

Инструкция

Беговая дорожка Koenigsmann Model E1.0 Limited Edition

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка Koenigsmann Model E1.0 Limited Edition - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка Koenigsmann Model E1.0 Limited Edition - читать отзывы](#)



KOENIGSMANN

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

E1.0

LIMITED EDITION

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

KOENIGSMANN.RU

I. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	02
II. ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ	03
III. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	06
IV. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	11
V. РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	16
VI. ОШИБКИ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА	22
VII. ОБСЛУЖИВАНИЕ	23
VIII. ЕЖЕДНЕВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	24
IX. РАЗМИНКА	26

I. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

ЦВЕТ	ЧЕРНЫЙ
ВЕС	80 КГ
БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	142 X 58 CM
РАЗМЕРЫ В СЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ	120 X 98 X 142 CM
РАЗМЕРЫ В РАЗЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ	185 X 98 X 138 CM
МАКСИМАЛЬНАЯ МОЩНОСТЬ	35 Л.С
СИСТЕМА АМОРТИЗАЦИИ	SUPER SOFT ACTIVE SUSPENSION
СКОРОСТЬ	1-18 КМ/Ч
НАКЛОН	0-15%
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС	172КГ



ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ И ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ.

1. ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ФИЗИЧЕСКИ ЗДОРОВЫ И У ВАС НЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ ЧЕРЕСЧУР ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ НЕ БУДУТ СПОСОБСТВОВАТЬ УЛУЧШЕНИЮ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ.
2. ДАННЫЙ ПРОДУКТ НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДЕТЕЙ. ОНИ МОГУТ НАХОДИТСЯ РЯДОМ С ВКЛЮЧЕННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ ТОЛЬКО ПОД ПРИСМОТРОМ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ОНИ НЕ ИГРАЮТ С ОБОРУДОВАНИЕМ.
3. ДАННЫЙ ПРОДУКТ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ. ОН НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ИЛИ МЕДИЦИНСКИХ ПРОЦЕДУР.
4. ПОКАЗАТЕЛИ СЧЕТЧИКА ПУЛЬСА НЕ МОГУТ БЫТЬ ИСПОЛЬЗОВАНЫ, КАК ДАННЫЕ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ.
5. ЕСЛИ КОЖУХ КОНСОЛИ ПОВРЕЖДЕН, ЕГО РЕМОНТ ДОЛЖЕН ПРОВОДИТСЯ ТОЛЬКО СОТРУДНИКАМИ СЕРВИСНОГО ЦЕНТРА.
6. ПОЖАЛУЙСТА, ПРОВЕРЬТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ДЕТАЛИ ПЛОТНО ПРИЛЕГАЮТ (НЕ РАСХАТАНЫ).
7. ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ НАДЕВАЙТЕ ПЛОТНО ПРИЛЕГАЮЩУЮ ОДЕЖДУ. НЕ РАЗРЕШАЙТЕ ДЕТЯМ И ДОМАШНИМ ЖИВОТНЫМ ИГРАТЬ ОКОЛО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.
8. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ДОЛЖНА РАСПОЛАГАТЬСЯ НА ГЛАДКОЙ, РОВНОЙ, ЧИСТОЙ ПОВЕРХНОСТИ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО РЯДОМ НЕТ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ. ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОБОРУДОВАНИЕ РЯДОМ С ВОДОЙ, ИСТОЧНИКАМИ ТЕПЛА.
9. ПОЖАЛУЙСТА, ИЗБЕГАЙТЕ СОПРИКОСНОВЕНИЯ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ С ВАШИМИ КОНЕЧНОСТЯМИ. НЕ ПОМЕЩАЙТЕ ВАШИ РУКИ И НОГИ В ОТВЕРСТИЯ ТРЕНАЖЕРА.

ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

10. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОВРЕМЕННО ТОЛЬКО ОДНИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

11. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ДЕТАЛИ ПЛОТНО ЗАТЯНУТЫ ПОСЛЕ ТОГО, КАК БЕГОВАЯ ДОРОЖКА СОБРАНА.

12. КОГДА ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ, ПРОСЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ К НЕМУ НЕ ИМЕЛИ ДОСТУП ДЕТИ И ЛИЦА, КОТОРЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТРЕНАЖЕР.

13. В ЧРЕЗВЫЧАЙНОЙ СИТУАЦИИ ВЫ ДОЛЖНЫ НЕМЕДЛЕННО ОТКЛЮЧИТЬ ОБОРУДОВАНИЕ И СОЙТИ С ТРЕНАЖЕРА.

14. ПРИ УСТАНОВКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО С ОБЕИХ СТОРОН ЕСТЬ СВОБОДНОЕ ПРОСТРАНСТВО НЕ МЕНЕЕ 1 М, ПЕРЕД И ПОЗАДИ ТРЕНАЖЕРА НЕ МЕНЕЕ 2М.

15. ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ТЕ АКССЕСУАРЫ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДОВАНЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.

ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ!

1. РАСПОЛОЖИТЕ БЕГОВУЮ ДОРՐЖКУ В МЕСТЕ, ГДЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ВИЛКА СВОБОДНО МОЖЕТ БЫТЬ ВОТКНУТА В РОЗЕТКУ.
2. ВКЛЮЧИТЕ СИЛОВОЙ КАБЕЛЬ В РОЗЕТКУ И НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБЕСТОЧИВАНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ.
3. ПОЖАЛУЙСТА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СЕРТИФИЦИРОВАННУЮ РОЗЕТКУ ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.
4. ЕСЛИ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ВИЛКА И РОЗЕТКА НЕ СОВМЕСТИМЫ, ОБРАТИТЕСЬ К ЭЛЕКТРИКУ ИЛИ ПРЕДСТАВИТЕЛЮ СЕРВИСНОЙ СЛУЖБЫ И УСТАНОВИТЕ НУЖНУЮ РОЗЕТКУ.
5. ПОЖАЛУЙСТА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ РОЗЕТКУ С НАПРЯЖЕНИЕМ 220-240V.
6. ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОВРЕЖДЕННУЮ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ, НЕ ДОПУСКАЙТЕ КОНТАКТА СИЛОВОГО КАБЕЛЯ И РОЛИКОВ, БЕГОВОГО ПОЛОТНА.
7. ВЫКЛЮЧАЙТЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПЕРЕД ЧИСТКОЙ И БЫТОВЫМ ОБСЛУЖИВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА.
8. **ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ВИЛКА НЕ ВЫКЛЮЧЕНА ИЗ РОЗЕТКИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ И ПОВРЕДИТЬ ОБОРУДОВАНИЕ.**
9. ПОЖАЛУЙСТА, ПРОВЕРЬТЕ АККУРАТНО ВСЕ ДЕТАЛИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ.
10. ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДАННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ НА УЛИЦЕ, ПРИ ВЫСОКОЙ ВЛАЖНОСТИ И НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ.
11. ПОЖАЛУЙСТА, ВЫКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР И ВЫНЬТЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЯ.
12. ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ВИЛКА И ТРЕНАЖЕР ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАЗЕМЛЕНЫ.

III. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА


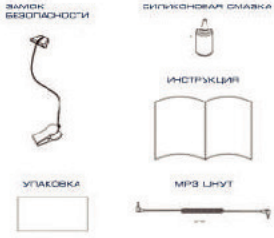



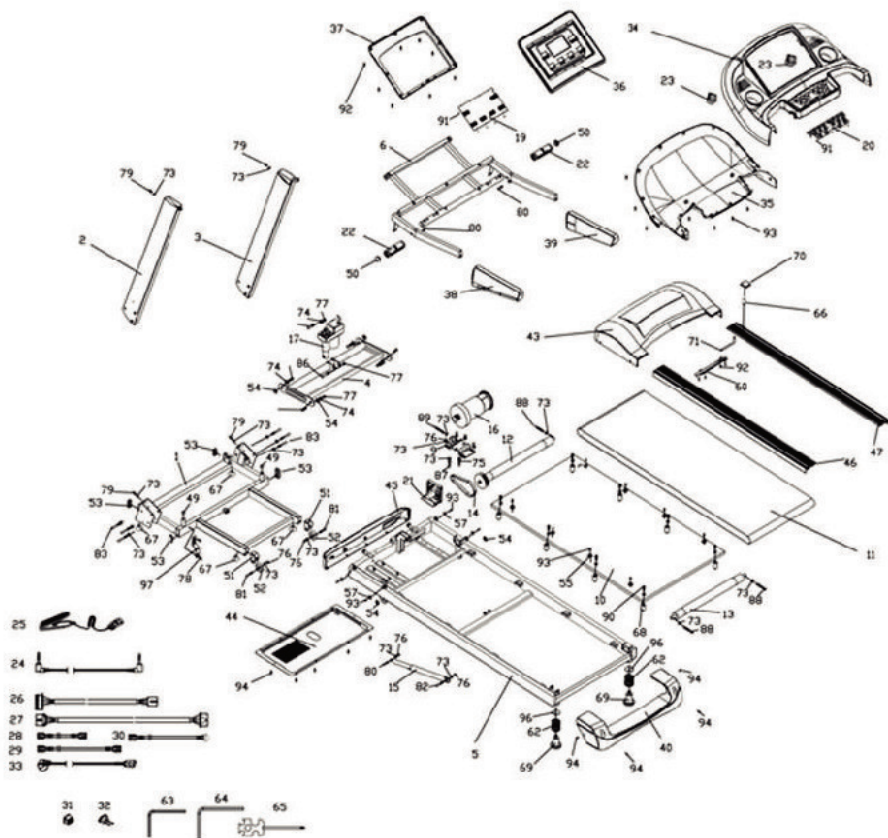
СЛОЖЕННЫЙ ТРЕНАЖЕР	
МРЗ ШНУР ЗАМОК БЕЗОПАСНОСТИ СИЛИКОНОВАЯ СМАЗКА ИНСТРУКЦИЯ УПАКОВКА	 <p>ЗАМОК БЕЗОПАСНОСТИ</p> <p>СИЛИКОНОВАЯ СМАЗКА</p> <p>ИНСТРУКЦИЯ</p> <p>УПАКОВКА</p> <p>МРЗ ШНУР</p>
ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ КОЖУХИ	
ЗАДНЯЯ ПОДСТАВКА	
КАРДИОПОЯС УМНЫЕ ВЕСЫ	

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

ДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА



№	НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	ОПОРНАЯ РАМА	1
2	ВЕРТИКАЛЬНАЯ СТОЙКА(L)	1
3	ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ СТОЙКА(R)	1
4	КРЕПЛЕНИЕ ДЛЯ КОНСОЛИ	1
5	ОСНОВНАЯ РАМА	1
6	СТОЙКА КОНСОЛИ	1
9	КРОНШТЕЙН ДВИГАТЕЛЯ	1
10	ЗАПУСК ДВИГАТЕЛЯ	1
11	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1
12	ПЕРЕДНИЙ РОЛИК	1

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

№	НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
13	ЗАДНИЙ РОЛИК	1
14	РЕМЕНЬ ДВИГАТЕЛЯ	1
15	ПНЕВМАТИЧЕСКАЯ ПРУЖИНА	1
16	ДВИГАТЕЛЬ ПОСТОЯННОГО ТОКА	1
17	НАКЛОННЫЙ ДВИГАТЕЛЬ	1
19	ПЕЧАТНАЯ ПЛАТА	1
20	КЛАВИАТУРА	1
21	НИЖНИЙ РЕГУЛЯТОР	1
22	ДАТЧИК ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА	1
23	ДИНАМИК	2
24	АУДИО КАБЕЛЬ МР3	1
25	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	1
26	ВЕРХНИЙ КАБЕЛЬ КОНСОЛИ	1
27	НИЖНИЙ КАБЕЛЬ КОНСОЛИ	1
28	КАБЕЛЬ 150ММ	2
29	КАБЕЛЬ 300ММ	2
30	ОСНОВНОЙ КАБЕЛЬ 150ММ	1
31	ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ	1
32	Т-ОБРАЗНЫЙ РАЗЪЕМ	1
33	СИЛОВОЙ КАБЕЛЬ	1
34	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА КОНСОЛИ	1
35	НИЖНЯЯ КРЫШКА КОНСОЛИ	1
36	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ПЕЧАТНОЙ ПЛАТЫ	1
37	НИЖНЯЯ КРЫШКА ПЕЧАТНОЙ ПЛАТЫ	1
38	ПОЛИУРЕТАНОВАЯ ОБШИВКА РУКОЯТОК(L)	1
39	ПОЛИУРЕТАНОВАЯ ОБШИВКА РУКОЯТОК(R)	1
40	ЗАДНЯЯ КРЫШКА	1
41	ЛЕВАЯ ЗАГЛУШКА (L)	1
42	ПРАВАЯ ЗАГЛУШКА (R)	1
43	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1
44	НИЖНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1
45	БОКОВАЯ ЗАЩИТНАЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1
46	БОКОВЫЕ ПЕРИЛА (L)	1
47	БОКОВЫЕ ПЕРИЛА (R)	1
50	КРУГЛЫЙ ШТЕКЕР С ТРУБКОЙ 32*Т1.5	2

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

№	НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
51	ПЕРЕДВИЖНАЯ РОЛИКОВАЯ ВТУЛКА	2
52	КОЛОСА ДЛЯ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	2
53	КВАДРАТНАЯ ВНУТРЕННЯЯ ТРУБЧАТАЯ ЗАГЛУШКА 25*50*2,0Т	5
54	ПЛАСТИКОВЫЕ ПРОКЛАДКИ 10*15*25*2*8	6
55	ОКОБЫ ДЛЯ БОКОВЫХ ПЕРИЛ 25*4,2*4,5 ЦВЕТ БЕЛЫЙ	8
56	ПЛАСТИКОВАЯ ШАЙБА 10,5*25*Т15	2
57	ЗАГЛУШКИ 14*16*19	4
58	Р-ОБРАЗНЫЙ ЗАЖИМ	2
60	СИЛИКОНОВОЕ МАСЛО	1
62	ПРУЖИНА СЖАТИЯ 49*5*5	2
63	М5 L- ОБРАЗНЫЙ КЛЮЧ	1
64	М6 L- ОБРАЗНЫЙ КЛЮЧ	1
65	КРЕСТООБРАЗНЫЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ	1
66	ТРУБЧАТАЯ ВТУЛКА	1
67	ГОЛЕНОСТОПНЫЙ РЕГУЛЯТОР	4
68	КРУГЛЫЙ АРМОТИЗАТОР	8
69	ГОЛЕНОСТОПНЫЙ РЕГУЛИРУЕМЫЙ АРМОТИЗАТОР 60*35*65*М10*22	2
70	ТОПЛИВНЫЙ БАК	1
71	ТОПЛИВНАЯ ТРУБКА	1
72	М4 ПЛОСКАЯ ШАЙБА	6
73	М8 ПЛОСКАЯ ШАЙБА	26
74	М10 ПЛОСКАЯ ШАЙБА	4
75	М8 ГРОВЕРНАЯ ШАЙБА	2
76	М8 КОНТРГАЙКА	8
77	М10 КОНТРГАЙКА	4
78	ПОЛУКРУГЛЫЙ ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8*15	2
79	ПОЛУКРУГЛЫЙ ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8*20	6
80	ПОЛУКРУГЛЫЙ ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8*30	5
82	ПОЛУКРУГЛЫЙ ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8*45	1
83	ПОЛУКРУГЛЫЙ ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М8*65	6
84	ПОЛУКРУГЛЫЙ ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М10*25	4
85	ПОЛУКРУГЛЫЙ ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М10*40	1
86	ПОЛУКРУГЛЫЙ ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ М10*55	1
87	ЦИЛИНДРИЧЕСКИЙ ШЕСТИГРАННОЙ ВИНТ М8*12	2
88	ЦИЛИНДРИЧЕСКИЙ ШЕСТИГРАННОЙ ВИНТ М8*60	3

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

№	НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
89	ЦИЛИНДРИЧЕСКИЙ ШЕСТИГРАННОЙ ВИНТ М8*70	1
90	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ С ТРАПЕЦЕЗИДНОЙ РЕЗЬБОЙ М8*25	8
91	КРЕСТООБРАЗНЫЙ ВИНТ ST3.0*10	11
92	КРЕСТООБРАЗНЫЙ ВИНТ ST4.0*10	23
93	КРЕСТООБРАЗНЫЙ ВИНТ ST4.0*16	36
94	КРЕСТООБРАЗНЫЙ САМОРЕЗНЫЙ ВИНТ	36
95	КРЕСТООБРАЗНЫЙ САМОРЕЗНЫЙ ВИНТ	6
96	РЕЗИНОВАЯ ПРОКЛАДКА	2
97	СТАТОР	1

IV. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ УСТРОЙСТВА УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПРОЧИТАЛИ ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ СБОРКИ ДО ПОСЛЕДНЕГО ШАГА.

