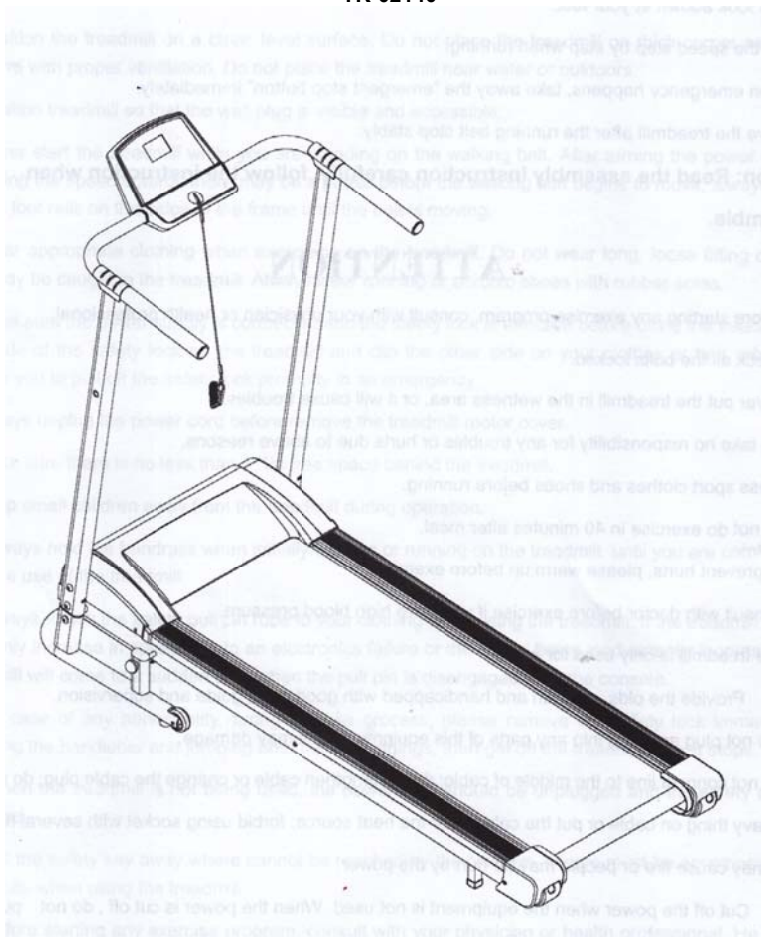


РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
УК-02140



Технические параметры

Размер	1500x710x1190
Размер в собранном виде	530x710x1485
Размер беговой дорожки	400x1200
Вес	38 кг
Максимальный вес пользователя	100 кг
Скорость	0.8-10 км\ч
Напряжение в сети	220v

