

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА  
УКЕТ1501AD  
РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАНИЯ



**ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ЭТО РУКОВОДСТВО  
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ И СОХРАНИТЕ ЕГО**

**Меры Предосторожности**





















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 двигающейся 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 удлинитель 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.

**РАБОТА 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 поручни, 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.

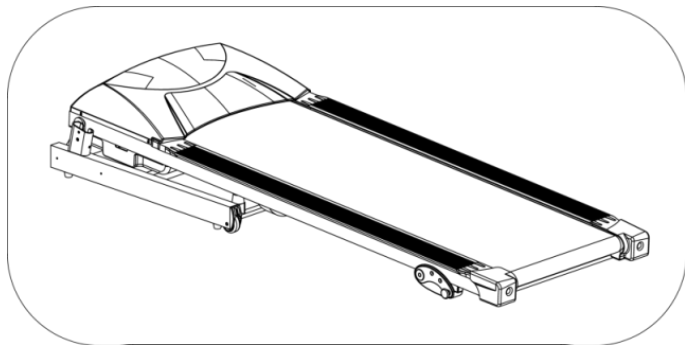
**Этапы Сборки  
Комплектация**

**ТАБЛИЦА ЗАПЧАСТЕЙ:**

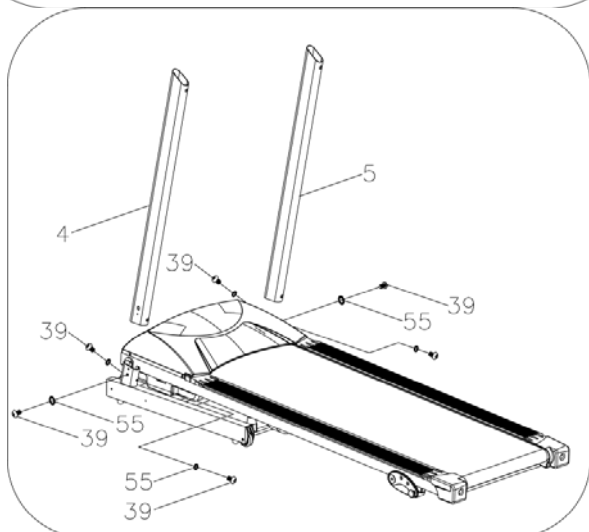
№	Описание	Спецификация	кол	№	Описание	Спецификация	кол
1	рама		1	56	пружинная шайба	8	9
55	стопорная шайба	8	10	57	шайба	8	9
39	болт с шестигранной головкой	M8x15	13	90	дуговая шайба	8	4
11	гаечный ключ	S=13, 14, 15	1	84	массажёр		1
12	5# шестигранный ключ	5mm	1	85	ремень для массажёра		1
4	левая стойка		1	86	соединительная трубка		1
5	правая стойка		1	87	опорная рама		1
22	дисплей		1	83	болт с шестигранной головкой	M8x25	6
33	заглушка на левую стойку		1	43	болт с шестигранной головкой	M8x40	2
34	заглушка на левую стойку		1	36	Locked nut	M8	2

**Внимание: Пожалуйста, не включайте дорожку прежде чем закончите сборку.**



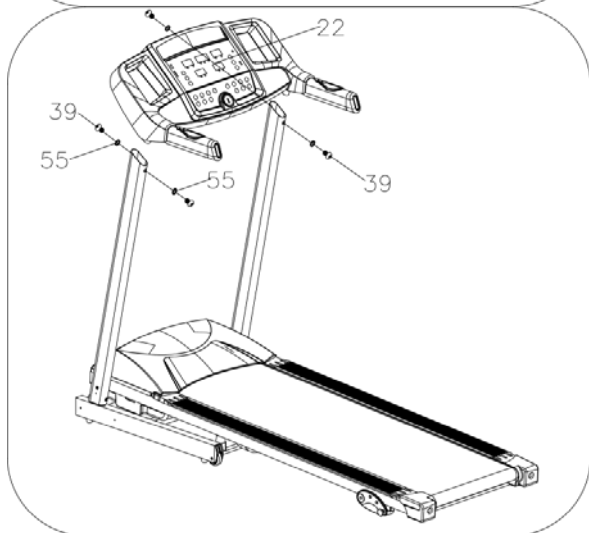
Step 1:

1. Откройте упаковку и достаньте основную раму на пол.



