Керівництво зі складання для моторизованої бігової доріжки

Jogway TJ532E



Будь ласка, перед початком використання цього обладнання, уважно прочитайте всі застереження та інструкції в цьому керівництві. Збережіть цей посібник для подальшого використання.

ЗМІСТ

Зміст	1
Інструкція щодо безпеки	2-3
Інструкція зі складання	4-6
Гід з експлуатації	7-12
Як складати та переміщувати	13
Запропоновані розтягування	14-15
Обслуговування	16-17
Схема	18
Список деталей	19

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО БЕЗПЕКИ

При використанні цього продукту завжди слід дотримуватися основних запобіжних заходів, включаючи такі: .
Будь ласка, уважно прочитайте інструкцію перед тим, як почати використання цього обладнання.

Небезпечно – Щоб зменшити ризик ураження електричним струмом:

1. Завжди відключайте обладнання з розетки після тренування і перед очищенням.

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

1. Не залишайте без нагляду увімкнене обладнання. Не забувайте вимикати обладнання з розетки, коли воно не використовується.
2. Потрібно пильне спостереження, якщо обладнання використовується дітьми або інвалідами, а також якщо діти перебувають поблизу обладнання.
3. Використовуйте обладнання лише за призначенням, як описано в цьому керівництві. Не використовуйте будь-які пристосування, що не рекомендовані виробником для уникнення будь-якої небезпеки або нещасних випадків.
4. Ніколи не використовуйте обладнання, якщо воно має пошкоджений шнур або вилку, якщо воно не працює належним чином, якщо його пошкоджено або воно потрапило у воду. Будь ласка, поверніть обладнання в сервісний центр продавця для огляду та ремонту.
5. Не переміщуйте обладнання тримаючи його за шнур живлення, не використовуйте шнур як ручку.
6. Тримайте шнур якомога далі від нагрітих поверхонь.
7. Ніколи не використовуйте обладнання з заблокованими вентиляційними отворами. Слідкуйте щоб вентиляційні отвори були вільними від ворсу, волосся і т. п.
8. Ніколи не кидайте і не вставляйте будь-які предмети в отвори.
9. Не використовуйте обладнання на відкритому повітрі.
10. Не використовуйте обладнання, де використовуються аерозольні продукти або де малий вміст кисню.
11. Перед від`єднанням від живлення поверніть всі важелі управління в положення «вимкнено», а потім витягніть вилку з розетки.
12. Підключайте обладнання тільки до правильно заземленої розетки.
13. Якщо бігова доріжка складна, коли користувач закінчує використання бігової доріжки, висота повинна бути повернута в початкове положення.
14. Користувач не може одночасно складати бігову доріжку під час її використання.

15. Стежте за безпечною відстанню позаду бігової доріжки 2000 мм x 1000 мм.

16. Дане обладнання призначене тільки для побутового використання.

17. Для бігової доріжки з функцією складання і електричного підйому переконайтеся, що перед складанням стоїть позначка 0 (щоб уникнути перешкод компонентів обладнання).

18. Припиніть використовувати бігову доріжку, якщо ви відчуваєте слабкість, запаморочення або вам трудно дихати.

19. Під час використання бігової доріжки одягайте для тренування відповідний одяг. Не одягайте просторий одяг, який може потрапити в бігову доріжку. Спортивний одяг рекомендується як для чоловіків, так і для жінок. Завжди одягайте спортивне взуття. Ніколи не використовуйте бігову доріжку босими ногами, одягнувши тільки шкарпетки, або в сандалях.

ІНСТРУКЦІЯ ЩОДО ЗАЗЕМЛЕННЯ

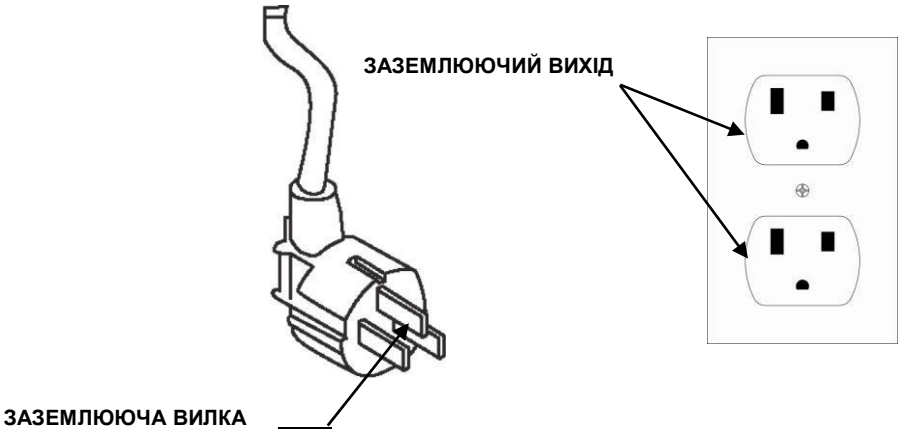
Обладнання повинно бути заземлено. Якщо станеться збій або несправність, заземлення забезпечить шлях найменшого опору електричному струму, що дозволить знизити ризик ураження електричним струмом.

Продукт оснащений шнуром, що має заземлюючий провідник і заземлювальну пробку. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка правильно встановлена і заземлена відповідно до усіх місцевих правил та норм.