Указания по технике безопасности

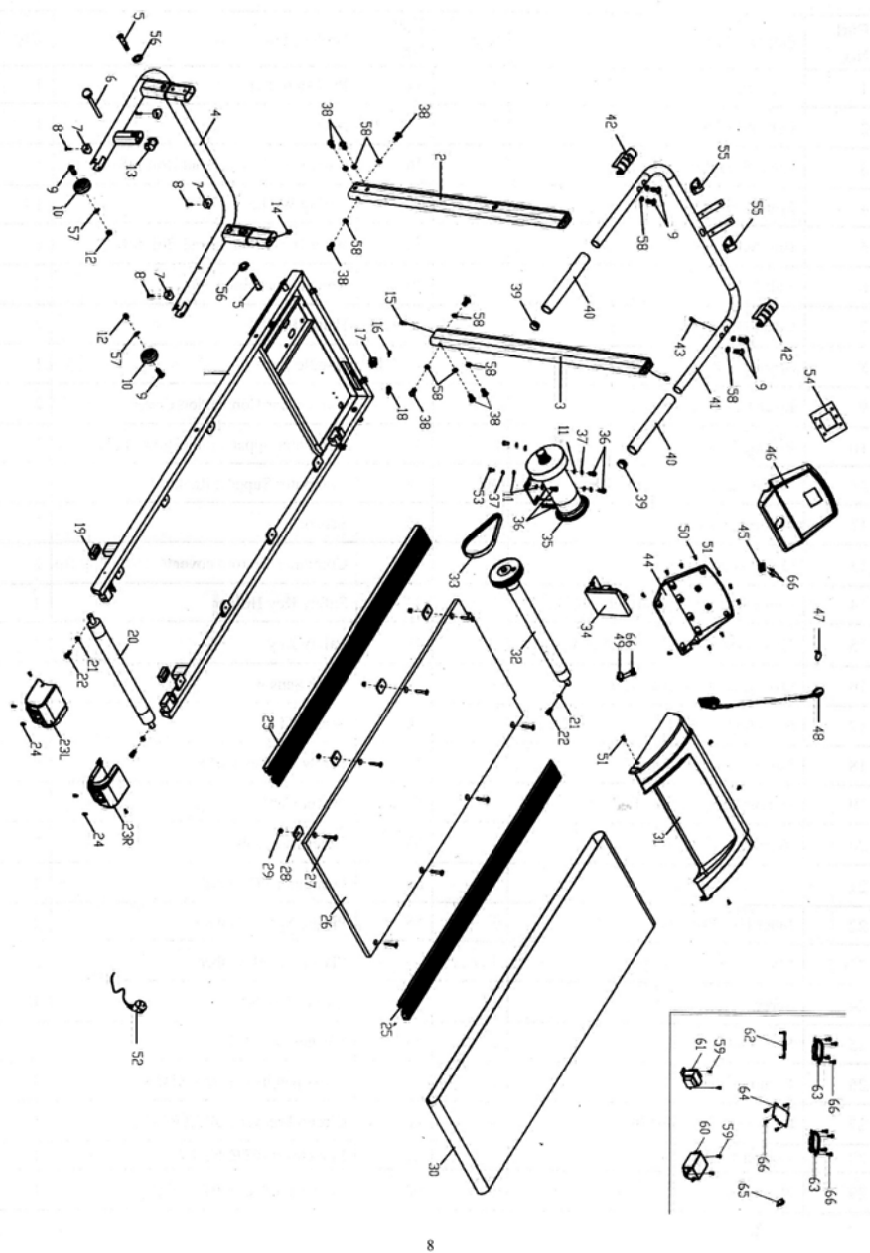
1. Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях
 2. Использование тренажера в каких-либо других целях недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственность за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
 3. Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Не предпринимайте самостоятельного ремонта электрических деталей; обращайтесь за помощью только к квалифицированному специалисту.
 4. Ни в коем случае нельзя использовать или хранить тренажер в сыром помещении.
 5. Тренажер должен быть установлен на прочной ровной поверхности. Следите за тем, чтобы не повредить электрический провод.
 6. Ни в коем случае не прикасайтесь руками к движущейся беговой ленте. Вблизи дорожки не должны находиться предметы, которые могут попасть внутрь и привести в травме или поломке.
 7. При установке тренажера необходимо оставлять свободное пространство вокруг него (60 см по сторонам и 120 сзади)
 8. Тренажер подключается только к заземленной розетке. Не предпринимайте самостоятельных вмешательств в электрическую сеть; обращайтесь за помощью только к квалифицированному специалисту.
 9. Не подключайте прибор к «тройникам». Используйте (если необходимо) двухполюсный удлиннитель с заземляющим контактом, использующий ГОСТ.
 10. По окончании тренировки отключайте тренажер от сети.
 11. После часа непрерывной работы дорожка должна быть выключена, по меньшей мере, на 1 час.
 12. При проведении работ по обслуживанию и во время уборке тренажер обязательно должен быть выключен от сети (выньте штепсель из розетки)
 13. В тренажер ни в коем случае не должна попадать жидкость!
 14. Ремонт электрических частей тренажера должен проводиться только квалифицированным специалистом!
- Также всегда соблюдайте общие правила обращения с электроприборами

ОБРАЩЕНИЕ С ТРЕНАЖЕРОМ

1. Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
2. Тренажер предназначен только для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
3. Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
4. Перед началом тренировки всегда проверяйте, правильно ли тренажер собран и устойчив ли он.

