

Инструкция



Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением!

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

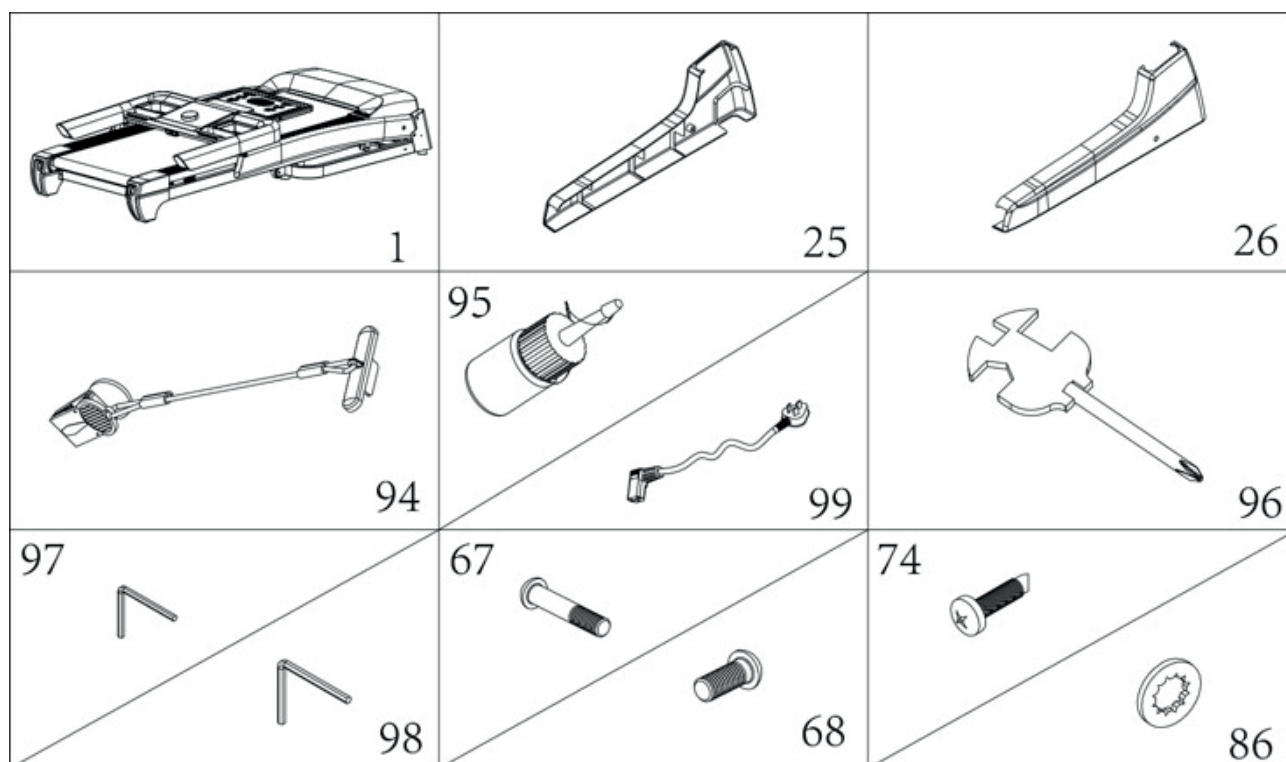
Перед тем как приступить к тренировкам, настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям, а также если Ваш возраст превышает 35 лет. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может навредить Вашему здоровью. Поставщик не несет ответственности за проблемы и травмы, которые были получены в связи с несоблюдением данной инструкции.

1. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что ключ безопасности прикреплен к одежде.
2. Пожалуйста, не вставляйте какие-либо предметы в какие-либо части оборудования, так как это может привести к повреждению оборудования.
3. Установите беговую дорожку на ровную поверхность. Не ставьте беговую дорожку на толстый ковер, так как это может помешать надлежащей вентиляции. Не размещайте беговую дорожку рядом с водой или на открытом воздухе..
4. Никогда не запускайте беговую дорожку, если вы стоите на беговом полотне. После включения питания и регулировки скорости может быть пауза, прежде чем беговое полотно начнет двигаться. Всегда стойте на направляющих для ног по бокам рамы, пока полотно не начнет двигаться.
5. При занятиях на беговой дорожке надевайте подходящую одежду. Не носите длинную свободную одежду, которая может застрять в беговой дорожке. Всегда носите обувь для бега или аэробики с резиновой подошвой.
6. Держите детей и домашних животных подальше от беговой дорожки во время тренировки.
7. Не занимайтесь спортом в течение 40 минут после еды.
8. Оборудование подходит для взрослых. Несовершеннолетние должны быть в сопровождении взрослых во время тренировки.
9. Вы должны держаться за поручни, пока не почувствуете себя комфортно и не освоитесь с беговой дорожкой при первом запуске тренировки.
10. Беговая дорожка предназначена только для использования в помещении. Во избежание повреждений не используйте и не храните на открытом воздухе. Храните беговую дорожку в чистом, ровном и сухом месте.
11. Пожалуйста, приобретайте шнуры питания у дистрибьютора или свяжитесь с нами, чтобы убедиться, что вы используете шнур, предназначенный для этой беговой дорожки.
12. Если беговая дорожка внезапно увеличит скорость из-за отказа электроники, то отсоединив ключ безопасности от консоли, беговая дорожка остановится.
13. Не удлиняйте шнур питания и не меняйте вилку шнура питания; не кладите ничего тяжелого на шнур питания и не кладите шнур питания рядом с источником тепла. Не используйте розетки с несколькими отверстиями, так как это может привести к возгоранию или травмам людей.
14. Отключите питание, когда оборудование не используется. Не тяните за линию электропередач, так как это может повредить линию. Вставьте вилку в розетку с цепью защитного заземления. Вы должны связаться с электриком, если линия повреждена.
15. Эта беговая дорожка предназначена только для домашнего использования.
16. Зона безопасности за беговой дорожкой: 1000*2000 мм.

