

Моторизована бігова доріжка HT-9173E

Посібник користувача



Збережіть цей посібник для подальшого використання.

Прочитайте та виконуйте всі інструкції, викладені в цьому посібнику користувача.

Версія А

Подяка

Дякуємо за те, що придбали цей товар. Цей тренажер допоможе вам правильно тренувати м'язи та покращити свою фізичну форму - і все це у знайомому оточенні.

Гарантія

Імпортер цього тренажера гарантує, що цей пристрій вироблений з високоякісних матеріалів.

Необхідною умовою для гарантії є належне збирання відповідно до інструкцій з експлуатації. Неналежне та/або неправильне транспортування може скасувати гарантію.

Гарантія застосовується до таких частин (як вказано в комплекті поставки): Рама, кабель, електронні пристрої, пінопластові рукоятки та колеса. Гарантія не покриває:

1. Пошкодження, нанесені зовнішніми силами.
2. Втручання осіб, які не мають на це повноважень.
3. Неправильне використання тренажера.
4. Порушення інструкцій з експлуатації.

Зношені деталі та вироби одноразового використання (такі, як бігове полотно) також не підлягають страхуванню.

Тренажер призначений тільки для приватного використання. Гарантія не застосовується до професійного використання.

Максимальна вага користувача: **120кг**

Якщо необхідно, запасні деталі можна замовити з Центрив підтримки клієнтів (листок-вкладиш).

Будь-ласка, переконайтесь, що володієте інформацією, вказаною нижче, коли замовляєте запасні деталі.

1. Інструкція з експлуатації
2. Номер моделі (знаходиться на обкладинці цього посібника)
3. Описання комплектуючих частин
4. Перелік комплектуючих частин
5. Доказ придбання з датою придбання

Будь-ласка, не надсилайте тренажер до нашої компанії, не отримавши попередньо такої пропозиції від команди нашого Центру підтримки. Витрати за неузгоджену доставку несе відправник.

ІНСТРУКЦІЇ З ЗАГАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

При розробці та виробництві цього пристрою для тренувань особливу увагу приділили безпеці. Але все ж таки, дуже важливо, щоб ви строго слідували інструкціям з техніки безпеки, наведеним нижче. Ми не несемо відповідальності за нещасні випадки, які сталися через необачність.

Щоб забезпечити безпеку та уникнути нещасних випадків, будь-ласка, уважно прочитайте інструкції з експлуатації перед тим, як вперше використовувати спортивне обладнання.

- 1) Проконсультуйтеся з вашим лікарем перед початком тренувань на цьому тренажері. В разі, якщо ви бажаєте тренуватись регулярно та інтенсивно, рекомендується порадитися з лікарем. Це особливо важливо для користувачів, які мають проблеми зі здоров'ям.
- 2) Ми рекомендуємо, щоб люди з обмеженими можливостями займалися на тренажері тільки при нагляді кваліфікованої особи.
- 3) Користуючись спортивним обладнанням, надягайте зручний одяг та бажано взуття для занять спортом чи аеробікою. Не одягайте просторий одяг, який може потрапити в рухомі частини обладнання.
- 4) Якщо ви погано себе почуваєте чи відчуваєте біль у суглобах чи м'язах, негайно припиніть тренування. Приділяйте особливу увагу тому, як ваше тіло реагує на програму тренувань. Головокружіння - це ознака того, що ви займаєтесь занадто інтенсивно. При перших ознаках головокружіння, ляжте на підлогу, поки не почуватимете себе краще.
- 5) Переконайтесь, що підчас вашого тренування поблизу тренажера немає дітей. Окрім того, обладнання слід встановити у місці недосяжному для дітей та домашніх тварин.
- 6) Переконуйтеся, щоб за один раз на тренажері перебувала тільки одна людина.
- 7) Після встановлення спортивного обладнання відповідно до інструкцій з експлуатації, переконайтесь, що всі шурупи, болти та гайки були правильно та надійно закручені. Використовуйте тільки ті комплектуючі деталі, які рекомендовані та/або поставлені імпортером.
- 8) Не використовуйте несправний чи непридатний для використання тренажер.
- 9) Завжди встановлюйте тренажер на рівну, чисту та міцну поверхню. Ніколи не використовуйте його поблизу води та переконайтесь, що поблизу спортивного обладнання немає гострих об'єктів. Якщо необхідно, покладіть захисний мат (не входить до комплекту

поставки), щоб застелити підлогу під тренажером, та, заради безпеки тримайте 0,5 м. вільного місця навколо тренажера.

10) Будьте обережні та не ставте руки чи ноги біля рухомих частин. Не встромляйте будь-які предмети в отвори тренажера.

11) Використовуйте тренажер тільки з цілями, описаними в цих інструкціях з експлуатації. Використовуйте тільки ті комплектуючі деталі, які рекомендовані виробником.

12) Якщо шнур живлення пошкоджений, його повинен замінити виробник, його сервісний агент чи подібні особи з метою уникнення небезпечних випадків.

Спеціальні заходи безпеки

● Джерело електроживлення:

- Для розташування бігової доріжки оберіть місце поблизу розетки.
- Завжди вмикайте пристрій у розетку із заземленням та більше нічого в цю розетку не вмикайте. Рекомендується не використовувати подовжувачі.
- Неправильне заземлення пристрою - це ризик отримати удар струмом. Попросіть кваліфікованого електрика перевірити розетку, якщо ви не знаєте чи правильно заземлений пристрій. Не замінюйте штекер, який поставляється разом з пристроєм, якщо він не підходить до вашої розетки. Попросіть кваліфікованого електрика встановити необхідну розетку.
- Раптові зміни напруги можуть серйозно пошкодити бігову доріжку. Зміни погоди чи увімкнення та вимкнення інших пристроїв можуть призвести до пікових напруг, перенапруги чи напруги перешкод. Щоб обмежити вірогідність шкоди біговій доріжці, її необхідно обладнати приладом захисту від перенапруги (не входить у комплект).
- Тримайте шнур живлення якнайдалі від опорного ролику. Не залишайте шнур живлення під біговим полотном. Не використовуйте бігову доріжку з пошкодженням чи зношеним шнуром живлення.
- Вимкніть з розетки перед тим як прибирати чи ремонтувати. Ремонт повинні проводити тільки вповноважені спеціалісти з обслуговування обладнання, якщо інше не вказане виробником. Ігнорування цих інструкцій автоматично скасовує гарантію.
- Перевіряйте бігову доріжку перед кожним використанням, щоб переконатися, що всі її деталі можна експлуатувати.

- Не користуйтеся біговою доріжкою на вулиці, в гаражі чи під різного роду навісами. НЕ піддавайте бігову доріжку дії високої вологи чи прямому сонячному промінню.
- Не залишайте доріжку без нагляду.

Переконайтесь, що бігове полотно щільно натягнуте. Увімкніть бігове полотно перед тим, як стати на нього.

