

СОДЕРЖАНИЕ

1. Технические характеристики продукта -----	01
2. Меры предосторожности -----	02
3. Инструкции по сборке -----	04
4. Инструкции по работе с консолью -----	08
5. Техническое обслуживание -----	10
6. Устранение неисправностей -----	15
7. Рекомендации к занятиям -----	17
8. Сборочный чертеж -----	20



Беговая дорожка

Артикул: T-I5

Модель: OVICX

Тип (серия): T

Руководство пользователя



1. Технические характеристики продукта

Артикул	T-I5
Габариты (ДхШхВ)	1435*590*985 мм
Скорость	1-12 км/ч
Номинальное напряжение	220-240 В
Частота	50/60 Гц
Мощность	600 Вт
Рабочая зона	400*110 см
Макс. нагрузка	100 кг

2. Меры предосторожности

Данное изделие разработано с соблюдением всех необходимых правил и рекомендаций по безопасности, однако для достижения максимального эффекта и пользы от тренажёра соблюдение инструкций по безопасности также является обязательным. Производитель не несёт ответственности за любые травмы и ущерб, возникшие по причине нарушения данных инструкций.

ВНИМАНИЕ

Чтобы не нанести вред себе и остальным, соблюдайте инструкции, представленные ниже:

1. Беговую дорожку следует размещать на ровной поверхности. Избегайте попадания воды на тренажёр и не ставьте на него посторонние предметы. С трёх сторон от тренажёра должно быть не менее одного метра свободного пространства, а сзади – свободная зона площадью 2 на 1 метр. Это необходимо для тех случаев, если вам потребуется экстренно спрыгнуть с тренажёра. (Экстренный сход с тренажёра: При необходимости резко закончить тренировку и сойти с тренажёра, обопритесь на поручень, наступите на одну из подножек и затем спрыгните с неё в сторону).
2. Вилка питания должна быть надёжно заземлена, а розетка должна иметь выделенную цепь, чтобы избежать совместного использования с другим электрооборудованием.
3. При повреждении сетевого кабеля его замену должен выполнить ответственный сотрудник от производителя: квалифицированные специалисты по профилю, представитель отдела технического обслуживания или других аналогичных отделов.
4. Когда беговая дорожка не используется, храните ключ безопасности в недоступном для детей месте. Если вы не планируете пользоваться тренажёром в течение длительного времени, отсоедините его от электропитания.
5. Хранить бутылку с силиконовой смазкой следует в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании или попадании средства в глаза, запейте большим количеством воды/промойте глаза и незамедлительно обратитесь к врачу.
6. Данное изделие не подходит для самостоятельного пользования детьми и людьми с ограниченными возможностями. Такие категории пользователей должны находиться под присмотром человека, который будет отвечать за их безопасность. Несоблюдение этих рекомендаций может привести к травмам.
7. Место размещения тренажёра не должно быть запылённым. Следите за тем, чтобы на изделие не попадала влага. Избегайте статической электризации изделия, в противном случае, это может привести к нарушению работы контроллера или электронных часов. Для ремонта и обслуживания тренажёра используйте только оригинальные детали, замену выполняйте с привлечением представителей производителя.
8. Держите руки подальше от подвижных частей изделия. Не помещайте руки и ноги в зазор под беговым полотном.

2. Меры предосторожности

9. Держите сетевой кабель вдали от нагревательных элементов или в зонах перемещения других объектов – во избежание его повреждения. Не допускается использование тренажёра на улице, в помещениях с повышенной влажностью или в местах, где он будет находиться под воздействием прямых солнечных лучей.

10. Перед тем, как проводить какие-то манипуляции с тренажёром, отсоедините его от электросети. Разбирать тренажёр должен квалифицированный специалист, в противном случае, это может привести к серьёзным последствиям.

11. Перед началом занятий закрепляйте на одежде зажим от ключа безопасности, это поможет вам при необходимости экстренной остановки тренажёра.

