



FITNESS COMPANY

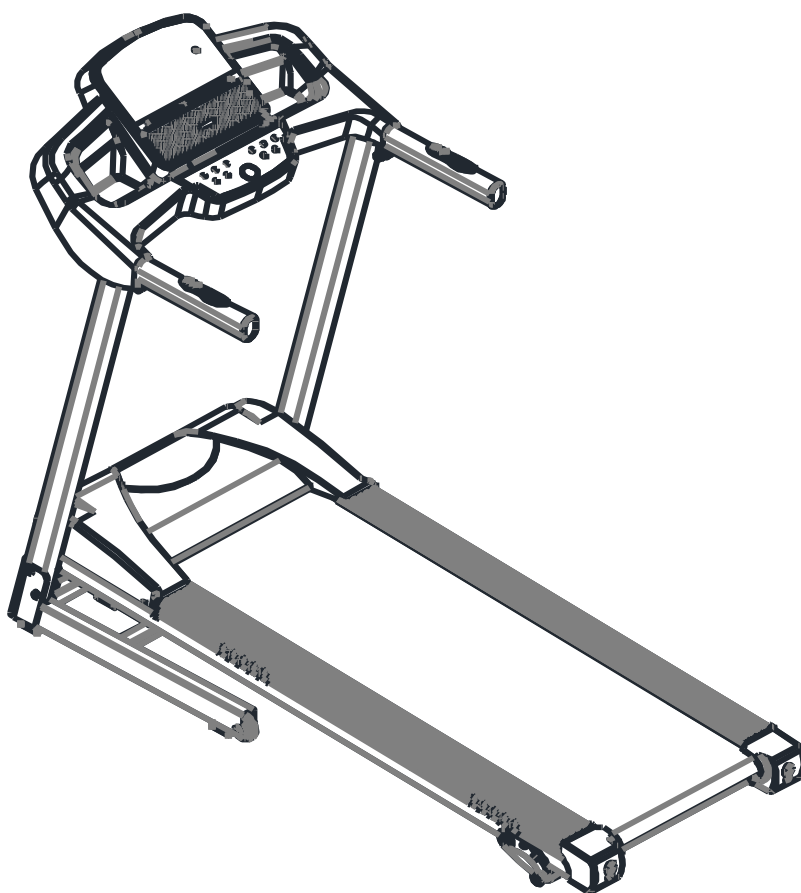
Руководство пользователя

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Артикул: T0003S

Модель: SILUET FITNESS

Тип (серия): T



EAC



Перед началом работы с тренажёром изучите инструкции, представленные в руководстве. Сохраните документ для дальнейшего использования.

Содержание

Содержание	1
Меры предосторожности	2-3
Инструкции по сборке	4
Инструкцию по складыванию тренажёра	5-6
Инструкции по заземлению	7
Инструкции по работе с консолью	8-13
Типы ошибок и их устранение	14-15
Рекомендации к тренировкам	16-17
Разминка	18
Техническое обслуживание	19-23
Сборочный чертёж	24
Спецификация	25-26

Меры предосторожности

Предупреждение: Перед началом любой физической активности проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть проблемы со здоровьем.

Мы не несём ответственности за повреждения и травмы, полученные по причине несоблюдения инструкций. Будьте внимательны при сборке тренажёра – подключать беговую дорожку к электросети можно только после того, как двигатель будет закрыт защитным кожухом.

Перед сборкой и эксплуатацией тренажёра внимательно прочтите настоящее руководство, включая следующие положения по безопасности:

1. Перед началом тренировки убедитесь, что зажим ключа безопасности надёжно закреплён на вашей одежде.
2. Не допускайте попадания посторонних предметов во внутренние механизмы тренажёра.
3. Устанавливайте беговую дорожку на чистой, ровной поверхности. Не ставьте тренажёр на толстый ковер, так как это может нарушить работу системы вентиляции. Не размещайте беговую дорожку рядом с источником воды или на открытом воздухе.
4. Не стойте на беговом полотне во время подключения беговой дорожки к сети. После включения питания и настройки скорости может потребоваться время, прежде чем полотно придёт в движение. Разместите ноги по бокам беговой платформы, и только после того, как беговое полотно начнёт двигаться, встаньте на него.
5. Для тренировок на беговой дорожке надевайте удобную спортивную форму. Не носите длинную, свободную одежду, элементы которой могут попасть во внутренние механизмы устройства. Из обуви рекомендуем беговые кроссовки или спортивную обувь с резиновой подошвой.
6. Не подпускайте детей и домашних животных близко к тренажёру во время тренировок.
7. Не тренируйтесь в течение 40 минут после приёма пищи.
8. Беговая дорожка предназначена для использования взрослыми людьми. Любое использование тренажёра несовершеннолетними должно осуществляться под наблюдением взрослых. Максимально допустимая нагрузка на тренажёр – 120 кг.
9. Всегда держитесь за поручни, когда начинаете ходьбу или бег на беговой дорожке до тех пор, пока хорошо не освоите тренажёр.
10. Тренажёр предназначен для домашнего (бытового) использования. Не занимайтесь на тренажёре на улице. Убедитесь, что устройство хранится в чистом, сухом месте, на ровной поверхности. Не используйте тренажёр для иных целей, кроме тренировок.

11. Сетевой кабель беговой дорожки является специализированным проводом. При его повреждении приобретите кабель у представителей или свяжитесь непосредственно с нашей компанией.

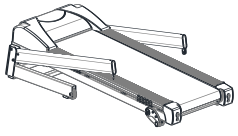
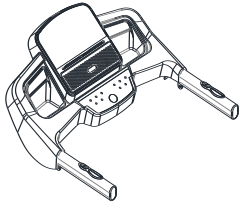
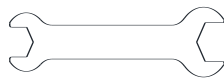
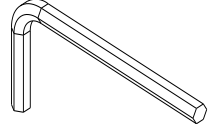
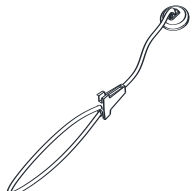
12. В случае внезапного увеличения скорости, произошедшего в результате неисправности электронного оборудования или в результате случайного увеличения скорости, беговую дорожку можно немедленно остановить, выдернув ключ безопасности из консоли.

13. Не вносите каких-либо модификаций в сетевой кабель. Не ставьте тяжелые предметы на кабель, не размещайте провод рядом с источниками высокой температуры и не используйте электрическую розетку с несколькими выходами, так как это может привести к пожару или поражению электротоком. Подключать тренажёр можно только к розетке с заземлением.

14. Отключайте тренажёр от электросети, вытащив вилку из розетки, всякий раз, когда он не используется. При этом не тяните за сам провод, иначе это может привести к повреждению детали. Если сетевой кабель повреждён, незамедлительно предпримите меры по его замене (использовать изделие до устранения неисправности нельзя!). Обратитесь к представителям или свяжитесь непосредственно с нашей компанией.

