

Беговая дорожка Everyfit FFT020



**РУКОВОДСТВО
ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ХАРАКТЕРИСТИКИ

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

4. КОНСОЛЬ

5. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

6. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

7. РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

1. ХАРАКТЕРИСТИКИ

Поздравляем Вас с приобретением электрической беговой дорожки. Вы сделали первый шаг к более здоровой и полноценной жизни.

Беговая дорожка специально разработана с учетом Ваших потребностей. Ниже приведены характеристики беговой дорожки.

- Диапазон скорости: 0.8 ~ 16.0 км/ч
- Контактный датчик
- 25 установленных программ
- Входное напряжение: 220 В
- 15 уровней наклона
- Эта складная беговая дорожка также оснащена транспортировочными роликами, что еще больше облегчает ее перемещение.
- Различные программы, которые помогут в достижении фитнес целей.
- Кнопки настройки скорости для более удобной тренировки.

2. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЧТОБЫ СНИЗИТЬ РИСК ПОРАЖЕНИЯ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ, ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОЖАРА, ПОЛУЧЕНИЯ ОЖОГОВ ИЛИ ДРУГИХ ТРАВМ, ИЗУЧИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО, А ТАКЖЕ ИНФОРМАЦИЮ О НЕОБХОДИМЫХ МЕРАХ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ДО НАЧАЛА ТРЕНИРОВОК.

- Владелец тренажера несет ответственность за то, чтобы все пользователи беговой дорожки были информированы о мерах предосторожности.
- Держите домашних животных и маленьких детей подальше от беговой дорожки.
- Никогда не включайте беговую дорожку, если Вы стоите на беговом полотне.
- Беговая дорожка способна развивать высокие скорости. Чтобы избежать резких скачков скорости, увеличивайте ее постепенно.
- Регулярно проверяйте и подтягивайте все детали беговой дорожки. Избегайте попадания рук между подвижными частями.
- Никогда не оставляйте беговую дорожку без присмотра во время ее работы. Всегда вынимайте ключ безопасности и переводите переключатель в положение “выкл.”, когда беговая дорожка не используется. Информацию о расположении и работе переключателя смотрите в разделе, посвященном эксплуатации консоли, в данном руководстве.
- Не оставляйте беговую дорожку без присмотра, если она подключена к сети.
- При складывании или перемещении беговой дорожки убедитесь, что предохранитель полностью включен. Не снимайте крышку двигателя без соответствующего указания официального представителя сервисного обслуживания. Техническое обслуживание, отличное от процедур, описанных в данном руководстве, должно выполняться только официальным сервисным центром.
- Держите шнур питания подальше от горячих поверхностей.
- Держите все электрические компоненты, такие как двигатель, шнур питания и выключатель, вдали от воды и других жидкостей во избежание поражения электрическим током. Не ставьте ничего на поручни, консоль или беговое полотно.

В ЦЕЛЯХ ВАШЕЙ СОБСТВЕННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИМИТЕ К СВЕДЕНИЮ СЛЕДУЮЩЕЕ:

- Собирайте и используйте оборудование только на ровной поверхности. Всегда оставляйте свободное пространство с каждой стороны беговой дорожки, оно должно быть не менее 120 см.
- Перед началом тренировки всегда вставляйте ключ безопасности в консоль и прикрепляйте его с помощью зажима к своей одежде на талии. Если у Вас возникнут проблемы и потребуются быстро остановить двигатель, просто потяните за шнур, чтобы отсоединить ключ от консоли. Чтобы продолжить работу, просто снова вставьте ключ безопасности в консоль.

- Для избежания аварий поврежденный шнур питания необходимо заменить. Это может сделать производитель, его сервисный агент или лицо с аналогичной квалификацией.
- Когда беговая дорожка не используется, извлеките ключ безопасности и храните его в безопасном месте. Храните ключ безопасности в недоступном для детей месте.
- Надевайте соответствующую спортивную одежду и обувь для тренировки. Не носите слишком свободную одежду, обувь с кожаной подошвой или на каблуке. Обязательно уберите длинные волосы назад.
- Полотенца держите подальше от бегового полотна. Беговое полотно не сможет остановиться немедленно, если какой-либо предмет застрянет в роликах или ленте. В случае попадания какого-либо предмета внутрь тренажера немедленно выключите устройство.
- Будьте осторожны вставая на тренажер и сходя с него. По возможности пользуйтесь поручнями. Вставайте на беговое полотно только тогда, когда оно работает на очень низкой скорости. Не сходите с беговой дорожки во время движения полотна.
- Чтобы встать на беговую дорожку или сойти с нее, сначала встаньте на правую и левую платформы, расположенные по обе стороны бегового полотна, перед запуском дорожки (для начала тренировки) и после ее остановки (в конце тренировки).
- Никогда не пытайтесь поворачиваться на беговой дорожке во время работы бегового полотна. Все время держите голову и туловище обращенными вперед.
- Никогда не включайте беговую дорожку, если кто-то стоит на ней.
- Ни в коем случае не раскачивайте беговую дорожку, не стойте на поручнях или консоли.
- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете перенапряжение. Если Вы почувствуете боль или дискомфорт, пожалуйста, проконсультируйтесь со своим врачом.
- Не пытайтесь самостоятельно выполнять какие-либо работы по обслуживанию беговой дорожки, кроме сборки и технического обслуживания, описанных в данном руководстве. Беговая дорожка предназначена только для домашнего использования. Пожалуйста, обратитесь к информации по обслуживанию клиентов, содержащейся в данном руководстве, если Вашей беговой дорожке потребуется дополнительное обслуживание, отличное от описанного в данном руководстве.
- Устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или лицами с недостаточным опытом и знаниями, за исключением случаев, когда они находятся под контролем или проинструктированы относительно работы с оборудованием лицами, которые ответственны за их безопасность. Следите за тем, чтобы дети не играли с оборудованием.

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ: данная беговая дорожка должна быть заземлена. В случае поломки или неисправности заземление снижает риск поражения электрическим током. Тренажер оснащен шнуром с заземляющим проводником и вилкой заземления. Всегда подключайте вилку к подходящей розетке, которая установлена и заземлена правильно в соответствии с нормами.

