Инструкция

Беговая дорожка Orlauf Mantikor

Полезные ссылки:

Беговая дорожка Orlauf Mantikor - смотреть на сайте

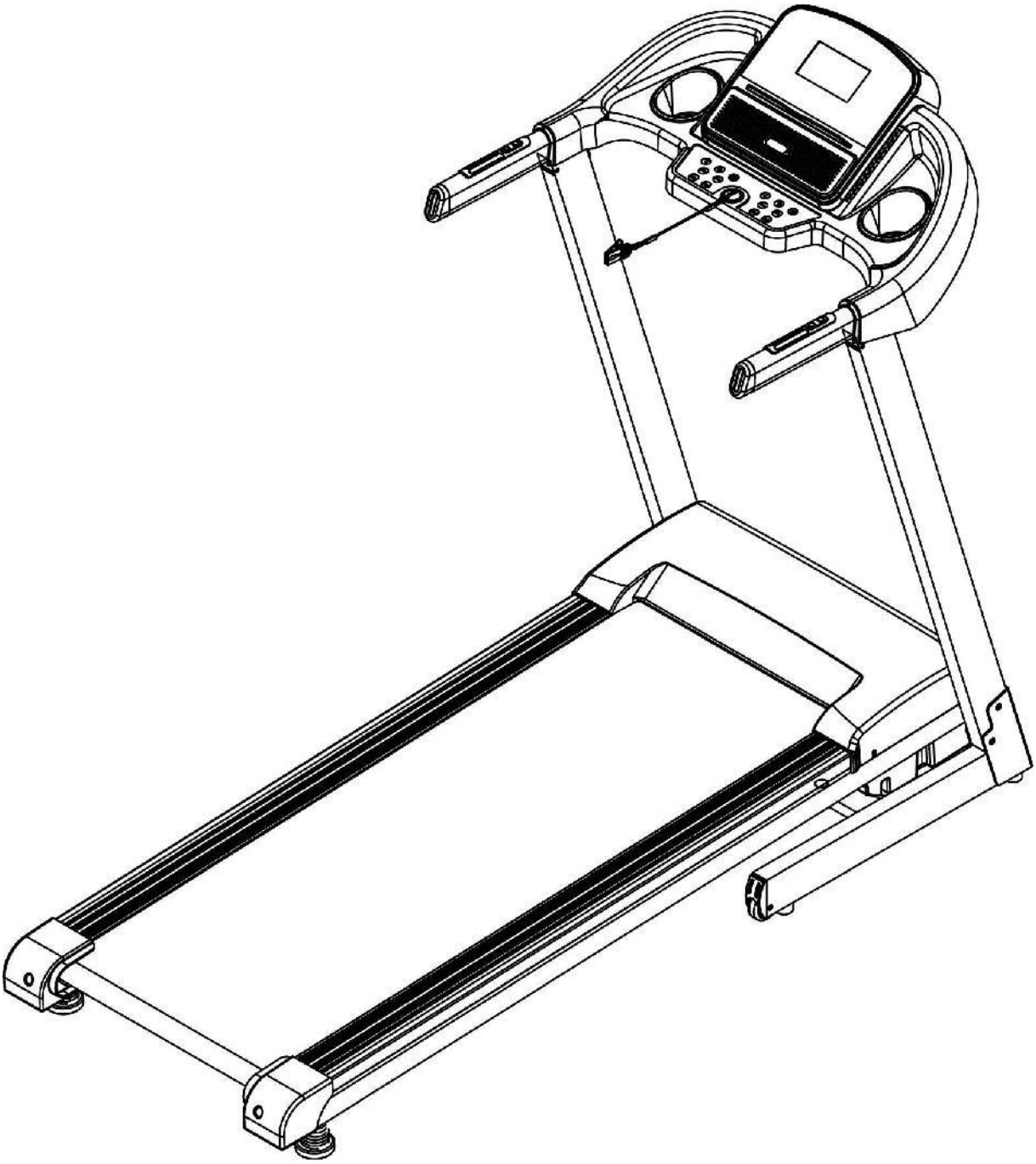
Беговая дорожка Orlauf Mantikor - читать отзывы

Электрическая беговая дорожка

Orlauf Mantikor

с электронной регулировкой подъема полотна

Руководство по сборке, эксплуатации и обслуживанию



Внимательно прочитайте всю инструкцию перед использованием данного продукта. Сохраните данное руководство пользователя для дальнейшего использования.

Перед началом тренировок рекомендуем внимательно изучить инструкцию по эксплуатации, чтобы ознакомиться с техническими и функциональными особенностями беговой дорожки. Обращаем внимание на обязательное соблюдение правил безопасности при использовании тренажера.

В инструкции даны подробные рекомендации по сборке и установке беговой дорожки, подготовке ее к использованию и техническому обслуживанию. Чтобы получить дополнительную информацию, рекомендуем обратиться в организацию, где был приобретен товар, или к официальному дилеру производителя.

Настоятельно рекомендуем сохранять эту инструкцию по эксплуатации все время, пока вы пользуетесь беговой дорожкой.

Мы желаем вам успешных тренировок и надеемся, что тренажер поможет в поддержании отличной физической формы, укреплении сердечно-сосудистой системы и снижении веса. Обращаем внимание, что залог успешной и долгой эксплуатации тренажера – соблюдение правил, прописанных в инструкции по эксплуатации.

