

Керівництво зі складання моторизованої бігової доріжки



Будь ласка, уважно прочитайте усі застереження та інструкції в цьому керівництві перш як розпочати використовувати це обладнання. Збережіть це керівництво для подальшого використання.

Зміст	1
Інструкція щодо безпеки	2-3
Інструкція зі складання	4-7
Гід з експлуатації	8-18
Як згортати та переміщувати	16
Запропоновані розтягування	17-18
Обслуговування	19-20
Схема	21
Список деталей	22-23
ПОШУК НЕСПРАВНОСТЕЙ	24

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

При використанні даного продукту завжди слід дотримуватися основних запобіжних заходів, включаючи наступні: будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед тим, як почати використовувати цей продукт.

Небезпечно – Для того, щоб знизити ризик ураження електричним струмом:

1. Завжди від'єднуйте обладнання з розетки після тренування та перед чищенням.

УВАГА – Для зменшення ризику отримання опіків, пожежі, ураження електричним струмом або отримання тілесних ушкоджень:

1. Підключене обладнання не можна залишати без нагляду. Не забувайте вимикати пристрій коли він не використовується.
2. Потрібно пильне спостереження якщо обладнання використовується дітьми або інвалідами, а також якщо діти перебувають поблизу обладнання.
3. Використовуйте обладнання лише за призначенням, як описано в цьому керівництві. Не використовуйте будь-яке пристосування, що не рекомендоване виробником для уникнення будь-якої небезпеки або нещасних випадків.
4. Ніколи не використовуйте обладнання, якщо воно має пошкоджений шнур або вилку, якщо воно не працює належним чином, якщо воно пошкоджено або потрапило у воду. Будь ласка, поверніть обладнання в сервісний центр продавця для огляду та ремонту.
5. Не переміщуйте обладнання тримаючи його за шнур живлення, не використовуйте шнур в якості ручки.
6. Тримайте шнур якомога далі від нагрітих поверхонь або землі.
7. Ніколи не використовуйте обладнання з заблокованими вентиляційними отворами. Слідкуйте щоб вентиляційні отвори були вільними від ворсу, волосся тощо.
8. Ніколи не кидайте та не вставляйте будь-які предмети в отвори.
9. Не використовуйте та не експлуатуйте обладнання на відкритому повітрі.
10. Не використовуйте обладнання де використовуються (розпилюються) аерозольні продукти або де малий вміст кисню.
11. Перед тим як вимкнути живлення вимкніть всі органи управління в положення виключення, потім витягніть вилку з розетки.
12. Від'єднуйте обладнання тільки до правильно заземленої розетки.
13. Якщо ваша бігова доріжка складна; коли користувач закінчує займатися на обладнання, висота повинна бути повернута в початкове положення.
14. Користувач не може одночасно займатися на доріжці та складати її.
15. Слідкуйте за безпечною відстанню позаду бігової доріжки 2000 мм x 1000 мм.
16. Дане обладнання призначене тільки для побутового використання.
17. Для бігової доріжки з функцією складання та електричного підйому переконайтеся, що перед тим як згорнути доріжку кут нахилу платформи стоїть на 0 (щоб уникнути перешкод компонентів обладнання).
18. Припиніть використовувати бігову доріжку, якщо ви відчуваєте слабкість, запаморочення або у вас трудно дихати.
19. Під час використання бігової доріжки одягайте відповідний одяг для спорту. Не одягайте просторий одяг, який може потрапити в бігову доріжку. Спортивний одяг рекомендується як для чоловіків так і для жінок. Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не використовуйте бігову доріжку босими ногами, або надівши тільки шкарпетки, не взувайте сандалі.

ІНСТРУКЦІЯ З ЗАЗЕМЛЕННЯ

Обладнання повинно бути заземлено. Якщо станеться збій або несправність, заземлення забезпечить шлях найменшого опору електричному струму, що дозволить знизити ризик ураження електричним струмом.

Продукт оснащений шнуром, що має заземлюючий провідник та заземлювальну пробку.

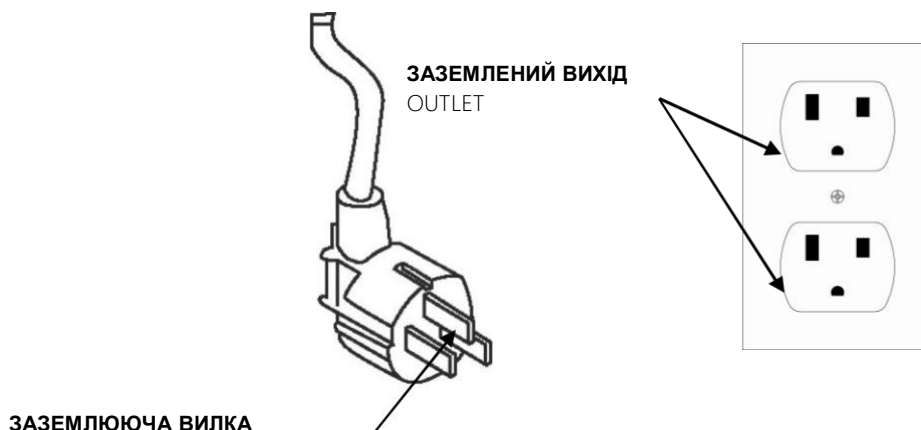
Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка правильно встановлена та заземлена у відповідності з усіма місцевими правилами та нормами.

Небезпечно – Неналежне під'єднання провідника, що заземлює обладнання може призвести до ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком, якщо у вас є сумніви щодо правильності заземлення обладнання. Не змінюйте вилку, яка постачається разом із продуктом; якщо вона не підходить до розетки, встановіть відповідну розетку за допомогою кваліфікованого електрика.

Обладнання призначене для використання при номінальній напрузі 220-240 вольт та має заземлювальну вилку, яка виглядає як показано на малюнку. Переконайтеся, що пристрій підключений до розетки, що має ту саму конфігурацію, що і вилка.