Инструкции по сборке

В комплект беговой дорожки входят следующие детали:

01 	15 	10 	11 
73 			

Основные комплектующие тренажёра:

№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
01	Главная рама		1	10	Гаечный ключ	S17*S13	1
15	Консоль в сборе		1	11	Шестигранник	S6 80*80мм	1
73	Ключ безопасности		1				

В процессе сборки вам потребуются следующие инструменты:

Шестигранный ключ 6 мм (1 шт.)

Гаечный ключ S=13, 17 (1 шт.)

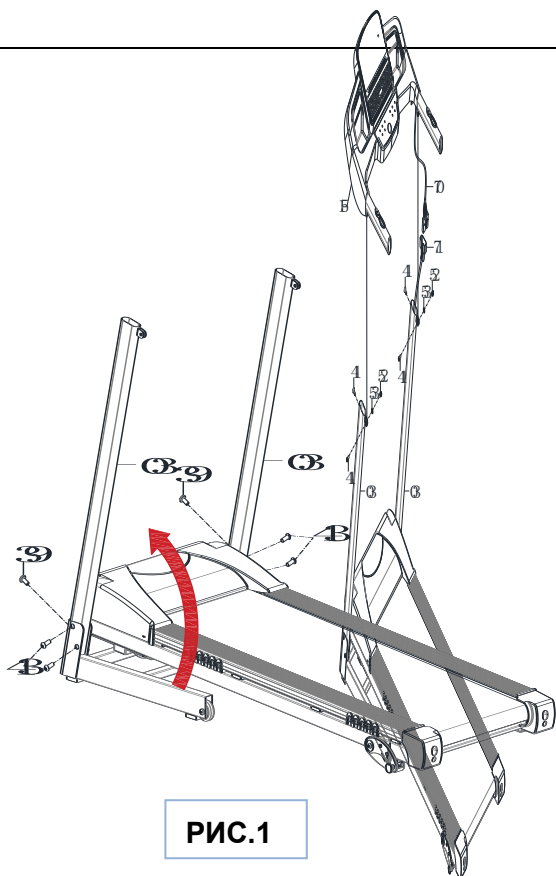


РИС.1

ШАГ 1:

Распакуйте коробку, выньте тренажёр и расположите его на рабочей поверхности, где будет выполняться сборка.

Поднимите стойки (03), как показано на рисунке (см. рисунок 1). Зафиксируйте положение конструкции при помощи болтов (39) и (43). Затяните крепёж при помощи шестигранника (11).

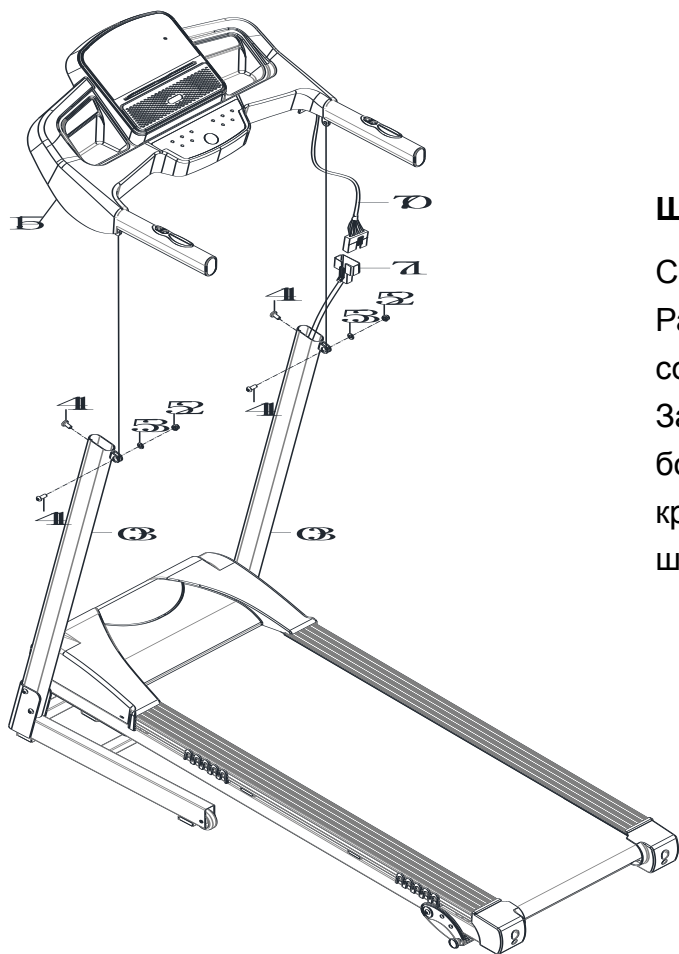


РИС.2

ШАГ 2:

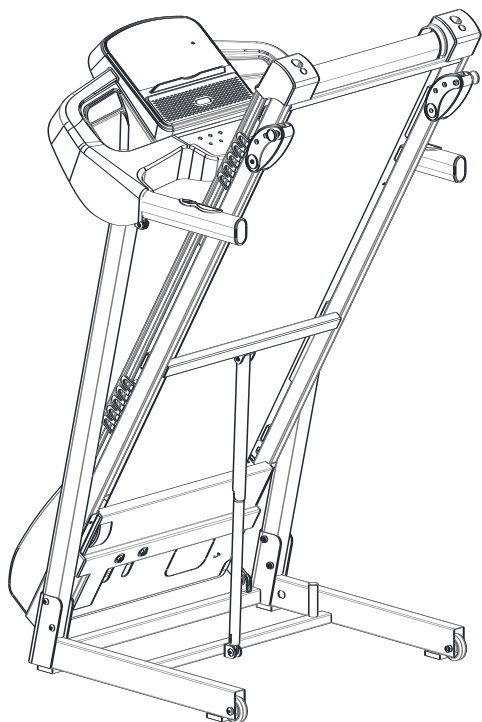
Соедините провода (70) и (03).

Разместите консоль (15) на стойках (03), совместите отверстия на деталях. Закрепите конструкцию при помощи болтов (41), шайб (53) и гаек (52). Затяните крепёж при помощи гаечного ключа (10) и шестигранника (11).