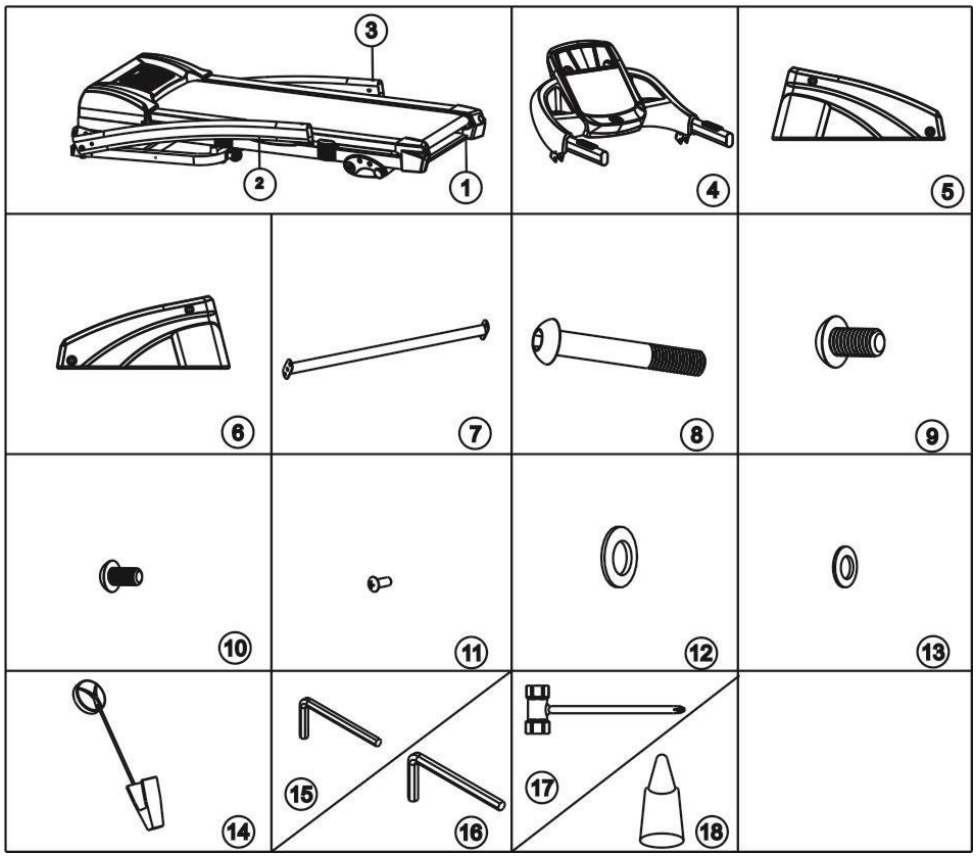
Небезпечно – Неналежне під'єднання заземлювального провідника обладнання може призвести до ураження електричним струмом. Проконсультуйтеся з кваліфікованим електриком, якщо у вас є сумніви щодо правильності заземлення обладнання. Не міняйте вилку, яка постачається разом із продуктом, якщо вона не підходить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

Обладнання призначене для використання при номінальній напрузі 220-240 вольт і має заземлювальну вилку, яка виглядає, як показано на малюнку. Переконайтеся, що пристрій під`єднано до розетки, що має ту ж конфігурацію, що і вилка. Для даного обладнання нема потреби використовувати адаптер.

Малюнок
Методи заземлення



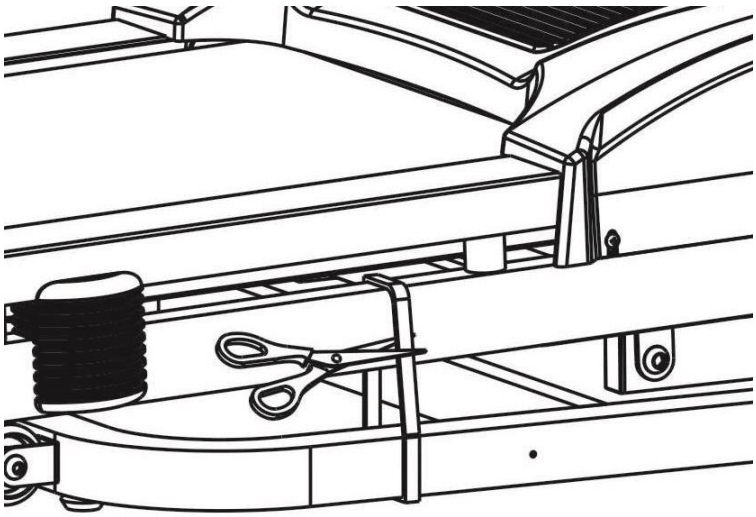
ВІДКРИЙТЕ КОРОБКУ ТА ПОРІВНЯЙТЕ З ДЕТАЛЯМИ НА МАЛЮНКУ



Список деталей					
№	Опис	Кількість	№	Опис	Кількість
1	Головна рама	1 н-р	10	Болт M8x15	4 шт
2	Ліва стійка	1 шт	11	Болт M5x12	4 шт
3	Права стійка	1 шт	12	Шайба M10	4 шт
4	Консоль	1 шт	13	Шайба M8	4 шт
5	Ліва кришка основи	1 шт	14	Ключ безпеки	1 шт
6	Права кришка основи	1 шт	15	Ключ 6#	1 шт
7	Підтримуюча труба	1 шт	16	Ключ 5#	1 шт
8	Болт M10x50	2 шт	17	Викрутка	1 шт
9	Болт M10x20	2 шт	18	Мастило	1шт

