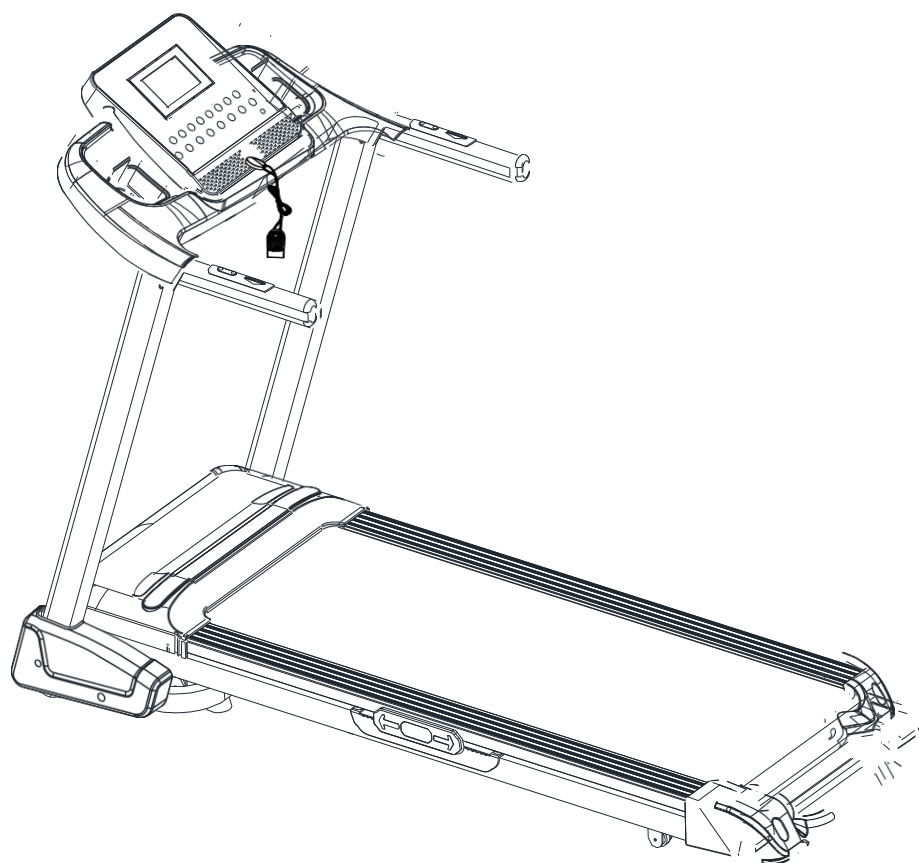


БІГОВА ДОРІЖКА З ЕЛЕКТРОПРИВОДОМ НТ-9195Е ТЕМРО 50

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА



HouseFit



Будь здоровий. Будь у формі

УВАГА: Вага користувача цього тренажера не повинна перевищувати 120 кг.

Не рекомендується починати тренування без попередньої консультації з лікарем. В цьому посібнику описано тренажер та його функції; жодних гарантій щодо стану здоров'я не надається і не передбачається. Вимірювання, здійснені на тренажері, вважаються точними, але у питаннях здоров'я слід покладатися лише на вимірювання, проведені лікарем.

ВАЖЛИВО:

Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей посібник, оскільки вам може знадобитися перечитати його у майбутньому. Звертайте особливу увагу на інструкції щодо складання, в тому числі на правильне встановлення захисних кожухів та інших деталей, а також на попередження про можливе травмування маленьких дітей в разі, якщо тренажер працюватиме без належним чином встановлених захисних кожухів.

Вигляд тренажера може дещо відрізнятися від зображення.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

Перед використанням цього тренажера проконсультуйтеся з лікарем; бажано провести повне фізичне обстеження. Часті і важкі тренування повинні бути попередньо схвалені лікарем. Якщо при користуванні тренажером у вас виникає дискомфорт, припиніть тренування і зверніться до лікаря. Дуже важливим є правильне використання цього тренажера.

Уважно прочитайте інструкцію перед вправами.

Не підпускайте дітей і домашніх тварин до тренажера під час користування та коли тренажер знаходиться без нагляду. Прилад не призначений для використання маленькими дітьми або інвалідами без нагляду. Необхідно слідкувати, щоб діти не грали з тренажером.

Під час тренувань завжди будьте у відповідному одязі та у спортивному взутті. Не надягайте надто просторий одяг, що може зачепитися за тренажер під час заняття.

Перед користуванням перевірте, щоб всі болти і гайки були добре закручені.

Для підтримки тренажера у належному стані, йому необхідне періодичне технічне обслуговування.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перед використанням бігової доріжки дотримуйтесь таких заходів:

НЕБЕЗПЕЧНО: Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом, дотримуйтесь таких заходів: **Завжди відключайте бігову доріжку від електричної розетки одразу після використання та перед чищенням, монтажем чи обслуговуванням.**

ПРИМІТКА: Недотримання цих інструкцій може призвести до травмування й пошкодження бігової доріжки.