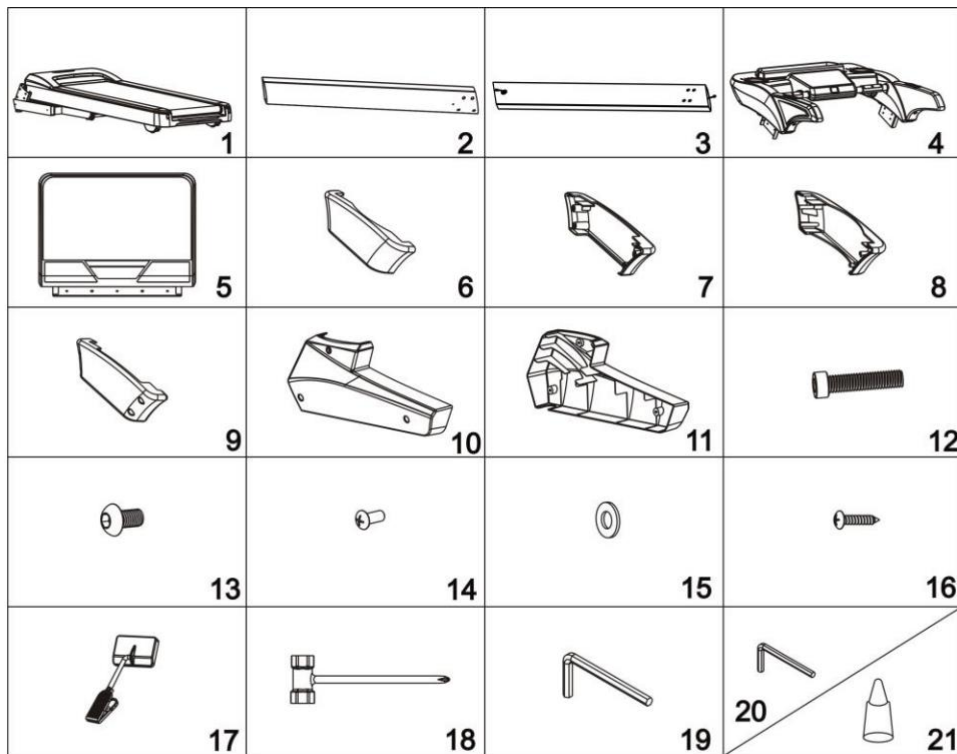
Для даного обладнання немає необхідності використовувати адаптер.

Малюнок
Методи заземлення



ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

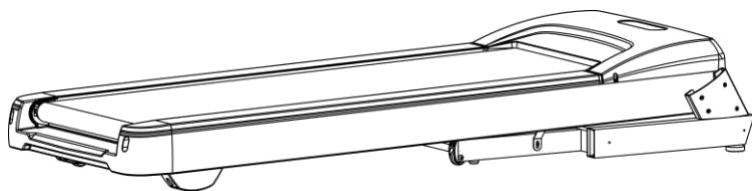
ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ ТА ПЕРЕВІРТЕ НАЯВНІТЬ ВСІХ ДЕТАЛЕЙ З МАЛЮНКОМ.



Список деталей					
№	Опис	Кількість	№.	Опис	Кількість
1	Головна рама	1 н-р	12	Болт М8х35	3 шт
2	Ліва стійка	1 шт	13	Болт М8х15	22 шт
3	Права стійка	1 шт	14	Гвинт М5х12	6 шт
4	Консоль	1 шт	15	Шайба М8	25 шт
5	Дисплей	1 шт	16	Гвинт М4х15	8 шт
6	Вертикальна кришка 1	1 шт	17	Ключ безпеки	1 шт
7	Вертикальна кришка 2	1 шт	18	Викрутка	1 шт
8	Вертикальна кришка 3	1 шт	19	Ключ 6#	1 шт
9	Вертикальна кришка 4	1 шт	20	Ключ 5#	1 шт
10	Ліва вертикальна кришка	1 шт	21	Масило	1шт
11	Вертикальна кришка 2	1 шт			

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

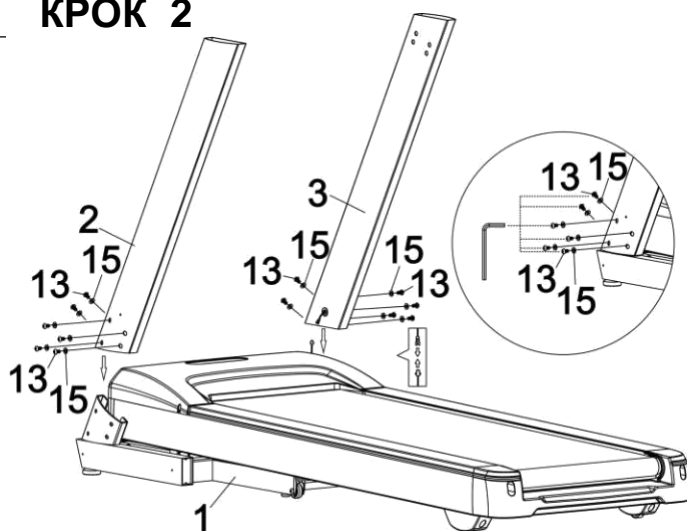
КРОК 1



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

2. Відкрийте картонну коробку та вийміть всю захисну піну та монтажні деталі.

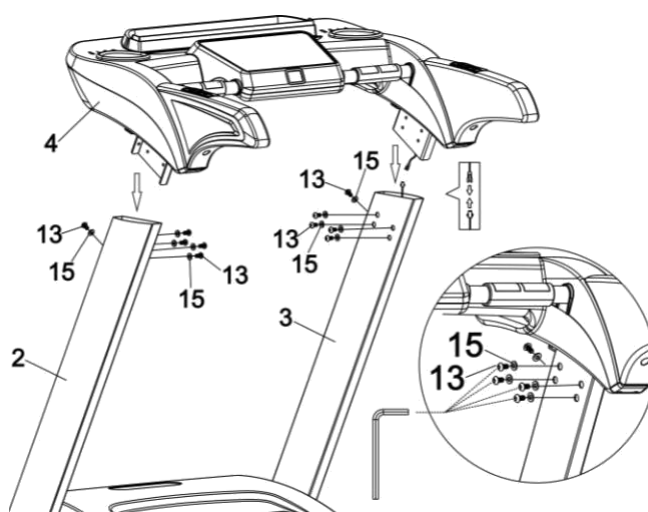
КРОК 2



1. З'єднайте кабель, який виходить з правої стійки з кабелем з кабелем нижньої частини правої вертикальної стійки. Зверніть увагу на підключення кабелю, неправильне з'єднання може привести до пошкодження роз'єму.

2. Як показано на малюнку притисніть ліву та праву вертикальні стійки до основної рами та використовуючи ключ 5 # закріпіть стійки за допомогою 6-ти болтів M8x15 та 6-ти шайб M8. Зверніть увагу, ви не повинні затягувати усі болти до повного складання бігової доріжки. Звертаємо увагу, що тільки права вертикальна стійка має кабельне з'єднання.

КРОК 3



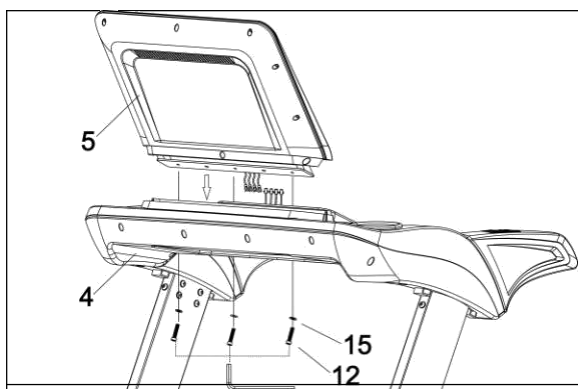
1. Підключіть кабель від консолі з протягнутим кабелем лівої та правої стійок. Зверніть увагу на підключення кабелю, неправильне з'єднання може привести до пошкодження роз'єму.