ИЗВЛЕКИТЕ КОМПЛЕКТУЮЩИЕ ИЗ УПАКОВКИ И ПОЛОЖИТЕ В БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО. ЭТО ОБЛЕГЧИТ ОБЩИЙ ОБЗОР ЧАСТЕЙ И, СООТВЕТСТВЕННО, СДЕЛАЕТ СБОРКУ ПРОЩЕ.

ПРОВЕРЬТЕ ВСЕ ЛИ ДЕТАЛИ СООТВЕТСТВУЮТ СПИСКУ И СХЕМЕ ДЕТАЛЕЙ И ЧАСТЕЙ.

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЧТО ВСЕГДА ЕСТЬ РИСК ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНСТРУМЕНТОВ И ПРОВЕДЕНИИ ТЕХНИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ. ПОЖАЛУЙСТА, СОБЛЮДАЙТЕ ОСТОРОЖНОСТЬ ПРИ СБОРКЕ УСТРОЙСТВА.

УБЕДИТЕСЬ В НАЛИЧИИ БЕЗОПАСНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ, НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ИНСТРУМЕНТЫ, ЛЕЖАЩИЕ ВОКРУГ. ОТЛОЖИТЕ УПАКОВОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОН НЕ ПРЕДСТАВЛЯЛ ОПАСНОСТИ. ЦЕЛЛОФАН / ПЛАСТИКОВЫЕ ПАКЕТЫ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ПОТЕНЦИАЛЬНУЮ ОПАСНОСТЬ В ВИДЕ УДУШЬЯ ДЕТЕЙ!

СОБИРАЙТЕ УСТРОЙСТВО В СООТВЕТСТВИИ С СЕРИЕЙ ИЛЛЮСТРАЦИЙ И ПОШАГОВОЙ ИНСТРУКЦИЕЙ.

УСТРОЙСТВО ДОЛЖНО БЫТЬ СОБРАНО ВЗРОСЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОПРОСИТЕ ПОМОЩИ У СПЕЦИАЛИСТА.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ОСТОРОЖНО СОБИРАЙТЕ ТРЕНАЖЕР, ЕСТЬ РИСК ПОВРЕЖДЕНИЯ ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИХ.

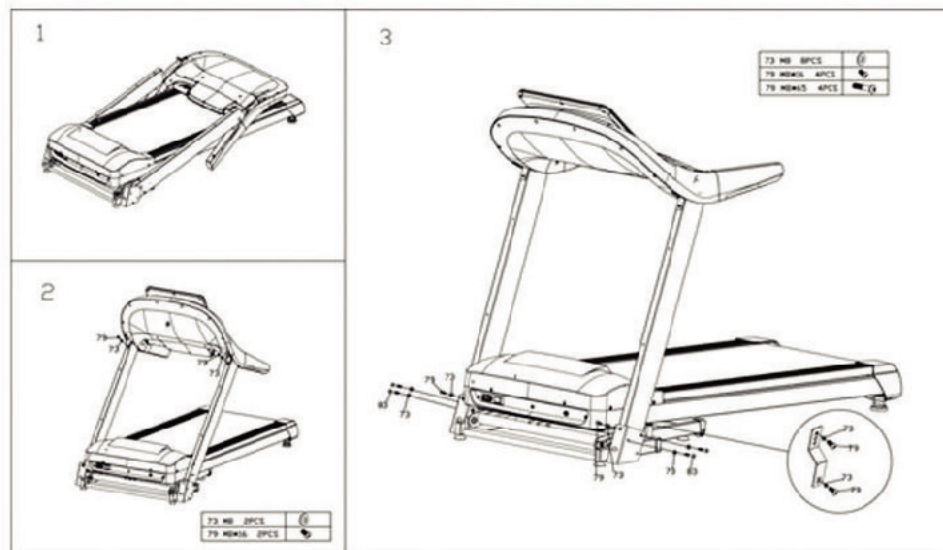
ШАГ 1: СБОРКА ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ

1. ПОДДЕРЖИВАЯ РУКОЙ РАМУ, ПОТЯНИТЕ КОМПЬЮТЕР НА СЕБЯ МЕДЛЕННО ДО УПОРА .

2. ЗАКРЕПИТЕ КОМПЬЮТЕР НА ВЕРХНЕЙ СТОЙКЕ С ВИНТОМ 79 # И ПЛОСКОЙ ПРОКЛАДКОЙ 83#.

3. ПОДДЕРЖИВАЯ РУКОЙ ВЕРХНИЕ СТОЙКИ, ПОДНИМИТЕ ИХ МЕДЛЕННО ВВЕРХ ДО УПОРА. ВЫСТАВЬТЕ ВИНТЫ 79# И 73# ПЛОСКУЮ ПРОКЛАДКУ 83# В ОТВЕРСТИЯ С ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ СТОРОНЫ.

ЗАТЕМ СНИМИТЕ УПАКОВКУ С РАМЫ, ЗАФИКСИРУЙТЕ СТОЙКИ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ФИКСАЦИЯ НАДЕЖНА.



ШАГ 2: СБОРКА ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ ЗАГЛУШЕК

1. ЗАКРЕПИТЕ ЛЕВУЮ И ПРАВУЮ БОКОВЫЕ ЗАГЛУШКИ С ОБЕИХ СТОРОН ГЛАВНОЙ РАМЫ ВИНТОМ 94# И ЗАТЯНИТЕ ЕГО.

2. ПОДКЛЮЧИТЕ КАБЕЛЬ, ПОМЕСТИТЕ ЕГО В МАЛЕНЬКУЮ КРУГЛУЮ ТРУБКУ, А ЗАТЕМ ЗАФИКСИРУЙТЕ ЛЕВУЮ И ПРАВУЮ РУЧКИ НА ЭЛЕКТРОННОМ ИЗМЕРИТЕЛЬНОМ ПРИБОРЕ С ПОМОЩЬЮ ВИНТА 94 #.

3. ЗАКРЕПИТЕ ЗАДНЮЮ ПОДСТАВКУ НА ОСНОВНОЙ РАМЕ ВИНТОМ 94 # И ЗАФИКСИРУЙТЕ ЕГО.

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ВИНТЫ ЗАТЯНУТЫ ПОСЛЕ СБОРКИ ВСЕХ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

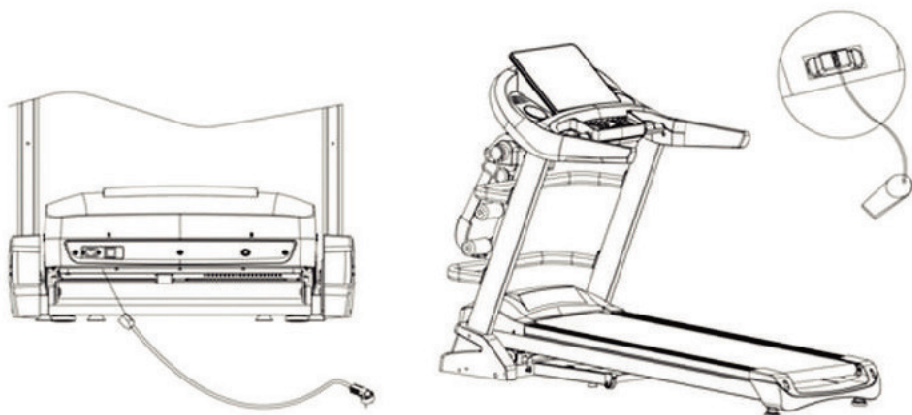
ИНСТРУКЦИЯ К БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ РОЗЕТКУ С ЗАЕМЛЕНИЕМ.