12. Проверьте свою одежду, во избежание помех пуговицы/молния должны быть застёгнуты. Настоятельно рекомендуем не надевать слишком свободную одежду.

13. Следите за своим самочувствием во время тренировки. При возникновении болезненных симптомов немедленно остановите занятие и обратитесь к врачу.

14. Делайте перерывы во время занятий, длительное непрерывное использование тренажёра может привести к его перегреву и сбоям в электросети.

15. Проверьте, чтобы ваша розетка соответствовала техническим требованиям изделия. Если розетка и вилка устройства несовместимы, ни в коем случае не вносите самостоятельных изменений в продукт, обратитесь за помощью к электрику.

16. Тренажёр предназначен для бытового использования, не допускается использовать его в медицинских целях, а также для профессионального обучения и тренировок.

17. Регулярно выполняйте проверку, следите за тем, чтобы корпус тренажёра оставался в целостности.

18. Не прыгайте на тренажёре и не спрыгивайте с него во время движения – такие неосторожные поступки могут привести к падению и, как следствие, травмам.

19. Не используйте тренажёр сразу после приёма пищи или питья, а также в том случае, когда вы устали или плохо себя чувствуете – это может навредить вашему здоровью.











20. Сетевой кабель должен быть изолирован, не ставьте на него посторонние предметы, избегайте попадания влаги и др. – это может стать причиной возгорания, замыкания цепи, поражения электрическим током. Ни в коем случае не трогайте провод мокрыми руками!

21. При длительном простое изделия отсоедините его от розетки. Не допускайте скопление пыли и влаги на тренажёре, это приведёт к преждевременному старению изоляции и, как следствие, повышенному риску возгорания.

22. Устройство должно быть заземлено. В случае неисправности или поломки изделия заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для тока, что снизит риск поражения электрическим током.

3. Инструкции по сборке

Перечень деталей

A01	A02	A03	A04	A05
				
A06	A07	A08	A09	A10
				

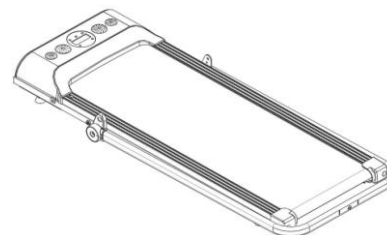
№	Наименование	Кол-во
A01	Рама	1 шт.
A02	Панель управления (с батарейками)	1 шт.
A03	Руководство пользователя	1 шт.
A04	Бутылка силиконовой смазки	1 шт.
A05	Шестигранник	1 шт.
A06	Ручка-фиксатор	2 шт.
A07	Держатель телефона	1 шт.
A08	Винт М6*15 (уже установлен)	1 шт.
A09	Противоскользкая накладка	1 шт.
A10	Ключ безопасности	1 шт.

Производитель оставляет за собой право вносить изменения в конструкцию тренажёра, не ухудшающие качество изделия, без предварительного уведомления. Если тренажёр имеет отличия от того, что представлено в руководстве, фактический вид продукта имеет преимущественную силу.

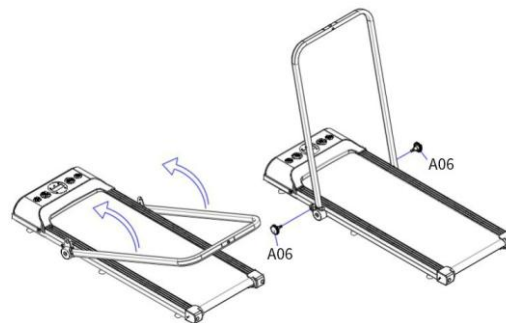
3. Инструкции по сборке

1. Пошаговая сборка

Шаг 1: Достаньте раму из картонной коробки.

