

Инструкция

Беговая дорожка Koenigsmann Model S1.0

Полезные ссылки:

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

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



KOENIGSMANN

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

S1.0

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

KOENIGSMANN.RU

| | | |
|-------|----------------------------|----|
| I. | ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ | 02 |
| II. | ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ | 03 |
| III. | СХЕМА ТРЕНАЖЕРА | 05 |
| IV. | ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ | 10 |
| V. | РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ | 13 |
| VI. | ОШИБКИ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА | 21 |
| VII. | ОБСЛУЖИВАНИЕ | 23 |
| VIII. | ЕЖЕДНЕВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ | 25 |
| XI. | РАЗМИНКА | 27 |

I. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

| | |
|---------------------------------|------------------------|
| ЦВЕТ | ЧЕРНЫЙ |
| ВЕС | 102 КГ |
| БЕГОВОЕ ПОЛОТНО | 156 X 58 CM |
| РАЗМЕРЫ В РАЗЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ | 199 X 91X 151CM |
| МАКСИМАЛЬНАЯ МОЩНОСТЬ | 5 ЛС AC |
| СИСТЕМА АМОРТИЗАЦИИ | SOFT ACTIVE SUSPENSION |
| СКОРОСТЬ | 1-22 КМ/Ч |
| НАКЛОН | 0-20% |
| МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС | 172КГ |

II. ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ



ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ И СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ, ИЗЛОЖЕННЫМ В НЕЙ. МЫ НЕ НЕСЕМ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОВРЕЖДЕНИЯ ОБОРУДОВАНИЯ, ПОЛУЧЕННЫЕ В ПРОЦЕССЕ НЕПРАВИЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

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 НАХОДИТЬСЯ РЯДОМ С ВКЛЮЧЕННЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ ТОЛЬКО ПОД ПРИСМОТРОМ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ДЕТИ 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 ПРОВОДИТЬСЯ 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 ДЕТАМ 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.
10. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОДНОВРЕМЕННО ТОЛЬКО ОДНИМ ЧЕЛОВЕКОМ

ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

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

12. ПОЖАЛУЙСТА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ АКСЕССУАРЫ.

13. ОБОРУДОВАНИЕ СПОСОБНО ВЫДЕРЖИВАТЬ ВЕС ДО 172 КГ.

ВНИМАНИЕ!

1. РАСПОЛОЖИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ 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 ВЫЙТИТЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЯ.

12. ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ВИЛКА И ТРЕНАЖЕР ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАЗЕМЛЕНЫ.

III. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

КОМПЛЕКТУЮЩИЕ












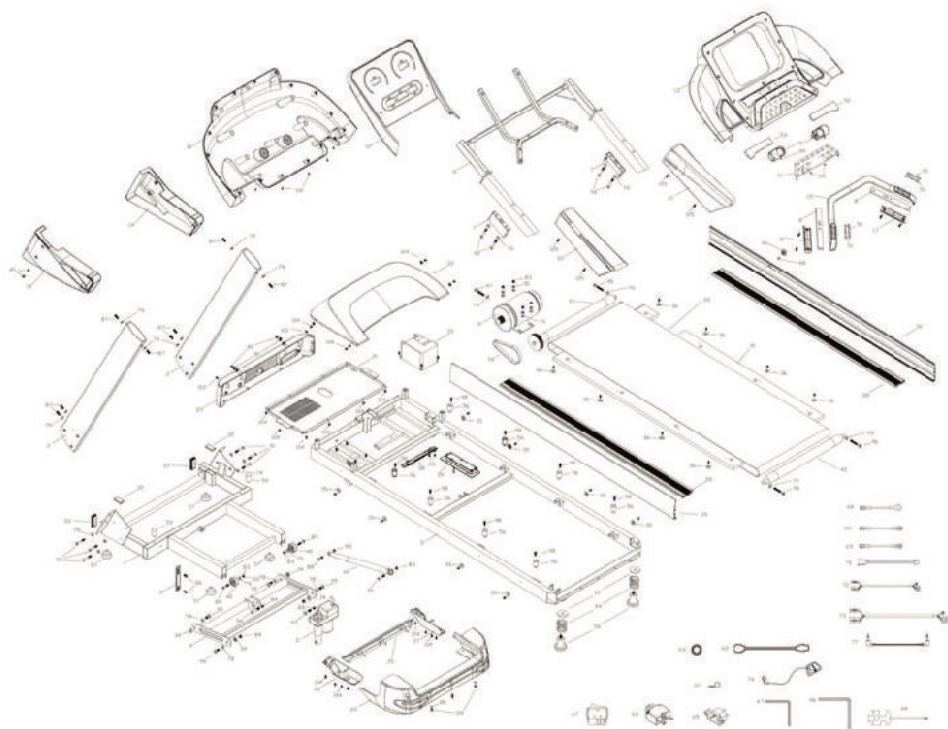
| | | |
|-------------------------|---|---|
| ОСНОВНАЯ РАМА + ДИСПЛЕЙ |  |  |
| MP3 ШНУР |  |  |
| ЗАМОК БЕЗОПАСНОСТИ |  |  |
| СИЛИКОНОВАЯ СМАЗКА |  |  |
| ИНСТРУКЦИЯ |  | |
| УПАКОВКА ДЛЯ ВИНТОВ |  | |
| ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ КОЖУХИ |  | |

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



| № | НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ | КОЛИЧЕСТВО |
|----|------------------------------|------------|
| 1 | ПОДСТАВКА | 1 |
| 2 | ЛЕВАЯ КОЛОНКА | 1 |
| 3 | ПРАВАЯ КОЛОНКА | 1 |
| 4 | ПОДЪЕМНАЯ РАМА | 1 |
| 5 | ОСНОВНАЯ РАМА | 1 |
| 6 | СТОЙКА ДИСПЛЕЯ | 1 |
| 7 | ПЛАСТИНЫ | 2 |
| 8 | МАЛЫЕ НАКЛАДКИ НА ПОРУЧНИ | 2 |
| 9 | УПАКОВКА СТАТОРА | 1 |
| 10 | ДВИГАТЕЛЬ | 1 |
| 11 | ПОДЪЕМНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ | 1 |
| 12 | ДИСПЛЕЙ | 1 |
| 13 | ВЕРХНИЙ КОЖУХ ДИСПЛЕЯ | 1 |
| 14 | НИЖНИЙ КОЖУХ ДИСПЛЕЯ | 1 |
| 15 | МАЛЫЙ ПОРУЧЕНЬ | 1 |