ВАЖНО! Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к поражению электрическим током. Если Вы сомневаетесь в том, правильно ли заземлена беговая дорожка, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или специалистом по техническому обслуживанию. Не меняйте вилку, которая идет в комплекте с оборудованием. Если вилка не подходит к розетке, необходимо заменить розетку на подходящую. Данную работу должен производить квалифицированный специалист.

ЗАЩИТА ОТ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ: хотя эта беговая дорожка оснащена встроенной защитой от перенапряжения, все же рекомендуется использовать внешний сетевой фильтр. Беговая дорожка автоматически отключится, если произойдет скачок напряжения. Кнопка сброса расположена в нижней передней части крышки двигателя. Если беговую дорожку необходимо выключить, переведите переключатель в положение “выкл.”, затем нажмите кнопку сброса. Теперь беговая дорожка будет работать правильно.

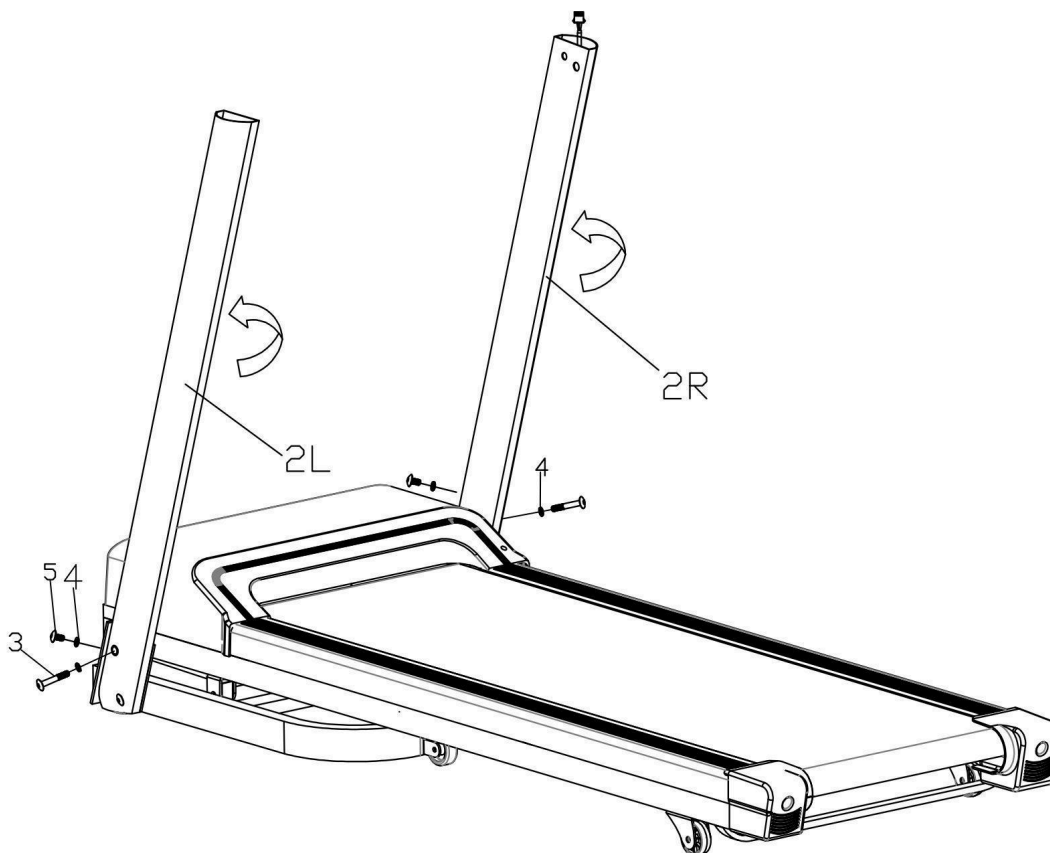
3. ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Комплект крепежных деталей			
Описание деталей	Кол-во (шт.)	Описание деталей	Количество (шт.)
#5 Болт М8х15 мм 	6	#10 Винты ф4х16 мм 	4
#3 Болт М8х45 мм 	4	#64 Ключ безопасности 	1
#66 Силиконовое масло 	1	#67 Шестигранный ключ 	1
#4 Шайба М8 (φ16-φ9*Т1.6) 	10		

ПРИМЕЧАНИЕ: 1. Описанные выше детали - это все, что Вам нужно для сборки этой беговой дорожки. Перед началом сборки проверьте наличие крепежных деталей, чтобы убедиться, что они входят в комплект поставки.
2. Найдите инструменты в комплекте с оборудованием, которые помогут Вам проще собрать эту беговую дорожку.

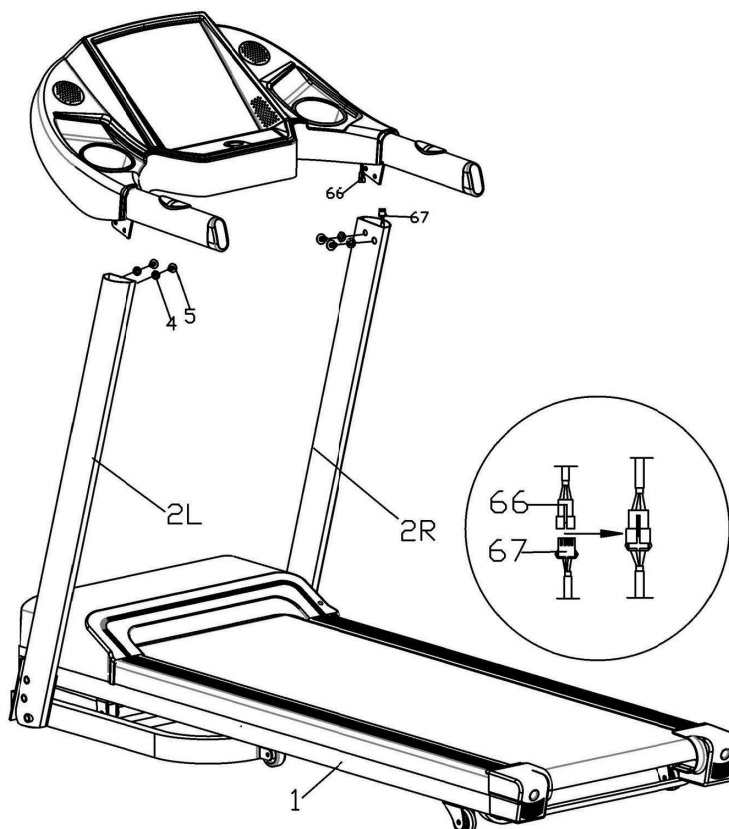
ШАГ 1

Зафиксируйте стойки (2L/R) на раме платформы, **используя болты М8х45 (3) и М8х15 (5) с шайбами М8 (4).** (Пожалуйста, не затягивайте слишком сильно, пока не установите все болты.)



