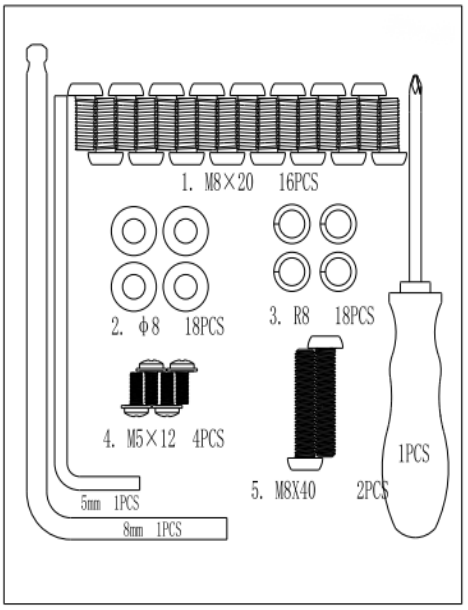
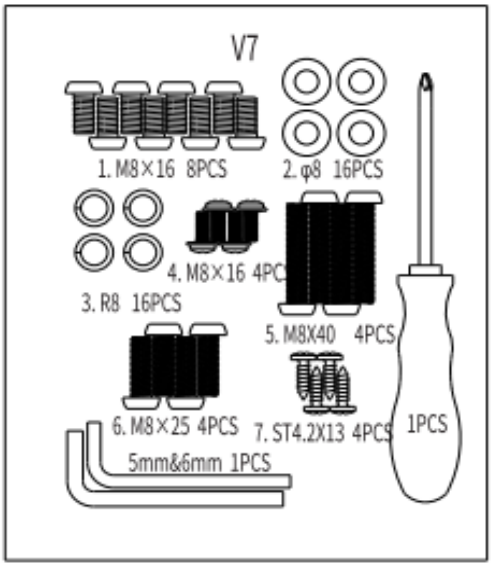
Руководство пользователя беговой дорожки Protrain ST-2

Инструкция по сборке:

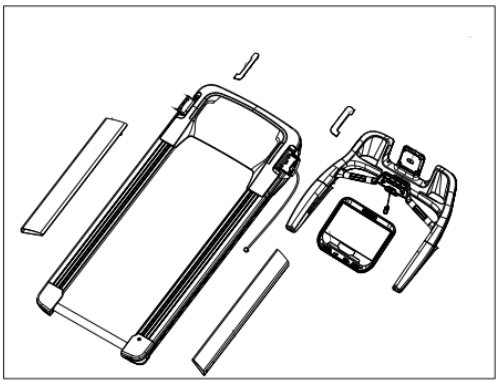
Перед сборкой беговой дорожки ознакомьтесь со списком деталей на рисунке. Цифра рядом с рисунком детали указывает на ее технические характеристики и количество деталей, необходимых для сборки.





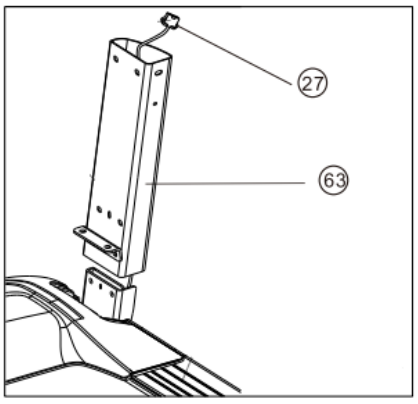
Шаг 1. Извлеките все детали из упаковки

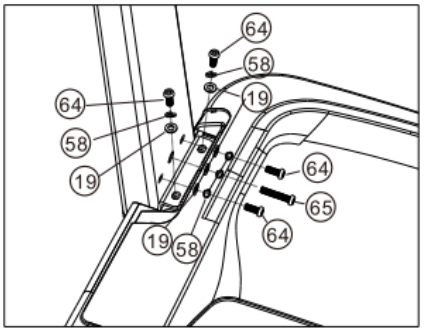
Обращайтесь с ним осторожно и не оставляйте без присмотра ни одной детали.



Шаг 2. Установка стоек

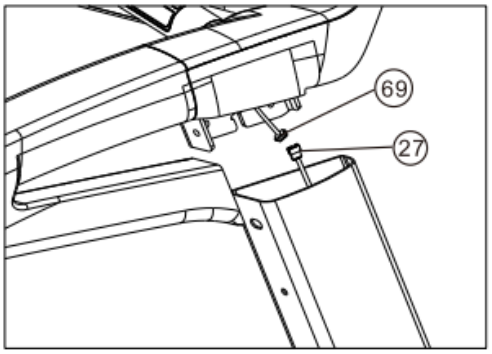
Отложите основную раму и достаньте стойки. Протяните провод через правую стойку. Затем с помощью инструмента затяните винты в нижней части стойки. Таким же образом зафиксируйте другую стойку.