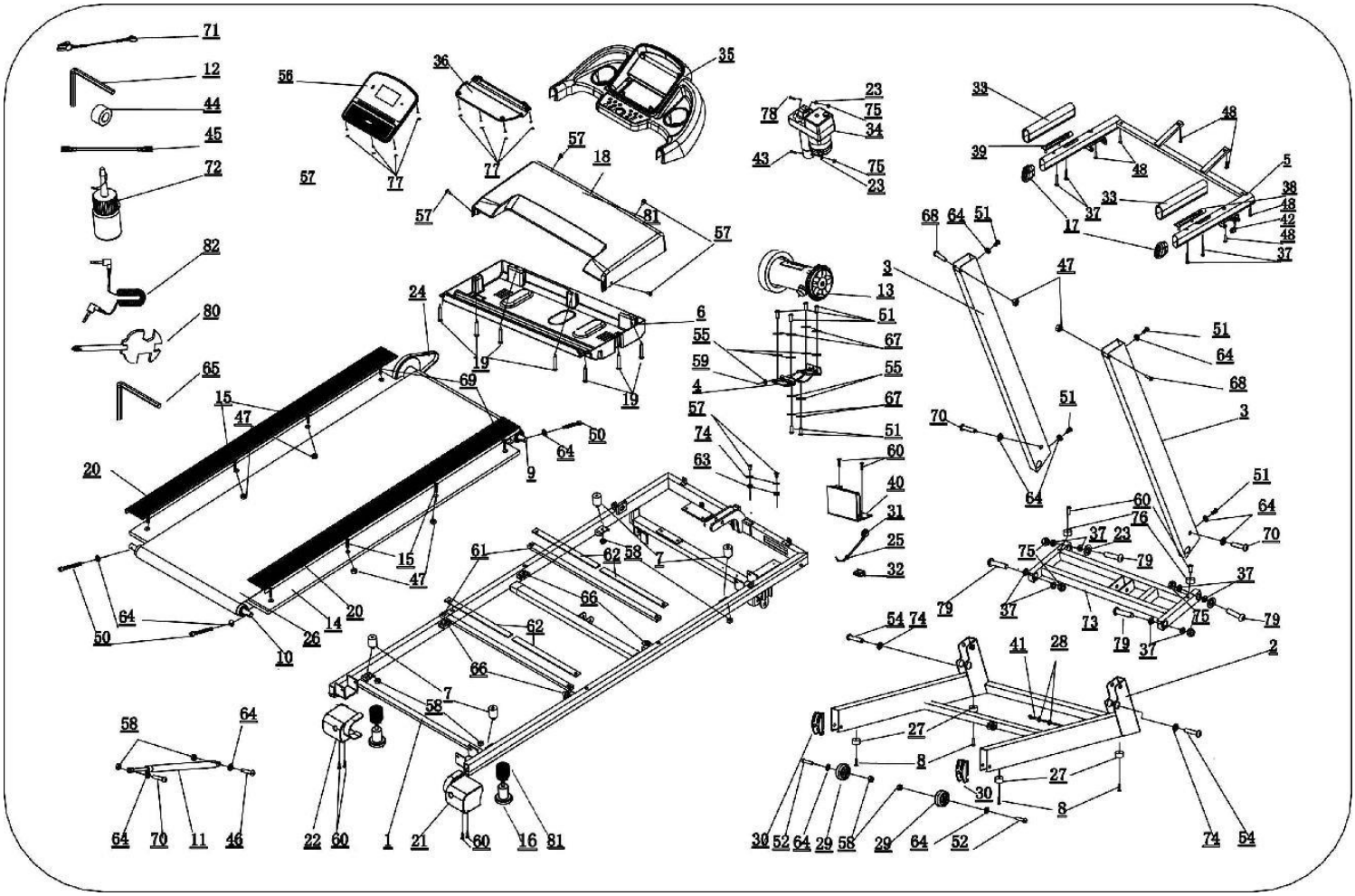
Соблюдение техники безопасности при сборке дорожки 4
Список деталей тренажера на схеме в разобранном виде 5
Этапы сборки 8
Установка дисплея 8
Установка стойки, левой и правой крышки 8
Сборка остальных компонентов 9
Складывание и перемещение тренажера 10
Консоль беговой дорожки 11
Обозначения на дисплее 11
Функции кнопок 12
Настройка ручного режима (MANUAL) 13
Встроенные программы 13
Контроль индекса массы тела 15
Ключ безопасности 15
Отключение тренажера 15
Инструкция по обслуживанию 16
Уход за декой 16
Обслуживание деки 16
Регулировка бегового полотна 17
Центровка бегового полотна 17
Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки 18
Разминка перед тренировкой 19
Тренировочный процесс 19
Разминка 19
Тренировка 20
Интенсивная тренировка 20
Сжигание калорий 20
Частота тренировок 20
Полезные советы 21
Спецификация 22

Соблюдение техники безопасности при сборке дорожки

Перед установкой беговой дорожки убедитесь в том, что:

- Тренажер привезен к вам в целой заводской упаковке без видимых повреждений;
- При транспортировке тренажер был защищен от механических перегрузок, атмосферных осадков и повышенной влажности;
- Принимайте товар только после тщательного осмотра и проверки целостности заводской упаковки.

Список деталей тренажера на схеме в разобранном виде



№	Описание	Хар-ка	Кол-во	№	Описание	Хар-ка	Кол-во
1	Основная рама в сборе		1	9	Передний ролик		1
2	Опора рамы в сборе		1	10	Зажим ролика		1
3	Колонна в сборе		2	11	Газлифт		1
4	Основание для мотора		1	12	Шестигранный ключ	5мм	1
5	Рама экрана		1	13	Двигатель постоянного тока		1
6	Защита мотора		1	14	Дека		1
7	Амортизатор		4	15	Винт с внутренним шестигранником	M6*35	4
8	Саморез	ST4.2*25	4	16	Задняя опора		2

