСТІ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Рівень 2	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Рівень 3	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Рівень 4	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Рівень 5	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Рівень 6	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Рівень 7	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Рівень 8	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

## Р6. ПАГОРБИ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
Рівень 2	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
Рівень 3	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
Рівень 4	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
Рівень 5	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	3
Рівень 6	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Рівень 7	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Рівень 8	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

## Р7. СХОДЖЕННЯ НА ГОРУ

ЗМІНИ ШВИДКОСТІ ТА НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА НАХИЛУ	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 2	ВИСОТА НАХИЛУ	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 3	ВИСОТА НАХИЛУ	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 4	ВИСОТА НАХИЛУ	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 5	ВИСОТА НАХИЛУ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 6	ВИСОТА НАХИЛУ	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	12	10	8	6	4
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 7	ВИСОТА НАХИЛУ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	10	8	6	4
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Рівень 8	ВИСОТА НАХИЛУ	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13	10	8	6	4
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

## Р8. БІГ ПО ПАГОРБАМ

ЗМІНИ ШВИДКОСТІ ТА НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА НАХИЛУ	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
Рівень 2	ВИСОТА НАХИЛУ	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
Рівень 3	ВИСОТА НАХИЛУ	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
Рівень 4	ВИСОТА НАХИЛУ	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
Рівень 5	ВИСОТА НАХИЛУ	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	13	12	10	7	5	3
Рівень 6	ВИСОТА НАХИЛУ	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	12	13	13	12	10	7	5	3
Рівень 7	ВИСОТА НАХИЛУ	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	9	6	3	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	4	6	6	8	8	10	10	12	13	13	14	13	12	10	7	5	3
Рівень 8	ВИСОТА НАХИЛУ	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	12	9	6	3	2
	ШВИДКІСТЬ (КМ/ГОД)	2	4	6	8	10	10	12	12	13	13	14	14	13	12	10	7	5	3

## ЯК СКЛАДАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

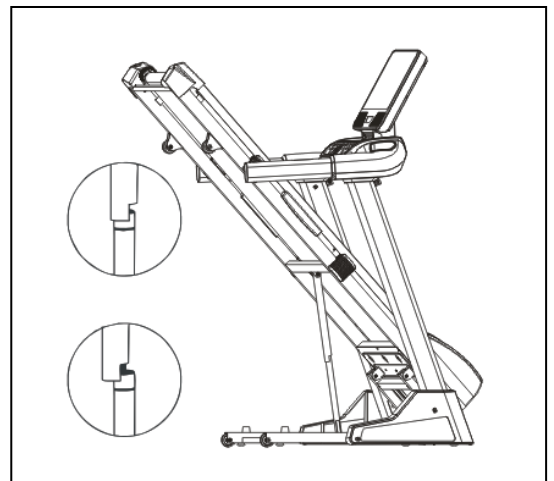
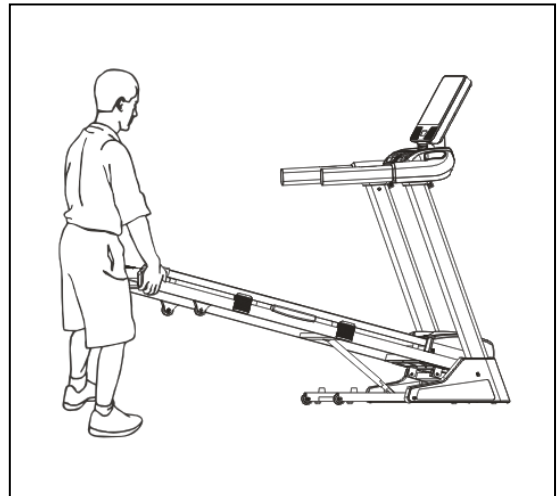
Перш ніж скласти бігову доріжку, від'єднайте шнур живлення від розетки.

**УВАГА:** Ви повинні бути в змозі безпечно підняти 20 кг ваги, щоб підняти, опустити або пересувати бігову доріжку.

1. Тримайте бігову доріжку руками в місцях, показаних на малюнку праворуч.