5. Бег на тренажере отличается от обычного бега , поэтому начинайте движение на тренажере в медленном темпе, пока полностью не освоитесь с его особенностями.
6. Крепко держитесь за ручки, чтобы не упасть, особенно когда управляете компьютером.
7. Старайтесь сохранять ровный ритм бега.
8. Двигайтесь по середине полотна беговой дорожки.
9. Не прыгайте на беговой дорожке в ходе тренировки.
10. Не сходите с тренажера, пока не остановится беговая лента.
11. Сходя с беговой дорожки, держитесь за поручни.

ОБЩАЯ СХЕМА СБОРКИ



Список частей

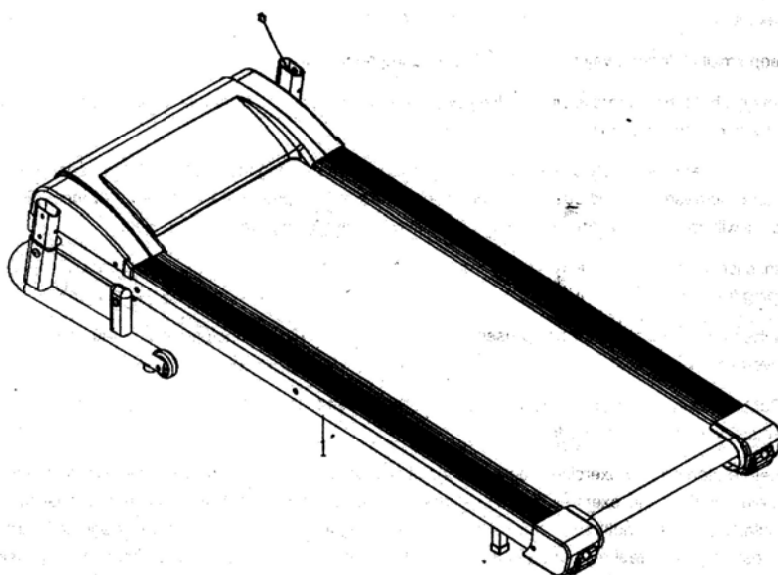
№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основание (рама)	1	34	PC контроллер	1
2	Левая стойка	1	35	Мотор	1
3	Правая стойка	1	36	Болт с шестигранной головкой М8*18	4
4	Передняя нижняя дуга	1	37	Пружинная шайба	14
5	Болт	2	38	Болт с шестигранной головкой М8*15	8
6	Штифт с круглой головкой	1	39	Круглые наклейки	2
7	Резиновая насадка	4	40	Рукоятка	2
8	Шуруп ST4*16	4	41	Стойка	1
9	Внутренний шестигранный болт	6	42	Наклейки на стойку	2
10	Колесо	2	43	Верхний кабель компьютера	1
11	Плоская шайба	10	44	Опорная рама для компьютера	1
12	Нейлоновая гайка М8	2	45	Датчик	1
13	Заглушка овальной формы	1	46	Крышка на компьютер	1
14	Нижний кабель компьютера	1	47	Держатель для ключа безопасности	1
15	Средний кабель компьютера	1	48	Ключ безопасности	1
16	Защита от перегрузки	1	49	Светочувствительный датчик	1
17	Переключатель (Вкл./Выкл)	1	50	Винт ST4*12	6
18	Скоба для кабеля питания	1	51	Винт с шайбой М5*8	8
19	Накладка на ножки	2	52	Шнур питания	1

20	Задний ролик	1	53	Внешний болт с шестигранной головкой	2
21	Прижимная шайба Ф6	3	54	Компьютерная плата	1
22	Болт с шестигранной головкой М6	3	55	Пластиковая распорная втулка	2
23 L/R	Заглушка на торец	по 1	56	Пластиковая фиксирующая шайба	2
24	Винт	6	57	Шайба изогнутая	10
25	Боковая направляющая	2	58	Шайба Ф8*1,2	12
26	Полотно	1	59	Саморез ST4*8	4
27	Болт с шестигранной головкой М6*30	8	60	Автоматический выключатель (опционально)	1
28	Резиновая подкладка	8	61	Индуктор (опционально)	1
29	Нейлоновая гайка М6	8	62	MP3 интерфейс (опционально)	1
30	Лента беговой дорожки	1	63	Громкоговоритель (опционально)	2
31	Передняя крышка	1	64	Усилитель (опционально)	1
32	Передний ролик	1	65	Встроенная колонка (опционально)	1
33	Ремень	1	66	Винт	16

