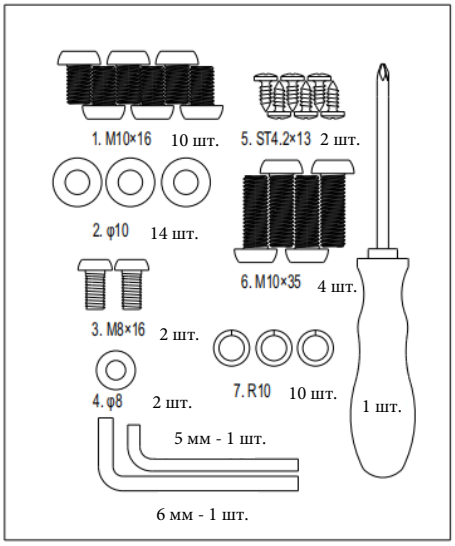
Руководство пользователя беговой дорожки Protrain ST-1



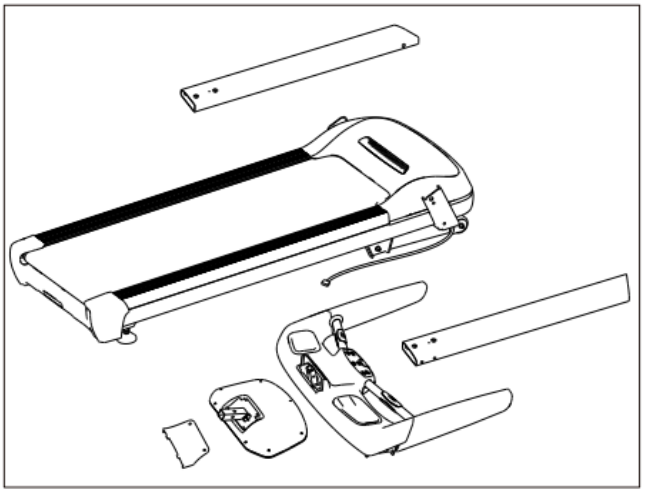
Руководство по сборке:

Перед сборкой беговой дорожки ознакомьтесь со списком деталей на рисунке. Цифра рядом с рисунком детали указывает на ее технические характеристики и количество деталей, необходимых для сборки.



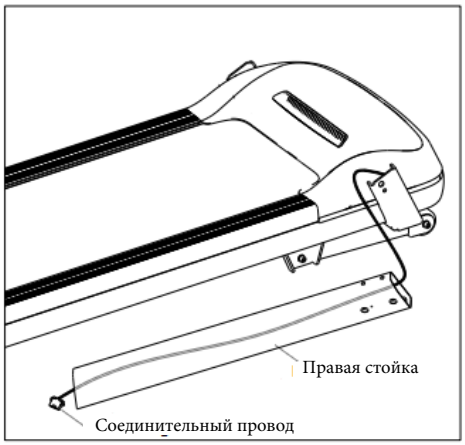
Шаг 1. Извлеките все детали из упаковки

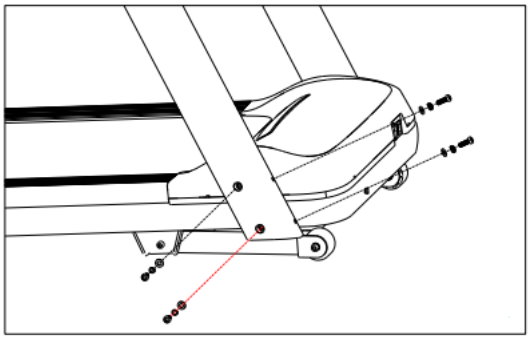
Обращайтесь с ним осторожно и не оставляйте без присмотра ни одной детали.



Шаг 2. Установка стоек

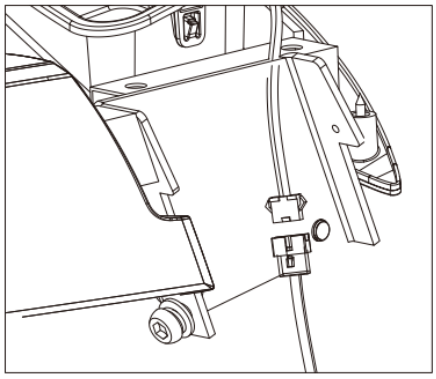
Отложите основную раму и достаньте стойки. Протяните провод через правую стойку. Затем с помощью инструмента затяните винты в нижней части стойки. Таким же образом зафиксируйте другую стойку.