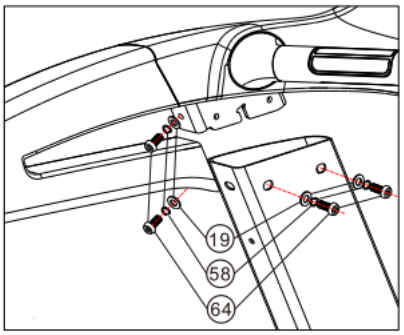




Шаг 3. Установка консоли

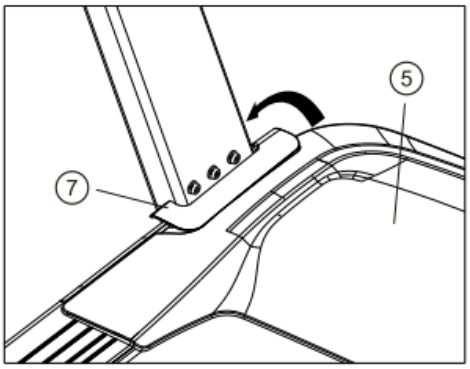
Поднимите консоль над стойками, соедините два провода, затем вставьте консоль в стойки (внимание: не зажмите провода) и закрепите винтами в верхней части стоек с помощью инструмента.





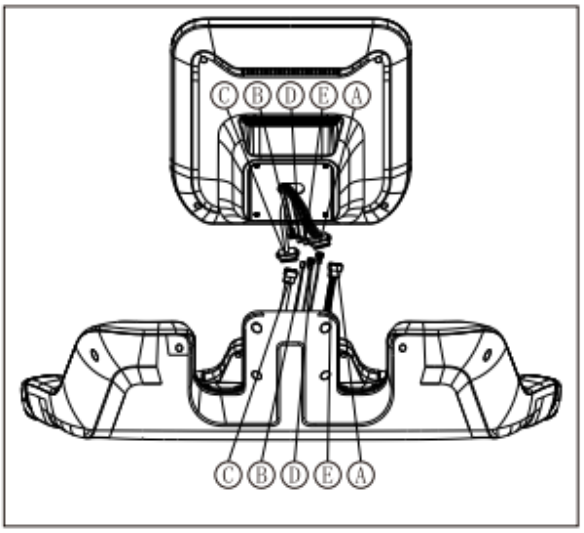
Шаг 4. Установка крышек мотора

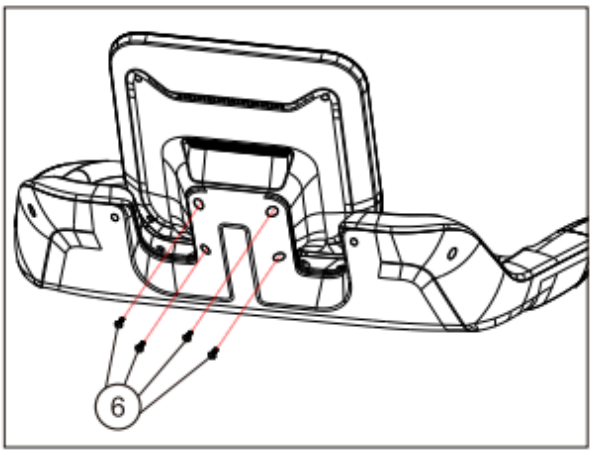
Снимите левую и правую крышки двигателя, обратите внимание на их маркировки (L - левая, R - правая). Совместите левую и правую крышки, чтобы получился паз, вставьте в него пластину. (Примечание: декоративная крышка изготовлена из АБС-пластика, пластина вставляется на место легко, не прилагайте слишком больших усилий, чтобы не повредить ее крепления).



Шаг 5: 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, D с D, E с E.
После подключения проводов вставьте монитор в консоль, две заглушки должны быть установлены горизонтально, после щелчка осторожно потяните за них, не разъединяя, провода спрячьте внутри.





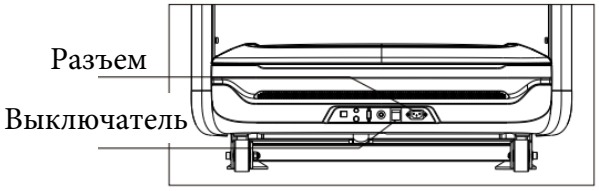
После установки монитора в правильное положение выровняйте отверстия для крепежа и зафиксируйте монитор соответствующими винтами и шайбами, затяните винты.

