

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Пожалуйста, внимательно прочитайте все предостережения и инструкции в этом руководстве перед использованием данного оборудования. Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

Содержание	1
Инструкция по безопасности	2-3
Инструкция по сборке	4-7
Гид по эксплуатации	8-11
Как складывать и перемещать	15
Предлагаемая растяжка	13-17
Обслуживание	18-19
Схема	20
Список деталей	21

## ИНСТРУКЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

При использовании этого продукта всегда следует соблюдать основные меры предосторожности, включая следующие:

Пожалуйста, внимательно прочитайте инструкцию перед тем, как начать использование данного оборудования.

**Опасно** – Чтобы снизить риск поражения электрическим током:

1. Всегда отключайте оборудование из розетки после тренировки и перед очисткой.

**ВНИМАНИЕ** – Для снижения риска ожогов, пожара, поражения электрическим током или получения телесных повреждений:

1. Не оставляйте подключенное оборудование без присмотра. Отключайте устройство от розетки, когда оно не используется.

2. Требуется пристальное наблюдение если оборудование используется детьми или инвалидами, а также если дети находятся вблизи оборудования.

3. Используйте оборудование только по назначению, как описано в этом руководстве. Не используйте какое-либо приспособление, не рекомендованное производителем, во избежание какой-либо опасности или несчастных случаев.

4. Никогда не эксплуатируйте оборудование, если оно имеет поврежденный шнур или вилку, если оно не работает должным образом, если оно повреждено или попало в воду.

Пожалуйста, верните оборудование в сервисный центр продавца для осмотра и ремонта.

5. Не перемещайте оборудование держа его за шнур питания, не используйте шнур в качестве ручки.

6. Держите шнур от нагретых поверхностей или земли.

7. Никогда не используйте оборудование с заблокированными вентиляционными отверстиями. Следите чтобы вентиляционные отверстия были свободными от ворса, волос и т. д.

8. Никогда не бросайте и не вставляйте какие-либо предметы в отверстия.

9. Не используйте и не эксплуатируйте оборудование на открытом воздухе.

10. Не используйте оборудование, где используются аэрозольные (распыляемые) продукты или где малое содержание кислорода.

11. Перед выключением питания выключите все органы управления в положение выключения, затем выньте вилку из розетки.

12. Подключайте оборудование только к правильно заземленной розетке.

13. Если беговая дорожка складная, когда пользователь заканчивает использование беговой дорожки, высота должна быть возвращена в исходное положение.

14. Пользователь не может одновременно складывать беговую дорожку во время ее использования.

15. Следите за безопасным расстоянием позади беговой дорожки 2000 мм x 1000 мм

16. Данное оборудование предназначено только для бытового использования.

17. Для беговой дорожки с функцией сгибания и электрического подъема убедитесь, что перед складыванием стоит отметка 0 (во избежание помех компонентам оборудования).

18. Прекратите использовать беговую дорожку, если вы чувствуете слабость, головокружение или у вас затрудненное дыхание.

19. Во время использования беговой дорожки одевайте соответствующую одежду для упражнений. Не носите свободную одежду, которая может попасть в беговую дорожку. Спортивная одежда рекомендуется как для мужчин, так и для женщин. Всегда одевайте спортивную обувь. Никогда не используйте беговую дорожку босыми ногами, или надев только носки, не обувайте сандалии.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Оборудование должно быть заземлено. Если произойдет сбой или неисправность, заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления электрическому току, что позволит снизить риск поражения электрическим током.

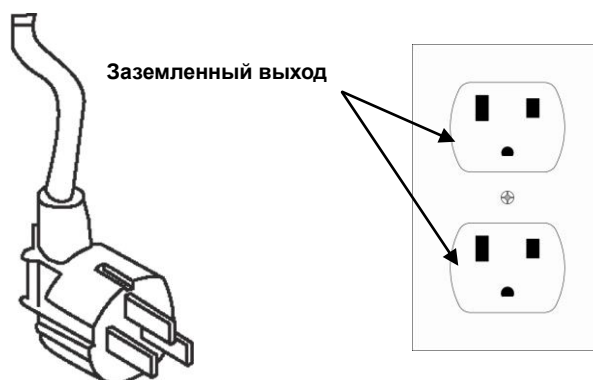
Продукт оснащен шнуром, имеющим заземляющий проводник и заземляющую пробку.

Вилка должна быть подключена к соответствующей розетке, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми местными правилами и нормами.

**Опасно** – Неправильное подключение заземляющего проводника оборудования может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком или военнослужащим, если у вас есть сомнения в правильности заземления продуктов. Не изменяйте вилку, поставляемую с продуктом, - если она не подходит к розетке, установите соответствующую розетку квалифицированным электриком.

Оборудование предназначено для использования при 220 вольт и имеет штепсельную вилку заземления, которая выглядит как вилка, изображенная на рисунке. Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. Нет необходимости использовать какой-либо адаптер для этого продукта.