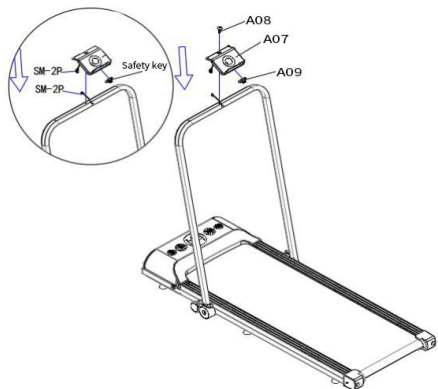


Шаг 2: Раскройте раму, как показано на рисунке, зафиксируйте положение тренажёра с двух сторон при помощи ручек (A06).



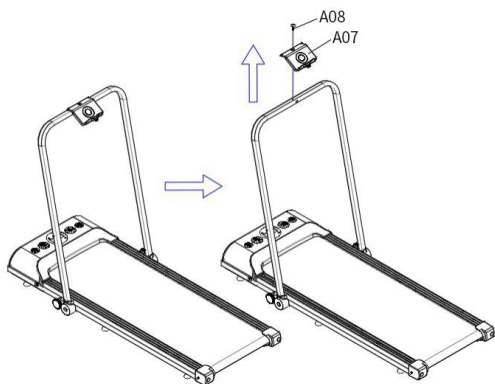
3. Инструкции по сборке

Шаг 3: Выполните соединение проводов (S M-2P), после чего закрепите держатель (A07) на поручне при помощи винта M6*15 (A08). В завершение зафиксируйте на конструкции ключ безопасности. См. рисунок.



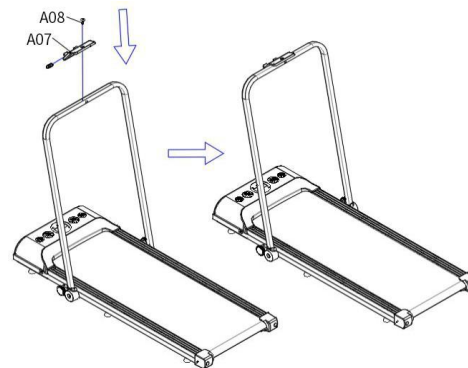
2. Как сложить тренажёр

Шаг 1: Выкрутите винт (A08) и отсоедините держатель. См. рисунок.



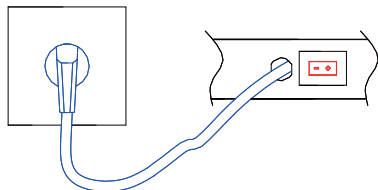
3. Инструкции по сборке

Шаг 2: Смените положение держателя, чтобы он не мешал сложить поручень. Установите его с другой стороны поручня, закрепив при помощи винта (A08).



4. Инструкции по работе с консолью

Подключите тренажёр к электропитанию, переведите переключатель (красный) в положение “вкл” и немного подождите – пока дисплей консоли загорится и перейдёт на стартовую страницу.



Переключатель

1. Внешний вид консоли



1.1 Скорость (SPEED)

Текущая скорость пользователя.

1.2 Время (Time)

Текущая продолжительность тренировки в диапазоне от 0:00 до 99:59; по достижению максимального значения отсчёт начинается заново.

1.3 Дистанция (DIST)

Пройденное расстояние, в диапазоне от 0.0 до 99.9.

1.4 Калории (CALORIES)

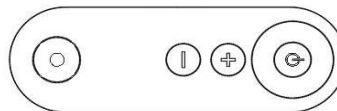
Количество сожжённых калорий, в диапазоне от 0 до 990.

4. Инструкции по работе с консолью

1.5 Общая дистанция (MILEAGE)

Расстояние, пройденное за время всех тренировок. При сбое в работе устройства данные могут быть сброшены.

2. Функциональные кнопки



1. Кнопки “пуск” (“start”), “стоп” (“stop”)

Кнопка “пуск” используется для включения тренажёра. Для того, чтобы остановить тренажёр, воспользуйтесь кнопкой “стоп”.

Повторное нажатие кнопки приведёт к сбросу всех параметров.

* Чтобы выйти из спящего режима, нажмите на любую кнопку консоли.