№	Описание	Хар-ка	Кол-во	№	Описание	Хар-ка	Кол-во
17	Заглушка рамы опоры		2	38	Кнопки быстрого увеличения и уменьшения скорости		1
18	Крышка мотора		1	39	Кнопки быстрого увеличения и уменьшения угла наклона		1
19	Саморез		7	40	Печатная плата управления		1
20	Накладка		2	41	Нижняя часть электронной платы		1
21	Правый задний угловой защитный кожух		1	42	Провод питания верхней секции экрана		1
22	Левый задний угловой защитный кожух		1	43	Винт с полукруглой головкой	M10*55	1
23	Шайба	10	2	44	Магнитное кольцо		1
24	Ремень зубчатый		1	45	Коричневый провод		1
25	Зажим для кабеля питания		1	46	Винт с полукруглой головкой	M8*25	1
26	Беговое полотно		1	47	Шестигранная стопорная гайка	M6	6
27	Демпферы		4	48	Винт с крестообразным шлицем и саморезами	ST4.2*20	6
28	Заглушка		2	49	Винт с крестообразным шлицем	ST4.2*45	4
29	Транспортировочное колесо		2	50	Винт с цилиндрической головкой	M 6*65	3
30	Заглушка транспортировочного колеса		2	51	Винт с полукруглой головкой	M8*16	10
31	Провод питания		1	52	Винт с полукруглой головкой	M8*45	2
32	Блок питания, выключатель		1	53	Винт с полукруглой головкой	M8*40	2
33	Хлопковая обмотка		2	54	Винт с полукруглой головкой	M10*55	2
34	Подъемник мотора		1	55	Кольцо уплотнительное	8	7
35	Корпус экрана		1	56	Панель экрана		1
36	Корпус клавиатуры экрана		1	57	Винт с крестообразным шлицем	M5*8	6
37	Проставка		8	58	Шестигранная стопорная гайка	M 8	10

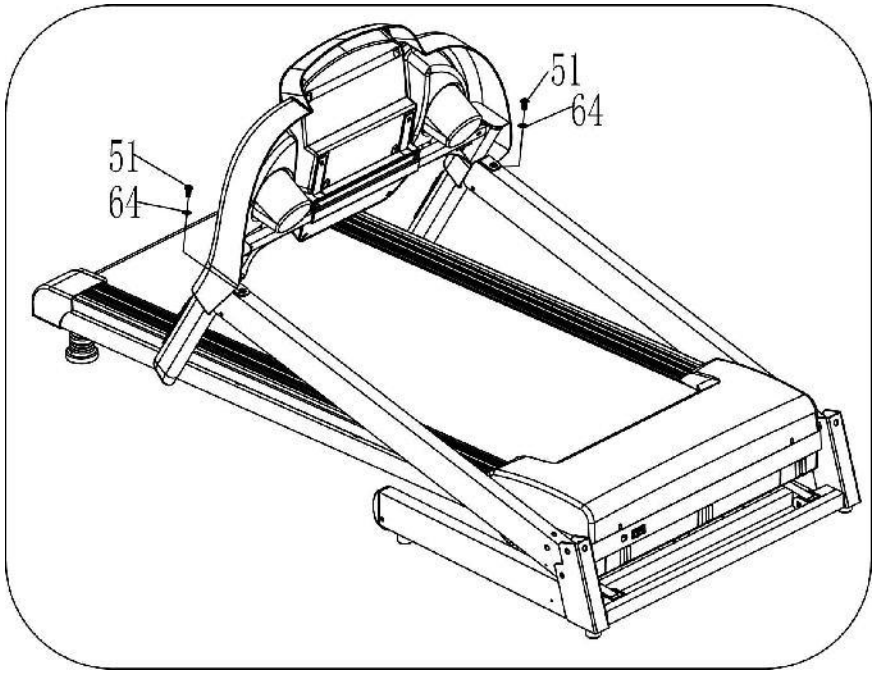
№	Описание	Хар-ка	Кол-во	№	Описание	Хар-ка	Кол-во
59	Болт с шестигранной головкой	M 8*25	1	80	Крестовой гаечный ключ		1
60	Саморез с крестообразным шлицем	ST4.2*19	4	81	Пружина		1
61	Ребра жесткости рамы		2				
62	Усиление ребра рамы	275*20*3	4				
63	Шайба с внутренним зубчатым замком	5	2				
64	Шайба с внутренним зубчатым замком	8	13				
65	Шестигранный ключ на 6		1				
66	Нейлоновая прокладка	φ23*φ10.5*2	4				
67	Шайба пружинная стандартная	8	6				
68	Винт с полукруглой головкой	M6*37	2				
69	Винт с внутренним шестигранником	M8*25	4				
70	Винт с полукруглой головкой	M8*40	3				
71	ключ безопасности		1				
72	Силиконовое масло		1				
73	Рамка		1				
74	Шайба пружинная стандартная	10	4				
75	Замок с неметаллической вставкой	M10	6				
76	Перевернутый демпфер		2				
77	Саморез с крестообразным шлицем	ST4.2*13	8				
78	Винт с внутренним шестигранником и полукруглой головкой	M10*42	1				
79	Винт с плоской круглой головкой и квадратной шейкой	M10*45	4				

Этапы сборки

Перед сборкой убедитесь в том, что все детали в комплекте. Для этого разложите их на ровной поверхности и сверьтесь со списком деталей.