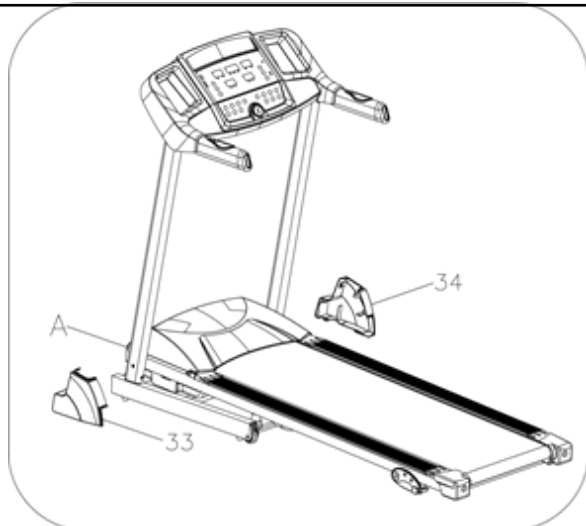
Step 2:

2. Соедините кабель шестигранным ключом (12) прежде чем зафиксируете правую и левую стойки (4), (5) к основной раме болтами (39) и шайбами (55).



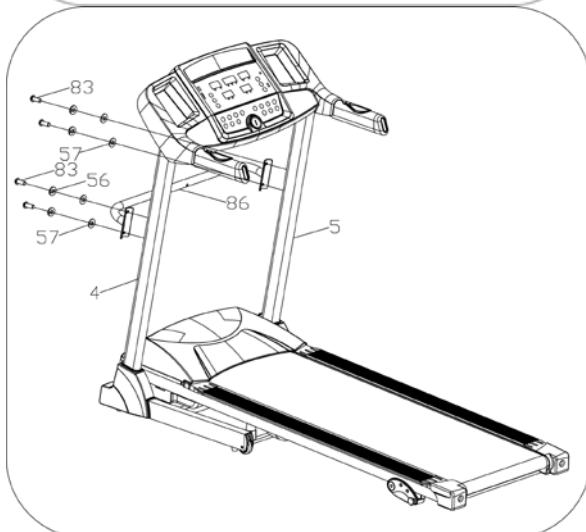
Step 3:

3. Сначала соедините кабель монитора с основным проводом. Затем прикрепите дисплей (22) к левой и правой стойкам болтами (39) и шайбами (55) используя шестигранный ключ (12).



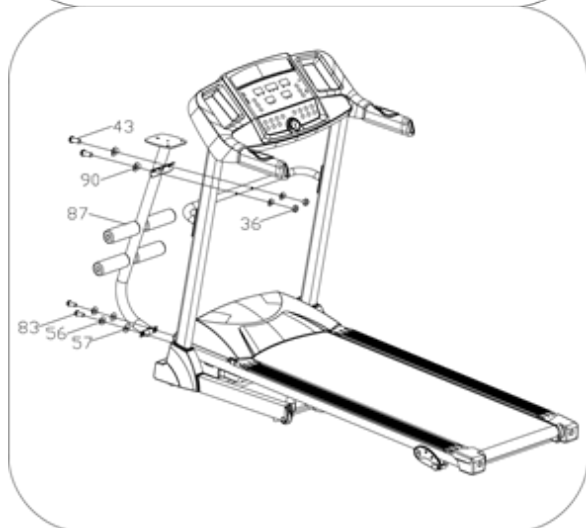
## Step 4:

4. Прикрепите заглушки (33) (34) к стойкам.



