

## **Инструкция**

### **Беговая дорожка Koenigsmann Model XR1.0 Commercial**

Полезные ссылки:

[Беговая дорожка Koenigsmann Model XR1.0 Commercial - смотреть на сайте](#)

[Беговая дорожка Koenigsmann Model XR1.0 Commercial - читать отзывы](#)



**KOENIGSMANN**

**БЕГОВАЯ ДОРОЖКА**

**XR 1.0**

**ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

**KOENIGSMANN.RU**



|       |                            |    |
|-------|----------------------------|----|
| I.    | ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ | 02 |
| II.   | ИНСТРУКЦИЯ БЕЗОПАСНОСТИ    | 03 |
| III.  | СХЕМА ТРЕНАЖЕРА            | 05 |
| IV.   | ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ       | 11 |
| V.    | РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ   | 16 |
| VI.   | ОШИБКИ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА    | 26 |
| VII.  | ОБСЛУЖИВАНИЕ               | 27 |
| VIII. | ЕЖЕДНЕВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ   | 29 |
| XI.   | РАЗМИНКА                   | 31 |



## I. ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

---

|                                 |                         |
|---------------------------------|-------------------------|
| ЦВЕТ                            | ГРАФИТ                  |
| ВЕС                             | 145 КГ                  |
| БЕГОВОЕ ПОЛОТНО                 | 152 X 62 CM             |
| РАЗМЕРЫ В РАЗЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ | 200 X 102 X 140 CM      |
| МАКСИМАЛЬНАЯ МОЩНОСТЬ           | 8 ЛС AC                 |
| СИСТЕМА АМОРТИЗАЦИИ             | SUPER ACTIVE SUSPENSION |
| СКОРОСТЬ                        | 1-25 КМ/Ч               |
| НАКЛОН                          | 0-18%                   |
| МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС                | 222КГ                   |

## 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. ВО ИЗБЕЖАНИЕ ТРАВМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ТЕ АКСЕССУАРЫ, КОТОРЫЕ РЕКОМЕНДОВАНЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.

### **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 ИЗБЕЖАНИЯ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.

4. ПОЖАЛУЙСТА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ РОЗЕТКУ С НАПРЯЖЕНИЕМ 220-240V.

5. ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОВРЕЖДЕННУЮ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ, НЕ ДОПУСКАЙТЕ КОНТАКТА СИЛОВОГО КАБЕЛЯ И РОЛИКОВ, БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

6. ВЫКЛЮЧАЙТЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПЕРЕД ЧИСТКОЙ И БЫТОВЫМ ОБСЛУЖИВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА.

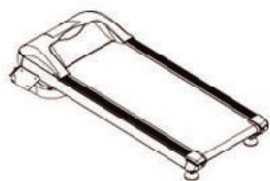
7. ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ВИЛКА НЕ ВЫКЛЮЧЕНА ИЗ РОЗЕТКИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ТРАВМУ И ПОВРЕДИТЬ ОБОРУДОВАНИЕ.

8. ПОЖАЛУЙСТА, ПРОВЕРЬТЕ АККУРАТНО ВСЕ ДЕТАЛИ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ.

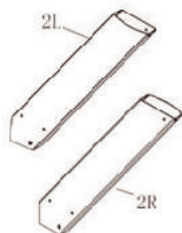
9. ПОЖАЛУЙСТА, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДАННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ НА УЛИЦЕ, ПРИ ВЫСОКОЙ ВЛАЖНОСТИ И НА ОТКРЫТОМ СОЛНЦЕ.

10. ПОЖАЛУЙСТА, ВЫКЛЮЧИТЕ ТРЕНАЖЕР И ВЫЙДИТЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЯ.

### III. СХЕМА ТРЕНАЖЕРА



ОСНОВНАЯ РАМКА



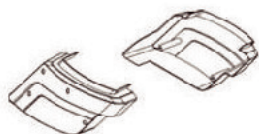
ЛЕВАЯ И ПРАВАЯ КОЛОНКИ



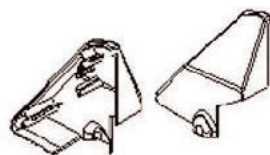
ЭЛЕКТРОННЫЙ СЧЕТЧИК



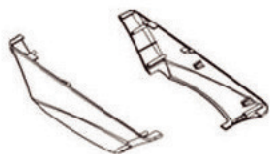
ПАНЕЛЬ



ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ КОЖУХ



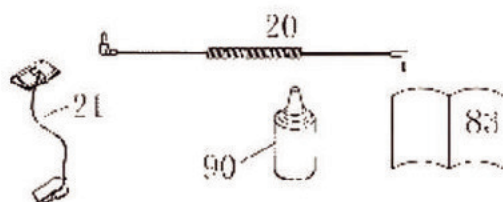
ЛЕВЫЙ И ПРАВЫЙ  
ВНУТРЕННИЙ КОЖУХ



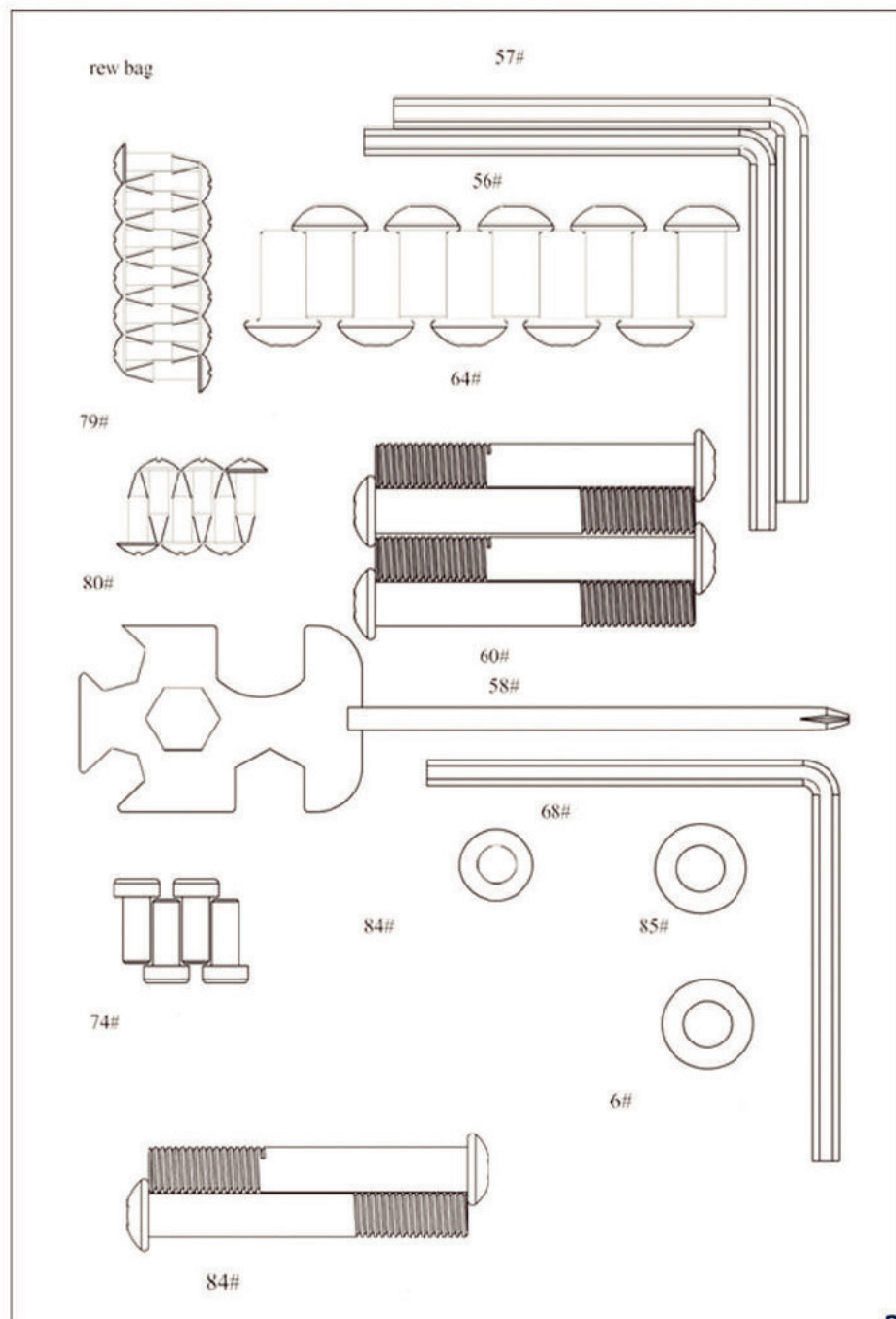
ВНЕШНИЕ КОЖУХИ  
КОЛОНОК



ВНУТРЕННИЕ КОЖУХИ  
КОЛОНОК



83 ИНСТРУКЦИЯ,  
21 КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ,  
20 МРЗ ШНУР,  
90 СИЛИКОНОВАЯ СМАЗКА