- Ніколи не залишайте бігову доріжку без нагляду, коли вона підключена до мережі. Відключіть тренажер, вимкнувши головний тумблер живлення та вимкнувши з розетки.
- Не використовуйте бігову доріжку, якщо в неї пошкоджений шнур або вилка, якщо вона не працює належним чином, якщо вона впала, пошкоджена або була залита водою.
- Не намагайтеся проводити будь-яке технічне обслуговування або налаштування, крім описаних у цьому посібнику. У разі виникнення проблем припиніть використання та зверніться до уповноваженого представника сервісної служби.
- Не використовуйте поза межами приміщень.
- Не користуйтеся тренажером у тих місцях, де використовуються аерозолі (розпилювальні балончики) або там, де розпилюють кисень.
- Не тягніть бігову доріжку за шнур живлення і не використовуйте шнур як ручку.
- Необхідний пильний нагляд, якщо біговою доріжкою користуються або знаходяться поруч діти, люди з обмеженими можливостями, домашні тварини.
- Зберігайте тренажер сухим, не користуйтеся ним, якщо на нього потрапила вода, або якщо він знаходиться у вологому приміщенні. Збережіть цю інструкцію на майбутнє.
- Не накривайте ковдрою. Перегрів тренажера може спричинити пожежу, ураження електричним струмом або травмування людей.
- Тримайте електричний шнур подалі від нагрітих поверхонь.
- Не вставляйте жодних предметів у будь-які отвори тренажера.
- Одночасно користуватися тренажером може лише одна людина.
- Використовуйте тренажер лише за призначенням, як описано в цьому посібнику. Не використовуйте комплектуючі, які не рекомендовані виробником.
- Не розміщуйте гострі предмети навколо тренажера.
- Ніколи не користуйтеся тренажером, якщо вона не працює належним чином.
- Цей тренажер не можна використовувати в медичних цілях.
- Не проводьте з тренажером жодних операцій, крім технічного обслуговування, описаного в цьому посібнику. Цей тренажер призначений **виключно для використання вдома**.
- Зверніть увагу, що для цього тренажера існує обмеження ваги. Якщо ваша вага більше 120 кг, не рекомендується користуватися цим тренажером. Якщо вага користувача перевищує вказану тут, це може призвести до серйозних травм. Цей тренажер може не витримати вагу людини, якщо вона важче за зазначену в даному посібнику.
- Якщо шнур живлення пошкоджений, щоб уникнути небезпеки, його повинен замінити виробник, сервісний центр або відповідно кваліфікована особа.
- Цей тренажер не призначений для використання особами (в тому числі дітьми) зі зниженими фізичними, сенсорними чи розумовими можливостями, або такими, що не мають досвіду та знань, за винятком випадків, коли такі особи тренуються під наглядом та керівництвом іншої особи, відповідальної за їх безпеку.
- Неправильні або надмірні тренування можуть призвести до травм чи шкоди для здоров'я.
- Залиште з боків бігової доріжки принаймні 60 см до найближчої стіни. Залиште для тренажера вільну ділянку підлоги 3 метри в ширину на 6 метрів у довжину. Розміщуйте тренажер на рівній горизонтальній поверхні. Перевірте, щоб під час тренування простір навколо бігової доріжки залишався вільним, та щоб був наявним достатній зазор.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Підключайте бігову доріжку лише до належним чином заземленої розетки.

ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

- Тренажер повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ризик ураження струмом. Шнур живлення у цього тренажера має вилку із заземленням. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм та правил.

НЕБЕЗПЕЧНО: Неправильне підключення вилки бігової доріжки може призвести до ураження електричним струмом.

Якщо у вас виникли сумніви щодо правильності заземлення, зверніться до кваліфікованого електрика. Не модифікуйте вилку, що постачається з біговою доріжкою. Якщо вилка не підходить до вашої розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну правильно заземлену розетку.

- Цей тренажер повинен підключатися до мережі з напругою 220 В, яка має заземлення.
- Тримайте руки подалі від усіх рухомих частин тренажера. Ніколи не кладіть руки та не ставте ноги під бігову доріжку.
- Не встановлюйте бігову доріжку на килимі.
- Перед кожним використанням переконайтеся, що бігова стрічка вирівняна і відцентрована на платформі бігової доріжки, а всі видимі кріплення на біговій доріжці достатньо та надійно закручені.

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

- У першу чергу, переконайтесь, що бігова доріжка вимкнена та відключена від електричної розетки.
- Після кожного використання протирайте тренажер м'якою тканиною. Заборонено використовувати хімічні речовини для його очищення.
- Не вносьте зміни до конструкції та не демонтуйте тренажер. В разі виявлення будь-яких деталей з дефектами, зв'яжіться з імпортером, та не користуйтеся тренажером доки він не буде відремонтований.
- Уникайте потрапляння води чи іншої рідини на тренажер. Бережіть тренажер від ударів чи інших пошкоджень.
- Не застосовуйте вологу тканину для прибирання електричних компонентів.
- Обов'язково регулярно оглядайте тренажер - принаймні раз на тиждень.
- Безпечність цього тренажера можна підтримувати лише за умови його регулярного обстеження на наявність пошкоджень та зносу.

Сюди входить перевірка всіх гайок, болтів, рухомих частин, втулок, коліс, підшипників та з'єднань тощо.

- Особливу увагу слід приділяти ключовим компонентам (комп'ютер, ключ безпеки, бігова стрічка, великі і малі кожухи).
- Деталі з дефектом слід негайно замінити, а тренажер не використовувати до завершення ремонту.
- Рекомендується користуватися тренажером не більше 40 хвилин щодня. Якщо тренажер використовується не так часто, проводіть його технічне обслуговування кожні 30 днів.

ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМ

- Перед тим, як запустити тренажер, закрутіть усі шурупи.
- Підключіть шнур живлення до електричної розетки і натисніть вимикач. Тренажер готовий до використання.
- Перед заняттями на тренажері проводіть розминку, щоб добре розігріти м'язи; це допоможе вам запобігти надмірній напрузі м'язів.
- Після прийому їжі зачекайте 1-2 години перед тренуванням, це допоможе запобігти перенапруженню м'язів.
- Починайте тренування поступово і далі нарощуйте; не намагайтеся зробити занадто багато у занадто короткий час. 30 хвилин 3 рази на тиждень має бути достатньо.
- Запускаючи бігову доріжку, завжди стійте обома ногами на бічних рейках.
- Переконайтесь, що ключ безпеки вставлений правильно.
- Якщо під час заняття на біговій доріжці ви відчули дискомфорт - просто витягніть ключ безпеки.
- Починайте тренування з найнижчої швидкості.
- Змінюйте швидкість повільно.
- Не регулюйте бігову стрічку під час використання.
- Закінчуйте кожне тренування вправами на розслаблення - приділіть кілька хвилин для розтяжки м'язів, щоб запобігти напрузі, тязі та судомам.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Перед тим, як почати тренування за будь-якою програмою, порадьтеся з лікарем.

