



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

Зміст	1
Зауваження щодо безпеки	2-3
Інструкція зі складання	4-6
Гід з керування	8-14
Як складати та переміщувати	15
Запропоновані розтягування	16-17
Обслуговування	18-19
Схема	20
Список деталей	21
Гарантія	22-23

ЗАУВАЖЕННЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

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

Будь ласка, перед початком використання обладнання уважно прочитайте інструкцію. ураження електричним струмом:

1. Завжди вимикайте обладнання з електричної розетки відразу після використання та перед чищенням.

Увага – Щоб зменшити ризик опіків, пожежі, ураження електричним струмом або фізичних травм:

1. Під час, коли обладнання підключено до мережі його не слід залишати без нагляду. Вимикайте обладнання із розетки, коли воно не використовується.

2. Під час використання бігової доріжки неповнолітніми, їх повинні супроводжувати дорослі. Слідкуйте, об малі діти були якомога далі від бігової доріжки під час роботи.

3. Обов'язково використовуйте обладнання тільки за призначенням, як описано в цьому посібнику. Не використовуйте жодне кріплення, яке не рекомендується виробником, щоб уникнути небезпеки чи нещасних випадків.

4. Ніколи не керуйте обладнання, якщо у нього пошкоджений шнур або штепсельна вилка, якщо він не працює належним чином, якщо він був пошкоджений або впав у воду. Будь ласка, зателефонуйте в сервісний центр продавця для огляду та ремонту.

5. Не переміщуйте обладнання за шнур живлення та не використовуйте шнур як ручку.

6. Тримайте шнур якомога далі від гарячих поверхонь або землі.

7. Ніколи не використовуйте обладнання, якщо в нього заблоковані вентиляційні отвори. Тримайте вентиляційні отвори без ворсу, волосся тощо.

8. Ніколи не кидайте та не вставляйте жодних предметів у жодні отвори.

9. Це обладнання призначене лише для внутрішнього використання, не використовуйте та не працюйте на ньому на відкритому повітрі.

10. Не працюйте там, де використовуються аерозольні (розпилювальні) продукти або там, де замало кисню.

11. Перш ніж вимкнути живлення обладнання, поверніть усі елементи керування у положення вимкнено, а потім вийміть вилку з розетки.

12. Підключайте обладнання лише до правильно заземленої розетки.

13. Ваше обладнання призначено для використання в прохолодних, сухих умовах. Вам слід уникати його зберігання в надзвичайно холодних, жарких або вологих місцях, оскільки це може призвести до корозії та інших проблем, пов'язаних із цим. Дозволена температура зберігання від 5 до 40 градусів.

14. Утримуйте безпечний простір позаду бігової доріжки від 2000 мм x 1000 мм

15. Це обладнання призначено лише для домашнього використання.

16. Перестаньте використовувати бігову доріжку, якщо відчуваєте неприємність, запаморочення або задишку.

17. Для тренування під час використання бігової доріжки одягайте відповідний одяг. Не одягайте вільний одяг, який може потрапити на бігову доріжку. Одяг для спортивної підтримки рекомендується як чоловікам так і жінкам. Завжди носіть спортивне взуття. Ніколи не використовуйте бігову доріжку босими ногами, одягнувши тільки панчохи або в сандалях.

ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

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

Виріб оснащений шнуром, що має провідник заземлення та заземлюючий провід.

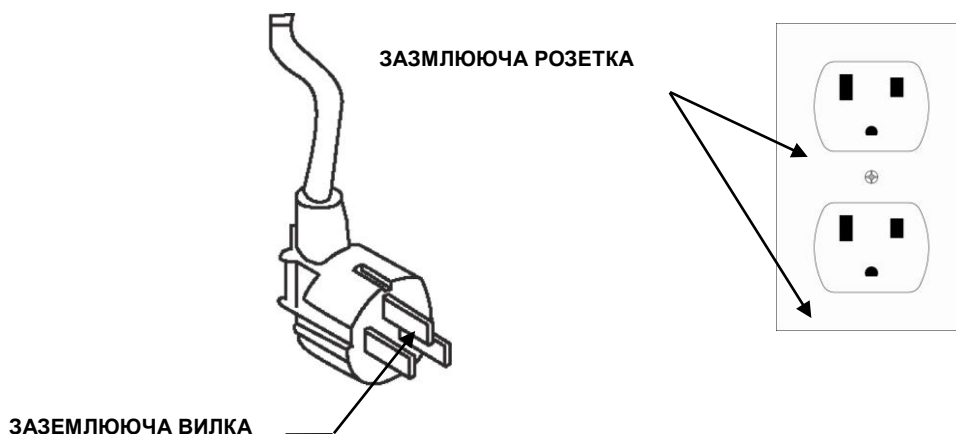
Вилку слід підключити до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм та правил.

Небезпека – Неправильне підключення провідника обладнання-заземлення може призвести до небезпеки ураження електричним струмом. Якщо ви сумніваєтесь у правильності заземлення виробів проконсультуйтеся у кваліфікованого електрика чи військовослужбовця. Не змінюйте штепсельну вилку, яка постачається з обладнанням - якщо вона не підходить до розетки, встановіть відповідну розетку кваліфікованим електриком.