Знакомство с изделием

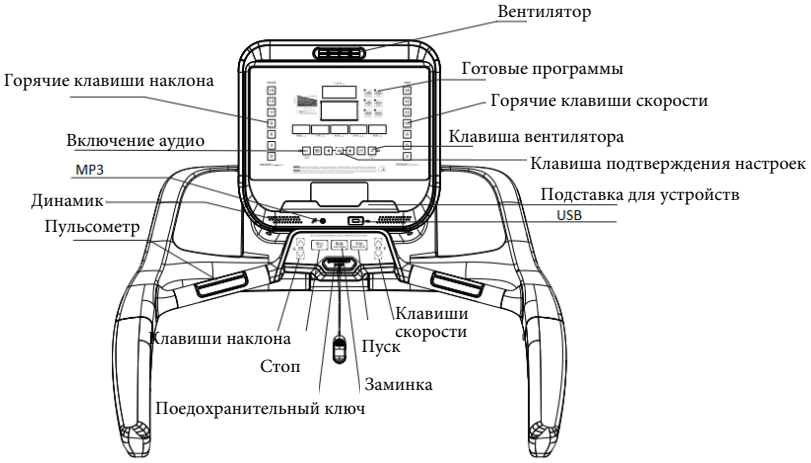
Регулярные занятия на беговой дорожке полезны для Вашего здоровья. Для дыхательной системы: улучшает функцию миокарда, повышает сердечно-легочную активность после физической нагрузки. Для нервной системы: освежает голову и улучшает настроение, оказывает положительное влияние на работу головного мозга.

Метаболизм: активизирует множество функций в организме и ускоряет рост костей после физических упражнений.

Иммунологическая функция: после физических нагрузок снижается кровяное давление, укрепляется иммунная система, улучшается иммунный отклик и сопротивляемость организма к болезням.



Ознакомьтесь с элементами консоли, прежде чем читать дальше.



Опционально: беспроводная зарядка смартфона

Примечание. Все, что находится между задней панелью телефона / устройства и зарядным устройством, может снизить производительность и / или привести к повреждению. Перед зарядкой следует извлечь металлические и магнитные предметы (например, корпус, удостоверения личности, кредитные карты и ключи дистанционного управления).

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: 0-18.

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 клавиш:

Старт, остановка, заминка, скорость +/-, наклон +/-, горячие клавиши скорости (2, 5, 8, 10, 12, 15, 18 км/ч), горячие клавиши наклона (0, 3, 6, 9, 11, 13, 15), клавиша звука, сброс, перемещение влево, перемещение вправо, подтверждение, режимы, клавиша вентилятора. 3. Описание работы клавиш:

A. Клавиша режима. В режиме ожидания клавишу можно нажимать повторно: режим обратного отсчета - режим готовой программы - пользовательский режим - режим контроля частоты сердечных сокращений - режим ожидания.

B. Клавиша запуска (START): запускает беговую дорожку.

C. Клавиша остановки (STOP): останавливает двигатель.

D. Клавиша увеличения или уменьшения скорости: в режиме настройки с помощью этих клавиш можно увеличить или уменьшить текущее значение. Когда двигатель работает, эти клавиши увеличивают или уменьшают скорость работы полотна соответственно.
E. Клавиши увеличения и уменьшения наклонов: в режиме настройки с помощью этих клавиш можно увеличить или уменьшить текущее значение. Когда двигатель работает, эти клавиши увеличивают и уменьшают наклон платформы соответственно.
F. Горячие клавиши скорости: нажатие клавиши 2, 5, 8, 10, 12, 15 или 18 км/ч меняет скорость движущегося полотна соответственно цифре нажатой клавиши.
G. Горячие клавиши наклона: нажатие клавиши 0, 3, 6, 9, 11, 13 или 15 меняет наклон во время работы двигателя соответственно цифре нажатой клавиши.
H. Сдвиг вправо: обратный отсчет, кнопочный переключатель: время, расстояние, калории. Используйте эту клавишу для переключения между готовыми программами: P01-> P12. Используйте эту клавишу для переключения между пользовательскими программами: U1-> U3. Используйте эту клавишу для переключения между программами с контролем ЧСС: H1-> H2.
I. Сдвиг влево: обратный отсчет, переключатель: калории на определенный промежуток времени. Используйте эту клавишу для переключения между готовыми программами: P12-> P01. Используйте эту клавишу для переключения между пользовательскими программами: U3-> U1. Используйте эту клавишу для переключения между программами с контролем ЧСС: H2-> H1.
J. Перевод беговой дорожки в режим ожидания.
K. Клавиша вентилятора: включает и выключает вентилятора
L. Клавиша заминки. Нажмите эту клавишу в ручном режиме тренировки: если время тренировки составляет более 19 минут, скорость снижается до 8 км/ч, общее время от 8 км/ч до полной остановки составляет 5 минут. Если текущая скорость составляет < 8 км/ч, время замедления с текущей скорости до выключения составляет 5 минут. Если время тренировки менее 19 минут, сначала скорость снижается до 8 км/ч, а общее время от 8 км/ч до остановки составит 2 минуты. Если текущая скорость составляет < 8 км/ч, то время от начала торможения до полной остановки составит 2 минуты. Если текущая скорость < 8 км/ч, то снижение скорости начинается с текущей скорости. Если текущая скорость < 2.5 км/ч, то снижение скорости происходит быстрее.
M. Когда предохранитель срабатывает, сначала удерживайте скорость, а затем установите предохранитель, чтобы отрегулировать наклон.