Инструкции по складыванию тренажёра

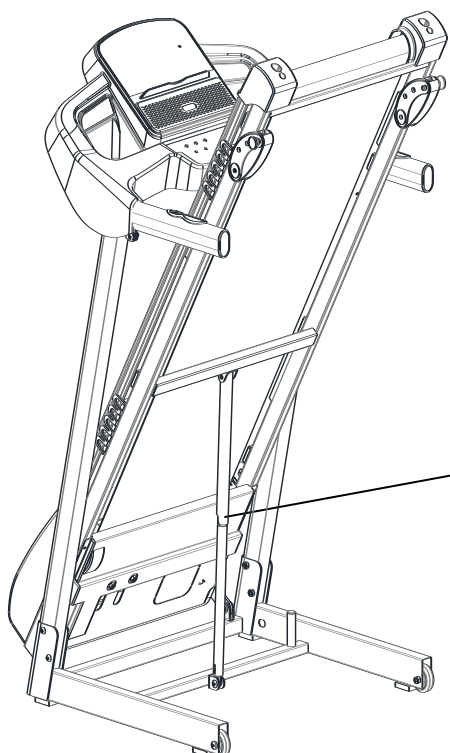
ВНИМАНИЕ: По завершению сборки тренажёра убедитесь, что все этапы были выполнены строго в соответствии с вышеуказанными инструкциями. После этого надёжно затяните все крепёжные соединения.

Прежде чем использовать беговую дорожку, внимательно прочитайте инструкцию.



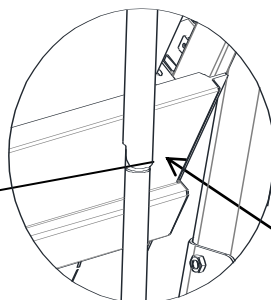
Для того, чтобы сложить тренажёр, необходимо:

Возьмитесь за край беговой платформы и поднимайте её до тех пор, пока не услышите щелчок, который говорит о том, что тренажёр зафиксирован.



Для того, чтобы разложить тренажёр, необходимо:

Слегка надавите на пневматическую пружину, возьмитесь за беговую платформу и потяните её вниз. Платформа автоматически опустится.



Разблокирован

Инструкции по заземлению

Оборудование должно быть заземлено. Для электрического тока заземление является путём с наименьшим сопротивлением, т.о. при сбое или поломке устройства риск поражения током снизится.

Сетевой кабель данного изделия снабжён вилкой с заземляющим контактом. Вилка сетевого кабеля должна быть подключена к соответствующей розетке, установленной и заземлённой в соответствии с местными законами и предписаниями.

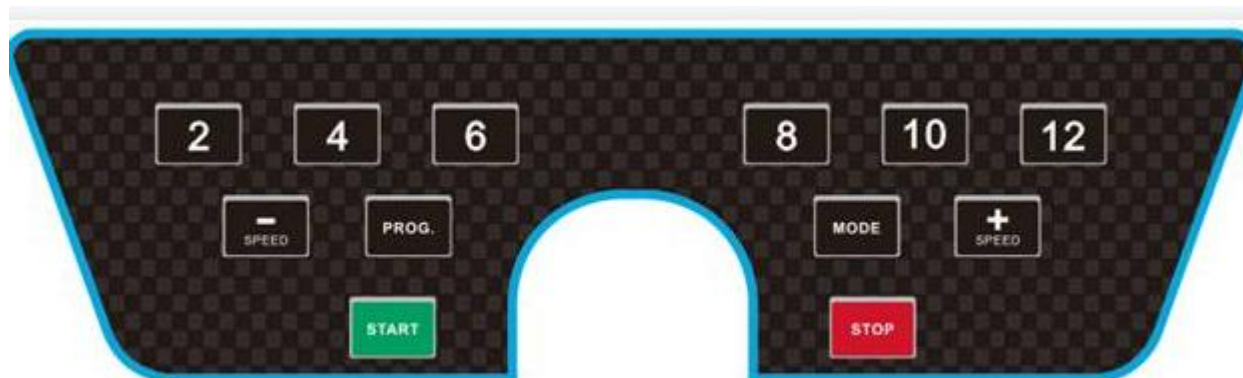
ОПАСНО – Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным специалистом, если у вас есть сомнения относительно правильности заземления оборудования. Не пытайтесь заменить вилку сетевого кабеля, идущего в комплекте с тренажёром, - если вилка не подходит к вашей розетке, вызовите электрика для установки подходящей розетки.

Оборудование предназначено для работы в сети с номинальным напряжением 220 вольт и имеет заземляющую вилку. Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.

Для данного оборудования нет необходимости использовать адаптер.

Инструкции по работе с консолью

ИЗОБРАЖЕНИЕ КОНСОЛИ



1. Общая информация

Дополнительные функции:

- воспроизведение музыки с MP3-плеера
- воспроизведение музыки с USB-устройства
- измерение пульса

Пояснения к разделу:

Параметры тренировки: "SPEED" – скорость, "DIS" – дистанция, "TIME" – длительность тренировки, "CAL" – калории, "BEAT" – пульс.

Режимы: ручной, целевой, встроенные программы.

Ручной режим: Тренировочный режим без предварительных настроек.

Целевой режим: Тренировочный режим с выбором одного параметра в качестве целевого.

Встроенные программы: Тренировка по установленным в устройстве параметрам. Всего предусмотрено 12 встроенных программ тренировок.

2. Технические характеристики:

- Минимальная скорость 1.0 км/ч
- Максимально допустимая скорость 16 км/ч
- Максимальная длительность тренировки: 99 мин.
- Минимальное целевое значение времени: 8 мин.
- Максимальная дистанция: 99 км
- Минимальное целевое значение дистанции: 1 км
- Максимальное количество калорий: 990 кал
- Минимальное целевое значение калорий: 20 кал
- Минимальная длительность встроенных программ (P1-P12): 8 мин.
- Максимальная длительность встроенных программ (P1-P12): 99 мин.

3. Описание ЖК-дисплея

Параметры, отображаемые на дисплее (в модели M11073D):

- скорость
- длительность
- дистанция
- калории
- пульс

4. Функциональные кнопки консоли

- **6 КНОПОК БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ (2, 4, 6, 8, 10, 12)**
- ПУСК/СТОП
- ПРОГРАММА
- РЕЖИМ
- СКОРОСТЬ +/-
- Кнопки на поручнях: СКОРОСТЬ +/- и ПУСК/СТОП

5. Описание кнопок

- **ПУСК (START): Запуск беговой дорожки**

Нажатие на кнопку приводит беговую дорожку в движение. Независимо от того, находится консоль в режиме ожидания или режиме настроек, при нажатии на кнопку запускается 5-секундный обратный отсчёт, и беговое полотно начинает движение.

- **СТОП (STOP): Остановка беговой дорожки**

Кнопка СТОП используется для остановки беговой дорожки. Нажмите на неё во время тренировки, и беговое полотно постепенно начнёт замедляться, пока полностью не остановится. Обратите внимание, что остановка тренировки приводит к сбросу всех показателей.

- **ПРОГРАММА (PROGRAM): Встроенные программы тренировок**

Кнопка позволяет перейти к выбору и настройкам встроенных программ тренировок, а также при помощи неё можно активировать режим тестирования. Каждое одиночное нажатие на кнопку приводит к переключению на одну позицию: программы – тестирование – возврат в режим ожидания.