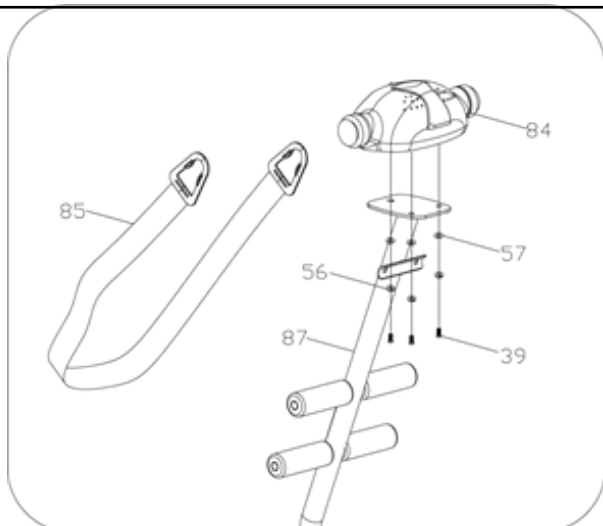
## Step 5:

5. Прикрепить соединительную трубу (86) к стойкам (4) пружинными шайбами (57), шайбами (57) болтами с шестигранной головкой (83) используя ключ (12).



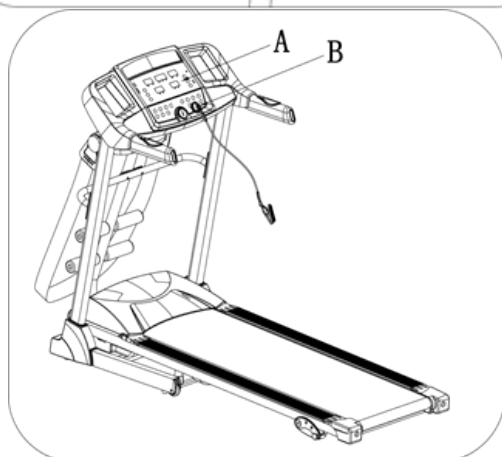
## Step 6:

6. Сначала прикрепить опорную трубу (87) к раме (1) шайбой (57), пружинной шайбой (56) и болтом с шестигранной головкой (83) используя ключ (12). Потом присоединить (87) к трубе (86) болтами и шайбами (36), (43) и (90) используя ключ (12).



## Step 7:

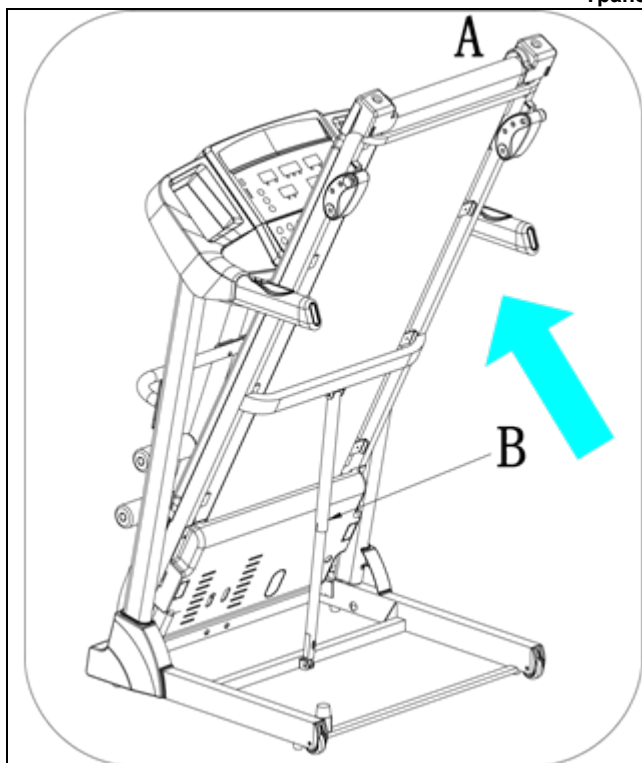
7. Прикрепите массажер (84) к опорной раме (87) болтами и шайбами (57), (56) и (39) используя ключ (12). И прикрепите ремень (85) к массажеру (84) используя ключ (12).



