

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ YK02942L



ВНИМАНИЕ!

Перед использованием беговой дорожки внимательно прочитайте все инструкции. Сохраните эту инструкцию для использования в будущем:

- При использовании беговой дорожки пристегивайте «ключ безопасности» к одежде.
- Когда вы бежите, положение рук должно быть естественным, смотрите вперед, никогда не смотрите вниз под ноги.
- Постепенно увеличивайте скорость.
- В случае экстренной ситуации, немедленно отсоедините «ключ безопасности».
- Сходите с тренажера только после полной остановки движущегося полотна.

Осторожно: Внимательно прочитайте инструкцию по сборке, следуйте инструкциям во время сборки.

ВНИМАНИЕ!

- 01- Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с вашим врачом.
- 02- Убедитесь, что все болты плотно затянуты.
- 03- Никогда не помещайте беговую дорожку в область повышенной влажности, это может быть причиной технических неисправностей.
- 04- Компания производитель не несет ответственности за неисправности или травмы причиной которых стали вышеуказанные факты
- 05- Занимайтесь в спортивной одежде и обуви.
- 06- Начинайте занятия не раньше, чем через 40 минут после еды.
- 07- Во избежание травм, разминайтесь перед тренировкой.
- 08- Проконсультируйтесь с врачом если у вас повышенное артериальное давление.
- 09- Тренажер предназначен только для тренировок взрослых.
- 10- Престарелые люди, дети и люди с ограниченными возможностями должны заниматься только под присмотром и контролем.
- 11- Не вставляйте ничего в детали данного тренажера, это может повредить его.
- 12- Запрещено врезать дополнительную линию в середине кабеля питания; Запрещено удлинять кабель питания или менять заводской штепсель; запрещено ставить тяжёлые предметы на кабель или класть кабель вблизи источников тепла; запрещено подключать тренажёр в «тройники», это может быть причиной пожара или удара током. .
- 13- Выключайте тренажёр из сети если он не используется. Не тяните за шнур, когда выключаете тренажер.
14. Показания пульсометра могут быть не точными и не могут быть использованы в медицинских целях. Перетренированность может быть причиной травм и даже летального исхода. Если вы испытываете головокружение, тошноту или другие неприятные симптомы остановите тренажер и незамедлительно обратитесь к врачу.
15. Максимальный вес пользователя: 100 кг.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖЕННОСТИ

1. Включите беговую дорожку в заземленную цепь. В случае поломки это поможет избежать удара током.
2. Установите тренажёр на ровную чистую поверхность. Не устанавливайте тренажёр на ковры так как это может препятствовать вентиляции оборудования. Не устанавливайте тренажёр у источников воды или в не помещений.
3. Установите беговую дорожку так что бы розетка для подключения всегда была в зоне видимости и легкодоступном месте.

4. Если вы стоите на движущемся полотне запрещено запускать беговую дорожку. После включения и выставления скорости движущееся полотно может начать движение не сразу. Стойте ногами на по бокам основной рамы пока движущееся полотно не начнет движение.
5. Занимайтесь в подходящей спортивной одежде. Не занимайтесь в длинной, свободной одежде края которой могут попасть во вращающиеся детали беговой дорожки. Занимайтесь в беговых или тренировочных кроссовках с резиновой подошвой.
6. Перед запуском беговой дорожки убедитесь, что тренажёр включен в сеть и включен ключ безопасности. Установите одну часть ключа безопасности на беговую дорожку, а другую часть пристегните к одежде или к поясу, что позволит вам задействовать его в случае необходимости.
7. Всегда отключайте от сети шнур питания перед снятием крышки мотора.
8. Убедитесь в том, что позади беговой дорожки есть не менее 2.1 м свободного пространства.
9. Не подпускайте к работающему тренажёру маленьких детей.
10. В начале занятий всегда держитесь за поручни.
11. Во время тренировок всегда пристегивайте ключ безопасности к одежде. Если в следствие неполадок электронной системы скорость движения увеличится, движущееся полотно резко остановится если отключить ключ безопасности от консоли.
12. Если вы почувствовали себя плохо, отсоедините ключ безопасности, возьмитесь за поручни и сойдите с беговой дорожки после ее остановки.
13. Когда вы не пользуетесь тренажером отключите его от сети и отключите ключ безопасности.
14. Храните ключ безопасности в труднодоступных для детей местах. Дети должны заниматься на беговой дорожке только под присмотром взрослых.
15. Перед началом любых тренировочных программ настоятельно рекомендуем проконсультироваться с лечащим врачом. Он сможет подобрать приемлемую для вашего возраста и физического состояния частоту, интенсивность (пульсовые зоны) и длительность тренировок. Остановитесь если вы начали испытывать следующие симптомы: боль, сдавленность в области груди, непостоянный пульс, затрудненное дыхание, головокружение, тошнота. Если вы испытываете одно из перечисленного проконсультируйтесь с врачом перед продолжением тренировок.
16. Если вы заметили повреждения или износ провода питания или штепселя немедленно замените их. Для замены обратитесь к квалифицированному специалисту. Запрещено производить ремонт или замену оборудования своими силами.
17. При повреждениях и неисправностях шнура питания замена должна быть произведена заводом изготовителем, его сервисным представителем или квалифицированным специалистом.
18. Встаньте на боковые направляющие, перед запуском дорожки, и всегда пристегивайте ключ безопасности к одежде. Держитесь за поручни до того момента как движущее полотно не наберет скорость. Во избежание потери равновесия сбросьте скорость до минимальной или отключите ключ безопасности. Всегда держитесь за поручни что бы спрыгнуть на боковые направляющие в экстренной ситуации или, когда ключ безопасности не подключен.
19. Прежде чем складывать тренажёр убедитесь, что беговая дорожка остановилась. Запрещено включать беговую дорожку в сложенном виде.