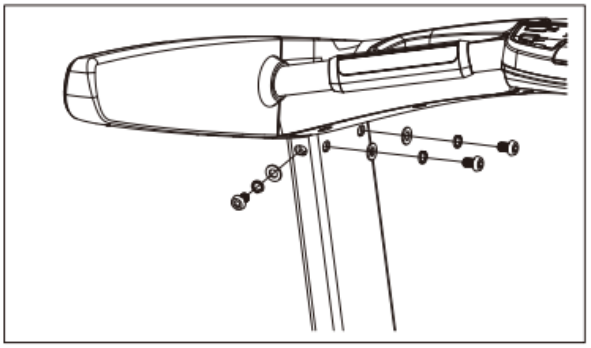




Шаг 3. Установка консоли

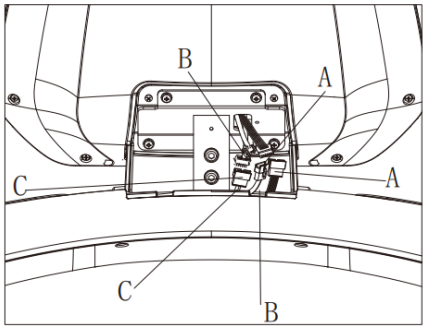
Поднимите консоль над стойками, соедините два провода, затем вставьте консоль в стойки (внимание: не зажмите провода) и закрепите винтами в верхней части стоек с помощью инструмента.



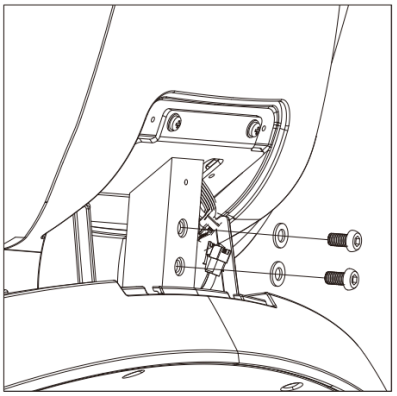


Шаг 4. Установка монитора

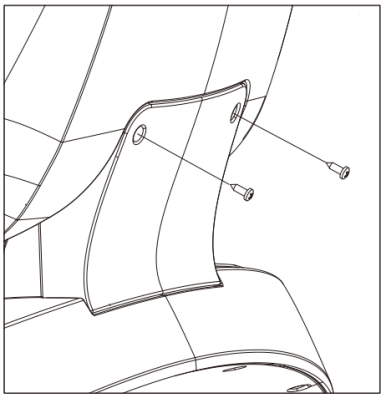
1. Для установки понадобится два человека: один человек держит монитор, другой человек соединяет провода консоли с проводами монитора, A с A, B с B, C с C. После подключения проводов вставьте монитор в консоль, две заглушки должны быть установлены горизонтально, после щелчка осторожно потяните за них, не разъединяя, провода спрячьте внутри.



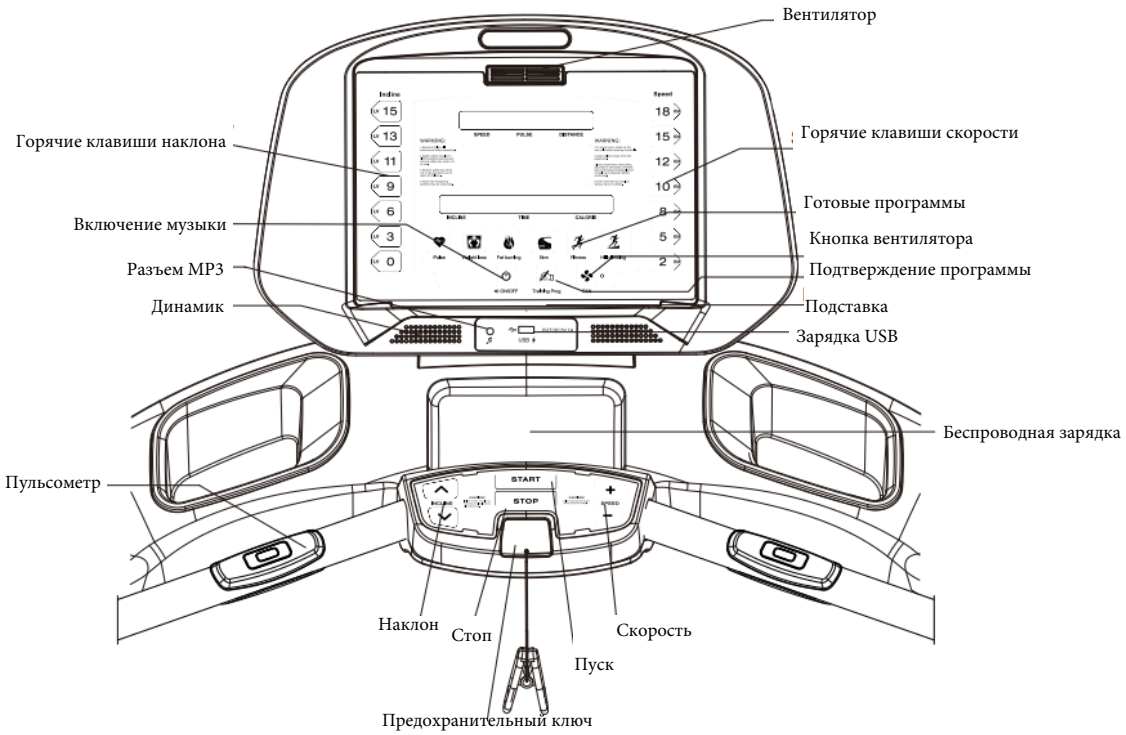
2. После установки монитора в правильное положение выровняйте отверстия для крепежа и зафиксируйте монитор соответствующими винтами и шайбами, затяните винты.