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

| № | НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ | КОЛИЧЕСТВО |
|----|------------------------------------|------------|
| 16 | ЛЕВАЯ НИЖНЯЯ НАКЛАДКА НА ПОРУЧЕНЬ | 1 |
| 17 | ПРАВАЯ НИЖНЯЯ НАКЛАДКА НА ПОРУЧЕНЬ | 1 |
| 18 | БОКОВАЯ НАКЛАДКА (ЛЕВАЯ) | 1 |
| 19 | БОКОВАЯ НАКЛАДКА (ПРАВАЯ) | 1 |
| 20 | НАКЛАДКА ЛЕВАЯ | 1 |
| 21 | НАКЛАДКА ПРАВАЯ | 1 |
| 22 | ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ | 1 |
| 23 | БОКОВАЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ | 1 |
| 24 | КОЛПАЧОК | 1 |
| 25 | ЗАДНИЙ ВНУТРЕННИЙ КОЛПАЧОК | 1 |
| 26 | ЗАДНИЙ БОКОВОЙ КОЛПАЧОК | 1 |
| 27 | ЗАДНИЙ БОКОВОЙ КОЛПАЧОК | 1 |
| 28 | НАКЛАДКА | 1 |
| 29 | БОКОВАЯ НАКЛАДКА (ЛЕВАЯ) | 1 |
| 30 | БОКОВАЯ НАКЛАДКА (ПРАВАЯ) | 1 |
| 31 | КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ | 1 |
| 32 | КВАДРАТНАЯ ПРОКЛАДКА | 2 |
| 33 | КВАДРАТНАЯ ПРОКЛАДКА | 2 |
| 34 | ПЛАСТИКОВАЯ НАКЛАДКА | 4 |
| 35 | БОКОВАЯ НАКЛАДКА | 8 |
| 36 | БОКОВАЯ НАКЛАДКА | 8 |
| 37 | ПРОВОДНОЙ ЗАЖИМ | 2 |
| 38 | НАСАДКА ДЛЯ СМАЗКИ | 1 |
| 39 | ЕМКОСТЬ | 1 |
| 40 | ДВИЖУЩИЕ РОЛИКИ | 2 |
| 41 | БЕГОВАЯ ДОСКА | 1 |
| 42 | ЗАДНИЙ ВАЛ | 1 |
| 43 | ПЕРЕДНИЙ ВАЛ | 1 |
| 44 | СЖАТАЯ ПРУЖИНА | 2 |
| 45 | ГАЗОВАЯ ПРУЖИНА | 1 |
| 46 | КЛЮЧ | 1 |
| 47 | КЛЮЧ | 1 |
| 48 | КРУГЛАЯ ПРОКЛАДКА | 1 |
| 49 | МУЛЬТИ-ФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ КЛЮЧ | 1 |
| 50 | ДАТЧИК ПУЛЬСА ПРАВЫЙ | 2 |
| 51 | ДАТЧИК ПУЛЬСА ЛЕВЫЙ | 2 |

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

| № | НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ | КОЛИЧЕСТВО |
|----|--------------------------------|------------|
| 52 | НАКЛАДКА НА МИКРОФОН | 1 |
| 53 | НАКЛАДКА НА МИКРОФОН | 1 |
| 54 | РЕМЕНЬ ДВИГАТЕЛЯ | 1 |
| 55 | БЕГОВОЕ ПОЛОТНО | 1 |
| 56 | КРУГЛАЯ ПРОКЛАДКА | 8 |
| 57 | ПРОКЛАДКА | 4 |
| 58 | ПРОКЛАДКА | 2 |
| 59 | КРУГЛАЯ ПРОКЛАДКА | 2 |
| 60 | ЕМКОСТЬ ДЛЯ СИЛИКОНОВОЙ СМАЗКИ | 1 |
| 61 | РЕЗИНОВАЯ ПРОКЛАДКА | 2 |
| 62 | ШНУР | 1 |
| 63 | МАГНИТНОЕ КОЛЬЦО | 1 |
| 64 | ЗАЩИТА | 1 |
| 65 | РОЗЕТКА | 1 |
| 66 | 150 ММ ШНУР (КРАСНЫЙ) | 3 |
| 67 | РЫЧАГ | 1 |
| 68 | 150 ММ ШНУР | 1 |
| 69 | 150 ММ ШНУР (ЧЕРНЫЙ) | 2 |
| 70 | ШНУР ДАТЧИКА ПУЛЬСА | 2 |
| 71 | КНОПОЧНАЯ ПАНЕЛЬ | 1 |
| 72 | ШНУР 1100 ММ | 1 |
| 73 | ШНУР 1800 ММ | 1 |
| 74 | ЗАМОК БЕЗОПАСНОСТИ | 1 |
| 75 | ДИНАМИК | 2 |
| 76 | ИНВЕРТОР | 1 |
| 77 | MP3 ШНУР | 1 |
| 78 | ПЛОСКАЯ ПРОКЛАДКА | 4 |
| 79 | ПЛОСКАЯ ПРОКЛАДКА | 28 |
| 80 | ПРОКЛАДКА | 13 |
| 81 | ПРОКЛАДКА | 4 |
| 82 | КРЕСТОВОЙ КЛЮЧ (ОТВЕРТКА) | 1 |
| 83 | КОНТРГАЙКА | 8 |
| 84 | КОНТРГАЙКА | 4 |
| 85 | ВИНТ | 6 |
| 86 | ВИНТ | 2 |
| 87 | ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ | 8 |

СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

| № | НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ | КОЛИЧЕСТВО |
|-----|------------------------------|------------|
| 88 | ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ | 1 |
| 89 | ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ | 2 |
| 90 | ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ | 1 |
| 91 | ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ | 6 |
| 92 | ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ | 4 |
| 93 | ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ | 1 |
| 94 | ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ | 1 |
| 95 | ШЕСТИГРАННЫЙ ВИНТ | 4 |
| 96 | ВИНТ | 3 |
| 97 | ВИНТ | 1 |
| 98 | ВИНТ | 8 |
| 99 | ВИНТ | 6 |
| 100 | ВИНТ | 12 |
| 101 | ВИНТ | 9 |
| 102 | ВИНТ | 61 |
| 103 | ВИНТ | 2 |
| 104 | ВИНТ | 38 |
| 105 | ВИНТ | 4 |
| 106 | КОНТРГАЙКА | 4 |

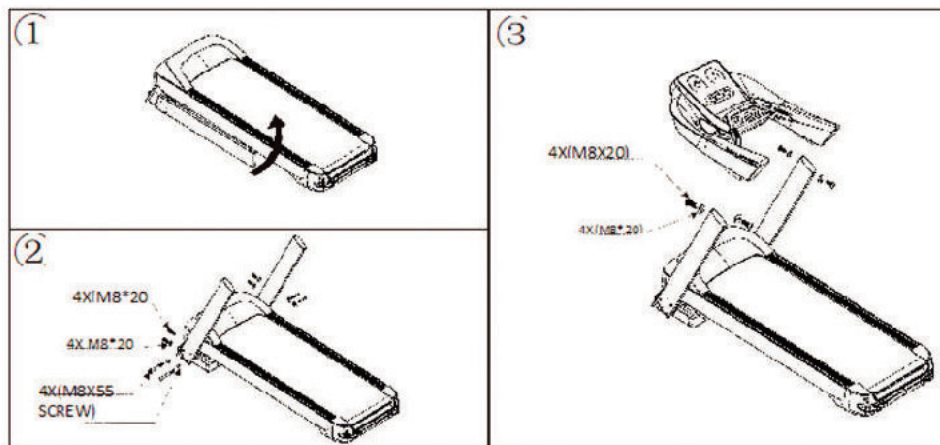
IV. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1. СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

