

Инструкция

Беговая дорожка Everyfit 74500B

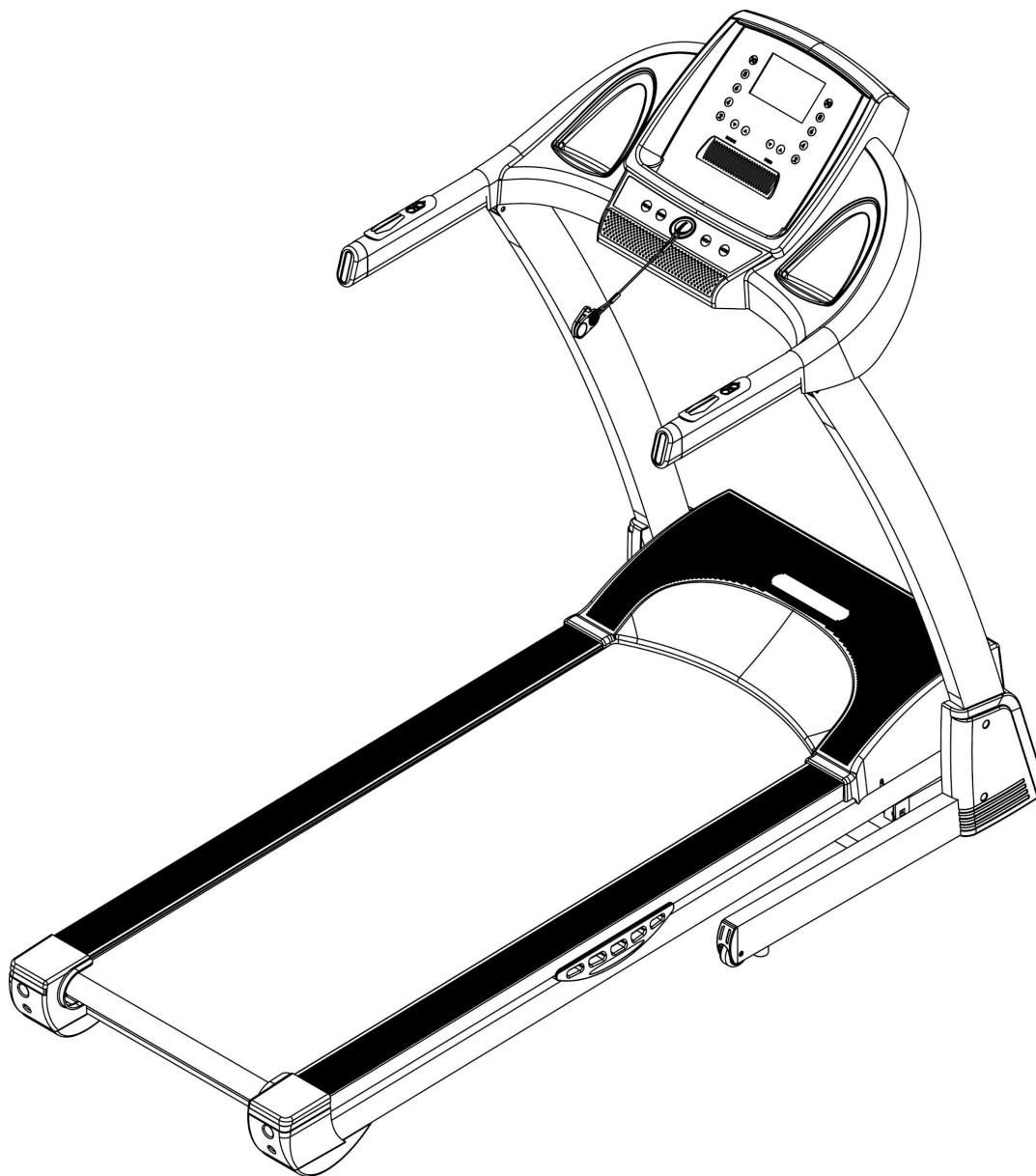
Полезные ссылки:

[Беговая дорожка Everyfit 74500B - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка Everyfit 74500B - читать отзывы](#)

Беговая дорожка Everyfit 74500В

Руководство пользователя



**Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования.
Запомните следующие правила и придерживайтесь их в дальнейшем.**

Инструкция по безопасности

Предупреждение. Перед тем как приступить к тренировкам, мы рекомендуем проконсультироваться со своим врачом или специалистом в области здоровья, особенно лицам, достигшим 35 лет, и тем, у кого были проблемы со здоровьем. Мы не несем ответственности за какие-либо проблемы со здоровьем или травмы, если Вы не следовали нашим инструкциям. Беговую дорожку следует тщательно собрать, накрыть двигатель крышкой, а затем подключить к источнику питания.

Перед сборкой обязательно проверьте наличие всех деталей по списку.

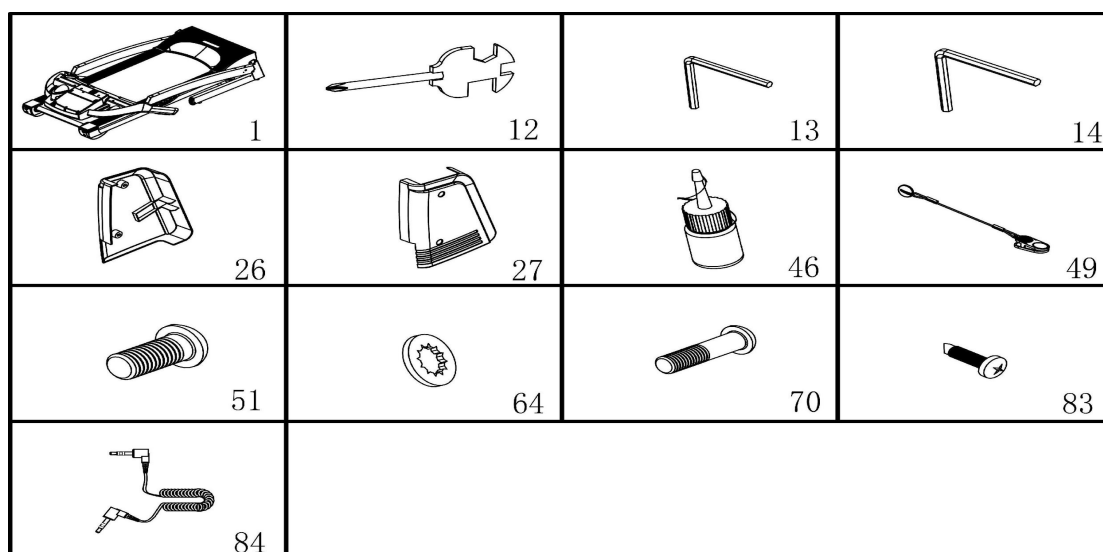
1. Перед использованием беговой дорожки прикрепите к одежде или ремню ключ безопасности.
2. Не вставляйте никакие предметы в детали оборудования, это может привести к его повреждению. Установите тренажер на чистую ровную поверхность. Не ставьте дорожку на ковер, это может помешать нормальной вентиляции.
НЕ устанавливайте тренажер рядом с водой или на улице.
4. Никогда не включайте беговую дорожку, если Вы стоите на беговом полотне. После того, как Вы включили питание, беговое полотно может начать двигаться не сразу, всегда стойте на боковых платформах, пока полотно не начнет двигаться.
5. Носите соответствующую одежду во время тренировки. Не надевайте слишком длинную или свободную одежду, она может попасть между деталями дорожки. Всегда надевайте кроссовки или другую спортивную обувь с резиновой подошвой.
6. Держите детей и домашних животных подальше от беговой дорожки, когда она используется.
7. Не тренируйтесь сразу после приема пищи, должно пройти не менее 40 минут.
8. Оборудование предназначено для взрослых, несовершеннолетние могут пользоваться оборудованием только под контролем взрослых.
9. При первом запуске держитесь за поручни до тех пор, пока не будете чувствовать себя уверенно на беговой дорожке.
10. Беговая дорожка - это оборудование для использования в помещении, а не на улице, чтобы избежать повреждений. Помещение должно быть чистым, сухим, с ровной поверхностью. Запрещается использовать тренажер в других целях, он предназначен только для тренировок.
11. Шнур питания приобретайте только у местного дистрибьютора или свяжитесь с нашей компанией напрямую, т.к. этот шнур предназначен только для беговой дорожки.
12. Если скорость беговой дорожки внезапно увеличится из-за неисправности электроники или случайного нажатия кнопки скорости, беговая дорожка остановится в момент, когда ключ отсоединится от консоли.
13. Не подключайте дополнительную линию по середине кабеля; не удлиняйте кабель и не меняйте штекер; не кладите тяжелые предметы на кабель и не оставляйте его рядом с источником тепла; запрещается использовать розетку с несколькими выходами, это может привести к пожару или травме.