2. Встановіть консоль на праву та ліву стійки та закріпіть кожен 5-ма болтами M8x15 та 5-ма шайбами M8.

3. Затягніть усі болти, що були встановлені в КРОЦІ 2 та КРОЦІ 3.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

КРОК 4

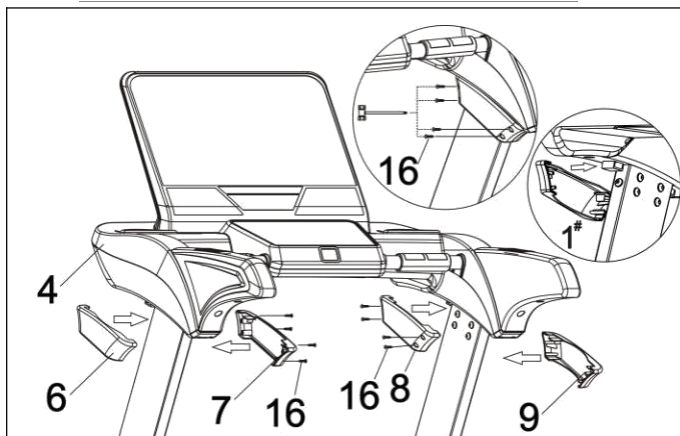


1. Як показано на малюнку, з'єднайте протягнутий кабель дисплея з кабелем від консолі.

Зверніть увагу на підключення кабелю, неправильне з'єднання може пошкодити роз'єм.

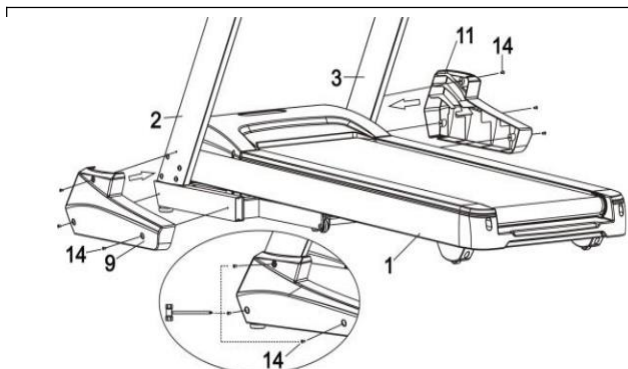
2. Встановіть дисплей на консоль за допомогою 3-х болтів M8x35 та 3-х шайб M8, закріпіть його гайковим ключем 5 #.

КРОК 5



Як показано на малюнку, встановіть вертикальну кришку використовуючи викрутку та 4-ри гвинти M4x15 для кожної вертикальної стійки.

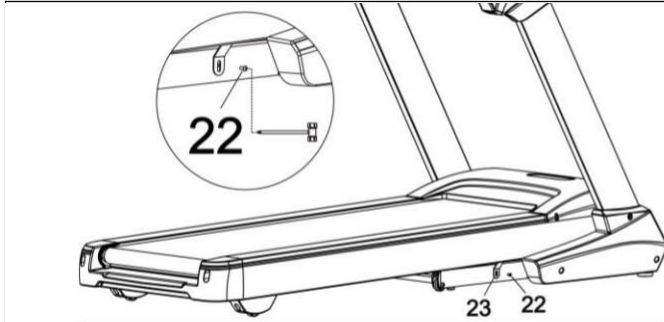
КРОК 6



Як показано на малюнку, встановіть 2 кришки основи на саму основу використовуючи викрутку та 3 гвинти M5x15 для кожної кришки.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

КРОК 7



Як показано на малюнку, зніміть блокуючий гак з основи за допомогою викрутки.

КРОК 8



Як показано на малюнку, зніміть блокуючий гак з біговою деки за допомогою викрутки. Звертаємо увагу, гак, що запирається необхідно зберегти для подальшого використання.



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

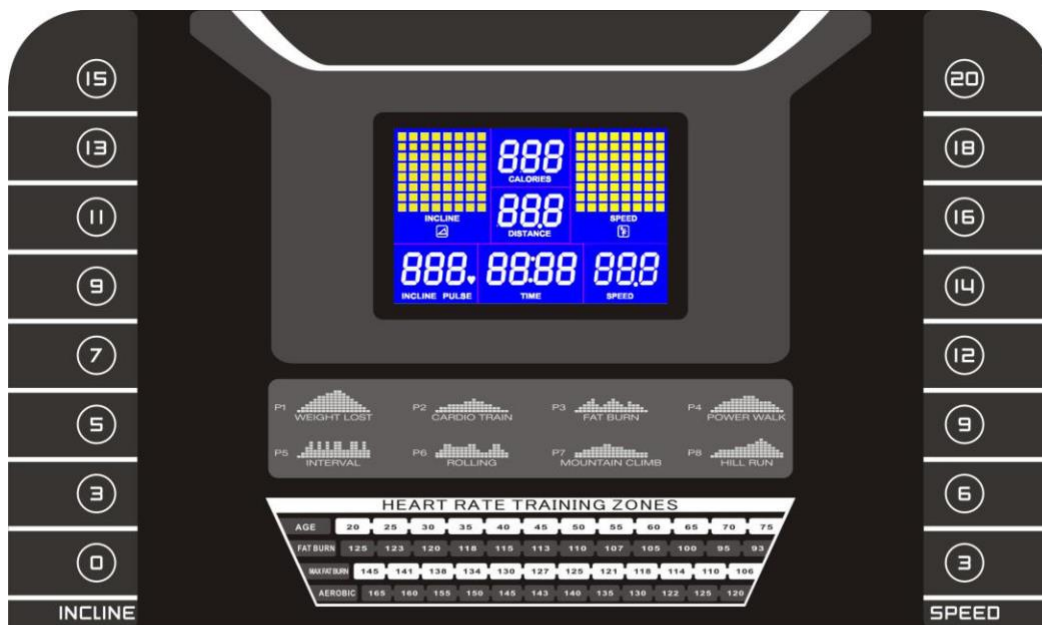
Вітаємо! Ваша нова моторизована бігова доріжка успішно зібрана!