1. ВСТАВЬТЕ КАБЕЛЬ ПИТАНИЯ В РАЗЪЕМ ДОРОЖКИ, НАХОДЯЩИЙСЯ СЗАДИ, ВКЛЮЧИТЕ В РОЗЕТКУ, ВКЛЮЧИТЕ КЛАВИШУ В ПОЛОЖЕНИЕ ON. ЭКРАН КОМПЬЮТЕРА ЗАГОРИТСЯ, РАЗДАСТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ.

2. УСТАНОВИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ В ЖЕЛТЫЙ РАЗЪЕМ ПРИБОРНОЙ ПАНЕЛИ, ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

ПОЖАЛУЙСТА, ПРИКРЕПИТЕ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ К ОДЕЖДЕ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ТРЕНАЖЕРА. КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ РАЗРАБОТАН, ЧТОБЫ ОСУЩЕСТВИТЬ НЕМЕДЛЕННУЮ ОСТАНОВКУ УСТРОЙСТВА. ВАША БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НЕ ЗАПУСТИТСЯ, ЕСЛИ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ НЕПРАВИЛЬНО ВСТАВЛЕН В СЛОТ В ЦЕНТРЕ КОНСОЛИ.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. АККУРАТНО ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ПОРУЧНИ, НАКЛОНИТЕ ДОРОЖКУ НА СЕБЯ.

2. КАК ТОЛЬКО ДОРОЖКА СТАНЕТ НА КОЛЕСА, АККУРАТНО ПЕРЕМЕЩАЙТЕ ЕЕ В ЛЮБОЕ МЕСТО.

ПОЖАЛУЙСТА, ПЕРЕМЕСТИТЕ МАШИНУ В НЕДОСТУПНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТО, ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.



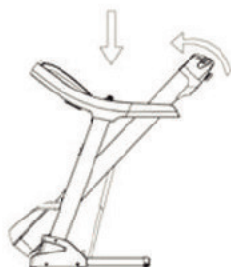
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

КАК СЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ:

ОТКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР ОТ ПИТАНИЯ, ВЫНЬТЕ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ.

ПРИПОДНИМИТЕ ГЛАВНУЮ РАМУ РУКАМИ, ПОКА НЕ СРАБОТАЕТ ЗАМОК ЦИЛИНДРА.

СЛОЖЕННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА БОЛЕЕ КОМПАКТНА И ЭКОНОМИТ МЕСТО.



КАК РАЗЛОЖИТЬ ДОРОЖКУ:

ПОЛОЖИТЕ ОДНУ РУКУ НА РУКОЯТКУ, А ВТОРОЙ ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА КРАЙ ГЛАВНОЙ РАМЫ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ТОЛКНУТЬ ЕЕ ВПЕРЕД.

НАЖМИТЕ НОГОЙ НА СЕРЕДИНУ ЦИЛИНДРА, ЧТОБЫ РАЗБЛОКИРОВАТЬ ЗАМОК.

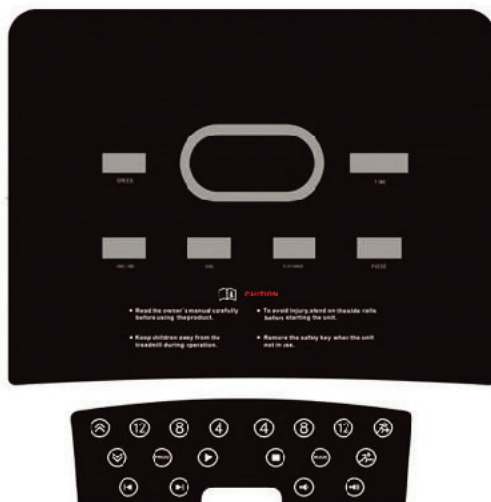
ПРИМЕЧАНИЕ ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ РАСКЛАДЫВАЙТЕ ДОРОЖКУ В НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЕСТЕ.





ДАННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ОКНО И КНОПКИ КОНСОЛИ:



ФУНКЦИИ КЛАВИШ:

(4, 8, 12) НАСТРОЙКА СКОРОСТИ

(12, 8, 4) НАСТРОЙКА УРОВНЯ НАКЛОНА

СТАРТ НАЖМИТЕ ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ ЗАПУСТИТЬ ТРЕНАЖЕР, ОН БУДЕТ РАБОТАТЬ С НАИМЕНЬШЕЙ СКОРОСТЬЮ ИЛИ СО СКОРОСТЬЮ ПРОГРАММЫ ПО УМОЛЧАНИЮ.

СТОП НАЖМИТЕ ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ ТРЕНАЖЕР, ОН ОСТАНОВИТСЯ ПЛАВНО.

1. В РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ КОНСОЛИ НАЖМИТЕ КНОПКУ, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ РАБОТУ ДВИГАТЕЛЯ, ПОСЛЕ ПОЛНОГО ПРЕКРАЩЕНИЯ РАБОТЫ ДВИГАТЕЛЯ ВСЕ ДАННЫЕ БУДУТ УДАЛЕНЫ.
2. В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ ПАРАМЕТРОВ НАЖМИТЕ КЛАВИШУ, ЧТОБЫ ВЫЙТИ ИЗ НЕГО.

ПРОГРАММА НАЖМИТЕ ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ ПРОГРАММУ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ – AUTOMATIC PROGRAM, CUSTOM PROGRAM, HRC PROGRAM И FAT.

1. КОНСОЛЬ В РЕЖИМЕ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ, НАЖМИТЕ КНОПКУ, ЧТОБЫ ВОЙТИ РЕЖИМ АВТОМАТИЧЕСКОЙ НАСТРОЙКИ.
2. ПОСЛЕ ИЗМЕНЕНИЯ НАСТРОЕК ПРОГРАММЫ, НАЖМИТЕ КНОПКУ, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В РЕЖИМ НАСТРОЙКИ ИМТ (ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА).
3. РЕЖИМ РАБОТЫ: АВТОМАТИЧЕСКАЯ НАСТРОЙКА - НАСТРОЙКА ИМТ - ВОЗВРАТ В ИСХОДНОЕ СОСТОЯНИЕ

НАСТРОЙКА НАЖМИТЕ ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ РЕЖИМ: ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ.

1. КОНСОЛЬ В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ, НАЖМИТЕ КНОПКУ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ УРОВЕНЬ НАКЛОНА.
2. В РЕЖИМЕ ИМТ НАЖМИТЕ КНОПКУ, ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ В РЕЖИМ ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ.
3. РЕЖИМ РАБОТЫ: ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ - ОТСЧЕТ РАССТОЯНИЯ - ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ КАЛОРИЙ - ВОЗВРАТ В ИСХОДНОЕ СОСТОЯНИЕ.
4. В РЕЖИМЕ ИМТ. ВВЕДИТЕ ДАННЫЕ: ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС.

СКОРОСТЬ +/- ОТРЕГУЛИРУЙТЕ СКОРОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

1. КОНСОЛЬ ДОЛЖНА БЫТЬ ВКЛЮЧЕНА ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ СКОРОСТИ.
2. В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ ПАРАМЕТРОВ ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ЗАДАННЫЕ ЗНАЧЕНИЯ.

НАКЛОН +/- ОТРЕГУЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ НАКЛОНА. НАЖМИТЕ КНОПКУ, ДЛЯ НАСТРОЙКИ УРОВНЯ НАКЛОНА ВО ВРЕМЯ НАЧАЛА ЗАНЯТИЯ, И ИЗМЕНИТЕ ЕЕ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ, В КОНЦЕ;

1. ОТРЕГУЛИРУЙТЕ УРОВЕНЬ НАКЛОНА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.
2. В РЕЖИМЕ НАСТРОЙКИ ИЗМЕНИТЕ ЗАДАННЫЕ ЗНАЧЕНИЯ.

ЗВУК +/- КНОПКА РЕГУЛИРОВКИ ГРОМКОСТИ

1. НАЖМИТЕ КНОПКУ, ЧТОБЫ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ГРОМКОСТЬ.