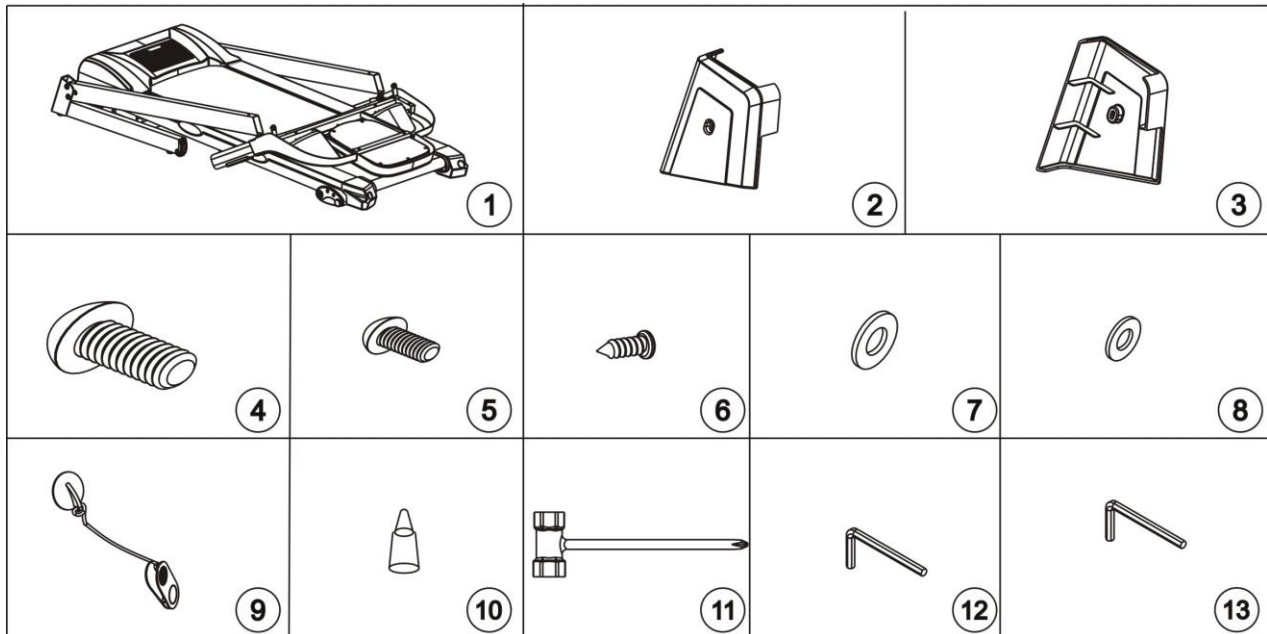
**Рисунок**  
**Методы заземления**



Заземленная вилка

# ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ Простые функции

ОТКРОЙТЕ КОРОБКУ, И СОПОСТАВЬТЕ ВСЕ ДЕТАЛИ С РИСУНКОМ.

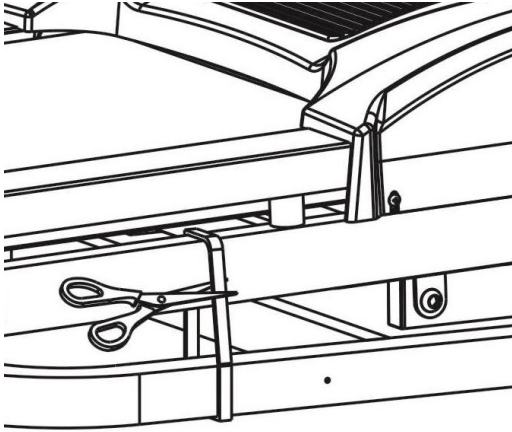


## Список деталей

№	Описание	Количество
1	Главная рама	1 н-р
2	Крышка основания (левая)	1 шт
3	Крышка основания (правая)	1 шт
4	Болт М10*40	2 шт
5	Болт М8*15	2 шт
6	Болт М4*10	2 шт
7	Шайба М10	2 шт
8	Шайба М8	2 шт
9	Ключ безопасности	1 шт
10	Смазка	1 шт
11	Отвертка	1 шт
12	Ключ 5#	1 шт
13	Ключ 6#	1 шт

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ Простые функции

### ШАГ 1

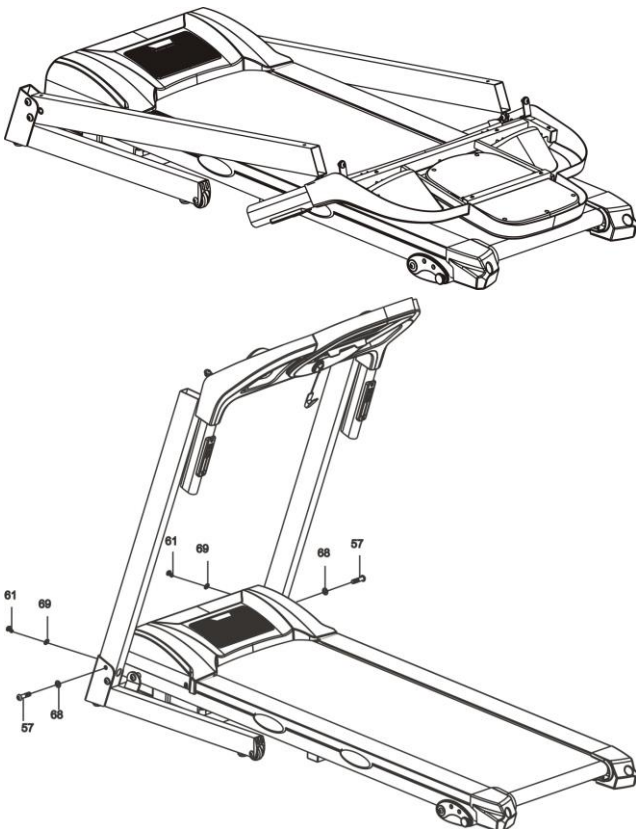


1. Обратите внимание, что для беговой дорожки требуется как минимум 2 человека для завершения сборки.
2. Откройте картонную коробку и выньте все защитные пены и монтажные детали.
3. Как показано на рисунке, выньте основание из коробки, положите его на ровный пол и затем разрежьте ремень

#### **⚠ DANGER !**

Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

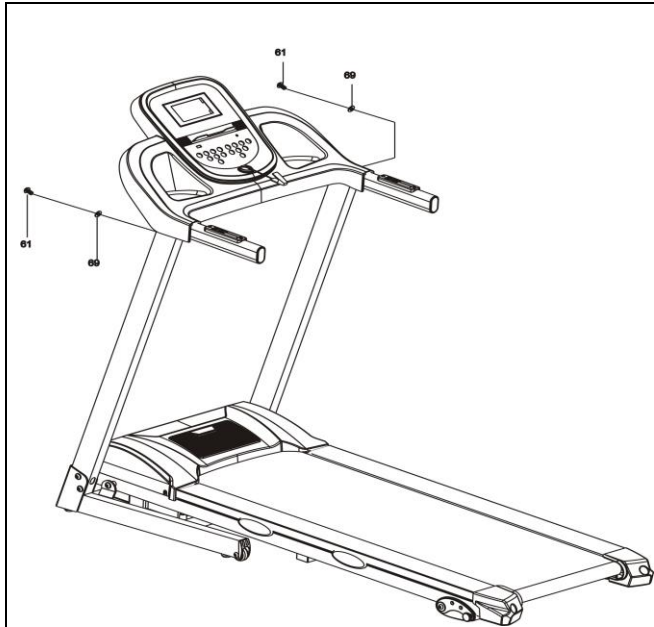
### ШАГ 2



1. Поднимите стойки и консоль. Используя ключ (12) и ключ (13), установите стойки с помощью 2-х винтов M10 \* 40 (57), 2-х шайб M10 (68), 2-х винтов M8 \* 15 (61) и 2-х шайб M8 (69)
- Обратите внимание на подсоединение кабеля, неправильное соединение может привести к повреждению разъема.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ Простые функции