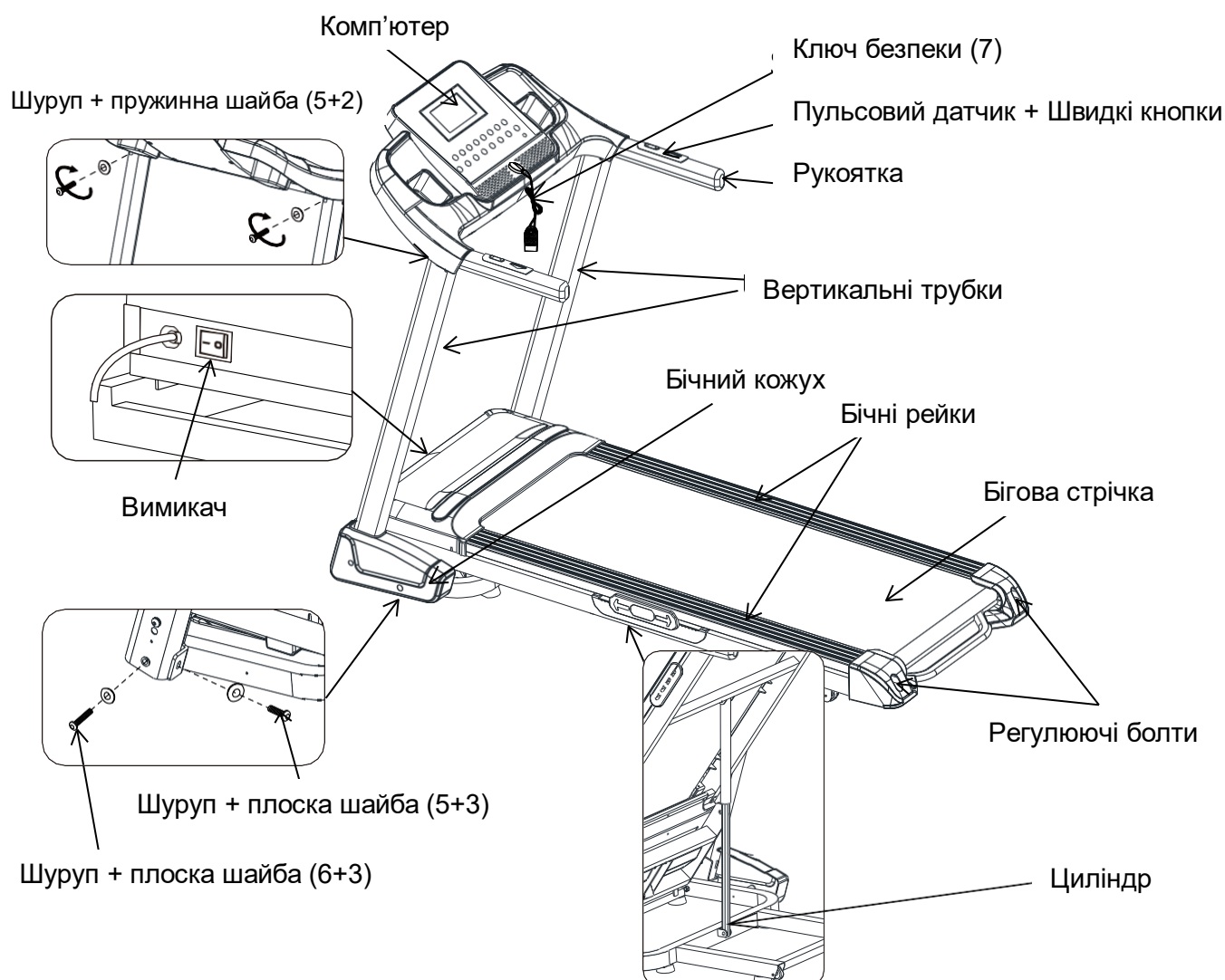
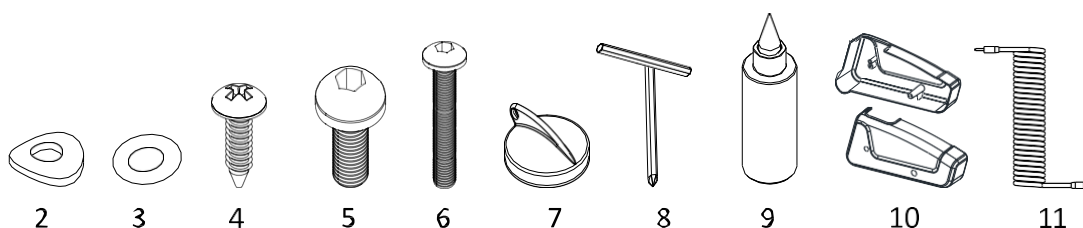
Це особливо важливо для осіб старше 35 років або тих, що мають проблеми зі здоров'ям. Перед використанням будь-якого тренажерного обладнання прочитайте всі інструкції. Ми не несемо відповідальності за тілесні ушкодження або пошкодження майна, спричинені цим тренажером або в результаті його використання. Цією біговою доріжкою можна користуватися тільки якщо на неї встановлені всі захисні кожухи, оскільки рухомі частини тренажера можуть загрожувати серйозними травмами дітям.