- **РЕЖИМ (MODE): Целевой режим тренировок**

1. Кнопка переключает на целевые режимы тренировки. Каждое одиночное нажатие на кнопку приводит к смене одной позиции: целевой показатель “время” – целевой показатель “дистанция” – целевой показатель “калории” – возврат в режим ожидания.

2. В режиме тестирования, на этапе установки исходных значений, кнопка РЕЖИМ позволяет переключаться между показателями в следующей последовательности: пол – возраст – рост – вес – возврат в режим тестирования

- **СКОРОСТЬ +/- (SPEED +/-): Регулировка скорости, а также значений параметров в режиме настройки**

В тренировочном режиме кнопками СКОРОСТЬ +/- регулируется скорость беговой дорожки, а если консоль находится в режиме настроек, то при помощи данных кнопок можно установить нужное значение.

- **КНОПКИ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ: Автоматическое переключение устройства на установленное значение**

Кнопки упрощают регулировку скорости, когда вы находитесь в тренировочном режиме. При нажатии на любую из кнопок тренажёр автоматически примет то значение скорости, которое указано на кнопке.

6. Описание режимов

А. Ручной режим тренировки.

После включения тренажёра дождитесь, когда система прогрузится и перейдёт в режим ожидания. Затем для активации ручного режима нажмите на соответствующую кнопку на панели консоли.

Начальная скорость беговой дорожки в ручном режиме - 1,0 км/ч, чтобы изменить значение, используйте кнопки увеличения/уменьшения скорости. В ручном режиме все параметры тренировки (длительность, дистанция, калории) отсчитываются в прямом порядке, начиная с нулевого значения.

* Когда длительность тренировки превысит отметку 99: 59 мин, система продолжит работу, а отсчёт параметра продолжится, заново начиная с нулевой отметки.

Б. Целевой режим тренировки.

1) Целевой параметр – время

Для переключения в целевой режим нажмите на соответствующую кнопку на панели консоли, когда устройство находится в режиме ожидания. После выбора нужной позиции (в данном режиме в качестве целевого показателя можно выбрать 3 параметра) устройство автоматически переключится к настройкам. Стандартное значение для показателя времени – 30:00 мин, чтобы изменить это значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ +/- . Установить значение можно в диапазоне от 8:00 до 99:00 мин. В завершение нажмите кнопку ПУСК, и начните тренировку.

При запуске беговой дорожки её начальная скорость 1,0 км/ч; чтобы изменить значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ +/- . Так как показатель времени выступает в качестве целевого, его отсчёт производится в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, в то время как остальные параметры отсчитываются как обычно – в прямом порядке. Когда целевой параметр достигнет нулевого значения, беговая дорожка медленно остановится и переключится в режим ожидания.

2) Целевой параметр – дистанция

Для переключения в целевой режим нажмите на соответствующую кнопку на панели консоли, когда устройство находится в режиме ожидания. После выбора нужной позиции устройство автоматически переключится к настройкам. Стандартное значение для дистанции – 1.0 км, чтобы изменить это значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ +/- . Установить значение можно в диапазоне от 1.0 до 99.0 км. В завершение нажмите кнопку ПУСК, и начните тренировку.

При запуске беговой дорожки её начальная скорость 1,0 км/ч; чтобы изменить значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ +/- . Дистанция, как целевой параметр, будет отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, а остальные параметры как

обычно – в прямом порядке. Когда целевой параметр достигнет нулевого значения, беговая дорожка медленно остановится и переключится в режим ожидания.

3) Целевой параметр – калории

Для переключения в целевой режим нажмите на соответствующую кнопку на панели консоли, когда устройство находится в режиме ожидания. После выбора нужной позиции устройство автоматически переключится к настройкам. Стандартное значение для калорий – 50 кал, чтобы изменить это значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ +/- . Установить значение можно в диапазоне от 20 до 990 кал. В завершение нажмите кнопку ПУСК, и начните тренировку.

При запуске беговой дорожки её начальная скорость 1,0 км/ч; чтобы изменить значение, воспользуйтесь кнопками СКОРОСТЬ +/- . Калории в качестве целевого показателя будут отсчитываться в обратном порядке, начиная с установленного вами значения, а остальные параметры как обычно – в прямом порядке. Когда целевой параметр достигнет нулевого значения, беговая дорожка медленно остановится и переключится в режим ожидания.

В. Встроенные программы тренировок.

Чтобы переключиться ко встроенным программам, нажмите на соответствующую кнопку, когда консоль находится в режиме ожидания. На дисплее отобразится стандартный показатель времени – 30:00 мин, вы можете подтвердить его или установить своё значение в диапазоне от 8:00 до 99:00 мин при помощи кнопок СКОРОСТЬ +/- . В завершение нажмите кнопку ПУСК, и начните тренировку.

Все встроенные программы тренировок поделены на 20 интервалов, и время на них распределяется равномерно, т.е. длительность одного интервала – это установленное вами значение, поделённое на 20. Для каждого интервала запрограммирована определённая скорость, и в процессе тренировки тренажёр автоматически принимает установленное значение. Отрегулировать скорость можно вручную при помощи кнопок СКОРОСТЬ +/- , однако при переключении на следующий интервал система вернётся ко встроенным настройкам. По завершению последнего интервала тренировки беговая дорожка медленно остановится и переключится в режим ожидания.

Г. Пользовательские программы (U1-U3):

В дополнение к 12 встроенным программам в системе предусмотрены ещё 3 программы: U1, U2, U3. При выборе этих программ пользователь заносит в систему свои значения параметров, основываясь на своих желаниях и возможностях.

Пользовательские программы, как и в случае со встроенными тренировками, поделены на 20 интервалов, но установить скоростные значения для каждого интервала вы можете самостоятельно. Меняйте значения при помощи кнопок СКОРОСТЬ +/- , а для переключения между интервалами используйте кнопку РЕЖИМ. Если во время настроек тренажёр будет отключен от электросети, данные не сохранятся.

После того, как все настройки будут выполнены, запустите беговую дорожку при помощи соответствующей кнопки.

Скорость беговой дорожки можно менять во время тренировки вручную, однако следует знать, что при смене интервала скорость автоматически примет то значение, которое было под данный интервал установлено.

7. Режим тестирования (тест на определение индекса массы тела)

Войти в режим тестирования можно при помощи кнопки ПРОГРАММА – нажимайте на неё до тех пор, пока на дисплее не появится соответствующая надпись (режим тестирования идёт следом за последней встроенной программой P12).