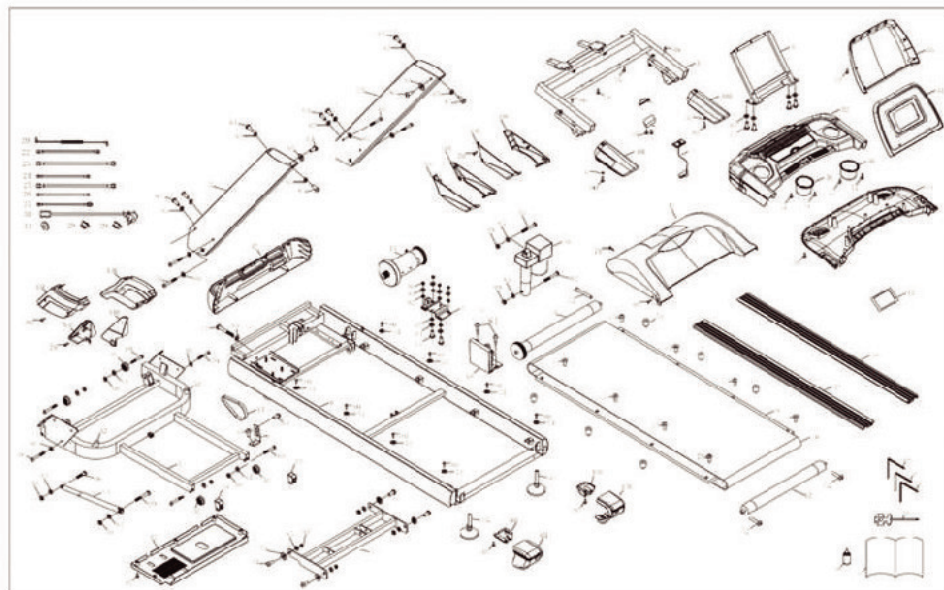




## СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

ВСЕ ДЕТАЛИ, ИЗОБРАЖЕННЫЕ НА КАРТИНКЕ, ПЕРЕЧИСЛЕНЫ В СПИСКЕ ДЕТАЛЕЙ.

НЕ ИЗОБРАЖЕНЫ ДЕТАЛИ, КОТОРЫЕ НЕ ВХОДЯТ В БАЗОВУЮ КОМПЛЕКТАЦИЮ ДАННОГО ПРОДУКТА.



| №  | НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ | КОЛИЧЕСТВО |
|----|------------------------------|------------|
| 1  | ПОДСТАВКА                    | 1          |
| 2  | ЛЕВАЯ КОЛОНКА                | 1          |
| 3  | ПРАВАЯ КОЛОНКА               | 1          |
| 4  | ЭЛЕКТРОННЫЙ СЧЕТЧИК          | 1          |
| 5  | ПОДЪЕМНАЯ РАМА               | 1          |
| 6  | ОСНОВНАЯ РАМА                | 1          |
| 7  | ДЕРЖАТЕЛЬ ДВИГАТЕЛЯ          | 1          |
| 8  | ДЕРЖАТЕЛЬ МАССАЖЕРА          | 1          |
| 9  | ПАКЕТ СТАТОРА                | 1          |
| 10 | БЕГОВАЯ ДОСКА                | 1          |
| 11 | БЕГОВОЕ ПЛОТНО               | 1          |
| 12 | ПЕРЕДНИЙ ВАЛ                 | 1          |
| 13 | ЗАДНИЙ ВАЛ                   | 1          |
| 14 | РСМС 1                       | 1          |
| 15 | ГАЗОВАЯ ПРУЖИНА              | 1          |

## СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

| №  | НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ       | КОЛИЧЕСТВО |
|----|------------------------------------|------------|
| 16 | ДВИГАТЕЛЬ                          | 1          |
| 17 | ПОДЪЕМНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ                | 1          |
| 18 | МАССАЖЕР                           | 1          |
| 19 | ВЕРХНИЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЛЕР   | 1          |
| 20 | КОНТРОЛЛЕР (НИЖНИЙ КОНТРОЛЬ)       | 1          |
| 21 | ПУЛЬСОМЕТР                         | 1          |
| 22 | УДАЛЕННЫЙ КОНТРОЛЛЕР               | 1          |
| 23 | МРЗ ШНУР                           | 1          |
| 24 | ЗАМОК БЕЗОПАСНОСТИ                 | 1          |
| 25 | ВЕРХНИЙ ШНУР ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА | 1          |
| 26 | СРЕДНИЙ ШНУР ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА | 1          |
| 27 | 150 ШНУР                           | 1          |
| 28 | 300 ШНУР                           | 2          |
| 29 | 150 НИЖНИЙ ШНУР                    | 2          |
| 30 | РЫЧАГ ПУСКА                        | 1          |
| 31 | ВЕРХНИЙ РАЗЪЕМ                     | 1          |
| 32 | ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ШНУР                | 1          |
| 33 | ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ КОЛОНКИ             | 1          |
| 34 | ЛЕВЫЙ ПОРУЧЕНЬ                     | 1          |
| 35 | ПРАВЫЙ ПОРУЧЕНЬ                    | 1          |
| 36 | ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ           | 1          |
| 37 | НИЖНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ            | 1          |
| 38 | ЛЕВЫЙ КОЖУХ                        | 1          |
| 39 | ПРАВЫЙ КОЖУХ                       | 1          |
| 40 | ЗАДНИЙ УГОЛ                        | 1          |
| 41 | ПЕРЕДНИЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ ДВИГАТЕЛЯ  | 1          |
| 42 | ПЛАСТИКОВАЯ НАКЛАДКА               | 2          |
| 43 | РЕГУЛИРОВКА ПОДНОЖКИ               | 1          |
| 44 | РЕЗИНОВАЯ ПРОКЛАДКА                | 1          |
| 45 | ПОДВИЖНАЯ РОЛИКОВАЯ ВТУЛКА         | 1          |
| 46 | ПОДВИЖНЫЙ РОЛИК                    | 1          |
| 47 | КОЖУХ ПОРУЧНЯ                      | 1          |
| 48 | КРУГЛАЯ ПРОКЛАДКА                  | 1          |
| 49 | РЕГУЛИРОВКА ПОДНОЖКИ               | 1          |
| 50 | КВАДРАТНАЯ ВНУТРЕННЯЯ ПРОБКА       | 1          |
| 51 | КРУГЛАЯ ВНУТРЕННЯЯ ПРОБКА          | 1          |

## СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

| №  | НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ          | КОЛИЧЕСТВО |
|----|---------------------------------------|------------|
| 52 | МЯГКАЯ ВКЛАДКА                        | 1          |
| 53 | ДИСК ПОВОРОТА ТЕЛА                    | 1          |
| 54 | НАКЛАДКА                              | 1          |
| 55 | ПЛАСТИКОВАЯ РАСПОРКА                  | 1          |
| 56 | НАКЛАДКА                              | 8          |
| 57 | ПРУЖИНА СЖАТИЯ                        | 1          |
| 58 | М5 L-ОБРАЗНЫЙ ШЕСТИГРАННИК            | 1          |
| 59 | КРЕСТОВОЙ КЛЮЧ                        | 1          |
| 60 | ПОЛУКРУГЛЫЙ ВИНТ                      | 1          |
| 61 | ВИНТ                                  | 1          |
| 62 | ВИНТ                                  | 1          |
| 63 | ВИНТ                                  | 1          |
| 64 | ВИНТ                                  | 1          |
| 65 | МАГНИТНОЕ КОЛЬЦО                      | 1          |
| 66 | ВЕРХНЯЯ ОБЛОЧКА ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА | 1          |
| 67 | ПАНЕЛЬ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА          | 1          |
| 68 | НИЖНИЙ КОЖУХ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА    | 1          |
| 69 | НАКЛАДКА                              | 1          |
| 70 | ПЕННАЯ НАКЛАДКА                       | 1          |
| 71 | АУДИО ШНУР                            | 1          |
| 72 | М 8                                   | 1          |
| 73 | СИДЕНЬЕ                               | 2          |
| 74 | ВНУТРЕННИЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ КОЛОНКИ     | 1          |
| 75 | ВНЕШНИЙ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ КОЛОНКИ        | 1          |
| 76 | ВНУТРЕННЯЯ НАКЛАДКА                   | 1          |
| 77 | ВНЕШНЯЯ НАКЛАДКА                      | 1          |
| 78 | НИЖНЕЕ ПОКРЫТИЕ ЗАДНЕГО УГЛА          | 1          |
| 79 | ПО ОДНОМУ НА КАЖДОЙ СТОРОНЕ           | 1          |
| 80 | КРАСНАЯ КРУГЛАЯ ПРОКЛАДКА             | 1          |
| 81 | ЧЕРНАЯ КРУГЛАЯ ПРОКЛАДКА              | 1          |
| 82 | ПРОКЛАДКА                             | 1          |
| 83 | СРЕДНИЙ ШНУР ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА    | 1          |
| 84 | РОЗЕТКА                               | 1          |
| 85 | НИЖНИЙ КОЖУХ ПАНЕЛИ                   | 1          |
| 86 | ОБРЕЗНАЯ ПОЛОСА                       | 1          |
| 87 | ЛЕВАЯ И ПРАВАЯ ЗАДНИЕ ПРОКЛАДКИ       | 1          |