Все отображаемые данные являются приблизительными и не могут быть использованы в каких-либо медицинских целях.

РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ

ОСТОРОЖНО! Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку. Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой. Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы.



В коробке находится перечень комплектующих в соответствии со спецификацией:

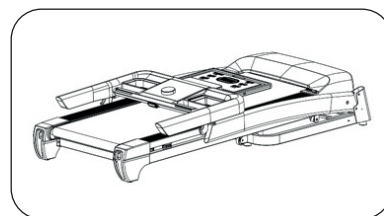
№	Наименование	Спецификация	Кол-во	№	Наименование	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1	94	Ключ безопасности		1
25	Левая боковая заглушка		1	95	Силиконовая смазка		1
26	Правая боковая заглушка		1	96	Отвертка с ключами	S13\14\15	1
67	Болт с круглой головкой	M8 * 45	2	97	Шестигранный ключ	5 мм	1
68	Болт с круглой головкой	M8 * 16	4	98	Шестигранный ключ	6 мм	1
74	Саморез с потайной головкой	ST4.2 * 19	2	99	Силовой кабель		1
86	Шайба	8	6				

ВАЖНО! Не включать дорожку в розетку до полной сборки.

ШАГ 1

Распакуйте тренажер и расположите основную раму на ровной поверхности.

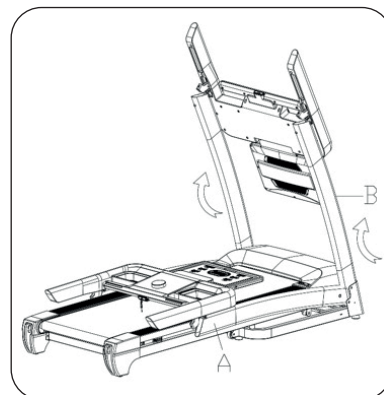
ВАЖНО: не срезайте стропы вокруг полотна, пока не достанете дорожку из коробки.



ШАГ 2

Поднимите консоль и стойки так, как это показано на рисунке.

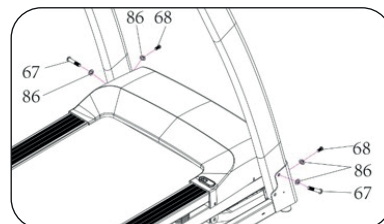
ВАЖНО: придерживайте консоль и стойки одной рукой, чтобы они не упали, не повредились и не нанесли травму.



ШАГ 3

1. Зафиксируйте стойки сбоку на раме с помощью болтов с круглой головкой (67) и шайб (86).
2. Дополнительно зафиксируйте стойки с торца на раме с помощью болтов с круглой головкой (68) и шайб (86).
3. Крепко затяните все болты.

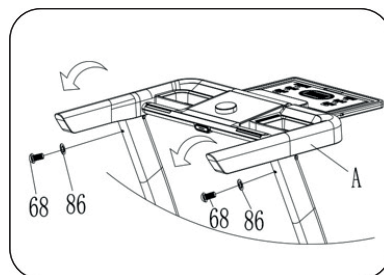
ВАЖНО: придерживайте стойки, чтобы они не упали, не повредились и не нанесли травму.



ШАГ 4

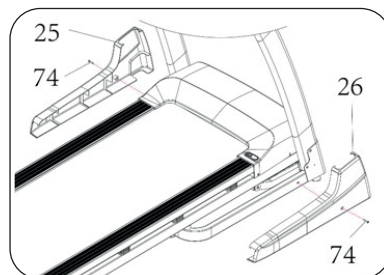
1. Поверните и установите консоль, как показано на рисунке.
2. Зафиксируйте консоль на стойках с помощью болтов с круглой головкой (68) и шайб (86).

ВАЖНО: придерживайте, консоль чтобы они не упали и не повредились.



ШАГ 5

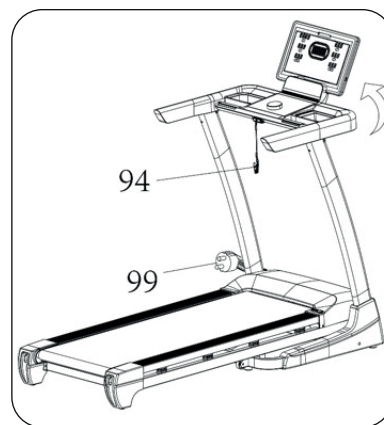
С помощью отвертки и саморезов с потайной головкой (74) установите левую (25) и правую заглушки (26) на раму.



ШАГ 6

1. Установите ключ безопасности (94).
2. Подключите силовой кабель (99).