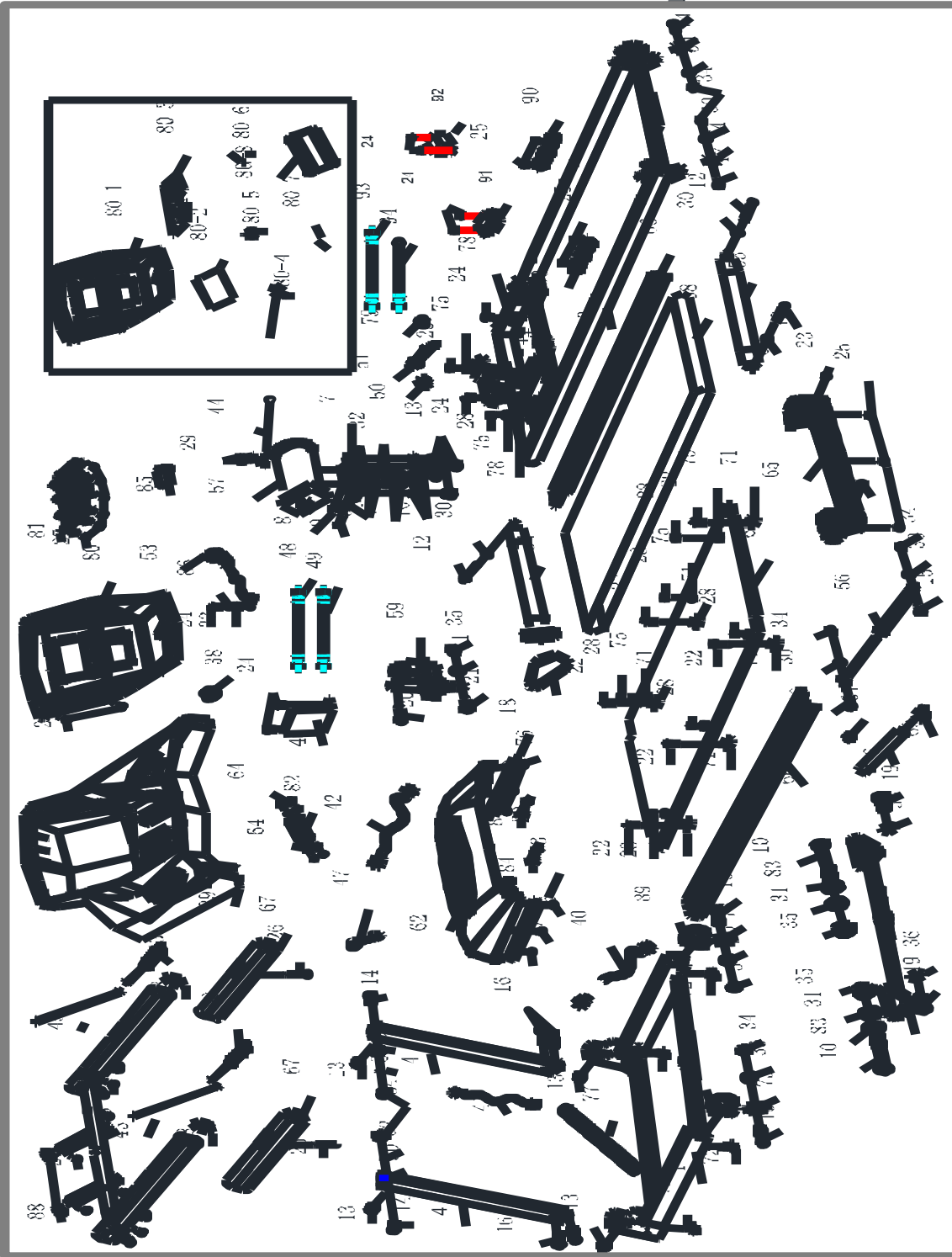
Збирання

- Перед тим, як почати збирати це спортивне обладнання, уважно прочитайте порядок збирання на сторінці 15. Ми також рекомендуємо перед збиранням переглянути складальне креслення.
- Приберіть весь пакувальний матеріал та розмістіть окремі частини на вільній поверхні. Це відкріє вам огляд та спростить процес збирання.
- Будь-ласка, майте на увазі, що при використанні інструментів та проведенні технічної роботи завжди є ризик отримати травму. Будь-ласка, будьте обережні, збираючи тренажер.
- Переконайтеся, що ваше робоче місце безпечне та не залишайте повсюди інструменти. Покладіть пакувальний матеріал так, щоб він не становив небезпеки. Упаковки з фольги та пластику становлять потенційний ризик задухи для дітей!

- Не поспішаючи роздивіться креслення та потім збирайте пристрій відповідно до наведених ілюстрацій.
- Пристрій повинен обережно збиратись дорослою людиною. Якщо необхідно, попросіть допомоги у технічно обізнаної людини.

СКЛАДАЛЬНЕ

КРЕСЛЕННЯ



№	НАЗВА	КІЛЬКІСТЬ
1	Базова рама	1
2	Головна рама	1
3	Рама нахилу	1
4	Стійка	2
5	Консольна рама	1
6	З'єднувальні деталі Ezfit	1
7	Базова рама мотору	1
8	Шуруп для верхньої частини мотору	1
9	Шестигранний гвинт з повною різьбою M8×75	1
10	Шестигранний гвинт з неповною різьбою M10×80×20	2
11	Шестигранний циліндричний гвинт з повною різьбою M8×15	2
12	Шестигранний циліндричний гвинт з повною різьбою M8×75	3
13	Шестигранний гвинт з неповною різьбою M8×15	8
14	Шестигранний циліндричний гвинт з неповною різьбою M8×25	2
15	Шестигранний гвинт з неповною різьбою M8×30×20	1
16	Шестигранний гвинт з неповною різьбою M8×50×20	7
17	Шестигранний гвинт з неповною різьбою M8×40×20	2
18	Кожух мотора (правий), який фіксує раму платформи	1
19	Шестигранний гвинт з повною різьбою M10×25	2
20	Шестигранний гвинт з неповною різьбою M10×60×20	1
21	Шестигранний гвинт з неповною різьбою M10×35×20	1
22	Шестигранний гвинт з потайною голівкою та повною різьбою M6×50×Ф16	6
23	Шестигранний гвинт з повною різьбою M5×10	6
24	Шестигранний гвинт з повною різьбою M4×10	11
25	Саморіз ST4×16	25

26	Саморіз ST4×50	2
27	Саморіз ST4×12	15
28	Саморіз з потайною голівкою ST4×15	6
29	Саморіз з потайною голівкою ST3×10	6
30	Плоска шайба Ф8	15
31	Плоска шайба Ф10	3
32	Пружинна шайба Ф8	4
33	Стопорний гвинт із зовнішніми зубцями Ф5	3
34	Шестигранна стопорна гайка М8	8
35	Шестигранна стопорна гайка М10	3
36	Металокерамічна муфта Ф17×Ф10×7	2
37	Шайба -1t0.5×16.5×43	1
38	Магнітне кільце ф29×ф17×t7.5	2
39	Кожух панелі управління	1
40	З'єднувальний дріт (L-1200 мм.)	1
41	З'єднувальний дріт (L-800 мм.)	1
42	З'єднувальний дріт (L-650 мм.)	1
43	Кнопка швидкого нахилу та набір для вимірювання пульсу	1
44	Датчик швидкості	1
45	Дріт вимірювання пульсу	2
46	Контролер	1
47	Запобіжний ключ	1
48	З'єднувальний дріт живлення L-350 мм. (червоний)	1
49	З'єднувальний дріт живлення L-350 мм. (чорний)	1
50	Вимикач	1
51	Запобіжник з дріт	1
52	Кнопка швидкого перемикачання швидкості та набір для вимірювання пульсу	1
53	Шнур електроживлення	1
54	Передній ролик	1
55	Задній ролик	1

56	Циліндр	1
57	Мотор	1
58	Бігове полотно	1
59	Двигун нахилу	1
60	Бігова платформа	1
61	Приводний ремінь	1
62	Кожух двигуна	1
63	Кожух мотора (лівий), який фіксує раму платформи	1
64	Дугоподібна кришка	2
65	Задній кожух	1
66	Бічна направляюча	2
67	Пінопластова рукоятка	2
68	Еліптична кругла заглушка	2
69	Подвійна кругла заглушка	1
70	Квадратна прокладка	4
71	Квадратна прокладка	6
72	Підкладка для ніг	4
73	Колесо Ф46	2
74	Колесо Ф62	2
75	Бічна направляюча	8
76	Саморіз ST5.5×15	6
77	Захист дроту -2	1
78	Кабельна стяжка	2
79	Хомут шнура електроживлення	1
80	Панель управління	1
81	Панель клавіатури	1
82	Повітропровід	1
83	Пластмасова плоска шайба Ф18	2
84	Кожух двигуна	2
85	Підставка для I-rad	1
86	Пружинна шайба Ф5	3

87	Саморіз із хрестоподібною плоскою голівкою ST4×10	13
88	Квадратна кінцева заглушка	2
89	Дугоподібна відкриваюча пробка	2
90	Прокладка	2
91	Фільтр	1
92	Індуктор	1
93	З'єднувальний дріт живлення L-350 мм. (червоний)	1
94	З'єднувальний дріт (заземлюючий електрод)	1
80-1	Екран	1
80-2	Платформа вимикача електроживлення (екран)	1
80-3	Платформа вимикача електроживлення (клавіатура)	1
80-4	Тактова кнопка	1
80-5	Ежектор	1
80-6	Пластинка запобіжного ключа	1
80-7	Зовнішній елемент запобіжного ключа	1
80-8	Зафіксована пластинка повітропроводу	1

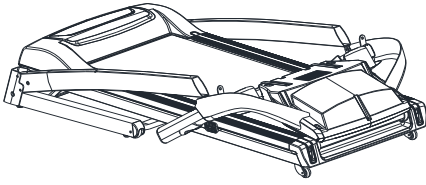
Розпакування та збирання

УВАГА! Будьте надзвичайно обережні, збираючи цю бігову доріжку. Інакше можна отримати травму.