СБОРКА

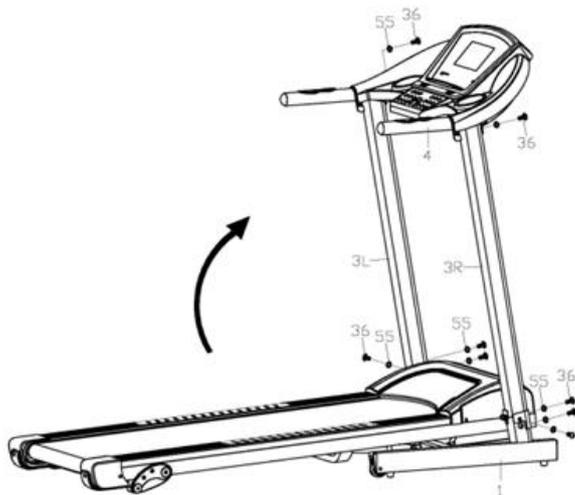
Шаг 1

Откройте упаковку, достаньте все детали и установите основную раму на ровную поверхность. (ПРИМЕЧАНИЕ: не перерезайте упаковочные стропы).



Шаг 2

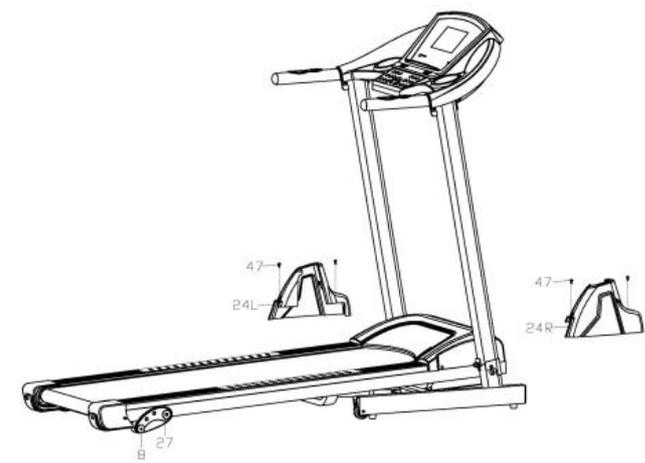
1. После того как основная рама установлена, перережьте стропы (Примечание: больше не двигайте раму)
2. Поднимите левую и правую вертикальные стойки (3L/R) и раму компьютера (4) по направлению стрелки указанной на схеме. (ПРИМЕЧАНИЕ: не передавите провода внутри стоек во время складывания, придерживайте вертикальные стойки рукой иначе они может упасть).
3. Зафиксируйте левую и правую вертикальную стойки (3L/R) на нижней раме (1) по отдельности шестигранными болтами (36) и зубчатой стопорной шайбой (55). (ВНИМАНИЕ: на данном этапе не затягивайте до конца болты (36))
4. Закрепите раму компьютера (4) на вертикальных стойках(3L/R) болтами (36), зубчатой стопорной шайбой (55), и теперь затяните все болты.



Шаг 3

Прикрепите защитный кожух (24L / R) к нижней раме (1), при помощи болта (47).

Примечание: На регулируемой щитке (27) есть 3 отверстия, доступны 3 угла наклона которые регулируются совмещением этих отверстий и фиксирующих пальцев (8).

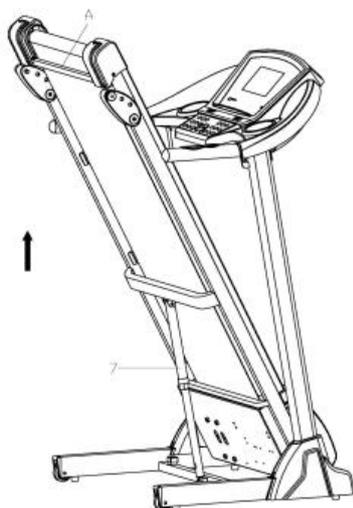


Шаг 4

Что бы сложить тренажёр.

возьмитесь за место, обозначенное буквой А, помяните на верх, затем двигайте платформу в направлении, указанном стрелкой, остановитесь, как только услышите звук из цилиндра (7).