Установка дисплея

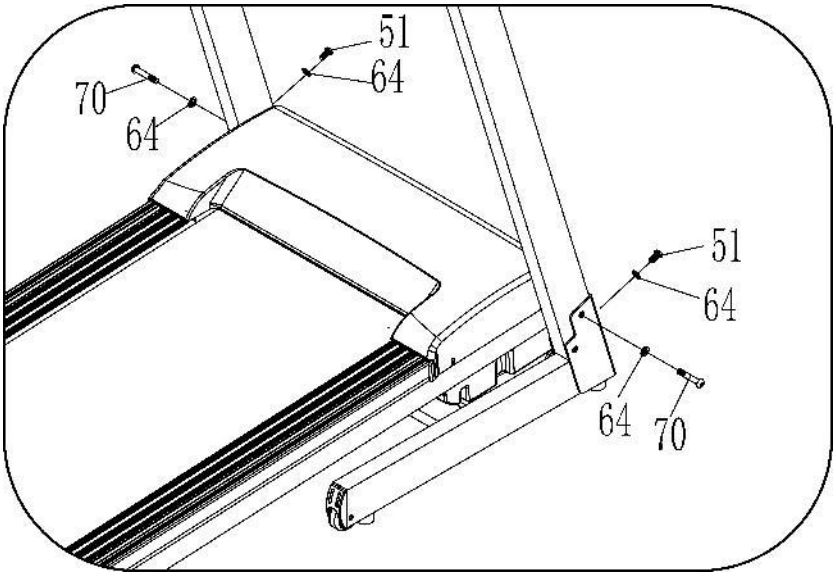
1. Медленно потяните дисплей вверх в направлении, указанном стрелкой;
2. Закрепите дисплей на стойке с помощью плоских подкладок;
3. Снимите фиксированную раму и основание фиксированных частей упаковки.



Установка стойки, левой и правой крышки

1. Установите стойку в направлении, указанном стрелкой ниже, и закрепите ее на основании с помощью винта, плоской подкладки и гаек. Затяните крепления.
2. С помощью винта установите правую и левую крышки по обеим сторонам основания. Крепко затяните.
3. Достаньте стойку дорожки, обращая внимание на отметки L и R, а затем с помощью винта и плоской подкладки закрепите ее в гнездах слева и справа.
4. Достаньте и закрепите горизонтальный кронштейн с помощью винта, плоской подкладки и стопорной гайки.
5. Беговая дорожка прикрепляется к верхнему концу горизонтального кронштейна с помощью винта с внешним шестигранником, плоской подкладки и пружинного амортизатора.

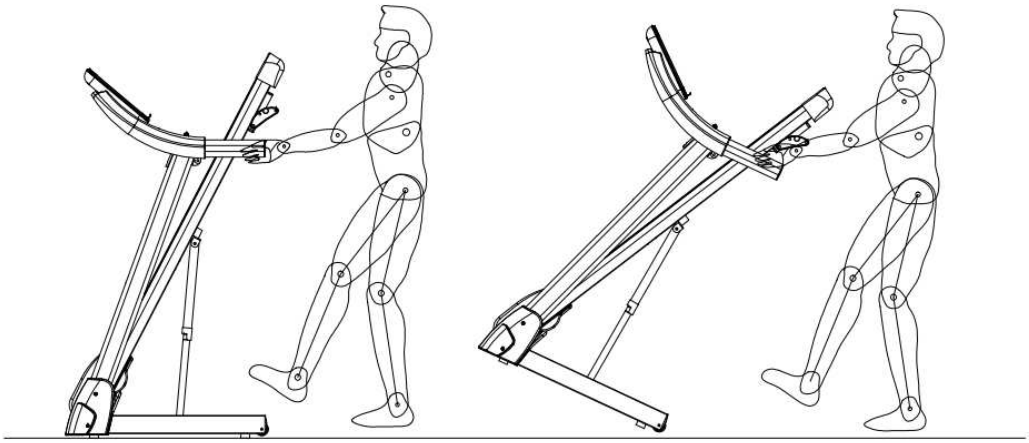
Сборка остальных компонентов



1. Ключ безопасности устанавливается в желтое поле дисплея;
2. Беговое полотно подвешивается в прорезь по обеим сторонам головной части тренажера;
3. После окончания сборки всех элементов и до начала эксплуатации убедитесь, что все соединения затянуты.

Складывание и перемещение тренажера

Беговая дорожка легко перемещается при помощи транспортировочных роликов, находящихся в передней части бегового полотна.

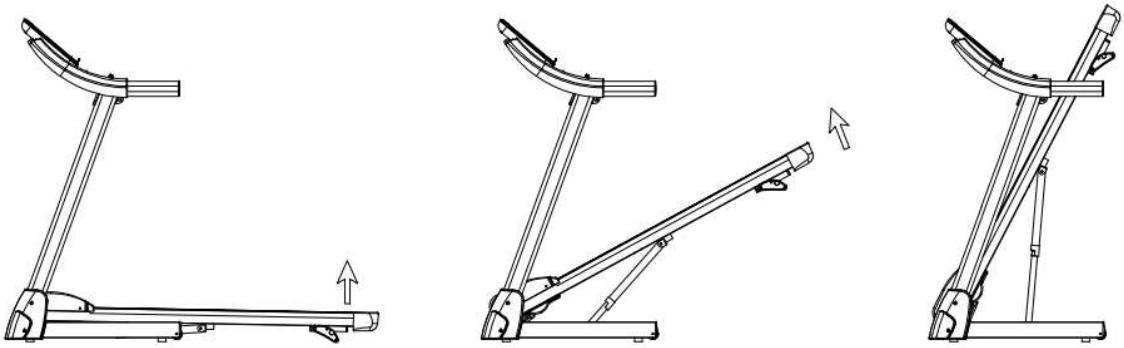


Кардиотренажер оборудован гидравлической системой складывания, которая позволяет поднять полотно за пару секунд. Для этого приподнимите полотно до момента срабатывания пневмопружины.

Чтобы разложить дорожку, надавите ногой на гидроупор, расположенный со стороны полотна. Благодаря двухфазному доводчику, ближе к полу полотно опускается медленно, чтобы не травмировать пользователя.

▲▲▲ Перед складыванием необходимо отключить тренажер от электропитания.

Будьте осторожны! Не позволяйте детям и домашним животным находиться в непосредственной близости от беговой дорожки во время складывания – это травмоопасно!