Описание функции остановка / запуск (Stop/Start):

Характеристики программ

A. 1 ручной режим: режим прямого отсчета времени.
B. 3 режим обратного отсчета: обратный отсчет времени, обратный отсчет калорий, режим обратного отсчета расстояния.
C. 12 готовых программ: P01, P02, ..., P12.
D. 2 программы с контролем частоты сердечных сокращений: H1, H2.

Запуск беговой дорожки:

A. Установите предохранитель на соответствующее место на панели.
B. Нажмите кнопку Start, и перед запуском беговой дорожки на экране отобразится: "3 -2-1".

Ручной режим: как войти в режим ручного управления

A. Включите питание, консоль перейдет в режим ожидания, который является режимом прямого отсчета времени в ручной программе.
B. В режиме ожидания нажмите кнопку Start, чтобы запустить ручной режим и прямой отсчет времени.

В режиме обратного счета есть три опции:

Настройка времени, расстояния и калорий.
A. В режиме ожидания нажмите клавишу Mode, чтобы перейти в режим с обратным отсчетом временем. В окне времени будет отображается и мигать начальное значение "30:00", нажмите кнопку Speed+, чтобы установить обратный отсчет. Диапазон настройки времени: 5:00-99:00.

B. В режиме обратного отсчета времени перейдите в режим обратного отсчета расстояния, нажав клавишу Mode. Начальное отображаемое расстояние составляет 1.00 км. Нажмите кнопку уменьшения скорости, чтобы задать нужное расстояние; диапазон составляет 1.0-99.9.
C. В режиме обратного отсчета расстояния нажмите кнопку Mode, чтобы перейти в режим обратного отсчета калорий. Начальное значение на дисплее: 50.0 ккал, используйте кнопки увеличения и уменьшения скорости, чтобы установить нужное значение. Диапазон: 10.0-999 ккал. Каждое нажатие клавиши увеличивает или уменьшает значение на 1 ккал.
D. В режиме обратного отсчета, когда установленное время или заданное расстояние доходит до нуля, динамик издает короткий звуковой сигнал "би-би-би", скорость медленно снижается до полной остановки, после чего тренажер возвращается в режим ожидания, а динамик издает еще один звуковой сигнал "би".

Управление ручной программой

A. Удерживайт кнопку Start в течение 3 секунд, прежде чем двигатель начнет работать с начальной скоростью 1 км/ч.
B. При ручном запуске программы временной интервал равен 0:00.
C. Используйте клавиши скорости, чтобы отрегулировать скорость.
D. Используйте клавиши наклона, чтобы отрегулировать наклон.
E. Чтобы автоматически установить нужную скорость, воспользуйтесь горячими клавишами скорости.
F. Чтобы автоматически установить нужный наклон, воспользуйтесь горячими клавишами наклона.
G. Когда двигатель работает, нажмите кнопку Stop, и двигатель перестанет работать.
H. Отсчет незаданных параметров суммируется после достижения максимального диапазона отображения. Например, если время превышает 99:59 (100 минут) в ручном режиме, отсчет начинается сначала.