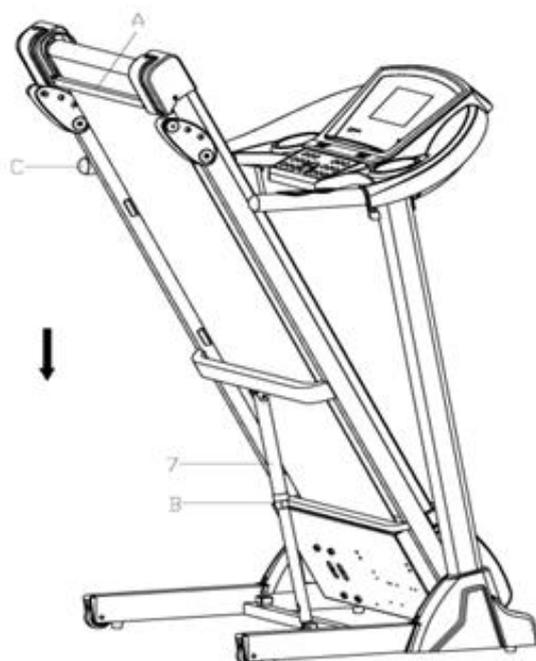
Примечание. Перед тем как сложить тренажёр отсоедините шнур питания и убедитесь, что беговая дорожка полностью остановилась. Пожалуйста, не включайте его после складывания беговой дорожки.



Шаг 5

Что бы разложить тренажёр:

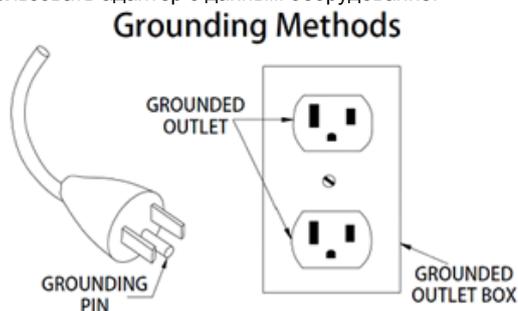
возьмитесь обеими руками в месте обозначенном буквой А, нажмите правой ногой на цилиндр (7) в месте, обозначенном буквой В, опустите беговую платформу до уровня, обозначенного буквой С, беговая платформа опустится автоматически.



МЕТОД ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Данное оборудование должно быть заземлено. Заземление уменьшает вероятность получить удар током. Данный тренажер оборудован шнуром и штепселем с заземляющим проводником. Необходимо что бы розетка была установлена должным образом в соответствии с местными нормами и допусками безопасности. Убедитесь, что розетка подходит штекеру по конфигурации.

ОСПАСНО – не правильное заземление может быть причиной удара током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком если сомневаетесь в правильности заземления тренажёра. При несоответствии штекера и розетке запрещено модифицировать вилку, поставляемую в комплекте, без помощи квалифицированного электрика. Данный тренажёр предназначен для использования с номинальным напряжением сети 220 вольт и оборудован штекером с заземлением (см. схему А Убедитесь, что штекер совпадает по конфигурации с розеткой. Запрещено использовать адаптер с данным оборудованием.

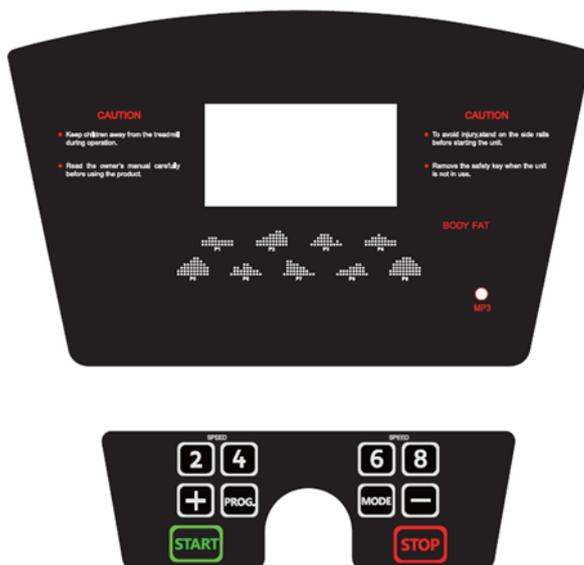


ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

| | | | |
|-----------------------------------|---------------|--------------------|-------------|
| РАЗМЕРЫ В СБОРЕ(mm) | 1545*743*1271 | МОЩНОСТЬ | AS ORDER |
| РАЗМЕРЫ В СЛОЖЕННОМ ВИДЕ(mm) | 749*743*1414 | ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ | AS ORDER |
| РАЗМЕР БЕГОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ(mm) | 420x1200 | ВХОДНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ | 220V |
| МАССА НЕТТО | 47.5 KG | ДИАПАЗОН СКОРОСТИ | 0.8-14 КМ/Н |
| МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМЫЙ ВЕС БЕГУНА | 100 KG | НАКЛОН | РУЧНОЙ |

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Функции



1.1. Старт

Начинает тренировку после 3х секундного отсчета.

1.2. Количество программ

Ручной ввод, 9 автоматических программ, FAT, 3 программы обратного отсчета.

1.3. Ключ безопасности

Отключение ключа безопасности в любом режиме незамедлительно останавливает беговую дорожку. "----"Символ "----" появиться на экране, включится звуковое оповещение. В данном режиме все клавиши блокируются. Когда ключ безопасности отключен нажмите и удерживайте одновременно клавиши "program" и "F" в течении 3х секунд, дисплей переключится между метрической и имперской системами.

При восстановлении ключа безопасности, окно будет отображаться в течение 2 секунд, а затем войдёт в состояние ожидания, и будет ждать ввода команд.