ПОШАГОВАЯ СБОРКА

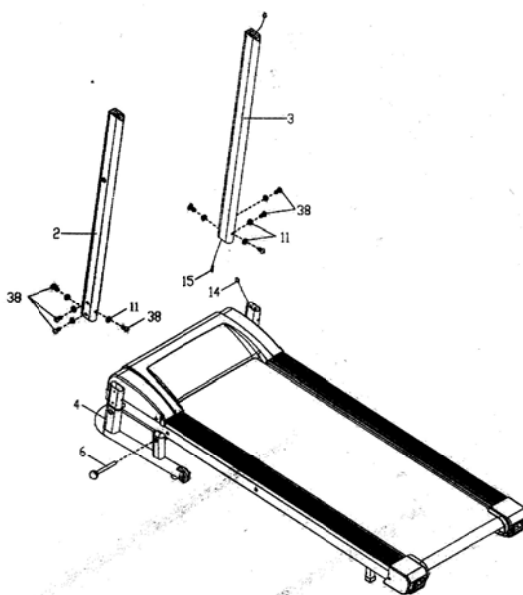
Шаг 1

Открыть коробку, достать основание (1) и ровно разложить его на полу.



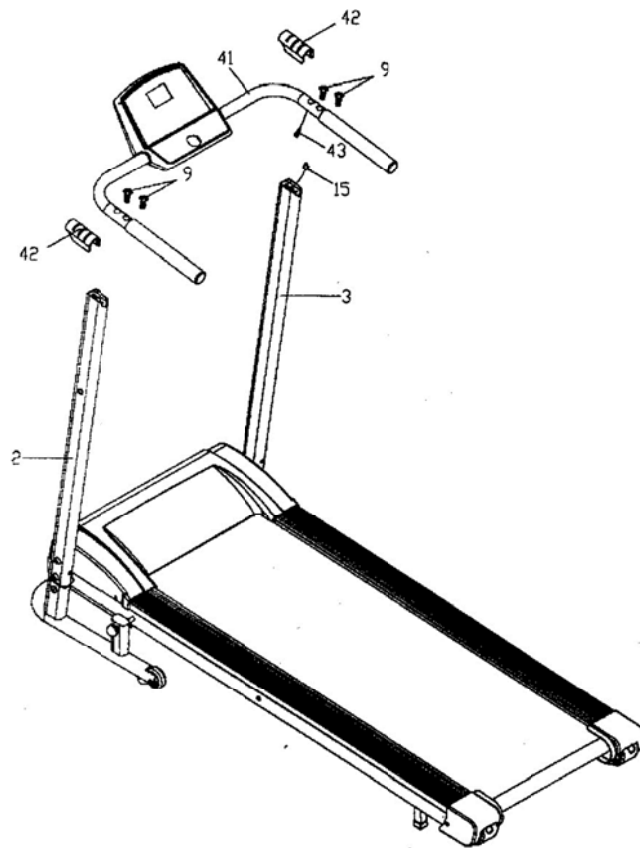
Шаг 2

1. Соедините нижний компьютерный кабель (14) со средним (15)
2. Установите левую и правую стойки (2)+(3) и закрепите их на передней нижней дуге (4) шестигранными болтами М8*15 с плоской шайбой (11)
3. Вставьте штифт с круглой головкой (6) в отверстие на передней нижней дуге (4) и раме (1). Хорошо зафиксируйте.