Консоль беговой дорожки

Обозначения на дисплее

- PROG — окно программы. Отображает номер программы и знак "-" в режиме ручной настройки;
- TIME — время движения;
- SPEED — скорость движения. После запуска тренажера отображает обратный отсчет в течение 3 секунд (3/2/1);
- INCLINE/PULSE — уклон/частота сердечных сокращений. Когда горит символ INCL, в окне отображается процент угла подъема, а когда горит символ PULSE — данные о сердцебиении;
- CAL/DIST сведения о калориях и километраже. Они отображаются попеременно каждые 5 секунд. Когда горит символ CAL, в окне показаны данные о сожженных калориях, когда горит DIST — пройденное расстояние.

Функции кнопок

- **Программы**. Предназначена для выбора программы. Последовательность выбора: MANUAL (ручной режим)/ P** / FAT LOOP (цикличный режим);
- **Режим**. Нажмите для включения режима обратных значений (машина в режиме ожидания). Последовательность выбора: ручной режим, инверсия времени, инверсия расстояния, обратный цикл сжигания калорий;
- **Старт** — кнопка пуска. При нажатии кнопки через 3 секунды обратного отсчета беговая дорожка начнет движение с минимальной скоростью или скоростью, установленной по умолчанию для выбранной программы;
- **Стоп** — кнопка остановки. Нажмите ее во время движения для постепенной остановки беговой дорожки и перехода в режим ожидания. Если кнопка выполняет двойную функцию (пауза/стоп), при первом нажатии беговая дорожка будет замедлять движение до полной остановки. Повторное нажатие кнопки Стоп сбросит все данные и вернет дорожку в режим ожидания. Если тренажер был на паузе, нажатие кнопки Старт перезапустит его, восстановив статистику, которая была накоплена до паузы;
- **Скорость+, Скорость-** — кнопки увеличения/уменьшения скорости. В режиме ожидания используются для регулировки заданного значения. Нажимайте кнопки для коррекции скорости с шагом 0,1 км. При нажатии и удерживании в течение более 0,5 секунд происходит автоматическое увеличение или уменьшение скорости. В режиме ожидания нажмите и удерживайте кнопки Скорость- и Скорость+ в течение 3 секунд, чтобы просмотреть общее количество пройденных километров. Для сброса счетчика нажмите и удерживайте кнопку STOP в течение 3 секунд;
- **Быстрые настройки скорости** — для задания параметров скорости нажимайте кнопки 4, 8, 12 (км/ч);
- **Угол наклона.** Увеличение/уменьшение угла подъема бегового полотна. Процентное значение наклона можно регулировать во время движения; настройка параметров выполняется после остановки;
- **Быстрые настройки наклона** — для задания параметров наклона нажимайте кнопки 4, 8, 12 (%)
- **Кнопки на левом поручне** — кнопки регулировки угла наклона. Если тренажер не поддерживает регулировку угла наклона, здесь находятся кнопки START/STOP;
- **Кнопки на правом поручне** — кнопки регулировки скорости.

Нажатие каждой кнопки сопровождается коротким звуковым сигналом. Выход за пределы имеющихся параметров настройки обозначается длинным сигналом. Если нажатие кнопки не было засчитано или невозможно, звуковой сигнал не подается.

Операции во время движения

1. Нажмите кнопку Скорость+, чтобы увеличить скорость беговой дорожки;
2. Нажмите кнопку Стоп, чтобы дорожка постепенно остановилась;
3. Данные о ЧСС отображаются в течение 3 секунд, когда пользователь держит поручень с датчиком пульса обеими руками.

Настройка ручного режима (MANUAL)

- В режиме ожидания нажмите кнопку Старт. Беговая дорожка начнет движение со скоростью 0,8 км/ч. В других окнах начнется прямой отсчет от 0. С помощью кнопок Скорость+ и Скорость- увеличивайте и уменьшайте скорость.

- В режиме ожидания нажмите кнопку Режим, чтобы перейти к настройке обратного отсчета времени. В окне TIME отобразится мигающее значение "15:00". Нажимайте кнопки Скорость+ и Скорость-, чтобы задать время движения в диапазоне от 5:00 до 99:00 минут.

- В режиме обратного отсчета времени нажмите кнопку Режим, чтобы перейти в режим обратного отсчета дистанции. В окне DIS отобразится мигающее значение "1,00". Нажимайте кнопки Скорость+ и Скорость-, чтобы задать расстояние движения в диапазоне от 0,5 до 99,9 км.

- В режиме обратного отсчета расстояния нажмите кнопку Режим, чтобы перейти в режим обратного отсчета калорий. В окне CAL отобразится мигающее значение "50,0". Нажимайте кнопки Скорость+ и Скорость-, чтобы задать объем калорий, который планируется потратить за тренировку в диапазоне от 10,0 до 99,9 ккал.

- Выберете один из трех режимов обратного отсчета и нажмите кнопку Старт. После трехсекундной задержки начала движения отрегулируйте скорость с помощью кнопок Скорость+ и Скорость-. Чтобы остановить дорожку, нажмите кнопку Стоп.

Встроенные программы

В системе 15 встроенных программ (P01-P15). Для выбора необходимой программы в режиме ожидания нажмите кнопку Программы. В окне скорости поочередно отобразятся значения "P01-P15". Окно TIME при этом будет мигать. Время тренировки по умолчанию равно 15 минутам, для его коррекции нажимайте кнопки Скорость+ и Скорость-. Затем нажмите Старт для запуска встроенной программы.

Встроенная программа включает 20 этапов. Переход на каждый новый этап сопровождается коротким сигналом из трех звуков, а также автоматическим переключением параметров скорости и угла наклона согласно установкам программы. Внутри каждого сегмента вы можете изменять скорость нажатием кнопок Скорость+ и Скорость-, но при переходе к новому сегменту система будет восстанавливать заданные для него программные параметры скорости.