ІНСТРУКЦІЯ ЗІ СКЛАДАННЯ

КРОК 1

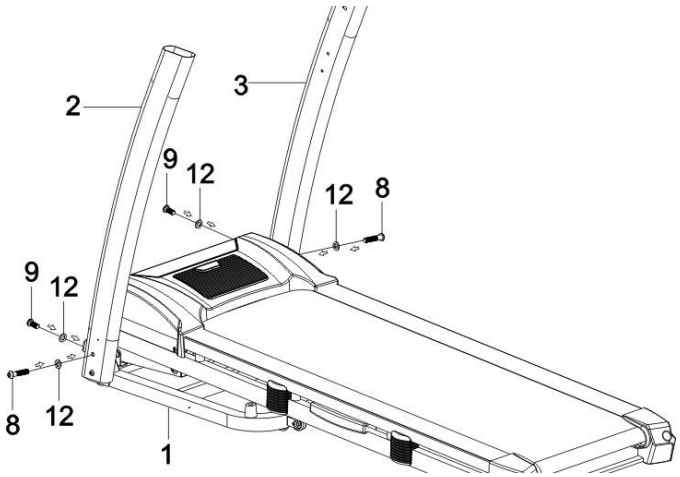


1. Зверніть увагу, що для складання бігової доріжки потрібно як мінімум 2 людини.
2. Відкрийте картонну коробку, вийміть всю захисну піну і монтажні деталі.

Як показано на малюнку, вийміть колоду, покладіть її на рівну підлогу і тільки потім розріжте пас.

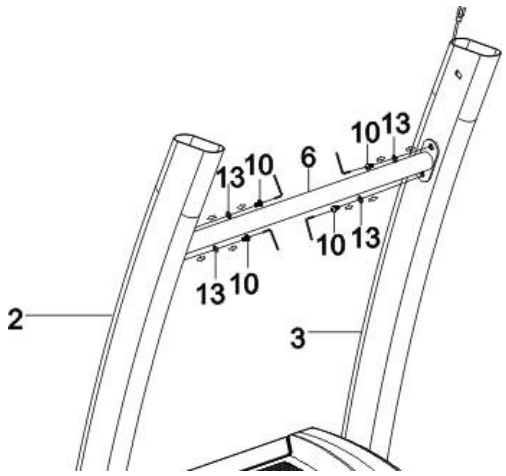


КРОК 2



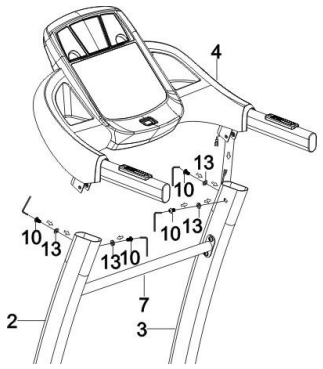
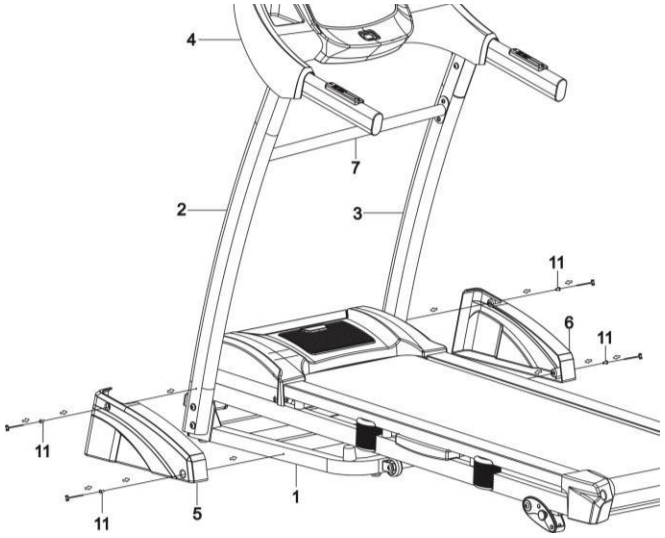
1. Підніміть ліву стійку (2) і використовуючи шестигранний ключ (16), зафіксуйте ліву стійку (2) за допомогою 1-го болта M10x50 (8), 1-го болта M10x20 (9) і 2-х шайб M10 (12).
2. Зробіть те саме для правої стійки (3).

КРОК 3



1. Використовуйте 5 # гайковий ключ (16), щоб встановити підтримуючу трубку (7) в ліву стійку (2) і праву стійку (3) закріпивши 4-ма болтами M8 * 15 (10) і 4-ма шайбами M8 (13).

КРОК 4

	1. Використовуйте 5 # гайковий ключ (17), щоб з'єднати протягнутий кабель від консолі (4) з протягнутим кабелем правої стійки (3) і кабелем лівої стійки (2), закріпіть болтами M8 * 15 (10), 4-ма шайбами M8 (13). Зверніть увагу на підключення кабелю, неправильне з'єднання може привести до пошкодження роз'єму.
	1. За допомогою викрутки встановіть ліву нижню кришку (5) на ліву стійку (2) скориставшись 4-ма болтами M5 * 12 (11). Зробіть те саме для правої кришки (6).



