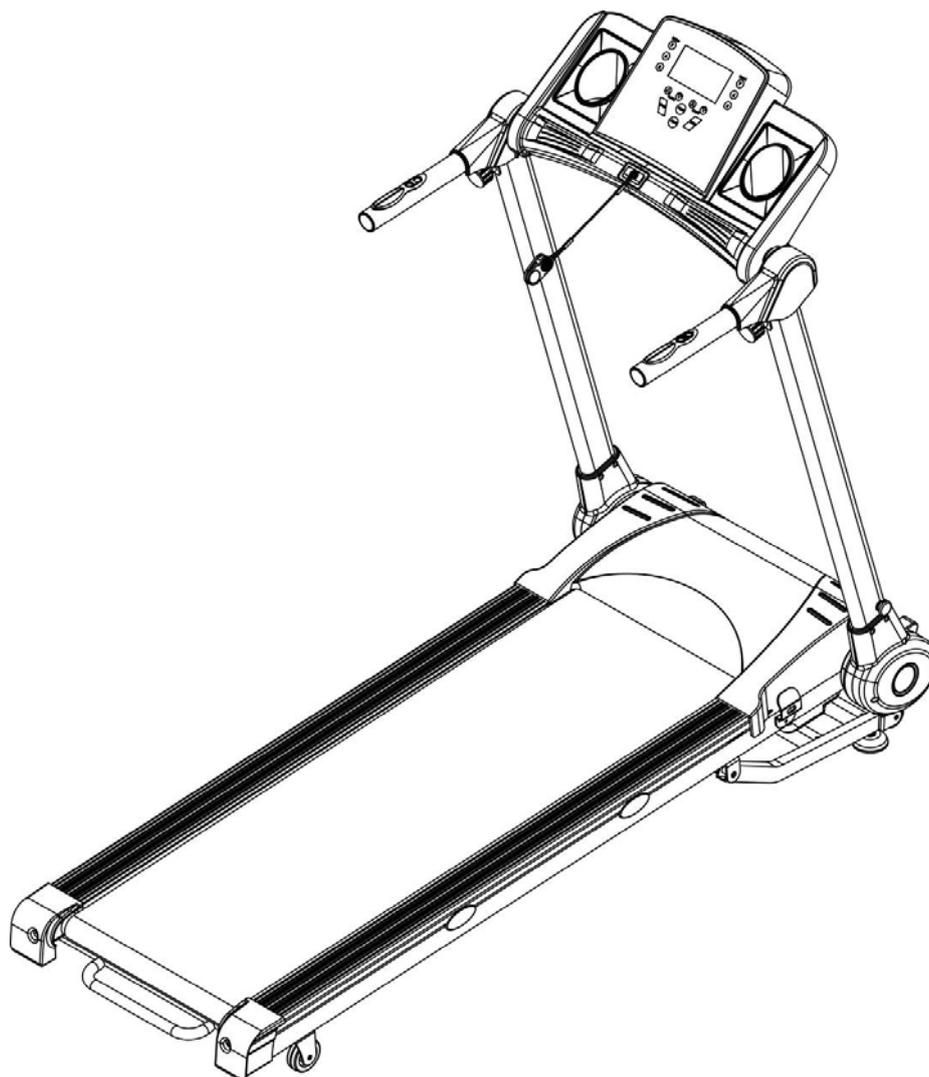




T651E

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

*RUSSISCHE VERSION/РУССКАЯ ВЕРСИЯ

Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Транспортировка и эксплуатация тренажера:

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера:

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях со следующими значениями:

1. температура + 10 - + 35 С;
2. влажность: 50 -75%;
3. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и

электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и, убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт-спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Электробезопасность (для тренажеров с питанием от сети):

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке. Это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен шнуром с жилой для заземления и вилок с ножкой заземления. Вставьте вилку в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений.

Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером. Это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей. В случае скачка напряжения в некоторых тренажерах предусмотрено автоматическое отключение.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние

животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

Меры предосторожности

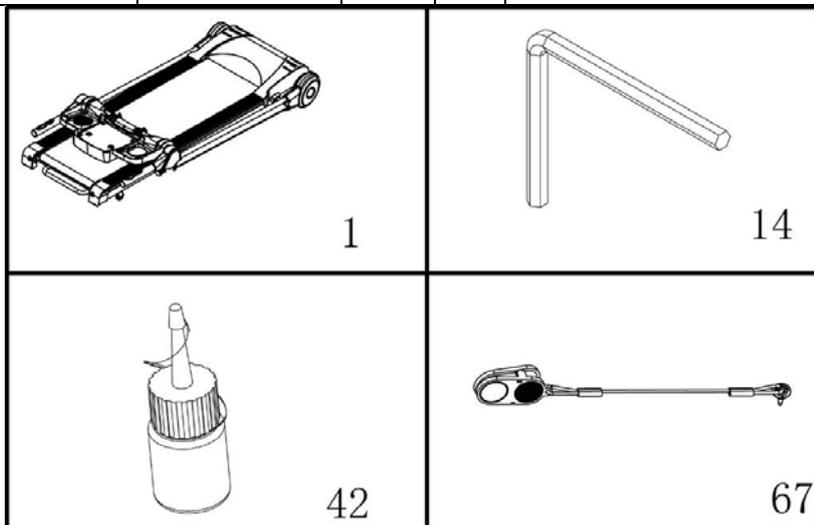
В целях вашей безопасности, а также во избежание травм внимательно ознакомьтесь с данной инструкцией перед началом тренировок:

1. Установите тренажер на ровной гладкой поверхности.
2. Поддерживайте чистоту в месте расположения беговой дорожки.
3. В случае попадания посторонних деталей в движущие элементы беговой дорожки, ключом безопасности, остановите движение бегового полотна.
4. Перед началом тренировки убедитесь, что все части тренажера на месте и плотно затянуты.
5. Не используйте беговую дорожку, если какие-либо части сломаны или неисправны.
6. Подключите шнур питания к розетке с заземлением, не протягивайте шнур питания под беговой дорожкой. Не включайте тренажер, если поврежден шнур питания.
7. Избегайте попадания рук, ног в движущиеся части тренажера.
8. Обратите внимание на ограничения по весу.
9. Тренажер предназначен для коммерческого использования. Тренажер предназначен только для одного пользователя.
10. Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь. Не занимайтесь в свободной одежде, части которой могут попасть в движущиеся элементы тренажера.
11. Не двигайте тренажер из стороны в сторону.
12. Не используйте тренажер более часа за один подход. Дайте ему «остыть», прежде, чем продолжить тренировку.
13. Будьте внимательны во время монтажа/демонтажа тренажера.
14. Избегайте попадания жидкостей на тренажер.
15. Во избежание поражения электрическим током держите электрические части тренажера вдали от воды.
16. Не используйте какие-либо аксессуары, если они не рекомендованы производителем.
17. Во время занятий, будьте внимательны к своему физическому состоянию, головокружение – признак того, что ваши тренировки слишком интенсивны.
18. Если вы чувствуете себя плохо, либо появилась боль в мышцах, суставах, груди – немедленно прекратите тренировку.
19. Во время регулировки бегового полотна необходимо отключать питание.
20. Ключ безопасности должен быть закреплен на вашей одежде.
21. Неправильно построенные тренировки могут привести к травмам.
22. Беговая дорожка не предназначена для использования в медицинских целях.
23. Убедитесь, что свободная зона вокруг тренажера составляет не менее 1 м.
24. Убедитесь, что дети находятся вдали от работающей беговой дорожки.

ИНСТРУКЦИИ ПО СБОРКЕ ТРЕНАЖЕРА

Комплектующие части:

NO.	Описание	Спецификации	Кол-во.	NO.	Описание	Спецификации	Кол-во.
1	Основная рама		1	42	Силиконовая смазка		1
14	5# Ключ		1	67	Ключ безопасности		2

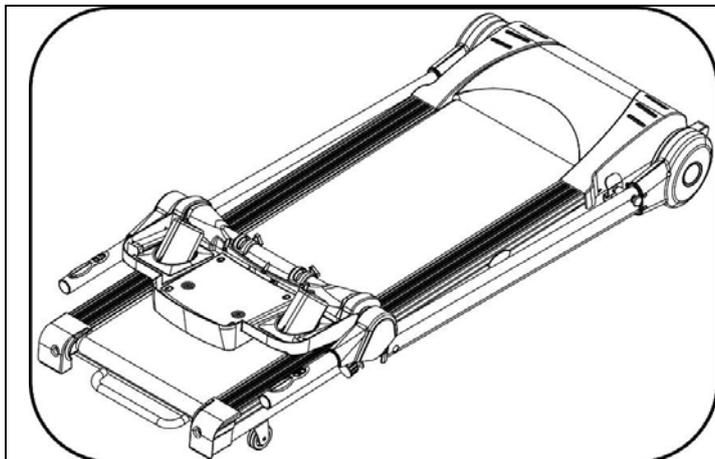


Инструменты:

- 5# Шестигранный ключ 5 мм. – 1 шт.

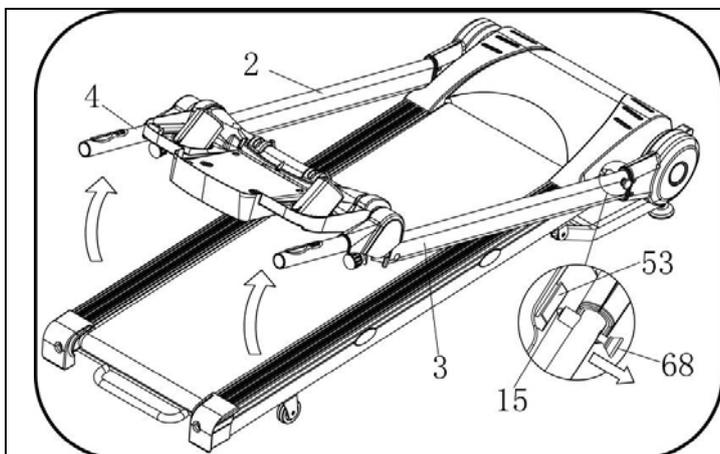
Примечание: Подключайте тренажер к сети только после полного завершения сборки.

СБОРКА ТРЕНАЖЕРА



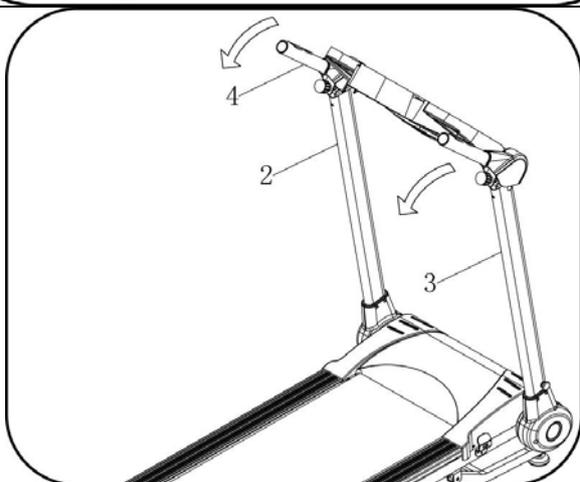
Шаг 1

Откройте коробку и достаньте комплектующие части. Установите основную раму на ровной поверхности.