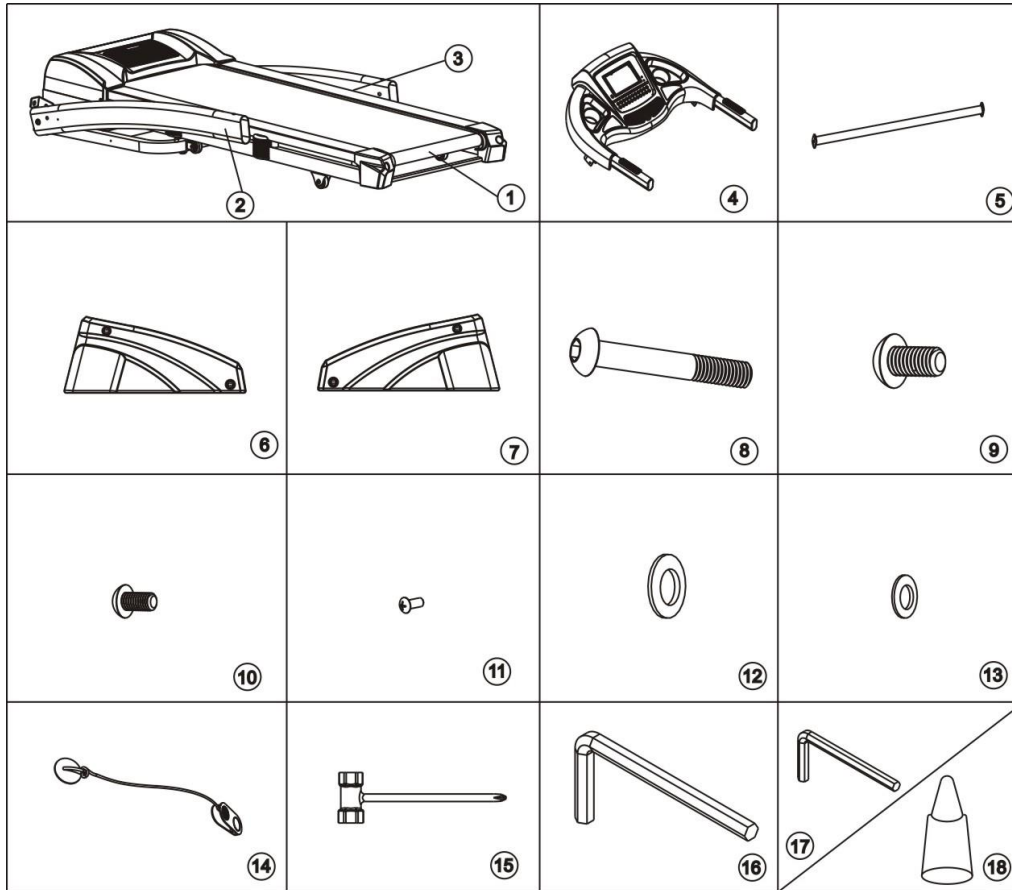
Обладнання призначено для використання з номінальною напругою 220-240 вольт і має заземлювальну вилку, схожу на вилку, проілюстровану на малюнку. Переконайтесь, що обладнання підключено до розетки, що має таку ж конфігурацію, що і штепсельна вилка. Для цього продукту не потрібно використовувати будь-який адаптер.

Малюнок

Методів заземлення



ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ ТА ЗНАЙДІТЬ НАСТУПНІ ДЕТАЛІ

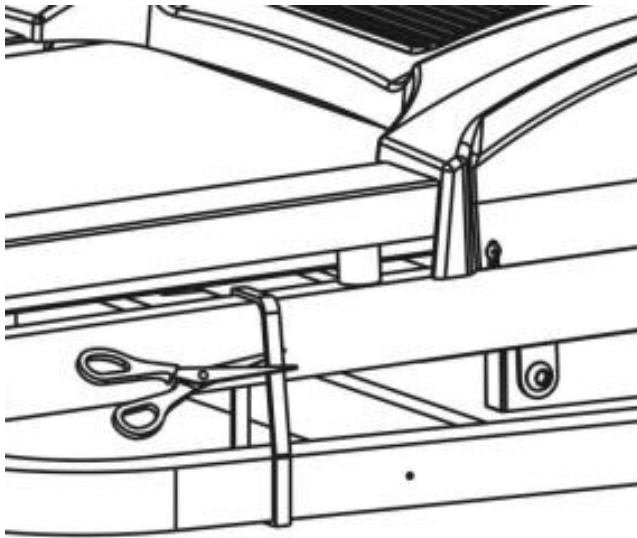


Список деталей

№	Опис	К-ть	№	Опис	К-ть
1	Головна рама	1 к-т	10	Болт М8х15	4 шт
2	Ліва стійка	1 шт	11	Болт М5х12	4 шт
3	Права стійка	1 шт	12	Шайба М10	4 шт
4	Консоль	1 шт	13	Шайба М8	4 шт
5	З'єднувальна трубка	1 шт	14	Ключ безпеки	1 шт
6	Ліва кришка основи	1 шт	15	Викрутка	1 шт
7	Права кришка	1 шт	16	Гайковий ключ 6#	1 шт
8	Болт М10х50	2 шт	17	Гайковий ключ 5#	1 шт
9	Болт М10х20	2 шт	18	Мастило	1 шт

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

КРОК 1

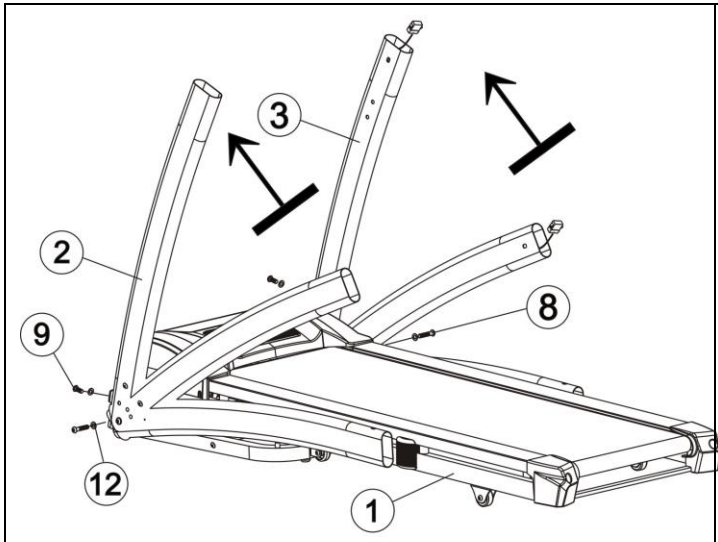


1. Зверніть увагу, що для складання цієї бігової доріжки потрібно як мінімум 2 людини.
2. Відкрийте картонну коробку і вийміть усі захисні піни та деталі складання.
3. Як показано на фото, вийміть бігову колоду з коробки, покладіть її на рівну підлогу, а потім зріжте пас.