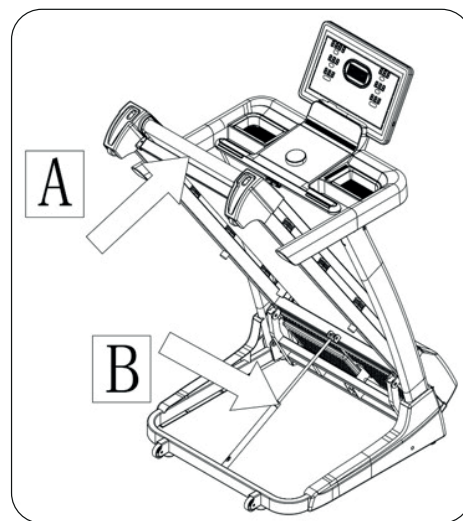
ВАЖНО: убедитесь, что все элементы крепко зафиксированы.
Перед началом использования беговой дорожки внимательно ознакомьтесь с инструкцией.



ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ

Поднимите беговое полотно (А) в вертикальное положение, пока не сработает фиксатор на гидравлическом цилиндре.

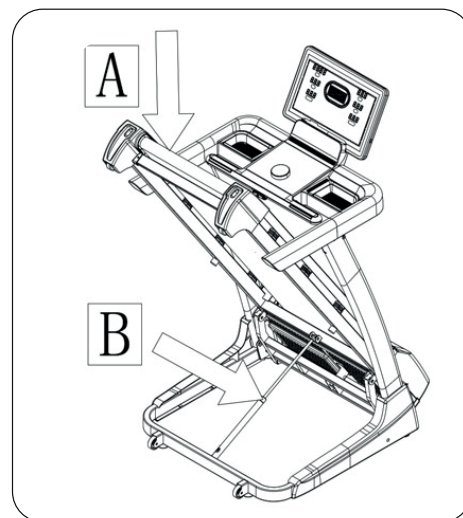
ВАЖНО: берегите руки при складывании дорожки.



ИНСТРУКЦИЯ ПО РАСКЛАДЫВАНИЮ

Слегка надавите одной рукой на беговое полотно (А) и нажмите ногой в центр гидравлического цилиндра. Беговое полотно самостоятельно примет горизонтальное положение.

Убедитесь, что ничего не находится под беговым полотном и не мешает его раскладыванию.

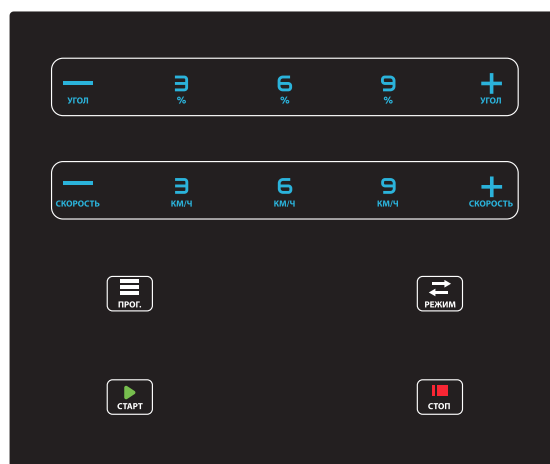
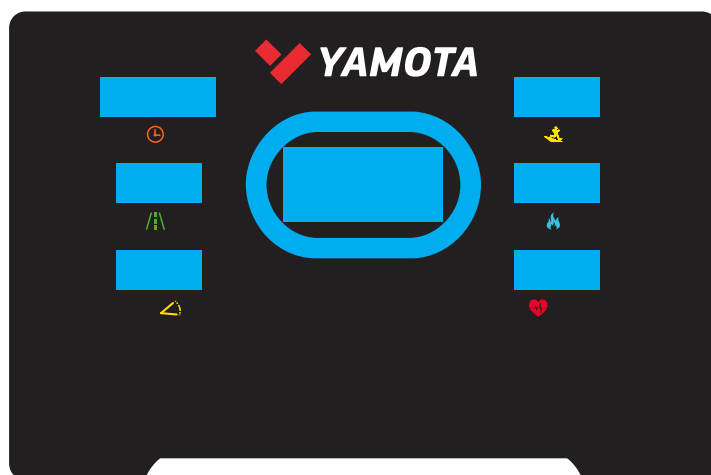


ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размеры в рабочем состоянии	1730*765*1465 мм	Мощность двигателя	2,5 л.с.
Размеры в сложенном состоянии	1060*765*1470 мм	Пиковая мощность двигателя	4 л.с.
Размер бегового полотна	1350*480	Скорость	1 – 18 км/ч
Вес	71 кг	Вес в упаковке	84 кг
Угол наклона	0-20%	Максимальный вес пользователя	140 кг
Количество программ	36	Опции	Bluetooth приложение и музыка
Показания консоли	Скорость, время, дистанция, калории, пульс, угол наклона		

Производитель оставляет за собой право на техническое усовершенствование изделия. Изображения и параметры этого продукта могут быть изменены без предварительного уведомления.

ИНСТРУКЦИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ ДОРОЖКОЙ



КОНСОЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



- отображение времени тренировки



- отображение пройденной дистанции



- отображение угла наклона



- отображение скорости



- отображение калорий



- отображение пульса

На центральном экране отображаются выбранные программы тренировки. Если программа не выбрана, то отображается количество кругов за время тренировки.

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ УПРАВЛЕНИЯ

«ПРОГ.» ПРОГРАММЫ. Данная клавиша необходима, для выбора программы тренировки P1—P36, U01-U03, режим FAT.

«РЕЖИМ» - Нажмите, когда тренажер находится в режиме ожидания, для выбора следующих режимов: ручной режим, отсчет времени, отсчет дистанции, отсчет калорий.

- Когда дорожка находится в режиме FAT, поочередно введите данные в следующей последовательности: пол, возраст, рост, вес.