ГІД З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- А.** Перед початком тренування перевірте встановлення бігової доріжки.
- В.** Прикріпіть ключ безпеки до комп'ютера (бігова доріжка не працюватиме без ключа безпеки). Закріпіть інший кінець ключа (кліпсу) безпеки на свій одяг, перш ніж почати заняття, це для того щоб доріжка зупинилася якщо користувач випадково зійде з неї.
- С.** Якщо користувач впаде з бігової доріжки, ключ безпеки вийде з комп'ютера, а доріжка відразу зупиниться, щоб уникнути подальших травм.
- Д.** Не ставайте на бігове полотно при запуску бігової доріжки. Потягніть полотно ногою та встаньте на пластикові підніжки.
- Е.** Бігова доріжка почне рух зі швидкістю 1.0 км / год після зворотного відліку. Якщо ви новачок, залишайтеся на повільній швидкості та тримайтеся за поручні поки не відчуєте себе комфортно.

ШВИДКЕ КЕРІВНИЦТВО



ГІД З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

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

PULSE/ПУЛЬС: Після утримання датчиків пульсу зі сталі на поручнях починається читання даних пульсу та відбивається поточна частота серцевих скорочень в ударах за хвилину від 50 до 200.

INCLINE/НАХИЛ: Відбиває поточний нахил доріжки починаючи з рівня від 1 до 15.

SPEED/ШВДКІСТЬ: Відбиває поточну швидкість полотна від 1,0 км/г до 16.0 км/г.

CALORIE/КАЛОРІЇ: Акумулює спалювання калорій під час тренування. Максимальне значення 990 Ккал.

DISTANCE/ВІДСТАНЬ: Відбиває відстань, що пройдена під час тренування від 0 до 99.0 км шляхом підрахунку; відбиває загальну відстань, що пройдена під час тренування від 0 до 99,0 км шляхом зворотнього відліку.

ПОЧАТОК

ПРИМІТКА:

1. Переконайтеся, що нічого не заважає руху бігової доріжки.
2. Під`єднайте шнур живлення та увімкніть бігову доріжку.
3. Встаньте на підніжки бігової доріжки.
4. Прикріпіть ключ безпеки (кліпсу) до одягу.
5. Вставте ключ безпеки у отвір для ключа безпеки на консолі, бігова доріжка буде знаходитися в стані старту/ наготові.
6. На обох поручнях є дві кнопки, справа - SPEED + та SPEED-, зліва - INCLINE + та INCLINE-, вони будуть виконувати ті самі функції, що й кнопки SPEED +/- та INCLINE +/- на комп`ютері.
7. Ви маєте два варіанти розпочати тренування:

А.ШВИДКИЙ СТАРТ

Просто натисніть кнопку START, щоб розпочати.

В.ВИБІР ПРОГРАМИ

Оберіть ручну програму, натиснув кнопку MODE або натисніть кнопки PROGRAM, щоб увійти в ручний вибір програми; 3 програми користувача та 8 тренувальних цілей.

ШВИДКИЙ СТАРТ-КЕРІВНИЦТВО

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

КРОК 2: Натисніть кнопку START щоб почати рух полотна після зворотного відліку. Використовуйте кнопки SPEED +/- або QUICK SPEED для налаштування бажаної швидкості в будь-який час під час тренування; використовуйте кнопки INCLINE +/- або QUICK INCLINE для регулювання нахилу в будь-який час під час тренування. Кнопки на поручнях також можуть регулювати швидкість та нахил, кнопки на лівому поручні для регулювання нахилу, кнопки на правому поручні для регулювання швидкості.

КРОК 3: Щоб визначити пульс, просто візьміться руками за поручні де розташовані пластини з нержавіючої сталі. Для відображення значення може знадобитися кілька секунд. Частота пульсу буде відображатися у вікні PULSE.

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

ПРОГРАМИ КОРИСТУВАЧА

ПРИМІТКА:

В рамках цієї програми один з показників **DISTANCE / ВІДСТАНЬ**, **CALORIE / КАЛОРІЇ** або **TIME / ЧАС** може бути налаштований на зворотний відлік для вашої тренування. Інші будуть

просто підраховуватися під час тренування. Після того як зворотний відлік досягне 0, програма

закінчиться і зупинить рух полотна. Якщо вам потрібно продовжити, натисніть кнопку **START**,

щоб почати рух полотна знов після зворотного відліку.

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

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

Якщо ви не хочете встановлювати значення **TIME / ЧАС** для зворотного відліку та хочете перейти до інших налаштувань, знову натисніть **MODE**. У вікні **DIST** з'явиться 1.0, ви можете встановити зворотний відлік **DISTANCE / ВІДСТАНІ** від 1.0км до 99.0км.

Якщо ви не ходите встановлювати значення **DISTANCE / ВІДСТАНЬ** для зворотного відліку та хочете перейти до інступних налаштувань, знову натисніть **MODE**. Вікно **CAL** відобразить 50, ви можете встановити зворотний відлік **CALORIE / КАЛОРІЇ** з 20 ккал до 990 ккал.

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

КРОК 4: Під час тренування ви можете налаштувати швидкість та нахил, натиснувши кнопки **SPEED +/-** та **INCLINE +/-** чи кнопки **QUICK SPEED** та **QUICK INCLINE**, або перейти безпосередньо до налаштування. Швидкість та нахил також можуть регулюватися кнопками на поручнях, кнопками на лівому поручні для регулювання нахилу, кнопками правого поручня для регулювання швидкості.

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

ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНІ ПРОГРАМИ

ПРИМІТКИ:

Усі встановлені програми складаються з 18 часових сегментів; швидкість та нахил задані на кожному сегменті. Час закінчення 18 сегментів в кожній програмі буде автоматично налаштован відповідно до вашого встановлення часу тренування. Існує 64 попередньо встановлених програми для 8 різних цілей тренувань та 8 різних рівнів інтенсивності для кожної цілі тренування.

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

КРОК 2: Натисніть кнопку **PROGRAM**, щоб прокрутити 8 цілей тренування. Після вибору мети тренування натисніть кнопку **MODE**, оберіть інтенсивність від L1 до L8. Після вибору інтенсивності, використовуйте кнопку **SPEED +/-**, щоб змінити час закінчення. Попередньо встановлений час проходження кожної програми становить 30:00 хв, його можна встановити самостійно від 8:00 до 99:00 хв.

КРОК 3: Після зміни часу відліку натисніть **START**, щоб прийняти та почати тренування.

КРОК 4: Під час налаштування програми ви можете налаштувати швидкість та нахил, натиснувши кнопки SPEED +/- та INCLINE +/- або використовуючи кнопки QUICK SPEED та QUICK INCLINE. Кнопки на поручнях також регулюють швидкість та нахил, кнопки на лівому поручні для регулювання нахилу, кнопки на правому поручні для регулювання швидкості. Проте, швидкість та нахил, які ви налаштуєте, будуть

ефективні тільки в поточному сегменті, після завершення сегмента задані значення швидкості та нахилу будуть оброблятися як попередньо налаштовані.

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

ПРОГРАМА КОРИСТУВАЧА

Ця програма призначена для налаштування персональної програми; швидкість та нахил кожного сегмента можуть бути відредаговані відповідно до бажання користувача. У цій програмі є 18 сегментів для редагування програми тренування.