14. Всегда отключайте питание, если тренажер не используется. При отключении питания, не тяните кабель, он может порваться. Вставьте вилку в заземленную розетку, т.к. линия электропередачи является профессиональным оборудованием. Если линия повреждена, свяжитесь с квалифицированными специалистами для решения проблемы.

15. Эта беговая дорожка предназначена только для использования в помещении.

- Руководство пользователя предназначено только для ознакомления.
- Поставщик не может гарантировать отсутствие ошибок, возникших из-за перевода или изменения технических характеристик продукции.
- Все отображаемые данные являются приблизительными рекомендациями и не могут быть использованы как медицинские.

Когда Вы откроете коробку, в ней Вы найдете нижеприведенные детали.



Список деталей:

№	Описание	Характеристики	Кол-во	№	Описание	Характеристики	Кол-во
1	Основная рама		1	49	Ключ безопасности		1
13	Шестигранный ключ 5#	5 мм	1	51	Болт	M8*16	4
14	Шестигранный ключ 6#	6 мм	1	64	Стопорная шайба	8	6
26	Левая крышка основания		1	70	Болт	M8*45	2
27	Правая крышка основания		1	83	Болт	ST4.2*19	4
46	Бутылка с маслом		6	84	Провод MP3	опция	1
12	Гаечный ключ с отверткой	S=13, 14, 15	1				

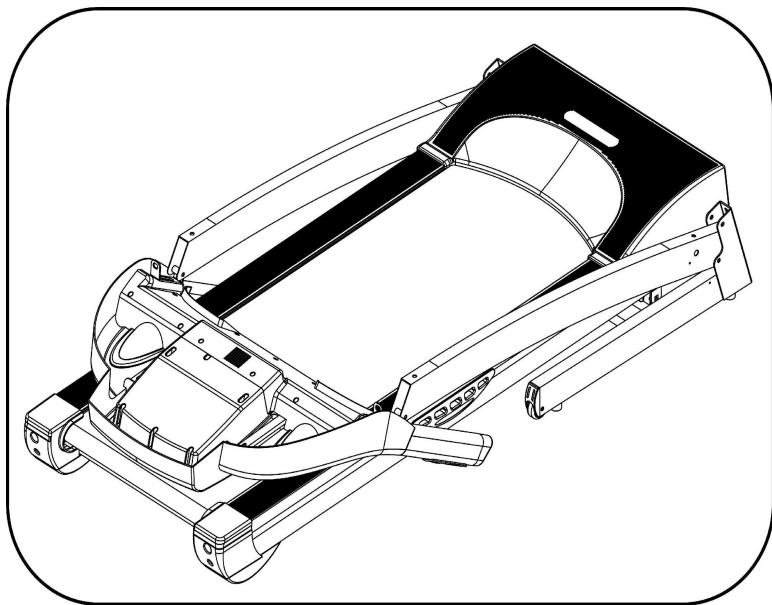
ИНСТРУМЕНТЫ:

Шестигранный ключ #5 5 мм 1 шт.

Гаечный ключ с отверткой S=13, 14, 15 1 шт.

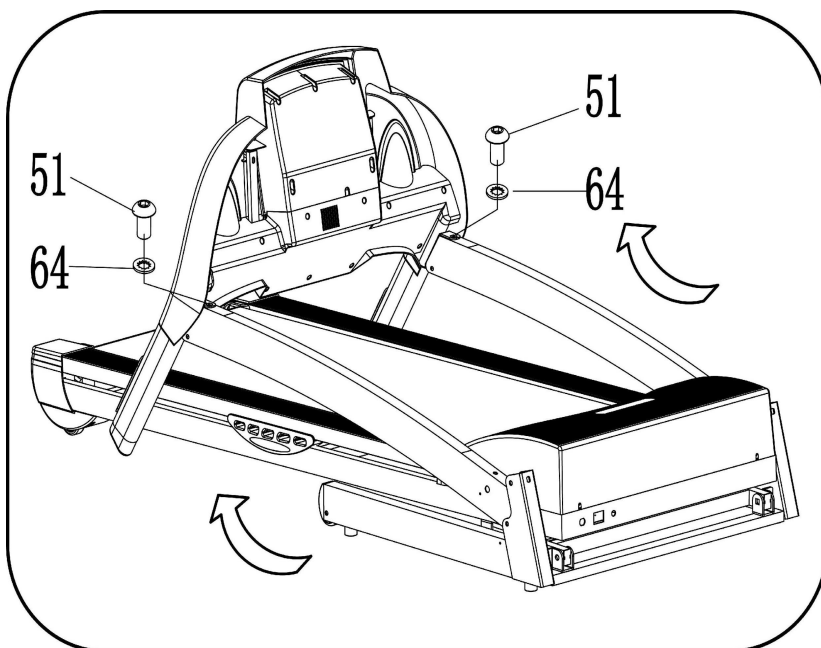
Примечание. Не подключайте тренажер к сети до завершения сборки.

ШАГ 1:



Откройте коробку, достаньте вышеуказанные детали и поставьте основную раму на ровную поверхность.

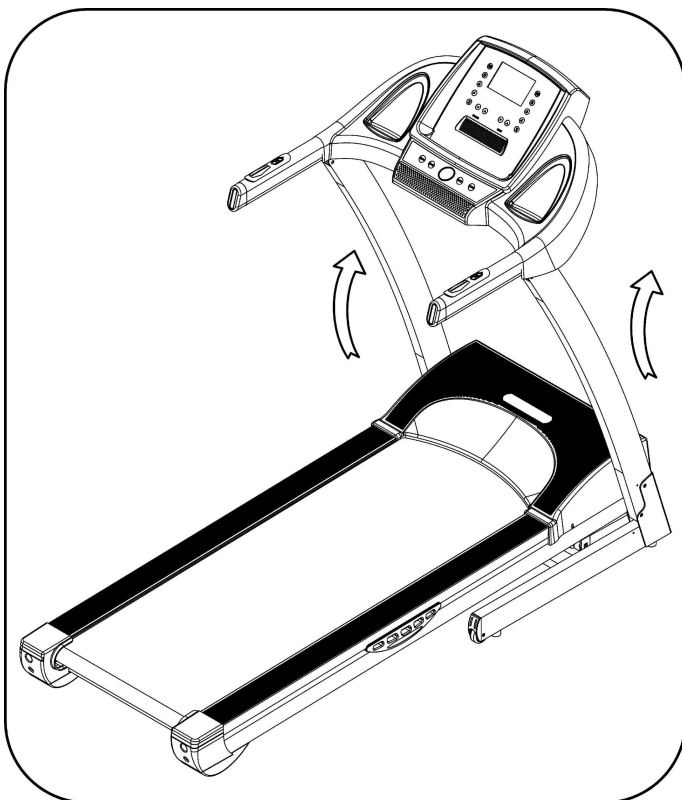
ШАГ 2:



Зафиксируйте консоль на правой и левой стойках с помощью болтов М8*16 (51) и стопорных шайб (64), используя шестигранный ключ 5#.