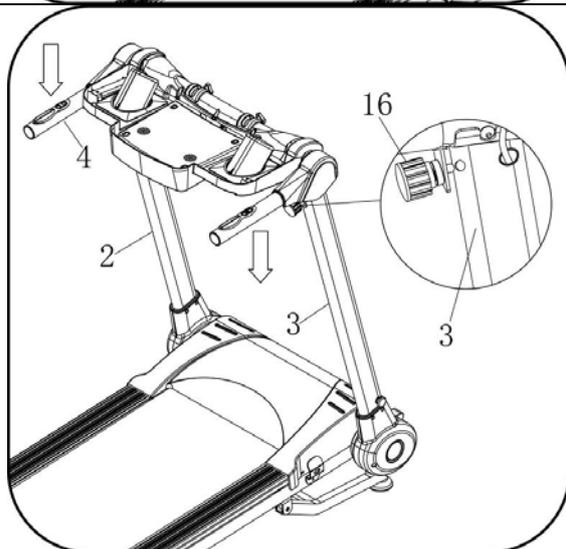
Шаг 2

1. Снимите заглушку (68), обращая внимание на стрелки на рисунке, затем снимите фиксатор (15) с прокладки (53);
2. Во время раскладывания беговой дорожки правый и левый поручни должны быть параллельны основной раме.



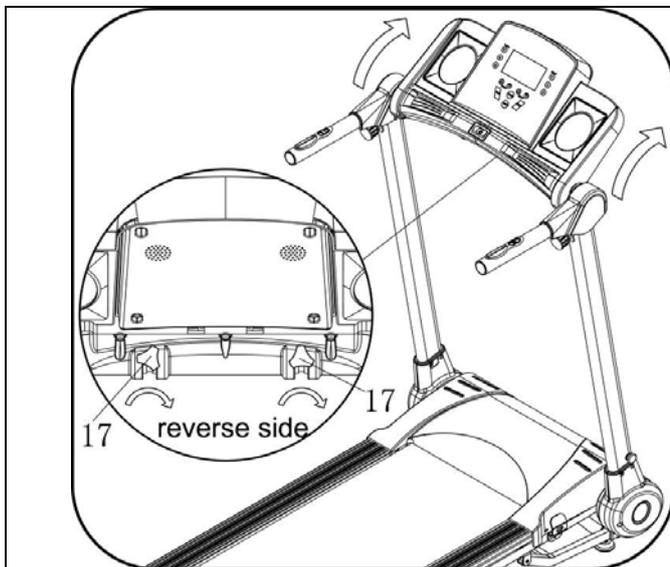
Шаг 3

1. Как только стойки консоли зафиксированы в вертикальном положении, опустите поручни, обращая внимание на стрелки на рисунке;
2. Убедитесь, что стойки надежно зафиксированы.



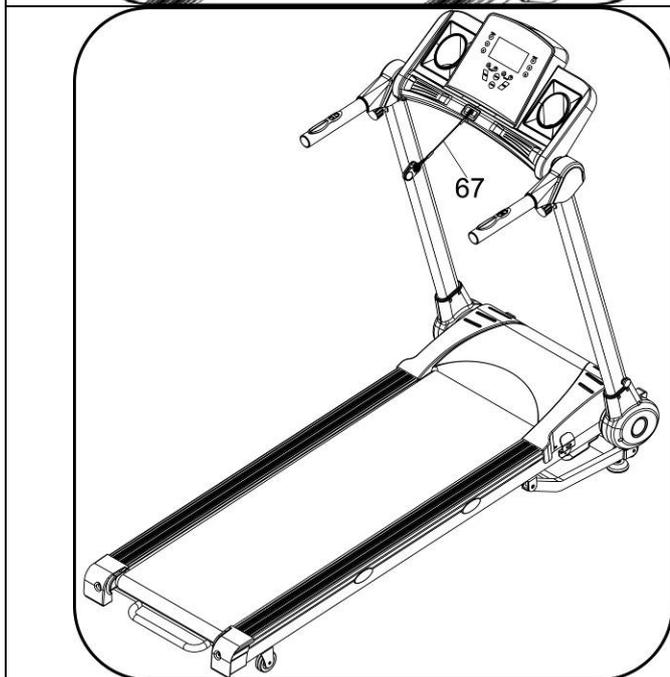
Шаг 4

1. Нажмите на поручень и вставьте фиксатор (16) в отверстие на стойке (2), как показано на рисунке.
2. Вы услышите щелчок, свидетельствующий о том, что фиксатор установлен устойчиво.



Шаг 5

1. Поверните компьютер, как показано на рисунке (Если консоль поворачивается сложно, ослабьте фиксатор (17), повернув его против часовой стрелке);
2. Для завершения сборки верните фиксатор в исходное положение.



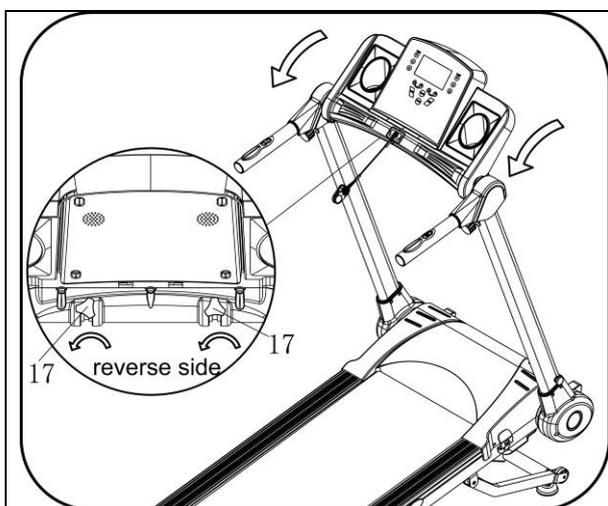
Шаг 6

Подключите ключ безопасности (67) к консоли.

Примечание: Убедитесь, что все болты и гайки плотно затянуты.

Внимательно ознакомьтесь с данным руководством прежде, чем осуществлять сборку тренажера.