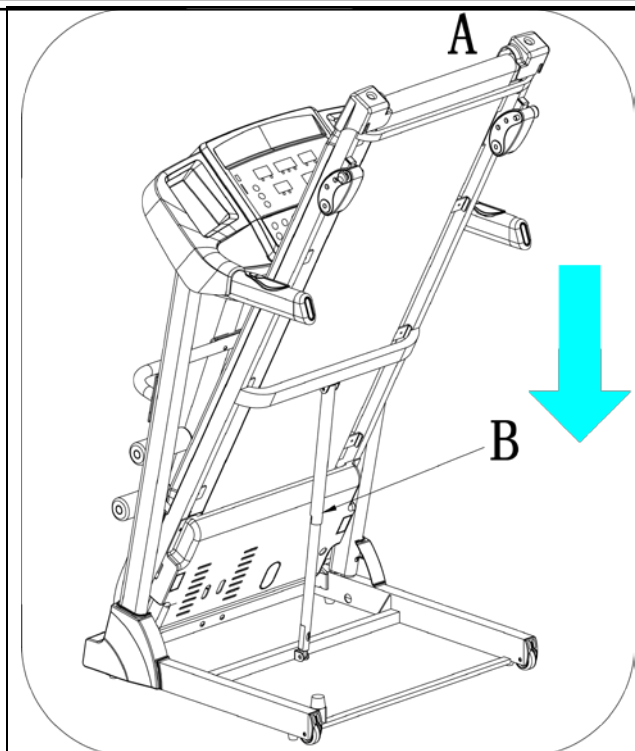
## Step 8:

8. Вставьте ключ безопасности (B) в слот на дисплее (A).

## Транспортировка и хранение

**СЛОЖИТЬ:**

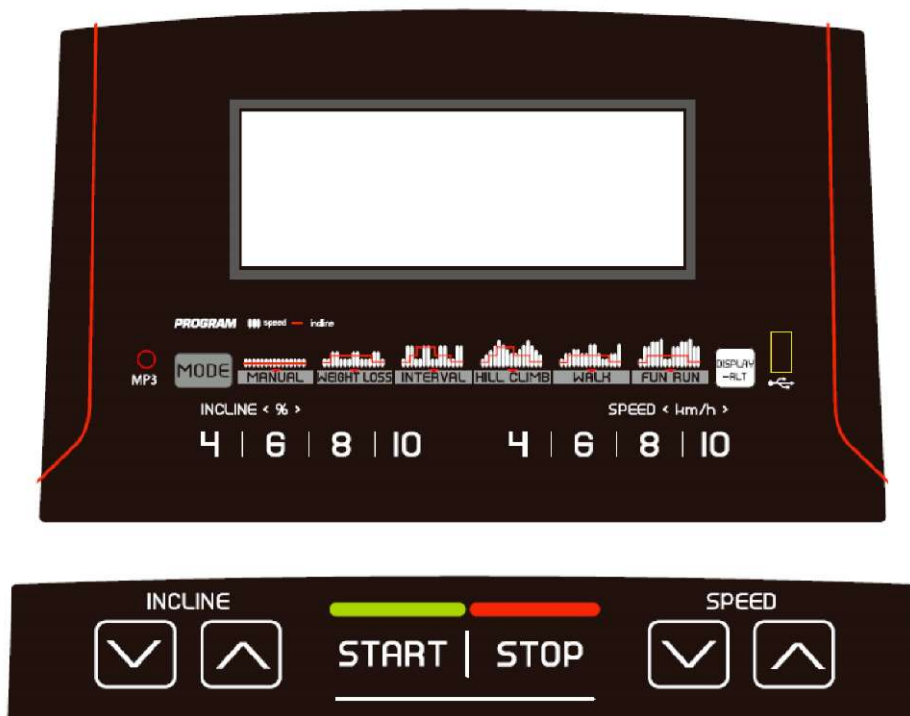
Чтобы сложить дорожку, поднимите полотно в вертикальное положение, в котором оно зафиксируется. При фиксации полотна раздастся щелчок. Убедитесь, что вы услышали щелчок, во избежание падения полотна

**РАЗЛОЖИТЬ:**

Чтобы разложить дорожку, придерживайте полотно рукой и выбейте упор (B), тогда дорожка опустится автоматически.