ПРЕДЫДУЩИЙ/СЛЕДУЮЩИЙ КНОПКА ВЫБОРА КОМПОЗИЦИИ USB.

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ, ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ КОМПОЗИЦИЮ.

A. РЕЖИМ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

ВОЙДИТЕ В РУЧНОЙ РЕЖИМ, ЗАТЕМ НАЖМИТЕ КНОПКУ START, ТРЕНАЖЕР ПЕРЕЙДЕТ В РЕЖИМ РАБОТЫ ВРУЧНУЮ.

РЕГУЛИРОВКА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ: НАЧАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ РАБОТЫ СОСТАВЛЯЕТ 1 КМ / Ч. ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ - ЗНАЧЕНИЕ 0, НАЖМИТЕ КНОПКУ РЕГУЛИРОВКИ СКОРОСТИ ДЛЯ ЕЕ НАСТРОЙКИ, НАЖМИТЕ КНОПКУ БЫСТРОЙ РЕГУЛИРОВКИ НАКЛОНА, ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ УРОВНЯ НАКЛОНА ДОРОЖКИ. ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ НЕ МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ 99:59, ИЛИ КОНСОЛЬ НАЧНЕТ ОТСЧЕТ С ОТМЕТКИ 0.

C. РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА:

НАЖМИТЕ КНОПКУ «MODE», ВЫБЕРИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ. ДАННЫЕ БУДУТ ОТОБРАЖАТЬСЯ НА ДИСПЛЕЕ. ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ПОКАЗАТЕЛИ НАЖМИТЕ «SPEED+» «SPEED-». НАЖМИТЕ КНОПКУ «START», ТРЕНАЖЕР ЗАПУСТИТСЯ НА САМОЙ НИЗКОЙ СКОРОСТИ «SPEED+» «SPEED-» ИЛИ «INCLINE+» «INCLINE-» ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ ИЛИ УРОВНЯ НАКЛОНА. КОГДА ПОКАЗАТЕЛЬ ТАЙМЕРА ПРИБЛИЗИТСЯ К 0, ТРЕНАЖЕР ПЛАВНО ОСТАНОВИТСЯ.

ЕСЛИ ХОТИТЕ ЗАКОНЧИТЬ ЗАНЯТИЕ РАНЬШЕ, ВЫ МОЖЕТЕ НАЖАТЬ КНОПКУ «STOP» ИЛИ ВЫНУТЬ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.

D. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДКОЖНОГО ЖИРА

В РЕЖИМЕ ОЖИДАНИЯ НАЖМИТЕ КНОПКУ «MODE», НАЙДИТЕ ПРОГРАММУ (FAT), ЗАПОЛНИТЕ F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 ПОЛ, F-2 ВОЗРАСТ, F-3 РОСТ, F-4 ВЕС, F-5 УЗНАТЬ ТИП ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ), НАЖМИТЕ «SPEED +», «SPEED-» «INCLINE +», «INCLINE-» ЧТОБЫ ВНЕСТИ ДАННЫЕ. (СМ. ТАБЛИЦУ НИЖЕ), НАЖМИТЕ КНОПКУ «MODE» ПОСЛЕ УКАЗАНИЯ ВСЕХ ДАННЫХ. ПЕРЕЙДИТЕ К СТРОКЕ F-5, ПОЛОЖИТЕ РУКИ НА ДАТЧИКИ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА НА 5 СЕКУНД. ДАННЫЙ КАЛЬКУЛЯТОР РАССЧИТАЕТ ПРОЦЕНТ ЖИРА ПО ПЯТИ ФОРМУЛАМ. РЕЗУЛЬТАТЫ БУДУТ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В СТРОКЕ F5.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА - ВЕЛИЧИНА, ПОЗВОЛЯЮЩАЯ ОЦЕНИТЬ СТЕПЕНЬ СООТВЕТСТВИЯ МАССЫ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО РОСТА И ТЕМ САМЫМ КОСВЕННО ОЦЕНИТЬ, ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ МАССА НЕДОСТАТОЧНОЙ, НОРМАЛЬНОЙ ИЛИ ИЗБЫТОЧНОЙ.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА	СООТВЕТСТВИЕ МЕЖДУ МАССОЙ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО РОСТОМ
18 И МЕНЕЕ	ВЫРАЖЕННЫЙ ДЕФИЦИТ МАССЫ ТЕЛА
18-18,5	НЕДОСТАТОЧНАЯ (ДЕФИЦИТ) МАССА ТЕЛА
18,5-24,99	НОРМА
25-30	ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА (ПРЕДСЖИРЕНИЕ)
30-35	ОЖИРЕНИЕ
35-40	ОЖИРЕНИЕ РЕЗКОЕ
40 И БОЛЕЕ	ОЧЕНЬ РЕЗКОЕ ОЖИРЕНИЕ

(ПРИМЕЧАНИЕ: ПРИВЕДЕННАЯ ВЫШЕ ИНФОРМАЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАТЕЛЕМ).

Е. СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

ПОЛОЖИТЕ ОБЕ РУКИ НА ДАТЧИКИ, ДЕРЖИТЕ ОКОЛО 5 СЕКУНД, НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЗАТСЯ ПОКАЗАТЕЛИ ПУЛЬСА. ДАННЫЕ О ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ МЕДИЦИНСКИМИ ДАННЫМИ.

МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НЕВЕРНЫМ ПОКАЗАНИЯМ:

1. НЕ СЖИМАЙТЕ ДАТЧИКИ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА СЛИШКОМ СИЛЬНО
2. ВО ВРЕМЯ БЕГА ДЕРЖИТЕ ОБЕ РУКИ НА ДАТЧИКЕ ОДНОВРЕМЕННО. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОСТАНОВИТЬ ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ТОЧНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ.

Ф. РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ:

ЕСЛИ В ТЕЧЕНИЕ 10 МИНУТ НЕ ВВОДИТСЯ КОМАНДА, СИСТЕМА ПЕРЕХОДИТ В РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ, ДИСПЛЕЙ АВТОМАТИЧЕСКИ ВЫКЛЮЧАЕТСЯ, НАЖМИТЕ ЛЮБУЮ КНОПКУ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ РЕЖИМА.

Г. ФУНКЦИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ:

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРЕКРАЩЕНИЯ ПОДАЧИ ПИТАНИЯ НА БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ В СЛУЧАЕ ВАШЕГО ПАДЕНИЯ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ РАЗРАБОТАН, ЧТОБЫ ОСУЩЕСТВИТЬ НЕМЕДЛЕННУЮ ОСТАНОВКУ УСТРОЙСТВА.

ПРИ ИЗВЛЕЧЕНИИ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ ДИСПЛЕЙ "—", ВСТАВЬТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ В СЛОТ НА КОНСОЛИ, ЧТОБЫ ПРОДОЛЖИТЬ ТРЕНИРОВКУ.

Н. ФУНКЦИЯ МРЗ:

ПОДКЛЮЧИТЕ УСТРОЙСТВО К МРЗ КАБЕЛЮ, ДЛЯ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ МРЗ.

И. ФУНКЦИЯ USB:

ПОДКЛЮЧИТЕ КАРТУ ПАМЯТИ ЧЕРЕЗ USB ДЛЯ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЯ АУДИОФАЙЛОВ.

ИЗОБРАЖЕНИЕ НА ДИСПЛЕЕ:

	ЗНАЧЕНИЕ	НАСТРАИВАЕМЫЕ ЗНАЧЕНИЯ	ДИАПАЗОН	НАСТРАИВАЕМЫЙ ДИАПАЗОН
ВРЕМЯ	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00-99:59
НАКЛОН	0	0	0-15	0-15
СКОРОСТЬ	0.0	1	1-16	1-16
РАССТОЯНИЕ	0.00	1.00	1.00-99.00	0.00-99.9
ПУЛЬС	F	N/A	N/A	40-199
КАЛОРИИ	0.0	50.0	20-990	0-990

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

В: ТАБЛИЦА СКОРОСТЕЙ

СКОРОСТЬ И НАКЛОН ДЛЯ АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ УСТАНОВЛЕНЫ. ОНИ РАЗДЕЛЕНЫ НА 20 ЧАСТЕЙ. ДАННЫЕ ЭТИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СМОТРИТЕ В ТАБЛИЦЕ НИЖЕ.