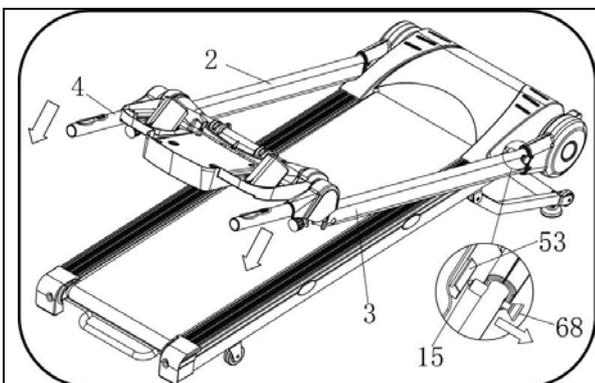
СКЛАДЫВАНИЕ/РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ



СКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

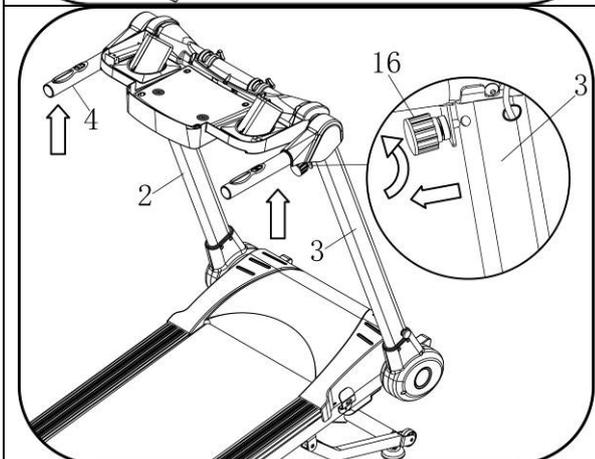
Шаг 1

1. Поверните фиксатор (17) против часовой стрелки на 1-2 оборота;
2. Поверните консоль по движению стрелок, как показано на рисунке;
3. Затем поверните фиксатор по часовой стрелке (17), зафиксировав положение консоли.



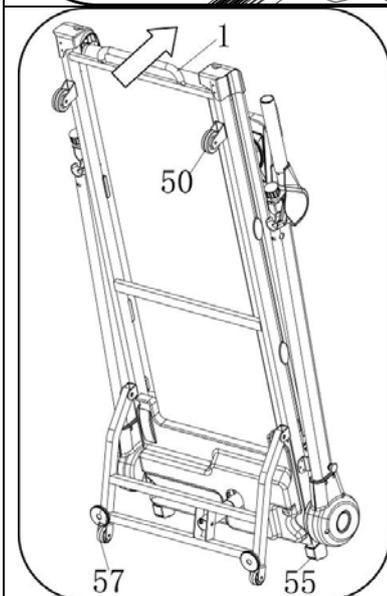
Шаг 2

Открутите фиксатор (16) как показано на рисунке, с левой (2) и правой (3) стоек консоли. Поднимите вверх опору консоли и поручни (4). Затяните фиксатор по часовой стрелке в исходное положение (16).



Шаг 3

Поднимите поручни вверх, как указано на стрелках на рисунке. Закрепите фиксатор (15).



Шаг 4

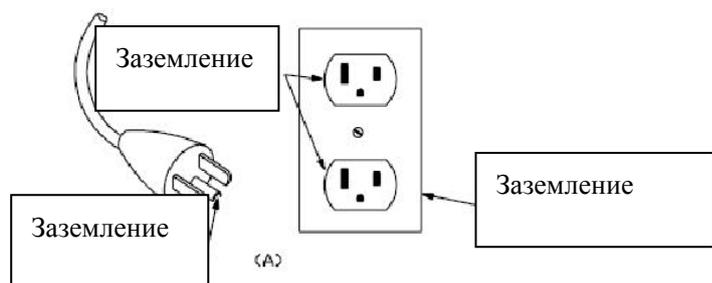
Ухватитесь обеими руками за поручни основной рамы (1). Если транспортировочный колесики не касаются пола, тренажер можно складывать. Убедитесь, что держатель-опора стоит устойчиво.

	<p>Раскладывание беговой дорожки Шаг 1</p> <p>Ногой подденьте опору беговой дорожки, обеими руками придерживая основную раму. Как только транспортировочные колесики опустятся на пол удалите опору.</p>
	<p>Шаг 2</p> <p>1. Убедитесь, что угол наклона беговой дорожки минимальный (оборудование в данный момент должно быть подключено к сети).</p>

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Данный продукт предполагает заземление. В случае поломки или неисправности, заземление обеспечит наименьшее сопротивление для электрического тока. Кабель тренажера оснащен заземлением, предполагается использовать розетку также с заземлением.

ВНИМАНИЕ: Неисправное заземление или его отсутствие может привести к поражению электрическим током. Для устранения каких-либо неисправностей проконсультируйтесь со специалистом. Рекомендуемое напряжение – 220 Вольт. (См. Рисунок)



РАБОТА С КОНСОЛЬЮ



ДИСПЛЕЙ

- TIME (Время): Отображается время.
- PROG (Программа): Отображается программа, для ручного режима будет значок «---».
- SPEED (Скорость): Отображается текущая скорость и программы.
- INCLINE/ PULSE (Угол наклона/Пульс): Отображается угол наклона и пульс.
- DIST./ CAL. (Расстояние/ Калории): Отображается расстояние и количество калорий.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ

1. PROG :Выбор программы, для ручного режима выбор P1,P2-P15 или FAT;
 2. MODE: Используйте данную кнопку для выбора режима: ручное управление, исчисление времени обратным отсчетом, исчисление расстояния обратным отсчетом, исчисление количества калорий обратным отсчетом; в режиме жиранализатора используйте данную кнопку для изменения значений параметров: «SEX» (Пол), «AGE» (Возраст), «HEIGHT» (Рост), «WEIGHT» (Вес);
 3. START: Начало работы беговой дорожки (Если ключ безопасности правильно установлен);
 4. STOP: Завершение тренировки;
 5. SPEED: Регулировка скорости. Регулировка скорости во время тренировки. Изменение данных в режиме ожидания;
 6. SPEED (3,6,9,12): Быстрое изменение скорости;
 7. Кнопка, расположенная на левом поручне – START / STOP;
 8. Кнопка, расположенная на левом поручне – Регулировка скорости;
- Во время использования опций данных кнопок вы услышите звуковой сигнал.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

Переключите выключатель в положение ON, тренажер будет готов к работе.

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ)

Примечание: Ключ безопасности должен быть установлен.