1.4. Функциональные клавиши

Клавиши START/STOP:

① "START" - кнопка старта, нажмите "START" когда беговая дорожка в состоянии паузы, беговая дорожка включится и начнет движение, с указанной скоростью "0.8". "STOP" - кнопка остановки, нажмите "STOP" во время движения беговой дорожки, и все данные будут сброшены, после остановки система вернется в режим ручной настройки.

② "PROG." клавиша программирования. В режиме ожидания, нажмите клавишу PROGRAM что бы перейти в режим ручного управления, авто программирование P1 – P9, FAT и «U1-U3»; режим ручного управления стоит режимом по умолчанию. Скорость по умолчанию настроена на 0.8КМ/Ч, максимальная скорость 14км/ч. В Британской системе скорость по умолчанию 0.6Миль/Ч, максимальная скорость 7.5 Миль/Ч.

③ " F " - клавиша управления режима, в режиме ожидания нажмите клавишу, в которой вы можете установить режимы от Н-1 до Н-3 в режим обратного отсчета. Н-1 - это режим обратного отсчета времени, Н-2 - режим обратного отсчета расстояния, Н-3 - режим обратного отсчета потраченных калорий, все параметры режима могут быть установлены с помощью клавиши скорости +/- и нажмите клавишу «start», чтобы запустить беговую дорожку.

④ Клавиша скорости: "SPEED+" and "SPEED-" "SPEED+" и "SPEED-" клавиши увеличения и снижения скорости. Так же они регулируют параметры в режиме настройки параметров тренировки. вы можете увеличивать или уменьшать скорость на 0.1 км/ч при каждом нажатие. Нажатие одной из этих клавиш более 2 секунд будет изменять скорость в автоматическом режиме.

На поручнях так же есть кнопки быстрого доступа.

- ⑤ Клавиши быстрого набора скорости: Быстрое изменение скорости может быть осуществлено при помощи клавиш - 2, 4, 6, 8.

1.5. Функции дисплея

1.5.1. Отображение скорости

Дисплей показывает текущую скорость.

1.5.2. Отображение подъема

Дисплей показывает текущий подъем.

1.5.3 Отображение времени.

В ручном режиме отображает время тренировки или обратный отсчет времени в режиме обратного отсчета или соответствующей программы

1.5.4. Отображение расстояния.

Дисплей отображает пройденное расстояние в ручном режиме или в режиме обратного отсчета или соответствующей программы

1.5.5. Отображение пульса.

Когда обнаружены сигналы с пульсометра, значок в виде сердечка будет мигать на экране. Информация о пульсе так же будет выведена на дисплей.

1.5.6. Диапазон значения параметров:

ВРЕМЯ: 0:00 – 99.59(МИН)

ДИСТАНЦИЯ: 0.00 – 99.9(КМ)

КАЛОРИИ: 0.0 – 999 (ККАЛ)

СКОРОСТЬ: 0.8 – 14.0(КМ/Ч)

ПУЛЬС: 50 – 200 (УВМ)

1.6. Функция измерения пульса

Во время работы беговой дорожки, держите датчик сердцебиения в течении 5 секунд, частота пульса будет показана на дисплее. Первое значение будет актуальный пульс, диапазон показаний датчика от 50 до 200 ударов в минуту. В процессе измерения пульса, мигает иконка в форме «сердца». Показания пульсометра носят информационный характер и не могут быть использованы в медицинских целях.

1.7. Режим ручного ввода программ.

1.7.1. Что бы войти в режим ручного ввода:

A. Включите тренажёр; далее, включите режим ручного ввода.

B. В выключенном состоянии, нажмите клавишу F и включите режим - «Normal», «Обратный отсчет времени», «Обратный отсчет потраченных калорий» и «Обратный отсчет пройденного расстояния» в ручном режиме.

1.7.2. Настройка функций в ручном режиме: Время, Расстояние и Потраченные калории

A. Когда вы входите в режим ручного ввода, время на дисплее отображается как 0:00;

B. В ручном режиме, нажимайте клавишу F, чтобы войти в режим «Обратный отсчет времени»; на дисплее будет мигать заданное время; время по умолчанию 30:00 минут; настройте обратный отсчет клавишами SPEED +/- SPEED -. диапазон настройки времени от 5:00 до 99:00; шаг значений 1: 00.

C. В режиме «Обратный отсчет времени», нажмите клавишу F что бы войти в режим «Обратного отсчета расстояния»; расстояние по умолчанию будет 1.00 km; изменяйте расстояние, нажимая клавиши SPEED +/- SPEED – в диапазоне от 0.8 до 99.0 km/миль; шаг значений 1 km.

D. В режиме «Обратного отсчета расстояния, нажмите клавишу F что бы войти в режим «Обратного отсчета потраченных калорий»; значение по умолчанию будет 50.0 kкал; измените значение, нажимая SPEED +/- SPEED – диапазон значений от 20.0 до 990.0 kкал; шаг значений 10.0 kкал.

