

## **Инструкция**

### **Беговая дорожка Koenigsmann Model S1.0 Limited Edition**

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка Koenigsmann Model S1.0 Limited Edition - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка Koenigsmann Model S1.0 Limited Edition - читать отзывы](#)



**KOENIGSMANN**

**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**

**S1.0**

**LIMITED EDITION**

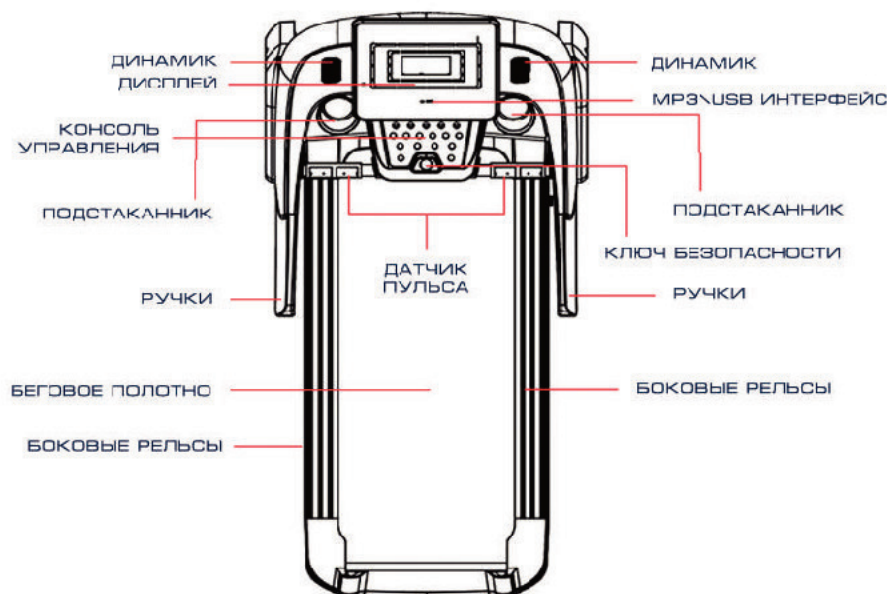
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

**KOENIGSMANN.RU**



I.	ВНЕШНИЙ ВИД	02
II.	ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ	04
III.	СХЕМА ТРЕНАЖЕРА	07
IV.	ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ	10
V.	РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	13
VI.	ОБСЛУЖИВАНИЕ	18
VII.	ЕЖЕДНЕВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	19
VIII.	РАЗМИНКА	21

# I. ВНЕШНИЙ ВИД



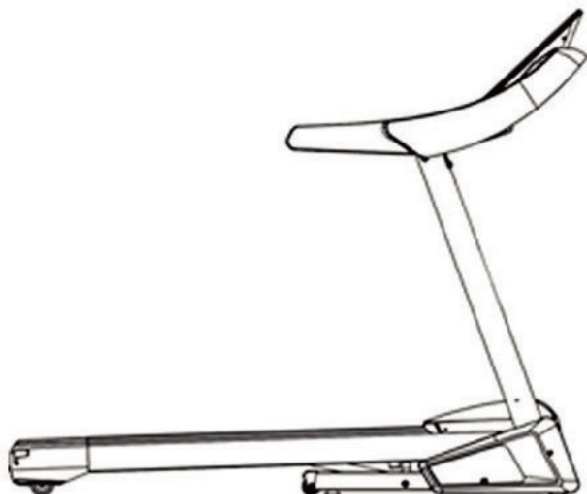
## КОМПЛЕКТУЮЩИЕ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА	
МРЗ ШНУР	
ЗАМОК БЕЗОПАСНОСТИ	
СИЛИКОНОВАЯ СМАЗКА	
ИНСТРУКЦИЯ	
УПАКОВКА	
ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ КОЖУХИ	
КАРДИОПОЯС	
УМНЫЕ ВЕСЫ	

## ВНЕШНИЙ ВИД

---

ЦВЕТ	ЧЕРНЫЙ
ВЕС	57КГ
БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	132 X 43 CM
РАЗМЕРЫ В СЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ	106 X 78 X 140CM
РАЗМЕРЫ В РАЗЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ	166 X 78 X 140CM
МАКСИМАЛЬНАЯ МОЩНОСТЬ	3.25 Л.С
СИСТЕМА АМОРТИЗАЦИИ	SUPER SOFT ACTIVE SUSPENSION
СКОРОСТЬ	0.8-16.8 KM/Ч
НАКЛОН	0-15%
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС	132КГ



## II. ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ



**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.

16. ОБОРУДОВАНИЕ СПОСОБНО ВЫДЕРЖИВАТЬ ВЕС ДО 132 КГ.



# ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

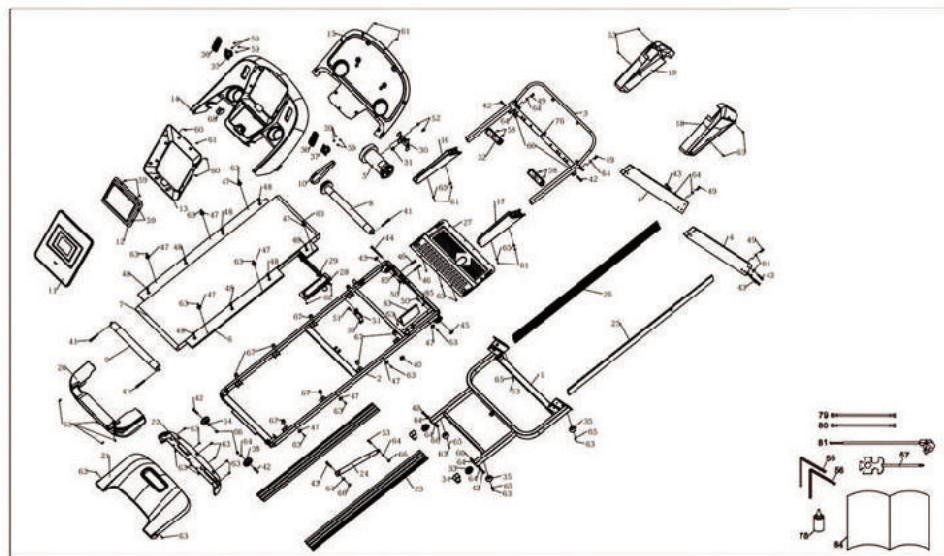
---

## **ВНИМАНИЕ!**

1. РАСПОЛОЖИТЕ БЕГОВУЮ ДОРՈЖКУ 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 ЗАЗЕМЛЕННЫ.

### III. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

#### ДЕТАЛЬНАЯ СХЕМА



№	НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1	НИЖНЯЯ РАМА	1
2	ОСНОВНАЯ РАМА	1
3	КРОНШТЕЙН КОНСОЛИ	1
4	ОПОРА	2
5	ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ ДВИГАТЕЛЬ	1
6	ДЕКА	1
7	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1
8	ПЕРЕДНИЙ ВАЛ	1
9	ЗАДНИЙ ВАЛ	1
10	ПРИВОДНОЙ РЕМЕНЬ	1
11	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА КОНСОЛИ	1
12	КОНСОЛЬ	1
13	НИЖНЯЯ КРЫШКА КОНСОЛИ	1
14	ВЕРХНИЙ КОЖУХ КОНСОЛИ	1
15	НИЖНИЙ КОЖУХ КОНСОЛИ	1
16	ЛЕВЫЙ ПОРУЧЕНЬ	1
17	ПРАВЫЙ ПОРУЧЕНЬ	1
18	ЛЕВЫЙ КОЖУХ	1

## СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

№	НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
19	ПРАВЫЙ КОЖУХ	1
20	ЗАДНЯЯ КРЫШКА	1
21	ВЕРХНИЙ КОЖУХ МОТОРНОГО ОТСЕКА	1
22	ТОРЦЕВОЙ КОЖУХ МОТОРНОГО ОТСЕКА	1
23	СТОЙКА КОНСОЛИ	2
24	ФИЛЬТР	1
25	БОКОВАЯ НАКЛАДКА	1
26	БОКОВАЯ НАКЛАДКА	1
27	КОЖУХ ДВИГАТЕЛЯ	1
28	ГАЗОНАПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАПАН	1
29	ГАЗОПРИЕМНЫЙ КЛАПАН	1
30	КРЕПЛЕНИЕ ДВИГАТЕЛЕЙ	1
31	СКРЫТАЯ ГАЙКА	1
32	ДАТЧИК ПУЛЬСА	2
33	ДВИЖУЩИЙ РОЛИК	2
34	ГОЛОВКА ДВИЖУЩЕГО РОЛИКА	2
35	ПРОКЛАДКА ДЛЯ ОСНОВЫ	4
36	НАКЛАДКА НА ДИНАМИК	2
37	ДИНАМИК	2
38	ПОВОРОТНЫЙ КРИСТАЛЛ	2
39	ОБШИВКА ПЛАТЫ	1
40	ПРОВОДНИК СИЛИКОНОВОГО НАПОЛНИТЕЛЯ	1
41	ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ	3
42	ПОЛУКРУГЛЫЙ ВИНТ	6
43	ПОЛУКРУГЛЫЙ ВИНТ	7
44	ПОЛУКРУГЛЫЙ ВИНТ	1
45	ПЛАСТИКОВАЯ НАКЛАДКА (НЕЙЛОН)	2
46	ПОЛУКРУГЛЫЙ ВИНТ	4
47	БОКОВАЯ НАКЛАДКА	14
48	СКРЫТЫЙ ВИНТ	8
49	ПОЛУКРУГЛЫЙ ВИНТ	8
50	ПОЛУКРУГЛЫЙ ВИНТ	2
51	ПОЛУКРУГЛЫЙ ВИНТ	2
52	ПОЛУКРУГЛЫЙ ВИНТ	2
53	ПОЛУКРУГЛЫЙ ВИНТ	1
54	ВНЕШНИЙ ШЕСТИГРАННЫЙ БОЛТ	3

## СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

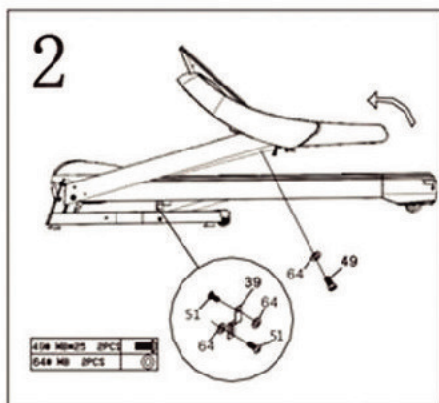
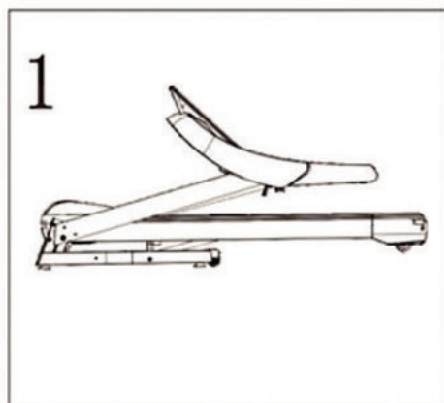
---

№	НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
55	L КЛЮЧ	1
56	L КЛЮЧ	1
57	КРЕСТОВОЙ КЛЮЧ	1
58	КРЕСТОВОЙ ПОЛУКРУГЛЫЙ КЛЮЧ	1
59	ВИНТ	22
60	ВИНТ	4
61	ВИНТ	42
62	ВИНТ	8
63	ВИНТ	44
64	ПЛОСКАЯ ПРОКЛАДКА	29
65	ПЛОСКАЯ ПРОКЛАДКА	10
66	ЗАМОК	11
67	КРУГЛАЯ НАКЛАДКА	8
68	НАКЛАДКА НА РУЧКУ	2
79	ШНУР ПУЛЬСОМЕРА	2
80	ШНУР К ОПОРЕ	1
81	КАБЕЛЬ	1
82	СЕНСОР ЗАМКА БЕЗОПАСНОСТИ	1
83	КОНТРОЛЛЕР	1
84	ИНСТРУКЦИЯ	1
85	ПЛОСКАЯ ПРОКЛАДКА	2

## VI. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

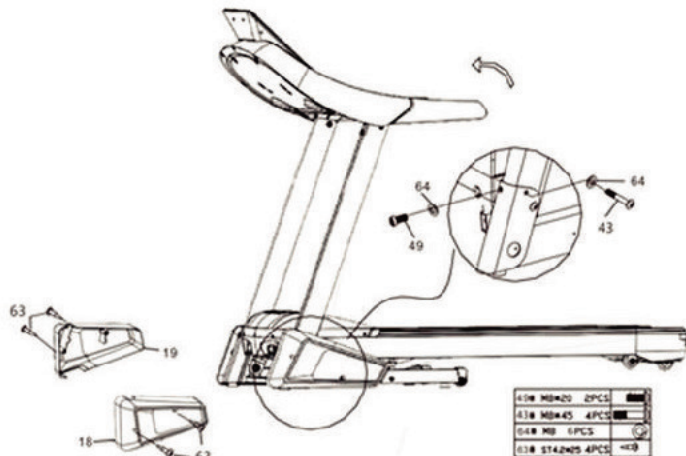
### СБОРКА КОНСОЛИ:

1. ОТСОЕДИНИТЕ ФИКСИРУЮЩУЮ СКОБУ МЕЖДУ РАМОЙ И ОСНОВАНИЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, ОСЛАБЬТЕ ГАЙКУ 51#.
2. ПОДНИМИТЕ КРОНШТЕЙН КОНСОЛИ МЕДЛЕННО, В НАПРАВЛЕНИИ, УКАЗАННОМ НА РИСУНКЕ.
3. ЗАКРЕПИТЕ КОНСОЛЬ ГАЙКАМИ 49#, 64#, ЗАФИКСИРУЙТЕ С ОБЕИХ СТОРОН.



### СБОРКА ОСНОВАНИЯ С БОКОВЫМИ НАКЛАДКАМИ

1. УСТАНОВИТЕ СТОЙКИ КОНСОЛИ ПО ИНСТРУКЦИИ, ИСПОЛЬЗУЯ ГАЙКИ 43#, 49#, 64# И ЗАФИКСИРУЙТЕ ИХ В НУЖНОМ ПОЛОЖЕНИИ.
2. БОКОВЫЕ НАКЛАДКИ СОЕДИНИТЕ С ДЕТАЛЯМИ 18#, 19# И ЗАФИКСИРУЙТЕ ИХ.