1. Нажмите кнопку «START», беговое полотно начнет движение с минимальной скоростью;
2. Используйте кнопки SPEED ▲▼ и INCLINE ▲▼, чтобы изменять скорость и угол наклона во время тренировки. По окончании программы нажмите кнопку «STOP» или выдерните ключ безопасности.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Нажмите кнопку MODE. Выберите один из следующих режимов: time countdown (обратный отсчет времени), distance count down mode (обратный отсчет расстояния), calories countdown mode (обратный отсчет калорий). В окне будут отображены данные по умолчанию, кнопкой SPEED ▲/▼ (INCLINE ▲▼) вы можете изменить данные. Нажмите кнопку START беговое полотно начнет движение при наименьшей скорости, кнопкой SPEED ▲/▼ вы можете изменить скорость, кнопкой INCLINE ▲▼ – угол наклона бегового полотна. При достижении 0 беговое полотно прекратит движение. Во время тренировки вы можете нажать кнопку STOP или выдернуть ключ безопасности для завершения тренировки.

УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММАМИ

Нажмите кнопку PROG, выберете одну из программ: P1---P15. Во время установки программы, в окне TIME (Время) будут отображаться данные по умолчанию, кнопкой SPEED вы можете изменить параметры. Каждая программа состоит из 20 интервалов. Каждый интервал=общее установленное время/20. Нажмите кнопку START, чтобы начать тренировку. Как только вы преодолели первый интервал, автоматически начнется второй. По завершению тренировки тренажер отключится. Во время тренировки вы можете изменить скорость кнопкой SPEED ▲/▼ и угол наклона кнопкой INCLINE ▲▼. При переходе к следующему интервалу скорость будет возвращаться на установленную. Во время тренировки вы можете нажать кнопку STOP или выдернуть ключ безопасности для завершения программы

ПРОВЕРКА УРОВНЯ ПУЛЬСА.

Если ваши ладони расположены на поручнях с пульсомерами (не менее 30 сек), в окне пульса появится сообщение о его значении. Для того чтобы убедиться, что оборудование правильно измеряет уровень пульса, проверьте его значение при полном выключении тренажера.

Внимание! Сенсорные датчики пульса не являются медицинским оборудованием. Погрешность в измерении пульса может составлять до 15 единиц. Также, для некоторых пользователей существует вероятность того, что датчики не смогут считать пульс – это связано с индивидуальными особенностями организма. В случае, если пульс не считывается, рекомендуется увлажнить ладони. Если это не помогает, следует обратиться к сторонней помощи. Подобная несложная проверка поможет, в большинстве случаев, понять, имеет ли место брак оборудования или же причиной некорректной работы являются индивидуальные антропоморфические данные пользователя. Последнее не является основанием для отнесения товара к некондиционному.

ЖИРОАНАЛИЗАТОР (BODY FAT TEST)

В спящем режиме вы можете использовать такую функцию консоли, как жиροанализатор. Нажмите кнопку MODE и выберете параметры SEX (Пол)/AGE(Возраст)/HEIGHT(Рост)/WEIGHT(Вес). В окне TIME/DIST будет сообщение «-1-», «-2-», «-3-», «-4-». Как только вы установили каждый параметр нажмите кнопку «SPEED ▲/▼», чтобы отрегулировать данные. Данные будут отображаться в окне CAL/PULSE, нажмите кнопку «MODE» для завершения настройки. Держите руки на поручнях с пульсомерами для измерения уровня пульса.

ДАННЫЕ ДИСПЛЕЯ

	По умолчанию	Значения	Примечание
SEX (-1-) (Пол)	0 (MALE) (Муж)	0—1	0=MALE (Муж.) 1=FEMALE (Жен)
AGE (-2-) (Возраст)	25	10—99	
HEIGHT (-3-) (Рост)	170 см	100—240 см	
WEIGHT (-4-) (Вес)	70кг	20—160кг	

	Уровень	По умолчанию	По умолчанию	Ряд
SPEED (Скорость)	0.8км/ч—148км/ч	-----	-----	-----
INCLINE (Угол наклона)	1—12			1—12
TIME (Время)	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
DISTANCE (Расстояние)	0.00км—99.9км	1.00км	-----	0.5км—99.5км
CALORIES (Калории)	0ккал—999ккал	50ккал	-----	10ккал—995ккал

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (BMI)

<19	Недовес
19--26	Нормальный вес
26--30	Превышение веса
>30	Ожирение

ФУНКЦИЯ MP3 (ЕСЛИ ИМЕЕТСЯ)

После подключения MP3 или другого аудио носителя консоль будет проигрывать музыку. Уровень звука регулируется на носителе. Обратите внимание, чтобы звук аудио носителя не мешал звуковым сигналам консоли.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Если вы выдерните ключ безопасности, беговая дорожка выключится. Все окна будут отображать надпись «— — —», прозвучит тройной звуковой сигнал консоли. Вставьте ключ безопасности обратно, чтобы продолжить тренировку.

СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Если в течение 10 минут консоль не получает какого-либо сигнала, система автоматически активирует спящий режим. Нажмите любую кнопку для возврата консоли в исходное положение.

Program tables:

Program	Time sec																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Экспликация:

PROGTAM – Программа;

TIME SEG – Период;

SPEED – Скорость;

INCLINE – Угол наклона.

РЕГУЛИРОВАНИЕ УГЛА НАКЛОНА

В режиме готовности нажмите кнопку Incline ▲, так вы можете увеличить угол наклона до максимально возможного, кнопкой Incline ▼ – уменьшить угол наклона до минимального;

Во время тренировки, нажав кнопку STOP, угол наклона медленно возрастет до максимального, нажав кнопку START – угол наклона медленно уменьшится до минимального уровня.

Будьте аккуратны во время складывания беговой дорожки угол наклона будет составлять около 70 градусов. На дисплее появится сообщение E09, нажмите любую кнопку для возврата к главному дисплею.

СОВЕТЫ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Подготовка к тренировке

Если вам более 35 лет или у вас есть проблемы со здоровьем, проконсультируйтесь со специалистом перед началом тренировок.