⚠ DANGER!

Для усунення ризиків отримання травм не зрізайте пас поки не дістанете колоду з коробки

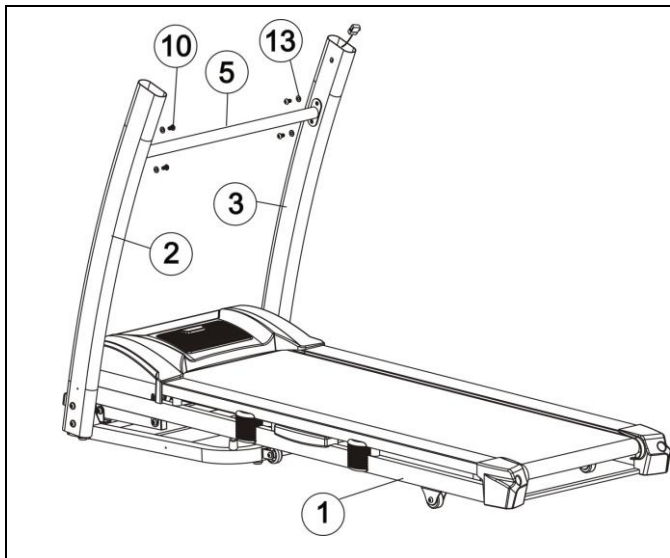
КРОК 2



1. Підніміть ліву стійку (2) та за допомогою 6# гайкового ключа(16) закріпіть її 1 болтом M10x50 bolt (8) , 1 болтом M10x20 bolt (9) та 1 шайбою M10 (12). Зробіть те ж саме з правою стійкою (3).

2. На цьому кроці не затягуйте болти та гвинти.

STEP 3

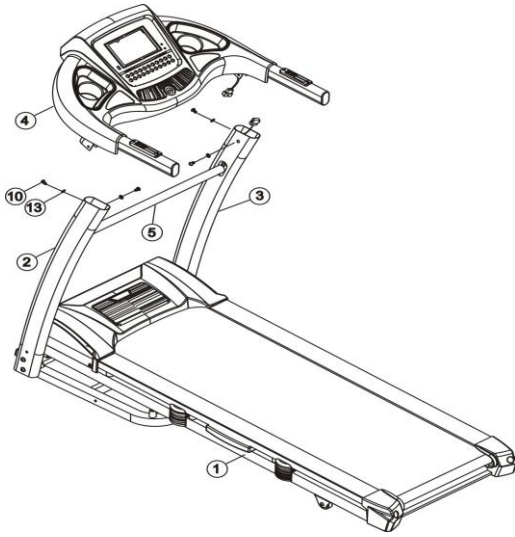


1. За допомогою 5 # гайкового ключа (17) закріпіть з'єднувальну трубку (5) до лівої (2) та правої (3) стійок, закріпив кожну 2 болтами M8 * 15 (10) і 2 шайбами M8 (13).

2. На цьому кроці не затягуйте болти та гвинти..

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

КРОК 4

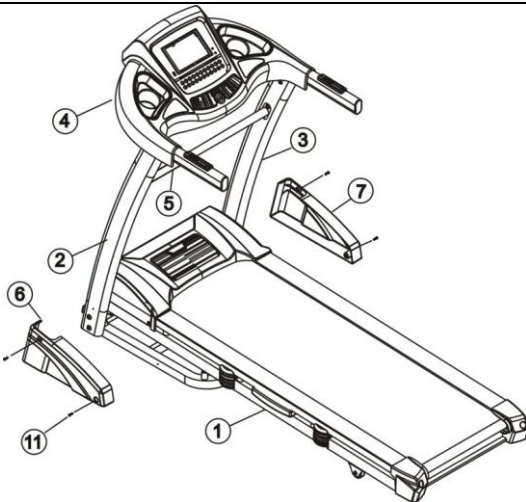


1. З'єднайте кабель з консолі (4) та кабель від правої стійки (3).

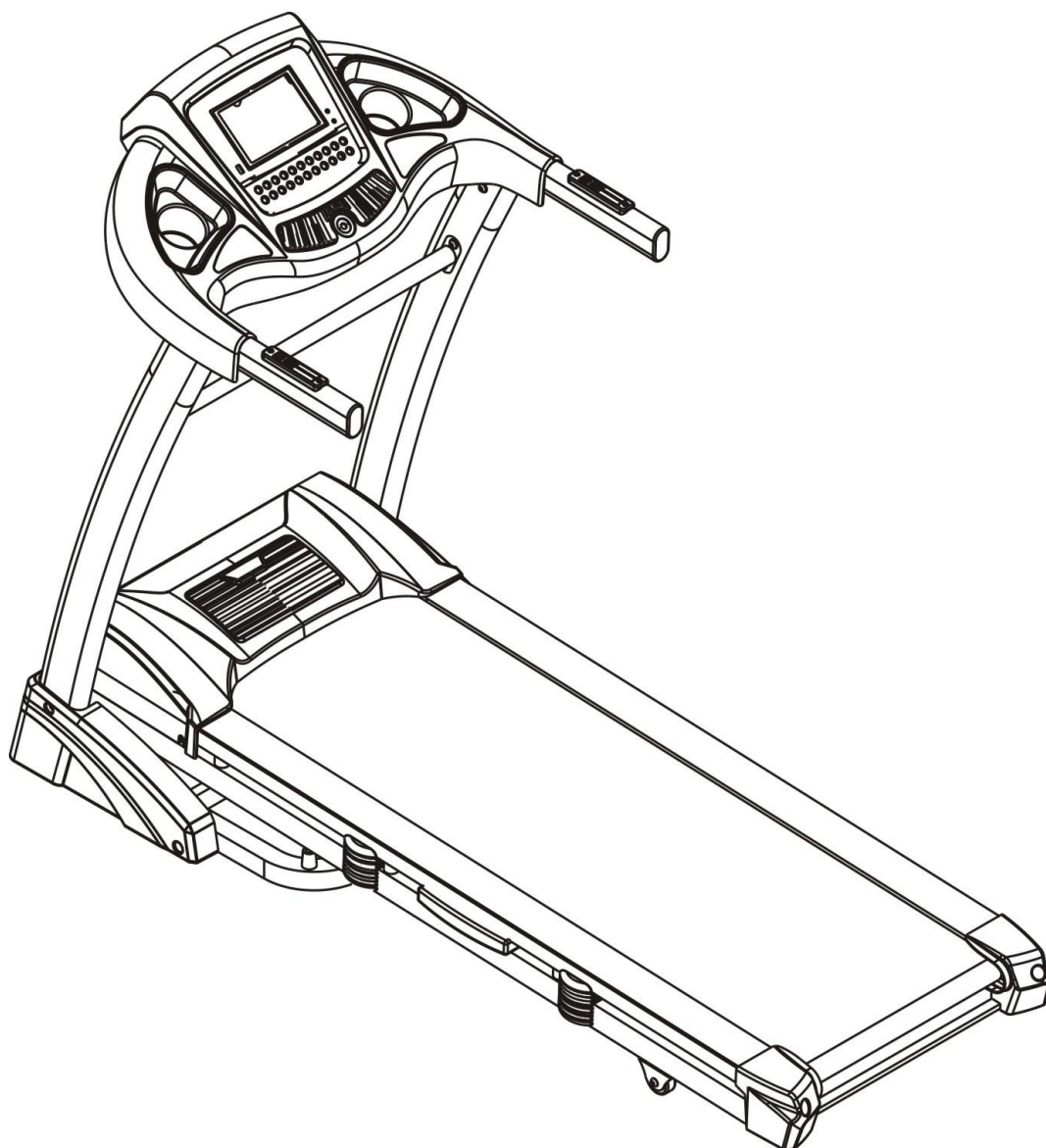
Зверніть увагу на підключення кабелю, неправильне з'єднання або груба робота може призвести до пошкодження роз'єму.