После выполнения программы система подаст короткий сигнал из трех звуков, беговая дорожка постепенно остановится, на дисплее отобразится слово End. Спустя 5 секунд после полной остановки тренажер перейдет в режим ожидания.

Программы и их этапы:

Время / Программа		20 периодов времени = время работы верхнего и нижнего периодов времени																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Наклон	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Наклон	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	Наклон	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	Скорость	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	Наклон	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	Скорость	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	Наклон	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	Скорость	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	Скорость	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

Контроль индекса массы тела

Чтобы выбрать функцию определения индекса массы тела (FAT), в режиме ожидания нажмите кнопку ПРОГ. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы увидеть параметры F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 - пол, F-2 - возраст, F-3 - рост, F-4 - вес, F-5 - тест ИМТ). Переключайтесь между ними с помощью кнопок СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ-.

Задав все параметры, нажмите кнопку РЕЖ для перехода в интерфейс определения ИМТ F-5. Держите руки на поручнях с датчиками пульса в течение 5-6 секунд. На дисплее отобразится ваш индекс массы тела, который рассчитывается по росту и весу без учета пропорций. Тест FAT подходит для мужчин и женщин, он вместе с другими показателями ИМТ дает представление о том, какая коррекция веса необходима.

Идеальное значение FAT — от 20 до 24. Значение менее 19 означает дефицит веса, между 25 и 29 — избыточный вес. ИМТ более 30 свидетельствует об ожирении. Данные приводятся только для справки и не могут использоваться в медицинских исследованиях.

Входные параметры и диапазон настройки:

Параметр	Значение окна по умолчанию	Диапазон настройки	Примечания
Пол (-1-)	0 (муж)	1 (жен)	0 = муж 1 = жен
Возраст (-2-)	25 лет	10–99 лет	
Рост (-3-)	170 см	100—240 см	
Вес (-4-)	70 кг	20—160 кг	

Контроль ИМТ:

Индекс массы тела (ИМТ)	Оценка массы тела
19–26	Норма
26–30	Избыток
>30	Ожирение

Ключ безопасности

В любом режиме снятие ключа безопасности немедленно остановит беговую дорожку. В окне SPEED отобразится значение "--", раздастся троекратный звуковой сигнал.

После корректной установки ключа безопасности беговая дорожка перейдет в режим ожидания ввода параметров.

Отключение тренажера

Отключить беговую дорожку в любое время без ущерба для нее можно нажатием на тумблер вкл\выкл.

Инструкция по обслуживанию

Регулярное обслуживание беговой дорожки значительно продлит срок ее службы. **Всегда отключайте тренажер от сети перед чисткой или обслуживанием**.

Очищайте беговую дорожку от пыли. Особое внимание уделяйте открытым частям деки с обеих сторон движущейся ленты. Не используйте растворители.

Обязательно раз в год очищайте двигатель. Для этого отключите беговую дорожку от сети и снимите защитный кожух.

Не пытайтесь ремонтировать тренажер самостоятельно, при любой поломке обращайтесь в официальный сервисный центр или к официальному дилеру.

Уход за декой и беговым полотном

Беговая дорожка оснащена декой с системой предварительной смазки, не требующей особого обслуживания. Достаточно периодически смазывать деку, чтобы тренажер работал эффективно и долго. Регулярно осматривайте деку на предмет трещин и любых других повреждений. При обнаружении повреждений обратитесь в официальный сервисный центр или к официальному дилеру.

Уход за декой

В процессе эксплуатации фрикционный слой смазки стирается и высыхает. Без нее полотно будет скользить по деке хуже , повышается трение и нагрузка на двигатель, что может привести к его поломке или выведет из строя электронные платы управления. А также дека и беговое полотно износятся быстрее. Поэтому важно своевременно наносить новый слой смазки.

Когда необходимо наносить смазку

Перечислим признаки, которые говорят о том, что пора смазать деку:

- Сильный нагрев бегового полотна;
- Запах нагретой резины;
- Перегрев двигателя;
- Запах дыма;
- Резкий запах пластмассы;
- Нагрев кожуха;
- Остановка и отключение дорожки во время тренировки;
- Тестовые или звуковые сообщения на дисплее и остановка дорожки.

Обслуживание деки

Для технического обслуживания рекомендуем обращаться к специалистам официального сервисного центра. Алгоритм нанесения силиконовой смазки:

1. Выключите тумблер питания беговой дорожки и отключить ее от сети;

2. Ослабьте болты заднего вала в задней части деки, чтобы ослабить натяжение бегового полотна и получить доступ к деке для чистки и смазки. Советуем нанести метки с обоих концов рамы, чтобы отметить изначальное положение заднего вала;
3. Нанесите смазочное средство из специальной бутылочки линиями или змейкой по центру и по бокам деки;
4. Затяните болты крепления заднего вала в соответствии с вашими метками;
5. Включите и запустите дорожку;
6. Отцентруйте и натяните беговое полотно;
7. Пройдите по дорожке при минимальной скорости в течение трех минут, чтобы смазка равномерно распределилась.

Частота смазывания деки:

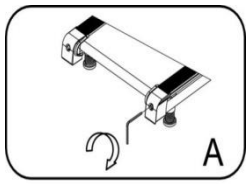
- Редкое пользование (менее 3 часов в неделю) – каждые полгода;
- Среднее пользование (3-5 часов/неделю) – каждые 3 месяца;
- Частое пользование (более 5 часов в неделю) – каждый месяц.

Регулировка бегового полотна

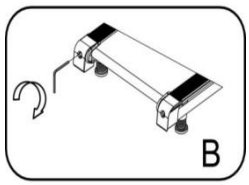
Контролируйте степень натяжения бегового полотна. Слишком сильное натяжение может привести к механическому повреждению полотна, повышенному давлению на переднюю или заднюю часть вала, износу подшипников, появлению посторонних шумов и другим проблемам. Чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, поворачивайте ключ против часовой стрелки.