Перед началом тренировок внимательно изучите данное руководство, как включать, выключать беговую дорожку и т.д. Если вы впервые занимаетесь на тренажере, держитесь за поручни. В первое время тренируйтесь на небольшой скорости 1.6~3.2 км/ч, затем постепенно увеличивайте значение.

Тренировка

Внимательно ознакомьтесь с инструкцией, как изменять параметры. В начале тренировки пройдите пешком около 1 км при стабильной скорости. Запишите результаты, должно получиться 15-25 мин. При скорости 4.8 км/ч, время составит около 12 мин за 1 км. Если вы себя чувствуете комфортно, то через 30 мин скорость и наклон можно изменить. На данном этапе не рекомендуется увеличивать скорость/наклон слишком сильно, тренировка рассчитана на сохранение комфортности.

Интенсивная тренировка

Предварительно нужно разогреться, скорость 4.8 км/ч, время 2 мин, затем увеличьте скорость до 5.3 км/ч, время прежнее – 2 мин, затем увеличьте скорость снова до 5.8 км/ч, время – 2 мин. После этого увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 мин.

Рекомендуется начать с 5 минутной разминки при скорости 4-4.8 км/ч, затем постепенно увеличивайте скорость на 0.3 км/ч каждые 2 мин. До тех пор, пока вы не достигнете максимальной скорости, при которой вы будете чувствовать себя комфортно. Продолжайте тренировку в течение 45 мин. Вы можете сохранять данную скорость в течение часа, увеличивая скорость на 0,3 км/ч с каждым интервалом. Завершая тренировку скорость необходимо сбрасывать постепенно.

График тренировок

Рекомендуется заниматься 3-5 раз в неделю по 15-60 минут. Составьте график тренировок.

Вы можете контролировать свои тренировки, регулируя скорости и наклон беговой дорожки.

Проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировок, он может помочь вам составить правильный график тренировок. Почувствовав боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь за консультацией к врачу.

Если вы занимаетесь на беговой дорожке впервые, то нижеуказанный график может вам помочь организовать тренировку:

Скорость 1-3.0 км/ч медленная ходьба;

Скорость 3.0-4.5 км/ч небольшой темп тренировки;

Скорость 4.5-6.0КМ/Н ходьба;
Скорость 6.0-7.5КМ/Н быстрая ходьба;
Скорость 7.5-9.0КМ/Н разминочный бег;
Скорость 9.0-12.0КМ/Н бег;
Скорость 12.0-14.5М/Н быстрый бег;
Скорость 14.5-16.0КМ/Н бег для профессионалов.

ВНИМАНИЕ: Оптимальная скорость ходьбы ≤ 6 км/ч, оптимальная скорость бега трусой ≥ 8.0 км/ч..

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

ВНИМАНИЕ: ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ СМАЗКОЙ ТРЕНАЖЕРА НЕОБХОДИМО ОТКЛЮЧАТЬ ПИТАНИЕ.

Чистка: Для обеспечения бесперебойной работы беговой дорожки необходимо правильное техническое обслуживание. Несвоевременное проведение ТО тренажера может привести к поломке, либо сократить срок его службы.

ВНИМАНИЕ: Раз в три месяца рекомендуется открывать крышку двигателя для чистки моторного отсека от пыли.

Смазывание деки и бегового полотна

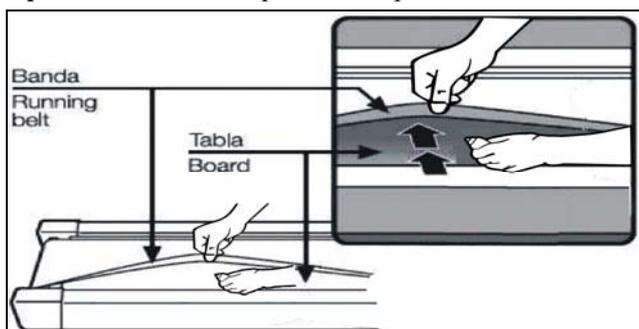
Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки.

Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки, во избежание поломки. Если вы обнаружите повреждение деки, немедленно свяжитесь с сервисным центром. Ниже приведен примерный график смазывания деки:

- Если беговая дорожка эксплуатируется меньше 3 часов в неделю – ежегодно;
- Если беговая дорожка эксплуатируется 3-5 часов в неделю – раз в полгода;
- Если беговая дорожка эксплуатируется более 5 часов в неделю - каждые 3 месяца

Рекомендуется приобретать смазку только у официальных дилеров.

Примечание: Любые ремонтные работы может выполнять только специалист сервиса.

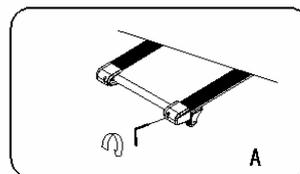


1. Рекомендуется отключать беговую дорожку на 10 мин, если она используется более 2 часов.
2. Для поддержания приводного ремня двигателя в рабочем состоянии рекомендуется натягивать его не слишком туго, во избежание порчи роликов и ремня.

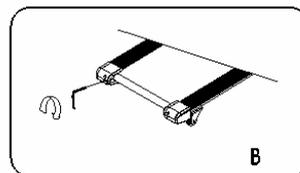
ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Установите беговую дорожку на ровной гладкой поверхности. Установите скорость 6-8 км/ч.

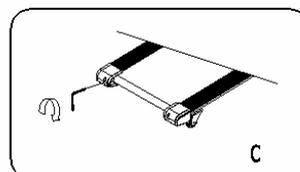
Если беговое полотно отклоняется вправо, поверните правый регулируемый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, затем снова включите скорость, чтобы проверить насколько правильно вы центрировали полотно. Смотрите рисунок А.



Если беговое полотно отклоняется влево, поверните правый регулируемый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, затем снова включите скорость, чтобы проверить насколько правильно вы центрировали полотно. Смотрите рисунок В.



