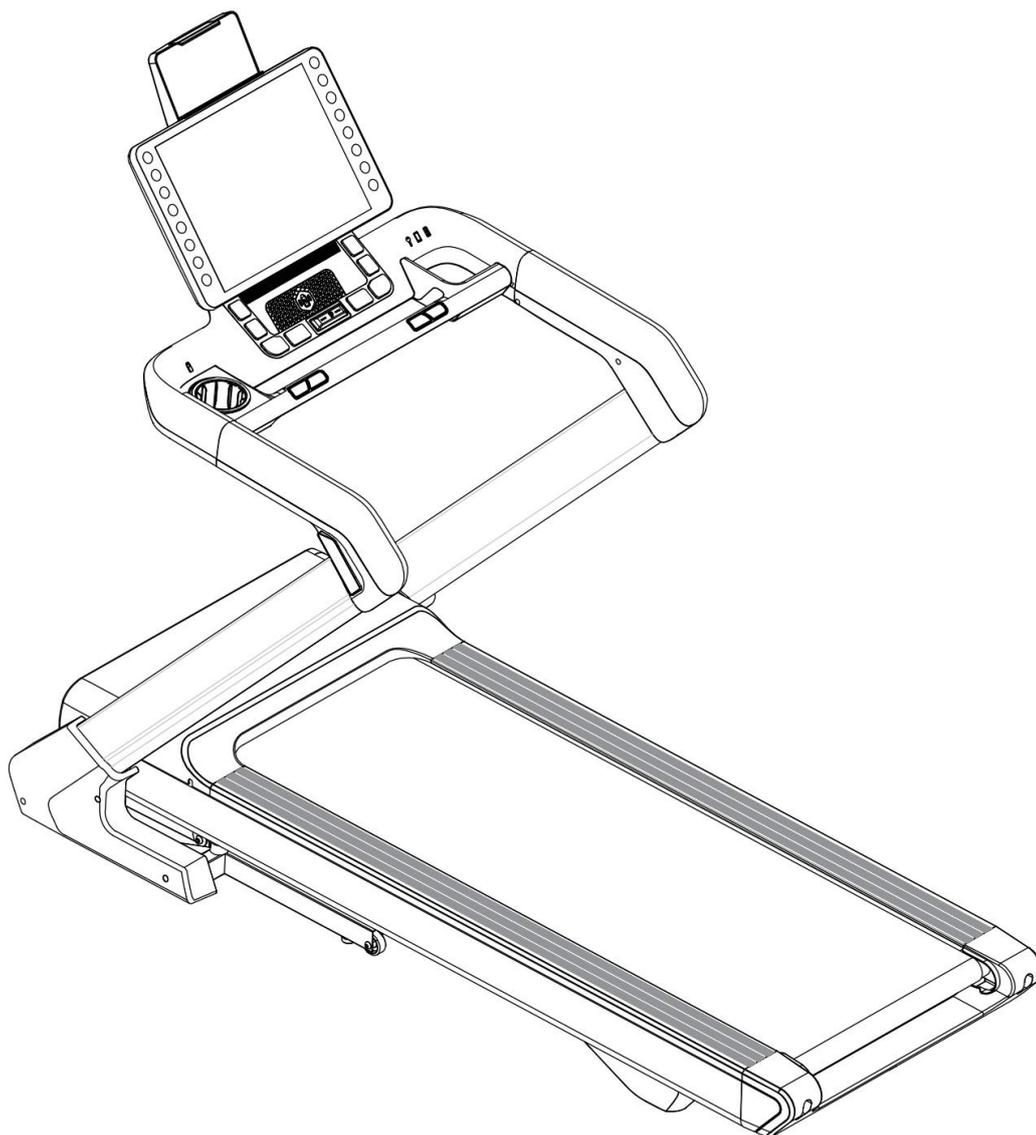


# Посібник з монтажу й використання FitLogic T581A



Перед використанням даного виробу уважно ознайомтеся з усіма заходами безпеки та інструкціями, викладеними в даному посібнику. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

# ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

Під час використання цього продукту слід завжди дотримуватися основних запобіжних заходів, зокрема таких:

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

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

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

**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 зовнішньої мережі, коли він не використовується.
2. При використанні даного виробу дітьми, інвалідами або особами з обмеженими можливостями, або поруч з ними, необхідний ретельний нагляд.
3. Обов'язково використовуйте виріб тільки за призначенням, як описано в цьому посібнику. Не використовуйте ніяких пристосувань, 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 перевірки та 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 заблоковано. Слідкуйте за тим, щоб у вентиляційних отворах не було ворсу, волосся та ін.
8. Ніколи не кидайте і не вставляйте будь-які предмети в будь-які отвори.
9. Не використовуйте обладнання і не займайтеся на ньому на відкритому повітрі.
10. Не використовуйте обладнання там, де використовуються аерозольні продукти (спреї) або де мало кисню.
11. Перед тим, як вимкнути живлення, поверніть всі елементи керування у вимкнене положення, а потім вийміть вилку з розетки.
12. Під'єднуйте виріб тільки за допомогою належним чином заземленої розетки.
13. Якщо складаєте бігову доріжку після закінчення користування, її необхідно повернути в початкове положення.
14. Не можна одночасно складати бігову доріжку, якщо вона використовується.
15. Тримайте безпечну відстань 2000мм x 1000мм від бігової доріжки.
16. Дане обладнання призначено тільки для домашнього використання.
17. Для бігової доріжки з функцією складання і електричним підйомом переконайтеся, що висота дорівнює 0 перед складанням (щоб уникнути перешкод для її компонентів).
18. Припиніть користуватися біговою доріжкою, якщо відчуваєте слабкість, запаморочення або задишку.

При використанні бігової доріжки одягайте відповідний спортивний одяг. При використанні бігової доріжки не одягайте вільний одяг, який може потрапити й застрягнути у біговій доріжці. Спортивний підтримуючий одяг рекомендується як для чоловіків, так і для жінок. Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не використовуйте бігову доріжку босоніж, в одних панчохах або в сандалях.

# ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

## ІНСТРУКЦІЇ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

Бігова доріжка повинна мати заземлення. 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.

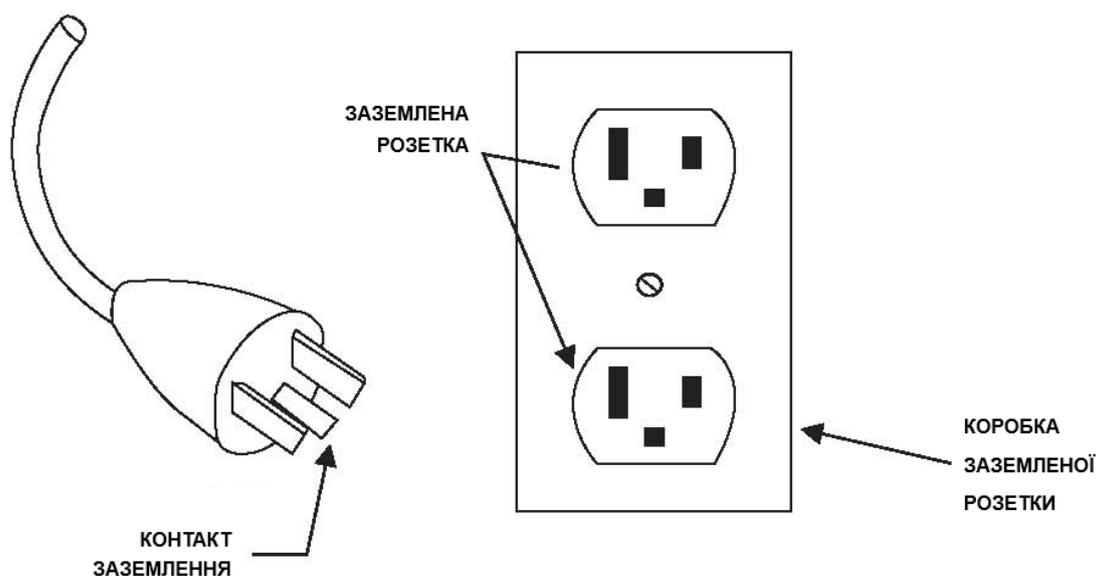
Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена і заземлена відповідно до всіх місцевих норм і правил.

**Небезпечно** – Неправильне підключення заземлювального проводу обладнання може призвести до ризику ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком або фахівцем з обслуговування, якщо ви сумніваєтеся в тому, чи правильно заземлені вироби. Не змінюйте штепсельну вилку, що входить до комплекту виробу, якщо вона не підходить до розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну розетку.

Тренажер має штепсель із заземленням, який виглядає як той, що зображено на малюнку. Переконайтесь, що виріб під'єднано до розетки тієї ж конфігурації, що і штепсельна вилка. Задля використання цього виробу немає необхідності використовувати будь-який адаптер.