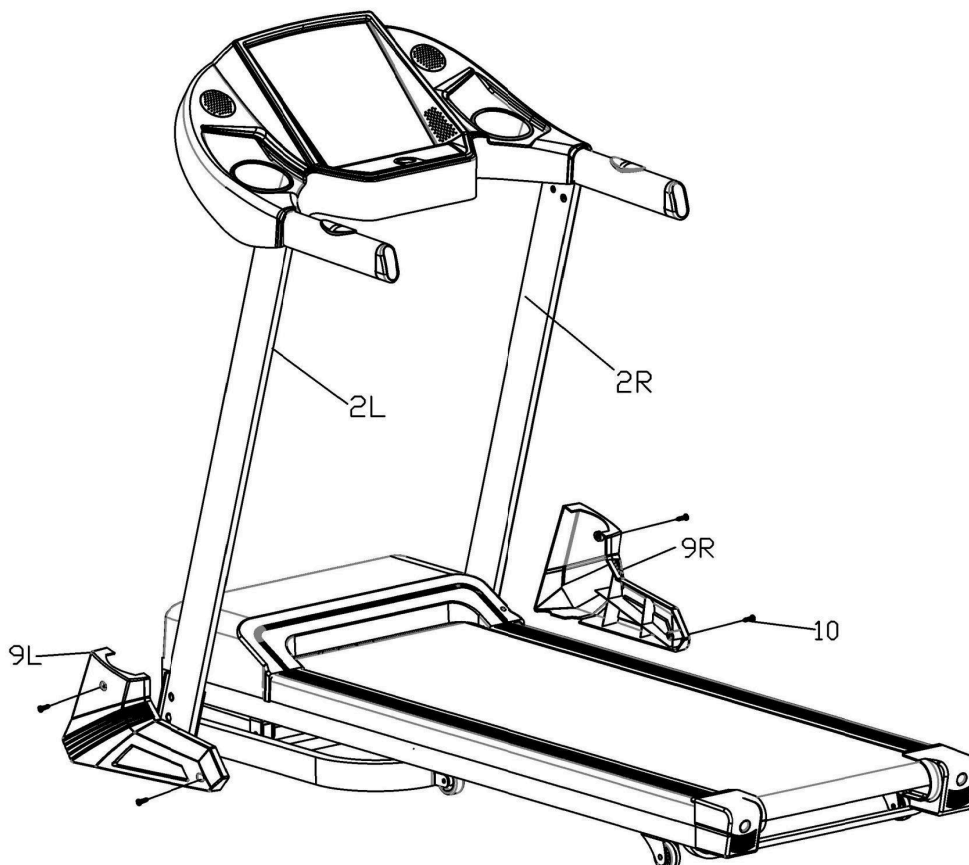
ШАГ 2

Подсоедините провода консоли (66) и провода в стойках (2R), затем с помощью болта **M8x15 (5)** и шайбы **M8 (4)** закрепите консоль на стойках.



ШАГ 3

С помощью винтов **φ4x16 (10)** закрепите переднюю крышку (9L/R) на стойках (2L/R).