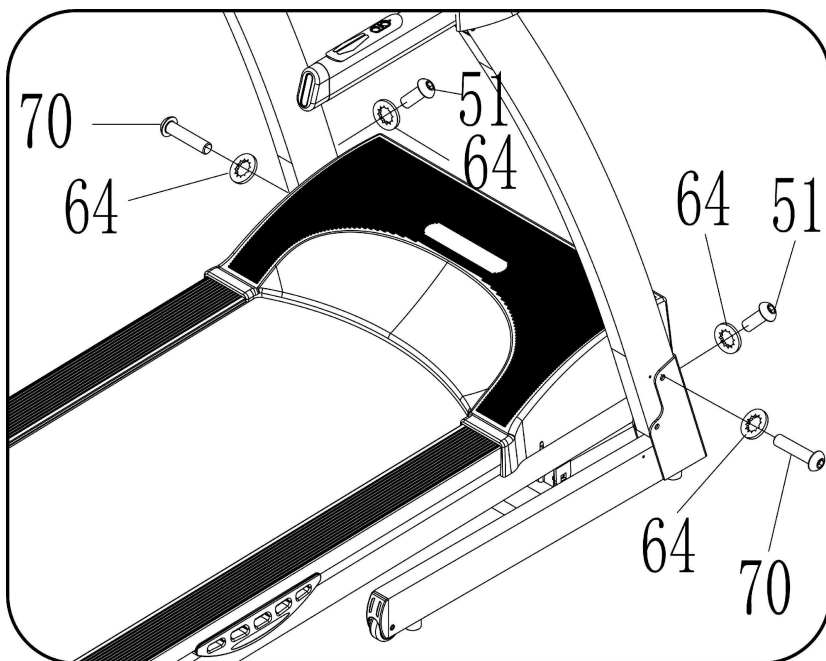
Примечание. С обеих сторон высота должна быть одинаковой.

ШАГ 3:



Поднимите стойки, как показано на рисунке слева.
Примечание. Во избежание повреждений держите стойки руками.

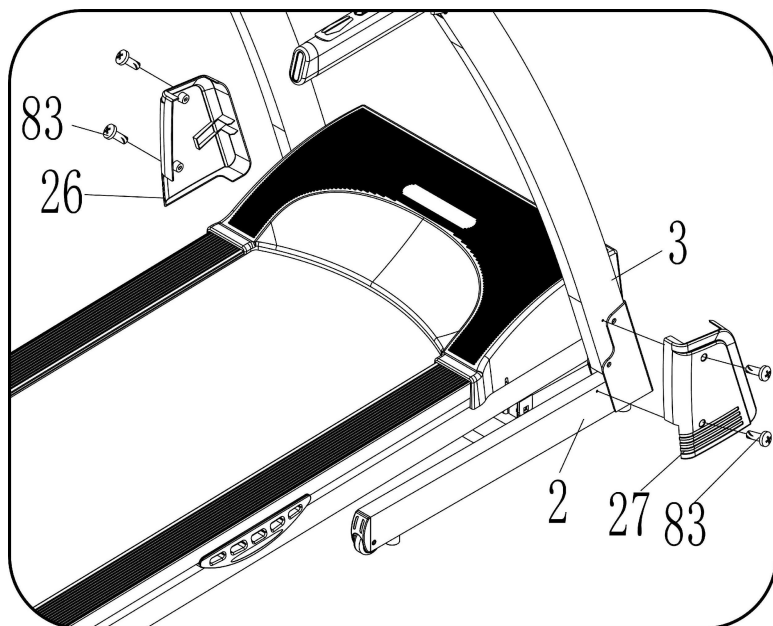
ШАГ 4:



1. Установите стойки на основной раме, зафиксировав с помощью болтов М8*45 (70) и стопорных шайб (64), используя шестигранный ключ 5#.
 2. Закрепите стойки на раме с помощью болтов М8*16 (51) и стопорных шайб (64), используя шестигранный ключ 5#.
- Таким же образом соберите вторую сторону.

Примечание. Не защемите провод компьютера установки консоли. Придерживайте стойки руками, чтобы не упасть и не пораниться.

ШАГ 5:

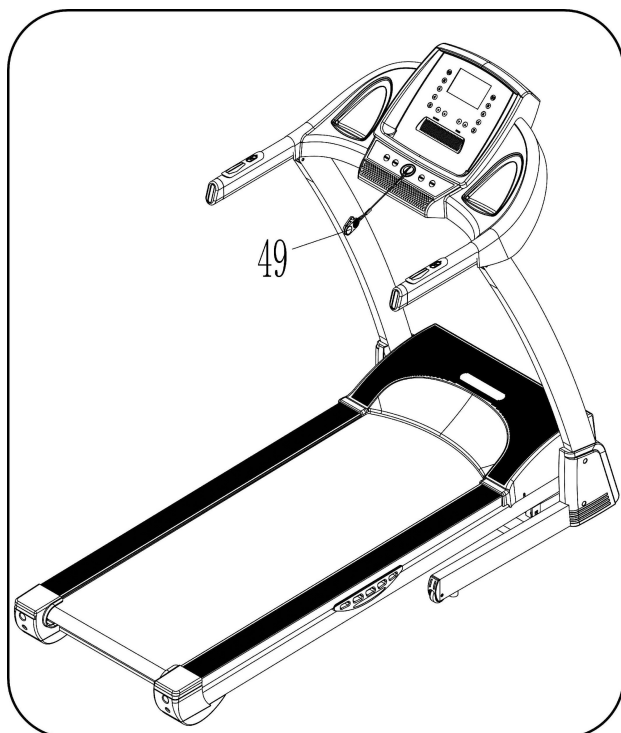


Зафиксируйте крышки (26/27) на раме с помощью болта ST4.2*19 (83), используя гаечный ключ с отверткой.

Таким же образом соберите вторую сторону.

Примечание. Во время установки крышек держите стойки руками, чтобы не упасть и не пораниться.

ШАГ 6:

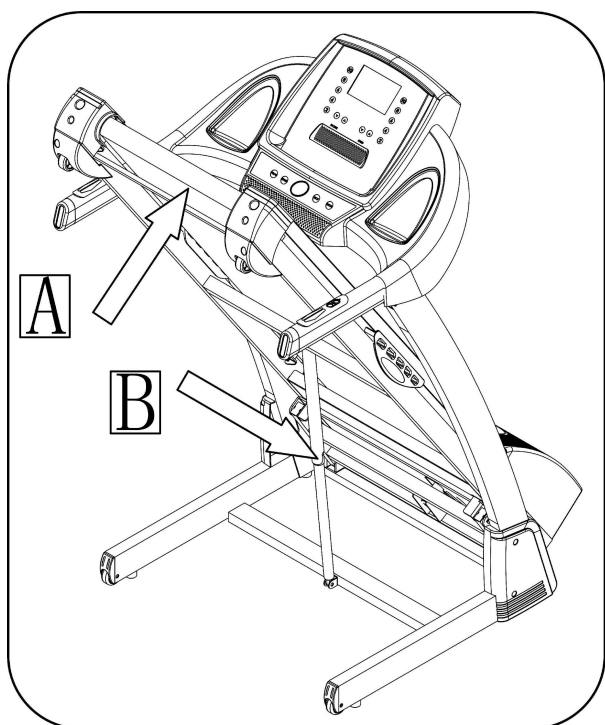


Установите ключ безопасности (49) на консоли.

ВНИМАНИЕ! Полностью соберите тренажер, как указано выше, а затем плотно затяните все болты. После того как Вы убедитесь, что все в порядке, выполните следующую операцию. Перед использованием беговой дорожки, пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию.