2. За допомогою 5# гайкового ключа (17) закріпіть консоль (4) на лівій (2) та правій (3) вертикальних стійках скориставшись для кожної сторони 2 болтами M8 * 15 (10) та 2 шайбами M8 (13).

3. Щільно закріпіть усі болти та гвинти на кроці 2, кроці 3 та 4.



За допомогою викрутки (15) встановіть ліву кришку основи (6) на ліву стійку (2) 2 болтами M5x12 (11). Зробіть те саме з правою кришкою основи (7).

ІНСТРУКЦІЇ ЗІ СКЛАДАННЯ

ПРИМІТКА. Для безпеки та комфорту перевірте, чи всі кріплення затягнуті.
Вітаємо! Вашу нову моторизовану бігову доріжку зібрано!

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО БЕЗПЕКИ

- A.** Перед початком тренування навчіться складати та розкласти бігову доріжку.
- B.** Приєднайте ключ безпеки до комп'ютера (бігова доріжка не працюватиме без ключа безпеки). Інший кінець ключа безпеки затисніть на одязі, щоб бігова доріжка зупинилась, якщо користувач випадково з неї зійде.
- C.** Якщо користувач впаде з бігової доріжки, з комп'ютера зійде ключ безпеки, і бігова доріжка одразу зупиниться, щоб уникнути подальших травм.
- D.** Під час запуску бігової доріжки не варто стояти на біговому полотні. Пристебніть пас безпеки та встаньте на пластикові рейки.
- E.** Після відліку бігова доріжка розпочне рух з 1,0 км / год. Якщо ви новий користувач, перший час тренуйтеся з невеликою швидкістю і тримайтеся за поручні, поки вам не стане комфортно.

КОРОТКЕ ЗНАЙОМСТВО



ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

TIME: Підраховую загальний час тренування від 0:00 до 99:00 хв.

PULSE: Коли сигнал пульсу буде виявлено, після того як користувач затисне обидва перемикачі з нержавіючої сталі на передніх поручнях, ця функція відобразить ваше поточне серцебиття в ударах в хвилину від 50 до 200.

INCLINE: Відображає поточний нахил бігового полотна починаючи з рівня 1 до 15.

SPEED: Відображає поточну швидкість руху полотна зі старту від 1,0 км / год до 18,0 км / год.

CALORIE: Підраховує витрачені калорії під час фізичних навантажень. Максимальне значення - 990 ккал.

ISTANCE: Підраховує загальну відстань під час тренування від 0,0 до 99,0 км.

ЯК РОЗПОЧАТИ

ПРИМІТКИ:

1. Перевірте, чи нічого не увімкнено та чи не буде щось перешкоджати руху бігової доріжки.
2. Підключіть шнур живлення та увімкніть бігову доріжку.
3. Встаньте на ножні рейки бігової доріжки.
4. Прикріпіть затискач ключа безпеки до частини вашого одягу.
5. Вставте ключ безпеки в отвір ключа безпеки на консолі, і тоді бігова доріжка буде в статусі старту / готовності.
6. На обох поручнях є дві кнопки, з права - SPEED + і SPEED-, зліва - INCLINE + та INCLINE-. Вона виконуватиме ті ж функції, що і кнопки SPEED +/- та INCLINE +/- на комп'ютері.
7. Під час тренування в будь-якому режимі, коли ви натискаєте кнопку STOP, бігова доріжка буде призупинена, якщо ви хочете відновити тренування, ви можете натиснути кнопку STRAR і всі попередні дані відновлять підрахунок, полотно бігової доріжки почне рух після відліку. Якщо ви хочете перейти до стану старту / готовності, натисніть кнопку STOP знову, після призупинення бігової доріжки. Під час вибору інформації про програму чи налаштування будь-яких функцій, натискання кнопки STOP повертає доріжку до стану запуску / готовності.
8. У вас є два варіанти для початку тренування:

A.QUICK START//ШВИДКИЙ СТАРТ

Просто натисніть кнопку START для початку тренування.

B.SELECT A PROGRAM//ВИБІР ПРОГРАМИ

Виберіть ручну програму натиснувши кнопку MODE або натисніть кнопку PROGRAM та виберіть одну з 8 цілей тренування.