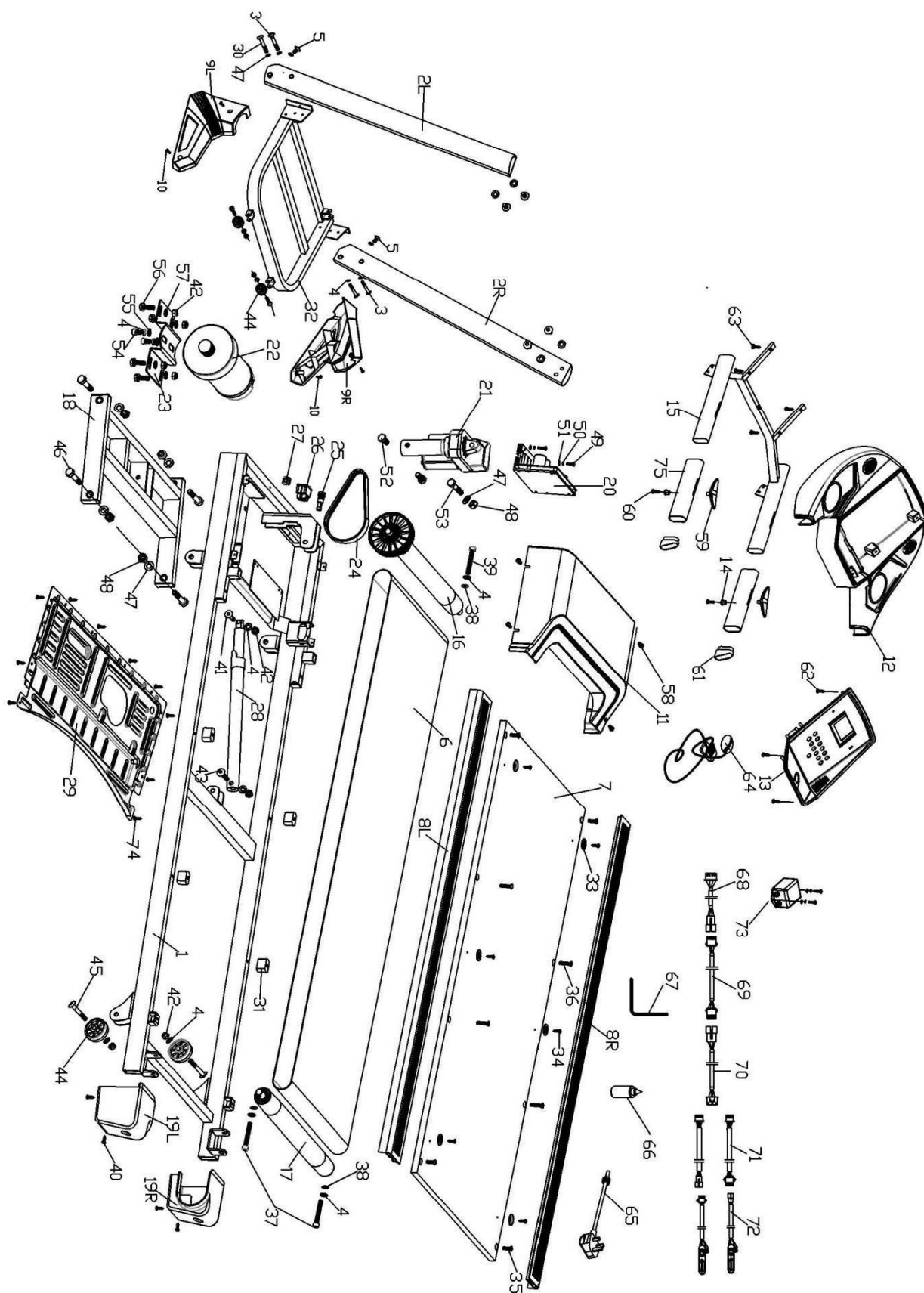


ШАГ 4

ВСТАВЬТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ (64).