3. После того, как Вы зафиксировали монитор, установите крышку за ним.



Отображение параметров



1. В окнах светодиодного экрана беговой дорожки отображаются следующие параметры:
A. Окно калорий отображает данных о сожженных калориях; диапазон отображения: 0.0-999.
B. В окне времени отображаются данные о времени тренировки; диапазон отображения: 0:00-99:59.
C. Окно скорости отображает данные о текущей скорости; диапазон отображения: 0.0-20.0 км/ч.
D. В окне расстояния отображаются данные о расстоянии; диапазон отображения: 0.00-99.9.
E. Окно наклона отображает данные о наклоне. Диапазон отображения: 0-20.
F. В окне ЧСС отображаются данные о частоте сердечных сокращений.
Диапазон отображения: 50-200; эти данные предназначены только для справки и не являются медицинскими.
G. Дорожка: имитация реальной беговой дорожки длиной 400 м.
H. Круг: 400 метров. Диапазон: 0 - 99.
I. Точечная матрица 8*16 отображает диаграмму выбранной программы.
J. 6 индикаторов программ.
Предварительно установленные программы тренировок
В беговой дорожке имеется 12 встроенных программ, подходящих для снижения веса, сжигания жира, ежедневной тренировки, а также три целевые программы (время, расстояние, калории). На панели имеются клавиши для часто используемых программ. Для выбора программы нажмите соответствующую клавишу, установите нужные значения и нажмите START, чтобы начать программу.

2. Функции кнопок:
A: Клавиша выбора программы "TRAINING PROG": в режиме ожидания выберите на свое усмотрение ручную программу или с помощью этой клавиши следующие: "Обратный отсчет времени → Обратный отсчет расстояния → Обратный отсчет калорий → P1-P12 → U1-U3" . Скорость по умолчанию в ручной программе составляет 1.0 км/ч, максимальная скорость - 20 км/ч.
B: Клавиша "START/PAUSE": в режиме ожидания нажмите клавишу START, чтобы включить беговую дорожку. Или нажмите клавишу START в режиме тренировки, чтобы приостановить ее.
C: Клавиша "STOP": когда беговая дорожка работает, однократное нажатие этой клавиши приводит к медленной остановке. Используйте клавишу STOP, чтобы удалить сообщение об ошибке. Двойное нажатие клавиши STOP во время работы беговой дорожки мгновенно ее останавливает.
D: Клавиша "Speed+" увеличивает скорость во время бега. Эта клавиша используется для увеличения значений параметров в программе выявления количества жировых отложений.
E: Клавиша "Speed-" снижает скорость во время бега. Эта клавиша используется для уменьшения значений параметров в программе выявления количества жировых отложений.
F: Горячие клавиши скорости: когда беговая дорожка работает, скорость можно изменить непосредственно

нажатием соответствующей клавиши (2, 5, 8, 10, 12, 15, 18).
G: Клавиша "Incline+" увеличивает наклон.
H: Клавиша "Incline-" уменьшает наклон.
I: Горячие клавиши наклона: меняют наклон нажатием соответствующей клавиши (0, 3, 6, 9, 11, 13, 15).