УВАГА: Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції. Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ:

В коробці ви знайдете такі ІНСТРУМЕНТИ ТА ДЕТАЛІ:

№	Назва	Опис	Шт.
1	Основна рама		1
2	Пружинна шайба		2
3	Плоска шайба		4
4	Шуруп	ST4*12	4
5	Шуруп	M8*20	4
6	Шуруп	M8*80	2
7	Ключ безпеки		1
8	Шестигранний ключ	T	1
9	Силіконове мастило		1
10	Бічний кожух	Правий і лівий	2
11	Аудіо		1

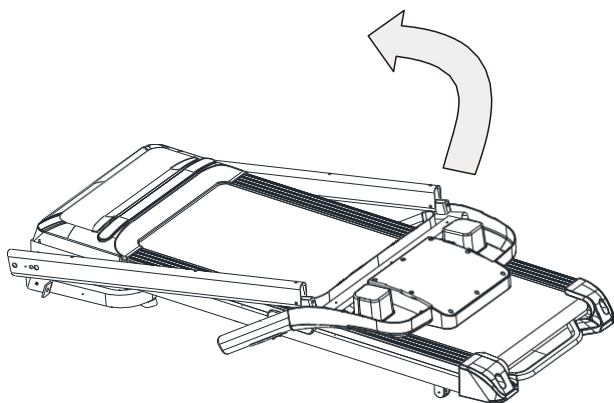


ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО СКЛАДАННЯ

Попередження: Не підключайте бігову доріжку до джерела живлення до завершення складання.

Відкрийте коробку, дістаньте основну раму та компоненти й розкладіть їх на підлозі.

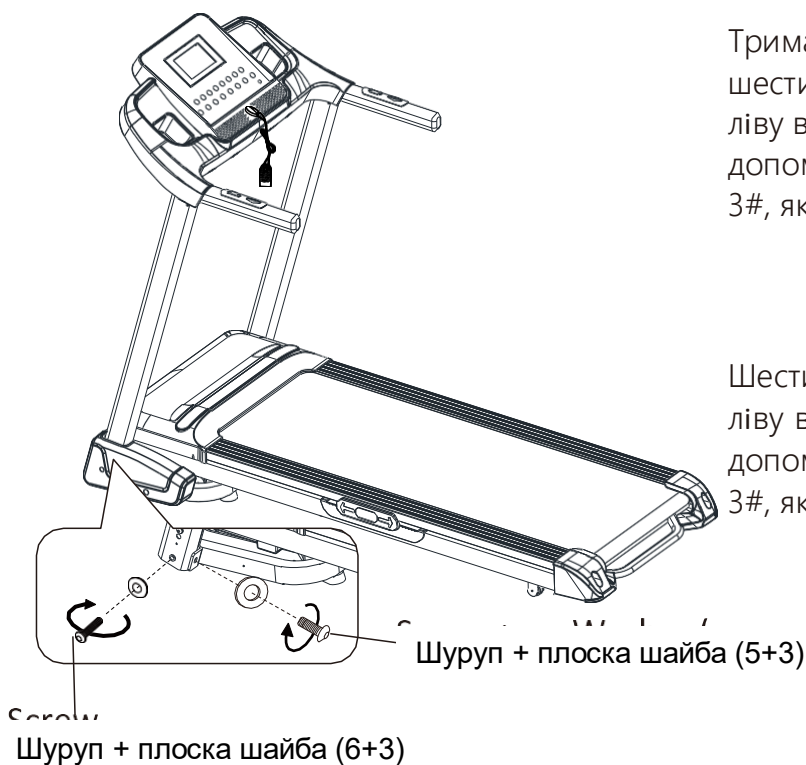
КРОК 1:



Дістаньте тренажер з коробки і покладіть на рівну підлогу.

Поверніть рукоятку в пряме положення, візьміться за раму консолі, потім потягніть її вгору.

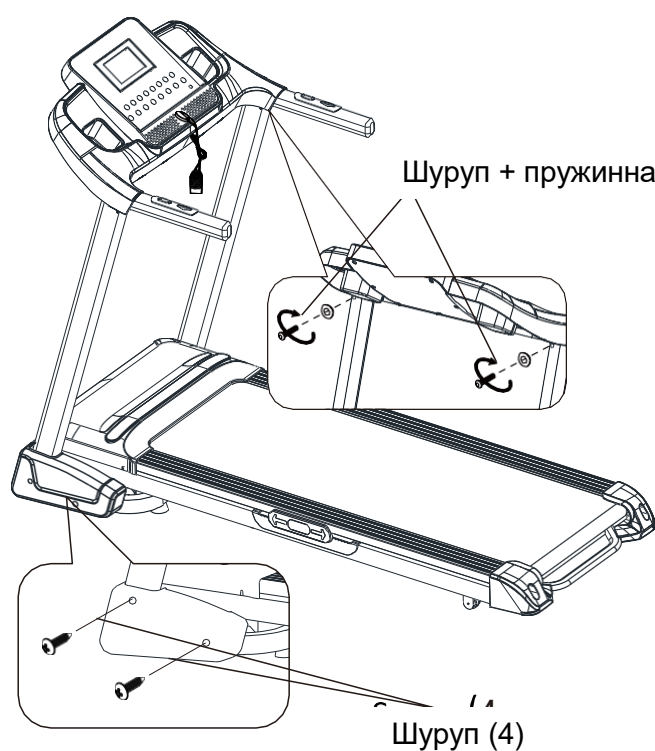
КРОК 2:



Тримайте рукою вертикальну трубку; шестигранним ключем 8#(Т) зафіксуйте ліву вертикальну трубку на нижній рамі за допомогою шурупа 5# та плоскої шайби 3#, як показано на малюнку.

Шестигранним ключем 8#(Т) зафіксуйте ліву вертикальну трубку на нижній рамі за допомогою шурупа 6# та плоскої шайби 3#, як показано на малюнку.