После того, как вы зайдёте в режим тестирования, система запросит ввести исходные данные для расчёта:

Пол (-1-): начальное значение 1 (настраиваемый диапазон 1-2, 1 – мужской; 2 – женский)

Возраст (-2-): начальное значение 25 (настраиваемый диапазон 10-99 лет)

Рост (-3-): начальное значение 170 (настраиваемый диапазон 100-220 см)

Вес (-4-): начальное значение 70 (настраиваемый диапазон 20-150 кг)

Регулируйте параметры при помощи кнопок СКОРОСТЬ +/-, а переключаться между параметрами следует кнопкой РЕЖИМ. По завершению всех настроек возьметесь за датчики пульсометра и удерживайте их, пока система считывает ваш пульс. На консоли появится надпись -5-, и как только устройство выполнит все необходимые подсчёты, на дисплее отобразится ваш индекс массы тела (ИМТ).

Пояснения к показателю ИМТ:

Индекс массы тела (ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, тем самым определяя, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Данный показатель высчитывается для мужчин и женщин одинаково.

Если ваш вес в пределах нормы, то показатель ИМТ будет в диапазоне от 20 до 25, если показатель меньше 20, это говорит о том, что вес недостаточный, а если в пределах 26-29, то есть избыток веса. Если показатель превышает отметку 30 – это ожирение.

Обратите внимание, данные представлены только для справки и не могут быть использованы в медицинских целях.

8. Измерение пульса

После запуска беговой дорожки возьмитесь обеими руками за датчики пульсометра. Устройство в течение 5 секунд просчитает сигналы, после чего на дисплее отобразится актуальное значение пульса. Для более точных данных удерживайте датчики в течение 30 секунд.

На достоверность информации может повлиять следующее:

1. Не зажимайте датчики руками слишком сильно, хват должен быть умеренным.
2. При попытках считать пульс во время бега соединение с датчиками может быть нестабильным, так как ваши руки будут постоянно смещаться, и как результат – данные пульса тоже будут постоянно скакать. Если вы хотите измерить пульс, сделать это лучше в стационарном положении – прекратите бег, встаньте на подножки и уже затем возьмитесь за датчики.
3. Если у вас влажные или холодные руки, а также если кожа на ладонях грубая, датчики могут не считать ваш пульс.

Примечание: Результаты данного тестирования не имеют того уровня достоверности, который необходим для постановки диагноза, поэтому не используйте информацию в медицинских целях.

9. Энергосберегающий режим

Если не заниматься на беговой дорожке более 10 минут, дисплей консоли погаснет, и тренажёр перейдёт в энергосберегающий режим. Для того, чтобы вернуть тренажёр в активное состояние, нажмите на любую кнопку консоли.

10. Функции ключа безопасности

Отсоединение ключа безопасности приводит к незамедлительной остановке тренажёра; при этом консоль издаёт звуковой сигнал, а на дисплее отображается код ошибки "E07" или "-". При повторной установке ключа дисплей консоли заново прогрузится, но все данные о тренировке будут стёрты.

11. Воспроизведение музыки

Чтобы воспроизводить музыку с телефона или другого стороннего устройства на тренажёре, можно воспользоваться проводной связью. Для этого один конец провода подключите к своему устройству, через который вы хотите запускать музыкальные композиции, а второй – к соответствующему выходу консоли (MP3-порт). Уровень громкости может влиять на качество звука, поэтому отслеживайте данный параметр. Регулировать громкость можно при помощи соответствующих кнопок ГРОМКОСТЬ +/-.

12. Зарядка через USB-порт

Когда беговая дорожка подключена к электросети, от неё можно зарядить мобильное устройство, подключив его к тренажёру через USB-порт.

Таблица 1 – Параметры программ P1-P12

Интервал Программа		Установленное значение / 20 = длительность одного интервала																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Скорость	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Скорость	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Скорость	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Типы ошибок и их устранение

E01: Нарушение связи между контроллером и консолью

Наиболее распространённые причины и их решение	Плохое соединение проводов или их повреждение.	Проверьте целостность проводов, убедитесь, что все провода подключены правильно. Замените провод, если он повреждён.
	Нарушения в работе консоли.	Замените консоль.
	Нарушения в работе контроллера.	Замените контроллер.

E02: Нарушения в работе двигателя

Наиболее распространённые причины и их решение	Провод двигателя отсоединён.	Убедитесь, что провод надёжно подключен к двигателю.
	Аномальное выходное напряжения или полное его отсутствие ввиду неисправности контроллера.	Замените контроллер.
	Нарушения в работе двигателя.	Замените двигатель.

E03: Нарушение беспроводной связи (на контроллер не поступают данные о скорости)

Наиболее распространённые причины и их решение	Неверно установлен датчик скорости.	Осмотрите датчик и переподключите его.
	Датчик скорости повреждён.	Замените повреждённый датчик.
	Нарушения в работе двигателя или контроллера.	Замените контроллер или двигатель.

E04: Перегрузка по напряжению

Наиболее распространённые причины и их решение	Нагрузка беговой дорожки превышает номинального рабочее напряжение двигателя.	Отрегулируйте нагрузку, чтобы вернуться в рабочий диапазон.
	Неисправность двигателя или неконтролируемое увеличение скорости из-за нарушения светочувствительности датчиков.	Замените двигатель или повреждённый датчик.
	Нарушения в работе контроллера.	Замените контроллер.

E05: Перегрузка по току

Наиболее распространённые причины и их решение	Превышение нагрузки на тренажёр.	Отрегулируйте нагрузку, чтобы вернуться в рабочий диапазон.
	Нарушения при сборке, а также попадание посторонних предметов – это может привести к осложнениям в работе двигателя или его полной остановке.	Осмотрите тренажёр, убедитесь, что сборка выполнена верно, посторонних элементов нет.
	Нарушения в работе контроллера.	Замените контроллер.

E06: Неподходящее для работы напряжение источника сети, а также ошибки в работе системы управления

Наиболее распространённые причины и их решение	Напряжение сети слишком низкое.	Убедитесь, что линия электропитания не повреждена.
	Нарушения в работе контроллера.	Замените контроллер.

E07: Неправильно установлен ключ безопасности

Наиболее распространённые причины и их решение	Смещение ключ безопасности.	Верните ключ в обозначенное место на консоли.
	Нарушения в работе консоли.	Замените консоль.

Рекомендации к тренировкам

ПОДГОТОВКА

Для пользователей старше 35 лет, а также для тех, у кого есть медицинские противопоказания или отсутствует опыт работы с тренажёрами, перед эксплуатацией оборудования необходимо проконсультироваться с врачом.

Перед тем, как начать тренировку, ознакомьтесь с управлением тренажёра, включая кнопки запуска и остановки тренажёра, регулировку скорости. Встаньте на подножки по обе стороны от бегового полотна и возьмитесь за поручни. Запустите беговую дорожку с минимальной скоростью (около 1,6-3,2 км/ч), зайдите на беговое полотно и начните движение, при этом держите спину прямо, а взгляд вперёд. После того, как привыкните к такому уровню нагрузки, установите скорость беговой дорожки на отметку 3-5 км/ч и работайте в данном темпе в течение 10 минут, затем остановитесь.