Як тільки програма буде встановлена, вона буде збережена на комп'ютері. Комп'ютер продовжить роботу програми після натискання кнопки START / STOP. Можна налаштувати тільки 3 призначені для користувача програми.

Якщо ви хочете повторно налаштувати програму, просто виконайте дії, описані нижче.

КРОК 1: Прикріпіть ключ безпеки, щоб розбудити дисплей; бігова доріжка буде знаходитися в стані старту / наготові. Натисніть кнопку USER. У вікні SPEED / ШВИДКІСТЬ відбіється U-1, дисплей вікна TIME / ЧАС відобразить 30:00. Натисніть SPEED +/-, щоб встановити час програми.

КРОК 2: Натисніть кнопку MODE, дисплей вікна CALL відобразить 1, це означає сегмент 1. Натисніть INCLINE +/-, щоб встановити рівень нахилу та натисніть SPEED +/-, щоб вибрати швидкість на цьому сегменті. Після завершення налаштування сегмента 1 натисніть кнопку MODE для встановлення інших 2-18 сегментів.

КРОК 3: Після завершення налаштування всіх 18 сегментів програма буде збережена. Потім натисніть кнопку START для запуску цієї програми.

ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ ПУЛЬСУ

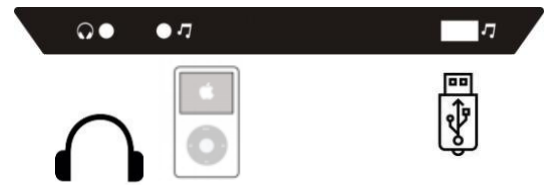
Вікно PULSE на вашому комп'ютері працює спільно з імпульсними датчиками на обох поручнях. Коли ви будете готові визначити свій пульс:

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

ВИКОРИСТАННЯ АУДІО ФУНКЦІЇ

Як показано на малюнку, під'єднайте один кінець аудіо кабелю до аудіо роз'єму на комп'ютері, а потім під'єднайте інший кінець аудіо кабелю до MP3-плеєру.

Динамік на комп'ютері почне відтворювати музику з MP3-плеєра. Гучність динаміка можна регулювати тільки MP3-плеєром.



ВБУДОВАНИЙ MP-3 ПЛЕЄР

ГІД З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Комп'ютер має вбудовану функцію MP3-плеєра, її можна використовувати за наступною інструкцією:

Увімкніть живлення бігової доріжки, прикріпіть ключ безпеки, щоб розбудити дисплей, а потім підключіть USB-флеш-пам'ять. Вбудований MP3-плеєр почне відтворювати музичні файли з флеш-пам'яті.

ОЦІНКА ЖИРОВОЇ МАСИ

Ця функція призначена для оцінки вашого жиру в тілі відповідно до основної інформації з ваших персональних даних.

Ця оцінка не є точною, люди, що мають медичні показники та / або мають особливу потребу в точному показнику жирових відкладень не повинні покладатися на надані оцінки.

КРОК 1: Натисніть кнопку FAT, у вікні SPEED з'явиться FAT / ЖИР. Натисніть кнопку MODE, щоб встановити відносні параметри: AGE / ВІК, GENDER / СТАТЬ, HEIGHT / ЗРІСТ та WEIGHT / ВАГА.

КРОК 2: Після натискання кнопки MODE на LCD-дисплеї відбиється F 1 та 25, які позначають вік. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити ваш вік від 10 до 99. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 3: Після натискання кнопки MODE на LCD- дисплеї відбиється F 2 та 01, які позначають стать. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити вашу стать 01 або 02. 01 це MALE / ЧОЛОВІК, 02 це FEMAL / ЖІНКА. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 4: Після натискання кнопки MODE на LCD- дисплеї відбиється F 3 та 170, які позначають зріст. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити ваш зріст від 100см-200см. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 5: Після натискання кнопки MODE на LCD- дисплеї відбиється F 4 та 70, які позначають вагу. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити вашу вагу від 20 кг до 150кг. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 6: Після завершення налаштування всієї необхідної персональної інформації натисніть кнопку MODE ще раз, на LCD-дисплей відбається F 5 та «---», це означає, що комп'ютер починає працювати для розрахунку. Тепер утримуйте датчик пульсу на поручнях обома руками, приблизно через 8 секунд після цього результат жиру буде відображатися на LCD-дисплеї.

ТАБЛИЦЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ

Результат, який відображений в шкалі жирової маси тіла, може бути посиланням на стан тіла. Зіставте результати вимірювання екрану з таблицею:

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

ГІД З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

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/г)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Рівень 2	Швидкість (км/г)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Рівень 3	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Рівень 4	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Рівень 5	Швидкість (км/г)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Рівень 6	Швидкість (км/г)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Рівень 7	Швидкість (км/г)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Рівень 8	Швидкість (км/г)	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	Підйом	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
	Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Рівень 2	Підйом	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	Швидкість (км/г)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Рівень 3	Підйом	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
	Швидкість (км/г)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Рівень 4	Підйом	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	Швидкість (км/г)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Рівень 5	Підйом	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	Швидкість (км/г)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Рівень 6	Підйом	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
	Швидкість (км/г)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Рівень 7	Підйом	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
	Швидкість (км/г)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Рівень 8	Підйом	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
	Швидкість (км/г)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

Р4. СИЛОВА ПРОГУЛЯНКА

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

ГІД 3 ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Р3. ЖИРОСПАЛЮВАННЯ

ЗМІНА ШВИДКОСТІ ТА НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	Підйом Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
	Підйом Швидкість (км/г)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Рівень 2	Підйом Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
	Підйом Швидкість (км/г)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Рівень 3	Підйом Швидкість (км/г)	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
	Підйом Швидкість (км/г)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Рівень 4	Підйом Швидкість (км/г)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
	Підйом Швидкість (км/г)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Рівень 5	Підйом Швидкість (км/г)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
	Підйом Швидкість (км/г)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Рівень 6	Підйом Швидкість (км/г)	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
	Підйом Швидкість (км/г)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Рівень 7	Підйом Швидкість (км/г)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
	Підйом Швидкість (км/г)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Рівень 8	Підйом Швидкість (км/г)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
	Підйом	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4

Р5. ІНТЕРВАЛЬНИЙ БІГ

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

Р6. ЧЕРГУВАННЯ

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

Рівень 5	Швидкість (км/г)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3
Рівень 6	Швидкість (км/г)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Рівень 7	Швидкість (км/г)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Рівень 8	Швидкість (км/г)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