## СХЕМА ТРЕНАЖЕРА

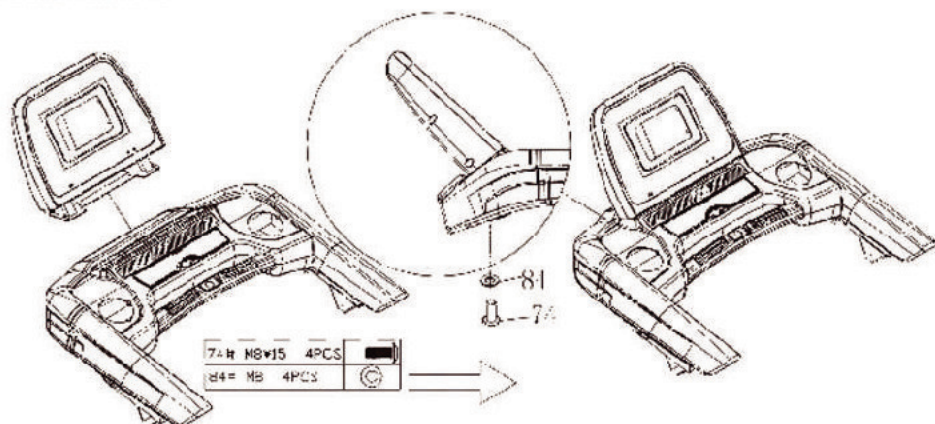
---

| №  | НАЗВАНИЕ ЧАСТЕЙ И НАЗНАЧЕНИЕ | КОЛИЧЕСТВО |
|----|------------------------------|------------|
| 88 | ДАТЧИК ПУЛЬСА                | 1          |
| 89 | ДАТЧИК ПУЛЬСА                | 1          |
| 90 | ПЛОСКАЯ ПРОКЛАДКА            | 17         |
| 91 | ПРОВОЛОЧНАЯ ГУБКА            | 6          |
| 92 | КОНТРГАЙКА                   | 12         |
| 93 | СИЛИКОНОВАЯ СМАЗКА           | 1          |
| 94 | ИНСТРУКЦИЯ                   | 1          |

## VI. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

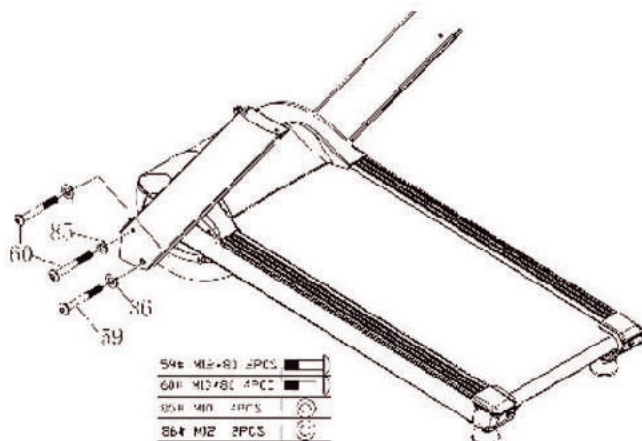
### ШАГ 1. СБОРКА ОБОРУДОВАНИЯ

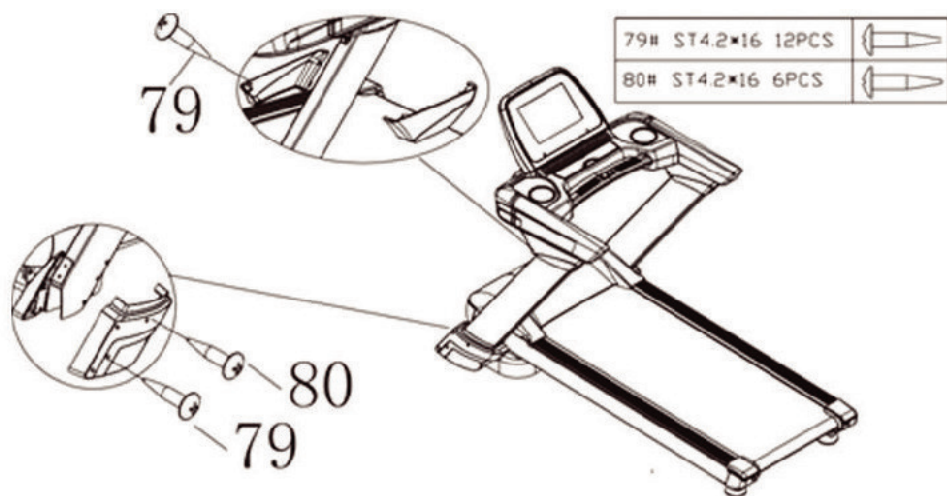
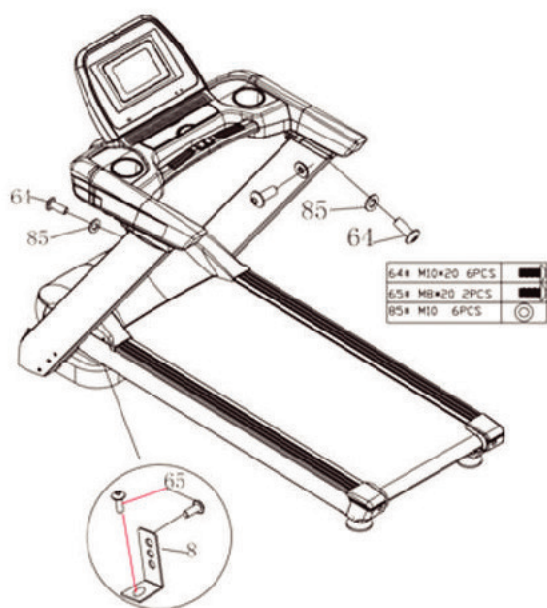
1. ВОЗЬМИТЕ ЭЛЕКТРОННУЮ КОНСОЛЬ И АККУРАТНО ЗАФИКСИРУЙТЕ ЕГО ВИНТОМ.
2. ЗАФИКСИРУЙТЕ ЭЛЕКТРОННУЮ КОНСОЛЬ НА КОЛОНКЕ ВИНТОМ 70 И ШАЙБОЙ 87.
3. ЗАФИКСИРУЙТЕ ЗАЩИТНЫЙ КОЖУХ НА КОЛОНКЕ ПОЗАДИ КОНСОЛИ ВИНТОМ 82.
4. ЗАФИКСИРУЙТЕ КОНСОЛЬ НА ПОСТАВКЕ ВИНТАМИ 70, 76 И ШАЙБОЙ 87.
5. ЗАТЕМ СНИМИТЕ СТАТОР (КРАСНЫЙ), ФИКСИРУЮЩИЙ РАМУ И ПОДСТАВКУ.



### ШАГ 2. СОБРАТЬ ПРАВУЮ И ЛЕВУЮ СТОРОНЫ КОЖУХА.

1. ЗАФИКСИРУЙТЕ ЛЕВУЮ И ПРАВУЮ ЧАСТИ С ОБЕИХ СТОРОН ПОДСТАВКИ ВИНТОМ 84.





# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

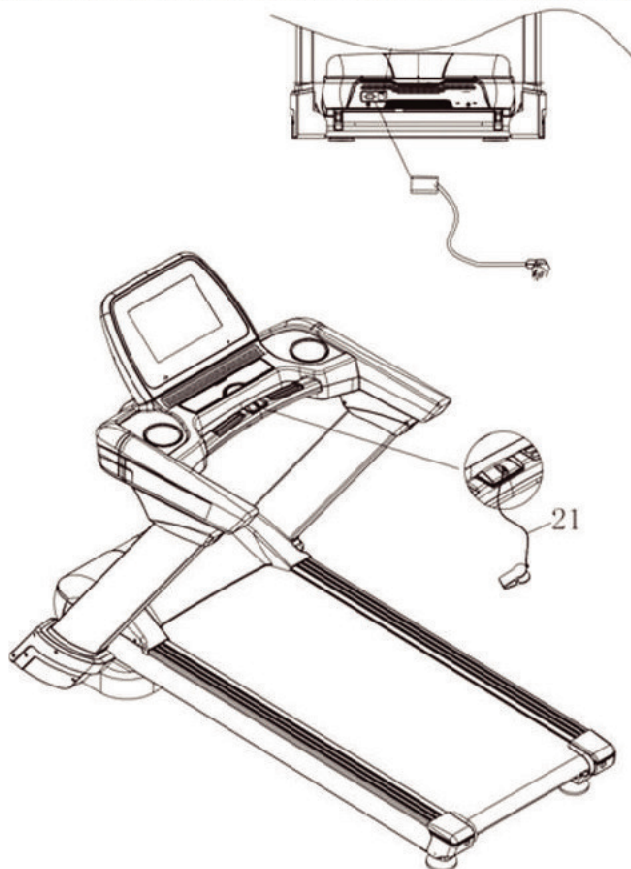
## ОПЕРАЦИОННАЯ ИНСТРУКЦИЯ К БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ

ВО ВРЕМЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ РОЗЕТКИ С ЗАЗЕМЛЕНИЕМ.

1. ВСТАВЬТЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ В РОЗЕТКУ, ПОВЕРНИТЕ РЫЧАГ ВКЛЮЧЕНИЯ (ИНДИКАТОР КРАСНОГО ЦВЕТА), ВЫ УСЛЫШИТЕ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ «БИИП», 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 ПАНЕЛИ, 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

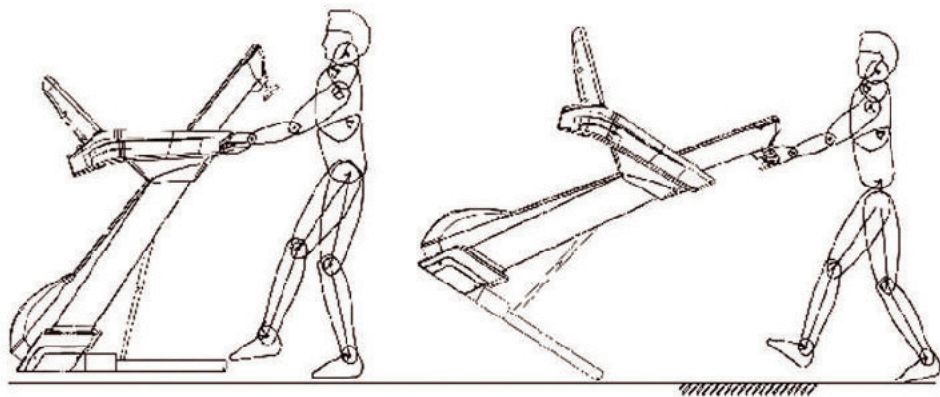
---

### 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.





## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

СЛОЖЕННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ЭКОНОМИТ МЕСТО.

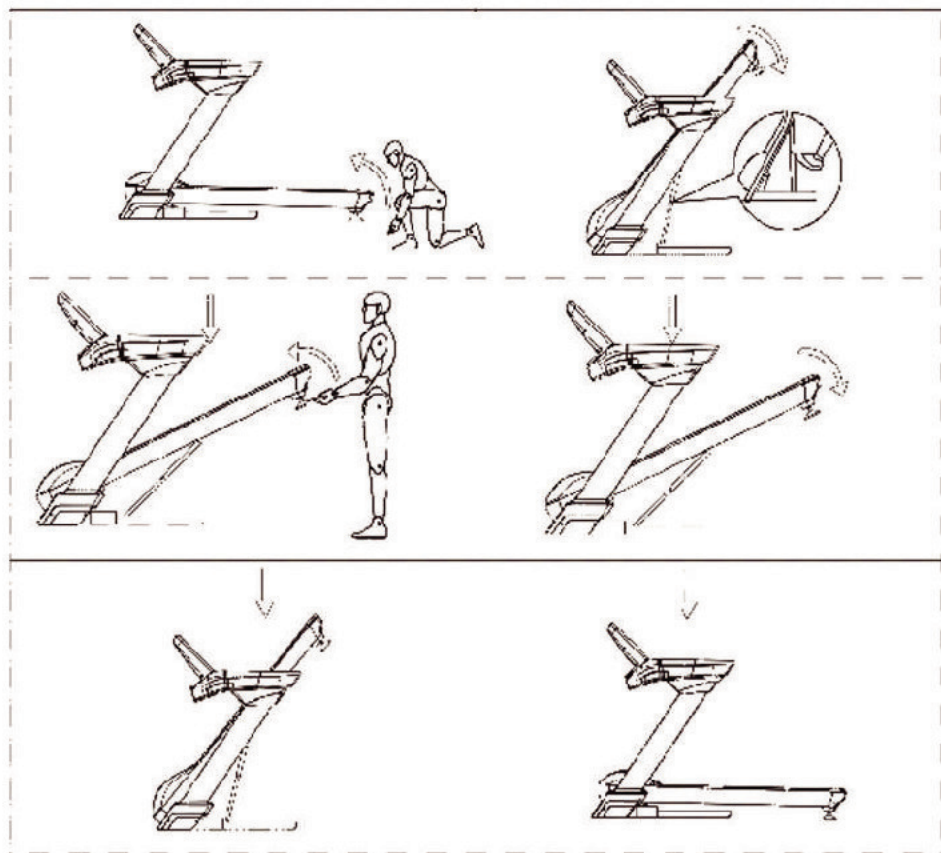
### ЧТОБЫ СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ПЛАТФОРМУ:

ВЫКЛЮЧИТЕ РЫЧАГ И ВЫТАЩИТЕ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ ДО НАЧАЛА СКЛАДЫВАНИЯ. ПОДНИМИТЕ БЕГОВУЮ ПЛАТФОРМУ КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ.

### ЧТОБЫ ОПУСТИТЬ БЕГОВУЮ ПЛАТФОРМУ:

МЯГКО НАЖМИТЕ НА ГАЗОВУЮ ПРУЖИНУ КОЖУХА, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ, БЕГОВАЯ ПЛАТФОРМА МЕДЛЕННО ОПУСТИТЬСЯ НА ЗЕМЛЮ.

ВНИМАНИЕ! НЕ РАЗРЕШАЙТЕ ДЕТЯМ ПОДХОДИТЬ БЛИЗКО ВО ВРЕМЯ ЭТИХ ОПЕРАЦИЙ ВО ИЗБЕЖАНИЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.





### ПАРАМЕТРЫ:

МИНИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ 1 КМ/Ч

МАКСИМАЛЬНАЯ СКОРОСТЬ 25 КМ/Ч

МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ 99 МИН

МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ 8 МИН.

МАКСИМАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ 99 КМ

МИНИМАЛЬНОЕ РАССТОЯНИЕ 1 КМ

МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ 990ККАЛ

МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ 20ККАЛ

МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ В АВТОМАТИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ 8 МИН

МАКСИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ В АВТОМАТИЧЕСКОМ РЕЖИМЕ 99 МИН

НИЖНИЙ ПОРОГ НАКЛОНА ДИСПЛЕЯ 0

ВЕРХНИЙ ПОРОГ НАКЛОНА ДИСПЛЕЯ 18

### ОКНА ДИСПЛЕЯ

#### ОКНО SPEED.

1.ДИСПЛЕЙ СКОРОСТИ ВО ВРЕМЯ БЕГА.

2.КОГДА АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА УСТАНОВЛЕНА, ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ СКОРОСТЬ.

### **ОКНО TIME.**

1. ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ ВРЕМЯ.
2. КОГДА АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА УСТАНОВЛЕНА, ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ ВРЕМЯ БЕГА.
3. КОГДА ВКЛЮЧЕНА ПРОГРАММА АНАЛИЗА ЖИРА, ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ ВСЕ ПАРАМЕТРЫ.

### **ОКНО DISTANCE.**

1. ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ РАССТОЯНИЕ.
2. КОГДА АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ВКЛЮЧЕНА, ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ НОМЕР ПРОГРАММЫ.

### **ОКНО CALORIE.**

1. ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ.

### **ОКНО HEART RATE.**

1. ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ СЕРДЕЧНЫЙ ПУЛЬС С ДАТЧИКОВ НА ОБОИХ ПОРУЧНЯХ.

### **ОКНО INCLINE.**

1. ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ УРОВЕНЬ НАКЛОНА ВО ВРЕМЯ БЕГА.
2. КОГДА АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА УСТАНОВЛЕНА, ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ УРОВЕНЬ НАКЛОНА.