ВРЕМЯ ПРОГРАММА		УСТАНОВКИ ВРЕМЕНИ																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	5	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	0	7	7	6	6	2	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	6	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	НАКЛОН	0	3	3	5	5	4	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	12	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	0	5	5	5	12	4	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	9	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	0	2	3	4	5	4	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	10	7	5	6	7	8	6	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	0	2	3	4	5	5	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	5	10	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	0	2	3	4	5	2	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	9	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	2	3	4	5	6	6	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	0	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	0	3	3	5	5	8	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	11	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	0	2	2	2	2	6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	12	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	9	8	7	6	5	5	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	СКОРОСТЬ	3	4	5	9	5	12	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	НАКЛОН	9	8	7	6	5	6	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	9	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

VI. ОШИБКИ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА

Е01 ПЛОХАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ ЭЛЕКТРОННЫМ СЧЕТЧИКОМ И РЕГУЛЯТОРОМ

1. ПРОВЕРЬТЕ, КОНТАКТ МЕЖДУ ЭЛЕКТРОННЫМ СЧЕТЧИКОМ И РЕГУЛЯТОРОМ. ПЕРЕПОДКЛЮЧИТЕ КАБЕЛЬ.
2. ПЕЧАТНАЯ ПЛАТА НЕ ВЫВОДИТ СИГНАЛ. ЗАМЕНИТЕ ЕЕ.
3. РЕГУЛЯТОР НЕ ВЫВОДИТ СИГНАЛ. ЗАМЕНИТЕ ЕГО.

Е02 ЗАЩИТА СКАЧКОВ НАПРЯЖЕНИЯ

1. НЕИСПРАВНОСТЬ КАБЕЛЯ ИЛИ ПЛОХОЙ КОНТАКТ С ДВИГАТЕЛЕМ. ЗАМЕНИТЕ КАБЕЛЬ ИЛИ ДВИГАТЕЛЬ.
2. НЕИСПРАВНОСТЬ СИЛОВОЙ ТРУБКИ. ЗАМЕНИТЕ СИЛОВУЮ ТРУБКУ ИЛИ РЕГУЛЯТОР.

Е03 ОТКАЗ В РЕГУЛИРОВКЕ СКОРОСТИ

1. ДАТЧИК СКОРОСТИ ПОВРЕЖДЕН. ЗАМЕНИТЕ ДАТЧИК.
2. ДАТЧИК СКОРОСТИ НЕ УСТАНОВЛЕН. ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ЕГО ПОЛОЖЕНИЕ.

Е04 ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

1. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДВИГАТЕЛЬ В ДИАПАЗОНЕ ДОПУСТИМОГО НАПРЯЖЕНИЯ
2. ЗАМЕНИТЕ ДВИГАТЕЛЬ/ДАТЧИК СКОРОСТИ.
3. ЗАМЕНИТЕ РЕГУЛЯТОР.

Е05 ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

1. ПЕРЕГРУЗКА.
2. СОПРОТИВЛЕНИЕ ОСНОВНОЙ РАМЫ СЛИШКОМ ВЫСОКО, СМАЗЬТЕ СИЛИКОНОВЫМ МАСЛОМ.
3. ДВИГАТЕЛЬ ПОВРЕЖДЕН. ЗАМЕНИТЕ ЕГО.

Е06 ОШИБКА ПРИ САМОДИАГНОСТИКЕ РЕГУЛЯТОРА

ЗАМЕНИТЕ РЕГУЛЯТОР.

УДАЛЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ

ЗАМЕНИТЕ РЕГУЛЯТОР И ВВЕДИТЕ ПАРАМЕТРЫ ЕЩЕ РАЗ.

Е07 КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

ВСТАВЬТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ В РАЗЪЕМ

ОШИБКА СИСТЕМЫ БЛОКИРОВКИ

ЗАМЕНИТЕ ПЕЧАТНУЮ ПЛАТУ

VII. ОБСЛУЖИВАНИЕ

СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

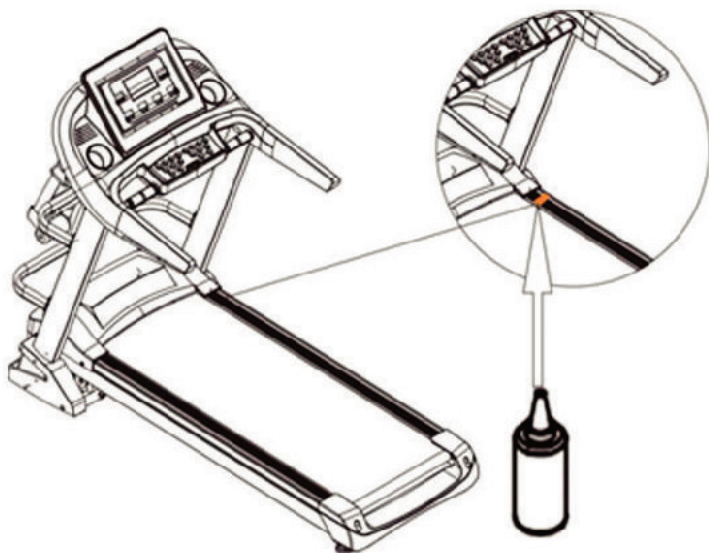
КАЖДЫЕ 3 МЕСЯЦА РАБОТЫ ПОДНИМИТЕ БОКОВЫЕ СТОРОНЫ ПОЛОТНА, ПРОВЕРЬТЕ ВНУТРЕНнюю ПОВЕРХНОСТЬ. ЕСЛИ ЕСТЬ ОСТАТКИ СИЛИКОНОВОГО МАСЛА, НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ СНОВА СМАЗЫВАТЬ.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛИКОН ИЛИ СМАЗКУ, НЕ СОДЕРЖАЩУЮ НЕФТЯНЫЕ МАСЛА!

КАК СМАЗЫВАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ:

1. НЕОБХОДИМО СМАЗЫВАТЬ БЕГОВУЮ ЛЕНТУ РЕГУЛЯРНО. ПОДНИМИТЕ ОДНУ СТОРОНУ БЕГОВОГО РЕМНЯ, НАНЕСИТЕ СИЛИКОНОВОЕ МАСЛО ПОД БЕГУЩУЮ ЛЕНТУ, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ НИЖЕ. (НАНЕСИТЕ СИЛИКОНОВОЕ МАСЛО НА СЕРЕДИНУ ПОДНОЖКИ)
2. ОСТАВЬТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ВКЛЮЧЕННОЙ НА НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ МАСЛО РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛИЛОСЬ ПО ВСЕЙ ПОВЕРХНОСТИ ДЕТАЛЕЙ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ОБЯЗАТЕЛЬНО ОСТАНОВИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, ВО ВРЕМЯ СМАЗКИ БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ.



VIII. ЕЖЕДНЕВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

ПРАВИЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ – ЕДИНСТВЕННЫЙ ПУТЬ К ЛУЧШЕМУ СОСТОЯНИЮ ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ СОКРАЩАЕТ ЖИЗНЬ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА.



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ НАЖДАЧНУЮ БУМАГУ И РАСТВОРИТЕЛИ ДЛЯ ОЧИСТКИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

КОНСОЛЬ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НЕ ДОЛЖНА ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ НА СОЛНЦЕ И ПРИ БОЛЬШОЙ ВЛАЖНОСТИ. ПОЖАЛУЙСТА, ЧАЩЕ ПРОВЕРЯЙТЕ ВСЕ ЧАСТИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НЕМЕДЛЕННО ЗАМЕНЕНЫ.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

1. ВСТАВЬТЕ ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ПОВЕРНИТЕ ЕГО ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ НА 1/4 ОБОРОТА И ОТРЕГУЛИРУЙТЕ НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

2. ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ САМОЕ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ БЕГОВОГО ПОЛОТНА. БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ДОЛЖНО РАСПОЛАГАТЬСЯ РОВНО, ПАРАЛЛЕЛЬНО ПОЛУ.

3. ПОВТОРЯЙТЕ ЭТИ ДЕЙСТВИЯ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛОТНО НЕ БУДЕТ РОВНО СКОЛЬЗИТЬ.