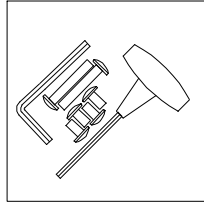
ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: Кожен крок інструкцій зі збирання описує ваші подальші дії. Перед тим, як почати збирати тренажер, ретельно прочитайте всі інструкції.

РОЗПАКУВАННЯ ТА ПЕРЕВІРКА ВМІСТУ КОРОБКИ:

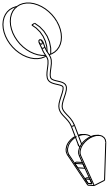
- Підніміть та приберіть коробку, в якій знаходиться бігова доріжка.
- Перевірте наявність виробів, вказаних нижче. Якщо які-небудь деталі відсутні, зв'яжіться з продавцем.



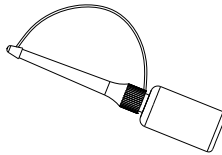
Корпус



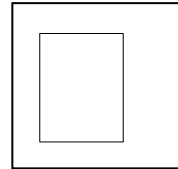
Пакет деталей



Запобіжний

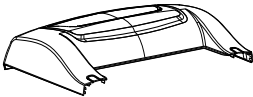


Силіконова пляшка

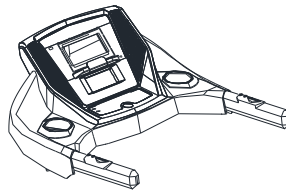


Посібник

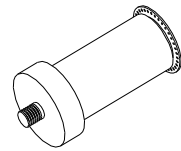
Головні деталі



Кожух



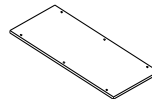
Монітор



Мотор

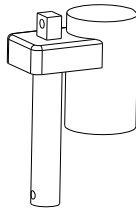


Приводний
ремінь

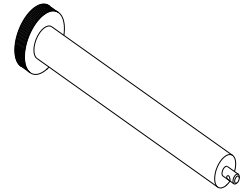


Бігове полотно

Бігова поверхня

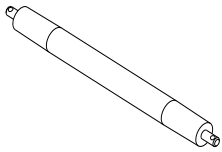


Двигун

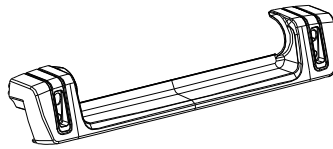


Передній ролик

Бічна направляюча

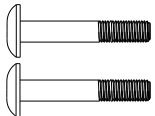


Задній ролик

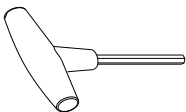


Задній кожух

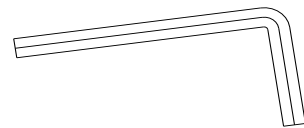
Пакет деталей



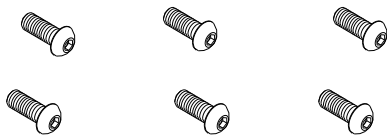
Шестигранний гвинт з неповною різьбою



T-подібний гайковий ключ

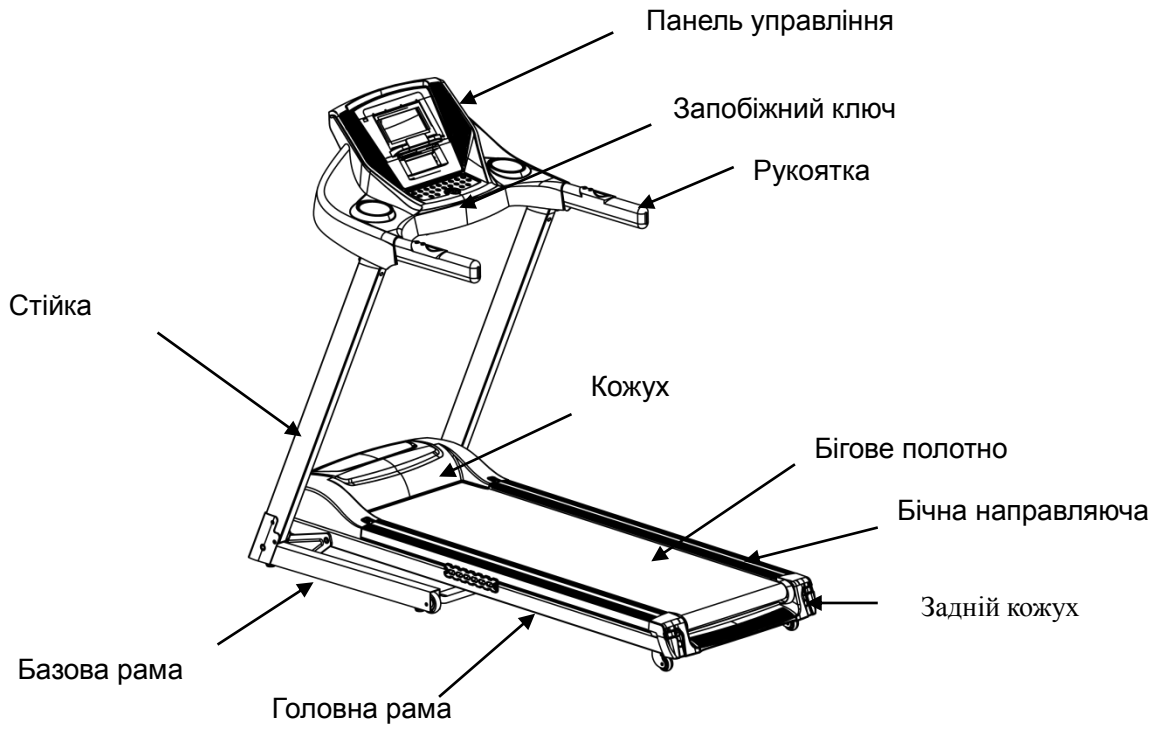


Універсальний гайковий ключ
L S6 – 1 шт.

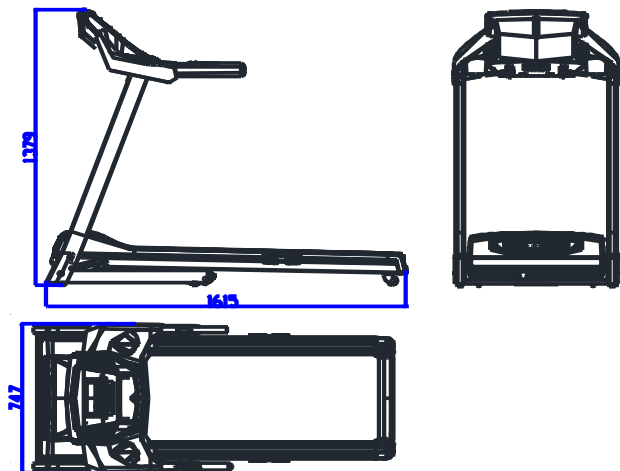


Шестигранний гвинт з повною різьбою

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ



Технічна інформація

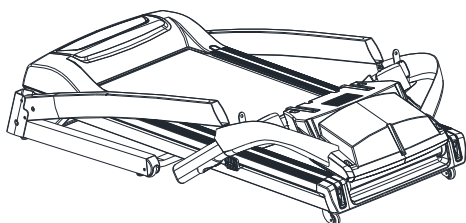


Розміри	У складеному стані: 1050*750*1380
	В розкладеному стані: 1615*750*1380
Ефективна площа бігу	1250*440
Діапазон швидкостей:	1.0—16.0 км/год.
Максимально допустима вага користувача: 120 кг.	