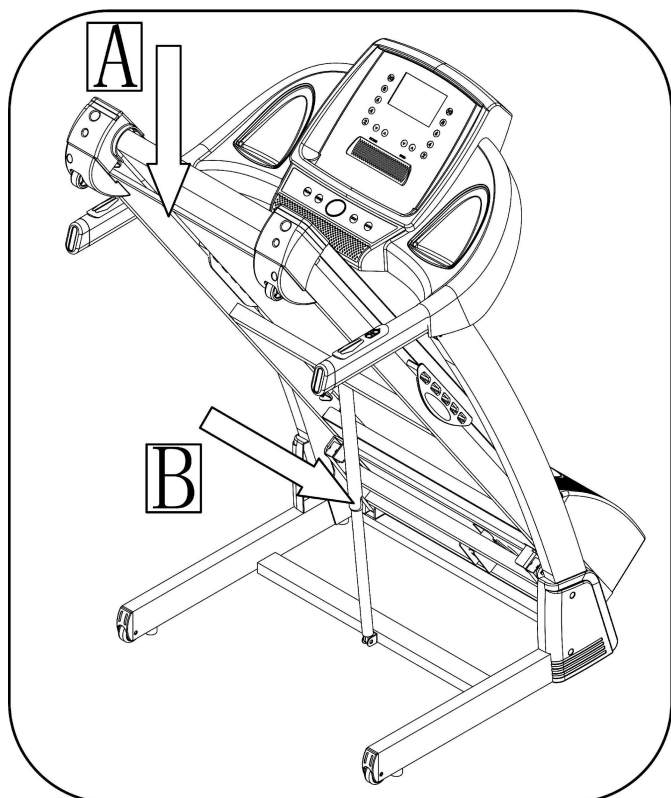
ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ

Складывание:



Потяните основную раму, держась за позицию А, пока не услышите, как перекладина В защелкнется.

Раскладывание:



Удерживая рукой дорожку в месте А, слегка ударьте по перекладине в месте В, рам автоматически опустятся. (Пожалуйста, держите домашних животных подальше от тренажера.)

Технические параметры

РАЗМЕР В СБОРЕ (мм)	1609*748*1319 мм	МОЩНОСТЬ	Как указано на этикетке с техническими параметрами
РАЗМЕР В СЛОЖЕННОМ ВИДЕ (мм)	1107*748*1375 мм	МАКС. ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ	Как указано на этикетке с техническими параметрами
РАБОЧАЯ ЗОНА (мм)	450*1250 мм	ДИАПАЗОН СКОРОСТИ	1-20 км/ч
ВЕС НЕТТО	63 кг		
ЖИДКОКРИСТАЛЛИЧЕСКИЙ ДИСПЛЕЙ	СКОРОСТЬ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, ПУЛЬС, КАЛОРИИ		

ЗАЗЕМЛЕНИЕ

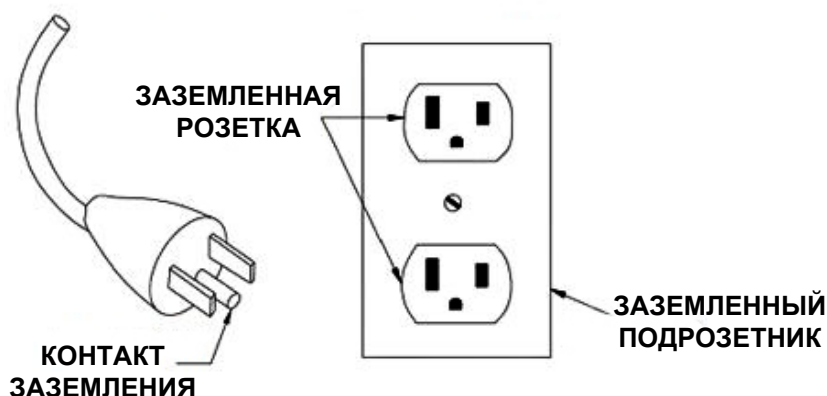
Тренажер должен быть заземлен. При поломке или неправильной работе тренажера заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Тренажер оснащен шнуром с заземляющим проводником и вилкой заземления. Всегда подключайте вилку к подходящей розетке, которая установлена и заземлена правильно в соответствии с нормами.

ОПАСНО. Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к поражению электрическим током. В случае если Вы сомневаетесь, что оборудование правильно заземлено, проверку должен производить квалифицированный электрик или специалист сервисного центра. Не меняйте вилку, которая идет в комплекте с оборудованием.

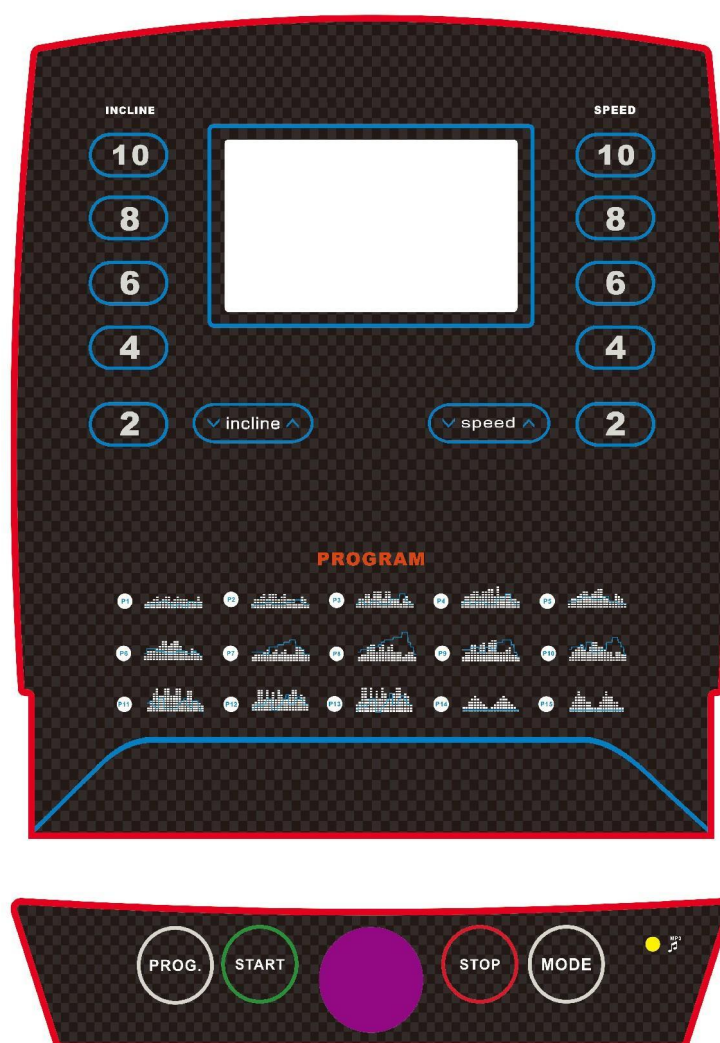
Если вилка не подходит к розетке, необходимо заменить розетку на подходящую. Данную работу должен производить квалифицированный специалист.

Этот тренажер предназначен для использования в цепи с номинальным напряжением 220~240/100-120 вольт и имеет заземляющую вилку, которая выглядит как вилка, показанная на рисунке ниже.

Убедитесь, что тренажер подключен к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. Этот тренажер не требует адаптера. **(Рисунок только для справки)**



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ КОНСОЛИ



1. ОТОБРАЖЕНИЕ:

2. Окно СКОРОСТИ: отображает текущую скорость. Диапазон: 1.0-20.0 км/ч. Окно НАКЛОНА: показывает уровень наклона. Диапазон: 0-15.

Окно ВРЕМЕНИ: показывает время тренировки. Прямой отсчет времени: от 0:00 до 99:59. К этому времени дорожка замедлится и постепенно остановится, через 5 секунд после остановки на экране появится сообщение "End" (конец), дорожка перейдет в режим ожидания. Обратный отсчет: от установленного времени до нуля (0:00). К этому времени дорожка замедлится и постепенно остановится, через 5 секунд после остановки на экране появится сообщение "End" (конец), дорожка перейдет в режим ожидания.