### **ОКНО LATTICE.**

1. ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ 400 М ДИСТАНЦИЮ И СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ЕЙ ПАРАМЕТРЫ.
2. КОГДА АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ВКЛЮЧЕНА, ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ ГРАФИК СКОРОСТИ. ПОСЛЕ ЗАПУСКА ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ ГРАФИКИ СКОРОСТИ И НАКЛОНА. ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПОКАЗАНИЯ СКОРОСТИ И НАКЛОНА СМЕНЯЮТ ДРУГ ДРУГА.
3. КОГДА КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗВЛЕЧЕН, ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ SAFETY KEY DISCONNECTED.
4. КОГДА РЫЧАГ СКОРОСТИ ПОВЕРНУТ В ПОЛОЖЕНИЕ STOP, ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ QUICK STOP OPEN.
5. ВО ВРЕМЯ ПРОХОЖДЕНИЯ ТЕСТА НА ЖИР НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВЛЯЕТСЯ НАДПИСЬ FATRATE TEST.
6. ВО ВРЕМЯ ВВОДА ПОЛА, ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ MALE.
7. ВО ВРЕМЯ ВВОДА ВОЗРАСТА ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ INPUT AGE.
8. ВО ВРЕМЯ ВВОДА ВЕСА ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ INPUT HEIGHT.
9. ВО ВРЕМЯ ВВОДА ВЕСА ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ INPUT WEIGHT.
10. КОГДА ЗАПУЩЕН ТЕСТ НА ЖИР, ДИСПЛЕЙ ПОКАЗЫВАЕТ FAT TEST, PLEASE WAIT.



## КНОПКИ

|                                     |                 |
|-------------------------------------|-----------------|
| SPEED SHORTCUT С ШАГОМ 3 (4,8,12)   |                 |
| INCLINE SHORTCUT С ШАГОМ 3 (4,8,12) |                 |
| КНОПКА START                        | КНОПКА STOP     |
| КНОПКА PROG                         | КНОПКА MODE     |
| КНОПКА PREV                         | КНОПКА NEXT     |
| КНОПКА VOLUME+                      | КНОПКА VOLUME-  |
| КНОПКА SPEED+                       | КНОПКА SPEED-   |
| КНОПКА INCLINE+                     | КНОПКА INCLINE- |

## ФУНКЦИИ

### START

КНОПКА ЗАПУСКА ДВИГАТЕЛЯ

1. ЗАПУСКАЕТ ДВИГАТЕЛЬ В РЕЖИМЕ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ.
2. ЗАПУСКАЕТ ДВИГАТЕЛЬ В РЕЖИМЕ ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ.
3. ЗАПУСКАЕТ ДВИГАТЕЛЬ В РЕЖИМЕ АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ.

### STOP

КНОПКА ОСТАНОВКИ ДВИГАТЕЛЯ

1. ЭТОЙ КНОПКОЙ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ ДВИГАТЕЛЬ, КОГДА ЭЛЕКТРОННЫЙ СЧЕТЧИК ЗАПУЩЕН.
2. КОГДА МОТОР ОСТАНАВЛИВАЕТСЯ, ВСЕ ДАННЫЕ ВЫКЛЮЧАЮТСЯ. РЫЧАГ ПЕРЕХОДА К РУЧНОМУ УПРАВЛЕНИЮ.

### PROG

ВЫБОР АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ.

1. ЭТОЙ КНОПКОЙ МОЖНО ВКЛЮЧИТЬ АВТОМАТИЧЕСКУЮ ПРОГРАММУ ВО ВРЕМЯ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ.
2. ПОСЛЕ НАСТРОЙКИ АВТОМАТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ, ЭТОЙ КНОПКОЙ МОЖНО НАСТРОИТЬ ТЕСТ НА ЖИР, ЕСЛИ ПРОДОЛЖИТЬ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНОПКУ.
3. ПРОЦЕСС: АВТОМАТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ - ТЕСТ НА ЖИР - РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ.

### MODE

1. ЭТА КНОПКА ДАЕТ ДОСТУП К НАСТРОЙКАМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА РЕЖИМОВ В РЕЖИМЕ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ.
2. ЭТОЙ КНОПКОЙ МОЖНО НАСТРАИВАТЬ ПАРАМЕТРЫ В РЕЖИМЕ ТЕСТА НА ЖИР.
3. ПРОЦЕСС ВО ВРЕМЯ ТЕСТА НА ЖИР: ВЫБОР ПОЛА - ВЫБОР ВОЗРАСТА - ВЫБОР РОСТА - ВЫБОР ВЕСА - ЗАПУСК ТЕСТА.

### SPEED +/-

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ/УМЕНЬШЕНИЯ СКОРОСТИ БЕГА, А ТАК ЖЕ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ/УМЕНЬШЕНИЯ ЗВУКА.

### INCLINE +/-

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ/УВЕЛИЧЕНИЯ НАКЛОНА, А ТАК ЖЕ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ/УМЕНЬШЕНИЯ ЗВУКА.

### **SPEED SHORTCUT**

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ/УМЕНЬШЕНИЯ СКОРОСТИ С ЗАДАНЫМ ШАГОМ, А ТАК ЖЕ ДЛЯ ВЫБОРА СКОРОСТИ НА ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОМ ЭКРАНЕ ПРОГРАММЫ.

### **INCLINE SHORTCUT**

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ/УМЕНЬШЕНИЯ НАКЛОНА С ЗАДАНЫМ ШАГОМ, А ТАК ЖЕ ДЛЯ ВЫБОРА СКОРОСТИ ПРОИГРЫВАНИЯ КОМПОЗИЦИЙ.

### **PREV/NEXT**

ВЫБОР КОМПОЗИЦИЙ В USB ПРОИГРЫВАТЕЛЕ.  
ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБИРАТЬ КОМПОЗИЦИИ В USB ПРОИГРЫВАТЕЛЕ ПОСЛЕ ВКЛЮЧЕНИЯ И ПРИСОЕДИНЕНИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ.

### **VOLUME +/-**

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ/УМЕНЬШЕНИЯ ЗВУКА USB ПРОИГРЫВАТЕЛЯ.  
ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБИРАТЬ ГРОМКОСТЬ В USB ПРОИГРЫВАТЕЛЕ ПОСЛЕ ВКЛЮЧЕНИЯ И ПРИСОЕДИНЕНИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ.

## **РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОК**

### **A: РУЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ**

РЫЧАГ РУЧНОГО РЕЖИМА : ВЫБЕРИТЕ РЕЖИМ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ. НАЖМИТЕ START ДЛЯ ЗАПУСКА РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ.

ИНСТРУКЦИЯ: УСТАНОВИТЕ СКОРОСТЬ 1 КМ/Ч. ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ, РАССТОЯНИЯ, КАЛОРИЙ НАЧНЕТСЯ С 0. ДЛЯ РЕГУЛИРОВКИ СКОРОСТИ И НАКЛОНА ИСПОЛЬЗУЙТЕ КНОПКИ SPEED+/-, INCLINE +/-.

ЕСЛИ СЧЕТЧИК ВРЕМЕНИ ДОСТИГНЕТ 99Ч И 59 МИН, СИСТЕМА НЕ БУДЕТ ОСТАНОВЛЕНА И СЧЕТЧИК ВРЕМЕНИ ВЕРНЕТСЯ К 0.

### **B: РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА**

1. ВЫБЕРИТЕ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ КНОПКОЙ MODE В РЕЖИМЕ РУЧНОГО УПРАВЛЕНИЯ. В ОКНЕ TIME ЗАМИГАЕТ ИЗОБРАЖЕНИЕ 30.00 МИН. КНОПКАМИ SPEED+/- ИЛИ INCLINE +/- ВЫБЕРИТЕ НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ ОТ 8.00 ДО 99.00 МИН. И НАЖМИТЕ КНОПКУ START ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ВЫБЕРИТЕ СКОРОСТЬ 1 КМ/Ч. В ОКНЕ TIME ВЫСВЕТИТЬСЯ ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОТСЧЕТ РАССТОЯНИЯ И КАЛОРИЙ НАЧНЕТСЯ С 0. ВЫБЕРИТЕ СКОРОСТЬ ТРЕНИРОВКИ КНОПКАМИ SPEED+/- ИЛИ INCLINE +/- КОГДА СЧЕТЧИК ВРЕМЕНИ ПОКАЖЕТ 0, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВИТСЯ. КОГДА СКОРОСТЬ ДОСТИГНЕТ 0, В ОКНЕ LATTICE ПОЯВИТСЯ НАДПИСЬ END И ПРОЗВУЧИТ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ. ЧЕРЕЗ ПЯТЬ СЕКУНД ВСЕ ОКНА С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПОГАСНУТ.