ТРЕНИРОВКА

Перед тем, как приступить к основной части тренировки, внимательно изучите положения, представленные в данном руководстве, в том числе инструкции по регулировке скорости тренажёра. Начните тренировку с пробного расстояния в 1 км. Чтобы пройти 1 км обычным шагом, необходимо около 15-25 минут. Затем увеличьте скорость до 4,8 км/ч и пройдите ещё 1 км (на это уйдёт примерно 12 минут). Если данная нагрузка недостаточна, увеличьте скорость беговой дорожки и двигайтесь в заданном темпе в течение 30 минут. Прежде чем приступить к программе, вы должны понимать: нагрузка важна для вашего организма, и поддерживать активный образ следует на протяжении всей жизни. Будьте терпеливы, результат не приходит мгновенно.

КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ

Короткие тренировки по 15-20 минут – отличное решение для тех, кому важно сэкономить своё время.

Разогрейтесь в течение 2 минут на скорости 4,8 км/ч, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и затем ещё до 5,8 км/ч – продолжайте упражнение на этих двух скоростях. После этого прибавляйте 0,3 км/ч каждые 2 минуты до тех пор, пока дыхание не станет учащённым (но при этом не должно появиться ощущение тяжести). Сохраните данный темп в процессе выполнения упражнения, если почувствуется дискомфорт, постепенно (по 0,3 км/ч) уменьшите скорость до желаемой. Последние 4 минуты тренировки уменьшайте скорость. Если чувствуете, что вам тяжело выполнять упражнение при постоянном увеличении скорости, можно повысить нагрузку на организм путём увеличения угла наклона тренажёра.

РАСХОДОВАНИЕ ЭНЕРГИИ – Способ, который позволяет максимально эффективно расходовать энергию.

Разогрейтесь в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч, затем добавляйте по 0,3 км/ч каждые 2 минуты. Занимайтесь 45 минут на скорости, с которой чувствуете себя комфортно и уверенно. Для повышения интенсивности тренировки запустите телевизионную программу параллельно тренировке – каждый раз, когда будет реклама, увеличивайте скорость движения (по 0,3 км/ч), а затем возвращайтесь к прежнему значению скорости. Выполняйте упражнение в течение часа. На тренировку такой интенсивности затрачивается большое количество энергии. Последние 4 минуты тренировки уменьшайте скорость.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Занимайтесь 3-5 раз в неделю, уделяя каждой тренировке по 15-60 минут. Лучше всего предварительно составить график тренировок.

Регулируйте нагрузку, меняя скорость и угол наклона беговой дорожки. Не рекомендуется сразу увеличивать угол наклона, начните с минимальной интенсивности и уже затем, приспособившись, начните постепенно увеличивать угол наклона, повышая тем самым нагрузку на организм.

Перед началом работы с тренажёром проконсультируйтесь с врачом. Он поможет вам составить программу тренировок, исходя из ваших индивидуальных особенностей (возраста, состояние здоровья, стиля жизни и др.).

Если во время тренировки вы почувствуете дискомфорт, недомогание, боль в груди, сильную одышку, головокружение – немедленно прекратите занятие и обратитесь к врачу.

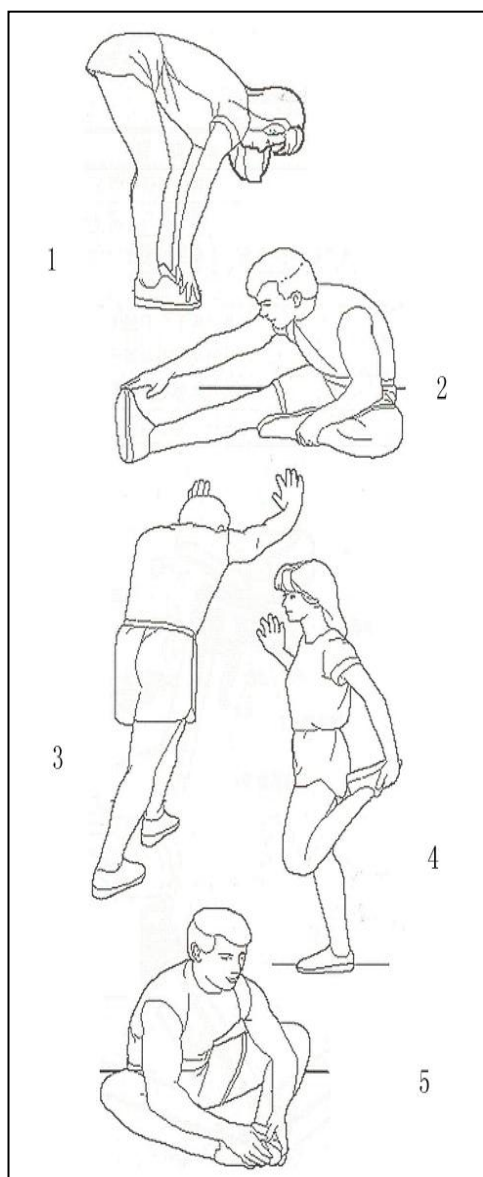
Беговая дорожка предназначена как для бега в разном режиме, так и для ходьбы. Если вы не обладаете достаточным опытом, или же не уверены, какая скорость вам подходит, воспользуйтесь данными, приведёнными ниже.

Скорость 1-3,0 км/ч	Очень медленная ходьба, подходит для людей со слабой физической формой
Скорость 3,0-4,5 км/ч	Спокойная и медленная ходьба, подходит для тех, кто ведёт малоподвижный образ жизни.
Скорость 4,5-6,0 км/ч	Прогулочный шаг.
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	Бег со средней скоростью.
Скорость 12,0-14,5 км/ч	Бег с высокой скоростью, для опытных бегунов.
Скорость 14,5-16,0 км/ч	Бег с очень высокой скоростью, подходит для сильных и выносливых бегунов.

ВНИМАНИЕ: При скорости дорожки 6 км/ч и ниже – это обычная ходьба, 8 км/ч и выше – бег.

Разминка

Перед тем, как приступить к тренировке на беговой дорожке, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. После этого выполните ряд простых упражнений на растяжку (указаны ниже). Рекомендуем делать по 5 подходов на каждое упражнение; старайтесь задерживаться в каждом положении не менее 10 секунд. В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.



1. Наклоны вперёд: Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Расслабьте спину и плечи, постарайтесь дотянуться до пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь (см. рис. 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: Сядьте, одну ногу вытяните вперёд, а другую подтяните к себе. Тянитесь к прямой ноге одноименной рукой. Старайтесь коснуться пальцев ног. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение на другую ногу (см. рис. 2).