Окно РАССТОЯНИЯ: показывает пройденное расстояние. Прямой отсчет: 0:00-99:99. Если расстояние превысит отображаемый диапазон, отсчет снова начнется с 0. Обратный отсчет: от заданного значения до нуля. К этому моменту дорожка замедлится и постепенно остановится, через 5 секунд после остановки на экране появится сообщение "End" (конец), дорожка перейдет в режим ожидания.

Окно ПУЛЬС/КАЛОРИИ: показывает текущую ЧСС или калории. Калории. Прямой отсчет: от 0 до

999. Если количество калорий превысит отображаемый диапазон, отсчет снова начнется с 0. Обратный отсчет: от заданного значения до нуля. К этому моменту дорожка замедлится и постепенно остановится, через 5 секунд после остановки на экране появится сообщение "End" (конец), дорожка перейдет в режим ожидания. Если пользователь будет держаться за поручни, в этом окне появятся данные о его/ее пульсе. Диапазон отображения: 50-200 уд./мин. (Данные приведены только для справки, и не могут быть использованы в качестве медицинских.)

2. ФУНКЦИИ КНОПОК:

Клавиша ПРОГРАММЫ (PROG). Нажмите данную клавишу в режиме ожидания, чтобы выбрать одну из программ: 0:00, P01-P02-P03 ----P15, FAT (тест).

0:00 - ручной режим, режим работы системы по умолчанию, скорость по умолчанию - 1.0 км/ч

P01-P15 - установленные программы.

FAT - программа-тест на количество жировых отложений.

Клавиша РЕЖИМ (MODE). Нажмите эту клавишу, чтобы выбрать режим: 0:00, 15:00, 1.00, 50 (0:00 - ручной режим, 15:00 - режим обратного отсчета времени, 50 - режим обратного отсчета калорий). Выбрать режим можно с помощью клавиш скорости или наклона, после этого необходимо нажать ПУСК, чтобы запустить беговую дорожку.

Клавиша ПУСК (START). После того как дорожка включена и ключ безопасности установлен, нажмите данную клавишу, чтобы начать тренировку.

Клавиша СТОП (STOP). Нажмите эту клавишу, чтобы остановить дорожку и очистить данные.

Клавиши СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ-. Используйте эти клавиши, чтобы отрегулировать скорость в любой момент. Шаг регулировки - 0.1 км/ч, если удерживать клавишу дольше 0.5 секунд, то скорость будет автоматически непрерывно уменьшаться или увеличиваться.

Клавиши НАКЛОН+ и НАКЛОН-. Используйте эти клавиши, чтобы отрегулировать скорость в любой момент.

Шаг регулировки - 1 уровень, если удерживать клавишу дольше 0.5 секунд, то значение наклона будет автоматически непрерывно уменьшаться или увеличиваться.

Горячие клавиши СКОРОСТИ: 2, 4, 6, 8, 10. Нажатие клавиш автоматически регулирует скорость соответственно значению клавиши. Горячие клавиши НАКЛОНА: 2, 4, 6, 8, 10. Нажатие клавиш автоматически регулирует наклон соответственно значению клавиши.

3 БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (РУЧНОЙ):

Установите магнитный ключ безопасности и нажмите ПУСК, чтобы запустить тренажер, дорожка будет двигаться с минимальной скоростью, отрегулируйте ее с помощью клавиш СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-. Если захотите остановить беговую дорожку, нажмите СТОП или снимите ключ безопасности.

4 Управление во время работы

Нажатие кнопки СКОРОСТЬ- уменьшит текущую скорость бегового полотна. Нажатие кнопки СКОРОСТЬ+ увеличит текущую скорость бегового полотна. Нажатие кнопки НАКЛОН- уменьшит наклон беговой дорожки.

Нажатие кнопки НАКЛОН+ увеличит наклон беговой дорожки. Нажатие кнопки СТОП замедлит ход беговой дорожки, затем она остановится.

Если пользователь будет держаться за поручни около 3 секунд, в окне появятся данные о его/ее пульсе.

5 РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА:

В режиме ожидания нажмите кнопку ПУСК, тренажер запустится со скоростью 1 км/ч и наклоном 0, отсчет времени начнется с 0. В это время используя клавиши СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ- и НАКЛОН+/НАКЛОН- отрегулируйте скорость и наклон соответственно.

В режиме ожидания нажмите кнопку РЕЖИМ, чтобы перейти в режим обратного отсчета времени. Окно времени будет подсвечено и в нем будет отображаться значение "15:00", с помощью клавиш СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ- или НАКЛОН+/НАКЛОН- установите нужное время тренировки (5:00-99:00).

Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к настройке обратного отсчета расстояния. Окно расстояния будет подсвечено и в нем будет указано значение по умолчанию - "1.00". С помощью клавиш СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ- или НАКЛОН+/НАКЛОН- установите нужное расстояние (0.50-99.90).

Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к настройке обратного отсчета калорий. С помощью клавиш СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ- или НАКЛОН+/НАКЛОН- установите нужное количество калорий (10.0-999.0).

Вы можете выбрать один из трех режимов, настроить его и нажать клавишу ПУСК, беговая дорожка запустится через 3 секунды, затем Вы можете отрегулировать скорость и наклон с помощью клавиш СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ- и НАКЛОН+/НАКЛОН- соответственно. Беговая дорожка остановится при нажатии кнопки СТОП.

6 УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

Чтобы выбрать одну из установленных программ, нажмите клавишу ПРОГРАММЫ. При настройке программы в окне расстояния будет отображаться название/номер программы (P01-P15). После выбора программы загорится окно времени. Значение по умолчанию будет "30:00". С помощью клавиш СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ- и НАКЛОН+/НАКЛОН- установите нужное время. Затем нажмите клавишу ПУСК, чтобы запустить программу. В каждой программе 20 интервалов. Время каждого интервала = общее время / 20. При переходе к следующему интервалу, компьютер издаст звуковой сигнал трижды. Скорость и наклон меняются согласно программе. Их можно отрегулировать с помощью клавиш СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ- и НАКЛОН+/НАКЛОН- соответственно.

Но при переходе к следующему интервалу скорость и наклон возвращаются к установленным значениям. После завершения программы компьютер снова издаст звуковой сигнал трижды, дорожка замедлится, затем остановится, а на экране появится сообщение "End" (конец). Через 5 секунд дорожка перейдет в режим ожидания.

7. ИНСТРУКЦИЯ К ПРОГРАММАМ:

Каждая программа разделена на 20 интервалов, каждому из которых соответствует определенная скорость и наклон.

ВНУТРЕННИЕ ДАННЫЕ ПРОГРАММ

ВРЕМЯ ПРОГР.		Установленное время / 20 = время сегмента																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	НАКЛОН	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

8. **Отображение данных и диапазон настройки:**

	МИНИМАЛЬН. ЗНАЧЕНИЕ	ПО УМОЛЧАНИЮ	ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ	ДИАПАЗОН ОТОБРАЖЕНИЯ
Время (мин:сек)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Наклон (уровень)	0	0	0-15	0-15
Скорость (км/ч)	0	1.0	1.0-20	1.0-20
Расстояние (км)	0	1.00	0.50-99.9	0.00—99.9
ЧСС (уд./мин)	P	-	-	50-200
Калории (килокалории)	0	50	10-999	0—999

9. **ПРОГРАММА ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ЖИРА:**

Нажмите кнопку ПРОГРАММЫ в состоянии готовности, затем нажмите РЕЖИМ, чтобы ввести необходимые данные: F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1- пол, F- 2 - возраст, F- 3 - рост, F-4 - вес, F-5 - результат).