«СТАРТ» Начало тренировки. Дорожка начнет работать на минимальной скорости или на скорости установленной программы после 3-х секундного отсчета.

«СТОП» Пауза или завершение тренировки. Во время работы дорожки нажмите кнопку 1 раз для перевода дорожки в режим паузы. При паузе дорожки все данные сохраняются. Для возобновления работы дорожки необходимо нажать СТАРТ. Если на кнопку СТОП нажать 2 раза, то дорожка остановится совсем и данные по тренировке не будут сохранены.

«СКОР. +» / «СКОР. —» Клавиша регулировки скорости. Используйте клавиши для регулировки скорости по время бега и ввода данных во время остановки.

«СКОРОСТЬ 3, 6, 9» Быстрые клавиши для установки скорости.кнопки (без совершения какого-либо действия), звуковой сигнал не звучит.

«УГОЛ +» / «УГОЛ —» Клавиша регулировки угла наклона. Используйте клавиши для регулировки угла наклона по время бега и ввода данных во время остановки.

«УГОЛ 3, 6, 9» Быстрые клавиши для установки угла наклона

ЦЕНТРАЛЬНАЯ КНОПКА УПРАВЛЕНИЯ

Кнопка управления используется для старта/паузы/остановки дорожки, а также для регулировки скорости во время тренировки.

- В режиме ожидания нажмите на кнопку, дорожка начнет работать на минимальной скорости или на скорости установленной программы после 3-х секундного отсчета.
- Во время работы дорожки нажмите кнопку 1 раз для перевода дорожки в режим паузы. На экране появится значение PAU, все данные сохраняются.
- Во время паузы нажмите на кнопку, чтобы продолжить тренировку. Отсчет всех данных продолжится с момента паузы.
- Во время работы или паузы нажмите и долго держите кнопку, чтобы остановить дорожку. Дорожка плавно остановится и выключится.
- Во время работы вы можете регулировать скорость поворачивая кнопку вправо и влево.

При правильном нажатии любой кнопки звучит короткий звуковой сигнал. При достижении границы настройки значений звучит длинный звуковой сигнал. При неправильном нажатии кнопки (без совершения какого-либо действия), звуковой сигнал не звучит.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

ВКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Включение дорожку в розетку, тумблер в положение ON. В течение 2 секунд загорятся окна дисплея.

ЗАПУСК БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Установите ключ безопасности. Нажмите кнопку СТАРТ. Беговая дорожка придет в движение с начальной скоростью после 3-х секундного отсчета. Используйте кнопки СКОРОСТЬ «+» и «-» для регулировки скорости и УГОЛ «+» и «-» для регулировки угла наклона. Нажмите кнопку СТОП или выньте ключ безопасности, чтобы остановить дорожку.

РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Используйте кнопку РЕЖИМ для доступа к режиму обратного отсчета (обратный отсчет времени (ВРЕМЯ), расстояния (ДИСТАНЦИЯ), калорий (КАЛОРИИ)). Используйте кнопки СКОРОСТЬ «+» и «-» или УГОЛ «+» и «-» для настройки параметров тренировки. Для начала тренировки нажмите СТАРТ. Во время тренировки используйте СКОРОСТЬ «+» и «-» для изменения скорости и УГОЛ «+» и «-» для изменения угла наклона. Для окончания тренировки нажмите СТОП. Когда обратный отсчет дойдет до 0, дорожка плавно остановится автоматически.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Кнопкой «ПРОГ.» выберете одну из предустановленных программ P1-P36. Нажмите «MODE» для подтверждения выбора. После выбора программы, подсветится окно времени, нажимайте кнопки СКОРОСТЬ «+» и «-» или УГОЛ «+» и «-» для установки нужного времени тренировки. Каждая программа тренировок разделена на 16 блоков, время одного блока равно установленному времени тренировки / 16. Нажмите кнопку «СТАРТ», для запуска предустановленной программы. В момент начала каждого нового блока тренировки дорожка будет плавно устанавливать определенную скорость. Во время тренировки используйте СКОРОСТЬ «+» и «-» для изменения скорости и УГОЛ «+» и «-» для изменения угла наклона, при этом с началом нового блока дорожка вернется к заданной программой скорости. Когда время программы закончится, дорожка плавно остановится автоматически. Нажмите кнопку «СТОП» или выньте ключ безопасности, чтобы остановить беговую дорожку.

В конце программы дорожка издаст 15 звуковых сигналов, после чего дорожка выключится.

ДАТЧИКИ ПУЛЬСА

Находясь на беговой дорожке, положите обе руки на датчики пульса, через 5 секунд консоль начнет отображать данные пульса. Чтобы точно определить частоту сердечных сокращений, выполните тест в течение 30 секунд. Данные о частоте пульса предназначены только для справки и не являются медицинскими данными.

ЖИРОАНАЛИЗАТОР

Кнопкой ПРОГ. Выберете FAT. Нажмите РЕЖИМ и введите следующие параметры: пол (SEX), возраст (AGE), рост (HEIGHT) и вес (WEIGHT).

На дисплее появится сообщение «-1-», «-2-», «-3-», «-4-». Для установки параметров используйте кнопки СКОРОСТЬ «+» / СКОРОСТЬ «-» и нажмите РЕЖИМ для подтверждения. Когда в окне появится сообщение «-5-», дорожка готова к анализу. Положите обе руки на датчики пульса, через 5 секунд на дисплее отобразится Индекс массы тела (BMI).