4. НЕ ПЕРЕТЯГИВАЙТЕ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО, ИНАЧЕ ОНО МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬСЯ. РОЛИКИ ТАК ЖЕ НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОВРЕЖДЕНЫ И НЕ ДОЛЖНЫ ИЗДАВАТЬ НИКАКИХ ПОСТОРОННИХ ЗВУКОВ. ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ УМЕНЬШИТЬ НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА, ПОВОРАЧИВАЙТЕ БОЛТЫ АККУРАТНО ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ. ЭТО ДОЛЖНО БЫТЬ СДЕЛАНО В ОДИНАКОВОЙ МЕРЕ С ЛЕВОЙ И ПРАВОЙ СТОРОНЫ.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

ПРИ ХОДЬБЕ ИЛИ БЕГЕ ВЫ МОЖЕТЕ РАБОТАТЬ ОДНОЙ НОГОЙ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ДРУГОЙ, ЧТО ПРИВОДИТ К СМЕЩЕНИЮ БЕГОВОГО ПОЛОТНА. ЭТО НОРМАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС. ЧТОБЫ ЕГО ОТЦЕНТРИРОВАТЬ. НЕОБХОДИМО КЛЮЧОМ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ ЗАДНЕГО ВАЛА.

КАК ОТЦЕНТРИРОВАТЬ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО?

1. ЗАПУСТИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ СО СКОРОСТЬЮ 6 КМ/Ч
2. ОЦЕНИТЕ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ КРАЯМИ БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ПРАВЫМ И ЛЕВЫМ КРАЯМИ ТРЕНАЖЕРА. ЕСЛИ ОТКЛОНЕНИЕ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ, ТО ПОДТЯНИТЕ БОЛТ С ЛЕВОЙ СТОРОНЫ НА $1/4$ ОБОРОТА ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. ЕСЛИ РАССТОЯНИЕ БОЛЬШЕ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ, ТО ПРОДЕЛАЙТЕ ТЕ ЖЕ МАНИПУЛЯЦИИ С ПРАВОЙ СТОРОНЫ. ЕСЛИ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО НЕ ВЫРОВНЯЛОСЬ, ПОВТОРЯЙТЕ ЭТИ ОПЕРАЦИИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ПОЛОТНО НЕ БУДЕТ ОТЦЕНТРИРОВАНО.
3. ПОСЛЕ ПОДТЯЖКИ ЗАПУСТИТЕ ТРЕНАЖЕР СО СКОРОСТЬЮ 1 КМ/Ч И ПРОСЛЕДИТЕ, ЧТОБЫ ПОЛОТНО РОВНО СКОЛЬЗИЛО.
4. **ВНИМАНИЕ! НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ БОЛТЫ СЛИШКОМ СИЛЬНО, ЭТО МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ ТРЕНАЖЕР.**



ВНИМАНИЕ! ОТКЛЮЧАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ НА ВРЕМЯ СЕРВИСНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ. ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОЧИЩАЙТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ ТРЕНАЖЕРА.

ВАЖНО! НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕДКИЕ ВЕЩЕСТВА ДЛЯ ОЧИСТКИ ТРЕНАЖЕРА ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОРЧИ ОБОРУДОВАНИЯ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ПОД ПРЯМЫМИ СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧАМИ.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ: ЖЕЛАТЕЛЬНО ПРОТЕРЕТЬ МЯГКОЙ ТРЯПКОЙ ИЛИ ПОЛОТЕНЦЕМ КОНСОЛЬ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ ВЛАЖНЫХ ПЯТЕН, КАПЛЕЙ ПОТА И Т.Д.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ УХОД: ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ОЧИСТКУ ЛЕГЧЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОВРИК ДЛЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ОБУВЬ МОЖЕТ ОСТАВИТЬ ГРЯЗЬ НА БЕГОВОМ ПОЛОТНЕ, КОТОРАЯ ДАЛЕЕ МОЖЕТ ПАДАТЬ ПОД БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ. ЧИСТИТЕ КОВРИК ПОД БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ РАЗ В НЕДЕЛЮ.

IX. РАЗМИНКА

ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗАНИМАЛИСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ НАГРУЗКАМИ БОЛЕЕ ГОДА ИЛИ ИМЕЕТЕ ЛИШНИЙ ВЕС, ВЫ ДОЛЖНЫ ПЕРЕХОДИТЬ К ТРЕНИРОВКАМ ПОСТЕПЕННО, НАЧИНАЯ С НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ.

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СВОИМ ВРАЧОМ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВОК. ПОПРОСИТЕ ВРАЧА ОЗНАКОМИТЬСЯ С ВАШИМ ПЛАНОМ ТРЕНИРОВОК.

ВЫ МОЖЕТЕ ДОБАВИТЬ В ВАШ ПЛАН ТРЕНИРОВОК НЕКОТОРЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, ТАКИЕ КАК ХОДЬБА, ПРЫЖКИ, ПЛАВАНИЕ, ТАНЦЫ И ДР.

ПЕЙТЕ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ. НЕ ПЕЙТЕ ОЧЕНЬ ХОЛОДНУЮ ВОДУ-ВОДА ДОЛЖНА БЫТЬ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ.

ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ВЫ ДОЛЖНЫ ПРОВЕРЯТЬ СВОЙ ПУЛЬС.

УСПЕШНАЯ СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ РАЗМИНКУ, АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ И РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА ПРОВОДИТСЯ ДВА-ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ. ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ ВЫ МОЖЕТЕ УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК ДО 4-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ. РАЗМИНКА - ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ. РАЗМИНАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ ГОТОВЯТ ВАШЕ ТЕЛО К ДАЛЬНЕЙШИМ, БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНЫМ НАГРУЗКАМ. РАЗМИНАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОМОГАЮТ ВАШИМ МЫШЦАМ РАЗОГРЕТЬСЯ И РАСТЯНУТЬСЯ, РАЗГОНЯЮТ КРОВЬ, СПОСОБСТВУЮТ БОЛЕЕ КАЧЕСТВЕННОЙ РАБОТЕ ВАШИХ МУСКУЛОВ. ПОСЛЕ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПОВТОРИТЕ РАЗМИНКУ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЗНЕННЫХ ОЩУЩЕНИЙ. МЫ РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ЧЕРЕДОВАТЬ РАЗМИНКУ И РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

НАЧИНАЙТЕ ПРОВОДИТЬ ТРЕНИРОВКИ, УЧИТЫВАЯ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.

ВАЖНОСТЬ РАЗМИНКИ ПЕРЕД НАГРУЗКОЙ:

РАЗМИНОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПОДГОТАВЛИВАЮТ ВАШЕ ТЕЛО К БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ. УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ АКТИВИРУЮТ ВАШИ МЫШЦЫ, ПОМОГАЮТ ИМ СТАТЬ БОЛЕЕ ЭЛАСТИЧНЫМИ, ПРЕДОХРАНЯЮТ ОТ ПОЛУЧЕНИЯ ТРАВМ.

ВАЖНОСТЬ РАСТЯЖКИ ПОСЛЕ НАГРУЗКИ:

ОТСУТСТВИЕ РАСТЯЖКИ СНИЖАЮТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ, ПОНИЖАЮТ ДАВЛЕНИЕ В НИХ, ЗАМЕДЛЯЮТ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. ТЕЛО БУДЕТ ЧУВСТВОВАТЬ УСТАЛОСТЬ И НЕ БУДЕТ ПОДГОТОВЛЕНО К СЛЕДУЮЩЕЙ ТРЕНИРОВКЕ.

РАЗМИНКА

РАЗМИНКА ПЕРЕД УПРАЖНЕНИЯМИ:

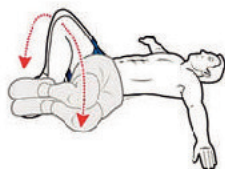
1. ШАГ НА МЕСТЕ. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ РАСТЯНУТЬ МЫШЦЫ. ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, РАСПРЯМИТЕ СПИНУ, РУКИ ОПУСТИТЕ ПО БОКАМ. ПОДНИМАЙТЕ ПО ОЧЕРЕДИ ПРАВОЕ И ЛЕВОЕ КОЛЕНО, ОДНОВРЕМЕННО ПОЛУСГИБАЯ В ЛОКТЕ РУКУ. СДЕЛАЙТЕ 20 ПОВТОРЕНИЙ. ОТДОХНИТЕ 1 МИН., ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ 2 КРУГА.