С помощью клавиш СКОРОСТЬ+/- установите параметры 01-04 (см. таблицу), затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы завершить ввод параметров, в окне отобразится "F-5" и "---", приготовьтесь к тестированию. Возьмитесь обеими руками за поручни с датчика, через некоторое время Вы увидите Ваш ИМТ.

F-1	Пол	01 муж	02 жен
F-2	Возраст	10-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес	20-----200	
F-5	Индекс массы тела (ИМТ)	≤19	Недостаточный вес

10. **ФУНКЦИЯ БЛОКИРОВКИ:**

Потяните за ключ безопасности, и беговая дорожка немедленно остановится. Во всех окнах будет отображаться "—", Вы услышите звуковой сигнал трижды. Установите ключ безопасности на место, и беговая дорожка снова готова к работе.

11. **Функция MP3: (опция)**

Когда беговая дорожка включена, подключите MP3 или другое аудиооборудование, воспроизведение сразу начнется. Громкость регулируется на аудиооборудовании. Установите комфортную для человеческого уха громкость, при которой качество звучания не пострадает

12. **РЕЖИМ СНА:**

Через 10 минут после остановки и при отсутствии взаимодействия с дорожкой, она перейдет в режим сна. Нажмите любую клавишу, чтобы разбудить ее.

13. **Выключение**

Чтобы отключить дорожку, воспользуйтесь выключателем в любой момент, это не вредит тренажеру.

Памятка к упражнениям

Подготовительный этап:

Если Вам больше 35 лет или у Вас есть проблемы со здоровьем, или это Ваша первая тренировка, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом или другим специалистом.

Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, пожалуйста, научитесь управлять тренажером, разберитесь, как его запускать и останавливать, как регулировать скорость и т.д., не стойте на тренажере в это время. Только после этого Вы можете пользоваться тренажером. Встаньте на боковые платформы с противоскользящим покрытием, которые расположены по обе стороны бегового полотна, и возьмитесь за поручни обеими руками. Установите низкую скорость, около 1.6-3.2 км/ч, протестируйте одной ногой, затем встаньте на беговое полотно, после того, как Вы привыкните к данной скорости, Вы можете увеличить ее до 3-5 км/ч. Поддерживайте скорость около 10 минут, затем остановите тренажер.

Этап упражнений:

Перед началом тренировок узнайте, как регулировать скорость и наклон. Пройдите 1 км со постоянной скоростью и запишите это время, это займет 15-25 минут. Если идти со скоростью 4.8 км/ч, то 1 км займет у Вас около 12 минут. Когда Вы почувствуете себя комфортно на стабильной скорости, Вы можете добавить скорость и наклон и довести время тренировки до 30 минут. Не устанавливайте слишком большую скорость и наклон на этом этапе, Вы должны чувствовать себя комфортно.

Интенсивность упражнений:

Разогрейтесь на скорости 4.8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5.3 км/ч и продолжайте идти еще 2 минуты, затем увеличьте скорость до 5.8 км/ч и пройдите еще 2 минуты. После этого прибавляйте 0.3 км/ч каждые 2 минуты, пока дыхание не станет учащенным, но Вы по-прежнему должны чувствовать себя комфортно

Сжигание калорий---лучший эффективный способ

Разогрейтесь в течение 5 минут со скоростью 4-4.8 км/ч, затем постепенно увеличивайте скорость на 0.3 км /ч каждые 2 минуты, пока не достигнете стабильной скорости, при которой Вы сможете комфортно продолжать тренироваться в течение 45 минут. Для повышения интенсивности тренировки поддерживайте скорость в течение 1 часа телепрограммы, увеличивая скорость на 0.3 км/ч во время каждой рекламной вставки, после которой возвращайтесь к первоначальной скорости. Это наилучший способ сжигания калорий и увеличения ЧСС. Наконец, Вы должны постепенно снижать скорость в течение 4 минут.

Частота упражнений:

Режим: 3-5 раз в неделю по 15-60 минут. Составьте расписание тренировок с учетом советов специалистов в области спорта, не относитесь к этому только как к хобби.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки.

Мы предлагаем не устанавливать наклон во время первых тренировок; наклон - это эффективный способ увеличить интенсивность упражнений.

Проконсультируйтесь со своим врачом или медицинским специалистом перед началом тренировок. Специалисты помогут Вам составить подходящий график тренировок в соответствии с Вашим возрастом и состоянием здоровья, определить нужную скорость движения и интенсивность упражнений.

Если Вы почувствовали, стеснение или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, затрудненность дыхания, головокружение или другие симптомы во время тренировки, немедленно остановитесь.

Вам следует проконсультироваться со своим врачом или медицинским специалистом, прежде чем продолжать тренировки.

Вы можете выбрать свою среднюю скорость ходьбы или скорость бега трусцой, если Вы ранее тренировались на беговой дорожке.

Если у Вас недостаточно опыта или Вы не можете пройти на постоянной скорости 1 км, следуйте инструкции:

Скорость 1-3.0 км/ч	Не очень хорошая физическая форма
Скорость 3.0-4.5 км/ч	Малоподвижный образ жизни, редкие тренировки
Скорость: 4.5-6.0 км/ч	Обычная ходьба
Скорость 6.0-7.5 км/ч	Быстрая ходьба
Скорость 7.5-9.0 км/ч	Бег трусцой
Скорость 9.0-12.0 км/ч	- средняя скорость
Скорость 12.0-14.5 км/ч	- для более опытных бегунов
Скорость 14.5-16.0 км/ч	- для бегунов с большим опытом и хорошей подготовкой

Внимание! Скорость движения ≤ 6 км/ч - нормальная ходьба; скорость движения ≥ 8.0 км/ч - для бега.

ЭТАП РАЗМИНКИ

Перед тренировкой лучше всего выполнить упражнения на растяжку. Разогретые мышцы растягиваются легче, поэтому первые 5~10 минут нужно размяться. Затем выполните упражнения на растяжку - каждое упражнение сделайте 5 раз на каждую ногу, давая 10 секунд или более отдыха между подходами.

1. Наклоны: колени слегка согнуты, медленно наклонитесь вперед, спина и плечи должны быть расслаблены, старайтесь руками дотянуться до пальцев ног. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (см. рис. 1).

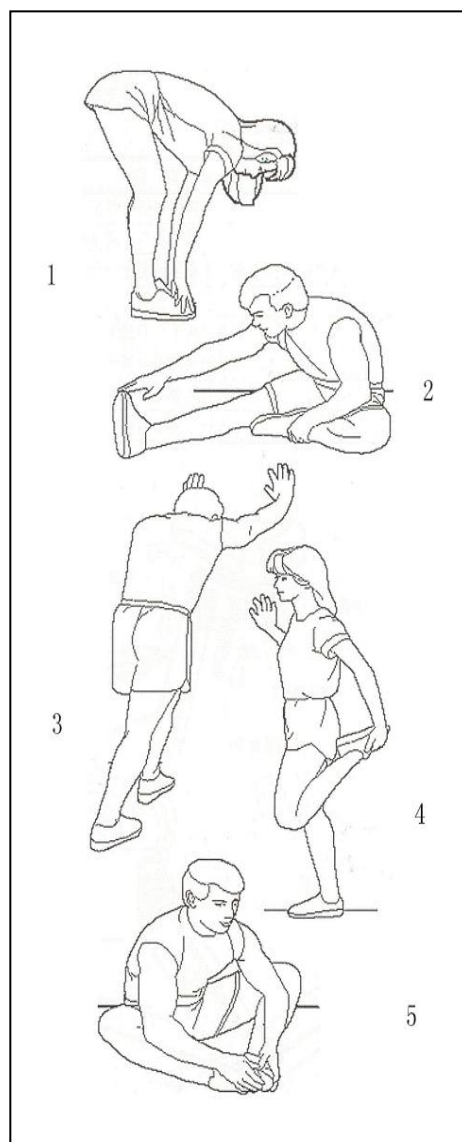
2. Растяжка подколенного сухожилия: сидя на чистом полу, вытяните одну ногу прямо перед собой. Согните другую ногу расположив ее близко ко внутренней стороне бедра вытянутой ноги. Руками постарайтесь дотянуться до пальцев ног. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза на каждую ногу (см. рис. 2).