Центровка бегового полотна

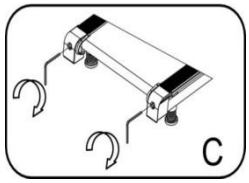
Часто при беге или ходьбе пользователь замечает, что одной ногой он работает сильнее, чем другой. Из-за этого беговое полотно может сместиться в процессе использования вправо или влево. В этом случае требуется произвести его центровку:



1. Установите беговую дорожку на ровную поверхность;
2. Запустите тренажер со скоростью 6-8 км/ч, проверяя состояние бегового полотна;



3. При смещении полотна влево используйте шестигранный ключ. Поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке;
4. При смещении вправо используйте ключ шестигранный ключ. Поверните правый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке;
5. Если беговое полотно по-прежнему смещается, повторяйте описанные выше действия до восстановления центровки;



6. После восстановления центровки установите скорость на 10 км/ч и проконтролируйте отклонение и равномерность бегового полотна. При наличии проблем выполните регулировку повторно.

▲▲▲ Не затягивайте ролик слишком сильно! Это приведет к необратимому повреждению подшипников.

Техника безопасности при эксплуатации беговой дорожки

Беговая дорожка предназначена для домашнего использования и разработана с учетом всех требований безопасности, применяемых к домашним кардиотренажерам. Однако если вы не следуете правилам техники безопасности и правильной эксплуатации, мы не несем ответственности за возникшие проблемы.

Прочитайте правила безопасности по эксплуатации тренажера, чтобы избежать поломок:

- Перед подключением питания убедитесь, что беговая дорожка тщательно собрана, а двигатель закрыт защитным кожухом;
- Убедитесь, что перед началом тренировки вы прикрепили к одежде или поясу зажим ключа безопасности;
- В отверстия тренажера запрещено вставлять какие-либо посторонние предметы. Это может привести к травмам пользователя и поломке тренажера;
- Расположите тренажер на чистой ровной поверхности. Не ставьте беговую дорожку на ковер, так как это может заблокировать вентиляционные отверстия и вывести дорожку из строя;
- Рекомендуем устанавливать тренажер на специальный резиновый коврик, который обеспечит звукоизоляцию и защитит покрытие пола от повреждений;
- Надевайте спортивную хлопковую одежду при тренировке на беговой дорожке. Длинная, свободная одежда может зацепиться за подвижное беговое полотно. Всегда носите тренировочную обувь на резиновой подошве (беговые или тренировочные кроссовки);
- При установке тренажера оставьте свободное место примерно по 50 см с одной и с другой стороны от него;
- Перед началом тренировки убедитесь, что дети и домашние животные находятся на безопасном расстоянии от тренажера;
- Напоминаем, что оборудование предназначено для взрослых. Несовершеннолетние должны заниматься на тренажере только под присмотром;
- Перед запуском бегового полотна необходимо встать на боковые накладки для ног. Вставайте на беговое полотно только когда удостоверитесь, что его скорость для вас максимально комфортна;
- Поначалу во время занятий на беговой дорожке рекомендуется держаться за поручни;
- При резком увеличении скорости воспользуйтесь ключом безопасности. Его нужно извлечь из консоли, чтобы беговое полотно моментально остановилось;
- Обращайте внимание на состояние кабеля. Категорически запрещено удлинять кабель и менять кабельную вилку. Следите, чтобы кабель не соприкасался с нагревающимися приборами, чтобы на него не попадала вода, и не кладите на него тяжелые предметы;
- При подключении проверьте розетку: она должна быть заземлена. Не рекомендуется использовать переходные адаптеры – это может привести к возгоранию или удару током. При повреждении кабеля или вилки не пытайтесь починить их самостоятельно, обратитесь в сервисный центр или к дилеру производителя;
- Используйте беговую дорожку только в помещении. Тренажер должен находиться в сухом проветриваемом помещении. Избыточная влажность негативно сказывается на состоянии двигателя и комплектующих беговой дорожки;
- После тренировки следует отключить питание, аккуратно вынув вилку из розетки.

- Занимайтесь только в чистой обуви, чтобы не допустить попадания под беговое полотно мелкого мусора, песка и т.п.

▲▲▲ При резком ухудшении самочувствия во время тренировки (боль в груди, резкое учащение сердцебиения, одышка, тошнота, головокружение) необходимо сразу же прекратить тренировку и обратиться к врачу.

Разминка перед тренировкой

Перед тренировкой рекомендуется разогреть мышцы, поэтому выделите 5-10 минут на разминку. Сделайте упражнения на растяжку - 5 раз на каждую ногу, интервалы между упражнениями - 10 секунд.

1. **Растяжка вниз**. Колени слегка согнуты, корпус медленно наклоняется вперед, спина и плечи расслаблены. Руками старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте 3 раза.

2. **Растяжка подколенного сухожилия**. Сидя на ровной поверхности, поставьте одну ногу прямо, другую согните таким образом, чтобы ступня упиралась во внутреннюю сторону бедра. Попытайтесь дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу по 3 раза.

3. **Растяжка ног и сухожилий ступней**. Обопритесь о стену двумя руками, одна нога отставлена назад. Приподнимайте пятку согнутой ноги. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу по 3 раза.

4. **Растяжка для четырехглавой мышцы бедра**. Левой рукой обопритесь о стену или горизонтальную поверхность, чтобы удерживать равновесие. Правую ногу согните назад под ягодицу, правая рука удерживает стопу. Медленно потяните согнутую ногу, пока не почувствуете напряжение передних мышц бедра. Задержитесь на 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторяйте упражнение на каждую ногу по 3 раза.