3. Пользовательские программы:

В дополнение к 12 встроенным в систему программам, в беговой дорожке предусмотрены три пользовательские программы, которые можно настроить в соответствии с личными целями: U1, U2 и U3.
После выбора программы, когда можно будет установить время тренировки, начнет мигать окно ввода времени, нажмите клавишу "OK", чтобы ввести пользовательскую настройку. В окне времени при нажатии левой и правой клавиш значения будут меняться от S-01 до S-20. В окне скорости будет отображаться текущее установленное значение скорости и окно будет мигать, в окне наклона будет отображаться текущее установленное значение наклона и окно будет мигать. С помощью горячих клавиш скорости и наклона или клавиш speed+, speed-, slope+, slope- установите нужные значения. Нажмите OK, чтобы вернуться к мигающему окну времени, и установленные данные будут автоматически сохранены. Нажмите клавишу еще раз, чтобы выйти из режима настройки.

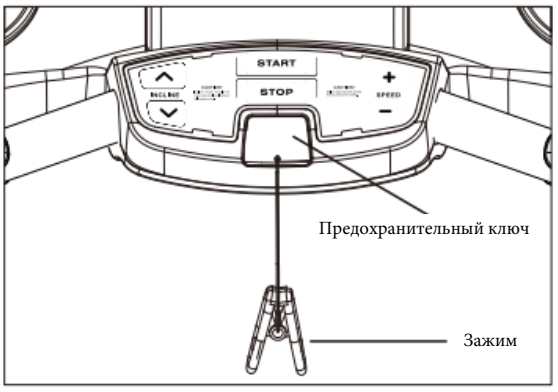
4. Программы с контролем частоты сердечных сокращений (ЧСС):

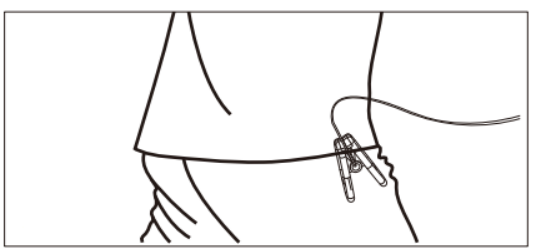
1. После запуска программы наклон будет 0, и полотно будет двигаться с самой низкой скоростью
2. Первая минута - это разминка, скорость и наклон которой регулируются вручную.
3. После разминки рассчитывается разница между текущей ЧСС пользователя и целевой:
A. (Целевая ЧСС: ЧСС пользователя) > 0, скорость увеличивается на 0.5 км/ч, а после достижения максимальной скорости наклон увеличивается на 1 сегмент.
B. (Целевая ЧСС: ЧСС пользователя) <0, и при этом наклон не равен нулю, наклон уменьшается на 1; если наклон равен нулю, скорость уменьшается на 0.5 км/ч, а не падает после достижения минимальной скорости.
4. Шаг 3 повторяется каждые 10 секунд.
5. Максимальная скорость в H1 и H2 составляет 10.0 и 12.0 км/ч соответственно.
6. Диапазон возраста составляет 15-80 лет, по умолчанию - 30.

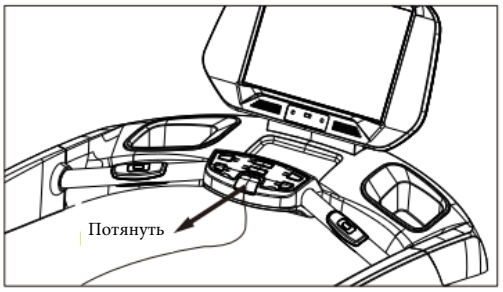
Запуск беговой дорожки:

Вставьте шнур питания одной стороной в заднюю часть беговой дорожки, затем другой стороной подключите к источнику питания.

Перед началом упражнения убедитесь в том, что ключ безопасности установлен на консоли, другую его сторону закрепите его на одежде.







Тестирование и ввод в эксплуатацию

Шаг 1. Проверка включения питания

После установки беговой дорожки очистите ее и пространство вокруг нее от мусора. Вставьте шнур питания в отверстие для доступа к источнику питания консоли, затем подключите другой конец шнура питания к электрической розетке на стене. Включите питание. Консоль беговой дорожки начнет издавать звук, при этом экран будет светиться, а на цифровой панели будет отображаться "-".
Примечание. Если на улице зима, мы рекомендуем Вам собрать беговую дорожку за 3-6 часов до включения.

Шаг 2. Проверка аварийной остановки (проверка предохранительного ключа)

Извлеките ключ и установите его на панели в месте для предохранительного ключа. Все данные на экране отображаются полностью, и беговая дорожка переходит в режим ожидания. Затем извлеките "предохранительный ключ", экран должен вернуться в состояние включения питания, а в цифровой области должно отображаться "-". Это состояние указывает на то, что функция экстренной остановки работает нормально.