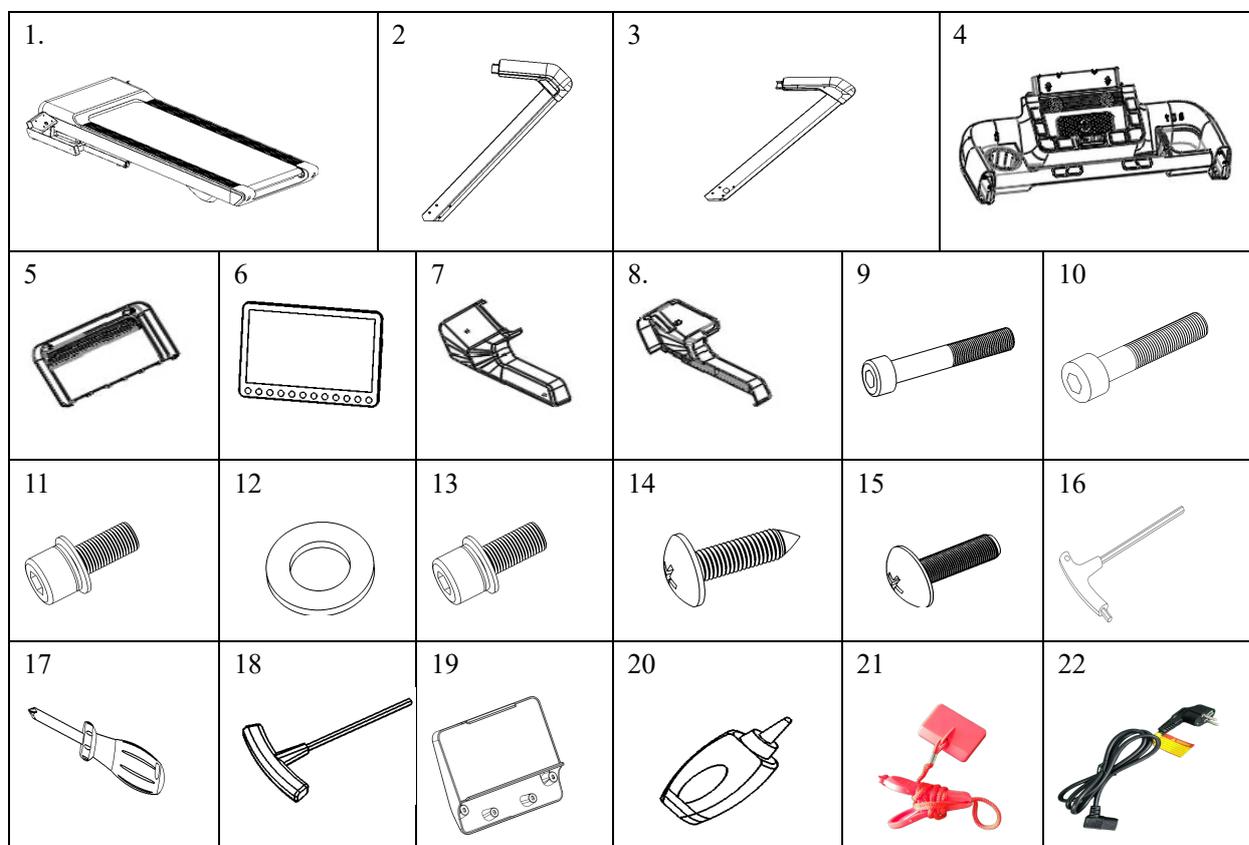
**Наведене нижче креслення вилки подано лише для довідки. Будь ласка, використовуйте правильний тип вилки, який відповідає стандартам вашої країни.**

Методи заземлення



# ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

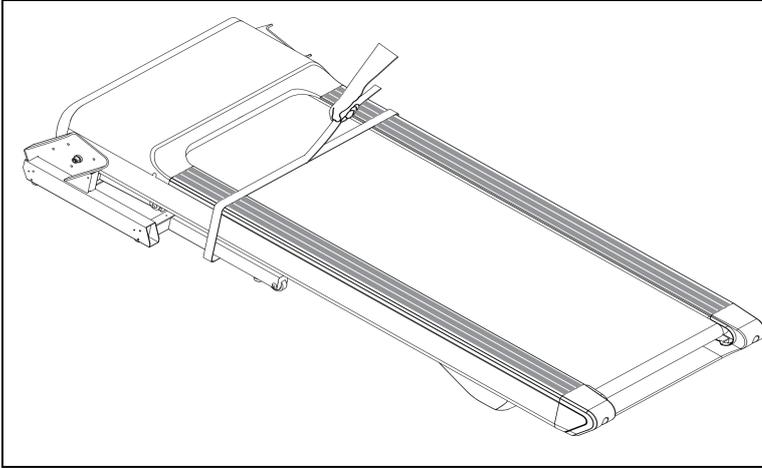
ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ, ЗНАЙДІТЬ ВСІ НАВЕДЕНІ НИЖЧЕ КОМПОНЕНТИ



Перелік деталей					
№	Опис	Кількість	№	Опис	Кількість
1	ОСНОВНА РАМА	1	12	ПЛОСКА ШАЙБА	8
2	ЛІВА СТІЙКА	1	13	БОЛТ М6 x16	4
3	ПРАВА СТІЙКА	1	14	ГВИНТ ST4x12	6
4	КРОНШТЕЙН КОНСОЛІ	1	15	БОЛТ М5x10	6
5	СПОЛУЧНА КРИШКА	1	16	ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ № 6	1
6	ДИСПЛЕЙ	1	17	ВИКРУТКА	1
7	КРИШКА ЛІВОЇ СТІЙКИ	1	18	ГАЙКОВИЙ КЛЮЧ № 5	1
8	КРИШКА ПРАВОЇ СТІЙКИ	1	19	Рамка під iPad	1
9	БОЛТ М8x40	4	20	МАСТИЛО	1
10	БОЛТ М8x55	4	21	ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ	1
11	БОЛТ М8x20	4	22	ШНУР ЖИВЛЕННЯ	1

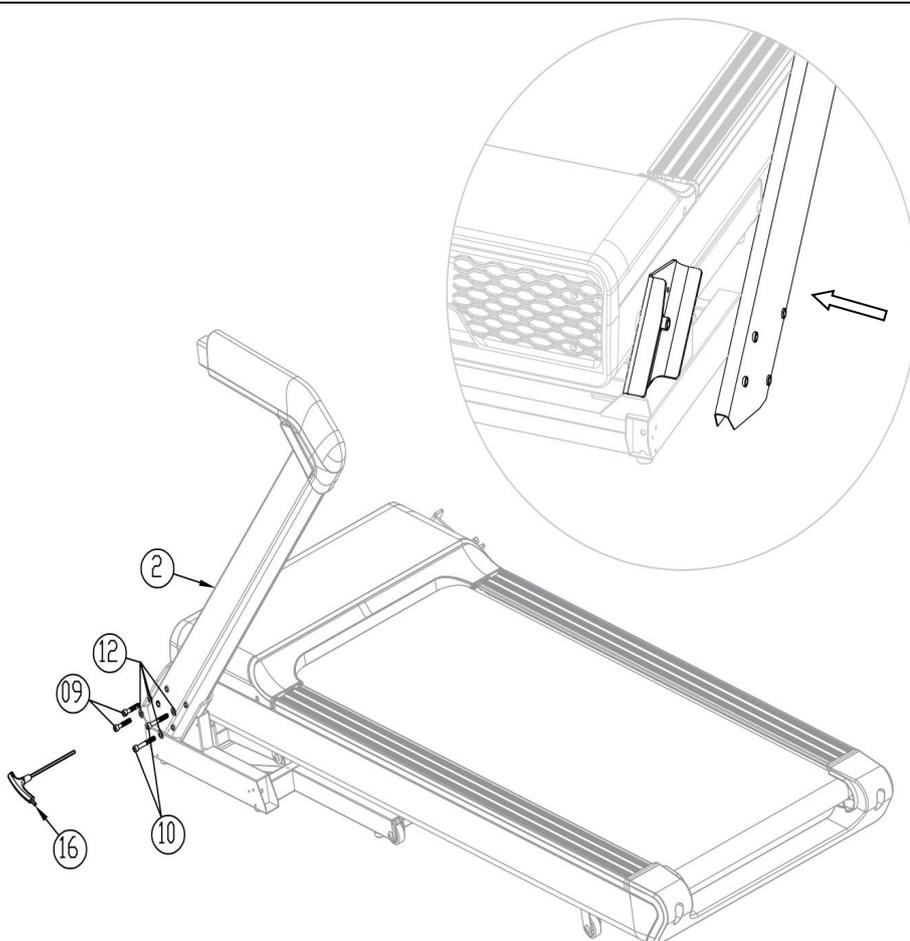
# ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

## КРОК 1



1. Зверніть увагу, що для завершення монтажу потрібно принаймні 2 людини.
2. Відкрийте картонну коробку та вийміть всю захисну піну та елементи конструкції.
3. Розташуйте основну раму на рівній підлозі, зніміть липучку, якою закріплено основу та раму.

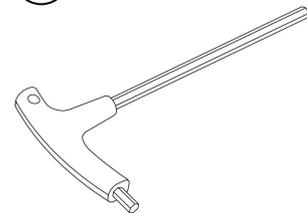
## КРОК 2



1. Вийміть ліву стійку (2) та сумістіть її з основною рамою, вирівнявши з отворами для гвинтів. Використовуючи 2 болти M8x55 (10), 2 болти M8x40 (9) та 4 плоских шайби (12), прикріпіть ліву стійку до основної рами за допомогою ключа №6 (16).