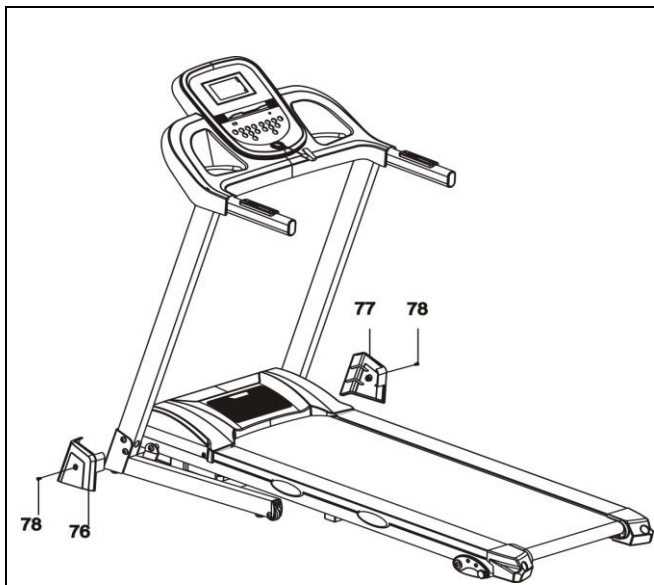
### ШАГ 3



1. Используйте ключ 5 мм (12), чтобы установить консоль, на левую и правую стойки закрепив 2-мя болтами M8 \* 15 (61) и 2-мя шайбами M8 (69).

Обратите внимание на подсоединение кабеля, неправильное соединение может привести к повреждению разъема.

### ШАГ 4



1. Как показано на рисунке, используйте отвертку (11), чтобы установить левую крышку основания (76) на основание с помощью 1-го болта M4x10 (78). Сделайте то же самое для правой крышки основания (77).



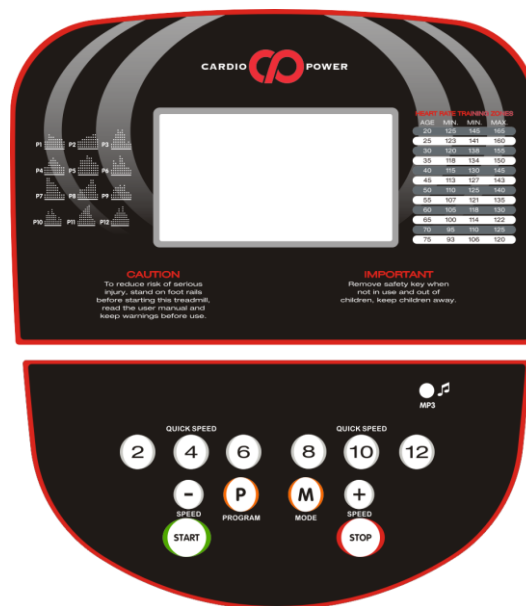
**ПРИМЕЧАНИЕ.** Для вашей безопасности и комфорта проверьте, все ли болты закреплены.  
Поздравляем! Новая моторизованная беговая дорожка успешно собрана!



## ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- A. Перед началом тренировки установите беговую дорожку.
- B. Прикрепите ключ безопасности к компьютеру (беговая дорожка не будет работать без ключа безопасности). Закрепите другой конец ключа(клипсы) безопасности к своей одежде, прежде чем выполнять упражнение, чтобы беговая дорожка остановилась, если пользователь случайно сойдет с беговой дорожки.
- C. Если пользователь упадет с беговой дорожки, ключ безопасности выйдет из компьютера, и беговая дорожка остановится сразу, чтобы избежать дальнейших травм.
- D. Не вставляйте на беговое полотно при запуске беговой дорожки. Потяните полотно и встаньте ногами на подножки.
- E. Беговая дорожка начнет движение со скоростью 1.0км/ч после 5-секундного обратного отсчета. Если вы новичок, оставайтесь на медленной скорости и держитесь руками за поручень, пока не почувствуете себя комфортно.

## КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО



## ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

**TIME/ВРЕМЯ:** Отображает общее время тренировки с 0:00 до 99:59 минут.

**PULSE/ПУЛЬС:** После захвата датчиков пульса из стали на передних поручнях начинается считка данных пульса и отображается текущая частота сердечных сокращений в ударах в минуту от 50 до 200.

**SPEED/СКОРОСТЬ:** Отображает текущую скорость движения ленты от 1,0 км/ч до 12.0 км/ч.

**CALORIE/КАЛОРИИ:** Аккумулирует потраченные калории во время тренировки. Максимальное значение 990 Ккал.

**DISTANCE/РАССТОЯНИЕ:** Отображает расстояние пройденное во время тренировки от 0.0 до 99.9 километров путем подсчета;

Отображает полное расстояние пройденное во время тренировки от 0,5 до 99,9 километров путем обратного отсчета.