5. **Растяжка внутренних мышц бедра**. Сидя согните ноги коленями наружу и потихоньку растягивайте, обхватив руками ступни. Удерживайте 10-15 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Тренировочный процесс

Разминка

Прежде чем использовать электрическую беговую дорожку, изучите кнопки на панели управления: запуск, остановка, изменения скорости и другие. Встаньте на противоскользящие рамки с обеих сторон бегового полотна и возьмитесь за поручни. Удерживайте невысокую скорость — около 1,6-3,2 км/ч, затем встаньте на беговое полотно. После того как привыкнете к

скорости, можно попробовать ходьбу или медленный бег, добавив скорость от 3 до 5 км/ч. Пройдите примерно 10 минут на этой скорости, затем остановите дорожку.

Тренировка

Перед самой тренировкой ознакомьтесь с регулировкой скорости и угла наклона. Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите, сколько на это потребовалось времени. Обычно это 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, на 1 км у вас уйдет около 12 минут.

Если вы чувствуете себя комфортно на стабильной скорости, можете ее увеличить и изменить угол наклона. Через полчаса попробуйте тренироваться более интенсивно. Постарайтесь держать выбранный темп и не увеличивайте наклон дорожки.

Интенсивная тренировка

1. Разогрейтесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут;
2. Измените скорость до 5,3 км/ч и продолжайте идти 2 минуты;
3. Увеличьте скорость до 5,8 км/ч и идите еще 2 минуты;
4. Затем прибавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока дыхание не участится. Держите этот темп, пока не почувствуете дискомфорт или сильную усталость.

Сжигание калорий

Сжигание калорий начинается примерно после 30 минут после начала кардиотренировки. Наиболее эффективно действовать следующим образом:

1. Начинайте занятие с разминки в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч;
2. Каждые 2 минуты увеличивайте скорость на 0,3 км/ч, пока не будет достигнута скорость, комфортная для 45 минутной тренировки;
3. Чтобы повысить интенсивность, поддерживайте скорость в течение часа, затем увеличивайте ее на 0,3 км/ч каждый определенный отрезок времени;
4. Возвращайтесь к стартовой скорости;
5. Контролируйте частоту пульса и количество потраченных калорий. Так вы выясните оптимальную скорость для тренировки по сжиганию калорий. В конце постепенно снижайте скорость в течение 4-6 минут.

Частота тренировок

На беговой дорожке рекомендуется заниматься несколько (3-5) раз в неделю, продолжительность занятия – от 15 минут до 1 часа. Рекомендуется составить расписание тренировок и придерживаться его. Только регулярные занятия помогут добиться желаемого результата.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Мы рекомендуем поначалу обойтись без наклона и постепенно приподнимать полотно, начиная с минимального угла. Изменение угла наклона повышает интенсивность тренировки, увеличивая эффективность занятий бегом или ходьбой.

Полезные советы

- Перед началом тренировки проконсультируйтесь с врачом или фитнес-тренером, который поможет вам составить подходящий график занятий в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья. Также он определит скорость движения и интенсивность выполнения упражнений;
- Можно добавить в свой план занятий аэробные упражнения — ходьбу, бег трусцой, плавание, танцы или езду на велосипеде. Постоянно контролируйте пульс. Если у вас нет электронного кардиомонитора, уточните у врача, как измерять пульс вручную на запястье или шее. Определите целевую ЧСС;
- Пейте достаточно воды на тренировке. Во время занятий спортом организм активно теряет влагу, поэтому необходимо восстанавливать водный баланс, чтобы избежать обезвоживания. Не пейте много слишком холодной воды и напитков, их температура должна быть комнатной;
- Немедленно прекратите тренировку, если вы чувствуете стеснение и боль в груди, учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или другой дискомфорт.

Возвращайтесь к тренировкам только после консультации с врачом. Занимайтесь с комфортной для вас скоростью! рекомендуемые параметры скорости в зависимости от физической подготовки:

- Скорость 1,0-3,0 км/ч – медленная ходьба
- Скорость 3,0-4,5 км/ч – неспешная ходьба
- Скорость 4,5-6,0 км/ч – нормальная ходьб
- Скорость 6,0-7,5 км/ч – быстрая ходьба
- Скорость 7,5-9,0 км/ч – бег трусцой
- Скорость 9,0-12,0 км/ч – средняя скорость бега
- Скорость 12,0-14,5 м/ч – интенсивный бег
- Скорость 14,5-16,0 км/ч – сверхинтенсивный бег

▲▲▲ Для ходьбы лучше поддерживать скорость ≤6 км/ч. Для бега рекомендуемая скорость – ≥8,0 км/ч.

Спецификация

Тип дорожки	электрическая
Мощность двигателя, л.с.	2,25
Максимальная скорость, км/ч	0,8-14
Изменение угла наклона полотна	0-15%
Регулировка угла наклона	электронная
Измерение пульса	сенсорные датчики
Кол-во программ	17 (быстрый старт, 15 встроенных, FAT)
Дисплей	LCD-дисплей (время тренировки, дистанция, скорость, угол наклона, калории, пульс, жироанализатор (FAT)
Макс. вес пользователя, кг	130
Длина бегового полотна, см	125
Ширина бегового полотна, см	45
Складывание	да
Транспортировочные ролики	да
Компенсаторы неровности пола	да
Габариты в рабочем состоянии, см (ДхШхВ)	160x74x123
Габариты в сложенном состоянии, см (ДхШхВ)	87x74x138
Габариты упаковки, см (ДхШхВ)	168x75x31
Вес нетто, кг	46
Вес брутто, кг	52
Гарантия	24 месяца
Страна происхождения	КНР

Компания оставляет за собой право вносить изменения в дизайн и/ или технические характеристики тренажера. без предварительного предупреждения потребителя. Оборудование сертифицировано в соответствии с Техническим Регламентом Таможенного Союза. Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики.

ВНИМАНИЕ! ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!