ПРИМІТКА. Для вашої безпеки і комфорту перевірте, чи всі гвинти затягнуті.
Вітаємо! Нова моторизована бігова доріжка успішно зібрана!

ГІД З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

ЗАГАЛЬНІ ПОРАДИ ЩОДО ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

A. Перед початком тренування перевірте установку бігової доріжки.
B. Прикріпіть ключ безпеки до комп'ютера (бігова доріжка не працюватиме без ключа безпеки). Закріпіть інший кінець ключа (кліпсу) безпеки на свій одяг, перш ніж почати заняття. Це необхідно для того щоб доріжка зупинилася, якщо користувач випадково зійде з бігової доріжки. .
C. Якщо користувач впаде з бігової доріжки, ключ безпеки вийде з комп'ютера, і доріжка відразу зупиниться, щоб уникнути подальших травм.
D. Не ставайте на бігове полотно при запуску бігової доріжки. Встаньте на пластикові підніжки і потягніть полотно ногою .
E. Бігова доріжка почне рух зі швидкістю 1.0 км / год після зворотного відліку. Якщо ви новачок, залишайтеся на повільній швидкості і тримайтеся за поручні, поки не відчуєте себе комфортно.

ШВИДКЕ ЗНАЙОМСТВО



ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

TIME/ЧАС: Відраховує загальний час тренування з 0:00 до 99:00 хвилин.
PULSE/ПУЛЬС: Після захоплення датчиків пульсу зі сталі на передніх поручнях, починається зчитування даних пульсу і відображається поточна частота серцевих скорочень в ударах у хвилину від 50 до 200.
SPEED/ШВИДКІСТЬ: Показує поточну швидкість полотна від 1,0 км / год до 16.0 км / год.
CALORIE/КАЛОРІЇ: Акумулює споживання калорій під час тренування. Максимальне значення 990 Ккал.
DISTANCE/ВІДСТАНЬ: Показує відстань пройдену за тренування від 0 до 99.0 км шляхом підрахунку;
Відображає відстань пройдену за тренування від 0,5 до 99,0 км шляхом зворотного відліку

ПОЧАТОК

ПРИМІТКА:

1.Переконайтеся, що нічого не перешкоджає руху бігової доріжки.
2. Під`єднайте шнур живлення і увімкніть бігову доріжку.
3. Встаньте на підніжки бігової доріжки.
4. Прикріпіть ключ безпеки (кліпсу) до одягу.
5. Вставте ключ безпеки в положення для ключа безпеки на консолі, бігова доріжка буде перебувати в стані старту / готовності.
6. На обох поручнях є дві кнопки, праворуч - SPEED + і SPEED-, зліва - START і STOP. Всі вони будуть виконувати ті ж функції, що і кнопки SPEED +/- на комп'ютері.
7. У вас є два варіанти почати тренування:

A. ШВИДКИЙ СТАРТ

Просто натисніть кнопку START для початку тренування.

B. ВИБІР ПРОГРАМИ

Запрограмуйте програму вручну і потім натисніть кнопку MODE; натискайте кнопку PROGRAM, щоб ввести ручну програм; або оберіть одну з 8 заданих програм тренувань.

ШВИДКИЙ СТАРТ - КЕРІВНИЦТВО

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

КРОК 2: Натисніть кнопку START, щоб почати рух полотна після зворотного відліку. Використовуйте кнопки SPEED +/- або QUICK SPEED для налаштування бажаної швидкості в будь-який час під час тренування. Швидкість також можна регулювати кнопками правого поручня.

КРОК 3: Щоб визначити пульс, просто візьміться руками за поручні де розташовані датчики з нержавіючої сталі. Для відображення значення може знадобитися кілька секунд.

Частота пульсу буде відображатися у вікні PULSE.

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

ГІД З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

КЕРІВНИЦТВО ЩОДО РУЧНОГО ВИБОРУ ПРОГРАМИ

ПРИМІТКА:
В рамках цієї програми один з показників DISTANCE / ВІДСТАНЬ, CALORIE / КАЛОРІЇ або TIME / ЧАС може бути налаштований на зворотний відлік для вашого тренування. Інші під час тренування будуть просто підраховуватися. Після того як зворотний відлік досягне 0, програма закінчиться і зупинить рух полотна. Якщо вам потрібно продовжити, натисніть кнопку START, щоб почати рух полотна після зворотного відліку.

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

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

Якщо вам не треба встановлювати TIME / ЧАС для зворотного відліку і переходити до інших показників, знову натисніть MODE. У вікні DIST з'явиться 1.0. Ви можете встановити зворотний відлік DISTANCE / ВІДСТАНІ з 1.0км - 99.0км.

Якщо вам не потрібно встановлювати DISTANCE / ВІДСТАНЬ для зворотного відліку, знову натисніть MODE. Вікно CAL. покаже 50. Ви можете встановити зворотний відлік CALORIE / КАЛОРІЙ з 20 ккал до 990 ккал.

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

КРОК 4: Під час тренування ви можете налаштовувати швидкість, натиснувши кнопки SPEED +/- або натиснувши кнопки QUICK SPEED, для переходу безпосередньо до налаштувань. Швидкість також може регулюватися кнопками на поручнях; кнопки правого поручня для регулювання швидкості.