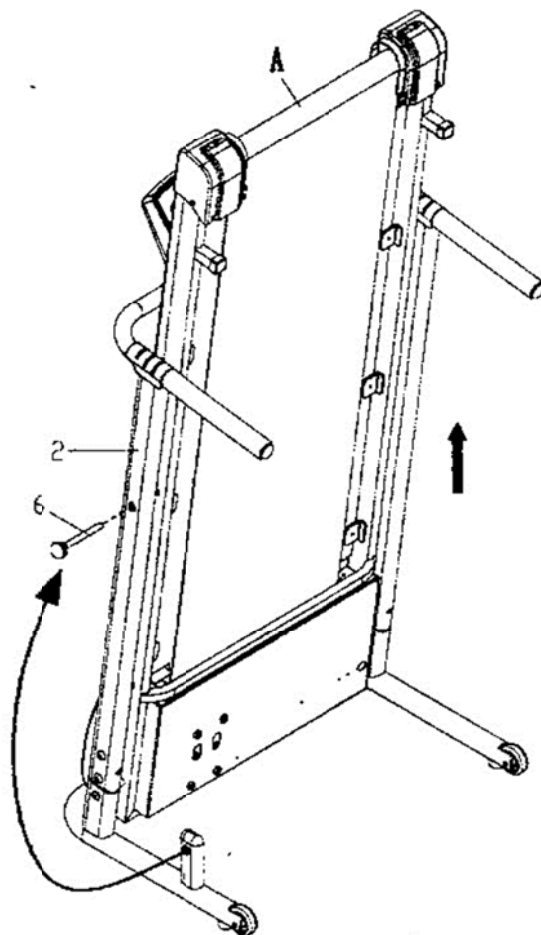
Шаг 3

1. Соедините верхний компьютерный кабель (43) со средним (15).
2. Закрепите поручень на левой (2) и правой стойках (3) шестигранным болтом (9)
3. Закройте места крепежа декоративными накладками (42) на стойку (41)



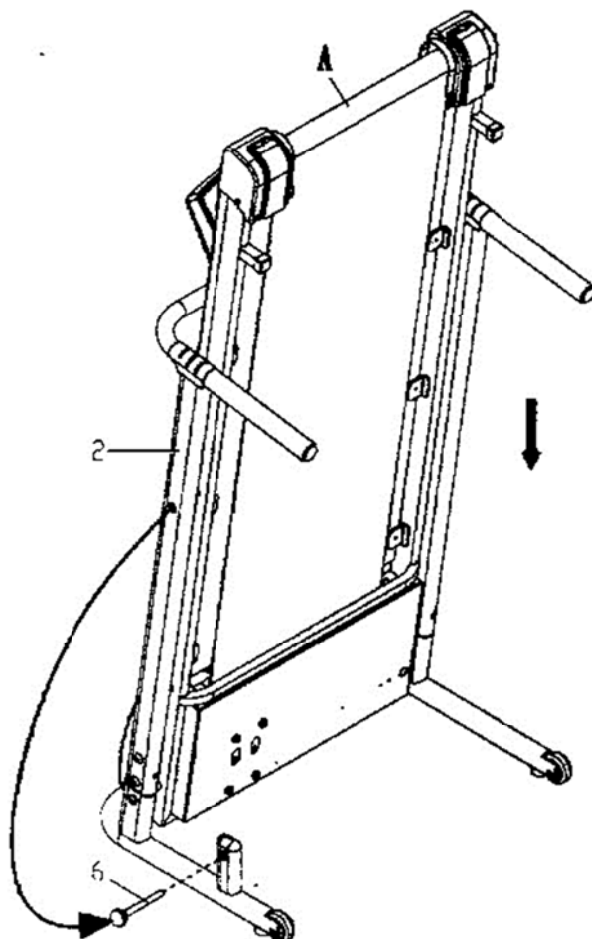
Шаг 4

Для того, чтобы сложить дорожку вытащите штифт с круглой головкой (6) и осторожно удерживая задний ролик поднимайте беговую дорожку в направлении стрелки пока она не встанет на одном уровне со стойкой. После этого вставьте штифт (6) в отверстие на поднятой раме.



Шаг 5

Чтобы разложить дорожку, вытащите штифт (6) из рамы. Осторожно опустите её на пол и вставьте штифт (6) в отверстие, соединив основание (1) и переднюю нижнюю дугу (4)



РУКОВОДСТВО ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА 1350



Вставьте ключ безопасности перед использованием.