Готовые программы:

1. В готовых программах настроить можно только время тренировки. Значение по умолчанию - 30 минут. Диапазон настройки: 5:00-99:00. Отрегулировать значение можно с помощью клавиш скорости и наклона.
2. Нажмите кнопку запуска, двигатель начнет работать, и скорость медленно увеличится до скорости, указанной в первом интервале автоматической программы (подробнее смотрите в таблице заданных программ).
3. Чтобы отрегулировать скорость, используйте клавиши регулировки скорости.
4. Чтобы отрегулировать наклон, используйте клавиши регулировки наклона.
5. Чтобы автоматически установить нужную скорость, воспользуйтесь горячими клавишами скорости.
6. Чтобы автоматически установить нужный наклон, воспользуйтесь горячими клавишами наклона.
7. Каждая программа разделена на 16 сегментов, время выполнения каждого из которых составляет 1/16 от установленного времени.
8. При переключении между сегментами экран очищается.
9. Когда время доходит до нуля, скорость постепенно снижается, компьютер издает короткий звук "би-би-би", тренажер возвращается в режим ожидания, консоль издает еще один короткий звуковой сигнал "би".

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 пульса (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.

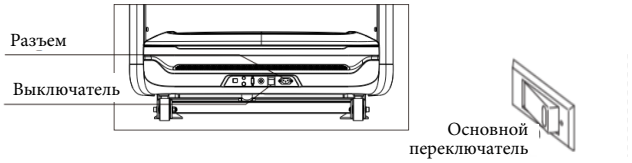
4. Шаг 3 повторяется каждые 10 секунд.
5. Максимальная скорость в H1 и H2 составляет 10.0 и 12.0 км/ч соответственно.
6. Диапазон возраста составляет 15-80 лет, по умолчанию - 30.
7. Корректировка целевой частоты сердечных сокращений зависит от возраста.

Примечание. Программа с контролем частоты сердечных сокращений должна выполняться с нагрудным пульсометром, и он должен быть плотно затянут.

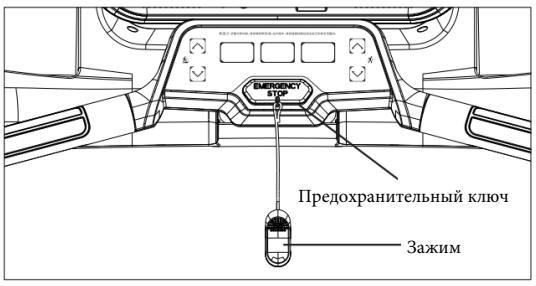
Устройство должно прилегать к коже в области грудной клетки.

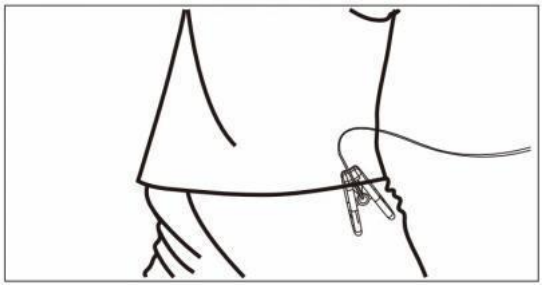
Запуск беговой дорожки:

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

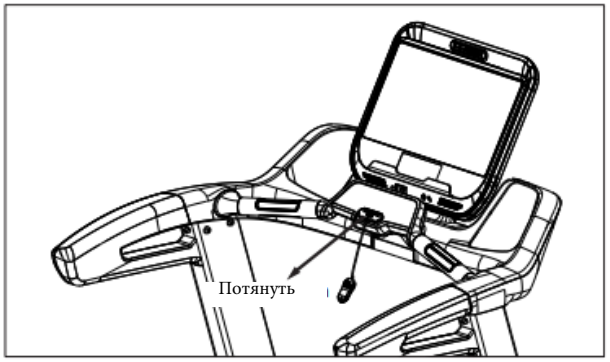


Перед началом упражнения убедитесь в том, что ключ безопасности установлен на консоли, другую его сторону закрепите его на одежде.





Если во время тренировки Вы почувствуете дискомфорт, потяните за предохранительный ключ. Затем обратитесь за медицинской помощью.



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.

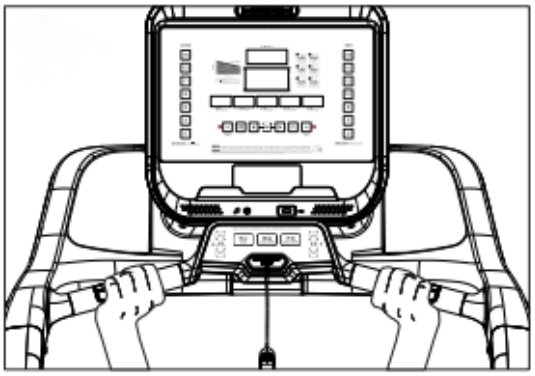
1. При проведении этого испытания категорически запрещается вставать на беговую дорожку.
2. При отклонении бегового полотна в сторону необходимо немедленно остановить работу и устранить это отклонение.
3. Если в моторном отсеке или на консоли слышен посторонний звук, немедленно прекратите работу и отключите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