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

КЕРІВНИЦТВО ЩОДО ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНИХ ПРОГРАМ

НОТАТКИ:

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

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

КРОК 2: Натисніть кнопку PROGRAM, щоб прокрутити 8 цілей навчання і функцію BODY FAT. Цільова задача буде обрана після натискання вами кнопки PROGRAM. Після вибору мети тренування натисніть кнопку MODE, щоб вибрати інтенсивність від L1 до L8. Після вибору інтенсивності, натисніть кнопку SPEED +/-, щоб задати час закінчення. Попередньо встановлений час проходження кожної програми становить 30:00 хв., і його можна змінити з 8:00 до 99:00 хв.

КРОК 3: Після зміни часу натисніть кнопку START, щоб прийняти і почати тренування.

КРОК 4: Під час тренування ви можете відрегулювати швидкість, натиснувши SPEED +/- або використавши кнопки QUICK SPEED для переходу безпосередньо до налаштування. Швидкість також можна налаштувати за допомогою кнопок на обох поручнях: кнопки на правому поручні для регулювання швидкості. Проте, значення швидкості, яку ви налаштовуєте, буде діяти тільки на поточному сегменті. Після завершення сегмента у вікні SPEED буде оброблятися задані значення.

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

ГІД З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

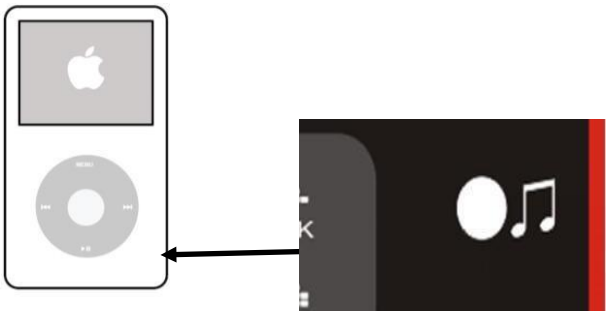
ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ ПУЛЬС

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

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

ВИКОРИСТАННЯ ФУНКЦІЇ АУДІО

Як показано на малюнку, під`єднайте один кінець аудіо кабелю до аудіо роз'єму на комп'ютері, а потім під`єднайте інший кінець аудіо кабелю до MP3-плеєра. Динамік на комп'ютері відтворить музику з MP3-плеєра. Гучність налаштовується тільки з MP3-плеєра.



ВБУДОВАНИЙ MP3 ПЛЕЄР

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

Увімкніть живлення бігової доріжки, прикріпіть ключ безпеки, щоб розбудити дисплей, а потім підключіть USB-флеш або SD-карту.

Натисніть кнопку , це зменшить звук. Натисніть кнопку , це збільшить звук динаміка. Натисніть кнопку  до переходу до наступного музичного треку. Натисніть кнопку  для повернення до попереднього музичного треку.

ОЦІНКА ЖИРОВОЇ МАСИ

Ця функція призначена для оцінки вашої жирової маси тіла відповідно до основної інформації згідно з вашими персональними даними.
Ця оцінка не є точною, і люди, котрі мають особливі медичні показники та / або мають особливу потребу в точній величині жирових відкладень не повинні покладатися на надані оцінки.

КРОК 1: Натискайте кнопку PROGRAM кілька разів. На 9-е натискання кнопки PROGRAM, у вікні DISTANCE буде відображатися FAT. Натисніть кнопку MODE, щоб встановити ваші параметри: AGE / ВІК, GENDER / СТАТЬ, HEIGHT / ЗРІСТ та WEIGHT / ВАГА.

КРОК 2: Після введення функції BODY FAT, натисніть кнопку MODE. З'явиться вікно F1 SPEED, вікно PULSE покаже 25, це означає вік. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити свій вік від 10 до 99. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 3: Після натискання кнопки MODE у вікні SPEED буде відображатися F2, у вікні PULSE буде відображатися 01- це означає стать. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити вашу стать 01 або 02, де 01 це MALE / ЧОЛОВІК, 02 це FEMALE / ЖІНКА. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 4: Після натискання кнопки MODE у вікні SPEED буде відображатися F3, у вікні PULSE буде відображатися 170, це означає зріст. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити ваш зріст від 100 см-199 см. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 5: Після натискання кнопки MODE у вікні SPEED буде відображатися F4, у вікні PULSE буде відображатися 70, це означає вагу. Натисніть кнопку SPEED +/-, щоб встановити вашу вагу від 20 кг-150 кг. Потім натисніть кнопку MODE, щоб перейти до наступного кроку.

КРОК 6: Після завершення налаштування всієї необхідної інформації ваших даних натисніть кнопку MODE ще раз. Вікно SPEED відобразить F5. Вікно PULSE відобразить «-», це означає, що комп'ютер починає працювати для обчислення. Тепер утримуйте імпульсні датчики на поручнях обома руками, і приблизно через 8 секунд після захвату датчиків результат жиру буде відображатися у вікні INCLINE.