1.7.3. Работа в ручном режиме ввода программ:

A. Нажмите клавишу START, и дорожка начнет работу после 3х секундного отсчета; первоначальная скорость будет 1.0km/ч в метрической системе и 0.6 миль/ч в имперской;

B. Нажимайте SPEED +/- SPEED – для увеличения или уменьшения скорости;

C. Нажмите одну из клавиш быстрого набора скорости, чтобы набрать скорость, указанную на клавише;

D. Когда тренажёр в работе, нажмите клавишу STOP дорожка замедлится и остановится;

E. Отключите ключ безопасности что бы остановить беговую дорожку; в

F. Том случае, дисплей покажет надпись “---” и вы услышите звуковой сигнал;

G. Когда заданное время, количество километров или калорий подойдут к 0, скорость движения плавно снизится до полной остановки. speed will gradually reduce till the stop of the machine, зуммер подаст звуковой сигнал, на дисплее появится надпись «END». Через 5 секунд тренажёр пере дет в режим ожидания, зуммер подаст длинный звуковой сигнал;

H. Не заданные параметры увеличатся и обнулятся по достижению максимального значения; в ручном режиме, тренажёр остановиться когда время работы подойдет к отметке 99: 59 (100min).

1.8. Предустановленные программы

Каждая программа разделена на 10 разделов; время работы будет равномерно распределено по каждому разделу программы. Ниже приведена диаграмма 9-секционной программы.

| No. | | Setup time / 10 = each segment of the running time | | | | | | | | | |
|-----|-------|----------------------------------------------------|---|---|----|----|----|----|----|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | SPEED | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| P2 | SPEED | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | 6 |
| P3 | SPEED | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P4 | SPEED | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| P5 | SPEED | 4 | 6 | 8 | 8 | 10 | 11 | 11 | 10 | 8 | 6 |
| P6 | SPEED | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| P7 | SPEED | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| P8 | SPEED | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| P9 | SPEED | 4 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 10 | 8 | 6 |

1.9. Тест на состояние вашего тела:

В режиме ожидания, нажмите клавишу PROG что бы войти в режим FAT (Тест на физическую пригодность). Нажимайте клавишу F что бы войти в режим F--1, F--2, F--3, F--4, F--5 (F--1: пол, F--2:возраст, F--3:рост, F--4:вес, F--5:физ. тест), Нажимайте SPEED +/- SPEED – что бы ввести параметры 01-04(см. таблицу ниже), затем нажмите клавишу F что бы войти в режим F--5 для теста. В таком состоянии, удерживайте ручку пульсометра в течение 5-6 секунд, и он отобразит FAT, проверьте, соответствует ли вес вашей высоте.

FAT – это показатель соотношения роста и веса человека. FAT – подходит для мужчин и женщин, и поможет найти основные показатели для здорового образа жизни. Наилучшим результатом теста FAT являются цифры от 20 до 25, если цифра ниже 19, то это означает, что вы ходите, если цифра между 25 и 29, это означает, что у вас небольшие проблемы с лишним весом, если цифра выше 30, то это означает что у вас проблемы с лишним весом.

| F--1 | Пол | 01(мужчина) | 02(женщина) |
|------|---------|-------------|--------------|
| F--2 | Возраст | 10-----99 | |
| F--3 | Рост | 100-----200 | |
| F--4 | Вес | 20-----150 | |
| F--5 | FAT | ≤19 | Недобор веса |

| | | | |
|--|-----|-----------|----------------|
| | FAT | =(20--24) | Нормальный вес |
| | FAT | =(25--29) | Избыточный вес |
| | FAT | ≥30 | Ожирение |

1.10. Другое.

1.10.1. Когда параметр обратного отсчета выключится, на дисплее появится надпись «END», зуммер будет звонить 0,5 с каждые 2 секунды, пока беговая дорожка не остановится полностью, а затем вернется в ручной режим.

1.10.2. Для параметров настройки существует так же круговая настройка. На пример, For example, диапазон настройки времени от 5:00 до 99:00; если нажать на "+" когда отображается 99:00, то на дисплее появиться цифра 5:00, и так далее. "+" и "-" увеличивают или уменьшают значения.

1.10.3. Вы можете выбрать только один из параметров обратного отсчета (время, калории, расстояние). При включении будут актуальны настройки прошлого раза. Единицы будут отсчитываться в обратном порядке, в то время как при других режимах отсчёт будет идти в обычном порядке.

1.10.4. Стандартная норма потери калорий - 70.3ккал/км.

1.10.5. Шаг ускорения 0.6Км/с и замедления 0.6Км/с.

1.10.6. В ходе использования параметры настройки фиксируются в память компьютера. При достижении максимума, они стираются и фиксируются по новой; в ручном режиме, когда общее время работы превышает 99:59(100min) тренажёр останавливается.