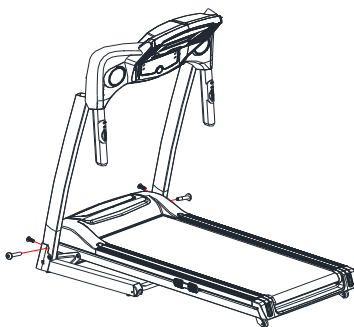
*МИ ЗАЛИШАЄМО ЗА СОБОЮ ПРАВО ВНОСИТИ ЗМІНИ ДО ВИРОБУ БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ЦЕ.

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ

Крок 1: Вийміть тренажер з коробки та поставте на рівну підлогу. (Як показано)



Крок 2: Підніміть стійку на 70 градусів (максимально), не пошкодьте з'єднувальний дрiт, зафіксуйте стійку та затисніть кільце базової рами шестигранним гвинтом з неповною різьбою M8*15 та шестигранним гвинтом з повною різьбою M8*55. Наразі не закручуйте гвинти щільно.



Крок 3: Поставте кермо в горизонтальну позицію. Потім з'єднайте панель управління В та стійку 4 шестигранними гвинтами з неповною різьбою M8*15. (зафіксуйте гвинти)



НАЛАШТУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

РОЗМІЩЕННЯ В ДОМІ

Щоб зробити тренування бажаним щоденним заняттям, розташуйте бігову доріжку у зручному місці. Ця бігова доріжка розроблена таким чином, щоб займати мінімум місця та гармонійно вписуватись у ваш дім.

- Не розташовуйте бігову доріжку надворі.
- Не розташовуйте бігову доріжку біля води чи в приміщеннях з високою вологістю.
- Переконайтесь, що шнур живлення не знаходиться на шляху інтенсивного руху.
- **Якщо в кімнаті є килим, перевірте місце, щоб переконатись, що між покриттям килима та платформою бігової доріжки.** Якщо ви не впевнені, краще покласти під бігову доріжку мат.
- Розмістіть бігову доріжку щонайменше в 4 футах від стін та меблів.
- Залишіть безпечний простір в 2мX1м. позаду бігової доріжки так, щоб ви могли легко стати та зійти з неї, не зачіпляючись у випадку необхідності.

Часом після тривалого використання, ви можете помічати дрібний чорний пил під біговою доріжкою. Це нормальне зношення та НЕ означає, що з доріжкою щось не так. Цей пил можна легко прибрати пилосмоком. Якщо ви бажаєте захистити свою підлогу чи килим від цього пилу, покладіть під доріжку мат.

ВИКОРИСТАННЯ ОКРЕМОГО КАНАЛУ МЕРЕЖІ ЄЛЕКТРОЖИВЛЕННЯ

Обрана точка приєднання повинна мати окремий канал. Особливо важливо, щоб жоден з чутливих електричних приладів, таких як комп'ютер чи телевізор, не був приєднаний до

цього ж каналу.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

Переконайтесь, що бігова платформа знаходиться на одному рівні з підлогою. Якщо платформа розташована на нерівній поверхні, це може спричинити передчасне пошкодження електронної системи.

ПОЧАТОК

УВІМКНЕННЯ

Вставте шнур електроживлення в електричну розетку 10А. Увімкніть вимикач в позицію «ON». Екран загориться з коротким сигналом.

ЗАПОБІЖНИЙ КЛЮЧ ТА КЛІПСА

Запобіжний ключ розроблений для того, щоб вимкнути основне електроживлення бігової доріжки, якщо ви впали. Тим самим, запобіжний ключ розроблений для того, щоб негайно вимкнути бігову доріжку. На високих швидкостях може бути незручно та дещо небезпечно раптово повністю зупинити доріжку. Тому використовуйте запобіжний ключ тільки в екстрених випадках. Щоб безпечно та зручно зупинити бігову доріжку повністю, користуйтеся червоною кнопкою «Стоп».

Бігова доріжка не почне працювати, поки запобіжний ключ належним чином не буде вставлений в замок, що посередині панелі управління. Інший кінець запобіжного ключа повинен бути надійно закріплений на вашому одязі таким чином, щоб в разі падіння ви б витягнули ключ з панелі управління, що одразу зупинить бігову доріжку, щоб мінімізувати травми. Для вашої безпеки ніколи не використовуйте бігову доріжку без прикріпленої до вашого одягу кліпси запобіжного ключа. Натягніть кліпсу запобіжного ключа, щоб при повороті вона не зіскочила з одягу.

СТАВАННЯ ТА СХОДЖЕННЯ З БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Обережно ставайте та сходіть з бігової доріжки. Намагайтесь користуватись рукоятками, коли стаєте чи сходите з бігової доріжки. Поки ви готуетесь до користування біговою

доріжкою, не стійте на біговому полотні. Широко розставте ноги над біговим полотном, поставивши їх на обидві бокові направляючі бігової платформи. Ставте ногу на полотно тільки після того, як полотно почало рухатись на постійній низькій швидкості.

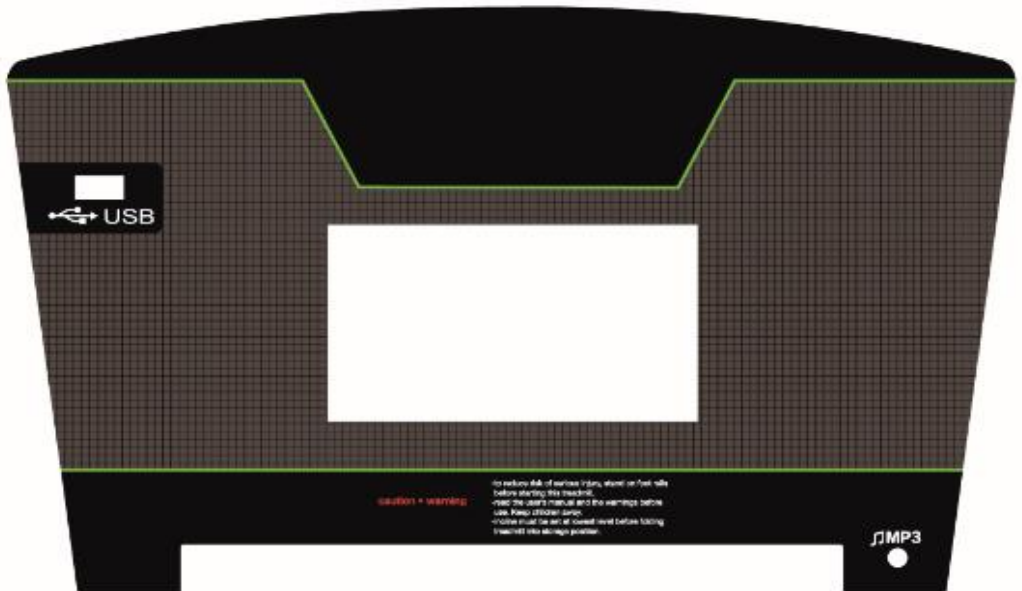
Протягом тренування завжди тримайте тіло та голову прямо. Ніколи не намагайтесь повернутись на біговій доріжці під час руху бігового полотна. Після закінчення тренування зупиніть бігову доріжку, натиснувши червону кнопку «стоп». Зачекайте, поки бігова доріжка повністю не зупиниться перед тим, як зійти з неї.

УВАГА!

Ніколи не користуйтеся біговою доріжкою, попередньо не прикріпивши кліпсу запобіжного ключа до свого одягу.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

Значення кнопок



Кнопка
PROGRAM

Кнопка
STOP

Кнопка
MODE

Кнопка
START

(I) ВІКОНЦЕ ТА КНОПКА ПЕРЕМИКАЧА

1. Віконце - 5 дюйм. LCD-екран

1.1: Віконце "DISTANCE": Відображує цифрове значення дистанції.

1.2: Віконце «CALORIES»: Відображує цифрове значення калорій.

1.3: Віконце "TIME": Відображує цифрове значення часу.

1.4: Віконце "PULSE»: Відображує цифрове значення пульсу.