Шаг 3: Проверка запуска и остановки

Поставьте ноги с обеих сторон платформы, установите "предохранительный ключ" на место, беговая дорожка находится в режиме ожидания. Нажмите кнопку запуска (START), на дисплее появится обратный отсчет "3-2-1" и полотно начнет движение со скоростью 1.0 км/ч. Примерно через 10 секунд нажмите кнопку STOP (остановка), полотно должно медленно остановиться. Повторите это несколько раз. В процессе проверки можно использовать потянуть за предохранительный ключ. Если все в порядке, это означает, что запуск и остановка работают нормально, как и функция экстренного торможения.

1. При проведении этого испытания категорически запрещается вставать на беговую дорожку.
2. При отклонении бегового полотна в сторону необходимо немедленно остановить работу и устранить это отклонение.
3. Если в моторном отсеке или на консоли слышен посторонний звук, немедленно прекратите работу и отключите питание. Найдите источник звука и устраните его. Если Вы не можете найти причину, пожалуйста, обратитесь к своему местному официальному представителю.

Общие советы по фитнесу

Начинайте свою программу упражнений постепенно, то есть по одной тренировке каждые 2 дня. Увеличивайте физическую нагрузку каждую неделю. Начните с коротких тренировок, а затем постоянно увеличивайте их продолжительность. Начинайте выполнять упражнения медленно и не ставьте перед собой невыполнимых целей. В дополнение к этим упражнениям выполняйте другие виды физических упражнений, такие как бег трусцой, плавание, танцы и/или езда на велосипеде.

Всегда тщательно разминайтесь перед тренировкой. Для этого выполняйте упражнения на растяжку или гимнастические упражнения не менее пяти минут, это поможет избежать мышечных напряжений и травм.

Регулярно проверяйте свой пульс. Если у Вас нет прибора для измерения пульса, спросите своего лечащего врача, как Вы можете эффективно измерить свою ЧСС. Определите свою личную частоту тренировок, чтобы добиться оптимального результата. Учитывайте как свой возраст, так и уровень физической подготовки. Таблица на странице 16 послужит Вам ориентиром для определения оптимального пульса при физической нагрузке.

Убедитесь, что Вы дышите регулярно и спокойно во время тренировки.

Следите за тем, чтобы во время тренировки Вы пили достаточно воды. Это гарантирует удовлетворение потребности Вашего организма в жидкости. Учтите, что рекомендуемое суточное количество воды 2-3 литра в день сильно увеличивается из-за физической нагрузки. Жидкость, которую Вы пьете, должна быть комнатной температуры.
Занимаясь на тренажере, всегда надевайте легкую и удобную одежду, а также спортивную обувь. Не надевайте слишком свободную одежду, которая может порваться или зацепиться за устройство во время тренировки.

Упражнения вне тренажера

Разминка / упражнения на растяжку

Успешная тренировка начинается с разогревающих упражнений и заканчивается упражнениями для охлаждения (заминка) и расслабления. Разминочные упражнения подготавливают Ваше тело к последующим нагрузкам. Период заминки / релаксации после тренировки гарантирует, что у Вас не будет никаких проблем с мышцами. Ниже Вы найдете инструкции по упражнениям на растяжку для разминки и заминки. Пожалуйста, обратите внимание на следующие моменты:

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

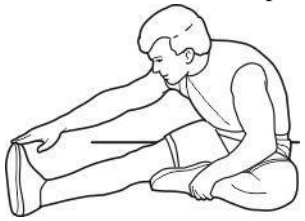
Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову полукругом на грудь, а затем поверните ее влево. Вы снова почувствуете приятное напряжение в шее. Повторите это упражнение в разные стороны поочередно несколько раз.



1

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

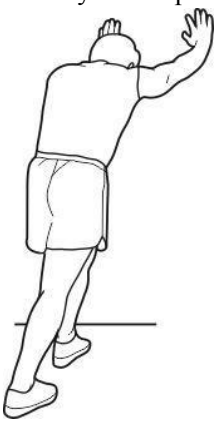
Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.



2

УПРАЖНЕНИЕ НА РАСТЯЖКУ РУК

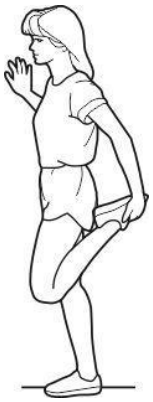
Вытягивайте левую и правую руку поочередно к потолку. Вы должны почувствовать напряжение в левом и правом боку. Повторите это упражнение несколько раз.