1.11. Коды ошибок

| Код ошибки | Возможная причина | Решение |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ----- | Отключен ключ безопасности | 1. Подключите ключ безопасности; 2. Замените переключатель ключа безопасности кили магнит в нем. Если проблема не решена замените электронный датчик. |
| E01 | После включения электронный индикатор отображает E01 нарушение связи между контроллером и счетчиком, | 1. Проверьте подключение проводов между контролером и счетчиком, а так же на предмет повреждений; проверьте правильность и последовательность подключения проводов. 2. Контроллер может быть неисправен. Проверьте и замените на исправный. 3. Микросхема электронного контроллера может быть не подключена. Убедитесь в хорошем подключении. 4. Трансформатор может быть поврежден. Проверьте и замените на исправный. |
| E02 | Самозащита и неисправности мотора. | 1. проверьте, напряжение питания. Оно должно быть не меньше 50% от нормального значения; убедитесь в правильности напряжения и проверьте снова 2 Проверьте, хорошо ли подключены провода двигателя; повторно подключите провода двигателя, или, если проблема все еще не решена, замените двигатель; 3. Проверьте, нет ли запаха горения в контроллере, это означает, что IGBT неисправен, что могло стать причиной короткого замыкания; в этом случае замените контроллер. |
| E03 | Нет сигнала сенсора | Проверьте, направлен ли фотоэлектрический датчик на отверстие CD; проверьте, не повреждены ли провода фотоэлектрического датчика и прочно ли подключены клеммы фотоэлектрического датчика и клеммы скорости на контроллере. |
| E05 | Защита от перегрузки | 1. Это может быть самозащита системы от высокого напряжения, когда нагрузка превышает номинальное значение; перезапустите тренажёр. 2. Какая-то деталь беговой дорожки заклинила, так что двигатель не может вращаться, тем самым вызывая самозащиту системы от высокого напряжения и перегрузки; отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите ее, или добавьте смазку. 3. Проверьте, нет ли высокого напряжения или запаха горения при работе двигателя; заменить двигатель; 4. Проверьте, есть ли запах горения в контроллере; если да, замените контроллер. |
| Нет показаний на дисплее | Контроллер не включен или поврежден | 1. Прежде всего, проверьте, отключен ли предохранитель; если да, то включите его; 2. Проверьте источник питания, предохранитель и шнур питания и трансформатор контроллера 3. Проверьте, хорошо ли собраны кабели питания от электронного счетчика к контроллеру; разберите стойку, чтобы проверить соединения на каждой секции проводки от электронного счетчика до контроллера; убедитесь, что каждая провод хорошо соединен; или причиной может быть шнур питания (повреждение или неисправность). 4. Трансформатор не исправен; заменить трансформатор. |

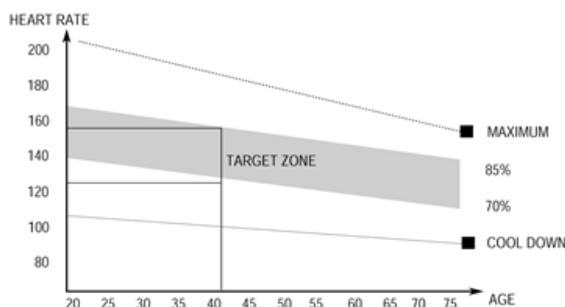
ИНСТРУКЦИИ ПО УПРАЖНЕНИЯМ

1. РАЗМИНКА

Этот этап помогает улучшить кровоток тела, и настроить мышцы работать правильно. Это также уменьшит риск судороги и травм. Целесообразно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Каждое упражнение должно проводиться примерно 30 секунд. Упражнения на растяжку необходимо делать медленно и плавно. Если вы испытываете боль-остановитесь.

2. Этапы тренировок.

Это этап, на котором вы прилагаете усилия. После регулярных тренировок мышцы ног станут сильнее. Очень важно поддерживать устойчивый темп на всем протяжении тренировки. Тренировка должна быть достаточной для того, чтобы поднять пульс в целевую зону, показанную на графике ниже



1. Разминка должна длиться минимум 12 минут, хотя большинство людей начинают примерно через 15-20 минут.

2. Заминка.

Этот этап должен позволить вашей сердечно-сосудистой системе и мышцам успокоиться. Это повторение разминки, например, уменьшите темп, продолжайте примерно 5 минут. Упражнения на растяжку так же должны теперь повториться, и снова помните - Упражнения на растяжку необходимо делать медленно и плавно.

По мере того как вы будете становиться сильнее и выносливее, вам, возможно, придется тренироваться дольше и тяжелее. Целесообразно тренироваться по крайней мере три раза в неделю и, если возможно, равномерно распределять ваши тренировки в течение всей недели.

Чтобы держать мышцы в тонусе, находясь на беговой дорожке, вам нужно, чтобы сопротивление было достаточно высоким. Это усилит нагрузку на мышцы ног и может означать, что вы не можете тренироваться столько, сколько хотите. Если вы также пытаетесь улучшить свою физическую форму, вам нужно изменить свою программу обучения. Вы должны тренироваться как обычно во время разминки и заминки, но к концу фазы упражнений вы должны увеличить сопротивление, заставляя ноги работать сильнее, чем обычно. Возможно, вам придется уменьшить скорость, чтобы сохранить пульс в целевой зоне.

Важным фактором здесь является количество усилий, которые вы вложили. Чем тяжелее и дольше вы работаете, тем больше калорий вы будете тратить. С точки зрения эффективности — это то же самое, как если бы вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница - цель

ОБСЛУЖИВАНИЕ ОЦЕНТРОВКА ДВИЖУЩЕГОСЯ ПОЛОТНА И РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ

Движущееся полотно должно быть натянуто в меру. Иначе это может привести к снижению производительности мотора и чрезмерному износу ролика.