Параметр	Значение по умолчанию	Допустимые значения	Примечание
SEX(-1-)	0(МУЖ.)	0—1	0= МУЖ. 1= ЖЕН.
AGE(-2-)	25	10—99	
HEIGHT(-3-)	170 CM	100-220 CM	
WEIGHT(-4-)	70 кг	20-150 кг	

BMI (Индекс массы тела)

BMI	Определение
< 19	Недовес
19-26	Нормальный вес
26-30	Избыточный вес
> 30	Ожирение

СПЯЩИЙ РЕЖИМ

Если дорожка находится более 10 минут без каких-либо действий, то система переходит в спящий режим. Нажмите любую кнопку, чтобы вернуться к работе.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

В момент отключения ключа безопасности дорожка быстро останавливается, а все данные обнуляются.

При использовании дорожки ключ безопасности всегда должен быть подключен.

ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ МУЗЫКИ

Подключите дорожку к телефону через Bluetooth. После этого возможно воспроизведение музыки через динамики дорожки.

СОЕДИНЕНИЕ С ПРИЛОЖЕНИЕМ

Скачайте на телефон приложение, совместимое с данной беговой дорожкой. После подключения дорожки по Bluetooth выберите ее в приложении.

ПОКАЗАТЕЛИ ДИСПЛЕЯ

Показатель	Границы отображения	Значения по умолчанию	Границы настройки
Скорость	1 КМ/Ч - 18 КМ/Ч	—	—
Угол наклона	0-20%	—	0-20%
Время (МИН:СЕК)	0:00—99:59	30:00	5:00—99:00
Дистанция (КМ)	0.00—99.9	1.0	0.50—99.9
Калории	0 ккал—999 ккал	50 ккал	10 ккал—990 ккал

ПАРАМЕТРЫ ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫХ ПРОГРАММ

ВРЕМЯ ПРОГРАММА		УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ /16 = ИНТЕРВАЛ															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	УГОЛ	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	УГОЛ	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	УГОЛ	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	УГОЛ	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	УГОЛ	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	УГОЛ	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	УГОЛ	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	УГОЛ	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	УГОЛ	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	УГОЛ	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	УГОЛ	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	УГОЛ	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	УГОЛ	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	УГОЛ	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4

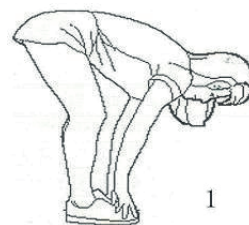
ВРЕМЯ ПРОГРАММА		УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ /16 = ИНТЕРВАЛ															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	УГОЛ	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P16	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	УГОЛ	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	1
P17	СКОРОСТЬ	2	2	6	6	6	6	2	2	2	2	6	6	6	6	2	2
	УГОЛ	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P18	СКОРОСТЬ	2	3	4	5	4	5	3	2	2	3	4	5	4	5	3	2
	УГОЛ	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	2
P19	СКОРОСТЬ	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2	2	4	6	2
	УГОЛ	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P20	СКОРОСТЬ	1	3	4	5	4	3	2	1	1	3	4	5	4	3	2	1
	УГОЛ	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P21	СКОРОСТЬ	3	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	УГОЛ	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P22	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	УГОЛ	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P23	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	УГОЛ	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P24	СКОРОСТЬ	3	5	5	7	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	УГОЛ	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P25	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	УГОЛ	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P26	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	УГОЛ	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P27	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	УГОЛ	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	3	3
P28	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	4	7	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	УГОЛ	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P29	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	8	5	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	УГОЛ	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P30	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	4	6	8	9	6	6	5	4	4	4	3	3
	УГОЛ	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P31	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	10	10	7	7	11	10	6	6	5	5	4	3
	УГОЛ	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P32	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	8	5	9	7	6	5	7	5	7	6	3
	УГОЛ	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P33	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	6	7	5	7	6	3
	УГОЛ	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P34	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	6	4	3	2	1
	УГОЛ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P35	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	УГОЛ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P36	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	УГОЛ	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ

Разминка позволяет подготовить ваши мышцы к нагрузке, поэтому обязательно выполняйте базовые упражнения перед тренировкой, чтобы избежать повреждений. Начните разминку с легкой/быстрой ходьбы, после чего выполните ряд простых упражнений (как показано на рисунках ниже):

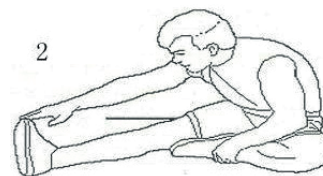
1. Растяжка в поясничном суставе (наклоны вперёд)

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Вы должны чувствовать напряжение и небольшой дискомфорт в мышцах подколенного сухожилия. Задержитесь в этом положении на 15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 2-3 раза (см. рисунок 1).



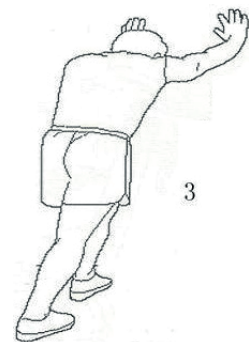
2. Растяжка подколенного сухожилия (в положении сидя)

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рисунок 2).



3. Растяжка задней части голени

Подойдите к стене или к дереву, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене или к дереву, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рисунок 3).



4. Растяжка четырехглавых мышц

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рисунок 4).



5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рисунок 5).



ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажёра и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.

ОЧИСТКА

Регулярная очистка бегового полотна гарантирует долгий срок жизни тренажёра.