3

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

Поддерживайте себя, положив одну руку на стену, вторую заведите ее за спину и поднимите соответствующую ногу как можно ближе к ягодицам. Почувствуйте комфортное напряжение в передней верхней части бедра. Сохраняйте это положение в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите упражнение 2 раза для каждой ноги.



4

ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА БЕДРА

Сядьте на пол и расположите ноги таким образом, чтобы колени были направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к паху. Теперь осторожно опустите колени вниз. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд (по возможности).



5

КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ НОГ

Медленно наклоните туловище вперед и постарайтесь коснуться ступней руками. Опустите руки как можно ниже к носкам ног. Сохраняйте это положение в течение 20-30 секунд (по возможности).

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ

Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу и упритесь ступней во внутреннюю сторону правого бедра. Теперь попытайтесь дотянуться правой рукой до своей правой ступни. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд (по возможности).

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИКР/АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Положите обе руки на стену и перенесите на нее весь вес своего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю поверхность ноги. !!!
Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд (по возможности).

ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Правильное обслуживание очень важно для обеспечения безупречной работоспособности беговой дорожки. Неправильное обслуживание может привести к повреждению оборудования или сократить срок службы изделия. Все части беговой дорожки необходимо регулярно проверять и подтягивать. Изношенные детали должны быть немедленно заменены.

РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Возможно, Вам потребуется отрегулировать беговое полотно в течение первых нескольких недель использования. Все беговые полотна изначально правильно установлены на заводе-изготовителе. После использования полотно может растянуться или сместиться. Растяжение является нормальным явлением в период обкатки.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если Вам кажется, что беговое полотно "соскальзывает" или заедает, когда Вы ставите ногу во время бега, возможно, придется увеличить его натяжение.

ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

1. Поместите 8-миллиметровый гаечный ключ на левый болт натяжения полотна. Поверните гаечный ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, чтобы потянуть задний ролик и увеличить натяжение ремня.
2. Повторите ШАГ 1 для правого болта. Вы должны убедиться, что оба болта повернуты на одинаковое количество оборотов, чтобы задний ролик оставался перпендикулярным раме.
3. Повторяйте ШАГИ 1 и 2 до тех пор, пока скольжение не будет устранено.
4. Будьте осторожны и не натягивайте полотно слишком сильно, так как это может привести к чрезмерному давлению на передний и задний подшипники.

!!! Чрезмерно натянутое беговое полотно может привести к повреждению роликовых подшипников, что приведет в свою очередь к появлению шума в передних и задних роликах.

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА, ПОВЕРНИТЕ ОБА БОЛТА ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ НА ОДИНАКОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ.

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Когда Вы бежите, Вы можете оттолкнуться одной ногой сильнее, чем другой. Уровень отклонения зависит от величины усилия, прилагаемого одной ногой по отношению к другой. Это может привести к смещению полотна от центра. Это нормальное явление, и беговое полотно можно отцентрировать, когда на нем никого нет. Если полотно постоянно смещается от центра, Вам потребуется отцентрировать его вручную.

Запустите беговую дорожку, на ней никто не должен находиться в этот момент, нажимайте клавишу FAST до тех пор, пока скорость не достигнет 6 км/ч.

1. Обратите внимание, отклоняется беговое полотно вправо или влево.

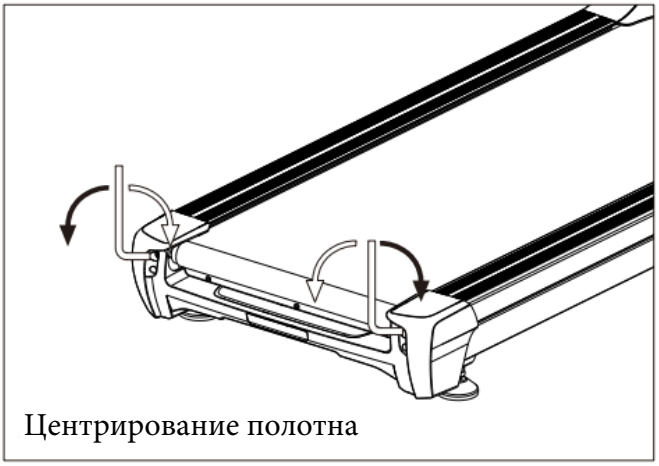
● Если полотно отклоняется к левой стороне платформы, с помощью гаечного ключа поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота, а правый регулировочный болт - против часовой стрелки на 1/4 оборота.