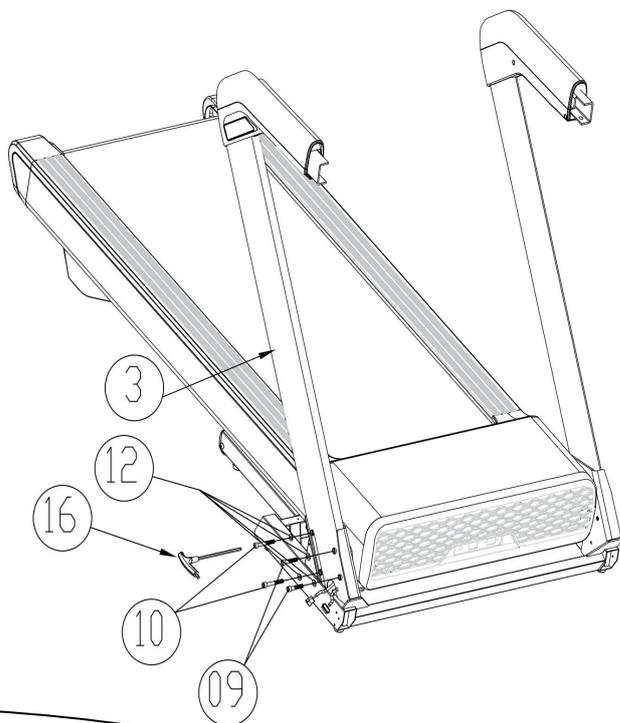
**Примітка: Не затягуйте гвинти занадто міцно на цьому етапі.**

16



# ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

## КРОК 3

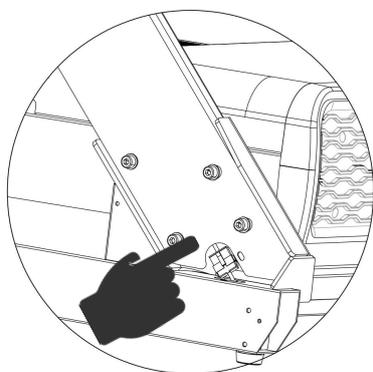
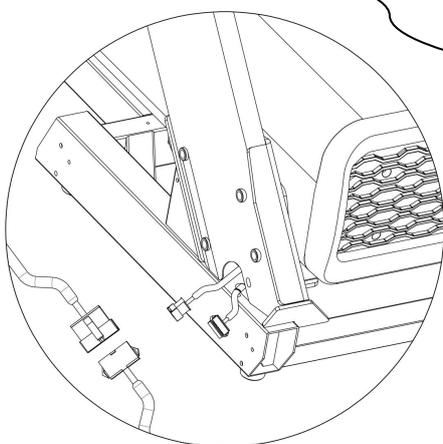


1. Вийміть праву стійку (3) та сумістіть її з основною рамою, вирівнявши з отворами для гвинтів. Використовуючи 2 болти M8x55 (10), 2 болти M8x40 (9) та 4 плоских шайби (12), прикріпіть ліву стійку до основної рами за допомогою ключа №6 (16).

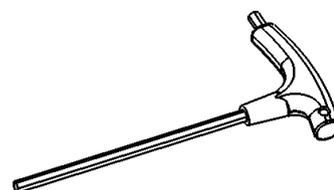
2. Підключіть кабель, що йде від правої нижньої стійки, до кабелю, що йде від бігової доріжки.

3. Обережно вставте кабель у отвір на вертикальній стійці, намагаючись не пошкодити його.

**Примітка: Не затягуйте гвинти занадто міцно на цьому етапі.**

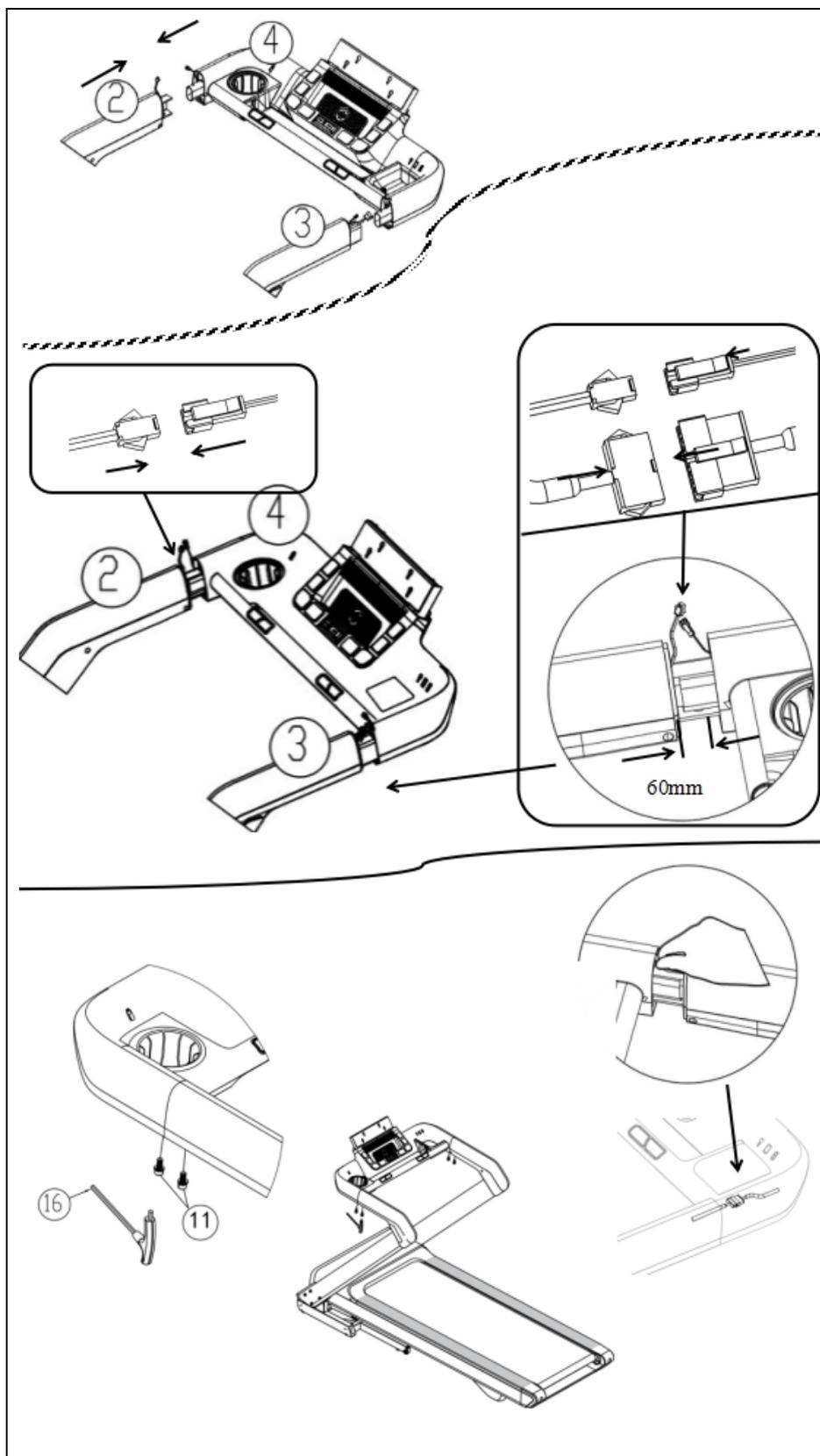


16



# ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

## КРОК 4

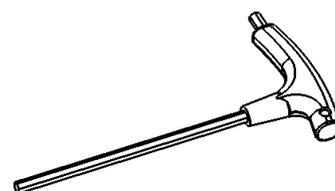


1. Сумістіть кронштейн консолі (4) з лівою та правою стійками (2)/(3). Вставте обидва кінці у стійки, залишивши проміжок приблизно 60 мм посередині.

2. Під'єднайте кабелі з лівої та правої стійок до кабелів на кронштейнній консолі. Обережно вручну вставте кабелі в передню частину кронштейна консолі.