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

---

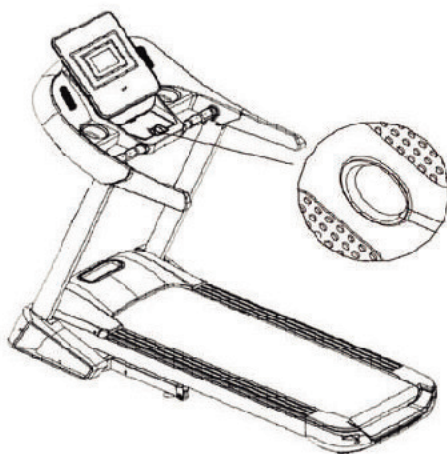
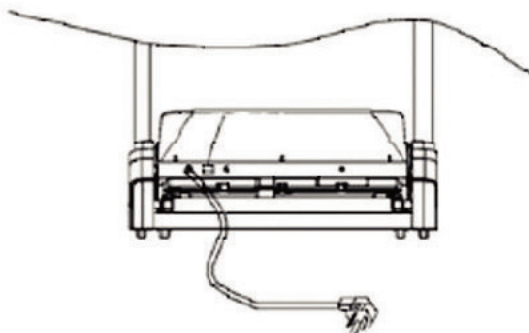
### ИНСТРУКЦИЯ К БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ РОЗЕТКИ С ЗАЗЕМЛЕНИЕМ.

1. ВСТАВЬТЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ В РОЗЕТКУ, ПОВЕРНИТЕ РЫЧАГ ВКЛЮЧЕНИЯ (ИНДИКАТОР КРАСНОГО ЦВЕТА), В ОКНЕ ПАНЕЛИ ИНСТРУМЕНТОВ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ.

2. ЗАМОК БЕЗОПАСНОСТИ УСТАНОВИТЕ НА ПАНЕЛИ ЖЕЛТОГО ЦВЕТА И БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ГОТОВА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.

ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ, ПОЖАЛУЙСТА, ЗАФИКСИРУЙТЕ ЗАМОК БЕЗОПАСНОСТИ НА ОДЕЖДЕ, ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ. ВЫ МОЖЕТЕ ПОТЯНУТЬ ЗАМОК БЕЗОПАСНОСТИ И ДВИЖЕНИЕ НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТСЯ ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ. ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ПРОДОЛЖАТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, ПОЖАЛУЙСТА, ВЕРНИТЕ ЗАМОК БЕЗОПАСНОСТИ НА МЕСТО.



## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

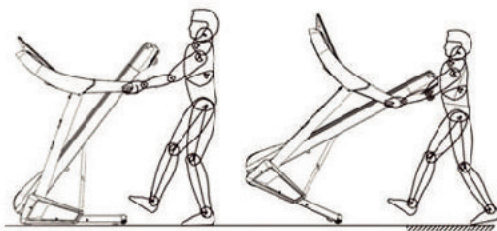
### ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

1. ЗАФИКСИРУЙТЕ НОГОЙ ОСНОВАНИЕ, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ, И, СЛЕГКА ПОТЯНУВ НА СЕБЯ, НАКЛОНИТЕ ТРЕНАЖЕР.

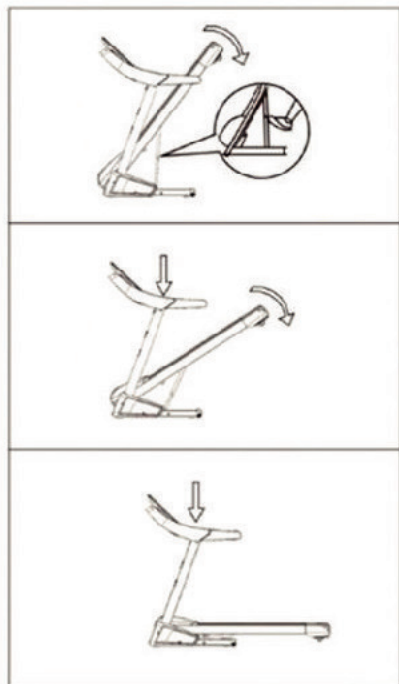
2. ПЕРЕДВИНЬТЕ ТРЕНАЖЕР.

**ВНИМАНИЕ!**

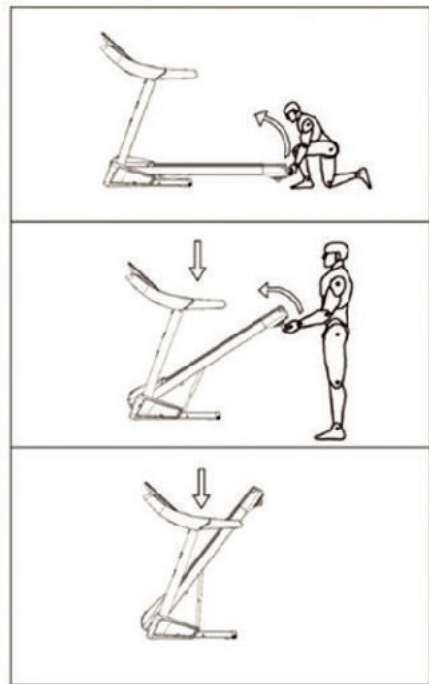
ПОСЛЕ СКЛАДЫВАНИЯ, ПОЖАЛУЙСТА, УБЕРИТЕ ТРЕНАЖЕР В МЕСТО, НЕДОСТУПНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.