1. ПОДНИМИТЕ КОЛОНКИ И УСТАНОВИТЕ ИХ В НУЖНОМ ПОЛОЖЕНИИ

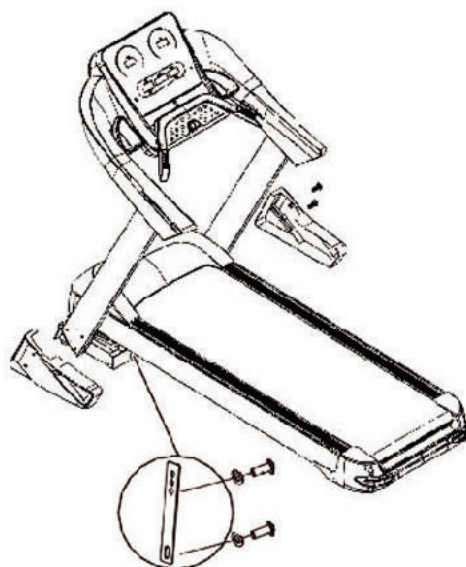
2. ЗАФИКСИРУЙТЕ КОЛОНКИ КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ.

3. ЗАФИКСИРУЙТЕ ЭЛЕКТРОННЫЙ СЧЕТЧИК КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ.



ШАГ 2. СОБРАТЬ ПРАВУЮ И ЛЕВУЮ СТОРОНЫ КОЖУХА.

1. ЗАФИКСИРУЙТЕ ЛЕВУЮ И ПРАВУЮ ЧАСТИ С ОБЕИХ СТОРОН ПОДСТАВКИ КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКАХ.



УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ВИНТЫ ЗАКРЕПЛЕНЫ ДО НАЧАЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

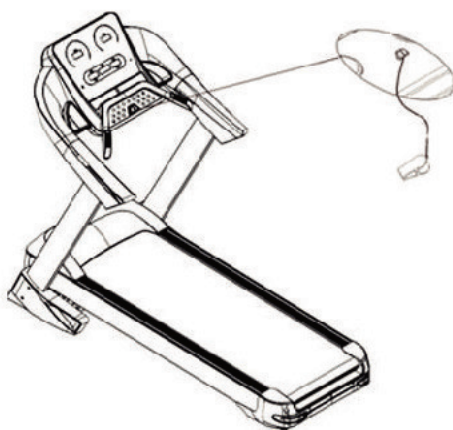
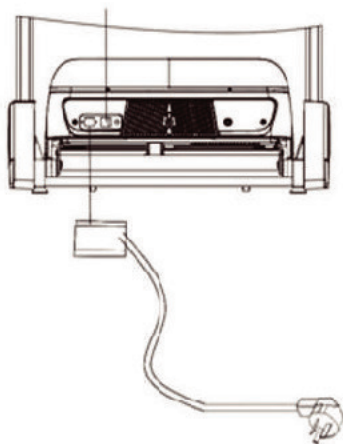
ОПЕРАЦИОННАЯ ИНСТРУКЦИЯ К БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

ДЛЯ ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК РОЗЕТКИ С ЗАЗЕМЛЕНИЕМ.

1. ВСТАВЬТЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ В РОЗЕТКУ И ПОВЕРНИТЕ РЫЧАГ ВКЛЮЧЕНИЯ (ЗАГОРИТСЯ КРАСНЫЙ СВЕТ). ВЫ УСЛЫШИТЕ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ И ОКНА ПАНЕЛИ ИНСТРУМЕНТОВ ВКЛЮЧАТСЯ.

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

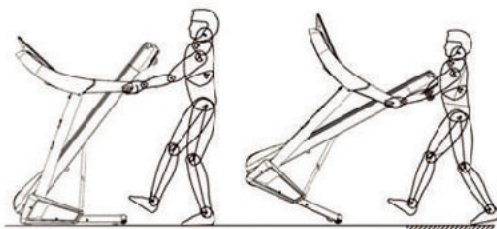
ПЕРЕДВИЖЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

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

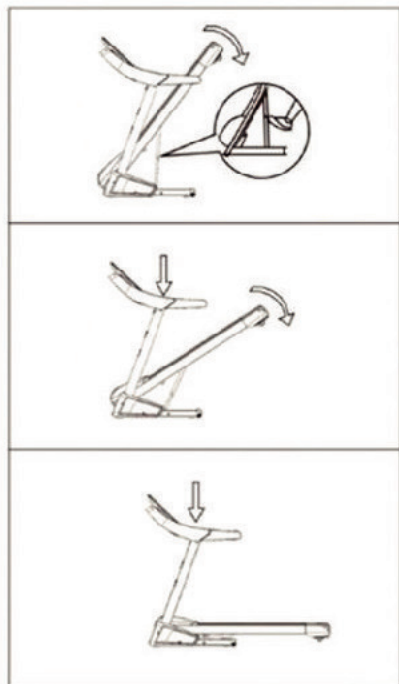
2. ПЕРЕДВИНЬТЕ ТРЕНАЖЕР.

ВНИМАНИЕ!

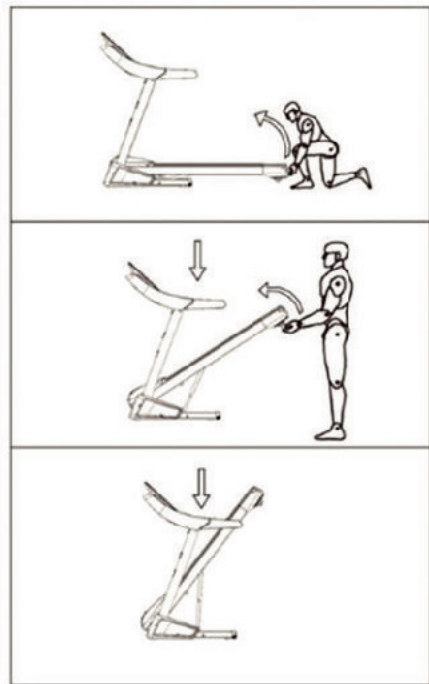
ПОСЛЕ СКЛАДЫВАНИЯ, ПОЖАЛУЙСТА, УБЕРИТЕ ТРЕНАЖЕР В МЕСТО, НЕДОСТУПНОЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.