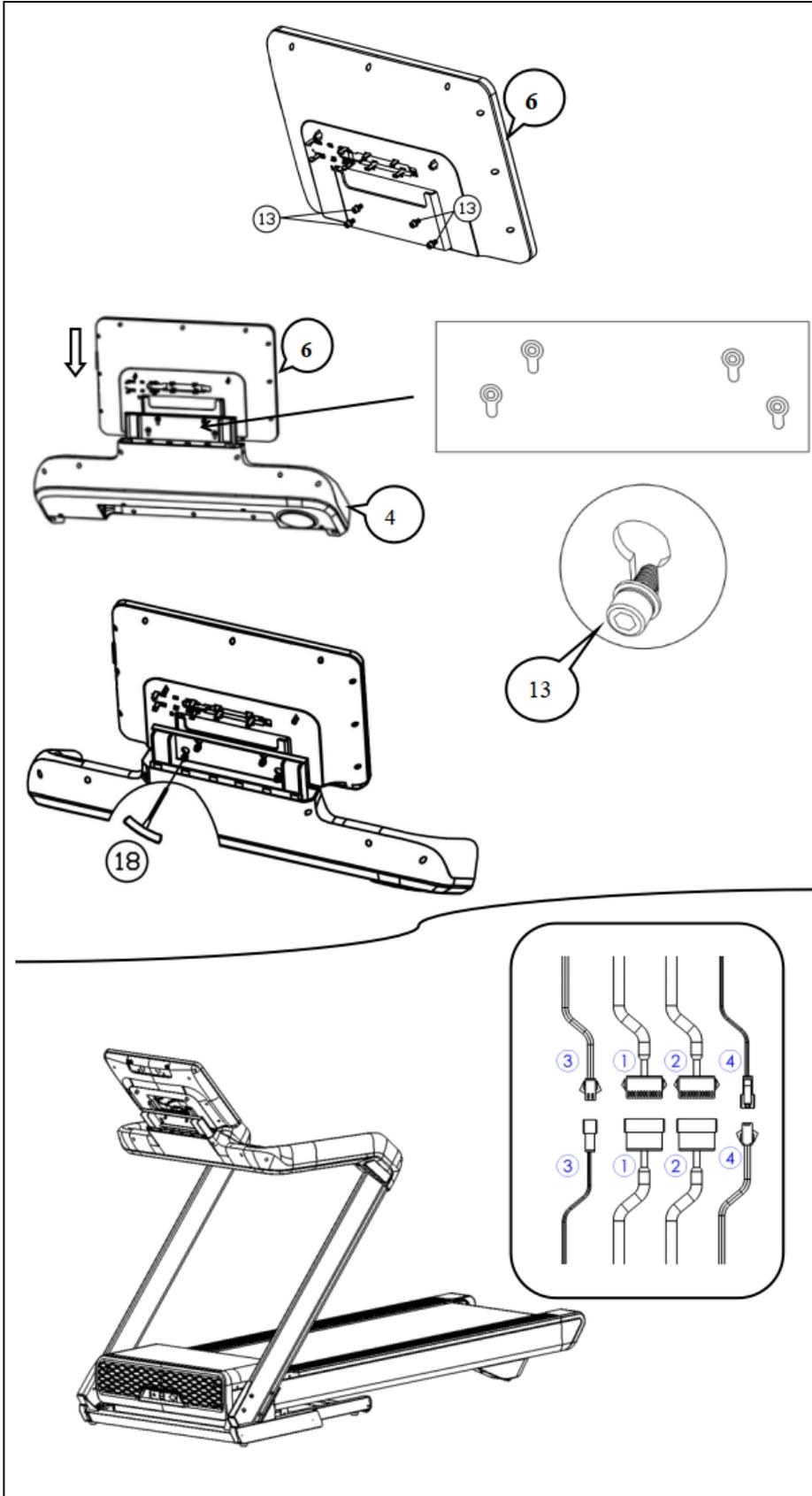
3. Вставте кронштейн консолі в трубки лівого та правого поручнів до упору, стежачи, щоб не защемити кабелі. Використовуючи 4 болти M8x20 (11), закріпіть кронштейн за допомогою ключа №6 (16), після чого затягніть болти.

16



# ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

## КРОК 5



1. Вийміть дисплей (6). На зворотному боці видно чотири попередньо встановлені болти М6х22 із пружинними та плоскими шайбами.

**Увага: Не виймайте ці чотири попередньо встановлені болти М6х16.**

2. Переконайтеся, що шайби щільно прилягають до головки болта, залишивши приблизно 6 мм вільного місця на різьбі.

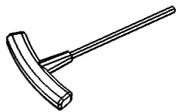
3. умістіть чотири болти М6х16 (13) на задній частині дисплея з отворами для гвинтів на кронштейні консолі (4), потім вставте болти в отвори.

4. Натисніть на дисплей (6) у напрямку, вказаному стрілкою на малюнку .

5. Використовуючи ключ №5 (18), затягніть болти М6х22 (13).

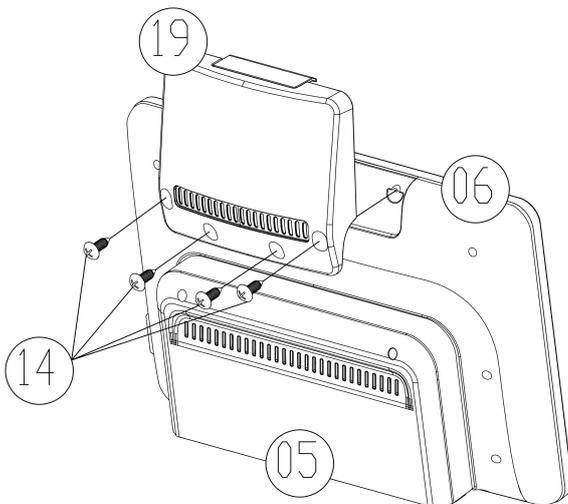
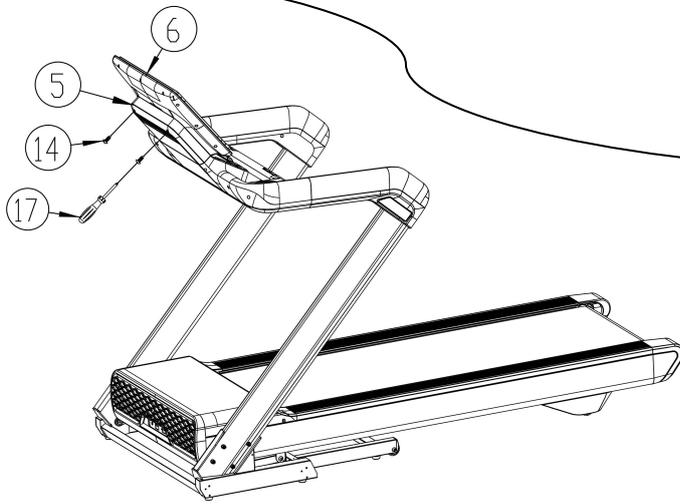
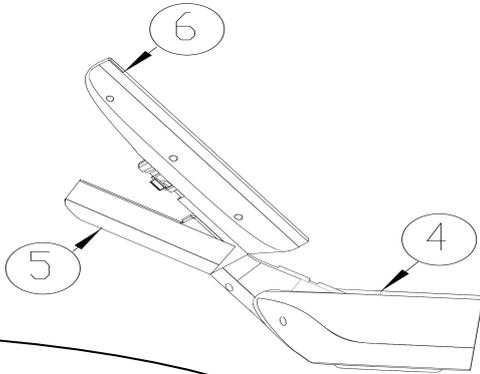
6. Під'єднайте кабелі від дисплея до відповідних кабелів консолі згідно з їхніми серійними номерами. (Схема підключення наведена лише для довідки).

18



# ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

## КРОК 6

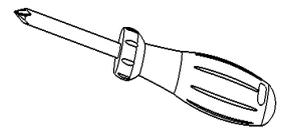


1. Сумістити захисну кришку з'єднання (5) із кронштейном консолі (4).

2. Використовуючи викрутку (17), закріпіть кришку з'єднання (5) до дисплея (6) двома гвинтами ST4x12 (14).

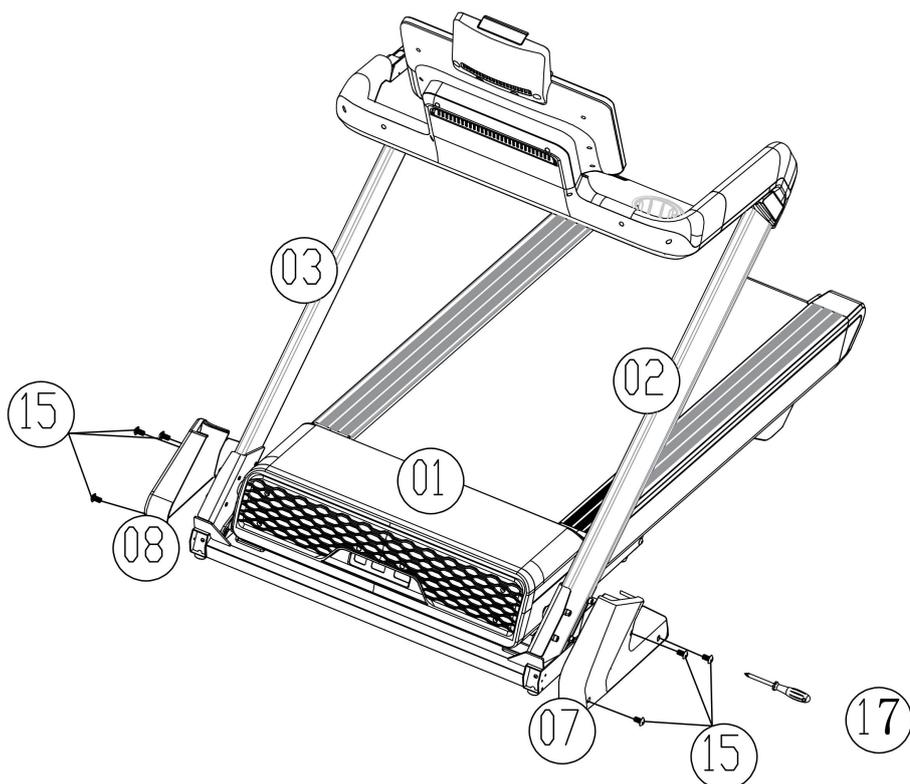
3. Встановіть рамку під iPad (19). Закріпіть її на дисплеї (06) за допомогою гвинтів ST4x12 (14), пропустивши їх через 4 отвори рамки під iPad, як показано на зображенні.