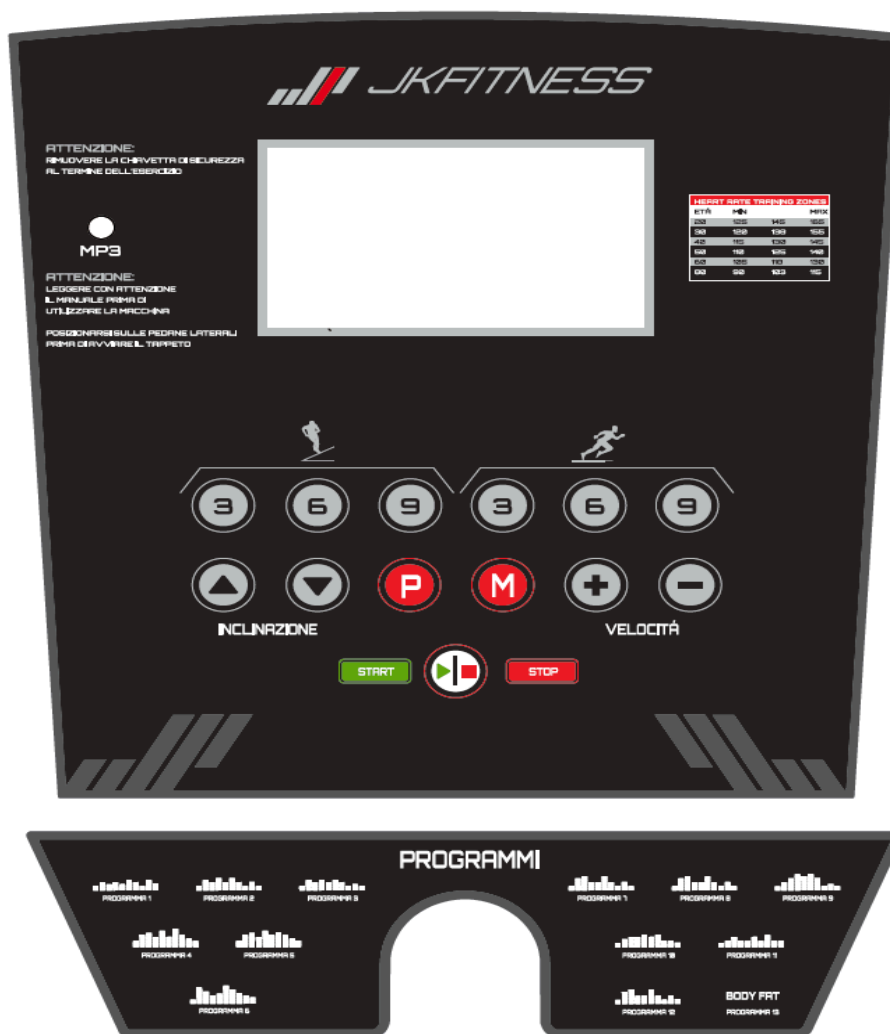
Общая схема



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ-ВО	№	НАЗВАНИЕ ДЕТАЛИ	КОЛ-ВО
1	ОСНОВНАЯ РАМА	1	40	БОЛТ М4.2x18	4
2	СТОЙКА, ЛЕВ./ПРАВ.	2	41	БОЛТ М8x45	1
3	БОЛТ М8x45	4	42	ГАЙКА М8	10
4	ШАЙБА φ16-φ9xТ1.6	13	43	БОЛТ М8x30	1
5	БОЛТ М8x15	6	44	ТРАНСПОРТИРОВОЧНЫЕ РОЛИКИ	4
6	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1	45	БОЛТ М8x50	4
7	БЕГОВАЯ ПЛАТФОРМА	1	46	БОЛТ М10x35	4
8	БОКОВАЯ РЕЙКА ЛЕВ./ПРАВ.	2	47	ШАЙБА φ11-φ21xТ1.5	7
9	ПЕРЕДНЯЯ КРЫШКА, ЛЕВ./ПРАВ.	2	48	ГАЙКА М10	5
10	БОЛТ φ4x16	4	49	БОЛТ М4x15	2
11	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1	50	ШАЙБА φ4.2-φ9.8xТ0.8	2
12	ВЕРХНЯЯ КРЫШКА КОНСОЛИ	1	51	ШАЙБА φ5.1-φ9.2xТ1.5	2
13	КОМПЬЮТЕРНЫЙ ЧИП	1	52	БОЛТ М10x16	2
14	ИЗОЛЯЦИОННАЯ ЗАГЛУШКА	2	53	БОЛТ М10x45	1
15	РАМА КОНСОЛИ	1	54	БОЛТ М8x12	2
16	ПЕРЕДНИЙ ВАЛ	1	55	ШАЙБА φ8.1-φ13.5xТ1.5	2
17	ЗАДНИЙ ВАЛ	1	56	БОЛТ М8x20	4
18	НАКЛОННАЯ РАМА	1	57	ШАЙБА φ9-φ15xТ0.8	4
19	ТОРЦЕВАЯ КРЫШКА ЛЕВ./ПРАВ.	2	58	БОЛТ М5x15	4
20	КОНТРОЛЛЕР	1	59	ДАТЧИКИ ПУЛЬСА	2
21	НАКЛОННЫЙ ДВИГАТЕЛЬ	1	60	БОЛТ φ3x25	2
22	ДВИГАТЕЛЬ	1	61	ОВАЛЬНАЯ ЗАГЛУШКА	2
23	РАМА ДВИГАТЕЛЯ	1	62	БОЛТ М5x15	8
24	РЕМЕНЬ ДВИГАТЕЛЯ	1	63	БОЛТ М4x35	4
25	ПРОБКА	1	64	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	1
26	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ ПИТАНИЯ	1	65	ГНЕЗДО ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЯ ПИТАНИЯ	1
27	ХОМУТ СЕТЕВОГО КАБЕЛЯ	1	66	СИЛИКОНОВОЕ МАСЛО	1
28	ЦИЛИНДР	1	67	ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ	1
29	НИЖНЯЯ КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ	1	68	ВЕРХНИЙ ПРОВОД КОНСОЛИ	1
30	БОЛТ М10x45	2	69	СРЕДНИЙ ПРОВОД КОНСОЛИ	1
31	АМОТИЗАТОР	4	70	НИЖНИЙ ПРОВОД КОНСОЛИ	1
32	ОСНОВНАЯ РАМА	1	71	ПРОВОД КОНТАКТНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСА	2
33	ФИКСАТОР БОКОВОЙ ПЛАТФОРМЫ	6	72	СТЕРЖНЕВОЙ ПРОВОД КОНТАКТНОГО ДАТЧИКА ПУЛЬСА	2
34	БОЛТ φ4x16	6	73	ФИЛЬТР	1
35	БОЛТ М6x25	4	74	БОЛТ φ4x12	10
36	БОЛТ М6x45	4	75	РУКОЯТКИ ИЗ ПЕНОПЛАСТА	2
37	БОЛТ М8x55	2			
38	ШАЙБА φ8.4-φ15xТ0.8	3			
39	БОЛТ М8x55	1			

4 . КОНСОЛЬ ПАНЕЛЬ КОНСОЛИ (НЕОБХОДИМО ЗАМЕНИТЬ)



1. ОКНО "СКОРОСТЬ":

- 1.1. Отображает скорость бега;
- 1.2. Отображает номер программы;
- 1.3. Отображает 3-секундный обратный отсчет при запуске беговой дорожки;
- 1.4. Отображает значение "ИМТ" в режиме подсчета калорий;

2. ОКНО "ВРЕМЯ":

Отображает пройденное с начала тренировки время.

3. ОКНО "РАССТОЯНИЕ":

- 3.1. Отображает пройденное расстояние;
- 3.2. Отображает категории: "-1-" --- "-5-" в режиме подсчета калорий;

4. ОКНО "КАЛОРИИ":

- 4.1. Отображает калории и уровень нагрузки программы;
- 4.2. Отображает параметры в режиме тестирования жировых отложений: пол, возраст, рост, вес, жировые отложения.

5. ОКНО "ПУЛЬС":

Отображает значение ЧСС.

6. ФУНКЦИИ КНОПОК:

6.1. КНОПКА "PROGRAM" (ПРОГРАММА):

Клавиша выбора программы. Порядок выбора: ручной режим -- P1-P12 -- сжигание жира

6.2. КНОПКА "MODE" (РЕЖИМ):

6.2.1. Клавиша выбора обратного отсчета в режиме ожидания.

Порядок выбора: ручной режим - обратный отсчет времени - обратный отсчет расстояния - обратный отсчет калорий

6.2.2 Клавиша настройки в режиме подсчета калорий.

Порядок настройки: пол, возраст, рост, вес.

6.3. КНОПКА "START" (ПУСК):

Нажмите эту кнопку, чтобы начать тренировку.

6.4. КНОПКА "STOP" (СТОП):

Нажмите эту кнопку, чтобы остановиться.

6.5. КНОПКИ "SPEED +/-" (СКОРОСТЬ +/-):

Регулировка скорости во время работы беговой дорожки. Нажатие клавиши в течение более 2 секунд увеличивает/уменьшает значение автоматически.

6.7. ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ СКОРОСТИ:

"3, 6, 9" устанавливают соответствующую скорость во время тренировки.

6.8. КНОПКИ "INCLINE +/-" (НАКЛОН +/-):

Регулировка наклона во время работы беговой дорожки. Нажатие клавиши в течение более 2 секунд увеличивает/уменьшает значение автоматически.

6.7. ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ НАКЛОНА:

"3, 6, 9" устанавливают соответствующий наклон во время тренировки.

6.8. КНОПКИ НА ЛЕВОЙ РУКОЯТКЕ:

Клавиши запуска и остановки.

КНОПКИ НА ПРАВОЙ РУКОЯТКЕ:

Клавиши регулировки скорости.

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ

Включите питание, все окна загорятся на 2 секунды, затем тренажер перейдет в режим ожидания.

1. БЫСТРЫЙ ЗАПУСК / РУЧНОЙ РЕЖИМ

Установите ключ безопасности и нажмите кнопку запуска. Через 3 секунды беговая дорожка запустится с самой низкой скоростью.

Для регулировки скорости используйте клавиши "SPEED +/-" и кнопки "3, 6, 9" на правой рукоятке.

Нажмите кнопку "STOP" или воспользуйтесь ключом безопасности, чтобы остановиться.

2. РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Нажмите кнопку "MODE", выберите: обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий.

В окнах отобразятся значения по умолчанию. С помощью клавиш "SPEED +/-" отрегулируйте скорость.

Нажмите кнопку "START". Через 3 секунды беговая дорожка запустится с самой низкой скоростью.

Для регулировки скорости используйте клавиши "SPEED +/-" и кнопки "3, 6, 9" на правой рукоятке.

Когда обратный отсчет достигнет 0, беговая дорожка медленно остановится.

3. ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Нажмите кнопку программы, чтобы выбрать любую из P1---P12, в окне времени отобразится номер программы, который будет мигать.