РАСКЛАДЫВАНИЕ:



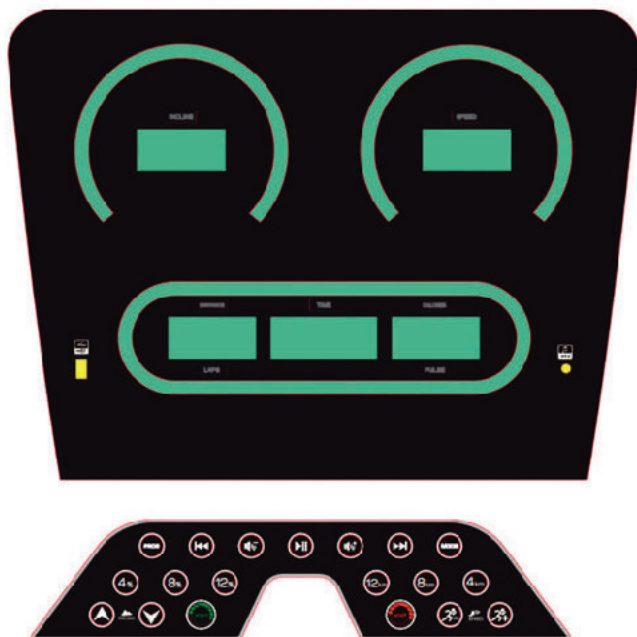
СКЛАДЫВАНИЕ:





ДАННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ОКНО И КНОПКИ КОНСОЛИ:



A. ДИПЛЕЙ.

ОКНО «INCL». ПОКАЗЫВАЕТ УРОВЕНЬ НАКЛОНА (ОТ 0 ДО 20)

ОКНО «SPEED». ПОКАЗЫВАЕТ УРОВЕНЬ СКОРОСТИ (ОТ 1 ДО 22 КМ/Ч). КОГДА ВКЛЮЧЕН ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ, В ОКНЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ ЦИФРЫ 3,2,1

ОКНО «DIS». ПОКАЗЫВАЕТ РАССТОЯНИЕ (ОТ 0 ДО 99.90). ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ЦИФРЫ ГАСНУТ. КОГДА РАССТОЯНИЕ ДОСТИГАЕТ 0, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ЗАМЕДЛЯЕТСЯ, В ОКНЕ СКОРОСТИ ПОЯВЛЯЕТСЯ НАДПИСЬ «END», ЧЕРЕЗ 5 СЕК. РАБОТА ЗАВЕРШАЕТСЯ.

КОГДА ТРЕНИРОВКА ПРОХОДИТ В АВТОМАТИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ, НА ДИСПЛЕЕ ВЫСВЕЧИВАЕТСЯ НОМЕР ПРОГРАММЫ «P01-P02...P12-FAT».

ОКНО «TIME». ПОКАЗЫВАЕТ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ (ОТ 0.00 ДО 99.59). КОГДА ВРЕМЯ ДОСТИГАЕТ 99.59 БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ЗАМЕДЛЯЕТСЯ И ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ НАДПИСЬ «END». ЧЕРЕЗ 5 СЕК. НАЧИНАЕТСЯ ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ. КОГДА ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ ДОСТИГНЕТ 0, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ЗАМЕДЛИТСЯ И ОСТАНОВИТСЯ. НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ НАДПИСЬ «END» И ЧЕРЕЗ 5 СЕК ОБОРУДОВАНИЕ ВЫКЛЮЧИТСЯ.

ОКНО «CAL/PUL». ПОКАЗЫВАЕТ КАЛОРИИ (ОТ 0.0 ДО 999.0). ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ОКНО ГАСНЕТ. КОГДА СЧЕТЧИК КАЛОРИЙ ДОСТИГНЕТ 0, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ЗАМЕДЛИТСЯ И ОСТАНОВИТСЯ. НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ НАДПИСЬ «END» И ЧЕРЕЗ 5 СЕКУНД ОБОРУДОВАНИЕ ВЫКЛЮЧИТСЯ.

ОКНО ПУЛЬСА. КОГДА ВЫ БЕРЕТЕСЬ ЗА ОБА ПОРУЧНЯ ДВУМЯ РУКАМИ, КАСАЯСЬ ДАТЧИКОВ ПУЛЬСА, ПРОГРАММА АВТОМАТИЧЕСКИ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАШИ ПОКАЗАНИЯ И ПОКАЗЫВАЕТ ИХ В ЭТОМ ОКНЕ. ПУЛЬС ПОКАЗЫВАЕТСЯ В ПРЕДЕЛАХ ОТ 50 ДО 200 УДАРОВ В МИНУТУ. (ЭТИ ДАННЫЕ НЕ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ).

В. ФУНКЦИИ КНОПОК

1. «PROG». ЭТОЙ КНОПКОЙ ЗАПУСКАЮТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ «P01-P02-...P12-FAT»

2. «P01-P12». ВЫБОР АВТОМАТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ.

3. «FAT». ТЕСТ НА ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ.

4. «MODE». ЭТОЙ КНОПКОЙ ВЫБИРАЮТСЯ НУЖНЫЕ ПОКАЗАНИЯ (ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ). ПРИ ВЫБОРЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СКОРОСТЬ И НАКЛОН РЕГУЛИРУЮТСЯ КНОПКАМИ «+» И «-». КОГДА НУЖНЫЕ ПОКАЗАНИЯ ВЫБРАНЫ, НАЖМИТЕ КНОПКУ «START» И БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ЗАПУСТИТСЯ.

5. «START». ЗАПУСК. КОГДА ДОРОЖКА ПОДКЛЮЧЕНА К СЕТИ, КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ НАХОДИТСЯ В ПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ, ЭТОЙ КНОПКОЙ ЗАПУСКАЕТСЯ ТРЕНИРОВКА.

6. «STOP». ОСТАНОВКА. ЭТОЙ КНОПКОЙ ВЫ МОЖЕТЕ ОСТАНОВИТЬ ТРЕНИРОВКУ И ОБНУЛИТЬ ВСЕ ПОКАЗАТЕЛИ.

7. «SPEED +» И «SPEED-». КНОПКА РЕГУЛИРОВКИ СКОРОСТИ. ЕСЛИ НАЖИМАТЬ ИХ ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ И ДЕРЖАТЬ БОЛЕЕ 0.5 СЕК, ТО СКОРОСТЬ БУДЕТ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ ИЛИ УМЕНЬШАТЬСЯ.

8. «INCLINE +» И «INCLINE -». КНОПКА РЕГУЛИРОВКИ НАКЛОНА. ЕСЛИ НАЖИМАТЬ ИХ ПОСЛЕ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ И ДЕРЖАТЬ БОЛЕЕ 0.5 СЕК, ТО НАКЛОН БУДЕТ УВЕЛИЧИВАТЬСЯ ИЛИ УМЕНЬШАТЬСЯ

9. «SPEED4,8,12». СКОРОСТЬ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ С ЗАДАННЫМ ШАГОМ.

10. «INCLINE4.8,12» . НАКЛОН УВЕЛИЧИВАЕТСЯ С ЗАДАННЫМ ШАГОМ.