17



# ІНСТРУКЦІЇ З МОНТАЖУ

## КРОК 7

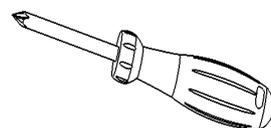


1. Затягніть болти з обох боків стійок відповідно до інструкцій, наведених в кроці 2 та кроці 3.

2. Використовуючи викрутку (17), прикріпіть ліву кришку стійки (7) до лівої стійки трьома гвинтами M5x10 (15) та затягніть.

3. Виконайте ті самі дії для правої кришки стійки (8).

17



**УВАГА:** Для вашої безпеки та зручності переконайтеся, що всі гвинти надійно затягнуті. Вітаємо! Нову моторизовану бігову доріжку вдало зібрано!

# КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

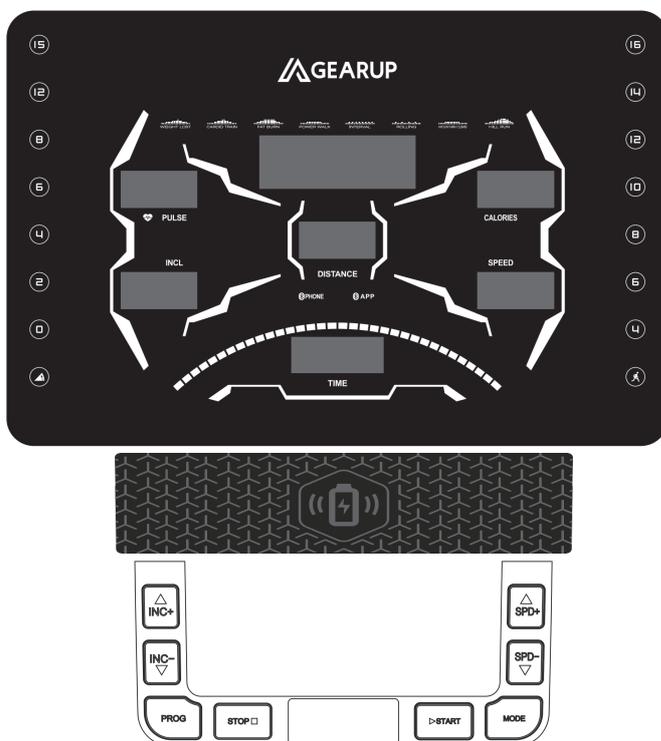
## ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

**A.** Прикріпіть запобіжний ключ до консолі (бігова доріжка не працюватиме без ключа). Інший кінець запобіжного ключа прикріпіть до свого одягу перед тренуванням, щоб бігова доріжка зупинилась, якщо користувач випадково з неї зійде.

**B.** Якщо користувач впаде з бігової доріжки, від комп'ютера буде від'єднано запобіжний ключ і бігова доріжка одразу зупиниться, щоб уникнути подальшого травмування.

**C.** Не стійте на біговому полотні під час запуску бігової доріжки. Пристебніть пас безпеки та встаньте на рейки для ніг.

**D.** Бігова доріжка почне рухатися зі швидкістю 1,0 км/год після зворотного відліку 3, 2, 1. Якщо ви початківець залишайтеся на повільній швидкості та тримайтеся за ручки, доки не почуватиме себе впевнено.



## ФУНКЦІЇ КНОПОК

**START:** Натисніть цю кнопку, щоб запустити тренажер.

**STOP:** Одне натискання — пауза, два натискання — зупинка тренажера.

**PROG:** Натисніть цю кнопку, щоб вибрати програми «P1-P2-...P8», «U1-U3», «FAT».

**MODE:** Натисніть цю кнопку, щоб обрати ціль тренування за часом, дистанцією або калоріями.

**INC+:** Натисніть, щоб збільшити нахил.

**INC- :** Натисніть, щоб зменшити нахил.

**SPD+:** Натисніть, щоб збільшити швидкість.

**SPD- :** Натисніть, щоб зменшити швидкість.

Кнопки швидкого регулювання нахилу : Натисніть 0, 2, 4, 6, 8, 12, 15, щоб швидко встановити потрібний рівень нахилу.

Кнопки швидкого регулювання швидкості : Натисніть 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, щоб швидко встановити певну швидкість.

# КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

## ФУНКЦІЇ КОНСОЛІ

**1. PULSE (ПУЛЬС):** Відображає частоту серцевих скорочень користувача. Візьміться обома руками за датчики пульсу, щоб виміряти частоту серцевих скорочень; через 5 секунд на екрані з'явиться показник пульсу. Значення відображається в ударах за хвилину (50–200). Дані наведено лише для довідки.

**2. CALORIES (КАЛОРІЇ):** Показує витрату калорій від 0 до 990 Ккал.

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

**4. SPEED (ШВИДКІСТЬ):** Відображає поточну швидкість руху бігової стрічки.

**5. DISTANCE (ДИСТАНЦІЯ):** Показує загальну дистанцію тренування від 1,0 до 99,0 км.

**6. TIME (ЧАС):** Відображає загальний час тренування від 0:00 до 99:00 хвилин.

**7. MODE (РЕЖИМ):** Натисніть кнопку MODE, щоб обрати ціль тренування за часом, дистанцією або калоріями.

- Натисніть SPD+/- для встановлення бажаного значення для тренування.

- Натисніть START, щоб розпочати тренування.

- Використовуйте SPD+/- та INC+/- для регулювання швидкості та нахилу.

**8. PROGRAM (ПРОГРАМА):** Натисніть кнопку PROG, щоб вибрати одну з 8 вбудованих програм, 3 користувацькі програми або функцію визначення індексу жирової маси тіла (BODY FAT).

**8.1 Попередньо встановлені програми:** У режимі очікування натисніть кнопку PROG, щоб вибрати одну з вбудованих програм від P1 до P8.

P1: ЗНИЖЕННЯ ВАГИ

P2: КАРДІО-ТРЕНУВАННЯ

P3: СПАЛЮВАННЯ ЖИРУ

P4: ШВИДКА ХОДЬБА

P5: ІНТЕРВАЛЬНЕ ТРЕНУВАННЯ

P6: ХВИЛІ

P7: ПІДЙОМ У ГОРУ

P8: БІГ ПО ПАГОРБАХ

- Натисніть кнопку MODE, щоб обрати рівень інтенсивності від L1 до L8 для вибраної програми.

- Натисніть SPD+/-, щоб встановити час тренування.

- Програма буде поділена на 18 сегментів залежно від встановленого часу тренування.

- Натисніть START, щоб розпочати тренування за програмою.

- Під час тренування можна регулювати швидкість або нахил за допомогою кнопок SPD+/- та INC+/-.

- Наприкінці кожного сегмента лунає звуковий сигнал, після чого програма автоматично перейде до наступного сегменту з попередньо заданими значеннями швидкості та нахилу.

- У вікні точкової матриці відобразатиметься графік зміни швидкості програми, при цьому блимаючі індикатори показуватимуть поточну фазу тренування.

# КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

**8.2 Користувацькі програми :** У режимі очікування натисніть кнопку PROG, доки на екрані не з'явиться U1, U2 або U3. Оберіть одну з 3-х користувацьких програм.

- Натисніть SPD+/-, щоб установити бажаний час тренування.
- Натисніть MODE, щоб перейти до налаштування користувацької програми. Кожна користувацька програма поділена на 18 сегментів залежно від встановленого часу тренування.
- Використовуйте кнопки SPD+/- або INC+/-, щоб задати швидкість і нахил для кожного сегмента.
- Натискайте кнопку MODE, щоб зберегти параметри та перейти до налаштування наступного сегмента — доки всі сегменти не будуть задані.
- Натисніть START, щоб розпочати тренування.
- Під час тренування можна регулювати швидкість або нахил за допомогою кнопок SPD+/- та INC+/-.
- Наприкінці кожного сегмента лунає звуковий сигнал, після чого програма автоматично перейде до наступного сегменту з попередньо заданими значеннями швидкості та нахилу.
- У вікні точкової матриці відобразатиметься графік зміни швидкості програми, при цьому блимаючі індикатори показуватимуть поточну фазу тренування.

**8.3 Визначення жирової маси тіла (Body Fat Test):** У режимі очікування натискайте кнопку PROG, доки на екрані не з'явиться "FAT".

- Натисніть кнопку MODE, щоб увійти до меню введення персональних даних. Введіть параметри від F-1 до F-4 за допомогою кнопок SPD+/-, натискаючи MODE після кожного значення, щоб зберегти його та перейти до наступного пункту (F-1 – Стать, F-2 – Вік: 10–99 років, F-3 – Зріст: 100–200 см, F-4 – Вага: 20–150 кг) .
- Коли з'явиться F-5 (Визначення індексу жирової маси тіла), покладіть руки на датчики пульсу. Через 3 секунди консоль відобразить ваш показник індексу жирової маси тіла (IMT).
- Значення індексу жирової маси наведено лише як орієнтир і не має медичного призначення.