**УВАГА:** Щоб зменшити ризик травмування, зігніть ноги і слідкуйте, щоб спина була прямою. Піднімаючи бігову доріжку, переконайтеся, що ви піднімаєте її за рахунок роботи ніг, а не спини. Піднімайте бігову доріжку до тих пір, поки бігове полотно не буде надійно зафіксоване складною стійкою, як показано на малюнку.

2. Якщо потрібно повернути бігову доріжку в робоче положення, спочатку потягніть складальну ручку назовні, як показано на, як показано на малюнку, а потім опустіть бігове полотно на підлогу.



## ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Візьміться за поручні, як показано на малюнку, і поставте одну ногу навпроти колеса.

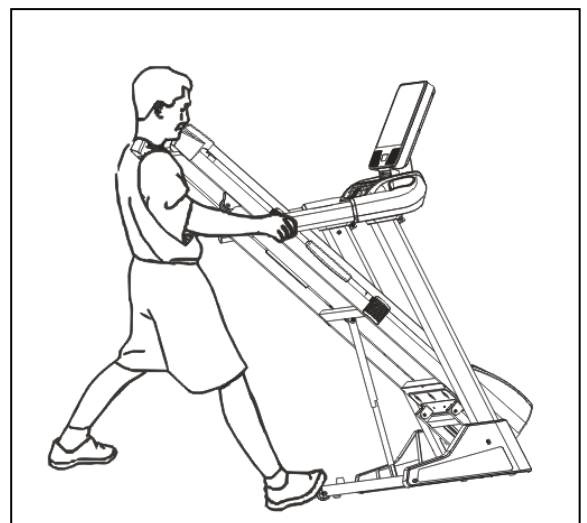
2. Нахиліть бігову доріжку назад до тих пір, поки вона не буде вільно котитися на колесах.

Обережно перемістіть бігову доріжку в потрібне місце.

**Ніколи не переміщуйте бігову доріжку, не відхиляючи її назад.**

**Щоб знизити ризик травмування, треба бути максимально обережним під час переміщення бігової доріжки. Не намагайтеся переміщувати бігову доріжку по нерівній поверхні.**

3. Поставте одну ногу на колесо і обережно опустіть бігову доріжку, поки вона не буде встановлена в положення для зберігання.



## РОЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМ

Успішна програма вправ складається з розминки, аеробних вправ та заминки. Виконуйте повну програму тренувань принаймні два, а краще три рази на тиждень, відпочиваючи протягом дня між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до чотирьох або п'яти разів на тиждень.

Розігрів є важливою частиною вашого тренування і його треба виконувати на початку кожної сесії. Це готує ваше тіло до більш напружених вправ, розігріваючи і розтягуючи м'язи, збільшуючи кровообіг і частоту пульсу, а також доставляючи до м'язів більше кисню. Наприкінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити біль в м'язах. Ми пропонуємо наступні вправи для використання в якості розминки та заминки:

### 1. Розтягування внутрішньої частини стегна

Сядьте так, щоб підшви ніг були складені разом, а коліна спрямовані назовні. Підтягніть ноги якомога ближче до паху. Плавню притисніть коліна до підлоги. Затримайтесь, рахуючи до 15.



### 2. Розтягування підколінного сухожилля

Сядьте, витягнувши праву ногу. Підшву лівої ноги притисніть до правої внутрішньої частини стегна.

Потягніться до пальців ноги якомога далі.

Затримайтесь, рахуючи до 15. Розслабтесь, а потім повторіть вправу з витягнутою лівою ногою.



### 3. Оберти головою

Поверніть голову вправо на рахунок "один", відчуваючи, як розтягується ліва сторона шиї.

Потім поверніть голову назад на рахунок "два", витягнувши підборіддя до стелі і відкривши рот. Поверніть голову вліво на рахунок "три" і, нарешті, опустіть голову до грудей на рахунок "чотири".



### 4. Піднімання плечей

Підніміть праве плече до вуха на рахунок "один". Потім підніміть ліве плече вгору на рахунок "два", одночасно опускаючи праве плече.