Шаг 4. Проверка скорости и наклона

1. Поместите "предохранительный ключ" на основание для предохранительного ключа и нажмите клавишу запуска (Start).
После запуска беговой дорожки нажмите клавишу увеличения скорости (speed+), чтобы установить скорость на уровне 3 км/ч.
Удерживайте эту скорость не менее 30 секунд, затем установите скорость 6 км/ч, 9 км/ч, 15 км/ч (используйте горячие клавиши скорости).

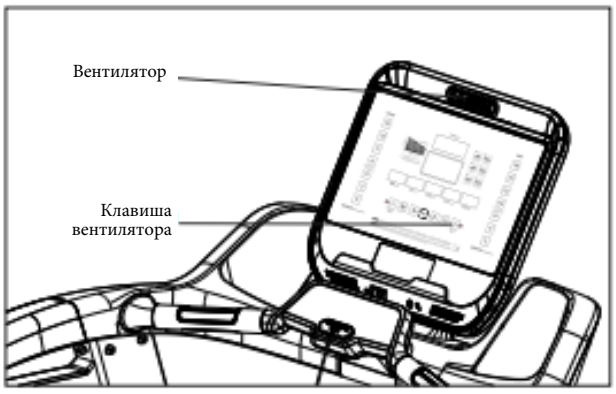
Уменьшайте и увеличивайте скорость с помощью соответствующих клавиш (speed+ и speed-), чтобы проверить работу тренажера, удерживайте каждую скорость в течение 30 секунд. Клавиши увеличения/уменьшения и горячие клавиши работают попеременно, в качестве альтернативы.
2. После проверки скорости снизьте ее до 3 км/ч и начните проверку наклона.
С помощью кнопки увеличения наклона (incline+) увеличьте угол наклона до 3, передняя часть платформы поднимется и останавливается. Проверьте горячие клавиши наклона: 6, 9, 15. Используйте клавиши увеличения и уменьшения наклона (incline+ и incline-) еще раз для уровней: 6, 9, 15. После установки каждого значения наклона дождитесь, когда передняя часть остановится и только потом устанавливайте следующее значение. Горячие клавиши наклона и клавиши увеличения/уменьшения (incline+/incline-) работают попеременно, в качестве альтернативы.

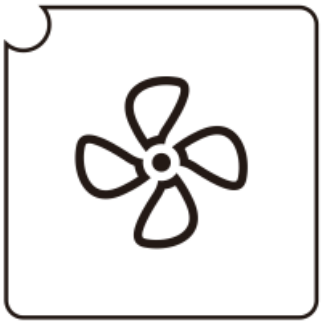
Руководство по измерению частоты сердечных сокращений:
Положите обе руки на сенсорный датчик, который измеряет ЧСС.



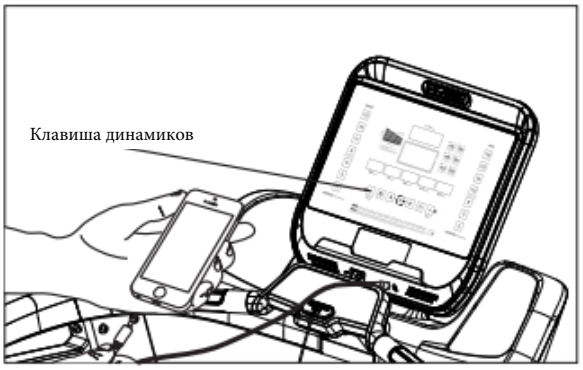
Использование вентилятора и динамиков:

Вентилятор включается соответствующей клавишей .





У нас есть высококачественная стереосистема, которую можно подключить к аудиоплееру или мобильному устройству, и музыка будет сопровождать Вас во время тренировки. При необходимости подключите один конец аудиокабеля (не входит в комплект поставки) к разъему консоли, а другой - к "разъему для наушников" плеера или мобильного устройства. Примечание: аудиокабель можно приобрести в любом магазине электроники. Затем нажмите кнопку воспроизведения на плеере или мобильном устройстве. Отрегулируйте громкость с помощью регулятора громкости на плеере или мобильном устройстве.