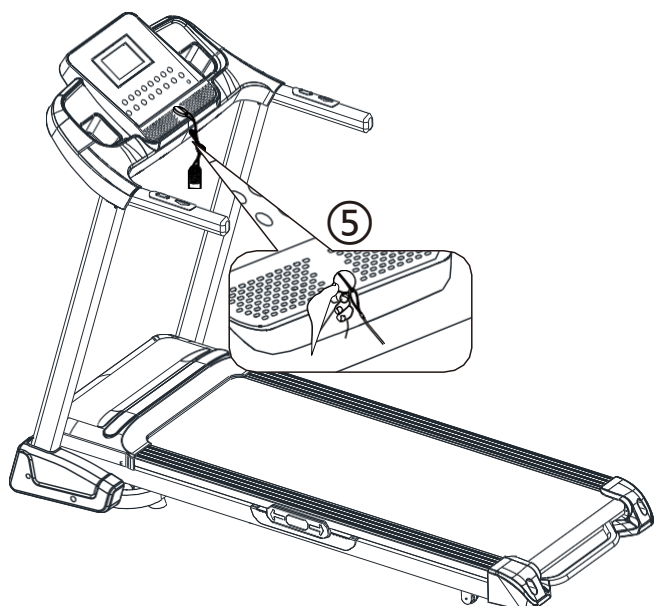
КРОК 3:



Тримайте рукою раму консолі, шестигранним ключем 8#(Т) закріпіть раму консолі до лівої та правої вертикальних трубок за допомогою шурупа 5# та пружинної шайби 2#, як показано на малюнку.

Шестигранним ключем 8#(Т) закріпіть раму консолі до лівого та правого бічних кожухів за допомогою шурупа 4#, як показано на малюнку.

КРОК 3:



Вставте ключ безпеки 7# у консоль

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ІНСТРУКЦІЇ:

Перед початком тренування перевірте, щоб ключ безпеки був надійно прикріплений до консолі, а кліпса була надійно прикріплена до вашого одягу. Завжди починайте біг на доріжці, стоячи на бічних рейках, а не на біговій стрічці. Перед тим, як стати на бігову стрічку, зачекайте поки бігова доріжка досягне швидкості не менше 1,0 км/год.

1. Перевірте, щоб бігова доріжка була підключена до мережі з напругою 220 В, до розетки, яка має заземлення.
2. Натисніть перемикач живлення, розташований спереду бігової доріжки, у положення ON, Натисніть кнопку START, і тренажер повільно почне рухатися.
3. У режимі очікування або під час бігу візьміться руками одночасно за обидва пульсові датчики; на екрані консолі відобразиться ваш пульс. Якщо взятися рукою за пульсовий датчик тільки з одної сторони, він не спрацює.
4. В разі будь-якої надзвичайної ситуації просто витягніть ключ безпеки з консолі. Тренажер автоматично зупиниться, щойно ключ безпеки буде відключений від консолі.

СКЛАДАННЯ І РОЗКЛАДАННЯ

ПРИМІТКА: Переконайтесь, що вимикач живлення знаходиться у положенні OFF, а шнур живлення від'єднано від електричної розетки.

СКЛАДАННЯ:

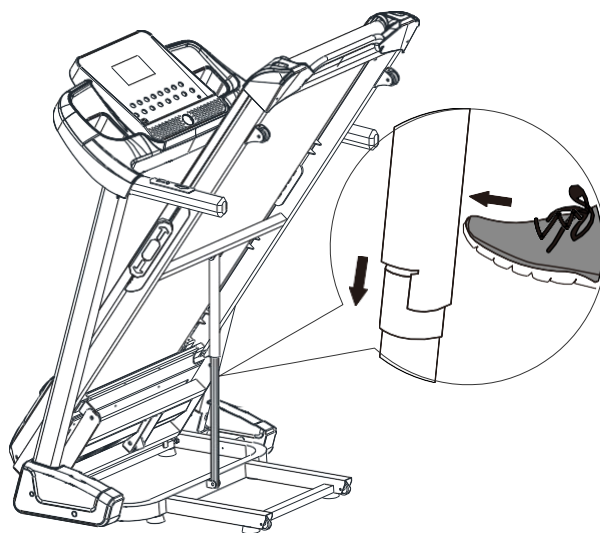
Тримайте однією рукою задній кінець, потім піднімайте платформу вгору, доки сталева кулька не вискочить у зафіксоване положення.

Примітка: Перевірте, щоб циліндр потрапив у зафіксоване положення до того, як переміщати бігову доріжку.

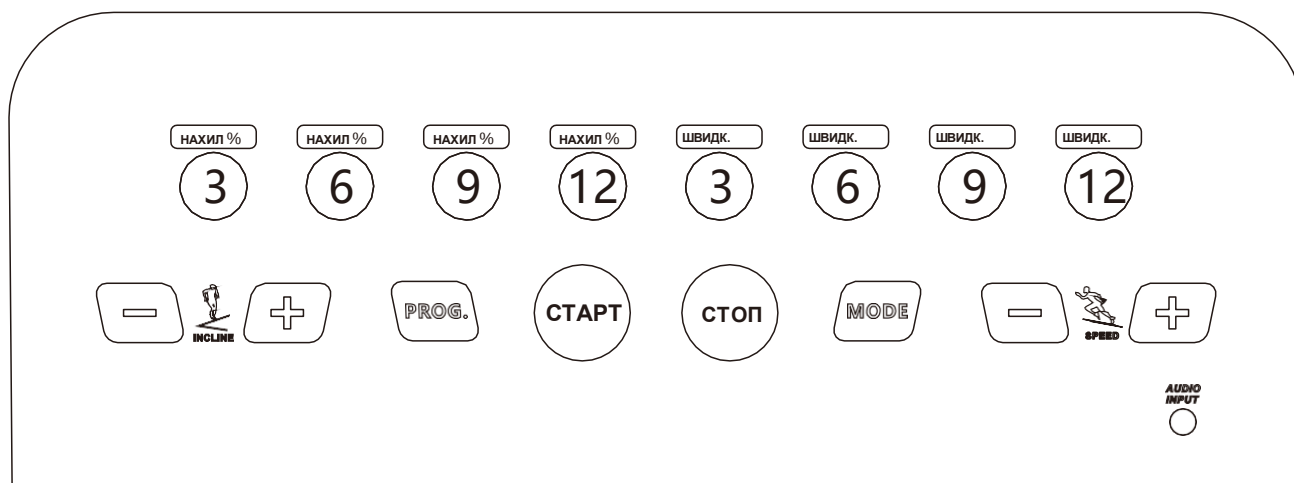
РОЗКЛАДАННЯ:

Тримайте однією рукою задній кінець, потім потягніть циліндр, щоб розгорнути бігову доріжку. При розкладанні бігової доріжки забороняється стояти під платформою.