**НАЧАЛО****ПРИМЕЧАНИЯ:**

1. Убедитесь, что ничего не препятствует движению беговой дорожки.
2. Подключите шнур питания и включите беговую дорожку.
3. Встаньте на подножки беговой дорожки.
4. Прикрепите клипсу безопасности к одежде.
5. Вставьте ключ безопасности в отверстие для ключа безопасности в консоли, беговая дорожка будет находиться в состоянии старта / готовности.
6. На обоих поручнях есть две кнопки, справа - SPEED + и SPEED-, слева - START и STOP, они будут выполнять те же функции, что и кнопки START / STOP и SPEED +/- на консоли.
7. Во время тренировки в любом режиме, когда вы нажимаете кнопку STOP, беговая дорожка будет приостановлена. Если вы хотите возобновить тренировку, вы можете нажать кнопку START, и все предыдущие данные возобновятся, беговая дорожка начнет движение после 5 секунд. Если вы хотите, после паузы на беговой дорожке, перейти в режим старта / готовности, нажмите кнопку STOP еще раз. Во время выбора программы или настройки информации нажмите кнопку STOP, чтобы вернуться в состояние старта / готовности.
8. У вас есть две возможности начать тренировку:

**А. БЫСТРЫЙ СТАРТ**

Просто нажмите кнопку START для начала работы.

**В. ВЫБРАВ ПРОГРАММУ**

Выберите программу вручную нажав кнопку MODE или нажав кнопку PROGRAM, чтобы ввести ручную программу или одну из 8 заданных программ тренировок

**БЫТРЫЙ СТАРТ - РУКОВОДСТВО**

**ШАГ 1:** Прикрепите ключ безопасности, чтобы разбудить дисплей; беговая дорожка будет находиться в состоянии старта / готовности.

**ШАГ 2:** Нажмите кнопку START, чтобы начать движение ленты после 5 секундного отсчета. Используйте кнопки SPEED +/- или QUICK SPEED для настройки желаемой скорости в любое время во время тренировки. Скорость может регулироваться кнопками на поручнях.

**ШАГ 3:** Чтобы получить показание пульса, просто держите руки на пластинах из стали на поручнях. Для отображения фактического числа может потребоваться несколько секунд. Частота пульса будет отображаться в окне PULSE.

**ШАГ 4:** Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить тренировку или вытащите ключ безопасности из исходного положения, чтобы выключить компьютер. Нажмите кнопку STOP, чтобы приостановить программу. Если вы хотите возобновить тренировку, вы можете нажать кнопку START, все предыдущие данные вернутся к подсчету. Беговая дорожка начнет движение после 5-секундного обратного отсчета. Если вы хотите, после паузы на беговой дорожке, перейти в режим старта / готовности, нажмите кнопку STOP еще раз.

**ШАГ 5:** Во время быстрого запуска будут подсчитываться показатели TIME/ВРЕМЯ, CALORIE/КАЛОРИИ и DISTANCE/РАССТОЯНИЕ.

## РУЧНОЙ ВЫБОР ПРОГРАММЫ

### ПРИМЕЧАНИЯ:

В рамках этой программы один из показателей **DISTANCE/РАССТОЯНИЕ**, **CALORIE/КАЛОРИИ** и **TIME/ВРЕМЯ** может быть настроен на обратный отсчет для вашей тренировки. Другие будут просто подсчитываться во время тренировки. После того как обратный отсчет достигнет 0, программа закончится и остановит движение полотна. Если вам нужно продолжить, нажмите кнопку **START**, чтобы начать движение полотна после обратного отсчета.

**ШАГ 1:** Прикрепите ключ безопасности, чтобы разбудить дисплей; беговая дорожка будет находиться в состоянии старта / готовности.

**ШАГ 2:** Нажмите кнопку **MODE**, в окне **TIME** появится 30:00. Нажмите кнопку **SPEED +/-**, чтобы установить время обратного отсчета с 8:00 до 99:00 минут.

Если вы не хотите устанавливать значение **TIME/ВРЕМЯ** для обратного отсчета и переходить к другим, снова нажмите **MODE**. В окне **DIST** появится 1.0, вы можете установить обратный отсчет **DISTANCE/РАССТОЯНИЯ** с 1.0км - 99.0км.

Если вы не хотите устанавливать значение **DISTANCE/РАССТОЯНИЕ** для обратного отсчета и переходить к другим, снова нажмите **MODE**. Окно **CAL.** отобразит 50, вы можете установить обратный отсчет **CALORIE/КАЛОРИИ** с 20 ккал до 990 ккал.

**ШАГ 3:** Закончив настройку обратного отсчета для тренировки, нажмите **START**, чтобы начать движение ленты после 5 сек. обратного отсчета.

**ШАГ 4:** Во время программы вы можете регулировать скорость, нажимая кнопки **SPEED +/-** или **QUICK SPEED**, скорость можно отрегулировать с помощью кнопок на правом поручне.

**ШАГ 5:** Нажмите кнопку **STOP**, чтобы остановить тренировку или вытащите ключ безопасности из своего положения, чтобы выключить компьютер. Нажмите кнопку **STOP**, чтобы приостановить программу. Если вы хотите возобновить программу, вы можете нажать кнопку **START**, все предыдущие данные возобновят подсчет, а беговая дорожка начнет движение после 5-секундного

обратного отсчета. Если вы, после паузы на беговой дорожке, хотите перейти в начало / готовность, нажмите кнопку **STOP** еще раз

## ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

### ПРИМЕЧАНИЯ:

Все предустановленные программы состоят из 20 временных сегментов; скорость устанавливается на каждом сегменте. Время истечения 20 сегментов в каждой программе будет автоматически задаваться в соответствии со временем, установленным для вашего времени тренировки.

**ШАГ 1:** Прикрепите ключ безопасности, чтобы разбудить дисплей; беговая дорожка будет находиться в состоянии старта/ готовности.

**ШАГ 2:** Нажмите кнопку **PROGRAM** для прокрутки 12 предустановленных программ и функции **BODY FAT**. Чтобы выбрать нужную программу нажмите кнопку **PROGRAM**, затем нажмите кнопки **SPEED +/-**, чтобы изменить время программы. Предварительно установленное время прохождения каждой программы составляет 30:00 минут, его можно установить самостоятельно с 8:00 до 99:00 минут.

## ГИД ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

**ШАГ 3:** После изменения времени истечения нажмите кнопку START, чтобы принять и начать тренировку.

**ШАГ 4:** Во время настройки программы вы можете настроить скорость, нажав кнопки SPEED +/- или QUICK SPEED. Скорость можно отрегулировать с помощью кнопок на правом поручне. Тем не менее, скорость, которую вы настраиваете, будет действовать только на текущем сегменте. После завершения сегмента, функция SPEED/СКОРОСТИ будет обрабатывать заданные значения.