11. РАЗВЛЕЧЕНИЯ К БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОДКЛЮЧЕНО МРЗ ОБОРУДОВАНИЕ ЧЕРЕЗ USB ГНЕЗДО. МУЗЫКА ВКЛЮЧИТСЯ АВТОМАТИЧЕСКИ. КНОПКАМИ «VOLUME +» И «VOLUME-» МОЖНО УВЕЛИЧИВАТЬ ИЛИ УМЕНЬШАТЬ ГРОМКОСТЬ ЗВУКА. КНОПКОЙ «PREVIOUS SONG» ВКЛЮЧАЕТСЯ ПРЕДЫДУЩАЯ КОМПОЗИЦИЯ. КНОПКОЙ «NEXT SONG» ВКЛЮЧАЕТСЯ СЛЕДУЮЩАЯ КОМПОЗИЦИЯ. КНОПКОЙ «PLAY/PAUSE» ЗАПУСКАЕТСЯ ИЛИ ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ КОМПОЗИЦИЯ.

С. БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. ПОВЕРНИТЕ РЫЧАГ ВКЛЮЧЕНИЯ В ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И РАСПОЛОЖИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ НА ПАНЕЛИ.

2. НАЖМИТЕ КНОПКУ «СТАРТ», И ЧЕРЕЗ 3 СЕК. ВЫ УСЛЫШИТЕ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ, НА ПАНЕЛИ ПОЯВИТСЯ ОБРАТНЫЙ ОТСЧЕТ. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НАЧНЕТ РАБОТУ СО СКОРОСТЬЮ 1 КМ/Ч.

3. ПОСЛЕ ЗАПУСКА ТРЕНИРОВКИ РЕГУЛИРУЙТЕ СКОРОСТЬ И УГОЛ НАКЛОНА КНОПКАМИ «SPEED +», «SPEED-», «INCLINE-», «INCLINE-».

D. ОПЕРАЦИИ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1. НАЖМИТЕ КНОПКУ «SPEED+» ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ СКОРОСТЬ.

2. НАЖМИТЕ КНОПКУ «SPEED-» ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СКОРОСТЬ.

3. НАЖМИТЕ КНОПКУ «INCLINE+» ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ НАКЛОН.

4. НАЖМИТЕ КНОПКУ «INCLINE-» ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ НАКЛОН.

5. НАЖМИТЕ КНОПКУ «STOP» И ДВИЖЕНИЕ ДОРОЖКИ ЗАМЕДЛИТСЯ И ОНА ОСТАНОВИТСЯ.

6. КОГДА ОБЕ РУКИ РАСПОЛОЖЕНЫ НА ПОРУЧНЫХ И СОПРИКАСАЮТСЯ С ДАТЧИКАМИ ПУЛЬСА, НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВЯТСЯ ВАШИ ДАННЫЕ (АВТОМАТИЧЕСКИ ЧЕРЕЗ 3 СЕК.).

E: РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ.

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

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.

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.

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.

ВЫБЕРИТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ПАРАМЕТРЫ И НАЖМИТЕ КНОПКУ «START», ЧТОБЫ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ВКЛЮЧИТСЯ ЧЕРЕЗ 3 СЕК. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ РЕГУЛИРУЙТЕ СКОРОСТЬ И УГОЛ НАКЛОНА КНОПКАМИ «SPEED +», «SPEED-», «INCLINE+», «INCLINE-». НАЖМИТЕ КНОПКУ «STOP», ЧТОБЫ ТРЕНИРОВКА ЗАКОНЧИЛАСЬ.

F: АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

НА ОБОРУДОВАНИИ УСТАНОВЛЕНО 12 ПРОГРАММ. НАЖМИТЕ КНОПКУ «PROG» И ВЫБЕРИТЕ НУЖНУЮ ПРОГРАММУ (P01-P12).

1. ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ВРЕМЕНИ СОСТАВЛЯЕТ 30 МИН. МОЖНО 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. КАЖДАЯ ПРОГРАММА РАЗДЕЛЕНА НА 20 ЧАСТЕЙ, КАЖДАЯ ЗАНИМАЕТ 1/20 ВРЕМЕНИ.

5. МЕЖДУ КАЖДОЙ ЧАСТЬЮ ПРОХОДИТ 3 СЕК.

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

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 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | |
| | НАКЛОН | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | |
| P2 | СКОРОСТЬ | 3 | 5 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | |
| | НАКЛОН | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | |
| P3 | СКОРОСТЬ | 5 | 10 | 6 | 11 | 7 | 12 | 8 | 12 | 9 | 6 | 10 | 7 | 11 | 8 | 12 | 7 | 11 | 9 | 6 | 3 | |
| | НАКЛОН | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | |
| P4 | СКОРОСТЬ | 5 | 7 | 6 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 3 | 8 | 6 | 5 | |
| | НАКЛОН | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | |
| P5 | СКОРОСТЬ | 5 | 8 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 11 | 8 | 6 | 5 | |
| | НАКЛОН | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 2 | |
| P6 | СКОРОСТЬ | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 8 | 6 | 3 | |
| | НАКЛОН | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 0 | |
| P7 | СКОРОСТЬ | 4 | 7 | 6 | 8 | 9 | 9 | 10 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 3 | 8 | 5 | 3 |
| | НАКЛОН | 2 | 5 | 1 | 4 | 2 | 6 | 4 | 6 | 3 | 0 | 1 | 5 | 2 | 6 | 3 | 0 | 2 | 5 | 3 | 1 | |
| P8 | СКОРОСТЬ | 4 | 6 | 6 | 9 | 9 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 0 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 3 | 7 | 5 | 3 | |
| | НАКЛОН | 6 | 8 | 12 | 6 | 11 | 8 | 10 | 6 | 8 | 10 | 12 | 10 | 8 | 12 | 7 | 10 | 10 | 8 | 6 | 2 | |
| P9 | СКОРОСТЬ | 5 | 7 | 10 | 11 | 12 | 11 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 11 | 11 | 10 | 10 | 9 | 8 | 4 | |
| | НАКЛОН | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | |
| P10 | СКОРОСТЬ | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 9 | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 11 | 12 | 10 | 12 | 8 | 8 | 4 | |
| | НАКЛОН | 4 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 3 | 7 | 5 | 2 | |
| P11 | СКОРОСТЬ | 6 | 9 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | 11 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | 9 | 5 | |
| | НАКЛОН | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 3 | 2 | |
| P12 | СКОРОСТЬ | 3 | 6 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| | НАКЛОН | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | |

Н: ТЕСТ НА ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ

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 (CM). ИСПОЛЬЗУЯ КНОПКИ «SPEED+» И «SPEED -» НЕОБХОДИМО ВВЕСТИ ПАРАМЕТРЫ ВАШЕГО РОСТА (ОТ 100 ДО 220 CM).