1.5: Віконце "SPEED»: Відображує цифрове значення швидкості в заданому режимі, показуючи P01-P36, U1, U2, U3 та FAT.

2. Функціональна кнопка:

START/PAUSE, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/, SPEED SHORTCUT KEY 2 км./год., 4 км./год., 5 км./год., 6 км./год., 8 км./год., 9 км./год., 11 км./год., 12 км./год., 13 км./год., FAN.

3. Інструкція з користуванням функціональною кнопкою:

3.1: «PROG»: Кнопка вибору програми: коли бігова доріжка зупинена, обирається цикл з наведених в посібнику програм «P1-P36→U1-U3→FAT» за вашим бажанням.

3.2: «MODE»: Кнопка вибору режиму: коли бігова доріжка вимкнена, оберіть той режим, який бажаєте.

Ви можете обрати час зворотного відліку → відлік калорій → відлік дистанції → звичайний режим.

3.3: Кнопка «START/PAUSE» Коли бігова доріжка зупинена, натисніть кнопку START і доріжка почне рухатись на найнижчій швидкості. Натиск на кнопку PAUSE припинить рух бігової доріжки.

3.4 : Кнопка STOP: Натиск на кнопку STOP повільно зупинить бігову доріжку.

3.5 : Кнопка SPEED+ та SPEED-: збільшує та зменшує швидкість бігової доріжки. Коли бігова доріжка рухається, натисніть цю кнопку, щоб налаштувати швидкість 0,1 км/год. за раз. Якщо утримувати кнопку протягом 0,5 секунд, швидкість може збільшуватись чи зменшуватись безперервно.

3.6 Кнопка QUICK SPEED: коли бігова доріжка рухається, прискорюйте її швидше, натискаючи кнопку QUICK SPEED.

3.7 Кнопка Incline+ та Incline-: збільшує та зменшує нахил. Коли бігова доріжка рухається, натисніть цю кнопку, щоб налаштувати нахил на 1 рівень за раз. Якщо утримувати кнопку протягом 0,5 секунд, нахил може збільшуватись чи зменшуватись безперервно.

3.8 Кнопка QUICK INCLINE: коли бігова доріжка рухається, прискорюйте зміну нахилу, натискаючи кнопку QUICK INCLINE.

3.9 USB-порт призначений для підключення телефону та mp3. Це необов'язкова функція.

3.10 Кнопка FAN: щоб увімкнути та вимкнути вентилятор поки рухається бігова доріжка. Це необов'язкова функція.

(II) Інструкція з переходу з метричної системи на англійську та навпаки.

- a. Вийміть запобіжний ключ, натисніть «Program» та «Mode», якщо віконце швидкості показує «0,6», змініть кілометр на милю;
- b. Вийміть запобіжний ключ, натисніть «Program» та «Mode», якщо віконце швидкості показує «1,0», змініть милю на кілометр;

(III) ІНСТРУКЦІЯ З НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМ ТА ПОЧАТКУ РОБОТИ

A. ІНСТРУКЦІЯ З НАЛАШТУВАННЯ ПРОГРАМ

1. Програма, що задається вручну: звичайний режим, відлік часу, відлік дистанції, відлік калорій.
2. 36 заданих програм: P01, P02, P03,, P36;
3. 3 програми користувача: U-1, U-2, U-3.
4. Програма вирахування тілесного жиру.

B. ІНСТРУКЦІЯ З ПОЧАТКУ РОБОТИ

1. Вставте запобіжний ключ в правильне положення, приєднайте кліпсу запобіжного ключа до свого одягу, потім поверніть, щоб увімкнути, віконце загориться на 3 секунди та протягом 2 секунд показуватиме модель доріжки. Коли пролунає звук «Біііі", бігова доріжка увійде в програму ручного налаштування.
2. Натисніть кнопку Start, віконце часу покаже 5- 4 - 3 -2 - 1 і з кожним рахунком буде лунає характерний звук, та почніть бігти.
3. Коли тренажер рухається, ви можете повільно його зупинити, натискаючи кнопку STOP.

(IV) Програми, що налаштовуються вручну.

1. Увімкніть вимикач електроенергії, коли доріжка не рухається, увійдіть у звичайний режим ручної програми, натиснувши кнопку PROGRAM, щоб обрати звичайний режим ручної програми.
2. Ручна програма має 3 функції, які можна налаштувати: час, дистанція та калорії. Після входу в звичайний режим ручної програми, натисніть кнопку MODE, щоб обрати всі

налаштування режиму, потім натисніть START, щоб бігова доріжка почала рухатись; значення за замовчуванням 1.0 км./год. В звичайному режимі відлік часу, дистанції, калорій можна налаштувати тільки на один рівень за раз,

- A. Коли в ручному режимі віконце часу показує 0:00. Віконця час, дистанція та калорії показують позитивні значення та замикають функцію налаштування. Коли мотор працює, натисніть кнопку STOP, мотор повільно зупиниться і всі налаштування повернуться до налаштувань за замовчуванням.
- B. В ручному режимі ви можете натиснути MODE, щоб перейти до режиму відліку часу. Віконце часу буде блимати, початковий час встановлений на 30:00. Ви можете натиснути SPEED "+" чи «-», щоб встановити відлік. Діапазон налаштування часу: 5:00-99:00. Один натиск - 1 хвилина.
- C. В режимі налаштування відліку часу ви можете натиснути MODE, щоб перейти до режиму відліку відстані. Віконце відстані буде блимати, початкова дистанція - 1 км. Ви можете натиснути SPEED "+" чи «-», щоб встановити відлік. Діапазон налаштування відстані - 1,0-99,0. Один натиск - 0,1 км.
- D. В режимі налаштування відліку відстані ви можете натиснути MODE, щоб перейти до режиму відліку калорій. Віконце налаштування відліку калорій буде блимати, початкове значення - 50 кілокалорій. Ви можете натиснути SPEED "+" чи «-», щоб встановити калорії. Діапазон налаштування калорій - 20-990 кілокалорій. Один натиск - 10 кілокалорій.

(V) Задані програми

P1-P36 - задані програми. Тільки для режиму відліку часу. При виборі віконце часу блиматиме, натисніть "+" чи "-" щоб обрати. Діапазон: 5-99 хвилин. Значення за замовчуванням: 30:00. Натисніть кнопку MODE, щоб повернутись до налаштувань за замовчуванням.

Кожна програма поділена на 10 сегментів. Кожен сегмент триває 1/10 налаштованого часу. Переходячи від одного сегменту до іншого, звук «Бі» буде лунає три рази.

(VI) ФУНКЦІЯ ВИРАХУВАННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ

Функція вирахування тілесного жиру показує відношення зросту та ваги для чоловіків та жінок.

1. Коли тренажер не рухається натисніть «Р», щоб обрати функцію підрахунку відношення жиру.
2. Віконце калорій показує всі значення налаштувань, а віконце дистанції показує параметри введення.
3. Після обрання функції виміру тілесного жиру, якщо віконце відстані показує F1, це означає вибір статі. Якщо віконце калорій показує 1, це означає «чоловік». Натисніть Speed "+" та «-», щоб обрати жіночу чи чоловічу стать відповідно до реальної ситуації.
4. Натисніть кнопку MODE. Якщо віконце дистанції показує F2 - це означає вибір віку. Віконце калорій показує 25, натисніть SPEED "+" та «-», щоб ввести свій вік з діапазону від 10 до 99 років.
5. Натисніть кнопку MODE. Якщо віконце відстані показує F3, це означає вибір зросту. Віконце калорій показує 170 см. (68 дюймів). Натисніть SPEED "+" та «-», щоб ввести свій зріст в діапазоні 100-200 см. (40-80 дюймів).
6. Натисніть кнопку MODE. Якщо віконце відстані показує F4, це означає вибір ваги. Віконце калорій показує 70 кг. (154 фунтів). Натисніть SPEED "+" та «-», щоб ввести свою вагу в діапазоні 20-150 кг. (44-330 фунтів).
7. Натисніть кнопку MODE. Якщо віконце відстані показує F5, це означає налаштування функції вирахування жиру. Віконце калорій показує відношення жиру. Покладіть обидві руки на датчик виміру пульсу, значення жиру висвітлиться у віконці відстані протягом 8 секунд.
8. Стандарти для жителів азіатських країн:

FAT<18	Недостатня вага
18≤FAT≤28	Нормальна вага
FAT>28	Ожиріння

Примітка: Дані, вказані вище, призначені тільки для довідки щодо фізичної форми та не можуть використовуватись як медичні дані.