**ШАГ 5:** Нажмите кнопку STOP, чтобы остановить тренировку или вытащите ключ безопасности из своего положения, чтобы выключить компьютер. Нажмите кнопку STOP, чтобы приостановить программу. Если же вы хотите возобновить программу, вы можете нажать кнопку START, все предыдущие данные возобновят подсчет, а беговая дорожка начнет движение после обратного отсчета. Если вы хотите, после паузы на беговой дорожке, перейти в режим старта / готовности, нажмите кнопку STOP еще раз.

## ГИД ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

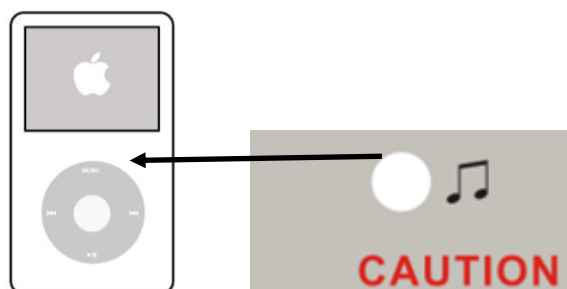
### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФУНКЦИИ ПУЛЬСА

Окно PULSE на вашем компьютере работает совместно с импульсными датчиками на обоих поручнях. Когда вы будете готовы определить свой пульс:

1. Плотно установите обе руки на импульсные датчики. Для наиболее точного чтения важно использовать обе руки.
2. Значение Вашего пульса будет отображаться в окне PULSE примерно через 10 секунд после того, как вы начнете удерживать импульсные датчики.
3. Эта оценка не является точной, и люди с заболеваниями и / или особыми потребностями в точном определении сердечного ритма не должны полагаться на предоставленные значения.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ АУДИО ФУНКЦИИ

Как показано на рисунке подключите один конец аудио кабеля к аудио разъему на компьютере, а затем подключите второй конец кабеля к MP3 плееру. Динамик на компьютере воспроизведет музыку с MP3-плеера. Громкость динамика может регулироваться только MP3-плеером.



## ОЦЕНКА ЖИРОВОЙ МАССЫ

Эта функция предназначена для оценки вашего жира в теле в соответствии с основной информацией о ваших персональных данных.

Эта оценка не является точной, люди имеющие медицинские показатели и / или имеющие особую потребность в точной величине жировых отложений не должны полагаться на предоставленные оценки

**ШАГ 1:** Несколько раз нажмите кнопку PROGRAM. При нажатии кнопки PROGRAM «13» в окне TIME отобразится FAT/ЖИР. Нажмите кнопку MODE, чтобы установить относительные параметры: GENDER/ПОЛ, AGE/ВОЗРАСТ, HEIGHT/РОСТ и WEIGHT/ВЕС.

**ШАГ 2:** После нажатия кнопки MODE, окно DIST. отобразит -1. Окно CAL отобразит -1, оно представляет GENDER/ПОЛ. Нажмите кнопку SPEED +/-, чтобы установить пол 1 или 2. 1 представляет MALE/МУЖЧИНА, 2 представляет FEMALE/ЖЕНЩИНА. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему шагу.

**ШАГ 3:** После нажатия кнопки MODE, окно DIST. отобразит -2. Окно CAL отобразит 25, оно отобразит AGE/ВОЗРАСТ. Нажмите кнопку SPEED +/-, чтобы установить возраст от 10 до 99. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему шагу.

**ШАГ 4:** После нажатия кнопки MODE, окно DIST. отобразит -3. Окно CAL отобразит 170, оно отобразит HEIGHT/РОСТ. Нажмите кнопку SPEED +/-, чтобы установить ваш рост от 100см-220см. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему шагу.

**ШАГ 5:** После нажатия кнопки MODE, в окне DIST. будет отображаться -4. Окно CAL. окно отобразит 70, оно представляет собой WEIGHT/ВЕС. Нажмите кнопку SPEED +/-, чтобы установить свой вес от 20кг-150кг. Затем нажмите кнопку MODE, чтобы перейти к следующему шагу.

**ШАГ 6:** После завершения настройки всей необходимой информации о ваших данных снова нажмите кнопку MODE. Окно DIST. отобразит -5. Окно CAL. отобразит «---», это означает, что компьютер начинает работать для вычисления. Затем удерживайте датчик пульса на поручнях обеими руками, и примерно через 5 секунд после этого результат FAT/ЖИР будет отображаться в окне CAL.

## ТАБЛИЦА ЖИРОВОЙ МАССЫ

Результат, который отображен в таблице жировой массы, может быть ссылкой на состояние тела. Сопоставьте результаты измерения экрана с таблицей:

Состояние тела	Результат
Ожирение	$BMI \geq 30$
Сверх нормы	$25 < BMI < 29$
Норма	$20 < BMI < 25$
Худоба	$BMI < 19$

## ПРОГРАММНАЯ ТАБЛИЦА

СКОРОСТЬ/ВРЕМЯ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТЬ (км/ч)	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	СКОРОСТЬ (км/ч)	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	СКОРОСТЬ (км/ч)	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	СКОРОСТЬ (км/ч)	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	СКОРОСТЬ (км/ч)	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	СКОРОСТЬ (км/ч)	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	СКОРОСТЬ (км/ч)	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	СКОРОСТЬ (км/ч)	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	СКОРОСТЬ (км/ч)	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ (км/ч)	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	СКОРОСТЬ (км/ч)	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	СКОРОСТЬ (км/ч)	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## КАК СКЛАДЫВАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ

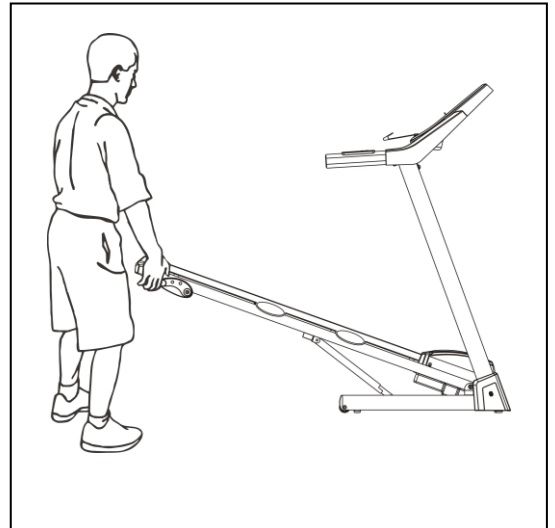
### КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

Перед тем как сложить дорожку, отсоедините шнур питания.