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

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

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ЖИР) ПОЯВИТСЯ НА ДИСПЛЕЕ В СООТВЕТСТВИИ С ВАШИМ РОСТОМ И ВЕСОМ, ОН НЕ ЗАВИСИТ ОТ ПРОПОРЦИЙ ТЕЛА. ТАК ЖЕ ЭТОТ ПОКАЗАТЕЛЬ ЗАВИСИТ ОТ ПОЛА И ВАШЕГО САМОЧУВСТВИЯ. СРАВНИТЕ СВОЮ МАССУ ТЕЛА С ДАННЫМИ ЗДОРОВЬЯ. ЕСЛИ ВАШ ПОКАЗАТЕЛЬ НАХОДИТСЯ В ПРЕДЕЛАХ 20-24, У ВАС ВСЕ В ПОРЯДКЕ, ЕСЛИ ОН МЕНЕЕ 19, ТО У ВАС НИЗКАЯ МАССА ТЕЛА. ЕСЛИ ПОКАЗАТЕЛЬ БОЛЕЕ 25, ТО У ВАС ПОВЫШЕННАЯ МАССА ТЕЛА. (ДАННЫЕ ЭТОГО ТЕСТА НЕ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАК МЕДИЦИНСКИЕ ПОКАЗАНИЯ).

| | | | |
|-----|---------|-------------|----------------|
| F-1 | ПОЛ | 01 МУЖСКОЙ | 02 ЖЕНСКИЙ |
| F-2 | ВОЗРАСТ | 10 --- 99 | |
| F-3 | РОСТ | 100 --- 200 | |
| F-4 | ВЕС | 20 --- 150 | |
| F-5 | ЖИР | ≤19 | НЕДОВЕС |
| | ЖИР | =(20---24) | НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС |
| | ЖИР | =(25---29) | ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС |
| | ЖИР | ≥30 | ОЖИРЕНИЕ |

ИЗОБРАЖЕНИЕ НА ДИСПЛЕЕ:

| | ЗНАЧЕНИЕ | НАСТРАИВАЕМЫЕ ЗНАЧЕНИЯ | ДИАПАЗОН | НАСТРАИВАЕМЫЙ ДИАПАЗОН |
|------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| ВРЕМЯ | 0.00 | 30.00 | 5.00-99.00 | 0.00-99.59 |
| НАКЛОН | 0 | N/A | N/A | 0-20 |
| СКОРОСТЬ | 0.0 | N/A | N/A | 1.0-22.0КМН |
| РАССТОЯНИЕ | 0.00 | 1.00 | 0.50-60.00 | 0.00-60.0 |
| ПУЛЬС | P | N/A | N/A | 50-200 |
| КАЛОРИИ | 0.0 | 50.0 | 10-990 | 0.0-990 |

I: ФУНКЦИИ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ.

КОГДА КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗВЛЕЧЕН ИЗ ГНЕЗДА, НА ЭКРАНЕ ДИСПЛЕЯ ПОЯВЛЯЕТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ «---» И ВОСПРОИЗВОДИТСЯ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ. ПОКА КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ НЕ УСТАНОВЛЕН НА МЕСТО, НИКАКАЯ ТРЕНИРОВКА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ЗАПУЩЕНА. КОГДА КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ УСТАНОВЛЕН В ПРАВИЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ, ТРЕНИРОВКА МОЖЕТ БЫТЬ ПРОДОЛЖЕНА.

J: ПРОГРАММА ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ.

ОБОРУДОВАНИЕ ИМЕЕТ СИСТЕМУ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ. ЕСЛИ ТРЕНАЖЕР НЕ РАБОТАЕТ В ТЕЧЕНИИ 10 МИН, ОН АВТОМАТИЧЕСКИ ПЕРЕХОДИТ В СПЯЩИЙ РЕЖИМ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫВЕСТИ ЕГО ИЗ ЭТОГО РЕЖИМА ДОСТАТОЧНО НАЖАТЬ ЛЮБУЮ КНОПКУ.

K: МРЗ ФУНКЦИЯ.

ПОСЛЕ СОЕДИНЕНИЯ МРЗ ОБОРУДОВАНИЯ С ТРЕНАЖЕРОМ ОНО АВТОМАТИЧЕСКИ НАЧИНАЕТ РАБОТУ.

L: ВНЕЗАПНАЯ ОСТАНОВКА.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА МОЖЕТ БЫТЬ ОСТАНОВЛЕНА В ЛЮБОЙ МОМЕНТ ПОВОРОТОМ РЫЧАГА ВКЛЮЧЕНИЯ.

M: ПРИМЕЧАНИЕ.

1. ПРОВЕРЬТЕ, ВКЛЮЧЕНА ЛИ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПЕРЕД НАЧАЛОМ УПРАЖНЕНИЙ, ПРОВЕРЬТЕ, ПРАВИЛЬНО ЛИ УСТАНОВЛЕН КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.

2. ВО ВНЕШТАТНОЙ СИТУАЦИИ ВЫЙДИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ, ДОРОЖКА НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИТСЯ. КОГДА КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ВЕРНЕТСЯ НА МЕСТО, ДОРОЖКА ПРОДОЛЖИТ РАБОТУ.

3. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С ОБОРУДОВАНИЕМ, ПОЖАЛУЙСТА ОБРАТИТЕСЬ В СЕРВИСНЫЙ ЦЕНТР. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПОЧИНИТЬ ЕЁ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНОГО СЛУЧАЯ.

O: ФОРМУЛА ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

В СЛУЧАЕ ПЕРЕХОДА НА O, КАЛОРИИ СЖИГАЮТСЯ В РАЗМЕРЕ 70,3 В МИЛЮ.

VI. ОШИБКИ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА

НЕ ГОРИТ ДИСПЛЕЙ.

- 1.НЕТ ПОДКЛЮЧЕНИЯ К ИСТОЧНИКУ ЭНЕРГИИ. ПРИСОЕДИНИТЕ ТРЕНАЖЕР К РОЗЕТКЕ
- 2.НЕ ПОВЕРНУТ РЫЧАГ ВКЛЮЧЕНИЯ. ПОВЕРНИТЕ РЫЧАГ В ПОЛОЖЕНИЕ «ON».
- 3.ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ЗАПИТАНО ИЛИ ПОВРЕЖДЕНО. ПРОВЕРЬТЕ ОБОРУДОВАНИЕ НА ПОВРЕЖДЕНИЯ.
- 4.ЭЛЕКТРОННЫЙ СЧЕТЧИК НЕ ПРИСОЕДИНЕН. ПРОВЕРЬТЕ КОНТАКТЫ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ОТКЛЮЧИТЕ ИХ И ПОДКЛЮЧИТЕ ЕЩЕ РАЗ.
- 5.СЧЕТЧИК ПОВРЕЖДЕН. ЗАМЕНИТЕ СЧЕТЧИК.
- 6.ДИСПЛЕЙ НЕ ПОДКЛЮЧЕН. ПРОВЕРЬТЕ СОЕДИНЕНИЯ. ПЕРЕПОДКЛЮЧИТЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

ДИСПЛЕЙ МЕРЦАЕТ.