ТАБЛИЦЯ ЖИРОВОЇ МАСИ

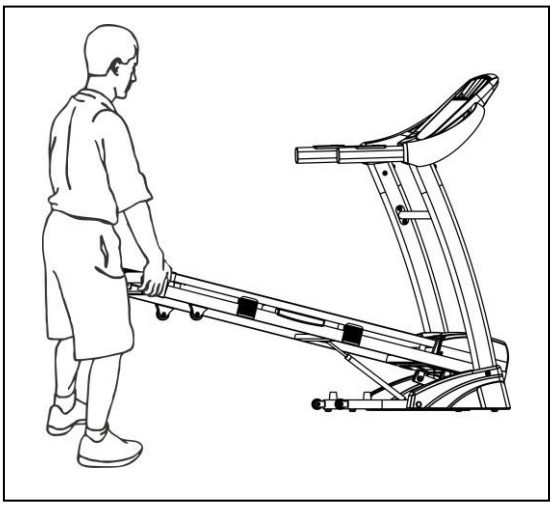
Результат, який відображений в шкалі жирової маси тіла, може бути посиланням на стан тіла. Зіставте результати вимірювання екрану доріжки з таблицею:

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

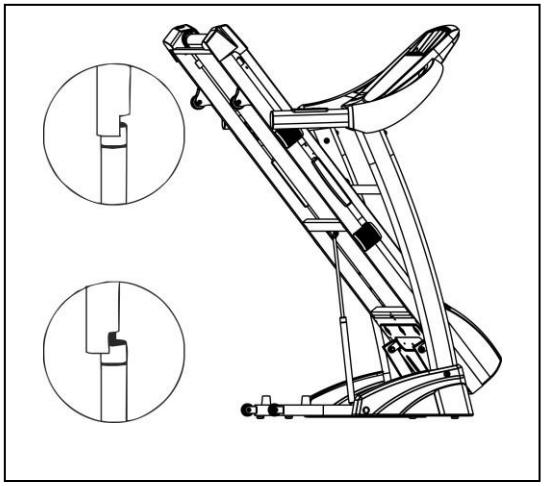
ЯК СКЛАДАТИ ТА ПЕРЕМІЩУВАТИ

ЯК СКЛАСТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

Перед тим як скласти доріжку, від`єднайте шнур живлення.
Увага: Ви повинні бути в змозі безпечно підіймати вагу в 45 футів (20 кг).



1. Візьміться за бігову доріжку руками у місцях як показано на мал. **УВАГА: Для зменшення можливості отримання травми, зігніть ноги, а спину тримайте прямо. Коли ви підіймаєте бігову доріжку, переконайтеся, що робите це за рахунок ніг, а не спини.**
Підіймайте бігову доріжку до тих пір, поки бігова платформа не буде розташована як показано на малюнку.



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

ЯК ПЕРЕМІЩУВАТИ БІГОВУ ДОРІЖКУ

1. Обіпріть одну ногу в колесо, а руки тримайте як показано на малюнку.
2. Нахиляйте бігову доріжку до тих пір, поки вона не стане на колеса. Обережно перемістіть бігову доріжку. **Ніколи не переміщуйте бігову доріжку не відкидаючи її назад. Не пере- міщуйте бігову доріжку по нерівній поверхні.**
3. Обіпріть одну ногу в колесо та розкладіть бігову доріжку в початкове положення.



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

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

1. Внутрішнє розтягування стегна



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

2. Розтягування колінного суглоба



Сядьте з витягнутою правою ногою. Впирайтеся підошвою лівої ноги на праве внутрішнє стегно. Дотягніться до кінчиків ніг, наскільки це можливо. Витримайте 15 рахунків. Повторіть з витягнутою лівою ногою.

3. Оберти головою



На один рахунок поверніть голову вправо, відчуваючи розтягнення лівої сторони шиї. Далі на один рахунок поверніть голову назад, простягнувши підборіддя до стелі і даючи роту відкритися. Тепер на один рахунок поверніть голову вліво і, нарешті, опустіть голову до грудей.

4. Підйом плечей

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



5. Торкання кінчиків

Повільно нахиліться вперед від талії, дозволяючи спині та плечам розслабитися. Дістаньтеся до тих пір, наскільки можете, і тримайтеся 15 рахунків.



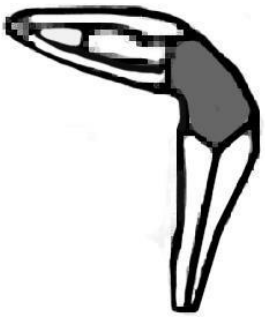
6. Розтягування голені

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



7. Бічне розтягування

Розкрийте руки вбік і продовжуйте їх підіймати, поки вони не будуть над вашою головою.
Правою рукою простягніться якомога вище вгору за один раз.
Відчуйте розтягнення правої сторони тіла.
Повторіть цю дію з лівою рукою.



ОБСЛУГОВУВАННЯ

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

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

УВАГА! Щоб уникнути ураження електричним струмом, перш ніж провести чистку або технічне обслуговування, переконайтеся, що живлення бігової доріжки вимкнено, а пристрій відключено від електричної розетки.

ПІСЛЯ КОЖНОГО ТРЕНУВАННЯ: Протирайте консоль та інші поверхні бігової доріжки чистою, змоченою водою м'якою тканиною, щоб видалити краплі поту. **НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ХІМІКАТИ.**

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

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

НАНЕСЕННЯ МАСТИЛА НА БІГОВУ ДОШКУ

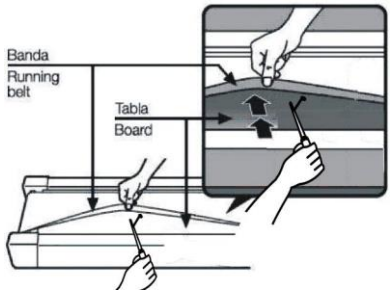
1) Розмістіть бігове полотно так, щоб шов був розташований зверху і в центрі палуби.