ЩОБ ЗАПОБІГТИ ТРАВМ ПРИ ПІДЙОМІ АБО ОПУСКАННІ ПЛАТФОРМИ ТРЕНАЖЕРА, ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЩО ВИ ТРИМАЄТЕ ЙОГО МІЦНО І НАДІЙНО.



ІНСТРУКЦІЯ ДО КОНСОЛІ



ОПИС ФУНКЦІЙ

1. Підключіть живлення. Вставте ключ безпеки в комп'ютер і включіть вимикач живлення, який знаходиться в передній частині бігової доріжки.
2. У віконці екрану відобразиться «0.0». Натисніть кнопку START, щоб запустити бігову доріжку. Через 5 секунд бігова доріжка почне рухатись зі швидкістю 1,0 км/год.
3. Щоб вручну відрегулювати швидкість, натисніть кнопку speed “+” або “—” або кнопку швидкого доступу на правій рукоятці, щоб збільшити або зменшити швидкість під час тренування. З кожним натисканням швидкість збільшується або зменшується на 0,1 км/год. Діапазон швидкості: від 1,0 км/год до 16 км/год.
4. Щоб вручну відрегулювати нахил, натисніть кнопку incline “+” або “—” або кнопку швидкого доступу на лівій рукоятці, щоб збільшити або зменшити нахил під час тренування. Діапазон нахилу: від 1 до 15.
5. Ви також можете використовувати кнопки швидкого вибору швидкості (3/6/9/12) на консолі для прямого збільшення або зменшення швидкості.
6. Ви також можете використовувати кнопки швидкого вибору нахилу (3/6/9/12) на консолі для прямого збільшення або зменшення нахилу.

Натисніть STOP, щоб зупинити бігову доріжку. Для екстреної зупинки просто вийміть ключ безпеки. Бігова стрічка зупиниться автоматично.

ПУЛЬСОВІ ДАТЧИКИ

1. Ліва сторона: кнопки INCLINE + та –.
2. Права сторона: кнопки SPEED + та –.
3. Візьміться руками за пульсові датчики, розташовані на лівій і правій рукоятці, і утримуйте їх протягом 8 секунд. На екрані консолі відобразиться ваш пульс. Датчик не спрацює, якщо триматися тільки за одну рукоятку. У віконці Pulse відображатиметься ваш поточний пульс в ударах за хвилину в діапазоні від 40 до 199.

ЕКРАН І КНОПКИ

1. На екрані відображаються: ШВИДКІСТЬ (SPEED), ЧАС (TIME), ДИСТАНЦІЯ (DISTANCE), КАЛОРІЇ (CALORIE), ПУЛЬС (PULSE), ПРОГРАМА (PROGRAM), НАХИЛ (INCLINE).
2. Функціональні кнопки: ШВИДКІСТЬ (SPEED+, SPEED-), НАХИЛ (INCLINE+, INCLINE-), СТАРТ (START), СТОП (STOP), ВИД (MODE), ПРОГРАМА (PROGRAM).
3. Кнопки швидкого вибору швидкості: (3/6/9/12).
4. Кнопки швидкого вибору нахилу: (3/6/9/12).
5. Коли у віконці екрану відображається “- - -”, вставте ключ безпеки в комп'ютер для включення тренажера.
6. Для екстреної зупинки вийміть ключ безпеки. Бігова стрічка автоматично зупиниться, у віконці відобразиться “- - -”.
7. Аудіосистема: MP3.

КНОПКА «ВИД» (MODE)

1. Натисніть кнопку MODE, щоб увійти до режиму зворотного відліку. Ви можете встановити цільові значення часу, дистанції або калорій, скориставшись кнопкою speed “+” або “-”, щоб налаштувати бажану величину. Натисніть START, щоб розпочати запрограмоване тренування.
2. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити бігову доріжку.
3. Система вимкнеться і зупиниться після досягнення бажаної мети, бігова доріжка зупиниться.

КНОПКА «ПРОГРАМА» (PROGRAM (PROG))

1. Перед запуском бігової доріжки натисніть кнопку PROG. для вибору програми. Ви можете обрати одну з програм: P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.
2. У віконці «TIME» відображатиметься та буде блимати заданий час 30:00 хвилин. Натисніть “+” або “-”, щоб збільшити або зменшити бажаний час тренування.
- Діапазон часу: від 8:00 до 99:00 хвилин.
3. Натисніть кнопку START, щоб запустити бігову доріжку. Натисніть кнопку STOP, щоб зупинити бігову доріжку.
4. В режимі програми заданий час тренування становить 30 хвилин, 1/20 хвилини на кожен інтервал.

Примітка: Кнопки MODE та PROGRAM повинні бути обрані перед запуском доріжки.

ЧАС		ІНТЕРВАЛИ = Встановлений час / 20 секцій з різними рівнями інтенсивності																			
ПРОГРАМА		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАХИЛ	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАХИЛ	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	ШВИДКІСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	ШВИДКІСТЬ	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАХИЛ	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАХИЛ	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	ШВИДКІСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАХИЛ	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	ШВИДКІСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАХИЛ	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	ШВИДКІСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАХИЛ	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	ШВИДКІСТЬ	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	НАХИЛ	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	ШВИДКІСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	НАХИЛ	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

Для завершення тренування завжди робіть зазначене нижче:

1. Наприкінці тренування виділіть час, щоб уповільнитися, зменшити пульс до нормального рівня.
2. Візьміться за рукоятку і натисніть кнопку зменшення швидкості. Уповільнюйте свій рух до повільної ходьби.
3. Перед тим, як зійти з бігової доріжки, переконайтесь, що бігова стрічка повністю зупинилася.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

Вимкніть та відключіть бігову доріжку від електромережі, перш ніж проводити будь-яке технічне обслуговування або візуальний огляд. Якщо цього не зробити, це може призвести до серйозних травм. Примітка: Невиконання необхідного періодичного та профілактичного обслуговування може призвести до втрати гарантії.

ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ ЗАВЖДИ

1. Вийміть ключ безпеки з консолі.
2. Вимкніть перемикач бігової доріжки.
3. Завжди розташовуйте та зберігайте шнур живлення там, де він не заважатиме вільному проходу людей.
4. Від'єднайте шнур живлення з електричної розетки. Це особливо важливо, якщо ви не збираєтесь користуватися біговою доріжкою тривалий час.
5. Протріть всю поверхню бігової доріжки сухою тканиною або рушником, особливо залишки поту на рукоятках, консолі, біговій стрічці та інших деталях бігової доріжки.

ЗБЕРІГАННЯ

●Зберігайте бігову доріжку в чистому та сухому приміщенні. Переконайтесь, що вимикач вимкнений, а тренажер відключений від електричної розетки.

ПЕРЕМІЩЕННЯ

●Перед пересуванням бігової доріжки перевірте, чи циліндр (10) знаходиться у заблокованому положенні.

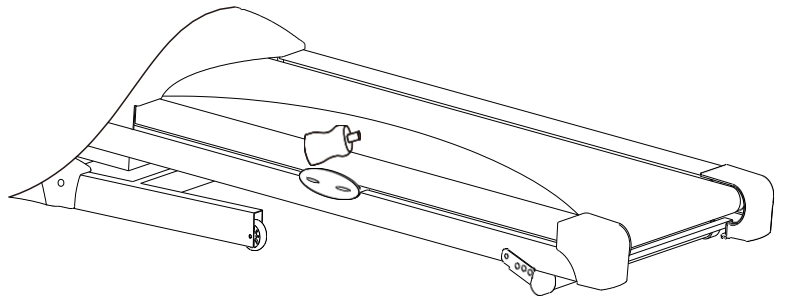
●Бігова доріжка розроблена та оснащена роликами (11) для зручності пересування. Перш ніж переміщати, переконайтесь, що вимикач знаходиться в положенні OFF, а шнур живлення від'єднано від електричної розетки. Нахиліть нижню раму бігової доріжки, потім відкотіть бігову доріжку у потрібне місце.

ЗМАЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Бігова доріжка змащується силіконовим мастилом на заводі виробника. Силіконове мастило не є летючим та поступово розповсюджується на біговій стрічці. У звичайних обставинах не буде потреби знову наносити мастило.

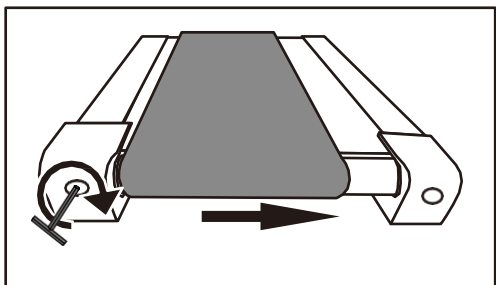
Для подальшого обслуговування бігової стрічки ми додали невелику пляшку силіконового мастила. Силіконове мастило слід нанести тоді, коли під час руху опір збільшиться, а бігова стрічка почне тертися об бігову платформу. Підніміть бігову стрічку, взявши рукою за її центр. Нанесіть під бігову стрічку силіконове мастило. Після цього зачекайте одну хвилину, щоб мастило розподілилося по всій платформі. Тепер можна знов користуватися тренажером.

ПРИМІТКА: Для змащення цього тренажера використовуйте лише силіконове мастило. Не додавайте жодних інших масляних інгредієнтів; вони можуть пошкодити бігову доріжку. Не наносіть надто багато мастила. Надлишки мастила слід витерти чистою ганчіркою.

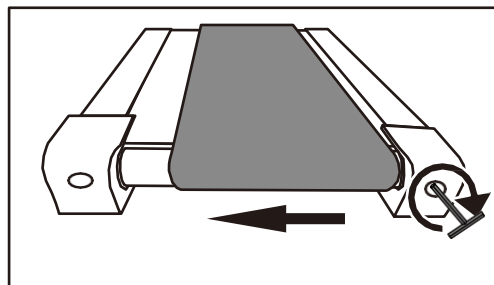


РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ СТРІЧКИ

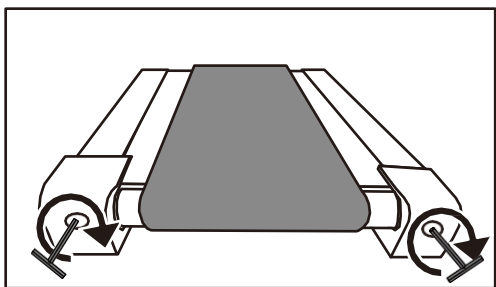
- а) Встановіть швидкість на 3 км/год
- б) Якщо бігова стрічка відхиляється вправо, поверніть правий болт на півповороту за годинниковою стрілкою за допомогою шестигранного ключа, а також поверніть лівий болт на половину обороту проти годинникової стрілки (див. Мал. 1)
- с) Якщо бігова стрічка відхиляється вліво, поверніть лівий болт на півповороту за годинниковою стрілкою за допомогою шестигранного ключа, а також поверніть правий болт на половину обороту проти годинникової стрілки (див. Мал. 2)
- д) Якщо бігова стрічка не відхиляється, але прослизає, відрегулюйте правий і лівий болти на півповороту за годинниковою стрілкою, щоб натягнути стрічку, або на півповороту проти годинникової стрілки, щоб послабити стрічку, якщо вона занадто натягнута. (Див. Мал. 3 та 4)
- е) Після регулювання перевірте бігову стрічку і, якщо потрібно, відрегулюйте знов.