С помощью клавиш скорости установите нужное время.

Каждая встроенная программа состоит из 20 секций, и время бега для каждой секции рассчитывается по формуле: установленное время / 20.

Нажмите "START", после 3-секундного обратного отсчета дорожка начнет движение.

После завершения первой секции, программа перейдет к следующей автоматически, скорость изменится на соответствующую текущей секции.

Но Вы можете регулировать скорость с во время бега с помощью кнопок "SPEED+/-".

После завершения всех секций программа закончится, беговая дорожка постепенно остановится.

Чтобы завершить программу раньше Вы можете нажать кнопку "STOP" или извлечь ключ безопасности.

ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС

Во время работы беговой дорожки возьмитесь за поручни с контактными датчиками и удерживайте их около 5 секунд, на дисплее отобразятся данные о пульсе.

При измерении пульса на экране появится графика в виде сердца. Эти данные предназначены только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских показателей.

ТЕСТ НА КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ (FAT)

В режиме ожидания удерживайте кнопку "PROGRAM", чтобы выбрать программу тестирования количества жировых отложений ("FAT").

Когда на экране появится надпись "FAT", нажмите клавишу "MODE" и введите свои данные ("-1-" ПОЛ, "-2-" ВОЗРАСТ, "-3-" РОСТ, "-4-" ВЕС).

Для установки параметров используйте клавиши "SPEED+", "SPEED-".

После ввода параметров снова нажмите кнопку "MODE", на экране отобразятся "-5-" и "---".

Возьмитесь за рукоятки с контактными датчиками пульса, на экране отобразится Ваш индекс массы тела.

ОТОБРАЖЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ И ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ

Категория	По умолчанию	Диапазон	Примечание
ПОЛ (-1-)	0 (муж)	0 - 1	0=мужской, 1=женский
ВОЗРАСТ (-2-)	25	10 - 99	
РОСТ (-3-)	170 см	100 - 240 см	
ВЕС (-4-)	70 кг	20 - 160 кг	

СРАВНЕНИЕ ИМТ

Индекс массы тела (ИМТ)	Ожирение
<19	Худой
19--26	Нормальный вес
26--30	Избыточный вес
>30	Ожирение

РЕЖИМ СНА

При остановке беговой дорожки и отсутствии каких-либо действий в течение более 10 минут система выключает дисплей и переходит в спящий режим. Нажмите любую клавишу, чтобы разбудить ее.

ФУНКЦИЯ БЛОКИРОВКИ

Когда Вы снимаете ключ безопасности и на дисплее отображается "---", беговая дорожка быстро останавливается со звуковым сигналом.

Установите ключ на место и продолжите тренировку с программой по умолчанию.

ОТОБРАЖЕНИЕ ТЕКУЩИХ ПАРАМЕТРОВ И ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ

	Диапазон отображения	Значение по умолчанию в режиме	Значение по умолчанию в программе	Диапазон
СКОРОСТЬ	0.8—16.0 км/ч	-----	-----	-----
ВРЕМЯ	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
РАССТОЯНИЕ	0.00—99.9 км	1.00 км	-----	0.5—99.5 км
КАЛОРИИ	0—999 Ккал	50 Ккал	-----	10—995 Ккал

ТАБЛИЦА ПРОГРАММ

Время выполнения программы		Каждая программа состоит из 10 секций общей продолжительностью 30 минут.									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	НАКЛОН	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	НАКЛОН	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	НАКЛОН	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	НАКЛОН	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	НАКЛОН	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	СКОРОСТЬ	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	НАКЛОН	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	НАКЛОН	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	НАКЛОН	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	СКОРОСТЬ	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	НАКЛОН	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	СКОРОСТЬ	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	НАКЛОН	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

5. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. ПОДГОТОВКА ПЕРЕД СТАРТОМ

1.1. Подключите шнур питания к розетке и установите переключатель, находящийся на передней панели тренажера, в нижнее положение. Если тренажер не эксплуатируется или не перемещается в течение длительного времени, пожалуйста, выключите питание.

1.2. Прикрепите зажим ключа безопасности к одежде, а сам ключ установите на консоли. Если не установить ключ в соответствующем месте, тренажер работать не будет.

2. ЗАПУСК

2.1. Нажмите кнопку "START/STOP", дорожка начнет работать со скоростью 1.0 км/ч

2.2. Используйте кнопки "SPEED" для ее регулировки. Однократное нажатие увеличивает или уменьшает скорость на 0.1 км/ч. Длительное нажатие клавиши позволяет быстро установить нужную скорость.

3. ДВА СПОСОБА ОСТАНОВКИ ТРЕНАЖЕРА

3.1. Извлечение ключа безопасности приведет к быстрой остановке устройства, после чего раздастся звуковой сигнал. Перед повторным запуском, пожалуйста, поставьте желтый магнит на прежнее место.

3.2. Нажатие кнопку "START/STOP", прекратит работу тренажера.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. Тренажер предназначен только для домашнего использования.
2. Напряжение питания тренажера составляет 220 В.
3. Перед началом тренировки на тренажере, пожалуйста, выполните 10-минутную разминку и наденьте подходящие для занятий спортом одежду и обувь.
4. Не стойте на беговой дорожке во время настройки, тестирования или запуска.
5. Будьте осторожны, вставая и сходя с тренажера. Перед запуском дорожки, пожалуйста, возьмитесь за поручни и поставьте ноги на боковые платформы, (не на беговое полотно). После запуска встаньте на беговое полотно, когда скорость его работы минимальная. Затем постепенно увеличивайте скорость. Прежде чем сойти с тренажера, пожалуйста, уменьшите скорость до самой низкой во избежание травм.
6. Если во время работы тренажера извлечь ключ безопасности, двигатель перестанет работать, а консоль выдаст предупреждения.
7. Дети должны находиться под присмотром взрослых, когда они находятся на тренажере или рядом с ним.
8. Беговая дорожка должна быть защищена от воздействия солнечных лучей, сырости и грязи. Все детали следует часто чистить.

Если тренажер не используется в течение длительного времени, пожалуйста, не ставьте на него предметы и не стойте на нем.

6. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

6.1. Уход

Для очистки бегового полотна используйте пылесос. Если полотно сильно загрязнено, пожалуйста, протрите его влажной тканью. Не используйте никаких моющих средств. При чистке используйте только влажную ткань и избегайте агрессивных чистящих средств. Следите за тем, чтобы в компьютер не попадала влага. Компоненты, которые вступают в контакт с потом, нужно промывать только влажной тряпкой.

6.2. Процесс смазки

Беговые дорожки уже были заранее смазаны силиконовым маслом перед отправкой с завода-изготовителя. Силиконовое масло не обладает летучестью и постепенно проникает через беговое полотно. В обычных условиях повторное нанесение масла не потребуется.

Для поддержания работоспособности полотна мы включили в комплект небольшую бутылочку силиконового масла.

Силиконовое масло может быть повторно использовано в случае увеличения сопротивления, когда беговое полотно трется о платформу.

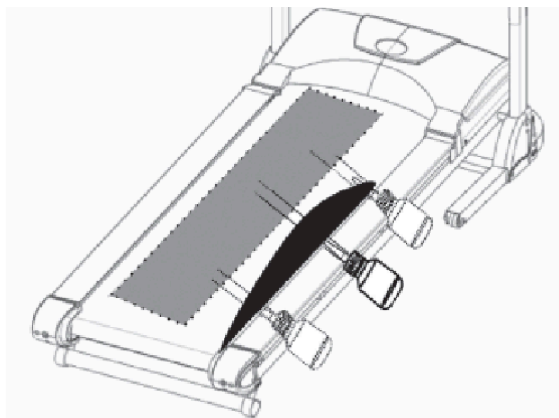
Чтобы удерживать беговое полотно открытым с двух сторон, нанесите силиконовое масло равномерными движениями на центр беговой платформы.

Дайте силиконовому маслу "застыть" в течение одной минуты, прежде чем использовать беговую дорожку.

Внимание! Для данного оборудования используйте только силиконовое масло. **Кроме того, не добавляйте никакие другие масляные ингредиенты, в противном случае беговая дорожка будет повреждена.**

Не смазывайте платформу слишком сильно.

Излишки смазки следует вытереть чистым полотенцем.



6.3. Центрирование бегового полотна

Если во время бега одна нога нажимает на беговое полотно сильнее, чем другая, полотно будет смещаться. Обычно полотно центрируется автоматически, но во время более длительных упражнений может случиться так, что оно сместится. В этом случае, следуйте дальнейшей инструкции. На заднем конце платформы имеются 2 шестигранных винта, которые будут использоваться для центрирования полотна. Во время этой процедуры не надевайте слишком свободную одежду.

Пожалуйста, каждый раз поворачивайте винт не более чем на $\frac{1}{4}$ оборота.

Натяните одну сторону и ослабьте другую.

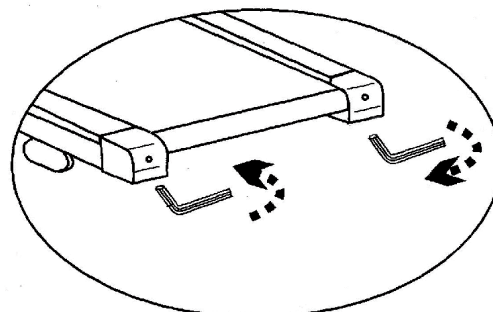
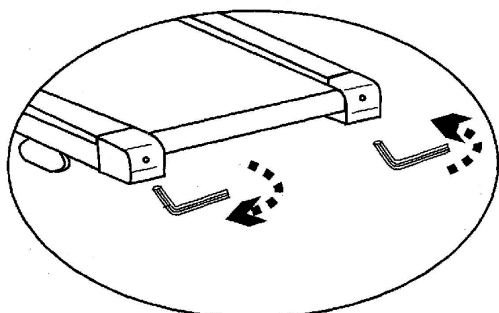
Скорость движения полотна должна составлять 6 км/ч. Убедитесь, что никто не бежит.

Когда Вы закончите центрировать полотно, пройдите на беговой дорожке в течение 5 минут со скоростью 6 км/ч. Если полотно по-прежнему находится не по центру, пожалуйста, отцентрируйте его еще раз. Обратите внимание, что нельзя натягивать полотно слишком сильно, это приведет к сокращению срока службы. Если зазор с левой стороны слишком велик, пожалуйста:

- поверните левый винт на ¼ оборота по часовой стрелке (затяните его);
- поверните правый винт на ¼ оборота против часовой стрелки (ослабьте его);

Если зазор с правой стороны слишком велик, пожалуйста:

- поверните левый винт на ¼ оборота против часовой стрелки (ослабьте его);
- поверните правый винт на ¼ оборота по часовой стрелке (затяните его).

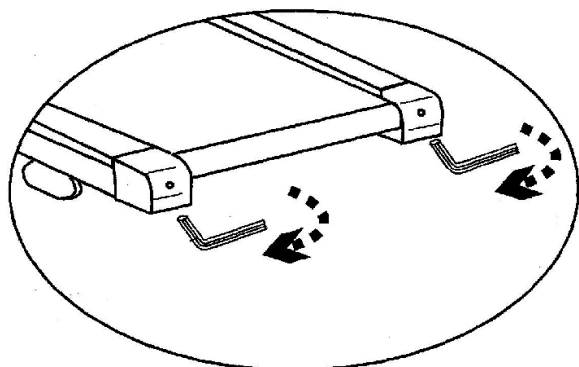


6.4. Натяжение бегового полотна

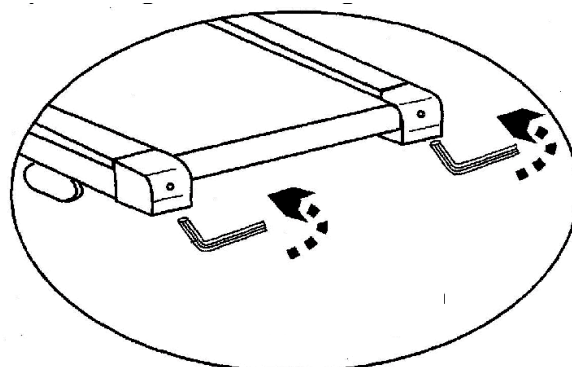
После длительной работы натяжение бегового полотна может уменьшиться. Это можно проверить. Поставьте одну ногу на полотно, и если оно остановится, то полотно нуждается в натяжении.