**5. Торкання кінчиків пальців ніг**

Повільно нахильтеся вперед, розслабляючи спину і плечі, коли ви тягнетесь до пальців ніг.

Нахильтеся якомога нижче і затримайтеся у такому положенні, рахуючи до 15.

**6. Розтягування ахіллових м'язів**

Упріться в стіну, поставивши ліву ногу перед правою, а руки вперед. Праву ногу тримайте прямо, а ліву на підлозі; потім зігніть ліву ногу і нахильтеся вперед, рухаючись стегнами до стіни. Затримайтеся, а потім повторіть з іншого боку, рахуючи до 15.

**7. Бокове розтягування**

Розведіть руки в сторону і продовжуйте піднімати їх, поки вони не опиняться у вас над головою.

Витягніть праву руку якнайдалі вгору назустріч лівій.

Тримайтеся в цьому положенні пару секунд.

Відчуйте, як розтягується ваш правий бік.

Повторіть цю вправу лівою рукою.



## ОБСЛУГОВУВАННЯ ТРЕНАЖЕРА

**УВАГА!** Перш ніж виконувати будь яке технічне обслуговування бігової доріжки, завжди від'єднуйте шнур живлення від пристрою захисту від перенапруги.

**ОЧИЩЕННЯ:** Регулярне очищення бігової доріжки продовжить термін її служби.

**УВАГА!** Щоб уникнути ураження електричним струмом переконайтеся, що живлення бігової доріжки вимкнено і пристрій від'єднано від електричної мережі, перш ніж приступати до будь-якої очищення або технічного обслуговування.

**ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ:** Протріть консоль та інші поверхні бігової доріжки чистою м'якою тканиною, змоченою водою, щоб видалити надлишок поту. **НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ НІЯКИХ ХІМІЧНИХ ЗАСОБІВ.**

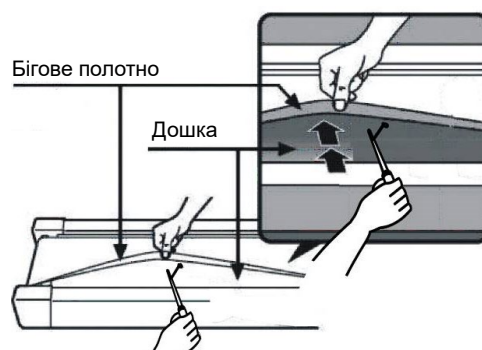
**ЩОТИЖНЕВО:** Для зручності очищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд з вашого взуття контактує з полотном і в кінцевому підсумку опиняється під біговою доріжкою. Пилососьте під біговою доріжкою раз на тиждень.

**ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОЇ ДОШКИ (ДЕКИ):** Бігове полотно було попередньо змазано на заводі. Однак рекомендується періодично перевіряти бігову дошку на предмет змащування, щоб забезпечити оптимальну продуктивність бігової доріжки. Кожні 10 днів або 10 годин роботи піднімайте з боків сторони бігового полотна і обмацуйте верхню поверхню бігової дошки якомога глибше, наскільки зможете дотягнутися. Якщо ви відчуваєте сліди силікону, додатково змащувати не потрібно. Якщо воно здається сухим на дотик, потрібно змастити. Зверніться до продавця або зателефонуйте до служби підтримки, щоб уточнити тип силіконового мастила.

### ДЛЯ НАНЕСЕННЯ МАСТИЛА НА БІГОВУ ДОШКУ

- 1) Розташуйте бігове полотно так, щоб шов знаходився зверху та по центру бігової дошки.
- 2) Вставте розпилювальну насадку в розпилювальну головку пляшки з мастилом.
- 3) Підіймаючи край бігового полотна, розмістіть насадку між біговим полотном і декою приблизно на 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей на саму бігову дошку, рухаючись у напрямку від передньої частини бігової доріжки до задньої частини. Повторіть це з іншого боку полотна. Розпилюйте приблизно по 4 секунди для кожної зі сторін.
- 4) Дайте силікону "осісти" протягом однієї хвилини, перш ніж використовувати бігову доріжку.