КЕРУВАННЯ функцією QUICK-START // ШВИДКИЙ СТАРТ

КРОК 1: Приєднайте ключ безпеки, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в старті / готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку START щоб розпочати рух полотна після 5 секундного відліку. Використовуйте кнопки SPEED +/- або QUICK SPEED для налаштування потрібної швидкості в будь-який час під час тренувань; за допомогою кнопок INCLINE +/- або QUICK INCLINE регулюйте нахил у будь-який час під час тренувань. Швидкість і нахил можна також регулювати за допомогою кнопок на поручні, кнопок на лівому поручні для регулювання нахилу, кнопок на правому поручні для регулювання швидкості.

КРОК 3: Щоб отримати читання пульсу, просто затисніть руками датчики пульсу з нержавіючої сталі. Щоб відобразити фактичну кількість ударів дисплею, може знадобитися кілька секунд. Швидкість пульсу відобразатиметься у вікні PULSE.

КРОК 4: -Щоб зупинити тренування натисніть кнопку STOP або відтягніть ключ безпеки зі свого положення, щоб вимкнути комп'ютер. Щоб призупинити вибрану програму натисніть кнопку STOP. Якщо ви хочете відновити тренування, ви можете натиснути кнопку START, всі попередні дані відновлять підрахунок, бігове полотно після відліку почне рух. Якщо ви хочете перейти до стану старту / готовності, натисніть кнопку STOP знову, після призупинення бігової доріжки.

КРОК 5: Під час роботи з швидким запуском будуть підраховуватись показники TIME/час, CALORIE/калорії та DISTANCE/відстань.

КЕРУВАННЯ функцією MANUAL PROGRAMS // РУЧНА ПРОГРАМА

ПРИМІТКА: За цією програмою можна встановити зворотній відлік одного з показників **DISTANCE**, **CALORIE** або **TIME**, інші будуть підраховуватися під час тренування. Після того, як відлік вибраного параметру досягне нуля, програма буде завершена і зупинить рух полотна. Якщо вам потрібно продовжити тренування натисніть кнопку **START**, щоб розпочати рух полотна.

КРОК 1: Приєднайте ключ безпеки, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в старті / готовності.

КРОК 2: Натисніть кнопку **MODE**, у вікні **TIME** відобразиться 30:00, натисніть кнопку **SPEED +/-**, щоб встановити відлік часу з 5:00 до 99:00 хвилин.

Якщо ви не хочете встановлювати час для зворотного відліку та переходити до інших показників, натисніть кнопку **MODE** ще раз У вікні **DIST** з'явиться 1,0, ви можете встановити відлік відстані від 1,0 км до 99,0 км.

Якщо ви не хочете встановлювати показник відстані для зворотного відліку та переходити до інших, знову натисніть **MODE**. У вікні **CAL.** відобразиться 50. Ви можете встановити відлік калорій з 20 ккал до 990 Ккал.

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

КРОК 4: Під час тренування ви можете налаштувати швидкість і нахил, натискаючи кнопки **SPEED +/-** і **INCLINE +/-**, або кнопки **QUICK SPEED** і **QUICK INCLINE**. Швидкість і нахил можна також регулювати за допомогою кнопок на поручні, кнопки на лівому поручні для регулювання нахилу, кнопки на правому поручні для регулювання швидкості.

КРОК 5: Щоб продовжити тренування натисніть кнопку **STOP** або відтягніть ключ безпеки зі свого положення, щоб вимкнути комп'ютер.

КЕРУВАННЯ функцією PRESET PROGRAMS // ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

ПРИМІТКА:

Усі попередньо встановлені програми складаються з 18 часових сегментів; швидкість і нахил задаються на кожному сегменті. Час затримки 18 сегментів у кожній програмі буде автоматично розподілено відповідно до часу, який ви встановили на час тренування. Існує 64 попередньо встановлених програми для 8 різних тренувальних цілей та 8 різних рівнів інтенсивності для кожного навчального завдання.

КРОК 1: Приєднайте ключ безпеки, щоб пробудити дисплей; бігова доріжка тоді буде в старті / готовності.

КРОК 2: Натискайте кнопку **PRORAM**, щоб прокрутити 8 попередньо встановлених програм та функцію **BODY FAT**. Після натискання кнопки **PRORAM** буде обрана програма. Вибравши навчальну мету, натисніть кнопку **MODE**, щоб вибрати інтенсивність від L1 до L8. Після вибору інтенсивності натисніть кнопку **SPEED +/-**, щоб змінити час, що минає. Попередньо встановлений час проходження кожної програми становить 30:00 хвилин, за бажанням його можна встановити з 5:00 до 99:00 хвилин.

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

КРОК 4: Під час тренування з обраною програмою ви можете налаштувати SPEED & INCLINE натисканням кнопок SPEED +/- та INCLINE +/- або використовувати кнопки QUICK SPEED та QUICK INCLINE. Швидкість і нахил можна також регулювати за допомогою кнопок на обох поручнях, кнопок на лівому поручні для регулювання нахилу, кнопок на правому поручні для регулювання швидкості. Однак SPEED та INCLINE, які ви налаштуєте, будуть ефективними лише для поточного сегменту, після закінчення сегмента SPEED та INCLINE будуть оброблятися із заданими значеннями.

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

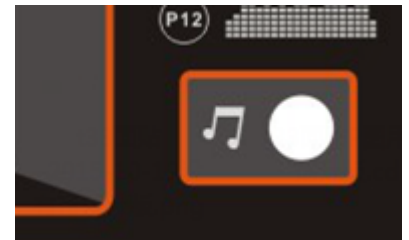
ВИКОРИСТАННЯ функції PULSE // ПУЛЬС

Вікно PULSE на вашому комп'ютері працює разом із датчиками пульсу на обох поручнях. Коли ви готові зчитати пульс:

1. Міцно покладіть обидві руки датчики пульсу. Для найбільш точного читання важливо використовувати обидві руки.
2. Орієнтовна частота серцевих скорочень відобразиться у вікні пульсу приблизно через 5 секунд після того, як ви захопите датчики пульсу.
3. Ця оцінка не є точною, і люди з медичними станами та / або конкретною потребою в точному моніторингу серцевого ритму не повинні покладатися на надані оцінки.