ДЛЯ ОЦЕНТРОВКИ ДВИЖУЩЕГОСЯ ПОЛОТНА:

- Установите беговую дорожку на ровную поверхность.
- Запустите беговую дорожку на скорости примерно 3,5 миль в час.
- Если ремень уходит с траектории с правой стороны, медленно поворачивайте правый регулировочный болт по часовой стрелке, контролируя изменение отклоняющегося расстояния, до момента полной отцентровки ремня. (Внимание: пространство между ремнем и правым / левым краем допустимо. Зазор между правым и левым расстоянием должен быть не более 5 мм.
- Если ремень уходит с траектории с левой стороны, медленно поворачивайте левый регулировочный болт по часовой стрелке, контролируя изменение отклоняющегося расстояния, до момента полной отцентровки ремня. (Внимание: пространство между ремнем и правым / левым краем допустимо. Зазор между правым и левым расстоянием должен быть не более 5 мм.

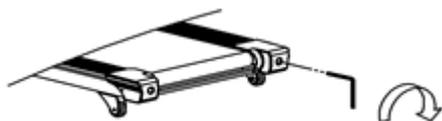


Рис. А

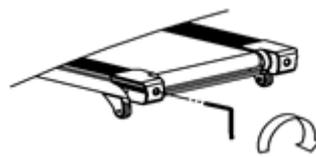


Рис. В

Picture A: Если ремень уходит с траектории с правой стороны | Picture B: Если ремень уходит с траектории с левой стороны.

Натяжение движущегося полотна.

Если вы ощущаете, что при работе на беговой дорожке беговая лента проскальзывает, беговую ленту необходимо затянуть. В большинстве случаев движущееся полотно растягивается от использования, заставляя его скользить. Это обычная настройка. Чтобы устранить это скольжение, натяните оба болта заднего ролика с помощью гаечного ключа подходящего размера, повернув его на 1/4 поворота вправо, как показано на рисунке. Попробуйте беговую дорожку снова, чтобы проверить на проскальзывание.

При необходимости повторите, но НИКОГДА НЕ поворачивайте болты ролика более чем на 1/4 оборота за раз. Натяжение ремня устанавливается правильно, когда беговая лента 50 - 75 мм от платформы.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ВСЕГДА ОТКЛЮЧАЙТЕ ДОРОЖКУ ОТ СЕТИ ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЕМ.

ЧИСТКА

Общая очистка или чистка деталей значительно продлевают срок службы беговой дорожки. Следите за тем, чтобы беговая дорожка была чистой, регулярно протирайте пыль. Обязательно чистите открытую часть платформы с обеих сторон движущегося полотна, а также боковые направляющие. Это уменьшает накопление посторонних предметов под движущимся полотном.

Верхняя часть движущегося полотна может быть очищена влажной тканью. Следите за тем, чтобы жидкость не попала внутрь моторизованной рамы беговой дорожки или под движущееся полотно. Предупреждение: всегда отсоединяйте беговую дорожку от электрической сети, прежде чем снимать крышку двигателя. Не реже одного раза в год снимите крышку двигателя и пылесосьте отдел под крышкой двигателя

СМАЗКА ДВИЖУЩЕГОСЯ ПОЛОТНА И ПЛАТФОРМЫ

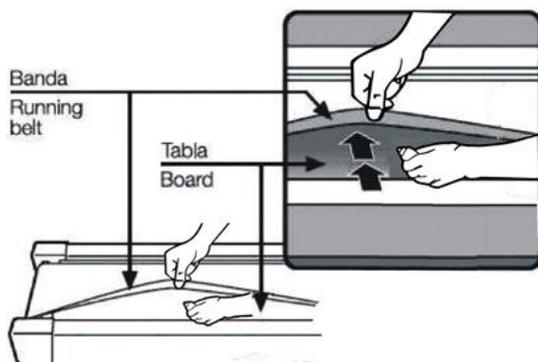
Эта беговая дорожка поставляется предварительно смазанной и не требует особого обслуживания. Трение между движущимся полотном и платформой играет важную роль в жизни вашей беговой дорожки, что требует периодической смазки. Рекомендуется проводить инспекцию платформы на регулярной основе.