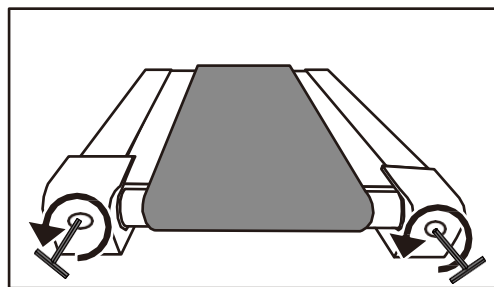
Мал. 2 Регулювання при відхиленні праворуч



Мал. 2 Регулювання при відхиленні ліворуч

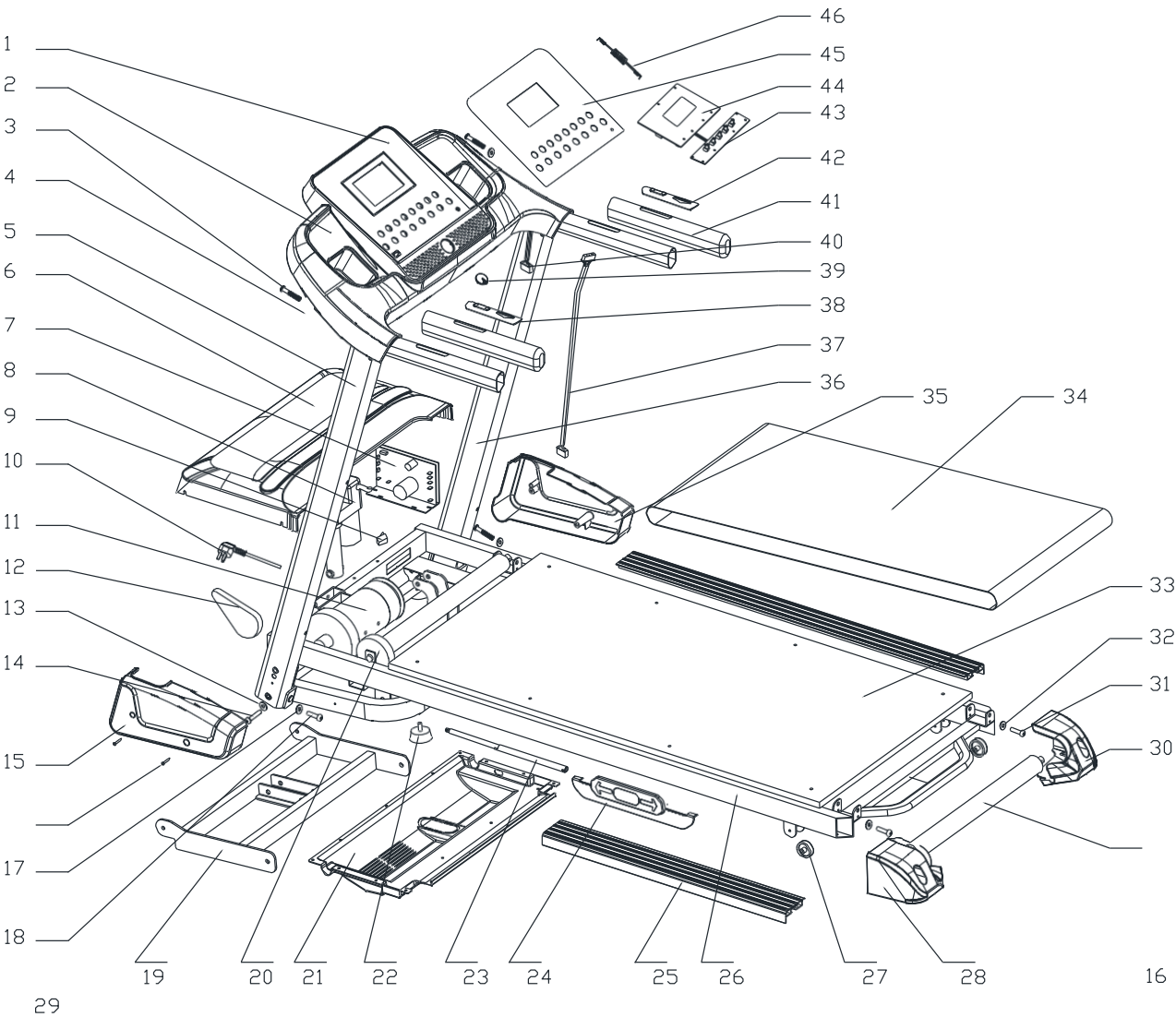


Мал. 3 Натягнення бігової стрічки



Мал. 4. Ослаблення бігової стрічки

ЗАГАЛЬНИЙ ВИД



ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ

№	Назва	Шт.
1	Верхній кожух комп'ютера	1
2	Нижній кожух комп'ютера	1
3	Шуруп	2
4	Шайба	2
5	Вертикальна трубка - Л	1
6	Верхній кожух мотора	1
7	Друкована плата	1
8	Мотор нахилу	1
9	Перемикач	1
10	Дріт	1
11	Мотор	1
12	Пас	1
13	Плоска шайба	2
14	Шуруп	2
15	Бічний кожух - Л	1
16	Шуруп	4
17	Плоска шайба	2
18	Шуруп	2
19	Наклонна рама	1
20	Передній ролик	1
21	Нижній кожух мотора	1
22	Ніжка	6
23	Циліндр	1

№	Назва	Шт.
24	Амортизатор	2
25	Бокова рейка	2
26	Основна рама	1
27	Колесо	2
28	Задня заглушка - Л	1
29	Задній ролик	1
30	Задня заглушка - П	1
31	Шуруп	3
32	Шайба	3
33	Бігова платформа	1
34	Бігова стрічка	1
35	Бічний кожух - П	1
36	Вертикальна трубка - П	1
37	Нижній дріт	1
38	Кнопка нахилу	1
39	Ключ безпеки	1
40	Верхній дріт	1
41	М'яке покриття	2
42	Кнопка швидкості	1
43	Клавіатура	1
44	Екран	1
45	Неклейка на екрані	1
46	Дріт аудіо	1