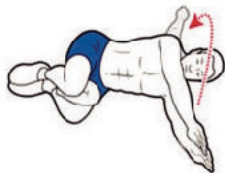
2. ВЫПАД ВПЕРЕД. ЛЕВОЙ НОГОЙ СДЕЛАЙТЕ БОЛЬШОЙ ШАГ ВПЕРЕД, ПОКА ПРАВОЕ КОЛЕНО НЕ КОСНЕТСЯ ЗЕМЛИ. ПОСТАВЬТЕ ПРАВУЮ РУКУ НА ЗЕМЛЮ. ЗАТЕМ ПОСТАВЬТЕ ЛЕВУЮ РУКУ С ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ ЛЕВОЙ НОГИ, ПОДНИМИТЕ БЕДРА ВВЕРХ.



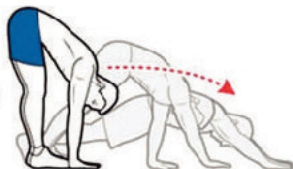
3. ПОВЕРНИТЕ ВАШИ БЕДРА И КОЛЕНИ: ЛЯГТЕ НА ПОЛ, КОЛЕНИ ПОДНЯТЫ, СТУПНИ СТОЯТ НА ПОЛУ, РУКИ ВЫПРЯМЛЕННЫ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ. ПОВЕРНИТЕ ВАШИ НОГИ В ЛЕВО, ПОКА ЛЕВОЕ КОЛЕНО НЕ КОСНЕТСЯ ЗЕМЛИ. ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ УПРАЖНЕНИЕ В ПРАВУЮ СТОРОНУ.



4. 90/90 ГРАДУСНАЯ РАСТЯЖКА: ЭТО УПРАЖНЕНИЕ РАСТЯГИВАЕТ МЫШЦЫ СПИНЫ. ПОВЕРНИТЕСЬ НА ЛЕВЫЙ БОК, НОГИ СОМКНУТЫ, КОЛЕНИ СОГНУТЫ ПО УГЛОМ 90 ГРАДУСОВ. СОМКНИТЕ РУКИ И ПОЛОЖИТЕ МЕЖДУ КОЛЕНАМИ, РУКИ ВЫТЯНИТЕ ВПЕРЕД. ЗАТЕМ, СОХРАНЯЯ НОГИ И БЕДРА СОМКНУТЫМИ, ПОВЕРНИТЕСЬ НА ПРАВЫЙ БОК.



5. ХОЖДЕНИЕ РУКАМИ: ВЫПРЯМИТЕ НОГИ, ПОЛОЖИТЕ РУКИ НА ПОЛ ПО ОБЕИМ СТОРОНАМ ОТ СТУПНЕЙ. НЕ ДВИГАЯ НОСКИ НОГ, ДЕЛАЙТЕ РУКАМИ ШАГИ ВПЕРЕД ПОКА ВАШИ КОЛЕНИ НЕ СТАНУТ ПРЯМЫМИ. УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЙТЕ 1 МИН.



РАСТЯЖКА ПОСЛЕ УПРАЖНЕНИЙ:

1. ТЯНЕМ ПЛЕЧИ. ЭТО ПРОСТОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСТЯЖКИ. ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, НОГИ НА ШИРИНЕ ПЛЕЧ. ПОВОРАЧИВАЕМ ЛЕВУЮ РУКУ В ПРАВУЮ СТОРОНУ, СЛЕГКА СОГНУВ ПЛЕЧО. ПРИДЕРЖИВАЙТЕ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО ПРАВОЙ РУКОЙ. ЗАТЕМ ПОТЯНИТЕ СЛЕГКА ПРАВОЙ РУКОЙ ЛЕВОЕ ПЛЕЧО, ПОКА НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ ЛЕГКОЕ НАТЯЖЕНИЕ В МЫШЦАХ. ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ САМОЕ В ДРУГУЮ СТОРОНУ.



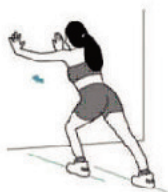
2. РАСТЯЖКА МЫШЦ РУК. ЗАКИНЬТЕ ЛЕВУЮ РУКУ ЗА ГОЛОВУ, ПРАВОЙ РУКОЙ ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ЛЕВЫЙ ЛОКОТЬ И СЛЕГКА НАДАВИТЕ НА НЕГО ДО ЧУВСТВА НАТЯЖЕНИЯ МЫШЦ. ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ САМОЕ В ДРУГУЮ СТОРОНУ.



3. РАСТЯЖЕНИЕ ГРУДИ:
ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РАСТЯЖЕНИЯ МЫШЦ НА ВЕРХНЕМ КРАЮ ГРУДИ, ОНО ПОМОЖЕТ РАЗОГРЕТЬ И РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ.
УПРАЖНЕНИЕ: ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА РУЧКУ ДВЕРИ, СТОЙКУ ИЛИ ДРУГУЮ ОПОРУ, ПОВЕРНИТЕСЬ К НЕЙ СПИНОЙ. РАЗВЕРНИТЕ РУКУ ЛОКТЕМ НАВЕРХ И ПОДАЙТЕ КОРПУС ЧУТЬ ВПЕРЕД.



4. РАСТЯЖКА БЕДРА:
УПРАЖНЕНИЕ: ВСТАНЬТЕ НА БОЛЬШОМ РАССТОЯНИИ ПЕРЕД СТЕНОЙ, ОПЕРИТЕСЬ СТЕНУ РУКАМИ И ПОСТАВЬТЕ НОГИ НА ТУ ЖЕ ШИРИНУ, ЧТО И БЕДРА. ВЫТЯНИТЕ ЛЕВУЮ НОГУ ВПЕРЕД И СОГНИТЕ НОГИ В КОЛЕНАХ, А ЛЕВОЕ КОЛЕНО ДЕРЖИТЕ ПРЯМО НАД НОГАМИ. ПОМЕНИЙТЕ СТОРОНУ, ЧТОБЫ РАСТЯНУТЬ ЛЕВОЕ БЕДРО.



РАЗМИНКА

5. РАСТЯЖЕНИЕ ЧЕТЫРЕХГЛAVОЙ МЫШЦЫ
ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: ВСТАНЬТЕ НА МЕСТО,
ПОДНИМИТЕ ОДНУ НОГУ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТУ ЖЕ
СТОРОНУ РУКИ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ
ЛОДЫЖКУ, МЕДЛЕННО ПРИЖМИТЕ ИКРУ К
БЕДРУ, ОСТОРОЖНО КОСНИТЕСЬ БЕДРА.
ПРИМЕРНО ЧЕРЕЗ 10 СЕКУНД, ПОМЕНАЙТЕ
НОГУ. ВО ВРЕМЯ ЭТОГО УПРАЖНЕНИЯ ВЕРХНЯЯ
ЧАСТЬ ТЕЛА ПРЯМАЯ, А НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ
СЛЕГКА СОГНУТЫ, ЧТОБЫ КОЛЕНИ НЕ
РАСТЯГИВАЛИСЬ СЛИШКОМ СИЛЬНО.



6. РАСТЯЖЕНИЕ МЫШЦ СПИНЫ
ОСНОВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ: ДВЕ НОГИ НАХОДЯТСЯ
БЛИЗКО ДРУГ К ДРУГУ И СТОЯТ НА
РАССТОЯНИИ ОДНОГО МЕТРА ОТ ПОЛА. БЕДРО
НА ТОЙ ЖЕ ВЫСОТЕ, ЧТО И ПЛЕЧО. ВЫТЯНИТЕ
РУКИ К ГОЛОВЕ. ДЕРЖИТЕ РУКИ И НОГИ
ПРЯМО, СОГНИТЕ БЕДРА И ВЫТЯНИТЕ СПИНУ.
СДЕЛАЙТЕ 4 ПОДХОДА ПО 10 СЕКУНД.





**BE FIT
BE KOENIGSMANN**

KOENIGSMANN.RU