2. Кнопки увеличения и уменьшения скорости

Кнопками вы можете менять текущее значение скорости, с шагом 0,1 км/ч. При удержании кнопки больше двух секунд изменение параметра будет выполняться не пошагово, а непрерывно, до тех пор, пока вы не отпустите кнопку.

3. Функции ключа безопасности:

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

4. Воспроизведение музыки через Bluetooth:

Для того, чтобы на тренажёре воспроизводилась музыка из вашего телефона, необходимо установить подключение через Bluetooth. Активируйте функцию на телефоне, затем найдите в представленном перечне ваше изделие и нажмите на позицию с его наименованием (JF-ВТМР3). После того, как устройства будут сопряжены, можно запустить проигрыватель на телефоне, и выбранная музыка будет воспроизводиться через динамики тренажёра.

ПРАВИЛА УХОДА И ТЕХНИЧЕСКОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ

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

Общие рекомендации по уходу

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

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

Ежедневные или после каждой тренировки проверки.

Почистите и осмотрите беговую дорожку, выполнив следующие действия:

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

Еженедельные проверки

Уборка от пыли и мусора поверхности под беговой дорожкой:

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

Ежемесячные проверки – ВАЖНО!

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

Ежеквартальные проверки – ОЧЕНЬ ВАЖНО!!!

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

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

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Регулировка бегового полотна производится по двум параметрам - натяжение и центровка бегового полотна. Первоначальная регулировка бегового полотна производится на заводе изготовителе, но в связи с транспортировкой и перемещением беговой дорожки, беговое полотно может сдвинуться и перед началом эксплуатации необходимо произвести повторный контроль положения и натяжения полотна, и при необходимости провести регулировку.

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

Увеличение натяжения:

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

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

Центрирование бегового полотна

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

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

- Если оно отклоняется в левую сторону, поверните ключом левый болт по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота, затем правый болт - против часовой стрелки;
- Если в правую, то поверните ключом правый болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке, а левый - против;
- Если беговое полотно все еще не выровнено, повторите действия снова. После того, как беговое полотно двигается по центру, увеличьте скорость до 6 км/ч, чтобы проверить его положение в движении. При необходимости повторите выше описанные шаги.

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

Смазка деки и полотна

Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки.

Тем не менее, необходимо регулярно проверять наличие смазки во избежание поломок. Мы рекомендуем ежемесячно проверять беговое полотно на наличие смазки, и, если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый состав в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике. Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: DFC, Efele.

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

Электробезопасность

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

Меры предосторожности

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

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

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

ВНИМАНИЕ!

ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!

Код ошибки	Описание	Причины и способы решения
E01	Нарушение связи между контроллером и консолью	Возможные причины: Связь между контроллером и консолью заблокирована; осмотрите провода, соединяющие устройства, убедитесь, что они не повреждены и подключены правильно. При обнаружении поврежденных проводов, замените их.
E02	Ошибка в работе двигателя	Убедитесь, что все подключения выполнены надёжно: если в каком-то месте провод отходит, это приводит к нарушению связи между двигателем и контроллером. Осмотрите провод, проверьте, что он не повреждён.
E03	На контроллер не поступают данные о скорости	1. Если сигналы с датчиков скорости не поступают на консоль более 3-х секунд, проверьте, хорошо ли подключен датчик и не поврежден ли он. При повреждении датчика, замените его. Если датчик исправен, снимите его и установите заново. 2. Осмотрите провода двигателя, убедитесь, что они подключены правильно. Отсоедините провода и подключите заново. Проверьте контроллер. Если от контроллера исходит запах гари, замените его.
E5	Активация системы взрывозащиты	1. Проверьте, чтобы напряжение источника электропитания соответствовало техническим требованиям изделия (такая ошибка может возникнуть, если напряжение сети менее 50% от номинального значения). 2. Осмотрите контроллер. Если от него исходит запах гари, замените его на новый. 3. Проверьте соединение проводов. При необходимости отсоедините провод от электродвигателя и затем подключите его заново.
E6	Перегрузка по току	1. Превышение номинального значения тока из-за перегрузки устройства. Проверьте, не превышаете ли вы допустимую нагрузку на тренажёр. 2. Ошибка в работе двигателя. Убедитесь, что двигатель не сгорел. Замените двигатель в случае необходимости. 3. Ошибка в работе контроллера. Осмотрите контроллер. Если от него исходит запах гари, замените его на новый.