(VII): Функція запобіжного ключа:

Запобіжний ключ складається з тактової кнопки, кліпси та нейлонової пластинки для екстреної зупинки.

Якщо вийняти запобіжний ключ, віконце показуватиме «E07», а мотор негайно зупиниться. Потім вставте запобіжний ключ назад, віконце загориться через 3 секунди, показуючи протягом 2 секунд, показуючи модель доріжки, потім перейдіть у початковий ручний режим (всі дані скинулись).

(III) Функція рукоятки для виміру пульсу

Коли бігова доріжка увімкнена, утримуйте обома руками рукоятку для виміру пульсу. Віконце Pulse покаже значення вашого серцебиття. Щоб отримати точне значення, перевіряйте пульс, коли бігова доріжка не рухається, тримаючись за рукоятку щонайменше 30 секунд. Початкове значення - це чинне значення в діапазоні 50-200 уд./хв.

Примітка: Дані, вказані вище, призначені тільки для довідки щодо фізичної форми та не можуть використовуватись як медичні дані.

(IX) Програми користувача

1. Натисніть кнопку «PROG», щоб обрати одну з програм користувача «U1-U2-U3». Натисніть Speed «+» чи «-», щоб налаштувати час тренування в діапазоні 5:00-99:00. Потім натисніть кнопку START, щоб розпочати тренування.
2. Натисніть кнопку MODE, щоб налаштувати швидкість та нахил на 10 рівнях. Натисніть кнопку Speed «+» чи Speed «-», щоб встановити швидкість та нахил за власним бажанням, потім натисніть кнопку «Mode», щоб перейти до наступного рівня, інформація зберігатиметься автоматично при налаштуванні останнього рівня. Натисніть кнопку MODE, щоб встановити час за замовчуванням, який складає 30 хвилин; натисніть кнопку Speed «+» чи Speed «-», щоб налаштувати час; натисніть кнопку START, щоб почати тренування. Ваші налаштування збержуться в архіві наступного разу.

(X) ІНСТРУКЦІЯ З ВВЕДЕННЯ ДАНИХ

	За замовчу ванням	Значення за замовчуванням	Діапазон	Діапазон дисплея
Час (00:00)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59.
Швидкість (км/год.)	0.0	Немає	Немає	1.0—16.0 км/год. (0.6 - 10 м./год.)
Нахил	0	Немає	Немає	0—12
Дистанція (км)	0.0	1,00	1,0— 99,9	0,0— 99,9
Калорії (кілокал.)	0	50	20—990	0—999

(XI) Програма P1-P36 Таблиця (Налаштування швидкості)

Кожна програма поділена на 10 рівнів з рівним проміжком часу.

程式 \ 段数		段数									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Швидкість	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Нахил	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
P2	Швидкість	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Нахил	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P3	Швидкість	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Нахил	0	0	3	7	4	4	7	3	0	0
P4	Швидкість	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
	Нахил	0	0	3	7	4	4	7	2	0	0
P5	Швидкість	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
	Нахил	0	0	2	4	6	8	4	2	0	0
P6	Швидкість	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
	Нахил	0	0	3	4	5	7	7	3	0	0
P7	Швидкість	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
	Нахил	0	0	2	4	4	6	4	2	0	0

P8	Швидкість	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
	Нахил	0	0	2	4	8	9	9	2	0	0
P9	Швидкість	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
	Нахил	0	0	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Швидкість	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
	Нахил	0	0	2	2	4	9	9	9	0	0
P11	Швидкість	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
	Нахил	0	0	9	9	9	3	4	3	0	0
P12	Швидкість	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
	Нахил	0	0	9	9	9	9	9	8	0	0
P13	Швидкість	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Нахил	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P14	Швидкість	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
	Нахил	0	0	4	8	9	8	9	9	0	0
P15	Швидкість	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
	Нахил	0	0	2	3	4	4	3	2	0	0
P16	Швидкість	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
	Нахил	0	0	2	4	5	4	5	6	0	0
P17	Швидкість	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
	Нахил	0	0	2	4	6	6	4	2	0	0
P18	Швидкість	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
	Нахил	0	0	2	6	8	6	8	2	0	0
P19	Швидкість	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Нахил	0	0	9	8	6	8	6	4	0	0
P20	Швидкість	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Нахил	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P21	Швидкість	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
	Нахил	0	0	9	8	2	8	2	2	0	0
P22	Швидкість	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
	Нахил	0	0	2	4	9	8	9	2	0	0
P23	Швидкість	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2

	Нахил	0	0	2	3	4	9	9	2	0	0
P24	Швидкість	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
	Нахил	0	0	4	4	5	9	9	2	0	0
P25	Швидкість	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
	Нахил	1	2	3	3	1	5	5	6	5	0
P26	Швидкість	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
	Нахил	1	2	3	3	2	3	4	5	3	0
P27	Швидкість	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
	Нахил	1	2	2	3	1	3	3	3	3	0
P28	Швидкість	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
	Нахил	4	5	6	6	9	9	2	9	7	0
P29	Швидкість	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
	Нахил	3	5	4	4	3	5	5	4	4	0
P30	Швидкість	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
	Нахил	3	5	3	4	2	4	5	3	4	0
P31	Швидкість	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
	Нахил	2	2	3	3	2	3	5	7	3	0
P32	Швидкість	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
	Нахил	1	2	4	3	2	3	5	6	3	0
P33	Швидкість	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
	Нахил	2	2	6	2	3	5	3	3	3	0
P34	Швидкість	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
	Нахил	4	4	3	6	7	9	9	7	4	0
P35	Швидкість	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
	Нахил	1	3	5	8	1	8	7	4	3	0
P36	Швидкість	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4
	Нахил	3	5	6	7	9	9	9	9	7	0

(XII) ФУНКЦІЯ ЕНЕРГОЗБЕРЕЖЕННЯ

Якщо в системі за замовчуванням є функція енергозбереження, бігова доріжка увійде в стан гібернації автоматично, якщо протягом 4 хвилин не буде проводитись жодних дій; натисніть будь-яку кнопку, щоб активувати систему.

В режимі очікування натискайте «MODE» протягом 3 секунд, якщо з'явиться «2222», це означає, що функція енергозбереження вимкнена. Натискайте «MODE» протягом 3 секунд, якщо з'явиться «1111», це означає, що функція енергозбереження увімкнена.

(XIII) Функція вентилятора (ОПЦІОНАЛЬНО)

Будь-які дії, що вимикають мотор, також вимикають й вентилятор.

В режимі енергозбереження, вентилятор вимикається, якщо бігова доріжка входить в стан гібернації.

(XIV) USB-порт (ОПЦІОНАЛЬНО)

USB-порт призначений для підключення телефону та mp3. Ця функція не обов'язкова.

(XV) Відключення живлення

В будь-який момент ви можете вимкнути бігову доріжку, вимкнувши електропостачання, не завдаючи їй шкоди.