● Если полотно отклоняется к правой стороне платформы, поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота, а левый регулировочный болт - против часовой стрелки на 1/4 оборота.

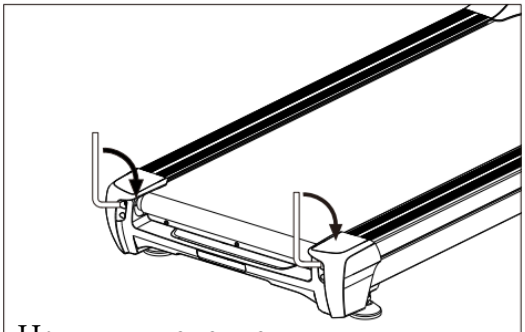
● Если полотно по-прежнему располагается не по центру, повторяйте описанные выше действия до тех пор, пока оно не окажется в центре.

2. После того как беговое полотно будет отцентрировано, увеличьте скорость до 16 км/ч и убедитесь, что он работает плавно. При необходимости повторите описанные выше действия.

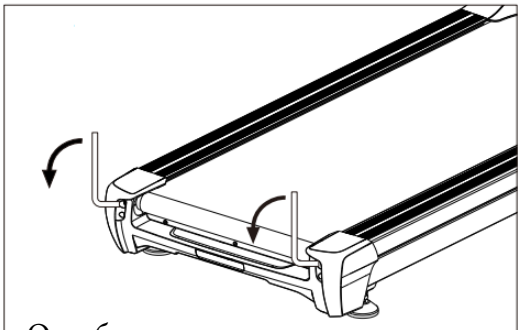
Если описанная выше процедура не привела к устранению смещения от центра, возможно, потребуется увеличить натяжение бегового полотна.



Центрирование полотна



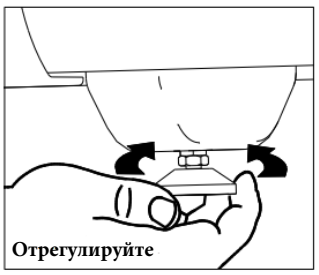
Натянуть полотно



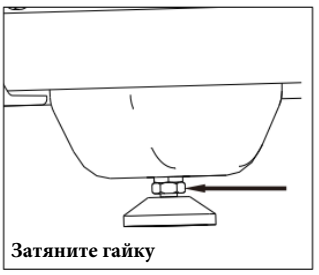
Ослабить натяжение полотна

Выравнивание тренажера:

Отрегулируйте положение тренажера с помощью регулировочной ножки на задней панели беговой дорожки и не забудьте закрутить гайки.



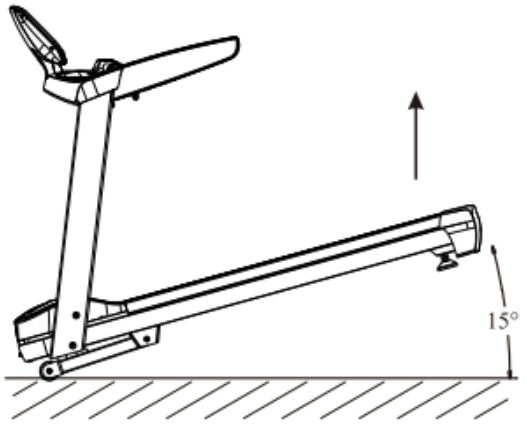
Отрегулируйте



Затяните гайку

Как перемещать беговую дорожку:

Перед перемещением беговой дорожки найдите второго человека, который поможет Вам, если вес оборудования составляет более 100 кг, устанавливать беговую дорожку необходимо на ровной поверхности. При перемещении поднимите заднюю часть беговой дорожки, а затем, опираясь на ролики, медленно перемещайте ее. Чтобы установить тренажер опускайте его вниз до тех пор, пока задняя часть не выровняется с поверхностью пола.



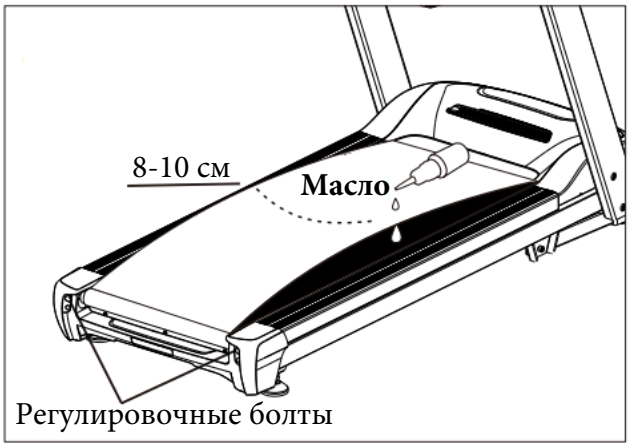
СМАЗКА

Беговая дорожка смазана на заводе-изготовителе. Однако рекомендуется регулярно проверять смазку беговой дорожки, чтобы обеспечить ее оптимальную работу. Обычно нет необходимости смазывать беговую дорожку в течение первого года или первых 500 часов работы.