О нагрудном пульсометре: (опционально)

При измерении частоты сердечных сокращений с помощью контактных датчиков значение может быть неточным или иногда отсутствовать по разным причинам (например, из-за того, что руки пользователя плотно прилегают к металлическому листу датчика, близкого расстояния, частого движения и других причин, что может привести к нестабильности данных; кроме того, поскольку кровеносные сосуды рук находятся далеко от сердца, измеренные данные могут быть неточными). Поэтому мы рекомендуем использовать беспроводной нагрудный пульсометр для измерения частоты сердечных сокращений (беспроводной нагрудный пульсометр необходимо приобретать отдельно, наши тренажеры работают только с нагрудными пульсометрами с беспроводной передачей данных по Bluetooth).

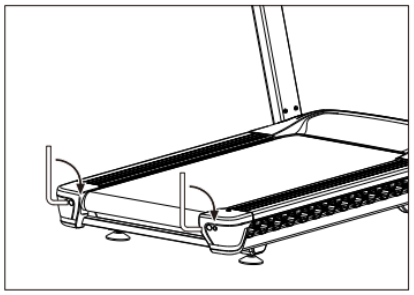
Ежедневное обслуживание:

Из-за изменения окружающей среды или длительного использования беговое полотно может отклоняться, поэтому его необходимо регулировать вручную.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! При регулировке бегового полотна запрещается прикасаться к нему, когда полотно находится во вращающемся состоянии!

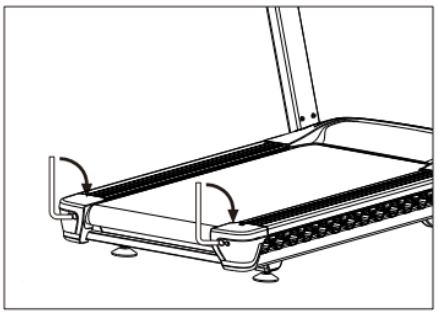
Как изменить натяжение бегового полотна:

Если во время использования беговой дорожки она внезапно останавливается, немедленно прекратите ее использование, это означает, что беговое полотно слишком туго натянуто.
Установите скорость 2 км/ч, встаньте на беговую дорожку, удерживайте ногами беговое полотно с максимальной силой.
Прислушайтесь, не доносится ли звук от переднего вала.
Если передний вал продолжает вращаться, но с большим шумом, это означает, что беговое полотно слишком ослаблено.
Если с небольшим шумом передний вал перестает вращаться, это означает, что полотно слишком натянуто.

1. Натяжение бегового полотна

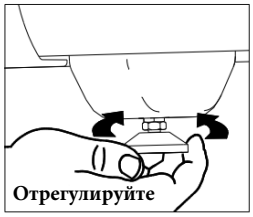


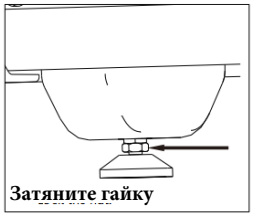
2. Ослабление бегового полотна



Выравнивание тренажера:

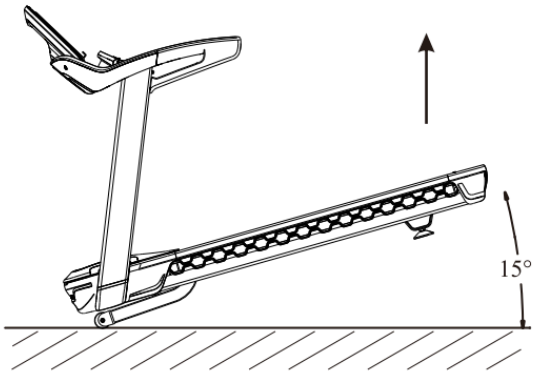
Отрегулируйте положение тренажера с помощью регулировочной ножки на задней панели беговой дорожки и не забудьте закрутить гайки.





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.