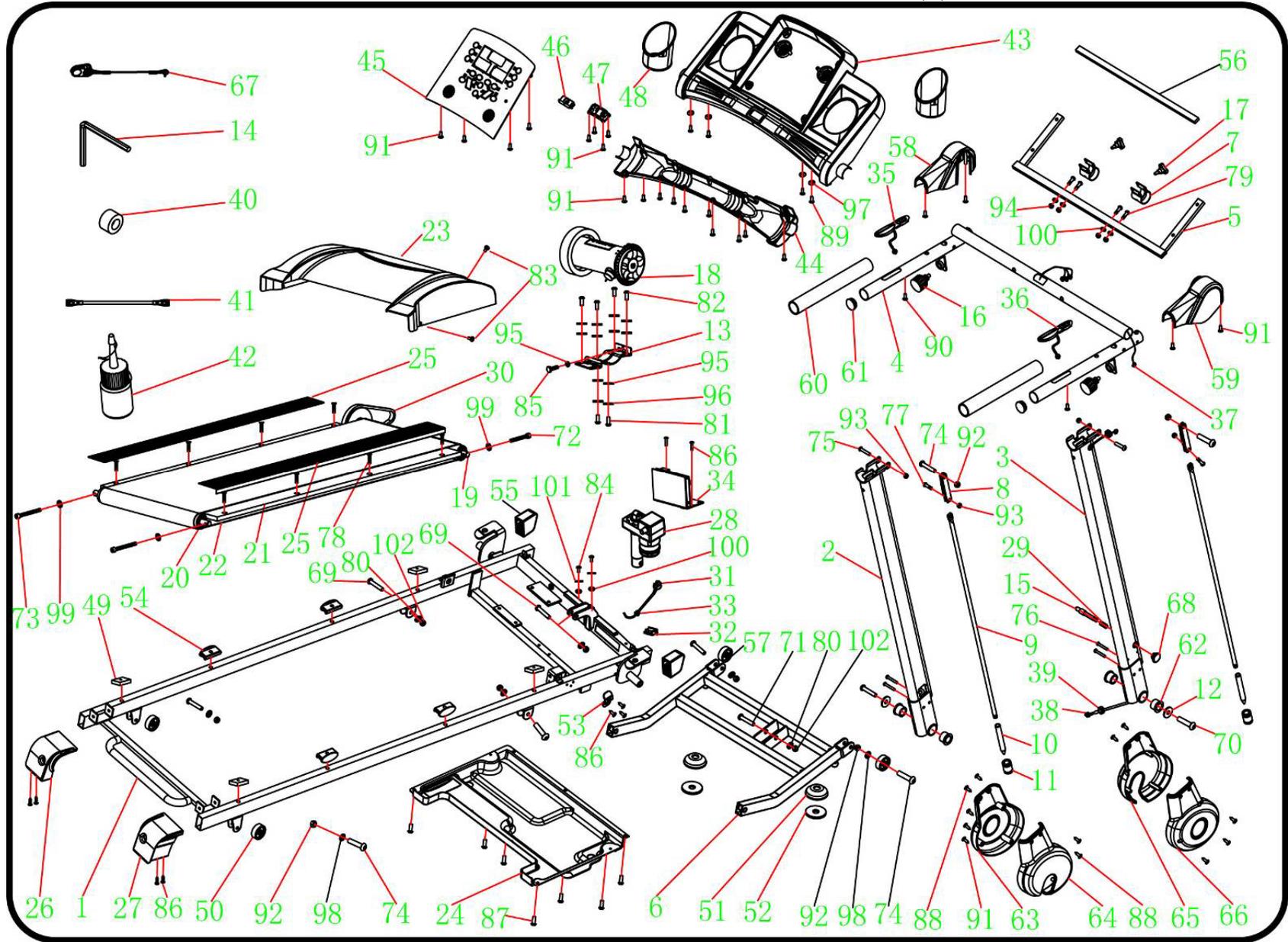
Периодически проверяйте натяжение полотна, так как он может ослабнуть. Для того чтобы подтянуть ремень необходимо повернуть правый и левый регулировочные болты. Затем снова включить дорожку, чтобы проверить работу тренажера. Смотрите рисунок С.



УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Код	Причина	Решение
E01	Проблема в соединении консоли и платы управления.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте провода, соединяющие компьютер и панель управления; 2. Проверьте микросхему; 3. Проблемы с платой панели управления. Замените плату.
E02	Проблема с платой управления двигателем.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте источник питания; 2. Проверьте плату управления, если она перегорела, замените ее. Проверьте кабель мотора;
E03	Отсутствует сигнал сенсора.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте подключение сенсора; 2. Если сенсор поврежден, замените его.
E05	Защита от перегрузки. Перегрузка электросети.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Из-за скачка напряжения тренажер автоматически включит программу защиты от перегрузки. Перезагрузите беговую дорожку; 2. Проверьте двигатель, не издает ли он шум, а также, не перегорела ли плата управления.