3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия: Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, при этом ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Смените положение ног и повторите упражнение (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц: Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение на другую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра: Сядьте, согните ноги в коленях и подтяните ступни ближе к паху. Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь (см. рис. 5).

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера. Мы рекомендуем Вам выполнять следующие профилактические процедуры.

Общие рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 1 минуту, после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет отсутствия посторонних предметов, пыли и грязи в тренажере.

Не применяйте абразивные составы, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, бензол и их производные, во избежание повреждения лакокрасочного покрытия и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань. После протрите сухой тканью.

Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой.
- Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;
- Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для его замены, использование тренажера с поврежденным шнуром питания запрещено;
- Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колесики тренажера или в другое место, где он может оказаться зажат или оборван, и не слишком натянут на максимальном уровне наклона беговой дорожки;
- Проверьте натяжение и центровку бегового полотна. Убедитесь, что оно не повредит другие части тренажера из-за нарушения центровки;
- Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см);
- Проверьте наличие и целостность зажима и ключа аварийной остановки дорожки.

Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

- Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);
- Переместите тренажер в другое место, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;
- Поставьте тренажер обратно.

Ежемесячные проверки – ВАЖНО!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;
- Внимательно осмотрите все пластиковые элементы дорожки (подставки для ног, кожух моторного отсека, корпус дисплея и пр.). Они не должны иметь повреждений, если таковые имеются, обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Снимите кожух моторного отсека, дождитесь, пока все индикаторы на платах погаснут;
- Аккуратно удалите пыль и прочие загрязнения с поверхности электродвигателя и из моторного отсека с помощью пылесоса. Невыполнение этой процедуры может привести к преждевременному отказу электрических компонентов;
- Убедитесь, что дека тренажера смазана. При необходимости добавьте силиконовую смазку на ее поверхность, уделяя особое внимание центральной части;
- Протрите беговое полотно влажной тряпкой.

Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

- Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;
- Используя шестигранный ключ поставляющийся в комплекте, ослабьте левый и правый регулировочные болты натяжения так, чтобы иметь возможность приподнять полотно и получить визуальный доступ к беговой деке тренажера;
- Проверьте состояния деки. Поверхность не должна иметь царапин и потертостей и прочих повреждений. При их наличии обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр для их замены;
- Проверьте состояние полотна. Внутренняя поверхность не должна иметь признаков истончения и отслоения материала, а также порванных и лопнувших участков;
- Протрите сухой чистой тканью всю поверхность деки и внутреннюю поверхность полотна;
- Нанесите силиконовую смазку на поверхность деки беговой дорожки;
- Проверьте состояние износа приводного ремня основного двигателя и правильности его положения;
- Снимите передний и задний валы и удалите наслоение пыли и грязи с их поверхностей;
- Убедитесь в отсутствии посторонних шумов во время движения беговой дорожки.

Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать требования эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей, периодически проверять и проводить центровку и подтягивание бегового полотна, а при необходимости и техническое обслуживание беговой дорожки.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое

полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

Чтобы правильно отрегулировать беговое полотно, следуйте указаниям, приведенным ниже. Если во время занятия на беговой дорожке происходит небольшое проскальзывание, то вероятнее всего, беговое полотно необходимо отрегулировать.

Увеличение натяжения:

- Используйте шестигранный ключ, идущий в комплекте к дорожке для регулировки левого болта натяжения;
- Поверните ключ по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, для увеличения натяжения ремня;
- Повторите шаг 1 для правого болта. Необходимо повернуть болт на точно такое же количество оборотов;
- Повторяйте шаги 1 и 2 до установления необходимого уровня натяжения;
- Будьте внимательны, не перетяните полотно, чтобы избежать повреждения подшипников переднего и заднего валов.

Для того чтобы уменьшить натяжение бегового полотна, необходимо поворачивать ключ против часовой стрелки согласно шагам, указанным выше.

Центрирование бегового полотна

Время от времени необходимо центрировать беговое полотно в связи с тем, что во время тренировки Вы отталкиваетесь с разным усилием на каждую ногу.

Приведите беговую дорожку в режим движения полотна. Нажимая кнопку увеличения скорости, установите скорость движения полотна равной 4 км/ч. Обратите внимание, в какую сторону отклоняется беговое полотно.

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова.

После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.

Если попытки центрировать беговое полотно безрезультатны, вероятно, нужно увеличить натяжение бегового полотна.

Смазка деки и полотна

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки. Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и,

если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна;
- Включите дорожку на минимальной скорости и в течение 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки так, чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

Электробезопасность

Соблюдайте все меры предосторожности, принятые при работе с электрическим оборудованием. Тренажер должен подключаться только к заземленной розетке, это снижает риск удара током при поломке или сбое в работе. Тренажер снабжен сетевым шнуром и вилок с заземлением. Вставьте вилок в соответствующую питающую розетку, установленную и заземленную с соблюдением действующих нормативов. Перед каждым использованием осмотрите электрический соединительный шнур на предмет отсутствия его повреждений. Неправильное подключение может стать причиной поражения пользователя электрическим током. Если у Вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к специалисту для проверки и устранения неисправности. Не применяйте дополнительные электрические удлинители, переходные адаптеры между электрической сетью и тренажером, это может нарушить работу системы УЗО и увеличить риск поражения электрическим током, а также явиться причиной нарушения работоспособности тренажера с последующим обоснованным отказом в гарантийном обслуживании. Не прячьте шнур питания под ковер и не ставьте на него предметы, способные пережать или повредить его. Не допускайте, чтобы шнур питания касался нагретых поверхностей.

Меры предосторожности

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 2 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