2) Вставте розпилювальну насадку в розпилювальну головку тюбика з мастилом.

3) Підіймаючи бортик бігового полотна, розташуйте розпилювальну насадку між полотном та дошкою приблизно на відстані 10 см від передньої частини бігової доріжки. Нанесіть силіконовий спрей (мастило) на дошку, рухаючись від передньої частини бігової доріжки назад. Повторіть це з іншого боку полотна. Розпилюйте приблизно по 4 секунди з кожної сторони.

4) Перед тим, як почати використовувати бігову доріжку, дайте силікону «встановитися» одну хвилину.

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



ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулювання натягу бігового полотна

Перш ніж покинути завод бігова доріжка була відрегульована і пройшла перевірку контролю якості. Якщо є явище зсуву полотна, можливі причини можуть бути наступними: .

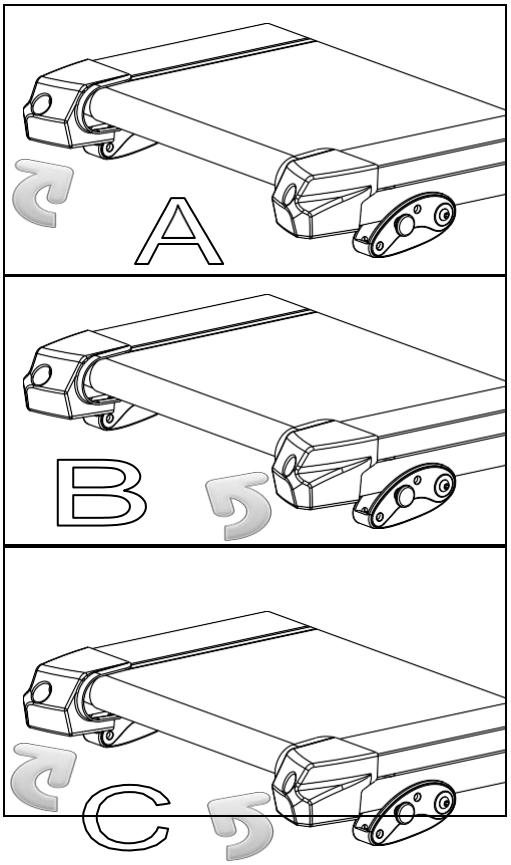
A. Не стабільно встановлена сама рама;

B. Користувач бігає не посередині бігового полотна;

C. Ноги користувача працюють з різною силою.

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

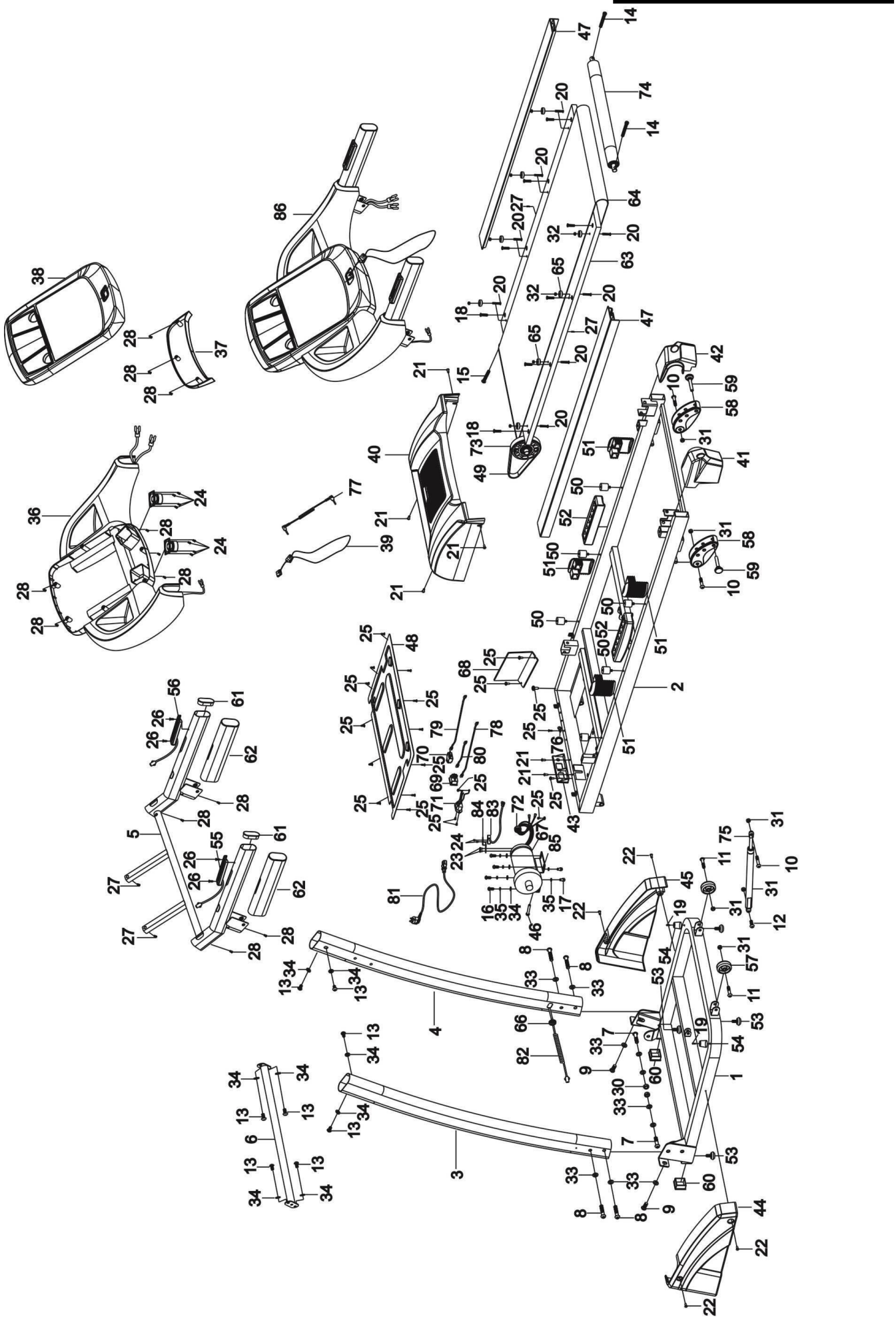
Якщо полотно зсунулося вправо, ви повинні повернути гвинт регулювання полотна з права за годинниковою стрілкою. Ми рекомендуємо кожен раз повертати на 1/4 обороту і перевіряти, як рухається полотно. Якщо полотно залишається зміщеним вправо, поверніть регулювальний гвинт зліва в напрямку проти годинникової стрілки 1/4, як показано на малюнку A.