### РАСКЛАДЫВАНИЕ:



### СКЛАДЫВАНИЕ:





**ДАННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

### ОКНО И КНОПКИ КОНСОЛИ:



1. ШИРОКОЕ LCD ОКНО ПОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ФУНКЦИИ: ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛЬС, СКОРОСТЬ.

2. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ: PROGRAM, MODE, START, STOP, SPEED +, SPEED -, SPEED SHORTCUTS, VOLUME +, VOLUME -.

3. ОПИСАНИЕ ФУНКЦИЙ КНОПОК:

A: В ОСТАНОВЛЕННОМ СОСТОЯНИИ НАЖМИТЕ КНОПКУ PROGRAM ДЛЯ ЗАПУСКА: РЕЖИМ ИНСТРУКЦИИ-Р 01-Р02-Р03...Р 12-FAT-РЕЖИМ ИНСТРУКЦИИ.

B: ВЫБЕРИТЕ РЕЖИМ «MANUAL MODE». В ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ СКОРОСТНОЙ ШАГ НАЧИНАЕТСЯ С 0,0. ДАННОЙ КНОПКОЙ МОЖНО ЗАПУСТИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ РЕЖИМЫ: 30.00 - ОТСЧЕТ РАССТОЯНИЯ, 1.0 - ОТСЧЕТ КАЛОРИЙ, ОБЫЧНЫЙ РЕЖИМ.

C: START. ПРИ НАЖАТИИ ЭТОЙ КНОПКИ В ОКНЕ ДИСПЛЕЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ 5 СЕКУНДНЫЙ ОТСЧЕТ, ЗАТЕМ ЗАПУСКАЕТСЯ ДВИГАТЕЛЬ.

D: STOP. КОГДА БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ИСПОЛЬЗУЕТСЯ, НАЖМИТЕ ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ОСТАНОВКИ ПРОГРАММЫ.

E: SPEED+. ДАННАЯ КНОПКА ПОЗВОЛЯЕТ УВЕЛИЧИВАТЬ СКОРОСТЬ БЕГА.

F: SPEED-. ДАННАЯ КНОПКА ПОЗВОЛЯЕТ СНИЖАТЬ СКОРОСТЬ.

G: SPEED SHORTCUT. КНОПКА БЫСТРОГО УВЕЛИЧЕНИЯ СКОРОСТИ С ШАГОМ 2,4,6,8,12 KM/Ч.

H: INCLINE+. ДАННАЯ КНОПКА ПОЗВОЛЯЕТ УВЕЛИЧИВАТЬ УГОЛ НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

I: INCLINE-. ДАННАЯ КНОПКА ПОЗВОЛЯЕТ УМЕНЬШАТЬ УГОЛ НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА



J: VOLUME +. КНОПКА УВЕЛИЧЕНИЯ ЗВУКА USB ПРОИГРЫВАТЕЛЯ.

K: VOLUME-. КНОПКА УМЕНЬШЕНИЯ ЗВУКА USB ПРИГРЫВАТЕЛЯ.

L: PREVIOUS SONG. КНОПКА ВКЛЮЧЕНИЯ ПРЕДЫДУЩЕЙ КОМПОЗИЦИИ.

M: NEXT SONG. КНОПКА ВКЛЮЧЕНИЯ СЛЕДУЮЩЕЙ КОМПОЗИЦИИ.

N: PLAY/STOP. КНОПКА ВКЛЮЧЕНИЯ/ВЫКЛЮЧЕНИЯ КОМПОЗИЦИИ.

### **ПРОГРАММНОЕ ОПИСАНИЕ:**

1. ПРОГРАММЫ ЭКСПЛУАТАЦИИ ВКЛЮЧАЮТ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ.

2. 12 ПРОГРАММ СКОРОСТИ: P1, P2, P3, P4...P12

3. ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА ЖИРОВОЙ ТКАНИ.

### **ИНСТРУКЦИЯ ЗАПУСКА:**

1. ПРИКРЕПИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ В НЕОБХОДИМОЙ ПОЗИЦИИ НА ПАНЕЛИ, ПОВЕРНИТЕ РЫЧАГ ВКЛЮЧЕНИЯ И ВСЕ СЕГМЕНТЫ LCD ДИСПЛЕЯ ВКЛЮЧАТСЯ ЧЕРЕЗ 2 СЕК. ЗАТЕМ ВЫБЕРИТЕ РЕЖИМ «MANUAL».

2. НАЖМИТЕ КНОПКУ START И ЧЕРЕЗ 5 СЕК. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ГОТОВА К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ.

### **РЕЖИМ ИНСТРУКЦИИ:**

1. КАК ВЫБРАТЬ НУЖНЫЙ РЕЖИМ.

A: ПОВЕРНИТЕ РЫЧАГ ВКЛЮЧЕНИЯ И ПЕРЕЙДИТЕ К ОБЫЧНОМУ РЕЖИМУ.

B: В РЕЖИМЕ ОСТАНОВКИ НАЖМИТЕ КНОПКУ «PROGRAM» И ПЕРЕЙДИТЕ К ОБЫЧНОМУ РЕЖИМУ.

2. ТРИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РЕЖИМА НАСТРОЙКИ: ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ.

A: КОГДА ЗАПУЩЕН ПРОЦЕСС РЕЖИМА НАСТРОЕК, ВКЛЮЧЕН РЕЖИМ НАСТРОЕК ПЕРВОГО ШАГА, ВСЕ ПАРАМЕТРЫ ПРИВЕДЕНЫ К НАЧАЛЬНЫМ ЗНАЧЕНИЯМ.

B: В РЕЖИМЕ ПЕРВОНАЧАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ НАЖМИТЕ КНОПКУ «MODE», ЗАТЕМ ЗАПУСТИТЕ ВРЕМЯ, НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ 30.00. НАЖМИТЕ «SPEED +» ИЛИ «SPEED -», ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ НУЖНОЕ ВРЕМЯ. ОНО МОЖЕТ БЫТЬ УСТАНОВЛЕНО В ПРЕДЕЛАХ ОТ 5.00 ДО 99.00.

C: В РЕЖИМЕ ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ НАЖМИТЕ КНОПКУ «MODE», ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ РАССТОЯНИЕ. НА ДИСПЛЕЕ ЗАМИГАЕТ 1.00. НАЖИМАЙТЕ КНОПКИ «SPEED+» ИЛИ «SPEED-», ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ДЛИНУ ДИСТАНЦИИ. ОНА МОЖЕТ БЫТЬ УСТАНОВЛЕНА В ПРЕДЕЛАХ ОТ 1.00 ДО 99.00 КМ.

D: В РЕЖИМЕ ВЫБОРА РАССТОЯНИЯ НАЖМИТЕ КНОПКУ «MODE», НА СЧЕТЧИКЕ КАЛОРИЙ ЗАМИГАЕТ 50. НАЖИМАЙТЕ КНОПКУ «SPEED+» ИЛИ «SPEED-», ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ. ОНО МОЖЕТ БЫТЬ УСТАНОВЛЕНО В ПРЕДЕЛАХ ОТ 20 ДО 990 ККАЛ.

### РЕЖИМНЫЕ ОПЕРАЦИИ:

1. НАЖМИТЕ КНОПКУ «START» И ДВИГАТЕЛЬ ЗАРАБОТАЕТ.
2. НАЖМИТЕ КНОПКУ «SPEED+» ИЛИ «SPEED-» ДЛЯ ВЫБОРА СКОРОСТИ.
3. ВЫБИРАЯ СКОРОСТЬ КНОПКОЙ «SPEED SHORTCUT», СКОРОСТЬ БУДЕТ ПОВЫШАТЬСЯ ДО НАЗНАЧЕННОЙ ОТМЕТКИ.
4. НАЖМИТЕ КНОПКУ «STOP», СКОРОСТЬ БУДЕТ МЕДЛЕННО СНИЖАТЬСЯ ДО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ.
5. КОГДА ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ ДОСТИГНЕТ 0, СКОРОСТЬ БУДЕТ МЕДЛЕННО СНИЖАТЬСЯ ДО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ.
6. КОГДА СЧЕТЧИК РАССТОЯНИЯ ДОСТИГНЕТ 0, СКОРОСТЬ БУДЕТ МЕДЛЕННО СНИЖАТЬСЯ ДО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ.
7. КОГДА СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ ДОСТИГНЕТ 0, СКОРОСТЬ БУДЕТ МЕДЛЕННО СНИЖАТЬСЯ ДО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ.

### ПРОГРАММЫ

1. ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВРЕМЕНИ СОСТАВЛЯЕТ 30 МИН. ВОЗМОЖНО УСТАНОВИТЬ ВРЕМЯ ОТ 5 ДО 99 МИН. НАЖМИТЕ КНОПКУ «SPEED +» ИЛИ «SPEED -», ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ НУЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ.
2. НАЖМИТЕ КНОПКУ «START», ДВИГАТЕЛЬ НАЧНЕТ РАБОТУ.
3. КНОПКОЙ «SPEED +» ИЛИ «SPEED-» ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ СКОРОСТЬ.
4. НАЖМИТЕ КНОПКУ «SPEED SHORTCUT», ЧТОБЫ ВЫБРАТЬ НУЖНУЮ СКОРОСТЬ С ЗАДАННЫМ ШАГОМ.

5. КАЖДАЯ ПРОГРАММА РАЗДЕЛЕНА НА 20 ЧАСТЕЙ, КАЖДАЯ ЗАНИМАЕТ 1/20 ВРЕМЕНИ.

6. МЕЖДУ КАЖДОЙ ЧАСТЬЮ ПРОХОДИТ 3 СЕК.

7. КОГДА ВРЕМЯ ДОСТИГАЕТ 0, СКОРОСТЬ БУДЕТ МЕДЛЕННО СНИЖАТЬСЯ ДО ПОЛНОЙ ОСТАНОВКИ.

### **ФУНКЦИИ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ:**

КОГДА КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗВЛЕЧЕН ИЗ ГНЕЗДА, НА ЭКРАНЕ ДИСПЛЕЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ «---» И ВОСПРОИЗВОДИТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ.