6. Типы неисправностей и способы их устранения

Код ошибки	Описание	Причины и способы решения
---	Ключ безопасности отсоединён от консоли	Проверьте, чтобы ключ безопасности был правильно установлен в консоль, при необходимости переустановите его.

Распространённые проблемы и способы их решения:

1. Некоторые из функциональных кнопок (или все) не работают:

- 1.1. Перезапустите устройство и снова проверьте работу кнопок.
- 1.2. Если кнопки по-прежнему не работают, откройте крышку корпуса консоли и осмотрите кнопки; убедитесь, что они не повреждены и расположены на своих местах.
- 1.3. При необходимости замените клавиатуру консоли.

2. Дисплей консоли не работает/не отображается информация.

- 2.1. Убедитесь, что входное напряжение входит в допустимый диапазон 200-240 В.
- 2.2. Убедитесь, что переключатель переведён в положение "вкл".
- 2.3. Проверьте, не перегорел ли предохранитель в розетке, при необходимости замените его.
- 2.4. Осмотрите контроллер, проверьте, горит ли у него светодиод.
- 2.5. Проверьте соединения проводов.
- 2.6. Осмотрите консоль, при обнаружении неисправности замените её.
- 2.7. Проверьте контроллер, при обнаружении неисправности замените его.

3. Другие проблемы:

- 3.1. Устройство не запускается. Убедитесь, что сетевой кабель подключён, ключ безопасности находится на своём месте, а переключатель переведён в положение "вкл".
- 3.2. Беговое полотно проскальзывает. Отрегулируйте натяжение полотна, следуя инструкциям из данного руководства.
- 3.3. Смещение бегового полотна. Отрегулируйте положение полотна, следуя инструкциям из данного руководства.
- 3.4. Посторонние шумы во время работы устройства. Проверьте, не ослаблены ли крепёжные винты и достаточно ли смазки на платформе.

7. Рекомендации к занятиям

Подготовка

Перед началом тренировок рекомендуем проконсультироваться с вашим лечащим врачом - это позволит вам составить персональную программу, соответствующую вашему здоровью и уровню физической подготовки.

В начале ознакомьтесь с управлением тренажёра, в том числе с кнопками запуска и остановки тренажёра, а также регулировкой скорости. После этого можно будет приступить к тренировке.

Встаньте на подножки, расположенные по обе стороны от бегового полотна, и возьмитесь за поручни. Запустите беговую дорожку с минимальной скоростью (около 1,6-3,2 км/ч), зайдите на беговое полотно и начните движение, при этом держите спину прямо, а взгляд вперёд. После того, как привыкните к такому уровню нагрузки, установите скорость беговой дорожки на отметку 3-5 км/ч и работайте в данном темпе в течение 10 минут, после чего остановитесь. Не запускайте беговую дорожку сразу с высокой скоростью, чтобы избежать падения с тренажёра.

Тренировка

Начните тренировку с пробного расстояния в 1 км. Чтобы пройти 1 км обычным шагом, необходимо около 15-25 минут. Затем увеличьте скорость до 4,8 км/ч и пройдите ещё 1 км (на это уйдёт примерно 12 минут). Если данная нагрузка недостаточна, увеличьте скорость и угол наклона беговой дорожки и двигайтесь в заданном темпе в течение 30 минут. Завершить тренировку следует обычным шагом, что позволит уменьшить нагрузку на организм.