Время:

Диапазон времени – от 00:00 до 99:59 (мин: сек)

После достижения значения 99:59мин. - беговая дорожка автоматически останавливается.

Кнопки:

START

Нажмите эту кнопку для запуска дорожки, через 3 сек. беговое полотно начнет движение.

STOP

Нажмите эту кнопку для остановки беговой дорожки и беговое полотно медленно остановится.

+

Нажмите для увеличения скорости дорожки на 0.1 км\ч

-

Нажмите для понижения скорости на 0.1 км\ч

Дисплей:

Скорость:

Показывает текущую скорость бега в км/ч (от 0.8 до 10 км/ч)
 Дистанция:
 Показывает расстояние в км. (от 0 до 99.9 км)
 Калории:
 Приблизительно показывает расход калорий в килокалориях (0.0 – 999)

Технические проблемы и решения

Проблемы	Возможная причина	Решение
Дисплей ничего не показывает когда включён	1. Вилка плохо соединена с розеткой. 2. Дисплей неправильно подключён 3. Предохранитель вышел из строя	1. Вставьте снова вилку в розетку 2. Подключите заново дисплей 3. Замените предохранитель
Беговая дорожка останавливается автоматически, в то время как дисплей работает нормально	Тренажёр снабжён защитой от перегрузок сети	1. Выключите из сети и включите снова тренажёр 2. Протрите пыль
Тренажёр работает нормально, но внезапно дорожка останавливается когда встаёшь на неё	Дорожка слишком свободно натянута	Затяните дорожку
Компьютер неправильно работает, дисплей не показывает, или кнопки не работают	Внешнее воздействие	Выключите из сети и запустите снова спустя 1 минуту
Показатели бега неправильно работают	Есть пыль на датчике скорости	Уберите пыль

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Использование этого тренажера поможет улучшить Ваше общее физическое состояние, поднимет мышечный тонус и при надлежащем питании (имеется в виду контроль за потреблением калорий) даст возможность сбросить лишний вес.

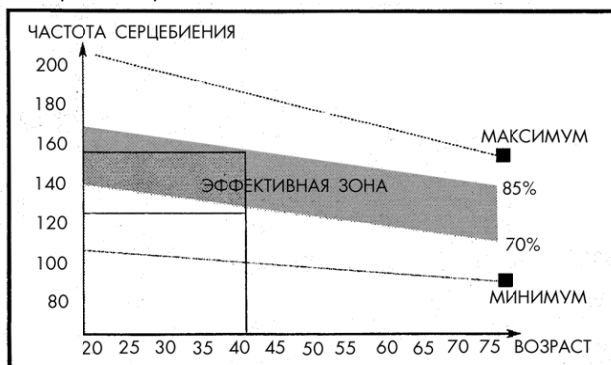
1. Этап разминки

Этот этап поможет усилить циркуляцию крови в организме и тем самым разогреть мышцы, что снизит риск получения травм мускулатуры и связок. Перед тем как приступить к силовым упражнениям разомнитесь. Каждое упражнение надо выполнять в течение 30 секунд без особых усилий и рывков. При этом если Вы почувствуете боль либо другие неприятные ощущения, то прекратите занятия.



2. Тренировка

Это стадия, которую надо выполнять с усилием. При регулярных тренировках мышцы Ваших ног быстро станут более сильными и эластичными. Работайте в своем темпе, но очень важно выдерживать равномерную скорость. Нагрузка должна быть такой, что бы частота сердечных сокращений попала в зону, отмеченную на диаграмме серым цветом.



Этот этап должен продолжаться минимум 12 минут, хотя многие начинают с 15-20 минут.

3. Расслабление

На этой стадии Ваша сердечнососудистая система и мышцы приходят в нормальное состояние. Необходимо повторить упражнения на растяжку в течение примерно 5 минут, постепенно понижая темп и избегая резких движений. По мере того, как Вы будете становиться сильнее, Вам потребуются более длительные и тяжёлые тренировки. Рекомендуется тренироваться, по крайней мере, три раза в неделю и, если возможно, распределять упражнения равномерно по всей неделе.