2. ВЫБЕРИТЕ РАССТОЯНИЕ КНОПКОЙ MODE В РУЧНОМ РЕЖИМЕ. В ОКНЕ DISTANCE ЗАМИГАЕТ ИЗОБРАЖЕНИЕ 1.0 КМ. ВЫБЕРИТЕ РАССТОЯНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ КНОПКАМИ SPEED+/- ИЛИ INCLINE +/- (ОТ 1.0 ДО 99.0 КМ.) И НАЖМИТЕ КНОПКУ START ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ВЫБЕРИТЕ СКОРОСТЬ 1 КМ/Ч. В ОКНЕ DISTANCE ВЫСВЕТИТЬСЯ РАССТОЯНИЕ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ. ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ И КАЛОРИЙ НАЧНЕТСЯ С 0. ВЫБЕРИТЕ РАССТОЯНИЕ ТРЕНИРОВКИ КНОПКАМИ SPEED+/- ИЛИ INCLINE +/- КОГДА СЧЕТЧИК СКОРОСТИ ПОКАЖЕТ 0, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВИТСЯ. КОГДА СКОРОСТЬ ДОСТИГНЕТ 0, В ОКНЕ SPEED ПОЯВИТСЯ НАДПИСЬ END И ПРОЗВУЧИТ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ, ЧЕРЕЗ ПЯТЬ СЕКУНД ВСЕ ОКНА С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПОГАСНУТ.

3. ВЫБЕРИТЕ ОБЪЕМ КАЛОРИИ КНОПКОЙ MODE В РУЧНОМ РЕЖИМЕ. В ОКНЕ CALORIE ЗАМИГАЕТ ИЗОБРАЖЕНИЕ 50. ВЫБЕРИТЕ ОБЪЕМ КАЛОРИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ КНОПКАМИ SPEED+/- ИЛИ INCLINE +/- (ОТ 20 ДО 990) И НАЖМИТЕ КНОПКУ START ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.

ВЫБЕРИТЕ СКОРОСТЬ 1 КМ/Ч. В ОКНЕ CALORIE ВЫСВЕТИТЬСЯ ОБЪЕМ КАЛОРИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ. ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ И РАССТОЯНИЯ НАЧНЕТСЯ С 0. ВЫБЕРИТЕ ОБЪЕМ КАЛОРИЙ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ КНОПКАМИ SPEED+/- ИЛИ INCLINE +/- КОГДА СЧЕТЧИК СКОРОСТИ ПОКАЖЕТ 0, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВИТСЯ. КОГДА СКОРОСТЬ ДОСТИГНЕТ 0, В ОКНЕ SPEED ПОЯВИТСЯ НАДПИСЬ END И ПРОЗВУЧИТ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ. ЧЕРЕЗ ПЯТЬ СЕКУНД ВСЕ ОКНА С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПОГАСНУТ.

### **C: АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ**

ВЫБОР АВТОМАТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЫ: ВЫБЕРИТЕ АВТОМАТИЧЕСКУЮ ПРОГРАММУ КНОПКОЙ PROG. В ОКНЕ TIME ЗАМИГАЕТ ИЗОБРАЖЕНИЕ 30.00 МИН. (КНОПКАМИ SPEED+/- ИЛИ INCLINE +/- МОЖНО ВЫБРАТЬ НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ ОТ 8.00 ДО 99.00 МИН.) НАЖМИТЕ КНОПКУ START ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.



АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ИМЕЕТ 16 УРОВНЕЙ. СКОРОСТЬ ТРЕНИРОВКИ И НАКЛОН РЕГУЛИРУЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ПРОГРАММЫ. ОКНО TIME ПОКАЗЫВАЕТ ОТСЧЕТ ВРЕМЕНИ. ОТСЧЕТ РАССТОЯНИЯ И КАЛОРИЙ НАЧНЕТСЯ С 0. КНОПКОЙ SPEED+/- РЕГУЛИРУЕТСЯ СКОРОСТЬ, КНОПКОЙ INCLINE +/- РЕГУЛИРУЕТСЯ НАКЛОН. КОГДА ПРОГРАММА ПЕРЕХОДИТ НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ, ПОКАЗАТЕЛИ ПОВЫШАЮТСЯ НА 3 ПОЗИЦИИ, ПО СРАВНЕНИЮ С ПРЕДЫДУЩИМ УРОВНЕМ. КОГДА СЧЕТЧИК СКОРОСТИ ПОКАЖЕТ 0, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСТАНОВИТСЯ. КОГДА СКОРОСТЬ ДОСТИГНЕТ 0, В ОКНЕ SPEED ПОЯВИТСЯ НАДПИСЬ END И ПРОЗВУЧИТ ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ. ЧЕРЕЗ ПЯТЬ СЕКУНД ВСЕ ОКНА С ПОКАЗАТЕЛЯМИ ПОГАСНУТ.

### **ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ СЕРДЦЕБИЕНИЯ.**

ТЕСТ: ПОЛОЖИТЕ РУКИ НА ПОРУЧНИ. В ОКНЕ LED HEARAT RATE ЧЕРЕЗ 5 СЕК. ВЫСВЕТИТСЯ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ ПУЛЬСА. ПРОДОЛЖАЙТЕ ДЕРЖАТЬ РУКИ НА ПОРУЧНЯХ. ЧЕРЕЗ 30 СЕК ПОКАЗАНИЯ ПУЛЬСА СКОРРЕКТИРУЮТСЯ.

НЕРЕГУЛЯРНОЕ СЕРДЦЕБИЕНИЕ МОЖЕТ НАБЛЮДАТЬСЯ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:

1. РУКИ СЛИШКОМ ПЛОТНО ПРИЖАТЫ К ПОРУЧНЯМ. ПОЖАЛУИСТА, ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ПОРУЧНИ, НЕ СЖИМАЯ СИЛЬНО.
2. РУКИ ЛЕЖАТ НА ПОРУЧНЯХ ВО ВРЕМЯ БЕГА. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРЕКРАТИТЬ БЕГ И ИЗМЕРИТЬ ПУЛЬС, СТОЯ НА МЕСТЕ.
3. РУКИ СЛИШКОМ СУХИЕ ИЛИ ХОЛОДНЫЕ.

ВНИМАНИЕ! ВО ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА НА ДАННЫЕ МОГУТ ВЛИЯТЬ РАЗЛИЧНЫЕ ФАКТОРЫ. ЭТИ ДАННЫЕ НЕ МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В КАЧЕСТВЕ МЕДИЦИНСКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

### **БЫСТРАЯ ОСТАНОВКА**

ПОСЛЕ ПРИСОЕДИНЕНИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ РЫЧАГ БЫСТРОЙ ОСТАНОВКИ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЫКЛЮЧЕН ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО НАЧАЛА РАБОТЫ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ВО ВРЕМЯ РАБОТЫ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ОДНОКРАТНОЕ НАЖАТИЕ НА КНОПКУ STOP ПРИВОДИТ К БЫСТРОЙ ОСТАНОВКЕ. НА ДИСПЛЕЕ ПОЯВИТСЯ НАДПИСЬ QUICK STOP OPEN. В ЭТОТ МОМЕНТ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИТСЯ. НАЖМИТЕ QUICK STOP СНОВА, ЧТОБЫ ОТКЛЮЧИТЬ НЕМЕДЛЕННУЮ ОСТАНОВКУ. ЕСЛИ КНОПКА QUICK STOP НАЖАТА, ТО ПРОГРАММА ЗАЦИКЛИТСЯ: НЕМЕДЛЕННЫЙ СТОП - ОТМЕНА - НЕМЕДЛЕННЫЙ СТОП - ОТМЕНА.

## ИЗОБРАЖЕНИЕ НА ДИСПЛЕЕ:

|            | ЗНАЧЕНИЕ | НАСТРАИВАЕМЫЕ<br>ЗНАЧЕНИЯ | ДИАПАЗОН   | НАСТРАИВАЕМЫЙ<br>ДИАПАЗОН |
|------------|----------|---------------------------|------------|---------------------------|
| ВРЕМЯ      | 0:00     | 30:00                     | 8:00-99:00 | 0:00-99:59                |
| НАКЛОН     | 0        | N/A                       | N/A        | 0-19                      |
| СКОРОСТЬ   | 0.0      | N/A                       | N/A        | 1-25                      |
| РАССТОЯНИЕ | 0.00     | 1.00                      | 0.50-60.00 | 0.00-99.9                 |
| ПУЛЬС      | F        | N/A                       | N/A        | 40-199                    |
| КАЛОРИИ    | 0.0      | 50.0                      | 20-990     | 0-990                     |

## ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ ПРОГРАММ

1. ДИСПЛЕЙ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА: E01! ОТКАЗ СОЕДИНЕНИЯ. ПРОВЕРЬТЕ ВЕРХНЕЕ И НИЖНЕЕ СОЕДИНЕНИЯ СЧЕТЧИКА, ХОРОШО ЛИ ОНИ СОЕДИНЕНЫ. ЕСЛИ ВСЕ ХОРОШО, ПРОВЕРЬТЕ ИСПРАВНОСТЬ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА ИЛИ СЧЕТЧИКА ЧАСТОТ.