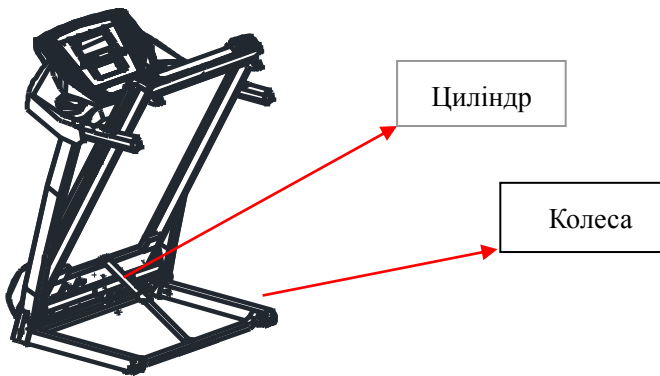
ОСНОВНІ МЕТОДИ УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

Помилка та код	Причина	Рішення
Раптове зупинення бігової доріжки	Випадання запобіжного ключа	Надійне вставлення запобіжного ключа
	Несправність електронної системи	Зверніться за після продажним обслуговуванням
Дефект кнопки	Неможливість використання кнопки	а. Замініть панель кнопок та дрiт б. Замініть платформу вимикача електроживлення с. Замініть панель управління
E1 Погане з'єднання	A. З'єднувальний дрiт погано приєднаний	Приєднайте з'єднувальний дрiт знову та перевірте точку підключення, якщо з нею все гаразд, замініть з'єднувальний дрiт.
	B. Несправність панелі управління	Замініть панель управління
	C. Несправність контролера	Замініть контролер
E2 Несправність мотора	A. Зіпсований дрiт мотора чи мотор	Замініть мотор
	B. Несправність контролера	Замініть контролер
E3 Несправність датчика швидкості	A. Датчик швидкості неправильно зібраний	Перевірте за заново підключіть
	B. Несправність датчика швидкості	Замініть датчик швидкості
	C. Датчик швидкості не належним чином підключений до контролера	Перевірте та підключіть заново
	D. Несправність контролера	Замініть контролер
E5 Захист від перенапруги	A. Надмірне стирання бігового полотна	Додайте силіконової олії
	B. Дефект контролера	Замініть контролер
	C. Дефект мотора	Замініть мотор
Частота серцебиття не відображається	A. Дрiт вимірювання пульсу погано приєднаний	Перевірте чи замініть дрiт вимірювання пульсу
	B. Проблема з мережею	Замініть панель управління
Деяка частина інформації на панелі управління не відображається	A. Шуруп платформи панелі не затягнутий	Затягніть шуруп
	B. Несправність системи	Замініть панель управління

Складання та переміщення бігової доріжки

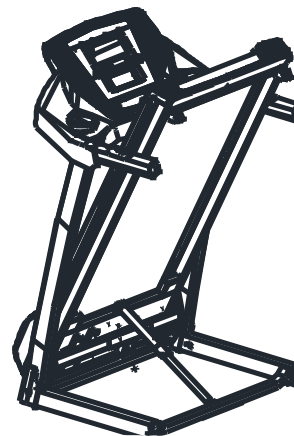
Складання бігової доріжки

1. Перед тим, як скласти, будь-ласка, вимкніть електроживлення.
2. Перевірте чи нахил на найнижчому рівні.
3. Підніміть бігову платформу у вертикальне положення. Потім упор для ступень автоматично заблокується на пневматичному циліндрі.
4. Перевірте чи упор для ступень автоматично заблокувався на пневматичному циліндрі.



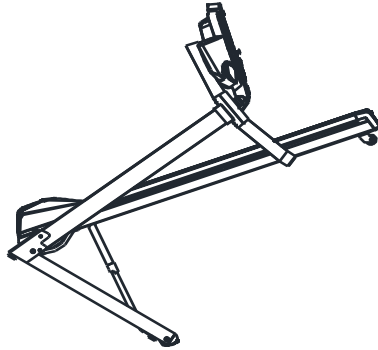
Розкладання бігової доріжки

1. Оберіть рівне місце без перешкод та щонайдалі один метр від розетки.
2. Розкладаючи бігову доріжку, тримайте її обома руками. Надавіть на упор для ступень і бігова доріжка повільно опуститься на землю. Будь-ласка, при цьому не підходьте ближче ніж на 1 метр.



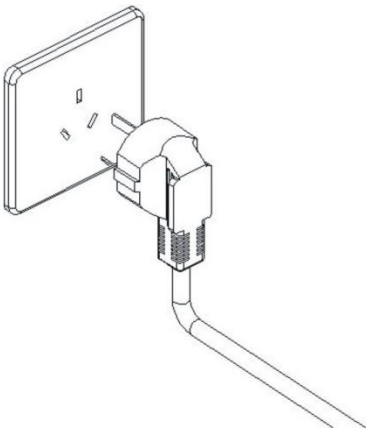
Переміщення бігової доріжки

1. Перед тим, як переміщати бігову доріжку, будь-ласка, впевніться, що вона вимкнена, шнур електроживлення вимкнений з розетки, а головна рама складена.
2. Візьміть кінець бігової доріжки однією рукою та рукоятку з той же сторони іншою рукою перед собою під нахилом 40-50 градусів.



ЗАЗЕМЛЕННЯ

Бігову доріжку необхідно заземлити правильною розеткою, яка відповідає місцевим нормам. Ви можете звернутися за допомогою до місцевого електрика. В мережі повинно бути 220-240 Вт і розетка повинна бути така, як вказано на малюнку нижче.



ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Належне технічне обслуговування дуже важливе для того, щоб забезпечити бездоганний робочий стан бігової доріжки. Неправильне технічне обслуговування може завдати шкоди бігівій доріжці чи скоротити строк її експлуатації. Всі деталі бігової доріжки повинні регулярно перевірятись та затягуватись. Зношені деталі необхідно одразу замінювати.

Змащування

Після того, як бігове полотно деякий час використовується, його необхідно змщувати силіконовою олією.

Нижче наведені поради щодо змащування.

Частота користування <3 години/тиждень, змщувати 1 раз кожні 5 місяців

Частота користування 4-7 годин/тиждень, змщувати 1 раз кожні 2 місяці

Частота користування >7 годин/тиждень, змщувати 1 раз кожен 1 місяць

Примітка: Занадто багато силіконової олії також не рекомендується.

Правильне змащення - важливий фактор довгого строку служби бігової доріжки.

1. Як перевірити чи потрібно додати силіконової олії?

Ви можете підняти бігове полотно та доторкнутися до середини задньої частини бігового полотна. Якщо ваші руки забруднилися силіконовою олією (чимось вологим), це означає, що силіконової олії більше не треба.

2. Як змащувати силіконовою олією? Зверніться до малюнку.

Крок перший: Зупиніть бігове полотно та зберіть бігову доріжку.

Крок другий: Підніміть задню частину бігового полотна та змастіть силіконовою олією, починаючи з середини бігового полотна до обох боків.

Крок третій: Увімкніть бігову доріжку на швидкості 1 км./год., щоб силіконова олія рівномірно розподілилась.

Крок четвертий: Обережно станьте на бігове полотно. Силіконова олія вбереться через декілька хвилин.



3. Як централізувати бігове полотно.

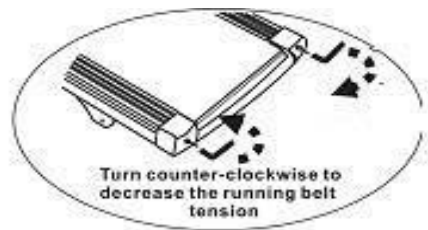
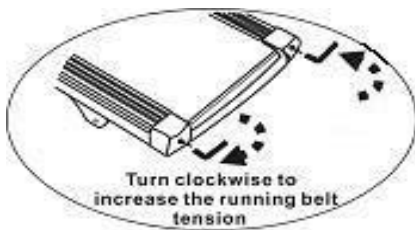
Бігове полотно повністю налаштовується безпосередньо на заводі або перед збиранням. Але воно може зміщуватись чи ослаблюватись чи зісковзувати після певного періоду використання з таких причин:

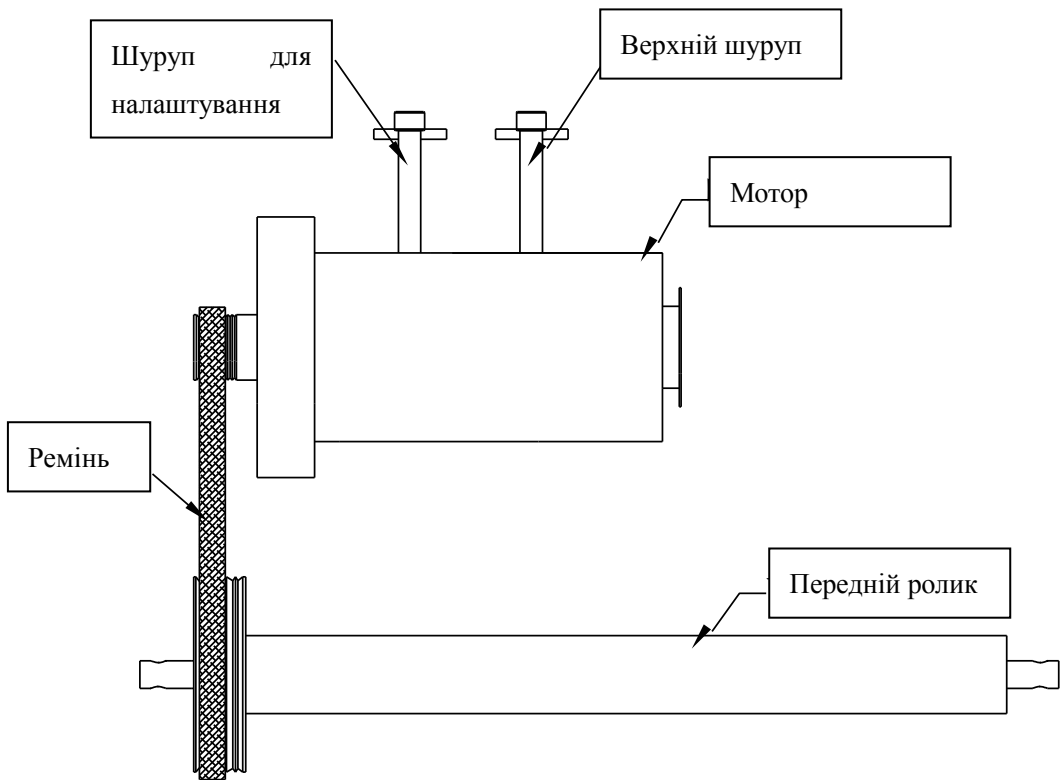
- Бігова доріжка стоїть не стійко чи не на рівній поверхні.
- Ступні бігуна не знаходяться в центрі бігового полотна.
- Сили обох ніг бігуна незбалансовані.

Увімкнення бігової доріжки без навантаження протягом декількох хвилин може вирішити проблему викривлення, спричиненого людиною.

Якщо це не допомагає, ви можете налаштувати його, використовуючи 6 мм. шестигранний гайковий ключ з пакету з інструментами. Для налаштування крутіть проти часової стрілки по пів кола.

- Якщо зміщено вліво від платформи, використовуючи гайковий ключ, поверніть лівий гвинт для налаштування за годинниковою стрілкою на $1/4$ оберти та правий гвинт для налаштування проти годинникової стрілки на $1/4$ оберти.
- Якщо зміщено вправо від платформи, поверніть правий гвинт для налаштування за годинниковою стрілкою на $1/4$ оберти та лівий гвинт для налаштування проти годинникової стрілки на $1/4$ оберти.





Примітка:

Зміщення бігового полотна не покривається гарантією та потребує завчасної перевірки та корекції, інакше бігове полотно сильно пошкодиться.

Бігове полотно та колеса потребують регулярної чистки.

Основні методи усунення несправностей

Для металевих деталей бігової доріжки.

Проблема	Причина	Рішення
Бігова доріжка	a. Відсутність живлення	Вставте штекер в розетку.
	b. Запобіжний ключ	Вставте запобіжний ключ в панель

не працює	c. Порушення електричного сигналу	Перевірте вхідну клему контролера та сигнал мережі.
	d. Не вмикається	Поставте джерело живлення у позицію включення
	e. Запобіжник перегорів	Замініть запобіжник
Бігове полотно рухається не рівно	a. Недостатньо мастила	Додайте силіконової олії
	b. Надмірне натягнення	Регулювання бігового полотна
Бігове полотно сковзке	a. Бігове полотно занадто	Регулювання бігового полотна
	b. Ремінь мотора занадто	Регулювання бігового полотна

ЗАГАЛЬНА КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Починайте програму тренувань повільно, тобто одне тренування кожні 2 дні. Збільшуйте час тренувань щотижня. Починайте з коротких періодів вправ та потім постійно їх збільшуйте. Повільно починайте кожне заняття та не ставте перед собою неможливих задач. На додачу до цих вправ виконуйте інші види тренувань такі як біг, плавання, танці та/чи велоспорт.

Завжди добре розігрівайтесь перед тренуванням. Робіть щонайменше п'ять хвилин розтяжку чи гімнастичні вправи, щоб уникнути напруження м'язів та травм.

Регулярно перевіряйте свій пульс. Якщо у вас немає пристрою для виміру пульсу, запитайте у свого лікаря, як ви можете ефективно виміряти свій пульс. Встановіть особистий діапазон частоти тренування, щоб досягти оптимального успіху в тренуванні. Приймайте до уваги свій вік та фізичну форму. Таблиця на сторінці 16 допоможе вам визначити оптимальний

пульс під час тренування.

Впевніться, що ваше дихання стабільне та спокійне протягом тренування.

Пийте достатньо води під час тренування. Це гарантує, що потреба вашого організму у воді задовільна. Прийміть до уваги те, що рекомендована кількість води в 2-3 літри на добу значно зростає через фізичне навантаження. Рідина, яку ви п'єте, повинна бути кімнатної температури.

Займаючись на тренажері, завжди одягайте легкий та комфортний одяг та спортивне взуття. Не одягайте просторий одяг, що може порватися чи зачепитися за тренажер під час тренування.

Тренуйтеся за особистим планом.

Вправи для розминки/розтяжка

Успішне тренування починається розминкою та закінчується вправами для завершення тренування та вправами на розслаблення. Такі вправи на розминку готують тіло до подальших навантажень. Період проведення вправ на завершення тренування/релаксації після тренування гарантує, що ви не матимете проблем зі м'язами. Далі ви знайдете інструкції з проведення вправ на розтяжку для розминки та для завершення тренування. Будь-ласка, зверніть увагу на таке:

ВПРАВИ ДЛЯ ШИЇ

Нахиліть голову вправо та відчуйте напруження в шиї. Повільно опустіть голову на груди,

роблячи напівкруг, та потім поверніть голову вліво. Ви знову відчуєте приємне напруження в шиї. Ви можете повторити цю вправу декілька разів по черзі.



1

ВПРАВИ ДЛЯ ПЛЕЧЕЙ

Піднімайте ліве та праве плече по черзі чи підіймайте обидва плеча одночасно.



2

ВПРАВИ ДЛЯ РОЗТЯЖКИ РУК

Розтягуйте ліву та праву руку по черзі у напрямку до стелі. Відчуйте напруження в лівому та правому боках. Повторіть цю вправу декілька разів.



ВПРАВИ ДЛЯ ВЕРХНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

Зіпріться рукою на стіну, потім нахиліться назад та підійміть праву чи ліву ногу до сидниць настільки, наскільки це можливо. Ви відчуєте приємне напруження у верхній частині стегон. Тримайтеся в цій позиції протягом 30 секунд, якщо це можливо, та повторіть цю вправу 2 рази для кожної ноги.



ВПРАВИ ДЛЯ ВНУТРІШНЬОЇ ЧАСТИНИ СТЕГОН

Сядьте на підлогу та поставте ноги так, щоб ваші коліна дивились назовні. Тягніть ступні якомога ближче до паху. Обережно притисніть коліна донизу. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



5

ТОРКАННЯ РУКАМИ ПАЛЬЦІВ НІГ

Повільно нахиліть тулуб вперед та спробуйте доторкнутись руками до ніг. Тягніться якомога нижче до пальців ніг. Тримайтеся в цій позиції протягом 20-30 секунд, якщо це можливо.



6

ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІН

Сядьте на підлогу та потягніться до своєї правої ноги. Зігніть свою ліву ногу та поставте ногу на праве стегно. Спробуйте дотягнутися до правої стопи правою рукою. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



7

ВПРАВИ ДЛЯ ГОМІЛОК/АХІЛЛЕСОВОГО СУХОЖИЛЛЯ

Поставте обидві руки на стіну та зіпріться на них всією вагою. Потім поставте ліву ногу назад та чергуйте її з правою ногою. Це розтягує задню частину ноги. Тримайтеся в цій позиції протягом 30-40 секунд, якщо це можливо.



8