**УВАГА:** Не змащуйте бігову дошку надмірно. Надлишки мастила слід витерти чистим рушником.



## Регулювання натягу бігового полотна

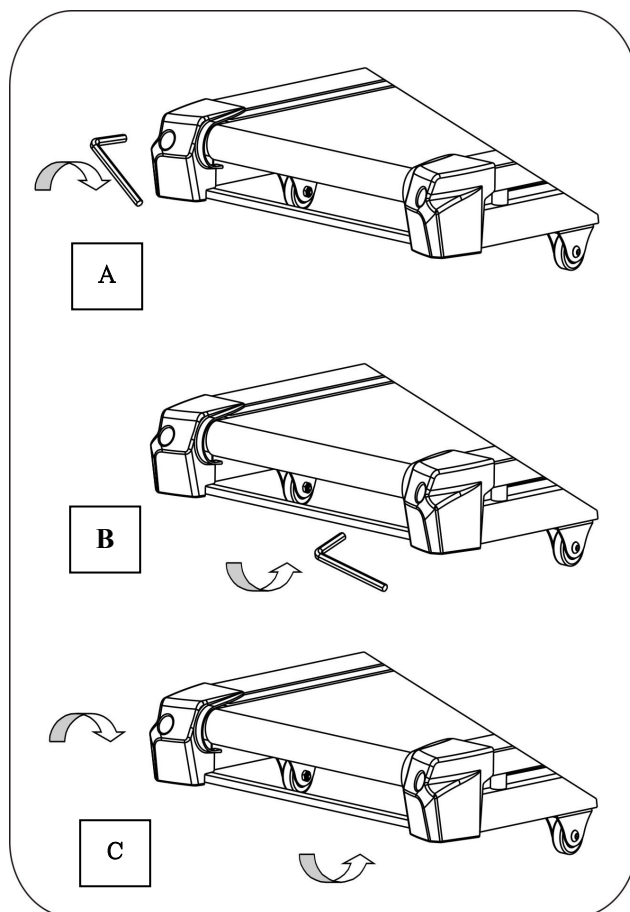
Бігова доріжка перед виходом з заводу була налаштована і пройшла контроль якості. Якщо спостерігається зміщення полотна, можливими причинами можуть бути:

- А. Основна рама виробу встановлена нестабільно.
- В. Під час тренування користувач біжить не по центру бігового полотна.
- С. Дві ноги користувача під час бігу мають різний ступінь натиску на полотно.