F-1	Стать	01 - чоловік	02 - жіноча
F-2	Вік	10-99	
F-3	Зріст	100-200 см	
F-4	Вага	20-150 кг	
F-5	IMT	<19	Недостатня вага
	IMT	=(20---25)	Нормальна вага
	IMT	=(26---29)	Надмірна вага
	IMT	> 30	Ожиріння

# КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

## ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ "PULSE" (ПУЛЬС)

Вікно "PULSE" на комп'ютері працює разом з датчиками вимірювання пульсу на обох поручнях. Коли будете готові виміряти свій пульс:

1. Щільно прикладіть обидві руки на датчики пульсу або використовуйте нагрудний ремінь для більш точного вимірювання.
2. Через приблизно 10 секунд після дотику до датчиків або одягання нагрудного ременя на екрані PULSE з'явиться орієнтовний показник вашого серцевого ритму.
3. Цей показник є орієнтовним. Людям із медичними станами або тим, кому потрібен точний контроль пульсу, не слід покладатися на ці дані.

## БЕЗДРОТОВЕ ЗАРЯДЖАННЯ ТЕЛЕФОНА

Дана бігова доріжка оснащена функцією бездротового заряджання телефону.

### КРОК 1:

Увімкніть тренажер.

### КРОК 2:

Розмістіть телефон, що оснащено підтримкою бездротової зарядки, на зарядній панелі.

Телефон відобразатиме стан заряджання.



# КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

## BLUETOOTH

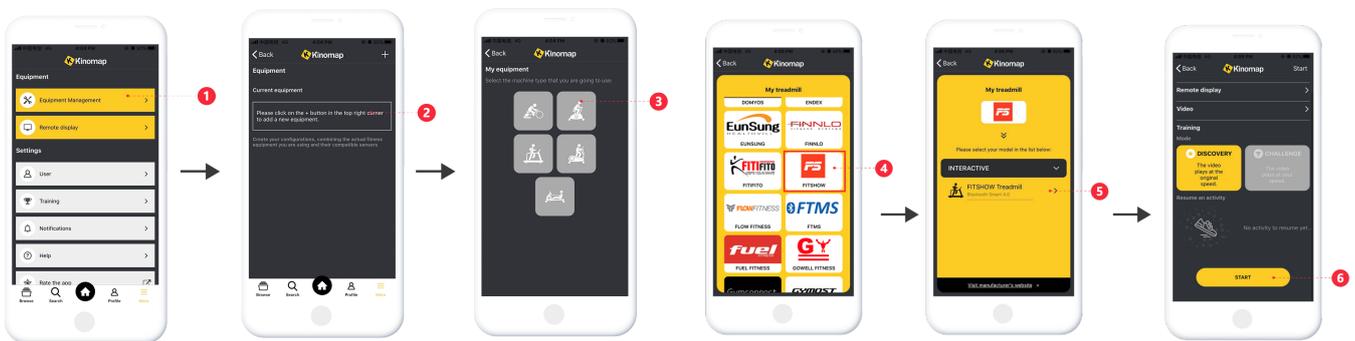
Дана бігова доріжка оснащена вбудованою системою Bluetooth.

Увімкніть Bluetooth на вашому телефоні або планшеті. Знайдіть та підключіться до функції пристрою "Run Music".

Після підключення звук із вашого пристрою відтворюватиметься через динаміки тренажера.

## ЗАСТОСУНКИ ВІД ТРЕТІХ СТОРІН

### 1. Kinomap



Знайдіть, завантажте та встановіть застосунок Kinomap за допомогою крамниці застосунків App Store.

【1】 Увійдіть у Kinomap і перейдіть на сторінку [More (Більше)].

【2】 Оберіть опцію додавання нового спортивного обладнання.

【3】 Виберіть потрібний тип пристрою.

【4】 Натисніть на FTMS, щоб перейти до даної функції;

【5】 Виберіть пристрій для прив'язки до функції "Find related videos to start sports" (Знайдіть відповідні відео для початку тренування).

【6】 Знайдіть відповідні відео для початку тренування.

# КЕРІВНИЦТВО З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

### 2. ZWIFT



Знайдіть, завантажте та встановіть застосунок ZWIFT за допомогою крамниці застосунків App Store.

- 【1】 Увійдіть у застосунок ZWIFT, щоб зареєструвати обліковий запис.
- 【2】 Увійдіть у свій акаунт і оберіть обладнання для бігу або велотренажер для сполучення.
- 【3】 Після успішного сполучення натисніть ОК, щоб розпочати тренування.
- 【4】 Для велотренажера: приступайте безпосередньо до їзди. Для бігової доріжки: натисніть кнопку START, щоб розпочати біг.

# ЯК СКЛАДАТИ І ПЕРЕМІЩАТИ

## ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

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

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

### 1. ЩОБ РОЗКЛАСТИ:

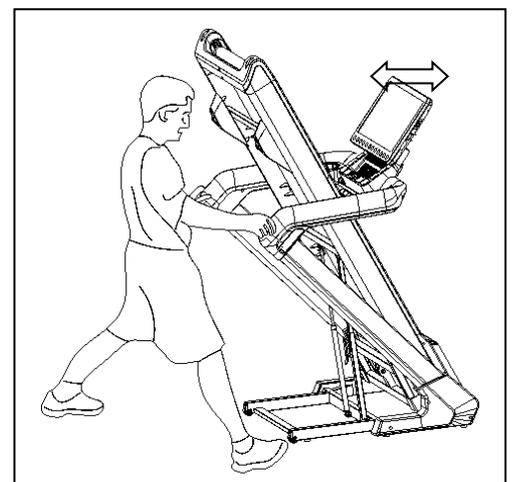
Тримайте бігову доріжку руками таким чином, як показано праворуч.

**УВАГА:** Щоб зменшити можливість 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 міцно утримуватися складальним важелем, як це показано на малюнку.

### 2. ЩОБ СКЛАСТИ:

Як показано на малюнку, тримайте правий поручень правою рукою, щоб утримати бігову доріжку у стійкому положенні. Лівою рукою трохи підніміть бігову поверхню, одночасно натискаючи лівою ногою на червону ручку. Потім обережно опустіть бігову поверхню вниз - доріжка складеться автоматично.



## ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

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

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 переміщати бігову доріжку по нерівній поверхні.**

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

# РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГНЕННЯ

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. Він 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 яконайдалі. Затримайтесь, рахуючи до 15. Розслабтеся, 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.

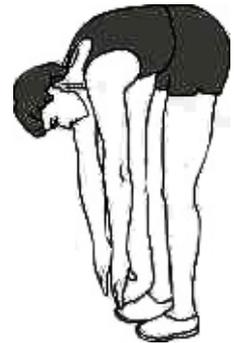


# РЕКОМЕНДОВАНІ ВПРАВИ НА РОЗТЯГНЕННЯ

## 5. Торкання кінчиків пальців ніг

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

Нахиліться якомога нижче і затримайтесь у такому положенні, рахуючи до 15.



## 6. Розтягування ахіллесових 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 нахиліться вперед, рухаючись стегнами до стіни. Затримайтесь, 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. Тримайтесь в цьому положенні пару секунд. Відчуйте, як розтягується ваш правий бік. Повторіть цю вправу лівою рукою.



# ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

**ПРИБИРАННЯ:** Регулярне очищення вашої БІГОВОЇ ДОРІЖКИ подовжить 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, зволоженою водою м'якою тканиною, щоб видалити надлишки поту. НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ НІЯКИХ ХІМІЧНИХ ЗАСОБІВ.

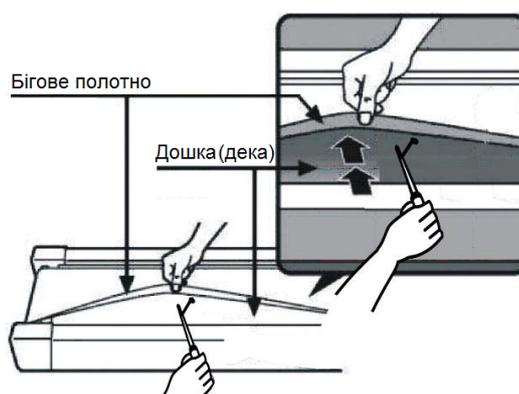
**ЩОТИЖНЕВО:** Для зручності очищення рекомендується використовувати килимок для бігової доріжки. Бруд з вашого взуття контактує з полотном і в кінцевому підсумку опиняється під біговою доріжкою. Пилососьте під біговою доріжкою раз на тиждень.

**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 ознаки силікону, додаткове мастило не потрібно. Якщо воно здається сухим на дотик, потрібно його змащувати. Тип силікону уточніть у свого продавця або зателефонуйте в службу технічної підтримки.

## ДЛЯ НАНЕСЕННЯ МАСТИЛА НА БІГОВУ ДОШКУ

- 1) Розташуйте бігове полотно так, щоб шов знаходився зверху і в центрі бігової дошки.
- 2) Вставте розпилювальну насадку в розпилювальну головку пляшки з мастилом.
- 3) Під час підйому бічної смуги бігового полотна розміщуйте розпилювальну насадку між біговим полотном і дошкою приблизно на 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть 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 "всмоктатися" протягом однієї хвилини, перш ніж використовувати бігову доріжку.