- Предупреждение: беговая дорожка должна быть предварительно выключена, чтобы избежать поражений электрическим током. Шнур питания должен быть вытаски из розетки, прежде, чем начать очистку или обслуживание беговой дорожки.
- Для чистки тренажёра: используйте мягкую ткань. Не используйте бумагу для чистки поверхностей беговой дорожки, не используйте аммиак или кислотосодержащие растворы.
- После каждого занятия: Протрите консоль управления и другие поверхности чистой мягкой и влажной тканью, чтобы удалить остатки пота.
- Еженедельно: Чтобы облегчить чистку беговой дорожки, рекомендуется использовать тканевые тряпки. На беговом полотне от обуви может оставаться грязь, которая может попасть в механизмы беговой дорожки. Производите чистку специального коврика под беговой дорожкой один раз в неделю.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! Не используйте абразивные материалы или растворители. Во избежание повреждения консоли, не допускайте попадания жидкости на нее. Неставляйте консоль под прямым солнечным светом.

СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

В процессе эксплуатации беговой дорожки происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки. Типичные признаки необходимости смазки деки:

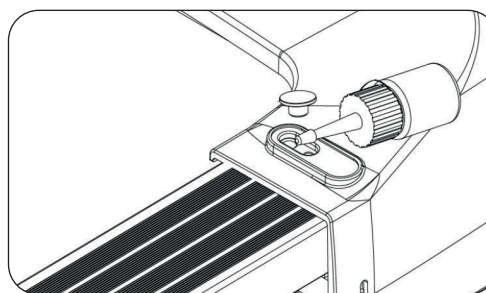
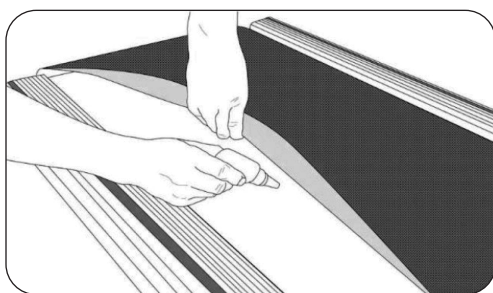
- сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины;
- перегрев электродвигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека;
- остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий;
- появление текстовых или цифровых сообщений на дисплее консоли и остановка Дорожки;
- токовая нагрузка на электродвигатель более 9 Ампер (DC) (измеряется тестером и только специалистом).

Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя.

Беговая дорожка поставляется производителем уже в смазанном виде. Однако рекомендуется смазывать беговое полотно через каждые 60 часов работы (2-3 раза в 3 месяца), это обеспечит вам наименьший износ бегового полотна и деки. Через каждые 1-1,5 месяца использования, проверяйте наличие смазки на деке, это можно сделать, приподняв любую из сторон бегового полотна. Если следы силиконовой смазки будут ощутимыми, смазывание не требуется. В случае, если поверхность окажется сухой, следуйте следующим инструкциям. Используйте только без масляные силиконовые смазки.

Смазывание бегового полотна:

- Переместите полотно так, чтобы шов был расположен посередине.
- Откройте клапан в головке смазочного контейнера.
- Приподнимите полотно с одной стороны и расположите клапан смазочного контейнера на небольшом расстоянии до переднего края бегового полотна. Начните с переднего края полотна. Наносите смазку по направлению к концу полотна. Повторите этот процесс с другой стороны бегового полотна. Наносите смазку с каждой стороны в течение приблизительно 4 секунд.
- При использовании автоматической смазки во избежание чрезмерного смазывания дорожки не рекомендуется заливать в отсек более 10 мл смазки за 1 раз.
- Подождите 1 минуту, чтобы дать силиконовой смазке распространиться, прежде, чем использовать тренажёр.



ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Операции по центрированию и натяжению бегового полотна выполняются Пользователем беговой дорожки по мере необходимости.

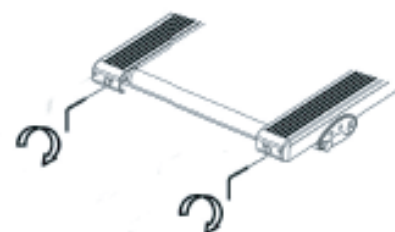
При ходьбе или беге вы можете работать одной ногой сильнее, чем другой, что приводит к смещению бегового полотна дорожки в процессе эксплуатации. Чтобы его отцентрировать, необходимо прилагаемым в комплекте гаечным ключом отрегулировать положение заднего вала.

ВНИМАНИЕ! Выполните все указания по центрированию бегового полотна, описанные ниже.

1. Не надевайте свободную одежду или украшения, когда Вы будете выполнять процедуру центрирования.
2. Никогда не поворачивайте болты за один раз более, чем на 1/4 оборота.
3. Всегда затягивайте болты с одной стороны и освобождайте с другой для предотвращения перетяжки или провисания дорожки.
4. Нажмите кнопку СТАРТ. Отрегулируйте скорость дорожки кнопками на консоли до 4 км/ч. После регулировки пройдите по дорожке в течение 5 мин. Если необходимо, повторите действия до полного центрирования бегового полотна.

Если беговое полотно смещено вправо:

- Запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час.
- При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните правый задний болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.



*повернуть по часовой стрелке,
что-бы увеличить натяжение
бегового полотна*

Если беговое полотно смещено влево:

- Запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час.
- При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните левый задний болт на 1/4 оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.



*повернуть против часовой стрелки,
что-бы ослабить натяжение
бегового полотна*

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Эта беговая дорожка должна быть заземлена. В случае неисправности или поломки заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы снизить риск поражения электрическим током. Это изделие оснащено шнуром с заземляющим проводом и заземляющей вилкой. Вилка должна быть подключена к розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными нормами и правилами.