Будьте терпеливы в стремлении к более высоким результатам. Есть важное условие: чтобы физические нагрузки принесли пользу, они должны быть регулярными - стать привычкой

Частота упражнений

Занимайтесь на тренажёре 3-5 раз в неделю, уделяя каждой тренировке по 15-60 минут. При составлении расписания ориентируйтесь на ваши возможности, а не только на ваши предпочтения. Вы можете повысить интенсивность упражнений, увеличивая скорость и угол наклона тренажёра.

Длительность тренировки

Длительность тренировки 15-20 минут является рекомендованной для тех, кому важно сохранить своё время. Стандартный формат тренировки выглядит следующим образом: разогрейтесь в течение 5 минут на скорости 4-4,8 км/ч, затем каждую минуту добавляйте по 0,3 км/ч. После того, как вы достигнете скорости, на которой чувствуете себя комфортно и уверенно, занимайтесь на дорожке ещё 45 минут. Вышеуказанная информация представлена только в качестве справки. Проконсультируйтесь с профессионалами для получения подробных инструкций.

Одежда для тренировок

Для тренировок вам необходима пара удобной качественной обуви (кроссовки или спортивная обувь). Проследите, чтобы в подошве ничего не застряло, что впоследствии может попасть во внутренние механизмы тренажёра и стать причиной его поломки.

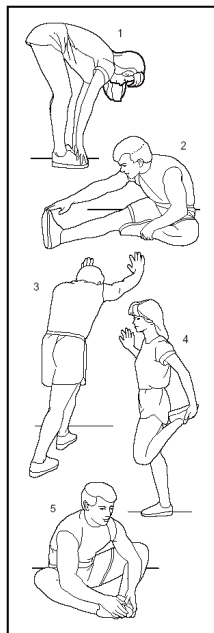
Одежда должна быть удобной и подходящей для физических упражнений, рекомендуем отдавать предпочтение спортивной одежде из хлопчатобумажного материала.

Упражнения для растяжки

Перед тем, как приступить к тренировке на беговой дорожке, подготовьте свои мышцы к нагрузке, выполнив небольшую разминку в течение 5-10 минут. После этого выполните ряд простых упражнений на растяжку (указаны ниже). Сделайте по 3 подхода на каждую ногу, задерживаясь в каждом положении 10 секунд. В конце тренировки повторите разминочные упражнения, чтобы уменьшить болезненное чувство в мышцах.

1. Наклоны вперёд

Встаньте прямо, слегка согнув колени, и медленно наклонитесь вперёд. Позвольте вашей спине и плечам расслабиться, так, чтобы вы могли дотянуться до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь в этом положении 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 1).



2. Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте, одну ногу вытяните вперёд. Подтяните стопу другой ноги к себе и тянитесь к ней одноименной рукой. Тянитесь до пальцев ног, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза для каждой ноги (см. рис. 2).

3. Растяжка задней поверхности голени и ахиллова сухожилия

Подойдите к стене, упритесь в опору руками. Поставьте одну ногу впереди другой. Наклоняйтесь ближе к стене, в то время как ноги должны стоять ровно и упираться пятками в землю. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 3).

4. Растяжка четырёхглавых мышц

Обопритесь одной рукой на стену для равновесия, поднимите ногу, схватив её сзади свободной рукой. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Сделайте по 3 подхода на каждую ногу (см. рис. 4).

5. Растяжка внутренней поверхности бедра

Сядьте, соедините подошвы ног вместе, колени наружу. Подвиньте ноги по направлению к области паха, насколько это возможно. Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 3 раза (см. рис. 5).

Техника безопасности

Перед тем, как приступить к тренировкам, обратитесь к врачу, который на основании вашего возраста и уровня физической подготовки даст рекомендации по допустимому уровню нагрузки, продолжительности и частоте тренировок.

Если во время тренировки вы почувствуете головокружение, слабость или обнаружите у себя какие-либо другие болезненные симптомы, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.