Каждые 3 месяца эксплуатации поднимайте боковые стенки беговой дорожки и, насколько это возможно, ощупывайте поверхность полотна. При обнаружении следов силиконового спрея смазка не требуется.

В случае сухой поверхности следуйте приведенным ниже инструкциям.

Используйте только силиконовый спрей, не содержащий масла.



Нанесение смазки на беговое полотно:

● Расположите полотно так, чтобы шов был посередине платформы.

● Вставьте распылительный клапан в распылительную головку контейнера со смазкой.

● Приподнимите полотно с одной стороны и удерживайте распылительный клапан на некотором расстоянии от конца полотна и платформы. Начните с передней части бегового полотна. Поверните распылительный клапан в направлении задней части. Повторите этот процесс с другой стороны полотна. Опрыскивайте каждую сторону в течение примерно 4 секунд.

● Перед запуском тренажера подождите 1 минуту, чтобы вещество распределилось по поверхности.

ЧИСТКА:

Регулярная чистка бегового полотна обеспечивает длительный срок службы изделия.

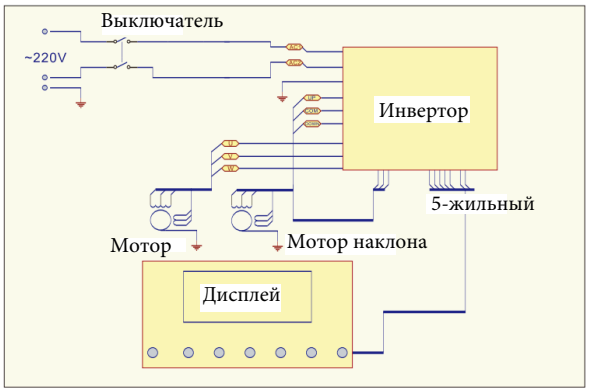
● Внимание! Беговая дорожка должна быть выключена во избежание поражения электрическим током. Перед началом чистки или обслуживания необходимо вынуть шнур питания из розетки.

● **После каждой тренировки:** протирайте консоль и другие поверхности чистой мягкой влажной тканью, чтобы удалить остатки пота.

Внимание! Не используйте абразивные материалы или растворители. Чтобы избежать повреждения компьютера,

держите его подальше от любых жидкостей. Не подвергайте компьютер воздействию прямых солнечных лучей.
● **Еженедельно:** для облегчения уборки рекомендуется использовать коврик для беговой дорожки. Обувь может оставлять грязь, которая может попасть под беговую дорожку. Раз в неделю чистите коврик под беговой дорожкой.
ХРАНЕНИЕ:
Храните беговую дорожку в чистом и сухом месте. Убедитесь, что главный выключатель питания находится в выключенном положении и не подключен к электрической розетке.

Схема электрических соединений



Важные примечания

● Устройство соответствует действующим стандартам безопасности. Устройство подходит только для домашнего использования. Любое другое использование недопустимо и, возможно, даже опасно. Мы не несем ответственности за ущерб, причиненный в результате неправильного использования.
● Пожалуйста, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом перед началом тренировок, чтобы уточнить, подходит ли Ваше физическое состояние для занятий на этом устройстве. Диагноз врача должен быть положен в основу Вашей программы тренировок. Неправильная или чрезмерная нагрузка может быть вредна для Вашего здоровья.
!!!
● Внимательно прочтите следующие общие советы по фитнесу и инструкции к упражнениям. Если у Вас появились боль, одышка, Вы плохо себя почувствовали или есть другие жалобы на физическое состояние, немедленно прекратите упражнение. Если боль продолжается какое-то время, немедленно обратитесь к врачу.
● Данное фитнес-устройство не подходит для профессионального или медицинского использования, а также не может использоваться в терапевтических целях.
● Датчик пульса не является медицинским устройством. Он предназначен только для ознакомления и предназначен для измерения средней частоты пульса. Он не предназначен для предоставления медицинских консультаций и не позволяет каждый раз точно измерять пульс из-за различных факторов окружающей среды и условий жизнедеятельности человека.