Якщо полотно зсунулося вліво, поверніть регулювальний гвинт полотна зліва за годинниковою стрілкою на 1/4 обороту. Якщо полотно залишається похилим вліво, поверніть регулювальний гвинт справа в напрямку проти годинникової стрілки на 1/4 обороту, як показано на малюнку B.

Після використання де якого періоду часу полотно може бути витягнутим, та під час бігу можуть з`являтися явища ковзання або зупинки. Коли з`являються ці явища, ви повинні закріпити гвинти з обох боків на 1/4 обороту. Якщо полотно занадто натягнуто, звільніть гвинти з обох боків на 1/4 обороту, як показано на малюнку C.

СХЕМА



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИС	К-ТЬ
1	Рама основи	1
2	Головна рама	1
3	Ліва стійка	1
4	Права стійка	1
5	Підставка консолі	1
6	Перекладина	1
7	Болт з шестигранною голівкою	2
8	Болт з шестигранною голівкою	4
9	Болт з шестигранною голівкою	2
10	Болт з шестигранною голівкою	3
11	Болт з шестигранною голівкою	2
12	Болт з шестигранною голівкою	1
13	Болт з шестигранною голівкою	8
14	Болт з шестигранною голівкою	2
15	Болт з шестигранною голівкою	1
16	Болт з шестигранною голівкою	4
17	Болт з шестигранною голівкою	2
18	Болт з шестигранною голівкою	8
19	Гвинт M6X20	2
20	Гвинт M5X28	8
21	Гвинт M5X20	6
22	Гвинт M5X12	4
23	Гвинт M4X8	2
24	Гвинт M3X6	8
25	Гвинт M4X12	19
26	Гвинт M4X15	4
27	Гвинт M4X15	2
28	Гвинт M4X10	14
29	Гвинт M5X15	2
30	Гайка M10	2
31	Гайка M8	6
32	Гайка M5	8
33	Плоска шайба M10	10
34	Плоска шайба M8	12
35	М`яка шайба M8	6
36	Кришка кнопки консолі	1
37	Задня кришка консолі	1
38	Мікросхема консолі	1
39	Ключ безпеки	1
40	Кришка двигуна	1
41	Ліва задня кришка	1
42	Права задня кришка	1
43	Силова плата	1
44	Ліва бокова кришка	1
45	Права бокова кришка	1

№.	ОПИС	К-ТЬ
46	Гвинт M8X70	1
47	Бокова рейка	2
48	Піддон	1
49	Пас двигуна	1
50	Прокладка	6
51	М`яка прокладка	4
52	Повітряна подушка	2
53	Регулювальна заглушка	4
54	Подушка основи рами	2
55	Ліва кнопка поручня	1
56	Права кнопка поручня	1
57	Колесо для переміщення	2
58	Ручний нахил	2
59	М`який піддон	2
60	Внутрішні вилка	2
61	Овальна внутрішня вилка	2
62	Накладка на поручень	2
63	Бігова дошка	1
64	Бігове полотно	1
65	Підніжка	8
66	Кабельна втулка	1
67	DC Двигун	1
68	Контролер	1
69	Вимикач	1
70	Захист від перенавантаження	1
71	Живлення	1
72	Магнітне кільце	1
73	Передній ролик	1
74	Задній ролик	1
75	Циліндр	1
76	Стяжка кабелю	1
77	MP3 лінія	1
78	AC одинарний кабель чорний	1
79	AC одинарний кабель червоний	1
80	AC одинарний кабель червоний	1
81	Силовий кабель	1
82	Кабель підключення	1
83	Сенсор швидкості	1
84	Підставка сенсора	1
85	Підставка двигуна	1
86	Підставка консолі	1