### **ПРОГРАММА ПОДСЧЕТА ЖИРОВОЙ ТКАНИ:**

1. КОГДА БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВЛЕНА, НАЖМИТЕ КНОПКУ «PROGRAM» И ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ «FAT TEST».

2. ДАННЫЕ ПОЯВЯТСЯ В ОКНЕ СКОРОСТИ В УСТАНОВЛЕННОМ ЗНАЧЕНИИ, ОКНО КАЛОРИЙ ОТОБРАЗИТ ВВЕДЕННЫЕ ПАРАМЕТРЫ ФУНКЦИЙ.

3. ПОСЛЕ НАЧАЛА ТЕСТИРОВАНИЯ В ОКНЕ ОТОБРАЖЕНИЯ РАССТОЯНИЯ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ «01», В ОКНЕ ОТОБРАЖЕНИЯ КАЛОРИЙ НЕОБХОДИМО УКАЗАТЬ КОД ВАШЕГО ПОЛА (01-МУЖСКОЙ, 02 - ЖЕНСКИЙ). ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КНОПКИ «SPEED+» И «SPEED-».

4. НАЖМИТЕ КНОПКУ «MODE», НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖЕНИЯ РАССТОЯНИЯ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ «02». В ОКНЕ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ 25 (ЛЕТ). НАЖИМАЯ КНОПКИ «SPEED+» ИЛИ «SPEED -», ВВЕДИТЕ СВОЙ ВОЗРАСТ (В ПРОМЕЖУТКЕ ОТ 10 ДО 99 ЛЕТ).

5. НАЖМИТЕ КНОПКУ «MODE». В ОКНЕ РАССТОЯНИЯ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ «03». В ОКНЕ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ 170 (СМ). ИСПОЛЬЗУЯ КНОПКИ «SPEED+» И «SPEED -» НЕОБХОДИМО ВВЕСТИ ПАРАМЕТРЫ ВАШЕГО РОСТА (ОТ 100 ДО 220 СМ).

6. НАЖМИТЕ КНОПКУ «MODE». В ОКНЕ РАССТОЯНИЯ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ «04». В ОКНЕ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ 70 (КГ). ИСПОЛЬЗУЯ КНОПКИ «SPEED+» И «SPEED-» ВВЕДИТЕ СВОЙ ВЕС (ОТ 20 ДО 150 КГ.).

7. НАЖМИТЕ КНОПКУ «05», В ОКНЕ РАССТОЯНИЯ ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ «05». ПОЛОЖИТЕ РУКИ НА ДАТЧИКИ НА ПОРУЧНЯХ И РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА ВЫСВЕТИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ ЧЕРЕЗ 8 СЕК.

## ИЗОБРАЖЕНИЕ НА ДИСПЛЕЕ:

	ЗНАЧЕНИЕ	НАСТРАИВАЕМЫЕ ЗНАЧЕНИЯ	ДИАПАЗОН	НАСТРАИВАЕМЫЙ ДИАПАЗОН
ВРЕМЯ	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
СКОРОСТЬ	0.0	N/A	N/A	1.0-16.8
РАССТОЯНИЕ	0.00	1.00	1.00-99.00	0.00-99.99
КАЛОРИИ	0	50	20-9990	0-9999

## ТАБЛИЦА СКОРОСТЕЙ:

P1-P12 ДИАГРАММА ДВИЖЕНИЯ.

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	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	6	6	5	4	3	3	0	5	4	2
P6	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	6	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТЬ	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	3	9	9	5	5	4	3

## ПАРАМЕТРЫ:

НАЖМИТЕ И УДЕРЖИВАЙТЕ КНОПКУ «PROG», В ОКНЕ ВРЕМЕНИ УСТАНОВИТЕ НЕОБХОДИМЫЙ РЕЖИМ (10-100), ИСПОЛЬЗУЯ КНОПКИ «SPEED+» И «SPEED-». НАЖАВ КНОПКУ «MODE» В ОКНЕ ВРЕМЕНИ ВЫБЕРИТЕ НЕОБХОДИМУЮ СКОРОСТЬ КРУТЯЩЕГО МОМЕНТА (10-130), ИСПОЛЬЗУЯ КНОПКИ «SPEED+» И «SPEED-». ПОСЛЕ ВЫБОРА НЕОБХОДИМЫХ ПАРАМЕТРОВ НАЖМИТЕ КНОПКУ «MODE», ВСЕ ПАРАМЕТРЫ БУДУТ СОХРАНЕНЫ.