2. ДИСПЛЕЙ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА: E05! ЗАЩИТА ОТ СВЕРХОТКА.

СВЕРХТОК НА МОТОРЕ ПРЕВЫШАЕТ ДОПУСТИМОЕ ЗНАЧЕНИЕ, ЗАМЕНИТЕ МОТОР.

3. ДИСПЛЕЙ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА: E06! ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ.

4. ДИСПЛЕЙ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА: E09! ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕГРУЗКИ.

5. ДИСПЛЕЙ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА: E0A! ПОТЕРЯ ФАЗЫ. ПРОВЕРЬТЕ СОЕДИНЕНИЕ ПРОВОДОВ СО СЧЕТЧИКОМ ЧАСТОТ.

6. ДИСПЛЕЙ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА: E0B! СКАЧКИ. ПРОВЕРЬТЕ СОЕДИНЕНИЯ ПРОВОДОВ МЕЖДУ МОТОРОМ И СЧЕТЧИКОМ ЧАСТОТ, ЗАМЕНИТЕ МОТОР.

7. ДИСПЛЕЙ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА: E0C! ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕГРЕВА.

8. ДИСПЛЕЙ ЭЛЕКТРОННОГО СЧЕТЧИКА: КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ОТСОЕДИНЕН.

ПРОВЕРЬТЕ МАГНИТ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ, ЗАМЕНИТЕ ЭЛЕКТРОННЫЙ СЧЕТЧИК.



## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

НАЖМИТЕ КНОПКУ PROGRAM И ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ИЗ P01–P12 ПРОГРАММ, В ОКНЕ TIME ПОЯВЯТСЯ ЗНАЧЕНИЯ ПО УМОЛЧАНИЮ, В ОКНЕ LATTICE ПОЯВЯТСЯ ГРАФИКИ ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЫ. СКОРОСТЬ И НАКЛОН РЕГУЛИРУЮТСЯ КНОПКАМИ +/- . НАЖМИТЕ START, БЕГОВАЯ ДОРОЖКА НАЧНЕТ ВЫПОЛНЯТЬ ВЫБРАННУЮ ПРОГРАММУ ЧЕРЕЗ 3 СЕК. ПРОГРАММА ДЕЛИТСЯ НА 16 УРОВНЕЙ, КАЖДАЯ ЧАСТЬ ЗАНИМАЕТ 1/16 ВРЕМЕНИ. ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ КАЖДОГО УРОВНЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА АВТОМАТИЧЕСКИ ПЕРЕХОДИТ НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ. ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА МЕДЛЕННО ОСТАНОВИТСЯ. СКОРОСТЬ И НАКЛОН МОГУТ БЫТЬ ВЫБРАНЫ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ. НО ОНИ АВТОМАТИЧЕСКИ ВОЗВРАЩАЮТСЯ К ЗАДАНЫМ ЗНАЧЕНИЯМ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ. ВЫ ТАК ЖЕ МОЖЕТЕ НАЖАТЬ КНОПКУ STOP ИЛИ ОТСОЕДИНИТЬ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ И ОСТАНОВИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ.

В ОКНЕ LATTICE ОТОБРАЖАЮТСЯ ГРАФИКИ ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЫ, ПОКАЗАНИЯ БУДУТ МИГАТЬ В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ. СМ. ТАБЛИЦУ 1 ДЛЯ ОТОБРАЖЕНИЯ ВСТРОЕННЫХ ДАННЫХ ПРОГРАММ.

### 1. ПРОГРАММЫ ПО ВЫБОРУ

УДЕРЖИВАЙТЕ КНОПКУ PROGRAM И ВЫБЕРИТЕ ОДНУ ИЗ U1-U3 САМОСТОЯТЕЛЬНО СОЗДАВАЕМЫХ ПРОГРАММ. НАЖМИТЕ КНОПКУ MODE И ВЫБЕРИТЕ НЕОБХОДИМЫЕ КОМПОНЕНТЫ. ВЫБРАННЫЕ ПАРАМЕТРЫ ПРОГРАММ БУДУТ ОТОБРАЖАТЬСЯ В ОКНАХ ДИСПЛЕЯ. НАЖАВ КНОПКУ SPEED +/- ВЫБЕРИТЕ НЕОБХОДИМУЮ СКОРОСТЬ, НАЖАВ КНОПКУ INCLINE +/- ВЫБЕРИТЕ НЕОБХОДИМЫЕ ПАРАМЕТРЫ. НАЖАВ КНОПКУ MODE, ВЫБЕРИТЕ ПАРАМЕТРЫ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ СЕССИИ УПРАЖНЕНИЙ, ПОКА УРОВНИ НЕ ЗАКОНЧАТСЯ. ДАННЫЕ ПРОГРАММ БУДУТ СОХРАНЕНЫ, НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ КАЖДЫЙ РАЗ ИЗМЕНЯТЬ ИХ. ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ И ДРУГИЕ ДАННЫЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО СОЗДАВАЕМЫХ ПРОГРАММ ТАКИЕ ЖЕ, КАК И У ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММ.

### 2. НАСТРОЙКИ ПРОГРАММЫ ИЗМЕРЕНИЯ ЖИРА

УДЕРЖИВАЙТЕ КНОПКУ PROGRAM И ВЫБЕРИТЕ ПРОГРАММУ FAT MEASUREMENT. НАЖМИТЕ КНОПКУ MODE И ВЫБЕРИТЕ ДАННЫЕ В КАТЕГОРИЯХ (ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ, ВЕС), НАЖИМАЯ КНОПКИ +/- ДО УСТАНОВКИ НУЖНЫХ ПАРАМЕТРОВ. ПОЛОЖИТЕ РУКИ НА ПОРУЧНИ И ЗАПУСТИТЕ ПРОГРАММУ ИЗМЕРЕНИЯ ЖИРА.

| ПАРАМЕТРЫ КАТЕГОРИЙ | ПО УМОЛЧАНИЮ | НАСТРАИВАЕМЫЕ |
|---------------------|--------------|---------------|
| ПОЛ                 | М            | М /Ж          |
| ВОЗРАСТ             | 25           | 10 - 99       |
| РОСТ                | 170          | 100 - 240     |
| ВЕС                 | 70           | 20 - 160      |

## 3. ПРОГРАММА ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА

ПОЛОЖИТЕ РУКИ НА ПОРУЧНИ-ДАННЫЕ ПУЛЬСА ВЫСВЕТАЮТСЯ В ОКНЕ ДИСПЛЕЯ ЧЕРЕЗ 5-10 СЕК.

## 4. ФУНКЦИИ МЕДИА И ЗВУКА

ДАННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ СОВМЕСТИМО С ОБОРУДОВАНИЕМ МУЛЬТИМЕДИА, ТАКИМИ КАК USB ДИСК, ВНЕШНЕЕ АУДИО. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО КОЛОНКИ ВКЛЮЧЕНЫ И ПРОСЛУШИВАЙТЕ МУЗЫКУ И ДРУГИЕ ЗВУКОВЫЕ СИГНАЛЫ.

4.1 ПРОИГРЫВАНИЕ USB ДИСКА. ВСТАВЬТЕ ДИСК, СИСТЕМА НАЧНЕТ ПРОИГРЫВАТЬ МУЗЫКУ АВТОМАТИЧЕСКИ. ВЫБИРАЙТЕ ГРОМКОСТЬ КНОПКАМИ VOLUME +/-.

4.2 ВНЕШНЕЕ РАДИО.

ПРИСОЕДИНИТЕ ВНЕШНИЙ ИСТОЧНИК АУДИО (MP3) В АУДИОПОРТ С ПОМОЩЬЮ КАБЕЛЯ. ВЫБИРАЙТЕ ГРОМКОСТЬ КНОПКАМИ VOLUME +/-.

## 5. ФУНКЦИИ СПЯЩЕГО РЕЖИМА

СИСТЕМА ПЕРЕХОДИТ В СПЯЩИЙ РЕЖИМ ЧЕРЕЗ 10 МИН. ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ПРОГРАММЫ. НАЖМИТЕ ЛЮБУЮ КНОПКУ ДЛЯ ВЫХОДА ИЗ СПЯЩЕГО РЕЖИМА.

## 6. ФУНКЦИИ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

ВЫТАЩИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ НЕМЕДЛЕННОЙ ОСТАНОВКИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. НА ДИСПЛЕЕ ЗАГОРИТСЯ НАДПИСЬ OFF. БЕГОВАЯ ДОРОЖКА СНОВА НАЧНЕТ РАБОТУ, ЕСЛИ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ БУДЕТ СНОВА ВСТАВЛЕН В ГНЕЗДО.