**Технические характеристики**

Размер в сборе (мм)	1690x760x1430	Мощность	2.5HP
Размер в коробке (мм)	380x770x1745	Макс. выходная	2.5HP
Полотно (мм)	1300x450	Скорость	0.8-18km/h
Вес нетто	75 KGS	Нагрузка	120KG
Дисплей	скорость время дистанция калории пульс наклон		

**КОМПЬЮТЕР****1. Окно Дисплея**

- 1) "CAL" : показывает калории от 0 до 999. Когда доходит до отметки 999 сбрасывается до 0.
- 2) "TIME": показывает время от 0:00 до 99:59 мин. Когда время доходит до 99:59 дорожка автоматически останавливается и на дисплее высвечивается END.
- 3) "PULSE": пожалуйста, удерживайте руки на датчиках пульса не менее 5 сек. Тогда на окне дисплея появятся данные от 50 до 200.
- 4) "SPEED": показывает скорость от 0,8 до 18 км/ч. В программном режиме показывает P1-P9 в режиме настройки показывает H1-H3
- 5) "DIS." :показывает дистанцию от 0.00 до 99.9. Когда доходит до отметки 99.9 сбрасывается опять до 0
- 6) INCL: показывает наклон от 0 до 15

**2. Кнопки:**

- 1) "PROGRAM" кнопка для выбора программ от P01 до P09. "0.8" стоит по умолчанию.
- 2) "MODE" кнопка для выбора различных режимов: "0.8" "H-1" "H-2" "H-3" ("0.8" ручной режим, "H-1" режим обратного отсчета времени, "H-2" режим обратного отсчета дистанции, "H-3" режим обратного отсчета калорий). Вы можете изменить данные нажимая "-SPEED +" и нажимая кнопку "START".
- 3) "START" кнопка для включения беговой дорожки. Вы можете включить дорожку нажав эту кнопку и вставив ключ безопасности в правильную позицию.
- 4) "STOP" кнопка для остановки дорожки и перезагрузки.
- 5) "SPEED+" "SPEED-" кнопка для изменения скорости. Изменяет скорость на 0,1 км/ч.
- 6) "SPEED : 4,6,8,10. Изменяет скорость на 0,1 км/ч.

**3. Быстрый старт (Ручной) :**

- 1) Включите и вставьте ключ безопасности в правильную позицию.
- 2) Нажмите START и дорожка начнет движение со скоростью 0,8 км/ч после звукового обратного отсчета от 3 к 1.
- 3) Нажмите SPEED + для увеличения или кнопку быстрой смены скорости.

**4. Working Operation:**

- 1) Нажмите SPEED + или - для увеличения или снижения скорости
- 2) Вы можете менять скорость нажимая кнопки 4, 6, 8, 10
- 3) Нажимая кнопку STOP вы останавливаете дорожку или сбрасываете данные на 0.
- 4) Окно пульса будет показывать частоту вашего сердцебиения через 5 сек. после того, как Вы положите руки на ручки

**5. Ручной режим**

1. Нажмите START и дорожка начнет движение со скоростью 0,8 км/ч. Нажмите SPEED + или - для увеличения или снижения скорости .
2. Нажмите MODE, чтобы зайти в режим обратного отсчета H1. 10:00 высветится на экране в окне TIME. Нажмите SPEED + или – для изменения данных от 5:00 до 99:00
3. В режиме обратного отсчета нажмите MODE и введите режим обратного отсчета дистанции H2. 1.00 загорится в окне DIS. Нажмите SPEED + или – для изменения данных от 5:00 до 99:00
4. В режиме обратного отсчета нажмите MODE и введите режим обратного отсчета калорий H3. 50 загорится в окне CAL. Нажмите SPEED + или – для изменения данных от 10 до 999
5. Выберите один из трех режимов обратного отсчета и нажмите START дорожка заработает через 3 сек. Нажмите SPEED + или – для изменения скорости. Нажмите STOP для остановки.