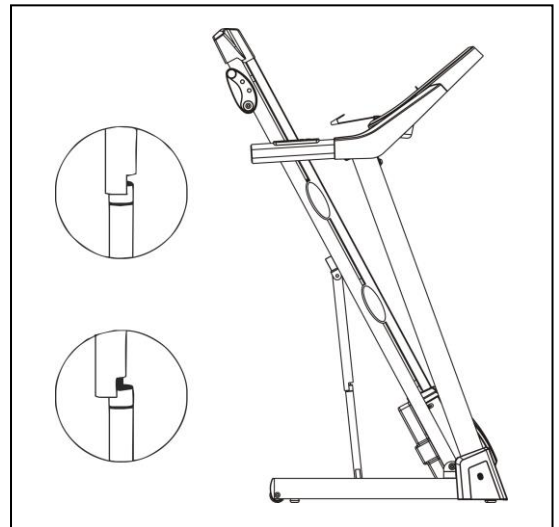
**ВНИМАНИЕ:** Вы должны быть в состоянии безопасно поднять вес в 45 футов (20 кг.).

1. Возьмитесь за беговую дорожку руками в местах показанных на рис. **ВНИМАНИЕ:** Чтобы уменьшить вероятность травмы, согните ноги, а спину держите прямо. Когда вы поднимаете беговую дорожку, убедитесь, что выпрямляете ноги, и не поднимаете ее за счет спины.

Поднимайте беговую дорожку до тех пор, пока беговая платформа не будет располагаться как показано на рисунке справа.



2. Если вы хотите разложить беговую дорожку в рабочее положение, сначала потяните складную ручку наружу, как показано на рисунке, а потом положите платформу на пол.



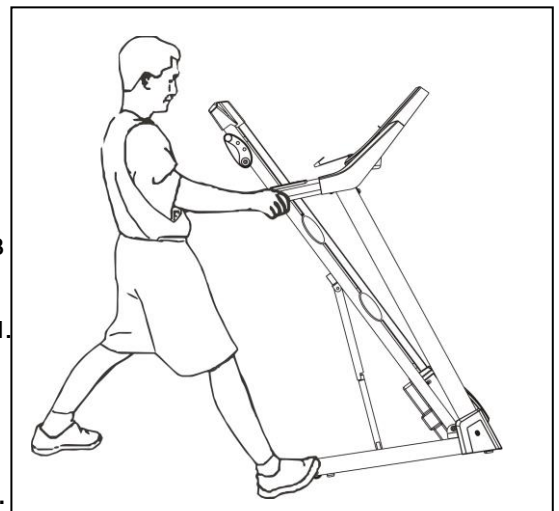
### КАК ПЕРЕМЕСТИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

1. Возьмитесь за поручни, как показано, и поместите одну ногу напротив колеса.

2. Наклоняйте беговую дорожку до тех пор, пока она не будет свободно вращаться на колесиках. Осторожно переместите беговую дорожку на нужное место.

Никогда не перемещайте беговую дорожку, не опрокинув ее назад. Чтобы уменьшить риск получения травмы, будьте предельно осторожны при перемещении дорожки. Не перемещайте беговую дорожку по неровной поверхности.

3. Поместите одну ногу на колесо и осторожно опустите беговую дорожку, пока она не займет нужное положение.



Успешная программа упражнений состоит из разминки, аэробных упражнений и восстановления. Делайте всю программу, по крайней мере, два или желательнее три раза в неделю, отдыхая в течение дня между тренировками. Через несколько месяцев вы можете увеличить свои тренировки до четырех или пяти раз в неделю.

Разминка - важная часть вашей тренировки и должна начинаться перед каждым занятием, Она подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая ваши мышцы, увеличивая кровообращение и частоту пульса, и поставляя больше кислорода вашим мышцам. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить проблемы с мышечными заболеваниями. Мы предлагаем следующие упражнения разминки и восстановления:

### 1. Внутренняя растяжка бедра

Сядьте и сведите подошвы ног вместе, колени разведите наружу. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени к полу.

Задержитесь 15 отсчетов.



### 2. Растяжка сухожилий

Сядьте, вытянув правую ногу. Прижмите подошву левой ноги на правое внутреннее бедро. Потянитесь к пальцам ноги, насколько это возможно. Задержитесь на 15 отсчетов. Расслабьтесь, а затем повторите тоже с левой ногой.



### 3. Вращение головой

На счет один наклоните голову вправо, чувствуя как растягиваются мышцы шеи. На второй счет опрокиньте голову назад, чувствуя как растягивается подбородок. На третий счет наклоните голову влево и наконец опустите голову вперед.





**ПРЕДЛАГАЕМАЯ РАСТЯЖКА****4. Подъем плеча**

На счет один поднимите правое плечо к уху. Затем опустите правое плечо и поднимите левое.

**5. Касание носков**

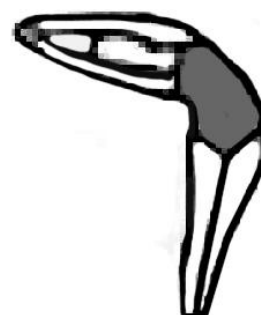
Медленно наклонитесь вперед согнувшись в талии, позвольте плечам и спине расслабиться. Дотроньтесь кончиками пальцев носков и задержитесь на 15 отсчетов.

**6. Растяжка голени**

Прислонись к стене руками, левую ногу поставьте впереди правой. Держите правую ногу прямо, левая нога полностью на полу; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, подвинув бедра к стене. Задержитесь на 15 отсчетов, а затем повторите с другой стороны.