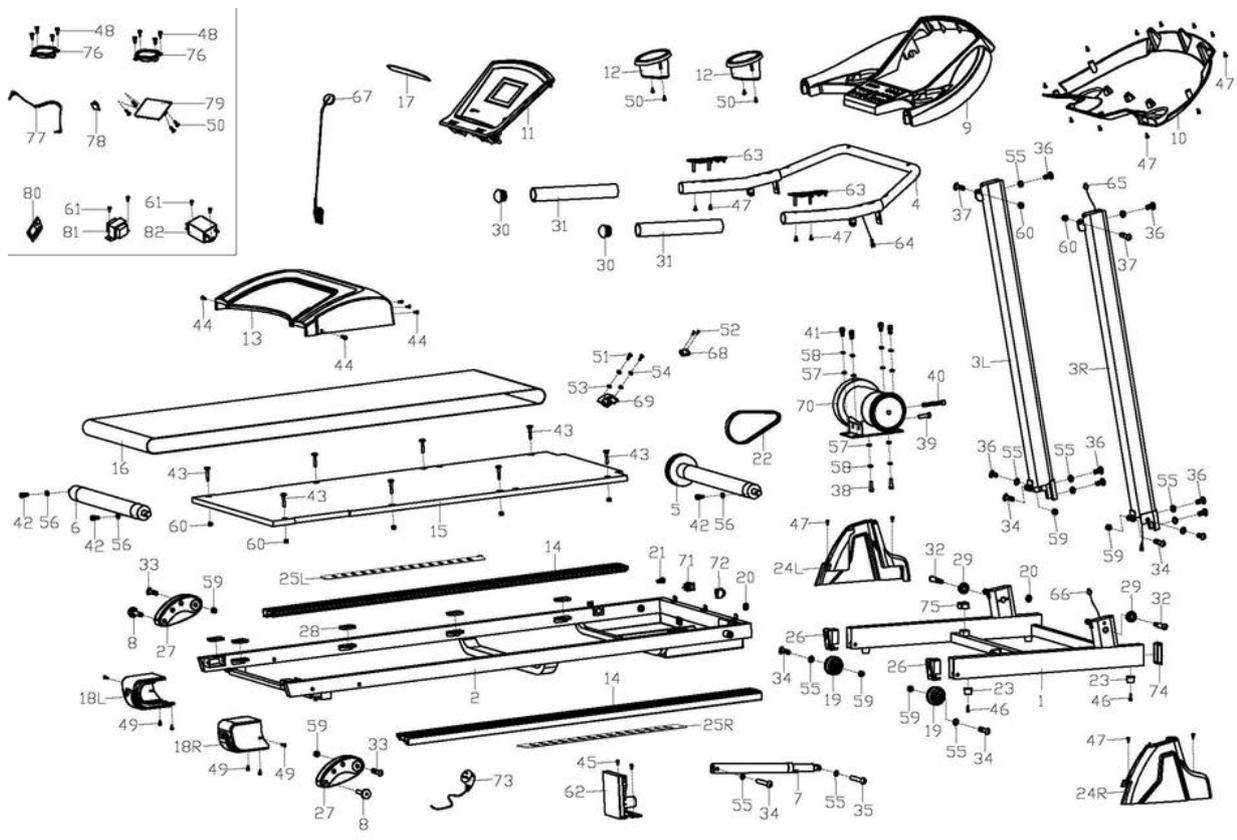
Рекомендуется проводить смазку платформ по следующему расписанию:

При использовании менее 3х часов в неделю - ежегодно.

При использовании от 3х до 5ти часов в неделю – каждые 6 месяцев.

При использовании более 5 часов в неделю – каждые 3 месяца





| | | | | | |
|-------|------------------------------|-------|----|-----------------------------|----|
| 9 | Передняя крышка компьютера | 1 | 50 | Винт ST2.9*9.5 | 8 |
| 10 | Задняя крышка компьютера | 1 | 51 | Болт M4*8 | 2 |
| 11 | Компьютерная панель | 1 | 52 | Винт ST2.9*6 | 2 |
| 12 | Держатель | 2 | 53 | Плоская шайба D4 | 2 |
| 13 | Кожух мотора | 1 | 54 | Пружинная шайба D4 | 2 |
| 14 | Бордюр | 2 | 55 | Зубчатая запорная шайба | 12 |
| 15 | Беговая платформа | 1 | 56 | Зубчатая запорная шайба | 3 |
| 16 | Движущееся полотно | 1 | 57 | Плоская шайба | 6 |
| 17 | Компьютер | 1 | 58 | Пружинная шайба | 6 |
| 18L/R | Торцевая крышка (лев/прав) | 1р.г. | 59 | Капроновая гайка M8 | 6 |
| 19 | Транспортное колесо | 2 | 60 | Капроновая гайка M6 | 10 |
| 20 | Штепсель | 2 | 61 | Болт M4*8 | 4 |
| 21 | Крепление шнура | 1 | 62 | Панель управления | 1 |
| 22 | Ремень | 1 | 63 | Клавиша быстрого набора | 2 |
| 23 | Подставка | 4 | 64 | Удлинительный нижний провод | 1 |
| 24L/R | Защитный кожух | 1р.г. | 65 | Удлинительный провод | 1 |
| 25L/R | Проставка | 1р.г. | 66 | Удлинительный провод | 1 |
| 26 | Торцевая крышка | 3 | 67 | Ключ безопасности | 1 |
| 27 | Регулируемая проставка | 2 | 68 | Детектор пожара | 1 |
| 28 | Резиновая прокладка | 8 | 69 | Скоба | 1 |
| 29 | Шайба | 2 | 70 | Мотор | 1 |
| 30 | Торцевая крышка | 2 | 71 | Выключатель | 1 |
| 31 | Foam grip | 2 | 72 | Предохранитель | 1 |
| 32 | Болт | 2 | 73 | Сетевой кабель | 1 |
| 33 | Болт m8*45 | 2 | 74 | Торцевая крышка | 2 |
| 34 | Болт M8*40 | 5 | 75 | Торцевая крышка | 2 |
| 35 | Шестигранный болт M8*25 | 1 | 76 | Динамик (опция) | 2 |
| 36 | Внутренний шестигранный винт | 8 | 77 | MP3 разъём (опция) | 1 |
| 37 | Шестигранный болт M6*18 | 2 | 78 | AUX(опция) | 1 |
| 38 | Шестигранный болт M8*35 | 2 | 79 | Усилитель (опция) | 1 |
| 39 | Шестигранный болт M8*40 | 1 | 80 | Вход SD card/ USB(опция) | 1 |
| 40 | Болт M6*50 | 1 | 81 | Индуктор(опция) | 1 |
| 41 | Болт M8*18 | 4 | 82 | Фильтр(опция) | 1 |