- 1.ПОВРЕЖДЕНЫ КОНТАКТЫ. ПРОВЕРЬТЕ КОНТАКТЫ. НЕОБХОДИМ РЕМОНТ.
- 2.ПРОВОДЯЩИЙ ШНУР НЕ ЗАКРЕПЛЕН. ПЕРЕСОБЕРИТЕ ДИСПЛЕЙ.
- 3.ПОВРЕЖДЕН ДРАЙВЕР. НЕОБХОДИМ РЕМОНТ.
- 1.НЕПОЛАДКИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НЕ РОВНЫЕ, РЫБКАМИ.
- 1.НЕПОЛАДКИ ТРАНСМИССИИ. ПРОВЕРЬТЕ ТРАНСМИССИЮ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДОБАВЬТЕ СМАЗКУ.
- 2.БЕГОВОЕ ПОЛОТНО СЛИШКОМ ТОНКОЕ ИЛИ СЛИШКОМ СВОБОДНО. НАТЯНИТЕ БЕГОВСЕ ПОЛОТНО
- 3.НЕПОЛАДКИ КРУТЯЩИХ МОМЕНТОВ. ПРОВЕРЬТЕ КРУТЯЩИЕ МОМЕНТЫ, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАМЕНИТЕ ИХ.

ДИСПЛЕЙ СЧЕТЧИКА.

E00/E07

- 1.КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗВЛЕЧЕН. УСТАНОВИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.
- 2.МАГНЕТРОН НЕ ПРИСОЕДИНЕН. УСТАНОВИТЕ МАГНЕТРОН В ПРАВИЛЬНУЮ ПОЗИЦИЮ.

E01 /E13 ОШИБКА СОЕДИНЕНИЯ.

- 1.ПЛОХОЕ СОЕДИНЕНИЕ. ПРОВЕРЬТЕ СОЕДИНЕНИЕ, ПЕРЕПОДКЛЮЧИТЕ ПРОВОДА.
- 2.ПРОБЛЕМА КАБЕЛЯ. ЗАМЕНИТЕ КАБЕЛЬ.
- 3.ОШИБКА ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА. ЗАМЕНИТЕ ЭЛЕКТРОННЫЙ СЧЕТЧИК.
- 4.ОШИБКА ДРАЙВЕРА. ЗАМЕНИТЕ ДРАЙВЕР.

E02

- 1.КАБЕЛЬ ДВИГАТЕЛЯ НЕ ПОДКЛЮЧЕН ИЛИ НЕПОЛАДКИ МОТОРА. ПЕРЕПОДКЛЮЧИТЕ КАБЕЛЬ МОТОРА ИЛИ ЗАМЕНИТЕ МОТОР.
- 2.ОШИБКА IGBT ДРАЙВЕРА. ПОМЕНЯЙТЕ ДРАЙВЕР.
- 3.УРОВЕНЬ ЭЛЕКТРОЭНЕРГИИ СЛИШКОМ НИЗКИЙ, ВЫЗОВИТЕ ЭЛЕКТРИКА ДЛЯ ПРОВЕРКИ СЕТИ.

ОШИБКИ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА

Е03 НЕТ СИГНАЛА СКОРОСТИ.

1. КОНТАКТ НЕ ПРИСОЕДИНЕН ИЛИ ПОВРЕЖДЕН ДАТЧИК СКОРОСТИ. ПОДСОЕДИНИТЕ КОНТАКТЫ ИЛИ ЗАМЕНИТЕ ДАТЧИК.
2. ДРАЙВЕР ПОВРЕЖДЕН. ЗАМЕНИТЕ ДРАЙВЕР.

Е04 ОШИБКА ПОДЪЕМНОГО МЕХАНИЗМА.

1. КАБЕЛЬ ПОДЪЕМНОГО МЕХАНИЗМА НЕ ПОДКЛЮЧЕН. ПРОВЕРЬТЕ, НЕ ПОВРЕЖДЕН ЛИ КАБЕЛЬ, ПЕРЕПОДКЛЮЧИТЕ КАБЕЛЬ.
2. ПОДЪЕМНЫЙ МОТОР ПОВРЕЖДЕН. ЗАМЕНИТЕ ПОДЪЕМНЫЙ МОТОР.
3. ДРАЙВЕР ПОВРЕЖДЕН. ЗАМЕНИТЕ ДРАЙВЕР.

Е05 ЗАЩИТА ОТ СВЕРХОТКА.

1. ЧРЕЗМЕРНАЯ НАГРУЗКА. СИСТЕМНАЯ ЗАЩИТА. БЛОКИРУЙТЕ ВРУЧНУЮ И ПЕРЕЗАПУСТИТЕ СИСТЕМУ.
2. ДВИЖУЩАЯ ЧАСТЬ ЗАСТРЯЛА ИЛИ ЗАБЛОКИРОВАНА. ПРОВЕРЬТЕ ТРАНСМИССИЮ, ДОБАВЬТЕ СМАЗКУ.
3. ПРОБЛЕМА ДВИГАТЕЛЯ. ЗАМЕНИТЕ ДВИГАТЕЛЬ.
4. ОШИБКА ДРАЙВЕРА. ЗАМЕНИТЕ ДРАЙВЕР.

Е06 ПОВРЕЖДЕНИЕ ДВИГАТЕЛЯ.

1. КАБЕЛЬ ДВИГАТЕЛЯ НЕ ПРИСОЕДИНЕН. ПЕРЕПОДКЛЮЧИТЕ КАБЕЛЬ.
2. ПОВРЕЖДЕНИЕ ДВИГАТЕЛЯ. ЗАМЕНИТЕ ДВИГАТЕЛЬ
3. ДВИГАТЕЛЬ РАБОТАЕТ ВХОЛОСТУЮ. ПРОТЕСТИРУЙТЕ ДВИГАТЕЛЬ. СООБЩИТЕ ОБ ОШИБКЕ.

Е08 ОШИБКА 24С02 ДРАЙВЕРА

1. ХРАНИЛИЩЕ НЕ ПОДКЛЮЧЕНО. ПОДКЛЮЧИТЕ ХРАНИЛИЩЕ
2. ХРАНИЛИЩЕ ПОВРЕЖДЕНО. ЗАМЕНИТЕ ДРАЙВЕР.

Е09 ОШИБКА ИНВЕРТЕРА.

1. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НЕПРАВИЛЬНО РАСПОЛОЖЕНА. РАСПОЛОЖИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ НА РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ ГОРИЗОНТАЛЬНО.
2. ОШИБКА ДРАЙВЕРА. ЗАМЕНИТЕ ДРАЙВЕР.

Е10 ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЯ

1. КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ СЛИШКОМ ВЕЛИК. ОТРЕГУЛИРУЙТЕ КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ.
2. ПРОБЛЕМЫ ДВИГАТЕЛЯ. ЗАМЕНИТЕ ДВИГАТЕЛЬ.
3. ПРОБЛЕМЫ ДВИЖУЩЕЙ ЧАСТИ. ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ТРАНСМИССИЮ ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ДОБАВЬТЕ СМАЗКУ.

Е11 БОЛЬШОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

1. НАПРЯЖЕНИЕ БОЛЕЕ 270 В 220 ВОЛЬТНОЙ СЕТИ, БОЛЕЕ 150 В 110 ВОЛЬТНОЙ СЕТИ. ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ, ВЫЗОВИТЕ ЭЛЕКТРИКА.