Укрепление мышц

Чтобы достижения лучшего результата - постоянного укрепления мышц – необходимо устанавливать достаточно большую нагрузку. Если Вы также хотите увеличить мышечную массу и силу, Вам нужно немного изменить тренировочную программу. Фазы разогрева и расслабления могут проходить как обычно, но в конце этапа тренировки необходимо увеличить нагрузку, заставляя мышцы работать с большим усилием. Это создаст дополнительную нагрузку, но одновременно уменьшит время тренировки. Следите за сердцебиением.

Снижение веса

В этом случае главным фактором является продолжительность тренировки: чем дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий сжигаете.

Рекомендации по уходу

Внимание! Отключайте шнур питания от сети, прежде чем производить осмотр тренажёра на наличие неисправностей, производить смазку частей и чистку тренажёра.

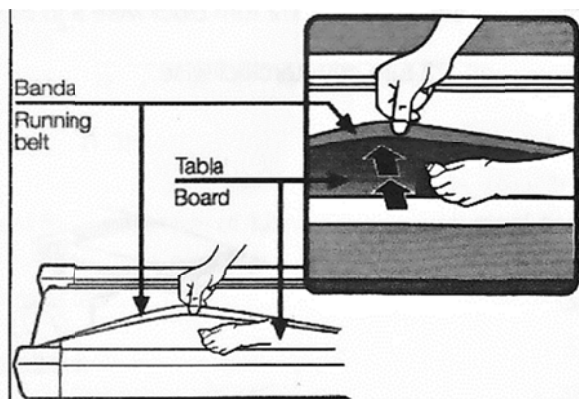
Очистка

Регулярная очистка тренажёра, позволит продлить срок эксплуатации тренажёра. Регулярно протирайте поверхность тренажёра от пыли. Полотно необходимо протирать чистой тряпкой, смоченной в мыльном растворе. Следите, чтобы жидкость не попала внутрь тренажёра. Рекомендуется устанавливать тренажёр на специальном покрытии. Это позволит снизить уровень шума и ограничить попадание пыли в тренажёр.

Как минимум раз в год, рекомендуется снимать кожух мотора и проводить чистку мотора пылесосом.

Смазка полотна и рамы

Важно регулярно смазывать поверхность, расположенную под полотном. Для этого приподнимите полотно и наносите смазку от центра к краю. Это позволит продлить срок эксплуатации тренажёра.



В зависимости от частоты и продолжительности тренировок, зависит частота смазки тренажёра (см. таблицу)

Тип тренировки	Длительность тренировок	Необходимое количество смазок
Минимальная нагрузка	Менее 3-х часов в неделю	Раз в год
Средняя нагрузка	3-5 часов в неделю	2 раза в год
Максимальная нагрузка	Более 5-ти часов в неделю	Каждые 3 месяца

Внимание: В районах с повышенной влажностью необходимо смазывать тренажёр чаще.

Регулировка полотна:

В процессе использования, полотно дорожки может смещаться вправо или влево. Перед тем как выровнять полотно, проверьте натяжение полотна. Затем запустите мотор и установите скорость 4 км/ч.

Если полотно сместилось вправо, поверните правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Если полотно сместилось влево, поверните левый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке.

Регулировка натяжения полотна

В процессе использования дорожки, полотно может слегка растягиваться, в связи с чем, его необходимо периодически натягивать. Признаком того, что полотно растянулось, является прекращение движения полотна, в то время как мотор продолжает работать. Важно не натягивать полотно слишком сильно, поскольку это может привести к быстрому износу мотора и роликов.

Для натяжения полотна:

Возьмите шестигранный ключ и отрегулируйте натяжение с помощью болта, расположенного на задней части рамы. Поверните ключ на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке с правой и левой стороны рамы. Проверьте натяжение полотна. При необходимости, повторите процедуру, до тех пор, пока не добьётесь правильного натяжения. Натяжение должно быть одинаковым с каждой стороны полотна.

Для уменьшения натяжения поверните оба болта против часовой стрелки.