ГІД 3 ЕКСПЛУАТАЦІЇ

Р7. «ПІДЙОМ У 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	Підйом	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 2	Підйом	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 3	Підйом	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	Швидкість (км/г)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Рівень 4	Підйом	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	Швидкість (км/г)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 5	Підйом	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4
	Швидкість (км/г)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 6	Підйом	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	12	10	8	6	4
	Швидкість (км/г)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Рівень 7	Підйом	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	10	8	6	4
	Швидкість (км/г)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Рівень 8	Підйом	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13	10	8	6	4
	Швидкість (км/г)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

Р8. БІГ "ПО ХОЛМАМ»

ЗМІНА ШВИДКОСТІ ТА НАХИЛУ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рівень 1	Підйом	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	Швидкість (км/г)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
Рівень 2	Підйом	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	Швидкість (км/г)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
Рівень 3	Підйом	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	Швидкість (км/г)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
Рівень 4	Підйом	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	Швидкість (км/г)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
Рівень 5	Підйом	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	Швидкість (км/г)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	13	12	10	7	5	3
Рівень 6	Підйом	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	Швидкість (км/г)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	12	13	13	12	10	7	5	3
Рівень 7	Підйом	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	9	6	3	2
	Швидкість (км/г)	2	4	6	6	8	8	10	10	12	13	13	14	13	12	10	7	5	3
Рівень 8	Підйом	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	12	9	6	3	2
	Швидкість (км/г)	2	4	6	8	10	10	12	12	13	13	14	14	13	12	10	7	5	3

ЯК ЗГОРНУТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

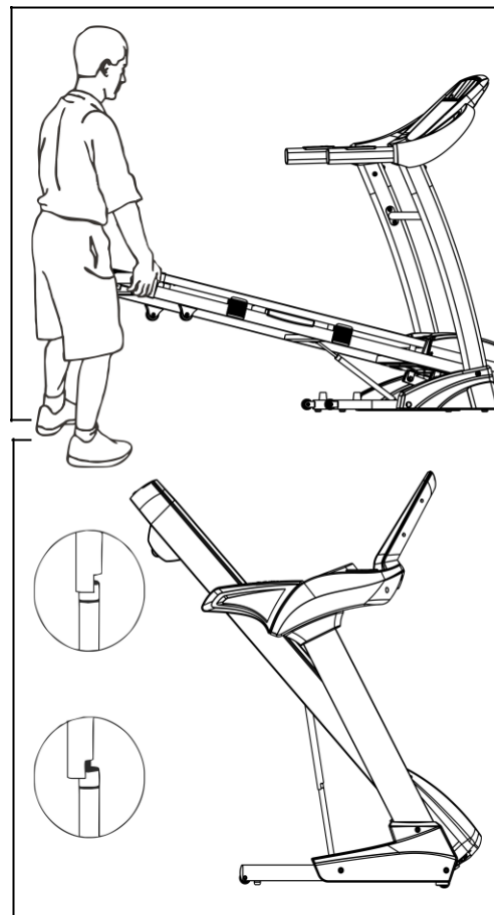
Перед тем як згорнути доріжку, від`єднайте шнур живлення.

УВАГА: Ви повинні бути в змозі безпечно підняти вагу в 45 футів (20 кг.).

1. Візьміться за бігову доріжку руками у місцях зазначених на малюнку. **УВАГА: Щоб зменшити ймовірність травми, зігніть ноги, а спину тримайте прямо. Коли ви підіймаєте бігову доріжку, переконайтеся, що випрямляєте ноги та не підіймаєте її за рахунок спини.**

Підіймайте бігову доріжку до тих пір, поки бігова платформа НЕ буде розташовуватися як показано на малюнку.

2. Якщо ви хочете розкласти бігову доріжку в робоче положення, спочатку потягніть складну ручку назовні, як показано на малюнку, а потім покладіть платформу на підлогу.



ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Обіпріться однією ногою в колесо, руки тримайте як показано на малюнку.
2. Нахиляйте бігову доріжку до тих пір, поки вона не стане на колеса. Обережно перемістіть бігову доріжку. **Ніколи не переміщуйте бігову доріжку не схиливши її назад. Не переміщуйте бігову доріжку по нерівній поверхні.**
3. Обіпріться однією ногою в колесо й розкладіть бігову доріжку в початкове положення.



ЗАПРОПОНОВАНІ РОЗТЯГУВАННЯ

Успішна програма вправ складається з розминки, аеробних вправ та відновлення. Виконуйте всю програму два або, бажано, три рази на тиждень, відпочиваючи протягом дня між тренуваннями. Через кілька місяців ви можете збільшити свої тренування до чотирьох або п'яти разів на тиждень.

Розминка - важлива частина вашого тренування і повинна починатися перед кожним заняттям. Вона готує ваше тіло до більш інтенсивних вправ, розігріваючи та розтягуючи м'язи, збільшуючи кровообіг та частоту пульсу, поставляючи більше кисню вашим м'язам. В кінці тренування повторіть ці вправи, щоб зменшити проблеми з м'язовими захворюваннями. Ми пропонуємо наступні вправи розтягування та відновлення.

1. Внутрішнє розтягування стегна

З'єднайте стопи ніг, відвівши коліна у різні боки. Підтягніть стопи якомога ближче до паху та натискайте ліктями на коліна протягом 15 відліків.

2. Розтягування сухожилля

Сидячи витягніть праву ногу. Стопу лівої ноги притисніть до правого внутрішнього стегна. Нагніться до правої ноги наскільки це можливо впродовж 15 відліків. Повторіть те саме з лівою ногою.



3. Оберти головою

На рахунок один нахиліть голову вправо, відчуваючи як розтягуються м'язи шиї. На другий рахунок перекиньте голову назад, відчуваючи як розтягується підборіддя. На третій рахунок нахиліть голову вліво і нарешті опустіть голову вперед.



4. Підйом плечей

На рахунок один підійміть праве плече до вуха. Потім опустіть праве плече та підійміть ліве.



5. Торкання кінчиків ніг

Повільно нахиліться вперед зігнувшись в талії, дозвольте плечам та спині розслабитися. Доторкніться кінчиками пальців до ніг, затримайтеся на 15 відліків.



6. Розтягування голені

Притуліться руками до стіни, ліву ногу поставте попереду правої. Тримайте праву ногу прямо, ліва нога повністю на підлозі; потім зігніть ліву ногу та нахиліться вперед, підсунувши стегна до стіни. Затримайтеся на 15 відліків, а потім повторіть для іншого боку.



7. Бічне розтягування

Розведіть руки в сторони та продовжуйте підіймати їх до тих пір, поки вони не будуть над вашою головою.

Потягніть праву руку якомога далі вгору, наскільки зможете за один раз.

Відчуйте розтягнення правого боку.

Повторіть це лівою рукою.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Перш ніж виконувати будь-яке обслуговування на біговій доріжці, завжди відключайте обладнання від живлення.

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

УВАГА! Перш ніж провести чистку або технічне обслуговування та для того щоб зменшити ризик ураження електричним струмом переконайтеся, що живлення бігової доріжки вимкнено, а само обладнання відключено від електричної розетки.

ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ: Протирайте консоль та інші поверхні бігової доріжки чистим вологим м'яким ганчір'ям, щоб видалити надлишок поту.

НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ХІМІКАТИ.

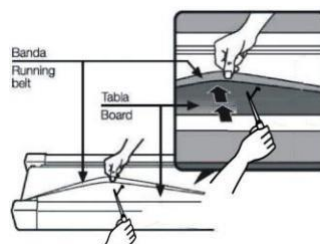
ЩОТИЖНЕВО: Для зручності чищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд від вашого взуття контактує з полотном та в кінцевому підсумку потрапляє під бігову доріжку. Прибирайте під біговою доріжкою раз на тиждень.

МАСТИЛО ДЛЯ ДОШКИ: Бігове полотно попередньо змазане на заводі.

Проте, рекомендується, щоб бігова дошка періодично перевірялася на наявності мастила, забезпечити для забезпечення оптимальної роботи бігової доріжки. Кожні 10 днів або 10 годин роботи підіймайте бічні сторони бігового полотна та промацуйте верхню поверхню пішохідної дошки так далеко, наскільки зможете. Якщо ви відчуваєте наявність силікону - ніякої додаткової змазки не потрібно. Якщо відчуваєте, що дошка суха на дотик - необхідно додати мастило. Запитайте свого продавця або зателефонуйте в сервісну службу з питання придбання силікону.

ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОЇ ДОШКИ

- 1) Розташуйте полотно так, щоб шов був розташований зверху в центрі пішохідної дошки.
- 2) Вставте распилювальну форсунку в распилювальну головку мастильного контейнера.
- 3) Підіймаючи сторону полотна, помістіть распилювальне сопло між полотном та дошкою приблизно 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей на пішохідну дошку, рухаючись від передньої частини бігової доріжки до її задньої частини. Повторіть це з іншого боку полотна. Розпилуйте приблизно 4 секунди з кожного боку.
- 4) Дайте силікону «всмоктатися» протягом однієї хвилини перед використанням бігової доріжки. **УВАГА:** Не допускайте занадтого змащування бігової дошки. Надлишок мастила зітріть скориставшись чистим полотенцем.



НАТЯГ БІГОВОГО ПОЛОТНА

Перш ніж покинути завод бігову доріжку було відрегульовано, вона пройшла перевірку контролю якості. Якщо є явище зсуву полотна, то можливі причини можуть бути наступними:

А. Не стабільно встановлена сама рама конструкції;

В. Користувач бігає не посередині бігового полотна;

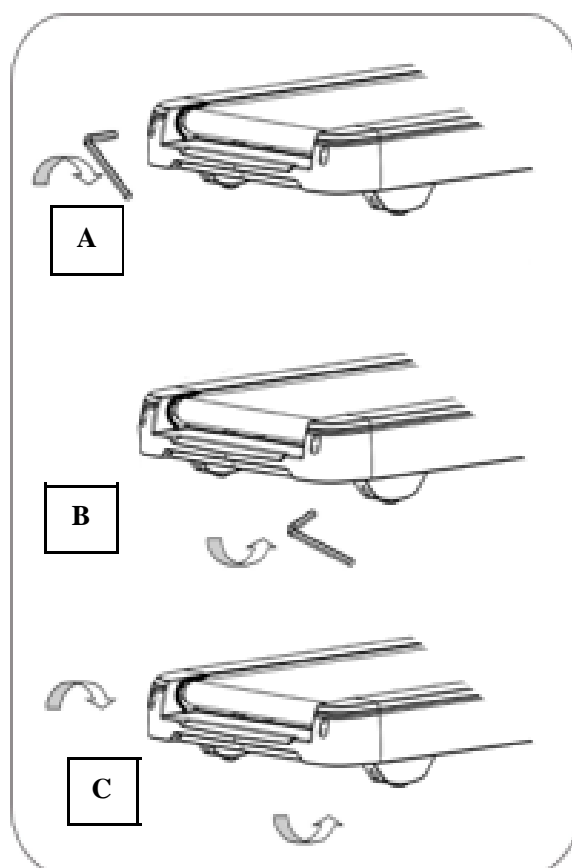
С. Ноги користувача працюють з різною силою.

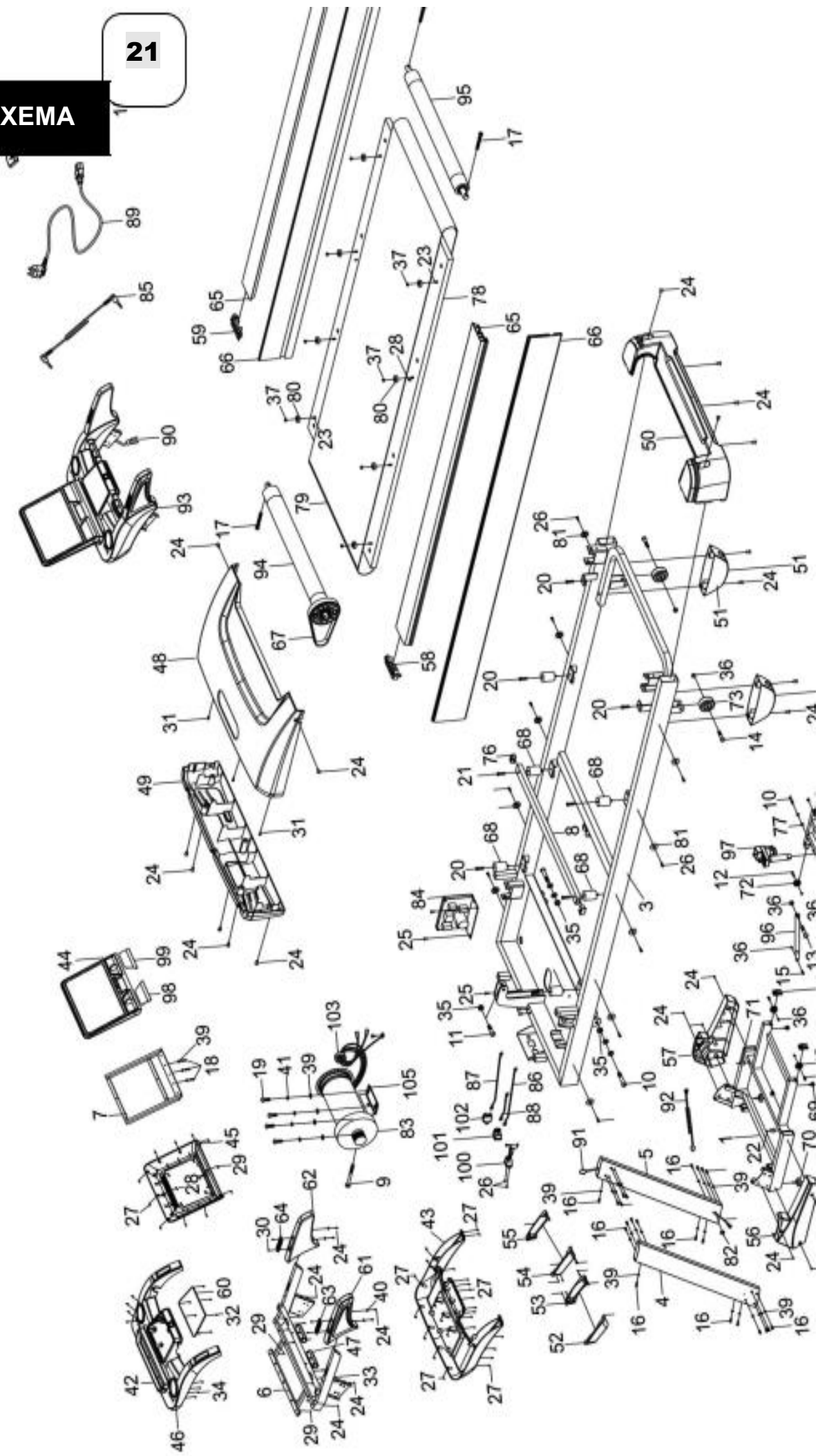
Якщо проблема не може бути вирішена автоматично, спробуйте один з наступних способів регулювання полотна:

Якщо полотно зсунулося вправо, ви повинні повернути гвинт регулювання полотна справа за годинниковою стрілкою. Ми рекомендуємо кожен раз обертати його на 1/4 оберти та перевіряти, як рухається полотно. Якщо полотно залишається зсунутим вправо, поверніть регульовальний гвинт полотна зліва в напрямку проти годинникової стрілки на 1/4, як показано на малюнку А.

Якщо полотно зсунулося вліво, поверніть регульовальний гвинт полотна зліва за годинниковою стрілкою на 1/4 оберти. Якщо полотно залишається нахиленим вліво, поверніть регульовальний гвинт полотна справа в напрямку проти годинникової стрілки на 1/4 оберти, як показано на малюнку В.

Після використання протягом деякого часу полотно може бути розтягнутим, а під часу бігу можуть з'являтися моменти ковзання або зупинки. Коли з'являються такі явища, ви повинні затягнути гвинти з обох сторін на 1/4 оберти. Якщо полотно занадто натягнуте, звільніть гвинти з обох сторін на 1/4 оберти, як показано на малюнку С.





СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Опис	К-ть
1	Основа	1
2	Рама нахилу	1
3	Головна рама	1
4	Ліва стійка	1
5	Права стійка	1
6	Стойка консолі	1
7	Стойка дисплея	1
8	Дерев`яна дека підтримуючої труби	1
9	Болт М8х70	1
10	Болт М10х55	5
11	Болт М10х40	1
12	Болт М8х35	2
13	Болт М8х45	1
14	Болт М8х40	4
15	Болт М8х25	1
16	Болт М8х15	22
17	Болт М8х65	3
18	Болт М8х35	3
19	Болт М8х15	4
20	Болт М6х25	6
21	Болт М6х40	2
22	Гвинт М6х20	2
23	Гвинт М5х28	8
24	Гвинт М5х10	30
25	Гвинт М4х15	5
26	Гвинт М4х12	12
27	Гвинт М4х15	26
28	Гвинт М4х25	5
29	Гвинт М4х30	10
30	Гвинт М4х45	4
31	Гвинт М4х15	3
32	Гвинт М4х10	8
33	Гвинт М3.5х10	8

№.	Опис	К-ть
34	Гвинт М3х10	8
35	Гайка М10	6
36	Гайка М8	8
37	Гайка М5	8
38	Шайба М10	8
39	Шайба М8	29
40	Шайба М6	4
41	М`яка шайба М8	4
42	Верхній пластиковий консольний корпус	1
43	Пластикове дно корпусу консолі	1
44	Пластиковий корпус дисплея	1
45	Задня кришка дисплея	1
46	Тримач напоїв	2
47	Датчик пульсу	2
48	Кришка двигуна	1
49	Передня кришка двигуна	1
50	Задня заглушка	1
51	Задня кришка колеса	2
52	Ліва вертикальна кришка 1	1
53	Ліва вертикальна кришка 2	1
54	Права вертикальна кришка 1	1
55	Права вертикальна кришка 2	1
56	Ліва кришка основи	1
57	Права кришка основи	1
58	Кришка лівої підніжки	1
59	Кришка правої підніжки	1
60	Подушка кнопки	1
61	Поручень лівий	1
62	Поручень правий	1
63	Ліва кнопка поручня	1
64	Права кнопка поручня	1
65	Підніжка	2
66	Бічна рейка	2

ПОШУК ПОШКОДЖЕНЬ

КОД ПОМИЛКИ	СИМПТОМИ
E01	Проблема з під'єднанням кабелю, перевірте під'єднання на кожному кінці кабелю.
E02	Перевірте кабель двигуна.
E03	Перевірте двигун та контролер.
E04	Перевірте двигун нахилу.
E05	Перезавантажте запобіжник.
E06	Перевірте контролер та стабільність напруження на блоці живлення.
---	Ключ безпеки від'єднано або проблема з самим ключем безпеки.

ПРОБЛЕМА	МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ	РІШЕННЯ
Не працює дисплей консолі	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не підключена вилка. 2. Пошкоджено з'єднання кабелю або погано під'єднана вилка. 3. Спрацював запобіжник. 4. Перегорів трансформатор. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вставте вилку. 2. Перевірте підключення кожного роз'єму знову. 3. Скиньте захист від перенавантаження. 4. Замініть трансформатор.
Бігове полотно доріжки не рухається	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бігове полотно занадто вільне. 2. Пас двигуна вільний. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Затягніть бігове полотно. 2. Затягніть пас двигуна.
Бігове полотно рухається ривчасто	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відсутнє мастило. 2. Бігове полотно занадто затягнуто. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Додайте мастило на дошку та полотно. 2. Звільніть бігове полотно.
Не працює двигун	<ol style="list-style-type: none"> 1. Не коректно вставлен ключ безпеки. 2. Кабель живлення двигуна погано під'єднан. 3. Погано під'єднан увесь ланцюг кабелю. 3. Пошкоджено контролер. 4. Пошкоджено двигун. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Під'єднайте ключ безпеки знову. 2. Під'єднайте кабель живлення двигуна знову. 3. Перевірте підключення усього ланцюга кабелю. 4. Змініть контролер. 5. Змініть двигун.
Бігова доріжка автоматично вимикається після бігу на високій швидкості протягом деякого часу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Відсутнє мастило. 2. Пошкоджено запобіжник. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Додайте мастило на дошку та полотно. 2. Змініть запобіжник.