Е14 НИЗКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

1. НАПРЯЖЕНИЕ МЕНЕЕ 160 В 220 ВОЛЬТНОЙ СЕТИ, МЕНЕЕ 70 В 110 ВОЛЬТНОЙ СЕТИ. ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ. ВЫЗОВИТЕ ЭЛЕКТРИКА.

VII. ОБСЛУЖИВАНИЕ

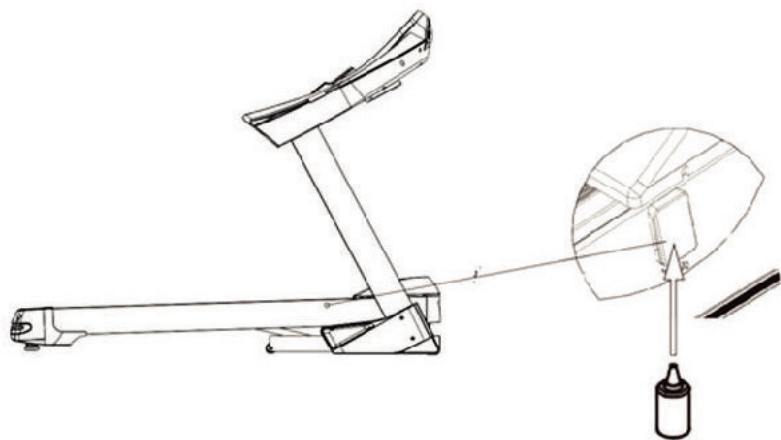
СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (РУЧНАЯ)

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА СМАЗЫВАЛАСЬ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ. ДЛЯ ЛУЧШЕЙ РАБОТЫ ОБОРУДОВАНИЕ ДОЛЖНО СМАЗЫВАТЬСЯ ЧЕРЕЗ ГОД ЭКСПЛУАТАЦИИ ИЛИ 100 ЧАСОВ РАБОТЫ.

ПОДНИМИТЕ ОДНУ СТОРОНУ БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ДОТРОНЬТЕСЬ ДО ПОВЕРХНОСТИ БЕГОВОЙ ПЛАТФОРМЫ ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ТЕЧЕНИИ 30 ЧАСОВ ИЛИ 30 ДНЕЙ. ЕСЛИ ПОВЕРХНОСТЬ СУХАЯ, НАНЕСИТЕ СИЛИКОНОВУЮ СМАЗКУ. ПОЖАЛУЙСТА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО СЕРТИФИЦИРОВАННУЮ СИЛИКОНОВУЮ СМАЗКУ.

КАК НАНОСИТЬ СМАЗКУ

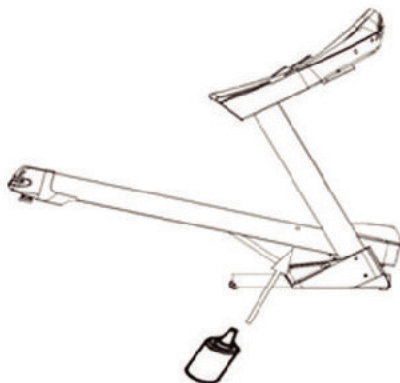
КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ, ОТКРОЙТЕ ЕМКОСТЬ ДЛЯ СМАЗКИ И ЗАЛЕЙТЕ ЕЕ ВНУТРЬ, ПОСЛЕ ЭТОГО ВКЛЮЧИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ НЕНАДОЛГО.



СМАЗКА АВТОМАТИЧЕСКАЯ.

КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ, ОТКРОЙТЕ ЕМКОСТЬ ДЛЯ СМАЗКИ И ЗАЛЕЙТЕ ЕЕ ВНУТРЬ, ПОСЛЕ ЭТОГО ВКЛЮЧИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ НЕНАДОЛГО.

ОБЕСТОЧИВАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ НА ВРЕМЯ СМАЗКИ ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО СЕРТИФИЦИРОВАННУЮ СМАЗКУ.



ОБСЛУЖИВАНИЕ

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.

КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ ОЧИЩАЙТЕ ПОЛ ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПОПАДАНИЯ МУСОРА В ТРЕНАЖЕР.

ПОЖАЛУЙСТА, РАСПОЛАГАЙТЕ ТРЕНАЖЕР В ЧИСТОМ И СУХОМ МЕСТЕ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВЫКЛЮЧАТЬ ТРЕНАЖЕР ИЗ РОЗЕТКИ.

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.



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 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.

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:

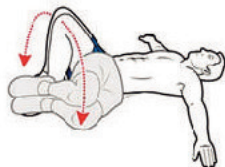
1. ШАГ НА МЕСТЕ. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ РАСТЯНУТЬ МЫШЦЫ. ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, РАСПРЯМИТЕ СПИНУ, РУКИ ОПУСТИТЕ ПО БОКАМ. ПОДНИМАЙТЕ ПО ОЧЕРЕДИ ПРАВОЕ И ЛЕВОЕ КОЛЕНО, ОДНОВРЕМЕННО ПОЛУСГИБАЯ В ЛОКТЕ РУКУ. СДЕЛАЙТЕ 20 ПОВТОРЕНИЙ. ОТДОХНИТЕ 1 МИН., ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ 2 КРУГА.



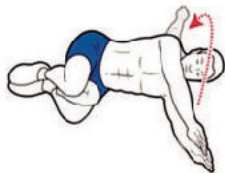
2. ВЫПАД ВПЕРЕД. ЛЕВОЙ НОГОЙ СДЕЛАЙТЕ БОЛЬШОЙ ШАГ ВПЕРЕД, ПОКА ПРАВОЕ КОЛЕНО НЕ КОСНЕТСЯ ЗЕМЛИ. ПОСТАВЬТЕ ПРАВУЮ РУКУ НА ЗЕМЛЮ. ЗАТЕМ ПОСТАВЬТЕ ЛЕВУЮ РУКУ С ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ ЛЕВОЙ НОГИ, ПОДНИМИТЕ БЕДРА ВВЕРХ.



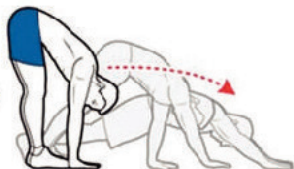
3. ПОВЕРНИТЕ ВАШИ БЕДРА И КОЛЕНИ: ЛЯГТЕ НА ПОЛ, КОЛЕНИ ПОДНЯТЫ, СТУПНИ СТОЯТ НА ПОЛУ, РУКИ ВЫПРЯМЛЕННЫ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ. ПОВЕРНИТЕ ВАШИ НОГИ В ЛЕВО, ПОКА ЛЕВОЕ КОЛЕНО НЕ КОСНЕТСЯ ЗЕМЛИ. ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ УПРАЖНЕНИЕ В ПРАВУЮ СТОРОНУ.



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



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, ПОМЕНЯЙТЕ 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