Чтобы решить эту проблему, пожалуйста, поверните оба винта по часовой стрелке на ¼ оборота.

Пожалуйста, не переворачивайте их больше. Если полотно движется не по центру, пожалуйста, отрегулируйте его, как описано выше.



Поверните по часовой стрелке



Поверните против часовой стрелки

7. РУКОВОДСТВО К УПРАЖНЕНИЯМ

Тренировка на беговой дорожке - это идеальная тренировка для укрепления важных групп мышц и сердечно-сосудистой системы.

Общие указания

- ✦* Никогда не тренируйтесь сразу после еды.
- ✦* Если возможно, во время тренировки ориентируйтесь на свой пульс.
- ✦* Перед началом тренировки сделайте разминку с помощью упражнений на расслабление или растяжку.
- ✦* По окончании тренировки, пожалуйста, снизьте скорость. Никогда резко не прекращайте тренировку.

7.1. Частота тренировок

Чтобы улучшить физическую форму и самочувствие в долгосрочной перспективе, мы рекомендуем тренироваться не реже трех раз в неделю.

Это средняя частота тренировок для взрослого человека, необходимая для достижения

долгосрочного успеха в тренировках или высокого сжигания жира. По мере повышения Вашего уровня физической подготовки Вы сможете тренироваться ежедневно. Особенно важно тренироваться через регулярные промежутки времени.

7.2. Частота тренировок

Тщательно планируйте свои тренировки. Интенсивность тренировок следует увеличивать постепенно, чтобы не возникало переутомление мускулатуры или опорно-двигательного аппарата.

7.3. Тренировка, ориентированная на частоту сердечных сокращений

Для Вашей персональной пульсовой зоны рекомендуется выбрать диапазон аэробных тренировок. Повышение производительности в диапазоне выносливости в основном достигается за счет длительных тренировок в аэробном диапазоне. Найдите эту зону на диаграмме целевых зон или сориентируйтесь по таблице программ с контролем ЧСС. 80% своего тренировочного времени Вы должны находиться в этом аэробном диапазоне (до 75% от Вашего максимального пульса). В оставшиеся 20% Вы можете включать пиковые нагрузки, чтобы повысить свой аэробный порог. В результате впоследствии Вы сможете добиться более высоких результатов при том же пульсе; это означает улучшение Вашей физической формы. Если у Вас уже есть некоторый опыт в тренировках с контролем пульса, Вы можете подобрать желаемую зону пульса персонально исходя из Вашего личного плана и физической формы.

Примечание.

Поскольку есть люди с "высоким" и "низким" пульсом, индивидуальные оптимальные зоны пульса (аэробная зона, анаэробная зона) могут отличаться от показанных в диаграмме.

В таких случаях тренировки должны быть спланированы в соответствии с индивидуальным опытом. Если новички сталкиваются с этим явлением, важно проконсультироваться с врачом перед началом тренировок, чтобы проверить, позволяет ли здоровье проводить тренировки.

7.4. Контроль

Как с медицинской точки зрения, так и с точки зрения физиологии, тренировка с контролем пульса имеет наибольший смысл и ориентирована на индивидуальный максимальный пульс. Это правило применимо как к новичкам, амбициозным спортсменам-любителям, так и к профессионалам. В зависимости от Вашей цели и работоспособности тренировка проводится с определенной интенсивностью, зависящей от индивидуального максимального пульса (выраженного в процентах). Чтобы эффективно настроить кардиотренировку в соответствии со спортивно-медицинскими аспектами, мы рекомендуем тренировку с частотой пульса от 70% до 85% от Вашего максимального пульса.

Пожалуйста, изучите следующую диаграмму целевого пульса.

Измерьте частоту своего пульса в следующие моменты времени:

1. Перед тренировкой = пульс в состоянии покоя
2. Через 10 минут после начала тренировки = тренировочный / рабочий пульс
3. Одна минута после тренировки = восстановительный пульс

В течение первых недель рекомендуется проводить тренировки с частотой пульса на нижней границе зоны тренировочного пульса (приблизительно 70%) или ниже.

В течение следующих 2-4 месяцев постепенно увеличивайте интенсивность тренировок, пока не достигнете верхней границы зоны рабочего пульса (примерно 85%), но без перенапряжения.

Если Вы находитесь в хорошей физической форме, распределите более легкие упражнения в нижнем аэробном диапазоне в своей программе тренировок таким образом, чтобы Вы успевали восстановиться. "Хорошая" тренировка всегда означает разумную тренировку, которая включает в себя восстановление в нужное время. В противном случае это приведет к перетренированности, и Ваша физическая форма только ухудшится.

Каждый интенсивный тренировочный блок в верхнем индивидуальном диапазоне пульса всегда должен сопровождаться в последующем восстановительным тренировочным блоком в нижнем диапазоне пульса (до 75% от максимального пульса).

Когда состояние улучшается, требуется более высокая интенсивность тренировки, чтобы частота пульса достигла "тренировочной зоны"; это означает, что организм способен к более высокой производительности.

Расчет тренировочного/рабочего пульса:

220 уд./мин минус возраст = личный, максимальный пульс (100%)

Тренировочный пульс

Нижний предел: $(220 - \text{возраст}) \times 0.70$

Верхний предел: $(220 - \text{возраст}) \times 0.85$

7.5. Продолжительность тренировки

Каждая тренировка в идеале должна состоять из фазы разминки, фазы тренировки и фазы

охлаждения (заминки), чтобы предотвратить травмы.

Разминка: 5-10 минут медленного бега.

Тренировка: от 15 до 40 минут интенсивной работы, но без перенапряжения и с указанной выше интенсивностью.

Заминка: 5-10 минут медленного бега.

Немедленно прекратите тренировку, если Вы почувствуете недомогание или какие-либо признаки перенапряжения.

Изменения в процессе метаболизма во время тренировки:

В течение первых 10 минут тренировки на выносливость наш организм расходует сахар, хранящийся в гликогене наших мышц.

Примерно через 10 минут начинает дополнительно сжигаться жир. Через 30-40 минут активизируется жировой обмен, жир в организме становится основным источником энергии.