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА В РАЗОБРАННОМ ВИДЕ



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ ЧАСТЕЙ

№	Описание	Прим.	Кол-во	№	Описание	Прим.	Кол-во
1	Основная рама		1	47	Нижняя крышка ключа безопасности		1
2	Левая стойка консоли		1	48	Держатель бутылки		2
3	Правая стойка консоли		1	49	Резиновая прокладка		4
4	Опора консоли		1	50	Транспортировочное колесико		2
5	Поворотный кронштейн консоли		1	51	Универсальная прокладка		2
6	Кронштейн угла наклона		1	52	Резиновая прокладка		2
7	U-образная клипса		2	53	Фиксирующая прокладка		1
8	Натяжитель		2	54	Прокладка		4
9	Опора		2	55	Защитная крышка		2
10	Ось		2	56	EVA		1
11	Кривошип		2	57	Транспортировочное колесико		2
12	Прокладка		2	58	Крышка левого руля		1
13	Скоба мотора		1	59	Крышка правого		1
14	5# ключ	5 мм	1	60	Неопреновая ручка		2
15	Фиксатор		2	61	Внутренняя круглая заглушка		2
16	Фиксатор		2	62	Втулка		4
17	Фиксатор		2	63	Левая нижняя крышка правой стойки		1
18	Мотор		1	64	Правая нижняя крышка правой стойки		1
19	Передний ролик		1	65	Левая нижняя крышка левой стойки		1
20	Задний ролик		1	66	Правая нижняя крышка левой стойки		1
21	Беговое полотно		1	67	Ключ безопасности		1
22	Приводной ремень		1	68	Регулировочная заглушка		1
23	Верхняя крышка мотора		1	69	Болт	M10*42	3
24	Нижняя крышка мотора		1	70	Болт	M10*20	2
25	Боковая накладка		2	71	Болт	M10*55	1
26	Крышка		1	72	Болт	M6*45	1
27	Крышка		1	73	Болт	M6*65	2
28	Двигатель наклона		1	74	Болт	M8*40	6
29	Нажимная пружина		1	75	Болт	M6*48	2
30	Приводной ремень		1	76	Болт	M6*40	4
31	Шнур питания		1	77	Болт	M6*16	2
32	Выключатель		1	78	Болт	M6*35	8
33	Переходник шнура питания		1	79	Болт	M5*30	4
34	Нижняя часть		1	80	Фиксирующая шайба	10	4
35	Пульсомеры с кнопками STOP/START		1	81	Болт	M8*12	2
36	Пульсомеры с кнопками SPEED+/-		1	82	Болт	M8*16	4
37	Верхний кабель консоли		1	83	Болт	M5*8	4
38	Нижний кабель консоли		1	84	Болт	M5*15	2
39	Разъем провода В		2	85	Болт	M8*25	1
40	Магнитное кольцо		1	86	Винт	ST4.2*19	9
41	Ось		1	87	Винт	ST4.2*12	8
42	Силиконовая смазка		1	88	Винт	ST4.2*12	8
43	Верхняя крышка консоли		1	89	Винт	ST4.2*20	4
44	Нижняя крышка консоли		1	90	Винт	ST4.2*28	2
45	Консоль		1	91	Винт	ST4.2*13	29
46	Верхняя крышка ключа безопасности		1	92	Фиксирующая гайка	M8	8

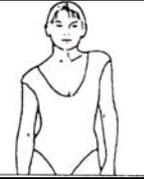
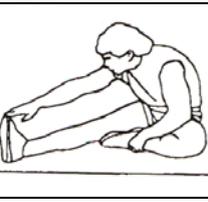
93	Фиксиркующая гайка	M6	4	98	Фиксирующая шайба	8	4
94	Фиксиркующая гайка	M5	4	99	Фиксирующая шайба	6	3
95	Плоская шайба	8	11	100	Фиксирующая шайба	5	6
96	Пружинная шайба	8	6	101	Пружинная шайба	5	2
97	Плоская шайба	6	4	102	Фиксиркующая гайка	M10	4

ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Тип	электрическая
Рама	усиленная с однослойной покраской
Скорость	0.8 - 14 км./ч.
Мощность двигателя	1.75 л.с. (постоянный ток)
Пиковая мощность двигателя	3.0 л.с.
Беговое полотно	1.6 мм.
Размер бегового полотна	120*40 см.
Регулировка угла наклона	электрическая
Наклон бегового полотна	0 - 12%
Дека	17 мм., двойная
Система амортизации	4 плоских эластомера + 4 амортизационные подушки (Park-IN™)
Измерение пульса	сенсорные датчики
Консоль	голубой многофункциональный LCD дисплей
Показания консоли	время, скорость, дистанция, калории, пульс
Кол-во программ	16
Спецификации программ	15 тренировочных профилей, жиранализатор
Специальные программные возможности	нет
Многоязычный интерфейс	нет
Мультимедиа	нет
Интеграция	нет
Вентилятор	нет
Складывание	ультракомпактное трансформерного типа (e-TRANSFORMER™)
Транспортировочные ролики	есть
Размер в сложенном виде (Д*Ш*В)	25(37)*67*161 см.
Размер в рабочем состоянии (Д*Ш*В)	161*67*133 см.
Вес нетто	45 кг.
Вес брутто	53 кг.
Макс. вес пользователя	120 кг.
Питание	сеть 220 Вольт
Гарантия	1 год

Упражнения на растяжку и разогрев

Успешные тренировки должны начинаться с упражнений на разогрев и растяжку, а заканчиваться упражнениями на отдых и восстановление дыхания. Ниже приведены примеры некоторых упражнений:

<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ Наклоните голову вправо, почувствуйте напряжение мышц шеи. Медленно опустите голову к груди, затем налево. Затем повторите данное упражнение в другую сторону. При необходимости вы можете повторить данные упражнения несколько раз.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ПЛЕЧНОГО ПОЯСА Поднимайте левое и правое плечо поочередно, либо одновременно.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ РУК Поочередно потяните левую и правую руки вверх.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА Держась за стену правой рукой, согните левую ногу назад. Почувствуйте напряжение в бедре. Повторите это упражнение для правой ноги.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ НА ВНУТРЕННЮЮ ЧАСТЬ БЕДРА Сядьте на пол, отведите колени в стороны, придвиньте ступни ближе к себе. Нажмите на колени, потяните их к полу, удержите 30-40 сек.</p>	
<p>Наклонитесь вниз и попытайтесь достать до пальчиков ног, постарайтесь удержать положение в течение 20 сек.</p>	
<p>УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ Сидя на полу, вытяните правую ногу, левую согните в колено, как показано на рисунке. Постарайтесь дотянуться правой рукой до кончиков пальцев. Удерживайте такое положение в течение 30-40 сек.</p>	
<p>Обопритесь на стену обеими руками. Отведите левую ногу назад. Таким образом вы растягиваете заднюю ногу. Удержите положение 30-40 сек. Повторите тоже самое с правой ногой.</p>	

*Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте поставщика оборудования ООО «Неотрен» www.neotren.ru

Тренажер сертифицирован по Системе Сертификации Гост Р «Федеральным Агентством Техническому Регулированию и Метрологии» (Ростест).

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