3. Растяжка сухожилий: обопритесь о стену или дерево обеими руками, поставьте одну ногу назад. Держите ногу прямо, пятки должны прилегать к полу, наклонитесь вперед в направлении стены или дерева. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза на каждую ногу (см. рис. 3).

Растяжка четырехглавой мышцы: обопритесь левой рукой о стену или стол, чтобы удержать равновесие, затем отведите правую руку назад, возьмитесь за правую ступню и медленно тяните ее к ягодицам, пока не почувствуете, как тянутся мышцы передней поверхности бедра. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь.

Повторите упражнение три раза на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка мышц внутренней поверхности бедра: подошвы ног расположены напротив друг друга, а колени разведены. Возьмитесь за обе ноги руками и потяните их к паху. Удерживайте положение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (см. рис. 5).



РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПОЧИСТИТЬ ИЛИ СМАЗАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, ОТКЛЮЧИТЕ ЕЕ ОТ СЕТИ.

Чистка: регулярная чистка тренажера значительно продлит время его эксплуатации.

Содержите беговую дорожку в чистоте, регулярно очищая ее. Обязательно очищайте открытую часть платформы с обеих сторон беговой дорожки, а также боковые направляющие. Носите только чистую обувь во время тренировок, это уменьшает накопление пыли и грязи под беговым полотном.

Внимание! Всегда отсоединяйте беговую дорожку от источника питания перед тем, как снять крышку двигателя.

Не реже одного раза в год снимайте крышку двигателя и пылесосьте под крышкой.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ПЛАТФОРМЫ

Эта беговая дорожка оснащена предварительно смазанной, не требующей частого обслуживания платформой. Трение полотна/платформы играет важную роль в функционировании и сроке службы Вашей беговой дорожки, поэтому требует периодической смазки. Мы рекомендуем периодически осматривать платформу. При обнаружении повреждений, свяжитесь с нашим сервисным центром.

Мы рекомендуем смазывать платформу в соответствии со следующим расписанием:

Слабая нагрузка (менее 3 часов в неделю) один раз в год

Средняя нагрузка (3-5 часов в неделю) каждые шесть месяцев

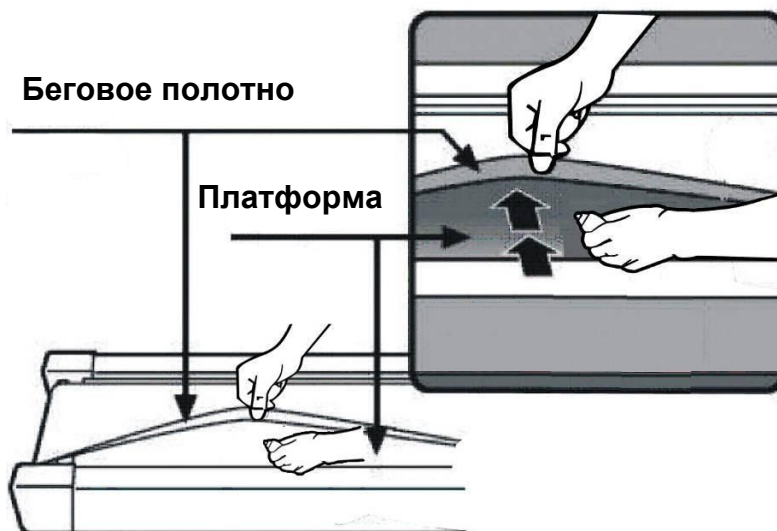
Сильная нагрузка (более 5 часов в неделю) каждые три месяца

Мы рекомендуем вам приобрести смазку у нашего дистрибьютора или непосредственно у нас напрямую.

Внимание! Ремонт может производить только сертифицированный специалист.

1. Мы рекомендуем отключать беговую дорожку на 10 минут после 2 часов непрерывной работы, это поможет продлить срок ее службы.

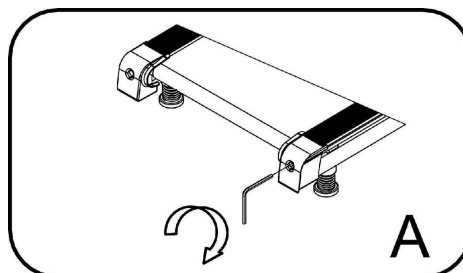
2. Для предотвращения скольжения во время работы, беговое полотно не должно быть слишком ослаблено; для предотвращения излишнего трения ролика и полотна, а также поддержания нормального хода бегового полотна, полотно не следует слишком сильно натягивать. При нормальном натяжении Вы можете отрегулировать расстояние между боковыми платформами и беговым полотном, полотно должно находиться на расстоянии примерно 50-75 мм от обеих сторон платформы.



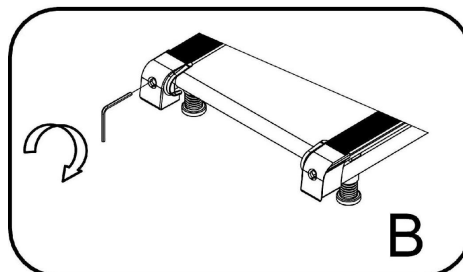
Центрирование бегового полотна

Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Запустите дорожку со скоростью 6-8 км/ч, чтобы проверить положение полотна.

Если полотно смещено вправо, извлеките ключ безопасности и выключите дорожку, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем снова запустите дорожку. Повторите операцию, пока полотно не станет по центру. Рис. А



Если полотно смещено влево, извлеките ключ безопасности и выключите дорожку, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем снова запустите дорожку. Повторите операцию, пока полотно не станет по центру. Рис. В



Своевременно регулируйте натяжение бегового полотна, т.к. со временем оно ослабевает. Извлеките ключ безопасности и выключите дорожку, поверните левый и правый регулировочные болты на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем снова запустите двигатель, чтобы проверить натяжение. При необходимости повторите данные действия. Рис. С