**7. Боковая растяжка**

Разведите руки в стороны и продолжайте поднимать до тех пор, пока они не будут над вашей головой. Потяните правую руку как можно дальше вверх. Насколько можете на один счет. Почувствуйте растяжение правой стороны. Повторите это действие левой рукой.



**ВНИМАНИЕ!** Прежде чем выполнять какое-либо обслуживание на беговой дорожке, всегда отсоединяйте оборудование от питания.

**ЧИСТКА:** Регулярная очистка вашей беговой дорожки продлит срок ее службы.

**ВНИМАНИЕ!** Прежде чем провести чистку или техническое обслуживание, во избежание поражения электрическим током убедитесь, что питание беговой дорожки выключено, а устройство отключено от электрической розетки.

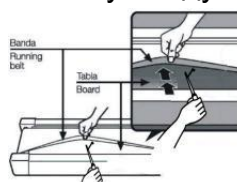
**ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ:** Протирайте консоль и другие поверхности беговой дорожки чистой, смоченной водой мягкой тканью, чтобы удалить избыток пота. **НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ХИМИКАТЫ.**

**ЕЖЕНЕДЕЛЬНО:** Для удобства чистки рекомендуется использовать коврик для беговой дорожки. Грязь от вашей обуви контактирует с полотном и в конечном итоге попадает под беговую дорожку. Убирайте под беговой дорожкой раз в неделю.

**СМАЗКА ДЛЯ ДЕКИ:** Беговое полотно предварительно смазано на заводе. Тем не менее, рекомендуется, чтобы беговая дека периодически проверялась на предмет смазки, чтобы обеспечить оптимальную работу беговой дорожки. Каждые 10 дней или 10 часов работы поднимайте боковые стороны бегового полотна и прощупывайте верхнюю поверхность пешеходной деки так далеко, насколько сможете. Если вы чувствуете наличие силикона, никакой дополнительной смазки не требуется. Если чувствуете, что дека сухая на ощупь, необходима смазка. Спросите своего продавца или позвоните в сервисную линию по вопросу приобретения силикона.

### .СМАЗЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДЕКИ

- 1) Расположите движущееся полотно так, чтобы шов был расположен сверху в центре пешеходной деки.
- 2) Вставьте распылительную форсунку в распылительную головку смазочного контейнера.
- 3) Поднимая сторону движущегося полотна, поместите распылительное сопло между движущейся лентой и декой приблизительно на 10 см от передней части беговой дорожки. Нанесите силиконовый спрей на пешеходную деку, двигаясь от передней части беговой дорожки к задней части. Повторите это на другой стороне полотна. Распыляйте приблизительно 4 секунды с каждой стороны.
- 4) Дайте силикону «установиться» в течение одной минуты перед использованием беговой дорожки. **ВНИМАНИЕ:** Не допускайте чрезмерной смазки доски (деки) для ходьбы. Излишнюю смазку следует стереть с помощью чистого полотенца



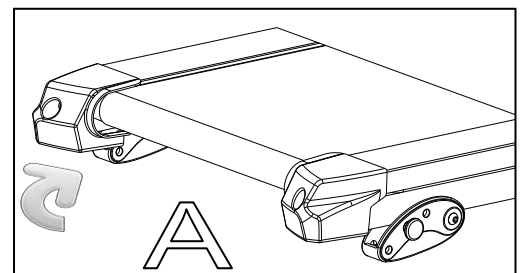
## Регулировка натяжения бегового полотна

Прежде чем покинуть завод беговая дорожка была отрегулирована и прошла проверку контроля качества. Если есть явление смещения полотна, возможные причины могут быть следующими:

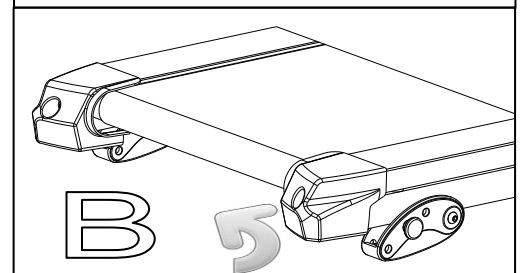
- А. Не стабильно установлена сама рама;
- В. Пользователь бежит не посередине бегового полотна;
- С. Ноги пользователя работают с различной силой.

Если проблема не может быть решена автоматически, попробуйте один из следующих способов регулировки полотна:

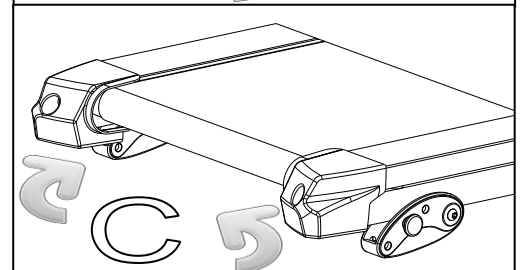
Если полотно сдвинулось вправо, вы должны повернуть винт регулировки полотна справа по часовой стрелке. Мы рекомендуем каждый раз поворачивать на 1/4 оборота и проверять, как двигается полотно. Если полотно остается сдвинутым вправо, поверните регулировочный винт ремня слева в направлении против часовой стрелки 1/4, как показано на рисунке А