**6. Программный режим**

Всего 9 программ. Нажмите кнопку PROGRAM для выбора предпочитаемой программы от P1-P9. Нажмите SPEED + или – для изменения. Нажмите START для запуска выбранной программы. В каждой программе 10 стадий. После звукового сигнала программа переходит на следующую стадию. Скорость меняется с каждой стадией. Вы так же можете менять скорость кнопкой SPEED. Но, когда программа перейдет на следующую стадию скорость изменится на оригинальную. После подачи 6 звуковых сигналов программа заканчивается и дорожка останавливается.

### РЕКОМЕНДАЦИИ В ВЫБОРЕ ПРОГРАММЫ Formula table

stage formula		Установленное время/10=время каждого упражнения									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	5	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	3	3	5	6	7	8	6	4	3	3
P4	SPEED	3	6	6	6	8	8	8	3	3	3
P5	SPEED	2	5	6	7	8	8	7	7	3	3
P6	SPEED	2	10	10	8	8	7	6	3	2	2
P7	SPEED	3	4	5	6	7	8	7	6	4	3
P8	SPEED	3	8	6	9	8	8	8	3	10	3
P9	SPEED	2	4	6	8	8	8	7	7	3	3

**ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ.**

**ДО НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ КОНСУЛЬТАЦИЮ У ВРАЧА. В ВЫБОРЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ВЫ ДОЛЖНЫ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ ЗАКЛЮЧЕНИЕМ ВРАЧА. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ИЛИ ЧРЕЗМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МОГУТ ПРИЧИНИТЬ ВРЕД ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ!**

Тренировка на беговых дорожках основана на принципах тренировки выносливости, которая, прежде всего влияет на сердечно-сосудистую систему, что, в частности, выражается снижением частоты пульса покоя и пульса нагрузки. При этом, сердце получает больше времени для наполнения сердечных камер и для снабжения мышцы кровью. Кроме того, увеличивается глубина дыхания и объем вдыхаемого воздуха. В организме улучшается обмен веществ. Чтобы достичь этих целей, необходимо придерживаться определенной методики тренировок. При разработке тренировочной программы необходимо помнить о следующем правиле: тренировка выносливости тренируется как объемом нагрузки, так и её интенсивностью.

**ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ.**

Интенсивность тренировок на беговых дорожках регулируется скоростью бега и углом наклона беговой поверхности. Физическая нагрузка возрастает при повышении скорости бега. А также при увеличении угла наклона. Новичкам необходимо избегать слишком высокого темпа бега.

Чтобы убедиться, что выбрана верная интенсивность, проверяйте частоту пульса во время упражнений. Максимальный пульс: 220 минус Ваш возраст в годах. В соответствии с этим правилом варьируйте скорость вращения педалей и величину сопротивления. Эти рекомендации относятся только к здоровым людям, у которых нет жалоб на сердце.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ**

Новичкам рекомендуется увеличивать продолжительность упражнений постепенно. Первые тренировки должны быть сравнительно короткими, с перерывами различной длительности. Наиболее эффективной является схема упражнений:

частота	продолжительность
ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	30-60 минут

Упражнения по 30-60 минут не рекомендуются новичкам. Программа для начинающих на первые 4 недели может выглядеть так:

частота	Схема упражнений
1-я неделя 3 раза в неделю	1 мин. бег 1 мин. ходьба 2 мин. бег 1 мин. ходьба 2 мин. бег 1 мин. ходьба 1 мин. бег 1 мин. ходьба
2-я неделя 3 раза в неделю	2 мин. бег 1 мин. ходьба 3 мин. бег 1 мин. ходьба 2 мин. бег 1 мин. ходьба
3-я неделя 3 раза в неделю	3 мин. бег 1 мин. ходьба 4 мин. бег 1 мин. ходьба 3 мин. бег 1 мин. ходьба
4-я неделя 3 раза в неделю	4 мин. бег 1 мин. ходьба 5 мин. бег 1 мин. ходьба 4 мин. бег 1 мин. ходьба

Для того, чтобы отслеживать выполнение Вашей программы, записывайте данные после всех упражнений в такую таблицу:

#### ЛИЧНЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

день	Уровень нагрузки	Расстояние, (км)	Время (мин.)	Пульс 1	Пульс 2	Оценка
				Частота пульса во время тренировки	Частота пульса после тренировки	

До и после тренировки рекомендуется минут 5 позаниматься гимнастикой для того, чтобы сначала подготовить тело к нагрузкам, а затем для постепенного остывания.

Если предпочитаете упражняться трижды в неделю по 20-30 минут, следите, чтобы между упражнениями всегда был один свободный день.

#### НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННЫЙ ВИД ОБОРУДОВАНИЯ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ!

Правила хранения и обслуживания тренажера

Внимание: Убедитесь, что тренажер отключен от сети перед тем как чистить его.

##### 1. Чистка:

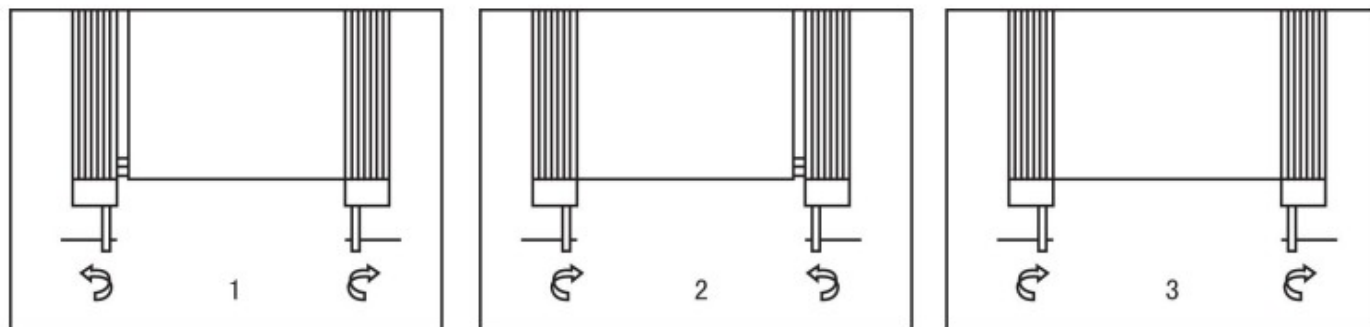
Тренажер следует периодически чистить. Вытирайте пыль с бегового полотна, с боковых мест для ног и с доски так как сила трения будет увеличиваться при попадании пыли на полотно. При длительной такой эксплуатации, тренажер может выйти из строя.

##### 2. Смазка:

Смазка заканчивается по истечению некоторого времени. Рекомендуется смазывать механизмы один раз в месяц при эго частом использовании.

##### 3. Смещение бокового полотна с центра:

В данном случае следует воспользоваться шурупами для регулировки полотна.



#### Технические проблемы и решения

Проблемы	Возможная причина	Решение
Дисплей ничего не показывает когда включен	1. Вилка плохо соединена с розеткой. 2. Дисплей неправильно подключен 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	Тренажер снабжен защитой от перегрузок сети	1. Выключите из сети и включите снова тренажер 2. Протрите пыль
Тренажер работает нормально, но внезапно дорожка останавливается когда встаешь на нее	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