ВИКОРИСТАННЯ АУДІО функції




Як показано на малюнку, підключіть один кінець Аудіо кабелю до аудіороз'єму на комп'ютері, а Інший підключіть до MP3-програвача. Після цього динамік на комп'ютері відтворюватиме музику з MP3-програвача. Гучність динаміка може налаштовуватися лише у програвачі MP3




ВБУДОВАНИЙ MP3 ПЛЕЄР

Комп'ютер має вбудовану функцію MP3-програвача, ним можна керувати за допомогою наступних інструкцій:

Увімкніть бігову доріжку підключіть ключ безпеки для пробудження дисплея, а потім підключіть флеш-пам'ять USB або SD-карту.

Натискайте кнопку  щоб зменшити гучність. Натискайте кнопку  щоб додати звук. Натискайте кнопку  для переходу до наступного трека.

Натискайте кнопку  щоб повернутися до попередніх треків .

ШКАЛА ЖИРОВОЇ МАСИ ТІЛА

Ця функція полягає в оцінці жиру в організмі відповідно до основної інформації ваших показників.

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

КРОК 1: Натискайте кнопку PROGRAM кілька разів. Під час натискання кнопки PROGRAM "9" у вікні DISTANCE відбиється FAT. Натисніть кнопку MODE для встановлення відносних параметрів: AGE/вік, GENDER/стать, HEIGHT/зріст і WEIGHT/вага.

КРОК 2: Після входу до функції BODY FAT натисканням кнопки MODE, у вікні SPEED відобразиться F1, у вікні INCLINE відобразиться 25, це означає вік. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свій вік від 10-99. Потім натисніть кнопку MODE щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 3: Натисніть кнопку MODE. У вікні SPEED відобразиться F2, у вікні INCLINE відобразиться 01, це означає стать. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свою стать від 01 -02, де 01 являє собою MALE/чоловік, а 02 являє собою FEMALE/жінка. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 4: Натисніть кнопку MODE. У вікні SPEED відобразиться F3, у вікні INCLINE відобразиться 170, це означає зріст. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свій зріст від 100см-199Ссм. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 5: Натисніть кнопку MODE. У вікні SPEED відобразиться F4, у вікні INCLINE відобразиться 70, це означає вагу. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свою вагу від 20 кг-150 кг. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 6: Після завершення встановлення всієї необхідної інформації натисніть кнопку MODE ще раз. У вікні SPEED з'явиться F5, у вікні INCLINE відобразиться "---", це означає, що комп'ютер почав працювати для обчислення, тому утримуйте датчик пульсу на поручні обома руками і приблизно через 8 секунд після цього результат жиру відобразатиметься у вікні INCLINE.

ТАБЛИЦЯ ЖИРОВОЇ МАСИ

Результат, який дає шкала жиру в організмі, це показник стану вашого тіла. Перевірте стан свого тіла відповідно до лівої колонки з результатом, який ви отримуєте з бігової доріжки, де BMI - це індекс маси тіла.

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

ТАБЛИЦЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ

Р1. ВТРАТА 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. КАРДІО ТРЕНУВАННЯ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ та НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА	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	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	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	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
Level 5	ВИСОТА	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	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	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	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

Р4. СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ

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

Р3. СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ та НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА	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	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	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	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	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	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	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	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

Р5. ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ

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. КРУГОВЕ ТРЕНУВАННЯ

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. ПІДЙОМ В ГОРУ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ та НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА	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	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	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	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	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	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	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	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 ГОРАМ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ та НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	ВИСОТА	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	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	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	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	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	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	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	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 ТА ПЕРЕМІЩУВАТИ

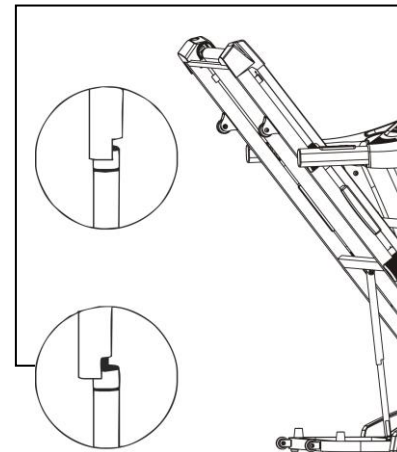
ЯК СКЛАДАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

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

ЗАУВАЖЕННЯ: Ви повинні бути в змозі безпечно підняти 45 фунтів (20 кг) для того, щоб підіймати, опускати або переміщувати бігову доріжку.

1. Тримайте бігову доріжку руками в місцях, як зображено праворуч. **ЗАУВАЖЕННЯ:** Щоб зменшити ризик отримання травми, зігніть ноги, а спину тримайте прямо. Піднімаючи бігову доріжку, обов'язково переконайтесь, що ви підіймаєте її за рахунок ніг, а не спини. Підійміть бігову доріжку, поки бігова колодка буде міцно утримуватися складним стовпом, як показано на малюнку праворуч.

2. Якщо ви хочете поставити бігову доріжку в робоче положення, спочатку витягніть складний стовп, як показано на малюнку, а потім покладіть її на підлогу.

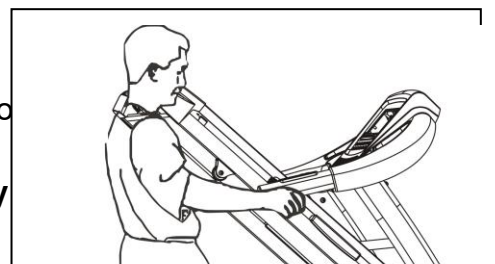


ЯК РОЗКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ

1. Обома руками візьміться за верхній кінець рами бігової доріжки і злегка надавіть, а правою чи лівою ногою обережно штовхніть трубку повітряного циліндру.
2. Відпустіть руки, і відступіть, бігова поверхня повільно опуститься на землю.

ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Тримайте поручні так, як показано на малюнку. Одну ногу поставте проти колеса
2. Нахиляйте бігову доріжку назад, доки вона не буде вільно котитися на колесах. Обережно перемістіть бігову доріжку до потрібного місця. **Ніколи не переміщуйте бігову доріжку**



не відкидаючи її назад. Щоб зменшити ризик отримання травм, будьте вкрай обережні під час її переміщення. Не намагайтеся перемістити бігову доріжку по нерівній поверхні

3.Поставте одну ногу на колесо і обережно опустіть бігову доріжку, поки вона не стане у положення для зберігання.

ЗАПРОПОНОВАНІ РОЗТЯГУВАННЯ

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

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

1. ВНУТРІШНЄ РОЗТЯГУВАННЯ СТЕГНА

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



2. Розтягування колінного суглобу

Сядьте з витягнутою правою ногою. Впирайтеся підшвою лівої ноги на праве внутрішнє стегно.

Тягніться до ніг, наскільки це можливо. Витримайте 15 рахунків. Розслабтесь, а потім повторіть з витягнутою лівою ногою.



3. Оберти головою

На один рахунок поверніть голову вправо, відчуваючи розтягнення лівої сторони шиї.

Далі, на один рахунок, поверніть голову назад, простягнувши підборіддя до стелі і даючи роту відкритися. Тепер поверніть голову вліво і, нарешті, опустіть голову до грудей.



ЗАПРОПОНОВАНІ РОЗТЯГУВАННЯ

4. Підйом плечей

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



5. Торкання кінчиків

Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині та плечам розслабитися, коли ви будете розтягуватися до ніг.

Дістаньтеся до тих пір, наскільки можете, і тримайтеся 15 рахунків.



6. Розтягування ахіллесових м'язів

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



7. Бічне розтягування

Розкрийте руки вбік і продовжуйте їх підіймати, поки вони не будуть над вашою головою.

Правою рукою простягніть якомога вище вгору за один раз.

Відчуйте розтягнення правої сторони.

Повторіть цю дію з лівою рукою.

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

ЧИЩЕННЯ: Регулярне чищення бігової доріжки продовжить її життя.

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

ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ: Протріть консоль та інші поверхні бігової доріжки чистою м'якою тканиною, зволоженою водою, щоб видалити зайве потовиділення. **НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ХІМІКАТИ.**

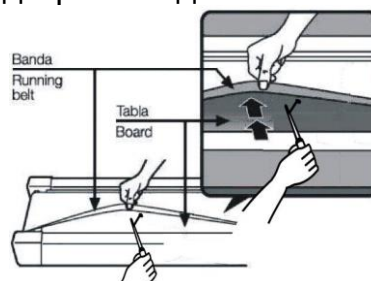
ЩОНЕДІЛІ: Для зручності чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд з взуття контактує з полотном і в решті-решт опиняється під біговою доріжкою. Пилососите під біговою доріжкою раз на тиждень.

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

ЗАСТОСУВАННЯ МАСТИЛА НА БІГОВІЙ ДОШЦІ

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

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



Регулювання натягу бігового полотна

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

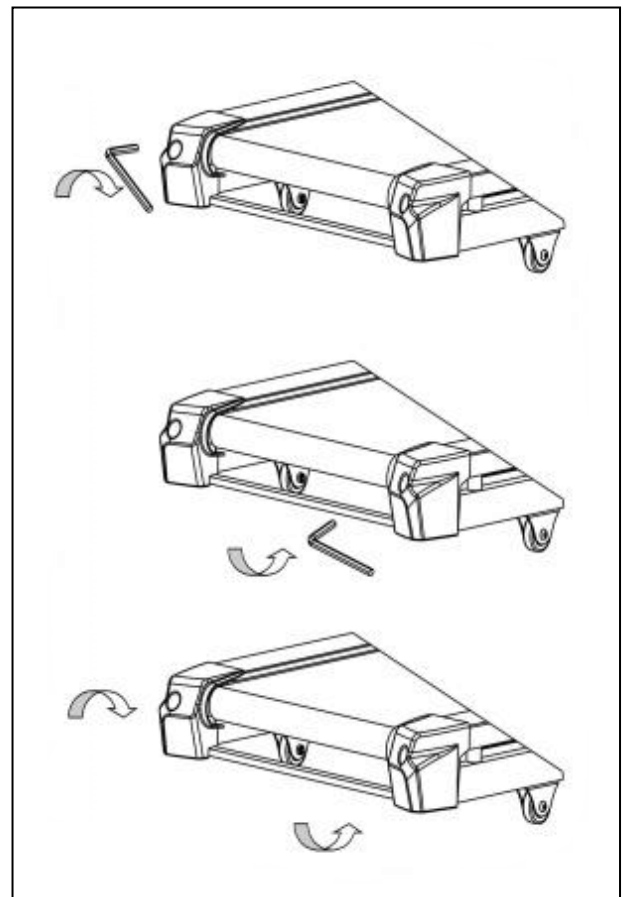
- A. Каркас доріжки складено стабільно;
- B. Користувач бігає по центру бігового полотна;
- C. Ноги користувача під час бігу працюють з різним навантаженням.

Для ухилів, які неможливо виправити автоматично, спробуйте наступні способи зафіксувати полотно, як показано на малюнку:

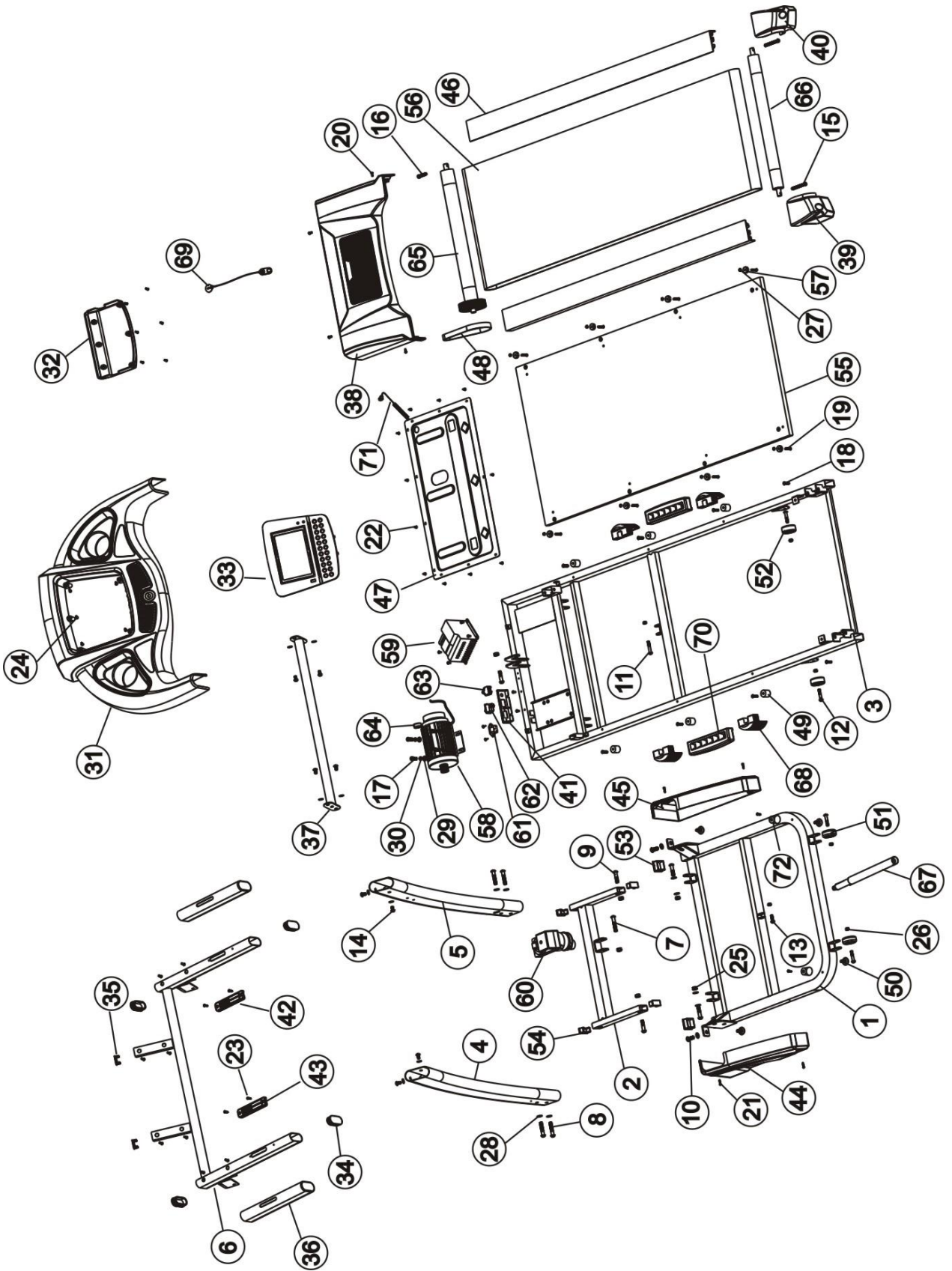
Якщо полотно має тенденцію рухатися праворуч, слід повернути гвинт регулювання полотна праворуч за годинниковою стрілкою. Рекомендуємо кожен раз повертати 1/4 обороту і перевіряти, як воно працює. Якщо полотно залишається косим праворуч, то поверніть гвинт регулювання зліва в напрямку проти годинникової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

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

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



CXEMA



СПИСОК

№	ОПИС	К-ть
1	Основа	1
2	Рама нахилу	1
3	Головна рама	1
4	Ліва стійка	1
5	Права стійка	1
6	Кронштейн консолі	1
7	Болт М10*55	1
8	Болт М10*50	4
9	Болт М10*40	5
10	Болт М10*20	2
11	Болт М8*45	1
12	Болт М8*40	4
13	Болт М8*25	1
14	Болт М8*15	8
15	Болт М8*65	2
16	Болт М8*55	1
17	Болт М8*15	4
18	Болт М6*25	8
19	Гвинт М5*28	8
20	Гвинт М5*10	6
21	Гвинт М5*12	4
22	Гвинт М4*12	24
23	Гвинт М4*15	4
24	Гвинт М4*10	19
25	Заглушка М10	6
26	Заглушка М8	6
27	Гайка М5	8
28	Шайба М10	12
29	Шайба М8	8
30	М`яка шайба М8	4
31	Верхня пластикова частина консолі	1
32	Нижня пластикова частина консолі	1
33	Пластик комп`ютера	1
34	Кінцева заглушка поручня 30*60	4
35	BASE CAP 15*30	2
36	HANDRAIL FOAM 30*60*300	2

№	ОПИС	К-ть
38	Кришка двигуна	1
39	Ліва задня кінцева заглушка	1
40	Права задня кінцева заглушка	1
41	Стійка	1
42	Кнопка поручня(L)	1
43	Кнопка поручня(R)	1
44	Кришка основи(L)	1
45	Кришка основи(R)	1
46	Бічна рейка	2
47	Піддон	1
48	V-пас	1
49	Прокладка	6
50	Основа ніжної рейки	4
51	Основа колеса $\varnothing 46*18*\varnothing 8.2$	2
52	Основа колеса $\varnothing 51*24*\varnothing 8.2$	2
53	Заглушка основи 38*38	2
54	Заглушка основи 20*40	4
55	Бігова дошка	1
56	Бігове полотно	1
57	Тримач бічної рейки	8
58	Двигун	1
59	Контролер	1
60	Двигун нахилу	1
61	Вимикач	1
62	Шнур живлення	1
63	Автоматичний вимикач	1
64	Магнітне кільце	1
65	Передній вал	1
66	Задній вал	1
67	Повітряний циліндр	1
68	Прокладка	4
69	Ключ безпеки	1
70	Ластомер	2
71	Хвиляста трубка	1
72	FOOT PAD	2
73	BOLT M4*20	2

37	REINFORCED TUBE	1
----	-----------------	---

--	--	--