## 7. ДИАПАЗОН ОТОБРАЖАЕМЫХ ЗНАЧЕНИЙ И ПОКАЗАТЕЛИ ОБОРУДОВАНИЯ

|            | ДИАПАЗОН<br>ЗНАЧЕНИЕ | ЗНАЧЕНИЕ<br>ПО УМОЛЧАНИЮ<br>(РЕЖИМ) | ЗНАЧЕНИЕ<br>ПО УМОЛЧАНИЮ<br>(ПРОГРАММА) | ДИАПАЗОН<br>НАСТРОЙКИ |
|------------|----------------------|-------------------------------------|---|-----------------------|
| СКОРОСТЬ   | 1 - 25 КМ/Ч          | ---                                 | ---                                     | ---                   |
| НАКЛОН     | 0 - 18 %             | ---                                 | ---                                     | ---                   |
| ВРЕМЯ      | 0:00 - 99:59         | 30:00                               | 30:00                                   | 5.00 - 99.00          |
| РАССТОЯНИЕ | 0,0 КМ - 99,9 КМ     | 10 КМ                               | ---                                     | 0,5 КМ - 99,5 КМ      |
| КАЛОРИИ    | 0 - 999 ККАЛ         | 50 ККАЛ                             | ---                                     | 10 - 995 ККАЛ         |

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

## ДААННЫЕ ВСТРОЕННЫХ ПРОГРАММ

ВНИМАНИЕ: КИЛОМЕТРАЖ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НА 1.6 ПОСЛЕ ПЕРЕХОДА НА МИЛИ.

| ВРЕМЯ<br>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  | 6  | 5  | 5  | 4  | 5  | 5  | 3  | 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  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 3  | 3  | 1  | 1  | 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  | 6  | 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  | 8  | 8  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 8  | 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  | 8  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 8  | 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  | 9  | 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  |   |



## **VI. ОШИБКИ РАБОТЫ ТРЕНАЖЕРА**

---

### **Е01 ОТКАЗ СОЕДИНЕНИЯ.**

СЛАБОЕ СОЕДИНЕНИЕ МЕЖДУ КОНТРОЛЛЕРОМ И ЭЛЕКТРОННЫМ СЧЕТЧИКОМ

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

### **Е02 ЗАЩИТА ОТ УДАРА ТОКОМ.**

1. ПРОВЕРЬТЕ КОНТАКТЫ МОТОРА.
  2. ЗАМЕНИТЕ МОТОР.
- НЕИСПРАВНОСТЬ СИЛОВОГО КАБЕЛЯ. ПРОВЕРЬТЕ СИЛОВОЙ КАБЕЛЬ КОНТРОЛЛЕРА.

### **Е04 НЕИСПРАВНОСТЬ ПОДНИМАЮЩЕГО ДВИГАТЕЛЯ.**

ЗАМЕНИТЕ ПОДНИМАЮЩИЙ ДВИГАТЕЛЬ.

### **Е05 ЗАЩИТА ОТ СВЕРХТОКА.**

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 ОШИБКА ЭЛЕКТРИЧЕСКОГО КОНТРОЛЛЕРА.**

ЗАМЕНИТЕ КОНТРОЛЛЕР.

### **Е07 СБРОС ПАРАМЕТРОВ.**

ЗАМЕНИТЕ КОНТРОЛЛЕР И ВВЕДИТЕ ПАРАМЕТРЫ СНОВА.

## VII. ОБСЛУЖИВАНИЕ

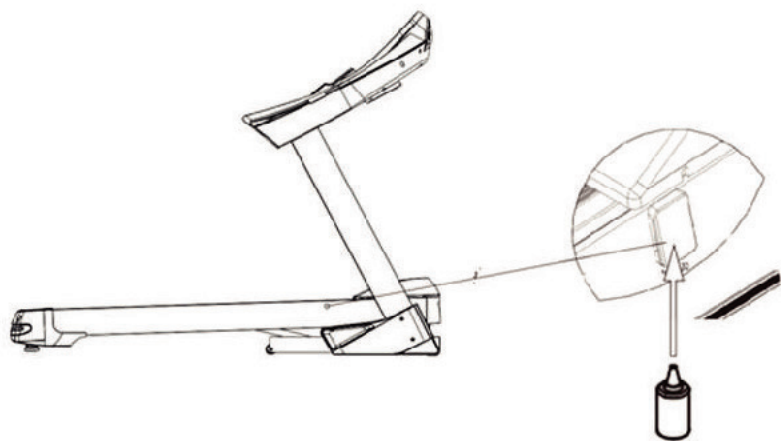
### СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (РУЧНАЯ)

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

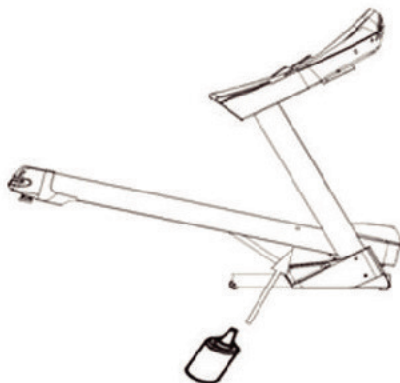
КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ, ОТКРОЙТЕ ЕМКОСТЬ ДЛЯ СМАЗКИ И ЗАЛЕЙТЕ ЕЕ ВНУТРЬ, ПОСЛЕ ЭТОГО ВКЛЮЧИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ НЕНАДОЛГО.



### 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:

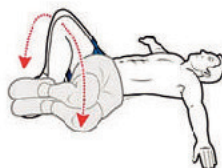
1. ШАГ НА МЕСТЕ. ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ РАСТЯНУТЬ МЫШЦЫ. ВСТАНЬТЕ ПРЯМО, РАСПРЯМИТЕ СПИНУ, РУКИ ОПУСТИТЕ ПО БОКАМ. ПОДНИМАЙТЕ ПО ОЧЕРЕДИ ПРАВОЕ И ЛЕВОЕ КОЛЕНО, ОДНОВРЕМЕННО ПОЛУСГИБАЯ В ЛОКТЕ РУКУ. СДЕЛАЙТЕ 20 ПОВТОРЕНИЙ. ОТДОХНИТЕ 1 МИН., ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ 2 КРУГА.



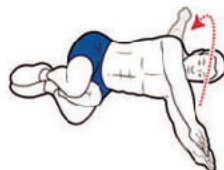
2. ВЫПАД ВПЕРЕД. ЛЕВОЙ НОГОЙ СДЕЛАЙТЕ БОЛЬШОЙ ШАГ ВПЕРЕД, ПОКА ПРАВОЕ КОЛЕНО НЕ КОСНЕТСЯ ЗЕМЛИ. ПОСТАВЬТЕ ПРАВУЮ РУКУ НА ЗЕМЛЮ. ЗАТЕМ ПОСТАВЬТЕ ЛЕВУЮ РУКУ С ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ ЛЕВОЙ НОГИ, ПОДНИМИТЕ БЕДРА ВВЕРХ.



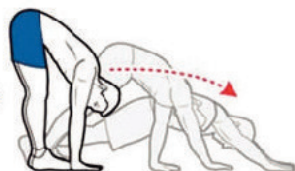
3. ПОВЕРНИТЕ ВАШИ БЕДРА И КОЛЕНИ: ЛЯГТЕ НА ПОЛ, КОЛЕНИ ПОДНЯТЫ, СТУПНИ СТОЯТ НА ПОЛУ, РУКИ ВЫПРЯМЛЕННЫ В РАЗНЫЕ СТОРОНЫ. ПОВЕРНИТЕ ВАШИ НОГИ В ЛЕВО, ПОКА ЛЕВОЕ КОЛЕНО НЕ КОСНЕТСЯ ЗЕМЛИ. ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ УПРАЖНЕНИЕ В ПРАВУЮ СТОРОНУ.



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.



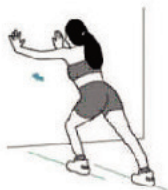
2. РАСТЯЖКА МЫШЦ РУК. ЗАКИНЬТЕ ЛЕВУЮ РУКУ ЗА ГОЛОВУ, ПРАВОЙ РУКОЙ ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ЛЕВЫЙ ЛОКОТЬ И СЛЕГКА НАДАВИТЕ НА НЕГО ДО ЧУВСТВА НАТЯЖЕНИЯ МЫШЦ. ЗАТЕМ ПОВТОРИТЕ ТО ЖЕ САМОЕ В ДРУГУЮ СТОРОНУ.



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. ПОМЕНИАЙТЕ 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**