8. Сборочный чертеж

№	НАИМЕНОВАНИЕ	ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	КОЛ-ВО
1	Основание		1
2	Опорная рама		1
3	Кронштейн двигателя		1
4	Опорная перекладина		1
5	Беговая платформа	t12*497*1025	1
6	Беговое полотно	t1.4*403*2300	1
7	Передний ролик	80* ϕ 38*435* ϕ 12*464*М8	1
8	Задний ролик	ϕ 38*430* ϕ 12*487*2-М8	1
9	Маслопроводящая труба	ϕ 8*0.92*230	1
10	Шестигранный ключ	6# 90*90мм, один наконечник в виде отвёртки	1
11	Приводной ремень	J140(356) 4 канавок, 5 рёбер	1
12	Подставка под iPad/телефон		1
13	Защитный кожух двигателя	510*236*71	1
14	Передняя защитная панель (левая)	111*71*37	1
15	Передняя защитная панель (правая)	111*71*37	1
16	Поддон двигателя	495*233*42	1
17	Задняя защитная панель (левая, правая)	72*70*70	1
18	Левая подножка	24*50*1044	1
19	Правая подножка	24*50*1044	1
20	Ручка-фиксатор	ϕ 50*М10*20 полная резьба	2
21	Транспортировочное колесо	ϕ 8.2* ϕ 40*22	2
22	Зажим	UC-0 белый	3
23	Контроллер	/220В	1
24	Ножка	ϕ 35* ϕ 20* ϕ 4.5*18	8
25	Заглушка	ϕ 16.5	1
26	Хомут	2*150	4
27	Переключатель	15А/250В красный (с подсветкой)	1
28	Реле защиты от перегрузки	220В:6А, 125/250В (переменного тока)	1
29	Провод питания	3*0.75мм ² 10/15А 250В чёрный, длина 1800мм	1
30	Зажим для провода	6N-4 чёрный	1
31	Провод 1	3*1.0мм ² 10/15А длина 200мм	1
32	Провод 2	3*1.0мм ² 10/15А длина 200мм	1

8. Сборочный чертеж

33	Провод 3	3*1.0мм ² 10/15А длина 100мм	1
34	Двигатель		1
35	Ключ безопасности	42*16*14	1
36	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	М8*90 неполная резьба	1
37	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	М8*60 полная резьба	2
38	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	М8*40 неполная резьба	1
39	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	М10*70 неполная резьба	2
40	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	М8*35 неполная резьба	2
41	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	М8*35 полная резьба	1
42	Винт с цилиндрической головкой и внутренним шестигранником	М8*25 полная резьба	3
43	Винт с потайной головкой и внутренним шестигранником	М6*20 полная резьба	8
44	Саморез с цилиндрической головкой и крестообразным шлицем	ϕ 4*16 полная резьба	2
45	Саморез с прессшайбой	ST4.2*19 полная резьба	8
46	Саморез с прессшайбой	ST4.2*16 полная резьба	16
47	Саморез с цилиндрической головкой и крестообразным шлицем	ϕ 2.3*6 полная резьба	4
50	Саморез с цилиндрической головкой и крестообразным шлицем	ϕ 4*10 полная резьба	4
51	Саморез с прессшайбой	ST4*16 полная резьба	2
52	Плоская шайба	ϕ 8* ϕ 16*1.2	2
53	Пружинная шайба	ϕ 8.1* ϕ 12.3*T2.1	2
54	Контргайка	М8 *13	3
55	Контргайка	М10	2
56	Сферическая шайба	ϕ 10.5* ϕ 21*4.1 чёрная	2
57	Винт с полукруглой головкой и крестообразным шлицем	М6*16	1
58	Пульт управления	120*38.5*6.5	1
59	Крепёж в комплекте: винт с цилиндрической головкой, плоская шайба, пружинная шайба	М4*12 полная резьба	2
60	Металлическая втулка	ϕ 13* ϕ 8.2*10 черная	2
61	Двусторонняя клейкая лента		2
62	Защитная крышка большого динамика		2
63	Защитная крышка маленького динамика		2
64	Магнитное кольцо		1

8. Сборочный чертеж