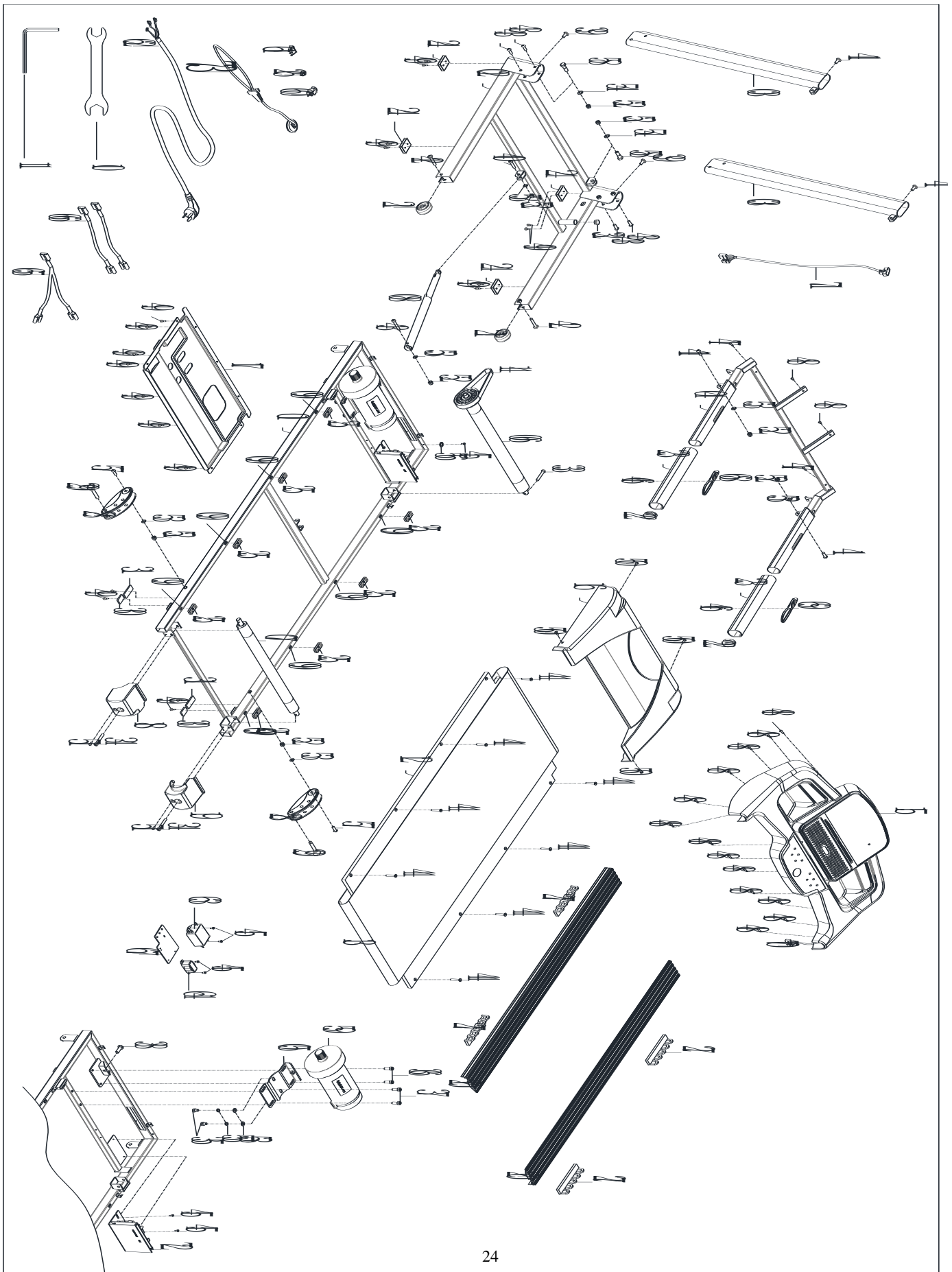
1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м;

-
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
 3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов, грязи, шерсти домашних животных, жидкостей и т.п.;
 4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т. д. Это может привести к травмам и уменьшению срока службы тренажера;
 5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь к представителям компании-продавца или уполномоченный сервисный центр;
 6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;
 7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками уполномоченного сервисного центра;
 8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера, это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
 9. Вес пользователя не должен превышать максимально допустимый, при запуске беговой дорожки не стойте на беговом полотне.
 10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
 11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
 12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Сборочный чертёж



Спецификация

№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
01	Главная рама		1
02	Опорная рама		1
03	Стойка		2
04	Поручень		1
05	Опора двигателя		1
06	Передний ролик	φ46*478*φ90*φ15*515	1
07	Задний ролик	φ38*440*φ15*496	1
08	Пружина	φ8*φ10*φ22*620 F=25кг	1
09	Болт	M6	8
10	Гаечный ключ	30*125*3.0 S17*S13	1
11	Шестигранник	S6 80*80мм	1
12	Беговая платформа	t15*560*1115	1
13	Беговое полотно	t1.4*420*2510	1
14	Приводной ремень	174-J5	1
15	Консоль в сборе	300*390*700	1
16	Защитный кожух двигателя	560*350*110 687гр	1
17	Поддон двигателя	556*340*26*1.8 350гр	1
18	Левая заглушка		1
19	Правая заглушка		1
20	Подножка	36*80*1085 чёрный	2
21	Транспортировочное колесо	φ54*φ8.5*22 чёрный	2
22	Заглушка	30*50*1.4	2

№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
24	Амортизационная накладка	35*45*10 чёрный	4
25	Амортизационная накладка	17*40*10 чёрный	8
26	Зажим для провода питания	6W3-4 чёрный	1
27	Амортизационная накладка	125*50*T5+85*25*T21	4
28	Корпус регулятора	□ 40*20 36*65*145	2
29	Штифт	∅27*∅9.9* 38мм	2
30	Амортизационная накладка	20*30*5.0	2
31	Амортизационная накладка	20*50*5.0	2
32	Круглая заглушка	19*1.5	1
33	Болт	M8*45	1
34	Болт	M8*50	2
35	Болт	M8*12	2
36	Болт	M8*20	2
37	Болт	M8*25	2
38	Болт	M8*40	1
39	Болт	M8*15	2
40	Болт	M8*30	1
41	Болт	M8*25	4
42	Болт	M8*38	2
43	Болт	M8*45	5
44	Болт	M6*40	8
45	Винт	ST4.2*12	7

23	Накладка на поручень	φ42.5*3.0*285	2	46	Винт	ST4.2*50	2
----	----------------------	---------------	---	----	------	----------	---

№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во	№	Наименование	Тех. хар-ки	Кол-во
47	Винт	ST4.2*20	2	61	Переключатель	250В/15А, красная кнопка с подсветкой	1
48	Винт	ST4.2*12	15	62	Провод питания	1.0/25А 250В	1
49	Винт	ST4.2*16	19	63	Фильтр	115/250	1
50	Винт	ST4.8*16	4	64	Датчик	PFC4234-3.0	1
51	Болт	M5*10	2	65	Двужильный провод	18#270мм	1
52	Гайка	M8 S	8	66	Одножильный провод	18#270мм	2
53	Плоская шайба	φ9*φ16*t1.0	10	67	Опорная пластина	t3.0*120*85	1
54	Плоская шайба	φ11*φ20*t1.5	4	68	Кнопка ПУСК/СТОП		1
55	Пружинная шайба	D8	2	69	Кнопка СКОРОСТЬ +/-		1
56	Шайба	φ5.2*φ10*t1	1	70	Верхний провод консоли	400мм	1
57	Болт	M8*45	2	71	Нижний провод консоли	1.8мм	1
58	Болт	φ10*12*(M8*10) S17	2	72	Контроллер		1
59	Двигатель постоянного тока	1.25л.с., 5400об/мин, φ28.6, φ105	1	73	Ключ безопасности		1
60	Реле защиты от перегрузки	220В:6А, 125/250В (переменного тока)	1				