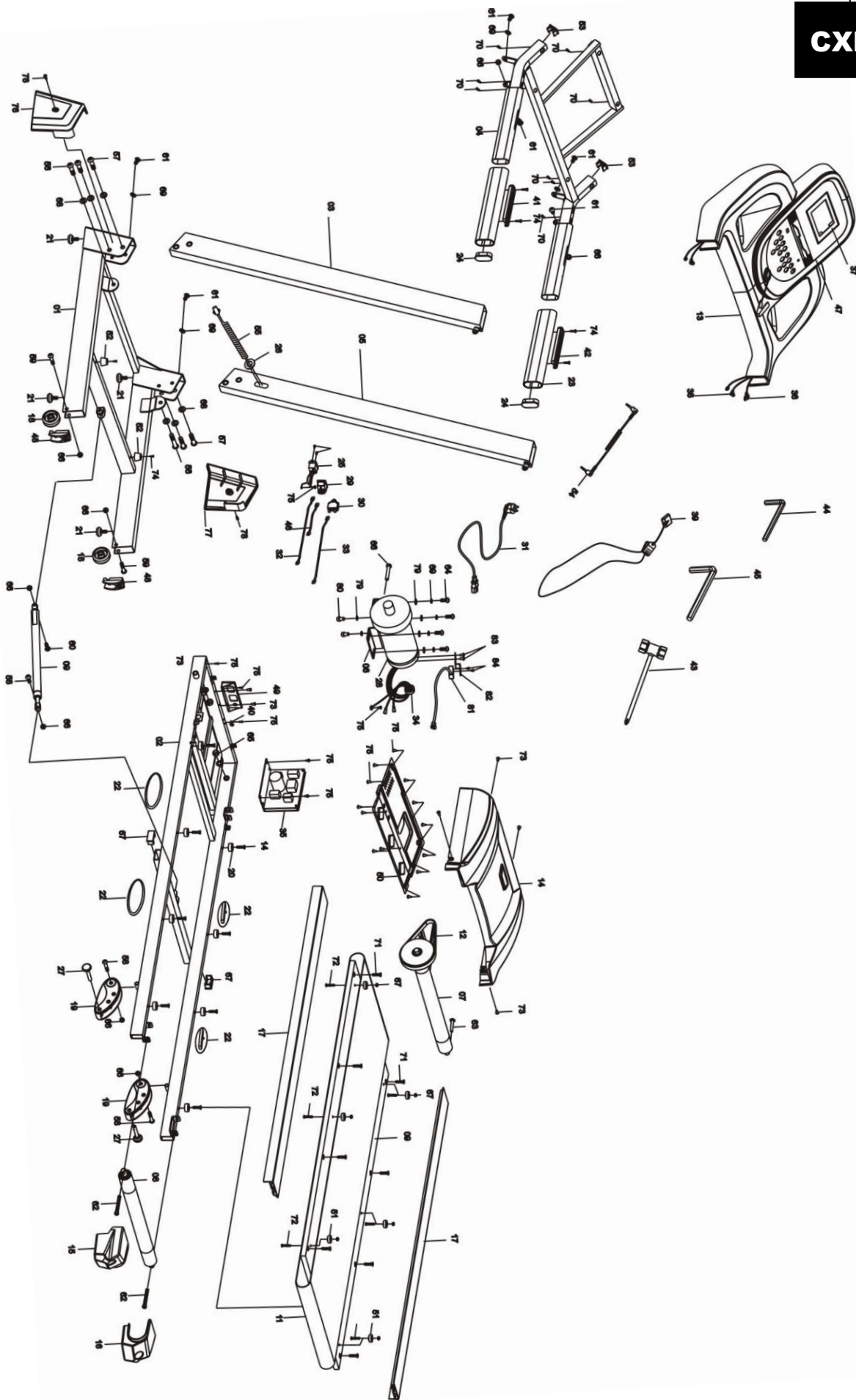


Если полотно сдвинулось влево, поверните регулировочный винт ремня слева по часовой стрелке на 1/4 оборота. Если полотно остается наклонным влево, поверните регулировочный винт ремня справа в направлении против часовой стрелки на 1/4 оборота, как показано на рисунке В



После использования в течение некоторого периода полотно может слегка растянуться, могут появиться проскальзывания или приостановки, во время бега на нем. Когда появляются эти явления, вы должны закрепить винты с обеих сторон на 1/4 оборота. Если полотно слишком натянуто, ослабьте винты с обеих сторон на 1/4 оборота, как показано на рисунке С.





# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	ОПИСАНИЕ	К-ВО	№	ОПИСАНИЕ	К-ВО
1	Основание	1	40	Зажим кабеля	1
2	Главная рама	1	41	Кнопка поручня (L) левая	1
3	Левая стойка	1	42	Кнопка поручня (R) правая	1
4	Мачта консоли	1	43	Отвертка	1
5	Правая стойка	1	44	5mm отвертка	1
6	Мягкая шайба M8	4	45	6mm отвертка	1
7	Передний ролик	1	46	АС кабель L100 красный	1
8	Задний ролик	1	47	Пластик консоли	1
9	Воздушный цилиндр	1	48	Крышка колесика	2
10	Беговая дека	1	49	Питание	1
11	Беговое полотно	1	50	Поддон	1
12	Ремешок двигателя 170-J6	1	51	Крепеж подножки	6
13	Консоль	1	52	Подушка основания	2
14	Крышка двигателя	1	53	Крышка основания	2
15	Задняя заглушка левая (L)	1	54	MP3 кабель	1
16	Задняя заглушка правая(R)	1	55	Расширенный кабель	1
17	Подножка	2	56	Болт M10*60	2
18	Колесики $\phi$ 44*18* $\phi$ 8.5	2	57	Болт M10*40	4
19	Ручной наклон	2	58	Болт M8*45	3
20	Подушка	8	59	Болт M8*40	2
21	Накладка на основу под ноги	4	60	Болт M8*25	1
22	Воздушная подушка	4	61	Болт M8*15	6
23	Накладки на поручень	2	62	Болт M8*65	2
24	Заглушка на поручень	2	63	Болт M8*35	1
25	Выключатель	1	64	Болт M8*15	4
26	Кольцо кабеля	1	65	Гайка M10	2
27	Вилка наклона	2	66	Гайка M8	8
28	АС двигатель	1	67	Гайка M5	6
29	Гнездо выключателя	1	68	Шайба M10	8
30	Выключатель цепи	1	69	Шайба M8	8
31	Кабель	1	70	Болт M4*10	10
32	АС кабель L400 черный	1	71	Болт M6*35	8
33	АС кабель L400 красный	1	72	Болт M5*25	6
34	Магнитное кольцо	1	73	Болт M5*10	6
35	Инвертер	1	74	Болт M4*15	6
36	кабель L400	1	75	Болт M4*12	23
37	Консоль PCB	1	76	Крышка основания (L) левая	1
38	Кабель пульса поручня	1	77	Крышка основания (R) правая	1
39	Ключ безопасности	1	78	Болт M4*10	2