ОПАСНОСТЬ! Неправильное подключение заземляющего проводника может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по обслуживанию, если вы сомневаетесь, что изделие правильно заземлено. Не меняйте вилку, поставляемую с изделием, если она не подходит к розетке, поручите квалифицированному электрику установить подходящую розетку.

Это изделие предназначено для использования в номинальной цепи 220-240 В. Убедитесь, что изделие подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. С этим изделием не следует использовать адаптер.

ТРАНСПОРТИРОВКА И ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

ТРАНСПОРТИРОВКА

1. Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке;
2. Заводская упаковка не должна быть нарушена;
3. При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

ТРАНСПОРТИРОВКА

1. Храните беговую дорожку в чистом, сухом месте со следующими значениями:
2. Температура: +10 - +35C
3. Влажность: 50-75%
4. Если Ваш тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2-4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Убедитесь, что вы отключили беговую дорожку от электросети на время хранения.

УКАЗАНИЯ ПО УТИЛИЗАЦИИ

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации.

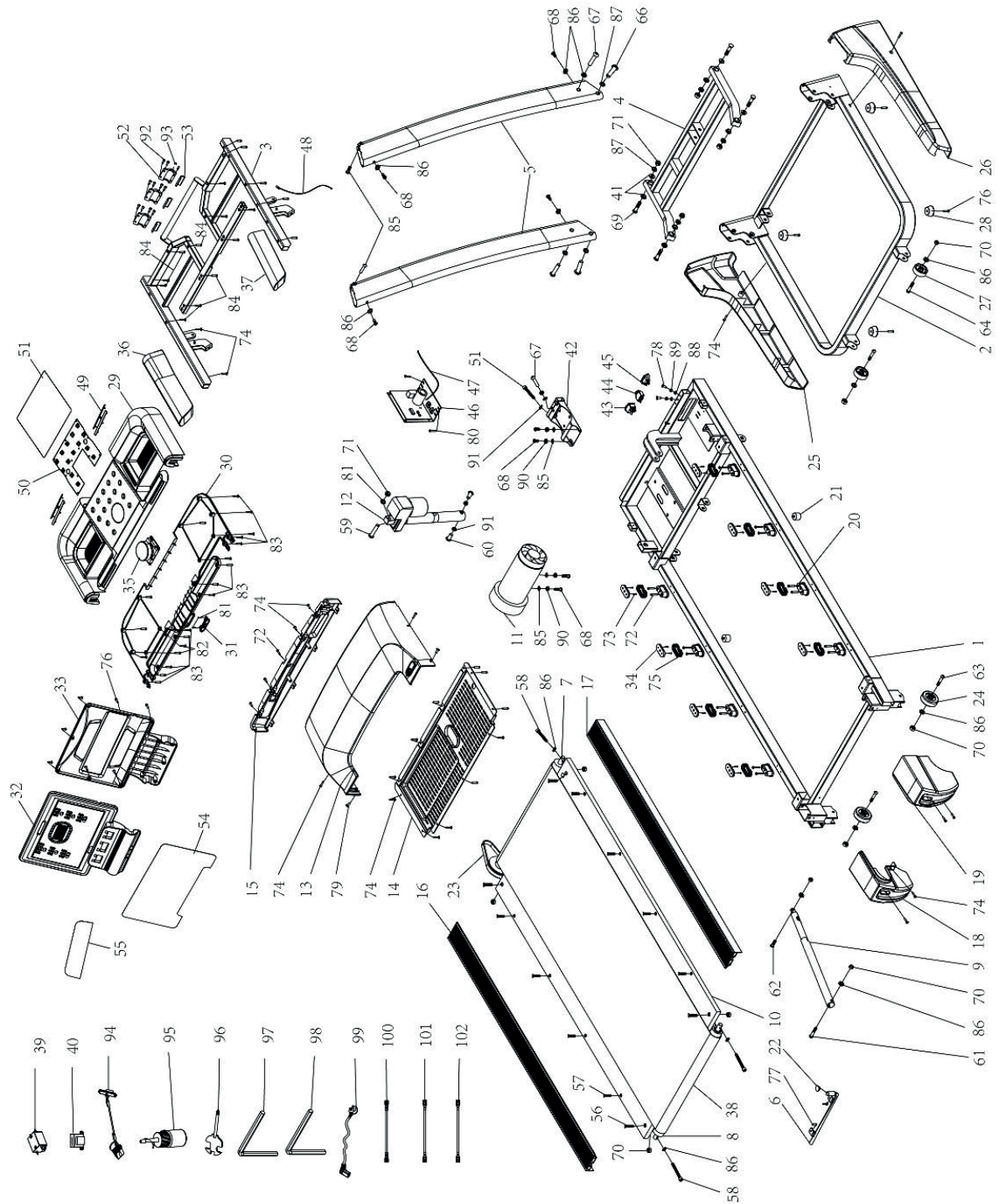
Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажера, не ухудшающие значительно его основные технические характеристики. Последняя версия Руководства пользователя доступна на сайте www.yamota.ru Все актуальные изменения в конструкции либо технических спецификациях изделия отражены на официальном сайте продавца ООО «Ямота Рус» www.yamota.ru

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!