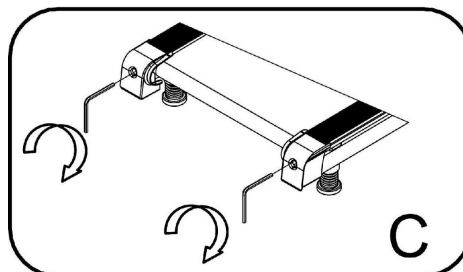
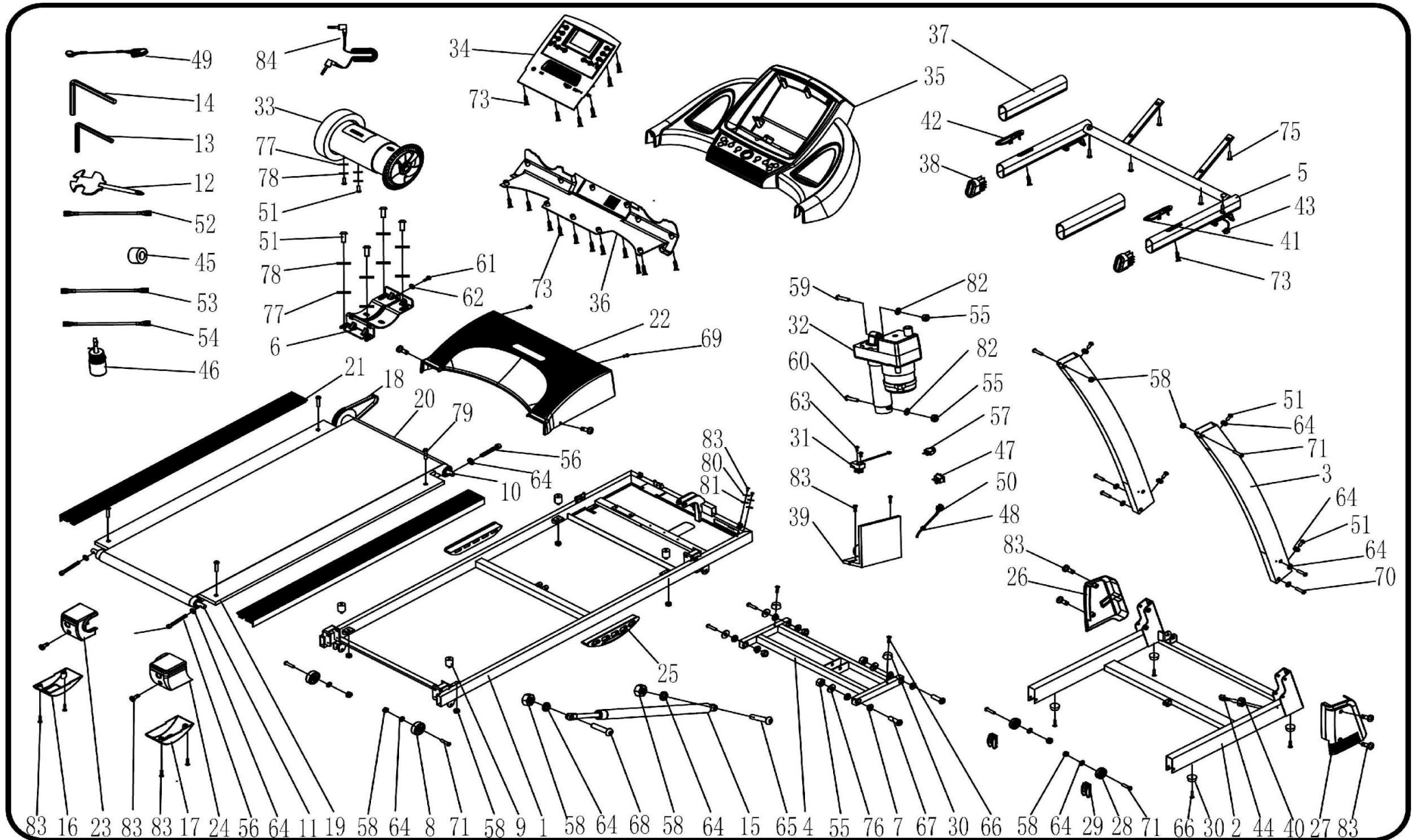


СХЕМА СБОРКИ



№	ОПИСАНИЕ	Характеристики	Кол-	№	ОПИСАНИЕ	Характеристики	Кол-
1	Основная рама		во 1	44	Нижний провод консоли		во 1
2	Основная рама		1	45	Магнитное кольцо		1
3	Вертикальная стойка		2	46	Бутылка с маслом		1
4	Наклонная рама		1	47	Выключатель		1
5	Кронштейн для компьютера		1	48	Крепление для провода питания		1
6	Кронштейн для двигателя		1	49	Ключ безопасности		1
7	Втулка		4	50	Провод питания		1
8	Транспортировочные ролики		2	51	Болт	M8*16	10
9	Амортизатор		4	52	Провод переменного тока, одинарный		1
10	Передний вал		1	53	Провод одинарный, синий		1
11	Задний вал		1	54	Провод одинарный, коричневый		1
12	гаечный ключ с отверткой	S=13, 14, 15	1	55	Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой	M10	4
13	Шестигранный ключ 5#	5 мм	1	56	Болт	M8*55	3
14	Шестигранный ключ 6#	6 мм	1	57	Предохранитель от перегрузки		1
15	Цилиндр		1	58	Стягивающая гайка с нейлоновой вставкой	M8	12
16	Левая нижняя крышка		1	59	Болт	M10*42	1
17	Правая нижняя крышка	Кругл. торц. крышка	1	60	Болт	M10*55	1
18	Ремень двигателя		1	61	Болт	M8*35	1
19	Беговая платформа	Двигатель	1	62	Большая плоская прокладка		1
20	Беговое полотно		1	63	Винт	ST2.9*6.5	2
21	Боковая рейка		2	64	Стопорная шайба	8	17
22	Верхняя крышка двигателя		1	65	Болт	M8*25	1
23	Левая задняя торцевая крышка		1	66	Болт	ST4.2*25	4
24	Правая задняя торцевая крышка		1	67	Болт	M10*45	4
25	Пружинный амортизатор		2	68	Болт	M8*42	1
26	Левая крышка основания		1	69	Болт	M5*8	4
27	Правая крышка основания		1	70	Болт	M8*45	4
28	Транспортировочные ролики		2	71	Болт	M8*40	6
29	Крышки транспортировочных роликов		2	72	Болт	M8*32	8
30	Подкладки под основание		4	73	Болт	ST4.2*55	2
31	Датчик		1	74	Болт	ST4.2*13	19

32	Наклонный двигатель	1	75	Болт	ST4.2*20	6
33	Панель компьютера	1	76	Плоская шайба С	10	4
34	Верхняя крышка консоли	1	77	Плоская шайба С	8	6
35	Нижняя крышка консоли	1	78	Стандартное пружинное кольцо	8	6
36	Пеноматериал	1	79	Болт	M8*25	4
37	Винт	8	80	Стопорная шайба	5	2
38	Заглушка для наклонной рамы	2	81	Стопорная шайба	5	2
39	Плата управления	1	82	Стопорная шайба	10	2
40	Заглушка В с отверстием (для провода)	1	83	Болт	ST4.2*19	15
41	Встроенный контактный датчик с клавишами регулировки скорости	1	84	Провод МРЗ	Опция	1
42	Встроенный контактный датчик с клавишами регулировки наклона	1				
43	Нижний провод консоли	1				

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

КОД	ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
E01	Сбой сообщения между компьютером и платой управления	<ol style="list-style-type: none">1. Проверьте правильность соединения проводов компьютера и платы управления;2. Проверьте, не ослаблена ли микросхема на плате управления, сбросьте микросхему.3. Проблемы питания платы управления, замените плату управления.
E02	Защита от неправильного напряжения	<ol style="list-style-type: none">1. Проверьте вольтаж сети, если он неправильный, используйте другую сеть для проверки.2. Проверьте, не перегорела ли плата управления, замените при необходимости; снова подсоедините провод двигателя.
E03	Нет сигнала от датчика	<ol style="list-style-type: none">1. Проверьте правильность подключения провода датчика скорости, отсоедините и снова подсоедините провод.2. Проверьте, не был ли поврежден датчик скорости, замените его на исправный.
E04	Ошибка наклона	<ol style="list-style-type: none">1. Проверьте правильность подключения провода наклонного двигателя, отсоедините и снова подсоедините провод.2. Проверьте, не был ли поврежден наклонный двигатель, замените его на исправный.
E05	Защита от перегрузки по току	<ol style="list-style-type: none">1. Превышение номинальной нагрузки или заклинивание двигателя приводит к чрезмерному току, тренажер запускает систему самозащиты. Отрегулируйте устройство и перезапустите его.2. Проверьте, есть ли в двигателе шум, не сгорела ли плата управления или двигатель, если что-то сгорело, замените на исправную деталь. Используйте правильное напряжение.
E08	Проблема с драйвером	<ol style="list-style-type: none">1. Проверьте, хорошо ли подключена 8-контактная микросхема 24C02 на плате управления, отключите и снова подключите ее.2. Замените плату управления.

Все изображения, использованные в данной инструкции, являются ориентировочным. Если есть несоответствие между картинкой и фактическим продуктом, фактический продукт имеет приоритет. Компания оставляет за собой право изменять продукт без предварительного уведомления.