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



# ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

## 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 бігає не по центру бігового полотна.

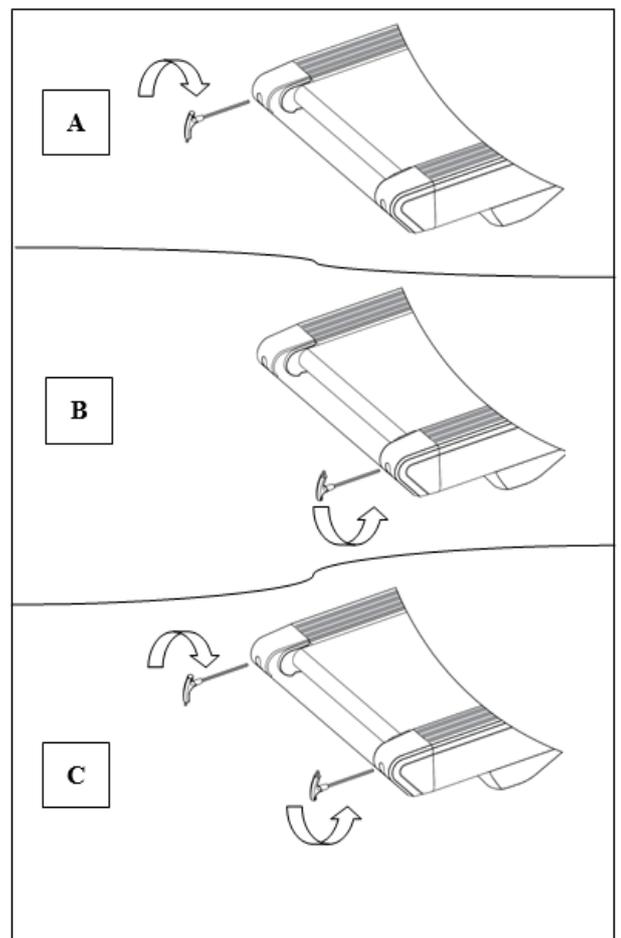
С. Дві ноги користувача під час бігу мають різний ступінь натиску на полотно.

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

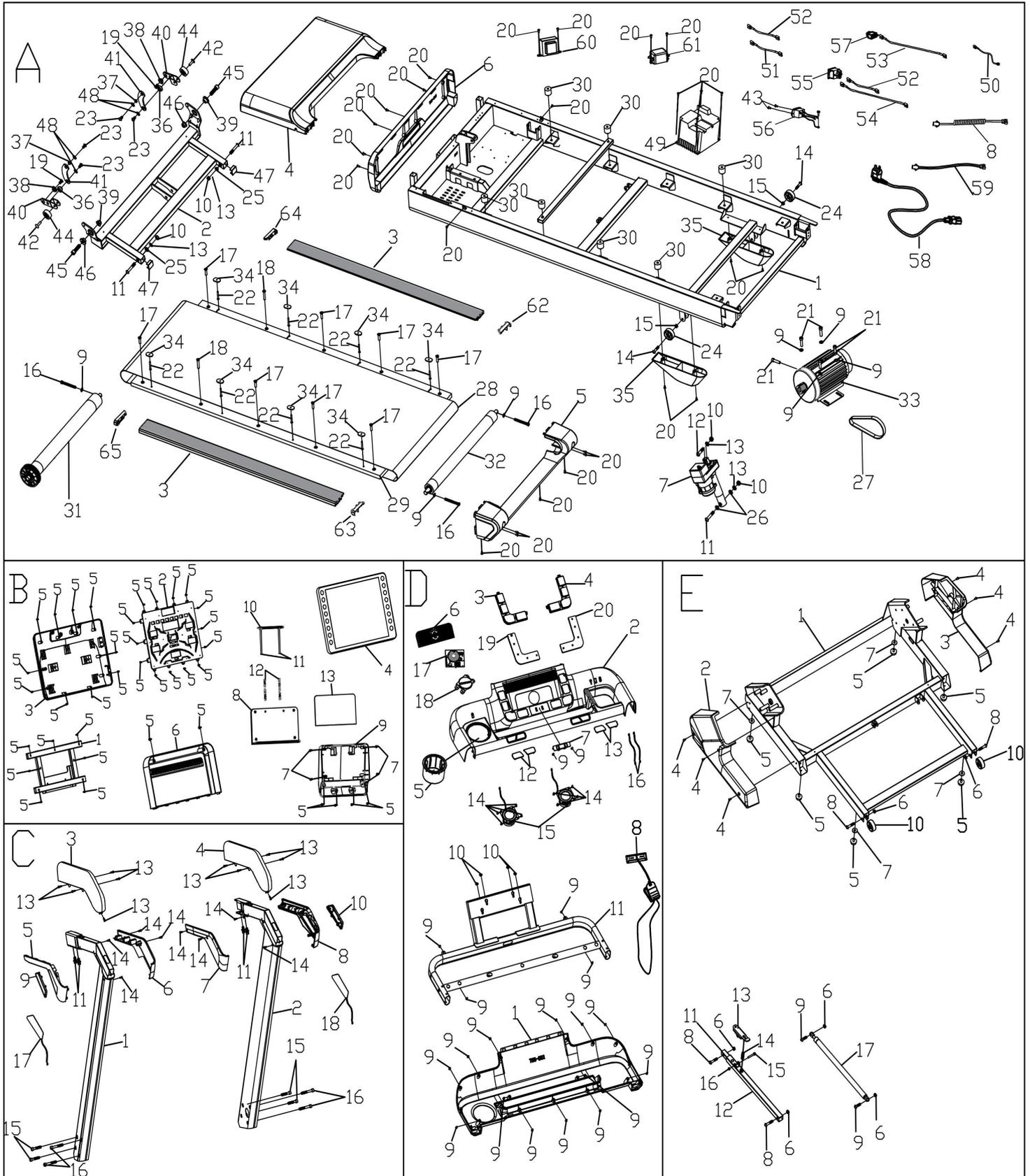
Якщо полотно має тенденцію зміщуватися вправо, слід повернути розташований праворуч гвинт регулювання полотна за годинниковою стрілкою. Ми рекомендуємо кожен раз повертати на 1/4 оберту і перевіряти, як воно працює. Якщо полотно продовжує зміщуватися вправо, слід повернути розташований ліворуч гвинт 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 ремінь занадто натягнутий, просто послабте гвинти з обох боків на 1/4 оберту, як показано на малюнку С.



# СХЕМА ВИРОБУ У РОЗІБРАННОМУ ВИГЛЯДІ



# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	К-ТЬ
A-1	ОСНОВНА РАМА	1
A-2	ПОХИЛА РЕЙКА	1
A-3	РЕЙКА ДЛЯ НІГ	2
A-4	КРИШКА ДВИГУНА	1
A-5	ЗАДНЯ КРИШКА	1
A-6	ПЕРЕДНЯ КРИШКА ДВИГУНА	1
A-7	ДВИГУН РЕГУЛЮВАННЯ НАХИЛУ	1
A-8	СИГНАЛЬНИЙ ПРОВІД - СЕРЕДНІЙ	1
A-9	ПЛОСКА ШАЙБА 8.5x17 T1.5	7
A-10	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА M10	4
A-11	БОЛТ M10x55	3
A-12	БОЛТ M10x45	1
A-13	ПЛОСКА ШАЙБА M10	4
A-14	БОЛТ M8x40	2
A-15	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА M8	2
A-16	БОЛТ M8x65	3
A-17	БОЛТ M8x25	8
A-18	БОЛТ M8x45	2
A-19	БОЛТ M8x16	2
A-20	ГВИНТ M5x10	23
A-21	БОЛТ M8x35	6
A-22	ГВИНТ M5x40	8
A-23	БОЛТ M8x15	4
A-24	ОСНОВНА РАМА КОЛЕСО	2
A-25	ПЛАСТИК ВТУЛКА	4
A-26	ПЛАСТИКОВА ВТУЛКА	2
A-27	РЕМІНЬ ДВИГУНА	1
A-28	БІГОВЕ ПОЛОТНО	1
A-29	БІГОВА ДОШКА (ДЕКА)	1
A-30	ПОДУШКА БІГОВОЇ ДОБІЖКИ	8
A-31	ПЕРЕДНІЙ РОЛИК	1
A-32	ЗАДНІЙ РОЛИК	1
A-33	ДВИГУН	1