№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1	21	Амортизатор		2
2	Рама каркаса		1	22	Крышка системы смазки		1
3	Рама консоли		1	23	Ремень мотора		1
4	Рама угла подъема		1	24	Заднее колесо		2
5	Стойка		2	25	Левая боковая заглушка		1
6	Трубка системы смазки		1	26	Правая боковая заглушка		1
7	Передний вал		1	27	Колесо		2
8	Задний вал		1	28	Ножка-амортизатор		4
9	Пневматический цилиндр		1	29	Консоль		1
10	Дека		1	30	Каркас консоли		1
11	Двигатель		1	31	Посадочное отверстие для ключа безопасности		1
12	Двигатель угла подъема		1	32	Монитор		1
13	Верхняя крышка мотора		1	33	Задняя крышка монитора		1
14	Нижняя крышка мотора		1	34	Крышка пружины амортизатора		16
15	Задняя крышка мотора		1	35	Кнопка управления		1
16	Левый боковой рельс		1	36	Левая ручка		1
17	Правый боковой рельс		1	37	Правая ручка		1
18	Левая заглушка		1	38	Беговое полотно		1
19	Правая заглушка		1	39	Фильтр		1
20	Эластичный амортизатор		8	40	Проводник		1

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
41	Втулка		8	61	Болт	M8*42	1
42	Крепление двигателя		1	62	Болт	M8*25	1
43	Выключатель питания		1	63	Болт	M8*40	2
44	Защита от перегрузки		1	64	Болт	M8*35	2
45	Вход для кабеля питания		1	65	Болт	M8*20	2
46	Плата управления		1	66	Болт	M10*45	2
47	Нижний провод		1	67	Болт	M8*45	3
48	Верхний провод		1	68	Болт	M8*16	6
49	Пульсометр		2	69	Болт	M10*45	4
50	Кнопки управления		1	70	Стопорная гайка	M8	10
51	Покрывание кнопок управления		1	71	Стопорная гайка	M10	5
52	Фиксатор полуцилиндра		3	72	Саморез с крестообразной головкой	ST4.2*30	17
53	Полуцилиндр		3	73	Саморез с потайной головкой	ST4.2*12	16
54	Наклейка на монитор		1	74	Саморез с потайной головкой	ST4.2*19	25
55	Наклейка с предупреждением		1	75	Пружина амортизатора		8
56	Винт с потайной шестигранной головкой	M8*35	4	76	Саморез с крестообразной головкой	ST4.2*25	4
57	Винт с потайной шестигранной головкой	M6*40	8	77	Саморез с крестообразной головкой	ST4.2*12	2
58	Болт	M8*65	4	78	Саморез с крестообразной головкой	M5*8	2
59	Болт	M10*42	1	79	Саморез с крестообразной головкой	M5*15	2
60	Болт	M10*12	2	80	Саморез с крестообразной головкой	ST4.2*16	2

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
81	Саморез с крестообразной головкой	ST2.9*8	2	92	Саморез	ST4.2*15	6
82	Саморез с крестообразной головкой	ST4.2*10	4	93	Саморез	ST4.2*20	6
83	Саморез с крестообразной головкой	ST4.2*13	28	94	Ключ безопасности		1
84	Саморез с крестообразной головкой	ST4.2*19	18	95	Силиконовая смазка		1
85	Шайба	8	6	96	Отвертка с ключами	S13\14\15	1
86	Стопорная шайба	8	15	97	Шестигранный ключ	5 мм	1
87	Стопорная шайба	10	7	98	Шестигранный ключ	6 мм	1
88	Стопорная шайба	5	2	99	Силовой кабель		1
89	Пружинная шайба	5	2	100	Кабель		1
90	Пружинная шайба	8	5	101	Кабель		1
91	Пружинная шайба	10	2	102	Кабель		1

Примечание: Если есть небольшая разница между цветом и структурой изображений в этом руководстве и фактическим изделием, пожалуйста, руководствуйтесь составом фактического изделия. Производитель оставляет за собой право улучшать продукт.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

Код шибки	Причина	Решение
E01	Провода от консоли к блоку управления плохо подсоединены	1. Проверьте соединение проводов между консолью и блоком управления. 2. Убедитесь, что микросхема на плате управления правильно вставлена. Если нет, вставьте заново. 3. Неисправное питание на плате управления. Пожалуйста, замените новую плату управления.
E02	Взрывозащита	1. Плохой контакт двигателя. Пожалуйста, проверьте соединение или замените двигатель. 2. Поврежден конденсатор. Пожалуйста, замените конденсатор или блок управления.
E03	Нет сигнала	1. Если датчик скорости не обнаруживает сигнал датчика скорости, проверьте, светится ли сигнальная лампа датчика или нет, если она перегорела, замените сигнальную лампу. 2. Проверьте, хорошо ли подсоединен штекер датчика скорости и не поврежден ли магнитный датчик, подсоедините его правильно или замените магнитный датчик.
E05	Защита от перегрузки	1. Перегружен. 2. Большое сопротивление деки. Необходимо смазать дорожку. 3. Повреждение двигателя. Замените двигатель.
E06	Кабель двигателя не подключен	Проверьте, правильно ли подключен кабель двигателя, и переподключите его при необходимости. Проверьте блок управления на наличие запаха и замените его.
E07	Значение отсутствует	Замените блок управления
E08	EEPROM поврежден	Замените блок управления
Если после нажатия кнопки СТАРТ двигатель не вращается, проверьте, хорошо ли подсоединен соответствующий кабель двигателя, и снова подсоедините его. Если защитная трубка блока управления ослабла или выпала, надежно подсоедините ее. Если транзистор блока управления сгорел, замените транзистор или блок управления.		