## VI. ОБСЛУЖИВАНИЕ

---

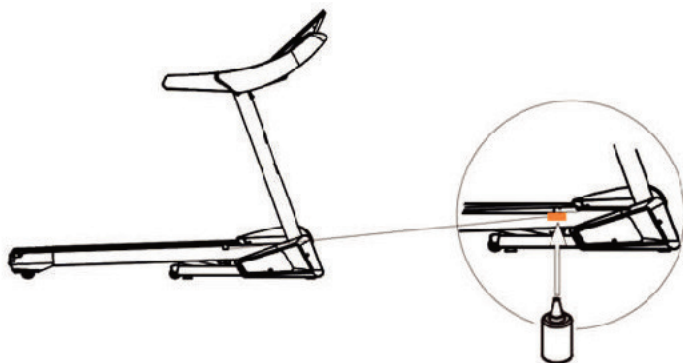
### СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

РАМУ ПОДНЯТЬ ПОД УГЛОМ 45 ГРАДУСОВ, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ, И ВЛИТЬ СИЛИКОНОВУЮ СМАЗКУ В АВТОМАТИЧЕСКИЙ ПРИЕМНИК. ПОСЛЕ СМАЗКИ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НЕ ТРЕБУЕТ СМАЗКИ ДО ЗНАЧЕНИЯ 50 КМ. ДАЛЕЕ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА НАПОЛНЕННОСТЬЮ АВТОМАТИЧЕСКОГО ПРИЕМНИКА. СМАЗКА ДОЛЖНА ДОБАВЛЯТЬСЯ ПО МЕРЕ НЕОБХОДИМОСТИ.



### РУЧНАЯ СМАЗКА:

ОТКРОЙТЕ КЛАПАН С БОКУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ, И ВЛЕЙТЕ ТУДА СИЛИКОНОВУЮ СМАЗКУ.



## VII. 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.



## **VIII. РАЗМИНКА**

---

УСПЕШНАЯ СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА ВКЛЮЧАТЬ РАЗМИНКУ, АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ И РАССЛАБЛЯЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТРЕНИРОВКА ДОЛЖНА ПРОВОДИТЬСЯ 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.

### **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:

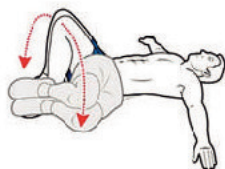
1. ШАГ НА МЕСТЕ. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ РАСТЯНУТЬ МЫШЦЫ. ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, РАСПРЯМИТЕ СПИНУ, РУКИ ОПУСТИТЕ ПО БОКАМ. ПОДНИМАЙТЕ ПО ОЧЕРЕДИ ПРАВОЕ И ЛЕВОЕ КОЛЕНО, ОДНОВРЕМЕННО ПОЛУСГИБАЯ В ЛОКТЕ РУКУ. СДЕЛАЙТЕ 20 ПОВТОРЕНИЙ. ОТДОХНИТЕ 1 МИН., ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ 2 КРУГА.



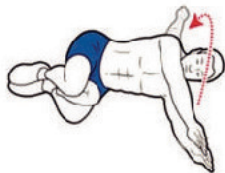
2. ВЫПАД ВПЕРЕД. ЛЕВОЙ НОГОЙ СДЕЛАЙТЕ БОЛЬШОЙ ШАГ ВПЕРЕД, ПОКА ПРАВОЕ КОЛЕНО НЕ КОСНЕТСЯ ЗЕМЛИ. ПОСТАВЬТЕ ПРАВУЮ РУКУ НА ЗЕМЛЮ. ЗАТЕМ ПОСТАВЬТЕ ЛЕВУЮ РУКУ С ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ ЛЕВОЙ НОГИ, ПОДНИМИТЕ БЕДРА ВВЕРХ.



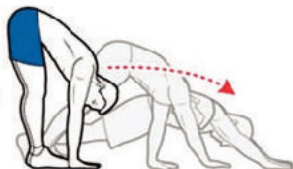
3. ПОВЕРНИТЕ ВАШИ БЕДРА И КОЛЕНИ: ЛЯГТЕ НА ПОЛ, КОЛЕНИ ПОДНЯТЫ, СТУПНИ СТОЯТ НА ПОЛУ, РУКИ ВЫПРЯМЛЕННЫ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ. ПОВЕРНИТЕ ВАШИ НОГИ В ЛЕВО, ПОКА ЛЕВОЕ КОЛЕНО НЕ КОСНЕТСЯ ЗЕМЛИ. ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ УПРАЖНЕНИЕ В ПРАВУЮ СТОРОНУ.



4. 90/90 ГРАДУСНАЯ РАСТЯЖКА: ЭТО УПРАЖНЕНИЕ РАСТЯГИВАЕТ МЫШЦЫ СПИНЫ. ПОВЕРНИТЕСЬ НА ЛЕВЫЙ БОК, НОГИ СОМКНУТЫ, КОЛЕНИ СОГНУТЫ ПО УГЛОМ 90 ГРАДУСОВ. ПОЛОТЕНЦЕ СВЕРНИТЕ 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.



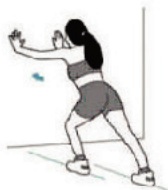
2. РАСТЯЖКА МЫШЦ РУК. ЗАКИНЬТЕ ЛЕВУЮ РУКУ ЗА ГОЛОВУ, ПРАВОЙ РУКОЙ ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ЛЕВЫЙ ЛОКОТЬ И СЛЕГКА НАДАВИТЕ НА НЕГО ДО ЧУВСТВА НАТЯЖЕНИЯ МЫШЦ. ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ САМОЕ В ДРУГУЮ СТОРОНУ.



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**