№	ОПИС	К-ТЬ
A-34	КРІПЛЕННЯ ДЛЯ НІЖОК 22.0X35.0X1.5	8
A-35	КРИШКА КОЛЕСА	2
A-36	ВТУЛКА РУХОМОГО КОЛЕСА	2
A-37	ВНУТРІШНЯ ВТУЛКА ОПОРНОЇ ПЛАСТИНИ	2
A-38	ВТУЛКА КОЛЕСА	2
A-39	З'ЄДНУВАЛЬНА ВТУЛКА	2
A-40	ПЛАСТИНА КРІПЛЕННЯ КОЛЕСА	2
A-41	З'ЄДНУВАЛЬНА ПЛАСТИНА КОЛЕСА	2
A-42	ЗАКЛЕПКА M8X26	2
A-59	ГВИНТ M4x10	1
A-44	РУХОМЕ КОЛЕСО	2
A-45	БОЛТ M12*40	2
A-46	ГАЙКА M12	2
A-47	ТОРЦЕВА КРИШКА 30X30	2
A-48	ПЛОСКА ШАЙБА M8	4
A-49	ІНВЕРТОР	1
A-50	ДРІТ КЕЛЛИ ЗМІННОГО СТРУМУ (D=120 MM)	1
A-51	КАБЕЛЬ ЗМІННОГО СТРУМУ ДОВЖИНА 280 MM, СИНІЙ	1
A-52	КАБЕЛЬ ЗМІННОГО СТРУМУ ДОВЖИНА 280 MM, КОРИЧНЕВИЙ	2
A-53	КАБЕЛЬ ЗМІННОГО СТРУМУ ДОВЖИНА 400 MM, КОРИЧНЕВИЙ	1
A-54	КАБЕЛЬ ЗМІННОГО СТРУМУ ДОВЖИНА 400 MM, СИНІЙ	1
A-55	ПЕРЕМИКАЧ ЖИВЛЕННЯ	1
A-56	РОЗ'ЄМ ДЛЯ ШНУРА ЖИВЛЕННЯ	1
A-57	АВТОМАТИЧНИЙ ВИМИКАЧ	1
A-58	ШНУР ЖИВЛЕННЯ	1
A-59	СИГНАЛЬНИЙ ПРОВІД - ВНИЗ	1
A-60	УПОР	1
A-61	ФІЛЬТР	1
A-62	ЗАДНЯ КРИШКА БІЧНОЇ РЕЙКИ - П	1
A-63	ЗАДНЯ КРИШКА БІЧНОЇ РЕЙКИ - Л	1
A-64	ПЕРЕДНЯ КРИШКА БІЧНОЇ РЕЙКИ - П	1
A-65	ПЕРЕДНЯ КРИШКА БІЧНОЇ РЕЙКИ - Л	1

# ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	К-ТЬ
B-1	СТІЙКА КОМП'ЮТЕРА	1
B-2	ЕКРАН ДИСПЛЕЯ	1
B-3	ПЕРЕДНЯ КРИШКА ДИСПЛЕЯ	1
B-4	ЗАДНЯ КРИШКА ДИСПЛЕЯ	1
B-5	ГВИНТ M4x12	23
B-6	СПОЛУЧНА КРИШКА	1
B-7	БОЛТ ST4X16	4
B-8	ЗАДНЯ КРИШКА РАМКИ ПІД IPAD	1
B-9	ПЕРЕДНЯ КРИШКА РАМКИ ПІД IPAD	1
B-10	ПЕРЕМІЩНА ДОШКА ДЛЯ РАМКИ ПІД IPAD	1
B-11	КРІПЛЮЮЧИЙ ШТРИГ	2
B-12	ПРУЖИНА РАМКИ ПІД IPAD	2
B-13	ГУМОВА ПРОКЛАДКА ДЛЯ СТІЙКИ ДЛЯ РАМКИ ПІД IPAD	1
C-1	ЛІВА СТІЙКА	1
C-2	ПРАВА СТІЙКА	1
C-3	ВЕРХНЯ КРИШКА ЛІВОГО ПЕРЕНЬ	1
C-4	ВЕРХНЯ КРИШКА ПРАВОГО ПЕРЕНЬ	1
C-5	ЛІВА БІЧНА КРИШКА ПЕРЕНЬ-ЛІВА	1
C-6	ЛІВА БІЧНА КРИШКА ПЕРЕНЬ-ПРАВА	1
C-7	ПРАВИЙ БІЧНИЙ ПЕРЕНЬ-ЛІВА	-1
C-8	ПРАВИЙ БІЧНИЙ ПЕРЕНЬ КРИШКА-R	1
C-9	НАКЛЕЙКА-ПЛАСТИНА - L	1
C-10	НАКЛЕЙКА-ПЛАСТИНА - R	1
C-11	БОЛТ M8x20	4
C-12	ПЛОСКА ШАЙБА T1.5	8
C-13	БОЛТ M4x12	10
C-14	ГВИНТ M4x12	8
C-15	БОЛТ M8x40	2
C-16	БОЛТ M8x55	2
C-17	ЛІВИЙ ПЕРЕЧЕНЬ З ЛОГОТИПОМ	1
C-18	ПРАВИЙ ПЕРЕЧЕНЬ З ЛОГОТИПОМ	1
D-1	СИЛІКОНОВИЙ ТРИМАЧ ДЛЯ СТАКАНКИ	1
D-2	СИЛІКОНОВА ПРОКЛАДКА	1
D-3	СІДЛО ЗАХИСНОГО КЛЮЧА	1

№	ОПИС	К-ТЬ
D-4	СИЛІКОНОВА КНОПКА ПРАВА	1
D-5	СИЛІКОНОВИЙ ПІДТРИМУВАЧ ДЛЯ СКЛЯНОК	1
D-6	СИЛІКОНІВА ПРОКЛАДКА	1
D-7	СИДІННЯ КЛЮЧА ЗАПОВІДІ	1
D-8	ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ	1
D-9	ГВИНТ M4x12	19
D-10	ГВИНТ M6x10	4
D-11	КОНСОЛЬ	1
D-12	ЛІВА СТАЛЕВА ПЛАСТА ДЛЯ ПЕРЕНЬ	2
D-13	ПРАВИЙ СТАЛЕВИЙ ПЛАСТИН ДЛЯ ПЕРЕНЬ	2
D-14	ГВИНТ M3x8	8
D-15	ДИНАМІК	2
D-16	КАБЕЛЬ ПЕРЕНЬ	2
D-17	КОМПЛЕКТ БЕЗДРОТОВОГО ЗАРЯДНОГО ПРИСТРОЮ	1
D-18	ТРИМАЧ БЕЗДРОТОВОГО ЗАРЯДНОГО ПРИСТРОЮ	1
D-19	ПЛАТА КНОПКИ НАХИЛУ	1
D-20	ПЛАТА КНОПКИ ШВИДКОСТІ	1
E-1	ОСНОВНА РАМКА	1
E-2	КРИШКА ЛІВОЇ СТІЙКИ	1
E-3	КРИШКА ПРАВОЇ СТІЙКИ	1
E-4	ГВИНТ M5x10	6
E-5	НАКЛЕЙКА ДЛЯ НІЖОК	6
E-6	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА M8	6
E-7	ПЛОСКА ШАЙБА M8	4
E-8	БОЛТ M8x40	4
E-9	БОЛТ M8x28	2
E-10	РУХОМЕ КОЛЕСО ОСНОВИ РАМИ	2
E-11	ВНУТРІШНЯ ВТИСНЮВАЛЬНА ТРУБКА	1
E-12	ЗОВНІШНЯ ВТИСНЮВАЛЬНА ТРУБКА	1
E-13	ЗАПОБІЖНЕ ГАЛЬМО	1
E-14	ПРИТИСНА ПРУЖИНА	1
E-15	БОЛТ M6x35	1
E-16	НЕЙЛОНОВА ГАЙКА M6	1
E-17	ПОВІТРЯНИЙ ЦИЛІНДР	1

# ВИЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

КОД ПОМИЛКИ	МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ	СПОСІБ УСУНЕННЯ
E01	Помилка зв'язку	1. Повторно під'єднайте кабель або замініть його. 2. Замініть комп'ютерну плату (консоль).
E04	Калібрування нахилу	Код зникне автоматично після завершення процесу калібрування системи нахилу.
E05	Захист від перевантаження по струму	1. Перевірте, чи двигун видає дивні звуки або чи відчувається запах гару; за потреби замініть двигун. 2. Перевірте контролер на запах гару; за потреби замініть. 3. Переконайтесь, що напруга живлення відповідає нормі, і повторіть тестування.
E06	Перегрів інвертора	Інвертор перегрівся після тривалої роботи; спрацьовує захист системи. Вимкніть тренажер і дайте йому охолонути, потім знову увімкніть.
E07	Захист від зниженої напруги	1. Перевірте, чи напруга живлення не менша ніж 50% від номінальної. 2. Перевірте контролер на запах гару; за потреби замініть. 3. Повторіть тест із правильною напругою.
E08	Захист від втрати фази	Перевірте, чи три дроти двигуна не ослаблені та мають хороший контакт. Під'єднайте повторно й протестуйте. Якщо помилка не зникне, замініть контролер.
E09	Захист від перевантаження.	Спрацьовує, якщо навантаження перевищує допустиму норму або якусь частину доріжки заклинило, викликаючи надмірний струм. Перевірте контролер на наявність запаху горілого або пошкоджень; за потреби замініть і перезавантажте тренажер.
---	Запобіжний ключ не під'єднано	Встановіть запобіжний ключ належним чином.

# ВІЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПРОБЛЕМА	МОЖЛИВІ ПРИЧИНИ	СПОСІБ УСУНЕННЯ
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 (перезапустить) 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>
Бігова доріжка автоматично вмикається після певного часу роботи на високій швидкості	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Недостатня кількість мастила.</li> <li>2. Пошкоджено протектор.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Додайте мастило на бігове полотно та деку.</li> <li>2. Замініть протектор.</li> </ol>