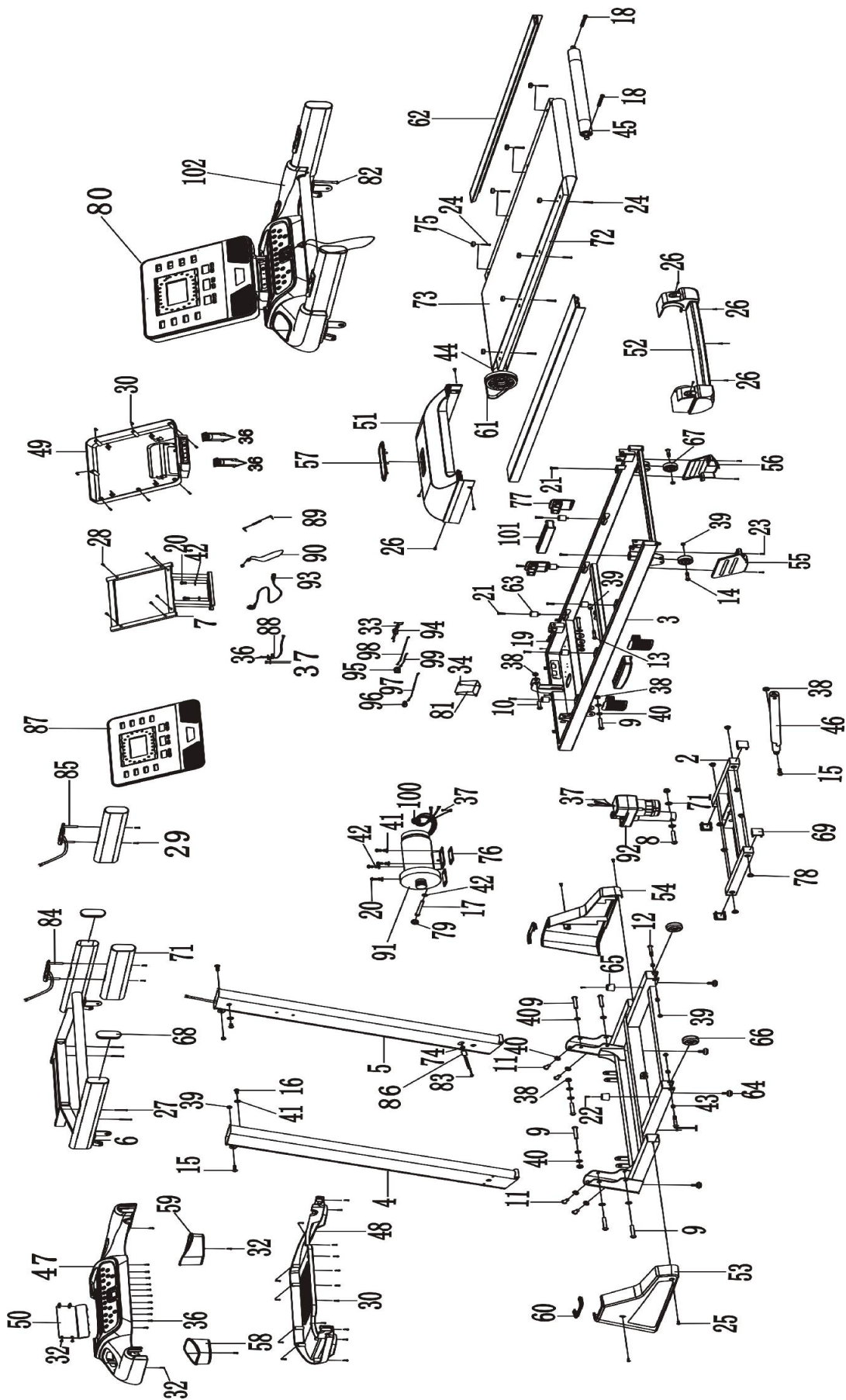
У разі зміщення полотна, яке не може бути виправлено автоматично, спробуйте закріпити полотно наступними способами, як показано на малюнку.

Якщо полотно має тенденцію зміщуватися вправо, слід повернути розташований праворуч гвинт регулювання полотна за годинниковою стрілкою. Ми рекомендуємо кожен раз повертати на 1/4 оберту і перевіряти, як воно працює. Якщо полотно продовжує зміщуватися вправо, слід повернути розташований ліворуч гвинт регулювання полотна на 1/4 оберту проти годинникової стрілки, як показано на малюнку А. Якщо полотно має тенденцію зміщуватися вліво, слід повернути розташований ліворуч гвинт регулювання полотна за годинниковою стрілкою на 1/4 оберту. Якщо полотно продовжує зміщуватися вліво, слід повернути розташований праворуч гвинт регулювання полотна на 1/4 оберту проти годинникової стрілки, як показано на малюнку В.

Після тривалого використання полотно може злегка розтягуватися, а під час бігу на ньому може з'явитися прослизання та нерівність його ходу. При появі цих явищ слід закріпити гвинти з обох сторін на 1/4 оберту. Якщо полотно занадто туго натягнуте, просто послабте гвинти з обох сторін на 1/4 оберту, як показано на малюнку С.



## СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАНІЙ ВИГЛЯДІ



## ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	К-ТЬ	№	ОПИС	К-ТЬ	№	ОПИС	К-ТЬ
1	ОСНОВНА РАМА	1	36	ГВИНТ М4х6 ММ	26	71	ПІНОВІ НАКЛАДКІ ПОРУЧНІВ	2
2	РАМА РЕГУЛ. НАХИЛУ	1	37	ГВИНТ М4х8 ММ	4	72	БИГОВА ДОШКА (ДЕКА)	1
3	ОСНОВНА РАМА	1	38	ГАЙКА М10	6	73	БИГОВЕ ПОЛОТНО	1
4	ЛІВА СТІЙКА	1	39	ГАЙКА М8	8	74	КАБЕЛЬНА ВТУЛКА	1
5	ПРАВА СТІЙКА	1	40	ПЛОСКИЙ ШАЙБА 20х10,5хТ1,5 ММ	16	75	КРІПЛЕННЯ ДЛЯ НОЖНОЇ РЕЙКИ	8
6	КРОНШТЕЙН КОНСОЛІ	1	41	ПЛОСКИЙ ШАЙБА 17х8,5хТ1,5 ММ	9	76	ГУМОВА ПРОКЛАДКА ДВИГУНА	2
7	СТІЙКА КОНСОЛІ	1	42	ПРУЖИННА ШАЙБА	4	77	ОПОРА ПРУЖИНИ	4
8	БОЛТ М10х60 ММ	1	43	СТОПОРНИЙ ХОМУТ 12х8,5х10 ММ	4	78	ПЛАСТИКОВА ВТУЛКА ДІАМ. 18	8
9	БОЛТ М10х55 ММ	8	44	ПЕРЕДНІЙ РОЛИК	1	79	ЗАТИСКАЧ ДЛЯ КАБЕЛЮ	1
10	БОЛТ М10х40 ММ	1	45	ЗАДНІЙ РОЛИК	1	80	ДРУКОВАНА ПЛАТА КОНСОЛІ	1
11	БОЛТ М10х20 ММ	4	46	ПОВІТРЯНИЙ ЦИЛІНДР	1	81	КОНТРОЛЕР	1
12	БОЛТ М8х50 ММ	2	47	ПЛАСТИКОВИЙ КОРПУС КОНСОЛІ (ВЕРХНІЙ)	1	82	КАБЕЛЬ УПРАВЛІННЯ, L=650 ММ	1
13	БОЛТ М8х45 ММ	1	48	ПЛАСТИКОВИЙ КОРПУС КОНСОЛІ (НИЖНІЙ)	1	83	КАБЕЛЬ УПРАВЛІННЯ, L=1500 ММ	1
14	БОЛТ М8х40 ММ	2	49	КРИШКА КОНСОЛІ (ЗАДНЯ)	1	84	КНОПКА ПОРУЧНЯ (ЛІВА)	1
15	БОЛТ М8х28 ММ	3	50	З'ЄДНУВАЛЬНА КРИШКА	1	85	КНОПКА ПОРУЧНЯ (ПРАВА)	1
16	БОЛТ М8х15 ММ	2	51	КРИШКА ДВИГУНА	1	86	МАГНІТНЕ КІЛЬЦЕ	1
17	БОЛТ М8х90 ММ	1	52	ЗАДНЯ ТОРЦЕВА КРИШКА	1	87	ПЕРЕДНЯ КРИШКА КОНСОЛІ	1
18	БОЛТ М8х65 ММ	2	53	КРИШКА ОСНОВИ (ЛІВА)	1	88	ФОТОННИЙ ДАТЧИК	1
19	БОЛТ М8х55 ММ	1	54	КРИШКА ОСНОВИ (ПРАВА)	1	89	АУДІОКАБЕЛЬ	1
20	БОЛТ М8х15 ММ	6	55	КРИШКА КОЛЕСА РАМИ (ЛІВА)	1	90	ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ	1
21	ГВИНТ М6х25 ММ	8	56	КРИШКА КОЛЕСА РАМИ (ПРАВА)	1	91	ДВИГУН	1
22	ГВИНТ М6х20 ММ	2	57	ТРИМАЧ ЛОГОТИПУ	1	92	ДВИГУН РЕГУЛ. НАХИЛУ	1
23	ГВИНТ М6х10 ММ	4	58	ТРИМАЧ ДЛЯ ПЛЯШКИ (ЛІВИЙ)	1	93	ШНУР ЖИВЛЕННЯ	1
24	ГВИНТ М5х28 ММ	8	59	ТРИМАЧ ДЛЯ ПЛЯШКИ (ПРАВИЙ)	1	94	РОЗ'ЄМ ДЛЯ ШНУРА ЖИВЛЕННЯ	1
25	ГВИНТ М5х12 ММ	4	60	КРИШКА СТІЙКИ	2	95	ВИМИКАЧ ЖИВЛЕННЯ	1
26	ГВИНТ М5х10 ММ	8	61	РЕМІНЬ ДВИГУНА	1	96	АВТОМАТИЧНИЙ ВИМИКАЧ	1
27	ГВИНТ М4х40 ММ	4	62	БІЧНА РЕЙКА	2	97	ЧЕРВОНИЙ КАБЕЛЬ, L=280 ММ	1
28	ГВИНТ М4х20 ММ	6	63	ДЕМПФЕР БІГОВОЇ ДОРІЖКИ	6	98	ЧОРНИЙ КАБЕЛЬ, L=280 ММ	1
29	ГВИНТ М4х35 ММ	4	64	НІЖКА ОСНОВНОЇ РАМИ	4	99	КОРИЧНЕВИЙ КАБЕЛЬ, L=100 ММ	1
30	ГВИНТ М4х12 ММ	26	65	ДЕМПФЕР ОСНОВНОЇ РАМИ	2	100	МАГНІТНЕ КІЛЬЦЕ	1
31	ГВИНТ М4х25 ММ	2	66	КОЛЕСО ОСНОВНОЇ РАМИ	2	101	ОПОРА ПРУЖИНИ	2
32	ГВИНТ М4х10 ММ	12	67	КОЛЕСО РАМИ	2	102	КОНСОЛЬ У ЗБОРІ	1
33	ГВИНТ М4х15 ММ	2	68	ТОРЦЕВА ЗАГЛУШКА ПОРУЧНЯ	2	103	ПІДСТАВКА	1
34	ГВИНТ М4х15 ММ	8	69	КРИШКА ОСНОВНОЇ РАМИ	4	104	ФІЛЬТР	1
35	ГВИНТ М4х12 ММ	2	70	ПЛАСТИКОВА ВТУЛКА ДІАМ. 20	2			

## ВИЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ	ВИПРАВЛЕННЯ
На консолі немає індикації (екран не вмикається)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Шнур живлення під'єднано неналежним чином.</li> <li>2. Кабельна система пошкоджена або роз'єми під'єднано неповністю.</li> <li>3. Спрацював захист від перевантаження.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Переконайтеся, що всі кабелі та роз'єми надійно під'єднані.</li> <li>2. Перепід'єднайте кожен роз'єм.</li> <li>3. Скиньте (перезапустіть) захист від перевантаження.</li> </ol>
Прослизання полотна бігової доріжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бігове полотно занадто ослаблене.</li> <li>2. Привідний ремінь двигуна занадто ослаблений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Підтягніть бігове полотно.</li> <li>2. Підтягніть ремінь двигуна.</li> </ol>
Рух бігового полотна не рівномірний (неплавний)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостатня кількість мастила.</li> <li>2. Бігове полотно занадто туго натягнуте.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нанесіть мастило між біговим полотном і декою.</li> <li>2. Послабте натяг бігового полотна.</li> </ol>
Двигун не працює	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Запобіжний ключ не встановлено або встановлено неправильно.</li> <li>2. Кабель двигуна під'єднано неналежним чином.</li> <li>3. Кабельна система під'єднана некоректно.</li> <li>4. Пошкоджено контролер.</li> <li>5. Пошкоджено двигун.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Встановіть запобіжний ключ правильно.</li> <li>2. Перевірте підключення кабелю двигуна.</li> <li>3. Перепід'єднайте всі роз'єми системи.</li> <li>4. Замініть контролер.</li> <li>5. Замініть двигун.</li> </ol>