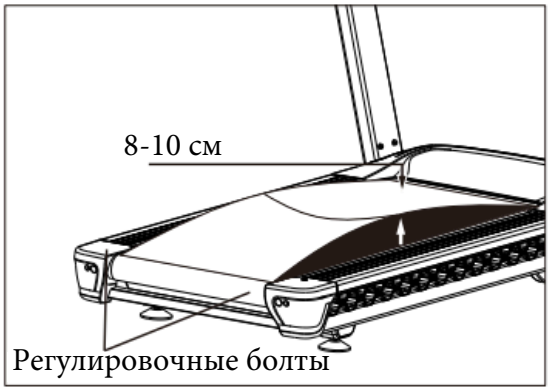


Устранение неполадок

Проблема		Причина	Устранение
Код ошибки	Предохранительный ключ отсутствует	A) Предохранительный ключ отключен	Установите предохранительный ключ
		B) Магнетрон не работает	Проверьте, правильно ли установлен магнетрон
	E01/E02 - сбой связи	A) Сигнальный кабель консоли подключен неправильно или имеет плохой контакт	Переподключите шнур
		B) Сигнальный провод консоли поврежден, произошло короткое замыкание или обрыв цепи	Замените сигнальный кабель
		C) Неисправность сигнального кабеля дисплея	Замените дисплей
		D) Неисправность сигнального провода инвертора	Замените инвертор
	E07 - защита от перенапряжения	A) Переменное напряжение (AC) нестабильно	Перезапустите тренажер
		B) Слишком высокое напряжение переменного тока (AC)	Настройка регулятора переменного напряжения (AC)
	E08 - короткое замыкание двигателя или главной цепи	A) Кабель двигателя подключен неправильно	Снова подсоедините провода двигателя
		B) Размыкание цепи внутри двигателя	Замените двигатель
		C) Двигатель работает на холостом ходу	Если ток слишком мал, будет выдано сообщение об ошибке, пожалуйста, выполните проверку работы оборудования
		D) Неисправность приводной системы	Замените привод
	E04 - двигатель системы наклона неисправен	A) Неправильно подсоединен провод двигателя наклона или сигнальный провод	Проверьте, не нарушено ли подключение, и снова подключите его
		B) Двигатель системы наклона неисправен	Замените двигатель системы наклона
		C) Инвертор неисправен	Замените инвертор
	E12 - защита от перегрузки по току	A) Перегрузка	Защита системы, искусственно заблокированный ротор нужно перезапустить
		B) Трансмиссионная часть неисправна или засорена	Отрегулируйте детали коробки передач, добавьте смазку
		C) Короткое замыкание внутри двигателя	Замените двигатель
		D) Инвертор перегорел	Замените инвертор
	E13/E14 - обычно это ненормальный мгновенный пиковый ток двигателя, защита от перегрузки	A) Слишком большое значение крутящего момента инвертора	Установите потенциометр крутящего момента в соответствующее положение
		B) Короткое замыкание внутри двигателя	Замените двигатель
		C) Заклинило трансмиссию	Отрегулируйте детали коробки передач, добавьте смазку

Как чистить и обслуживать беговое полотно:

1. Встаньте у торца машины, приподнимите беговое полотно и протрите платформу сухой тканью.
2. Настоятельно рекомендуем очищать платформу каждые 3 месяца.
3. После чистки необходимо смазать полотно и платформу.



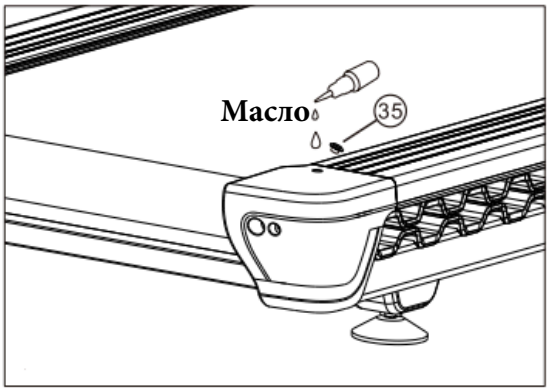
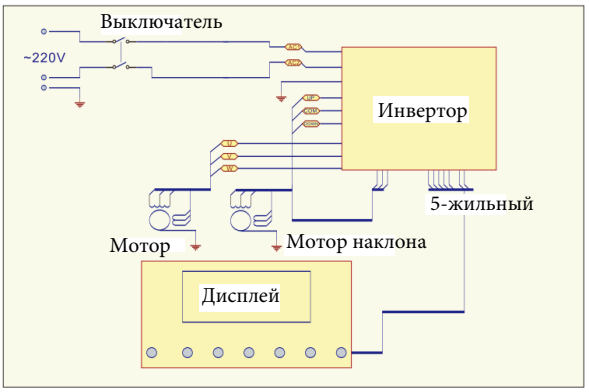


Схема электрических соединений

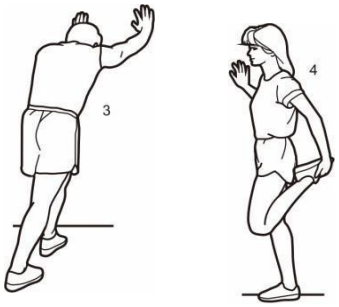


Примеры упражнений для разминки:

1. УПРАЖНЕНИЕ 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.

2. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА
Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.

3. 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.



4. 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.

5. 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.

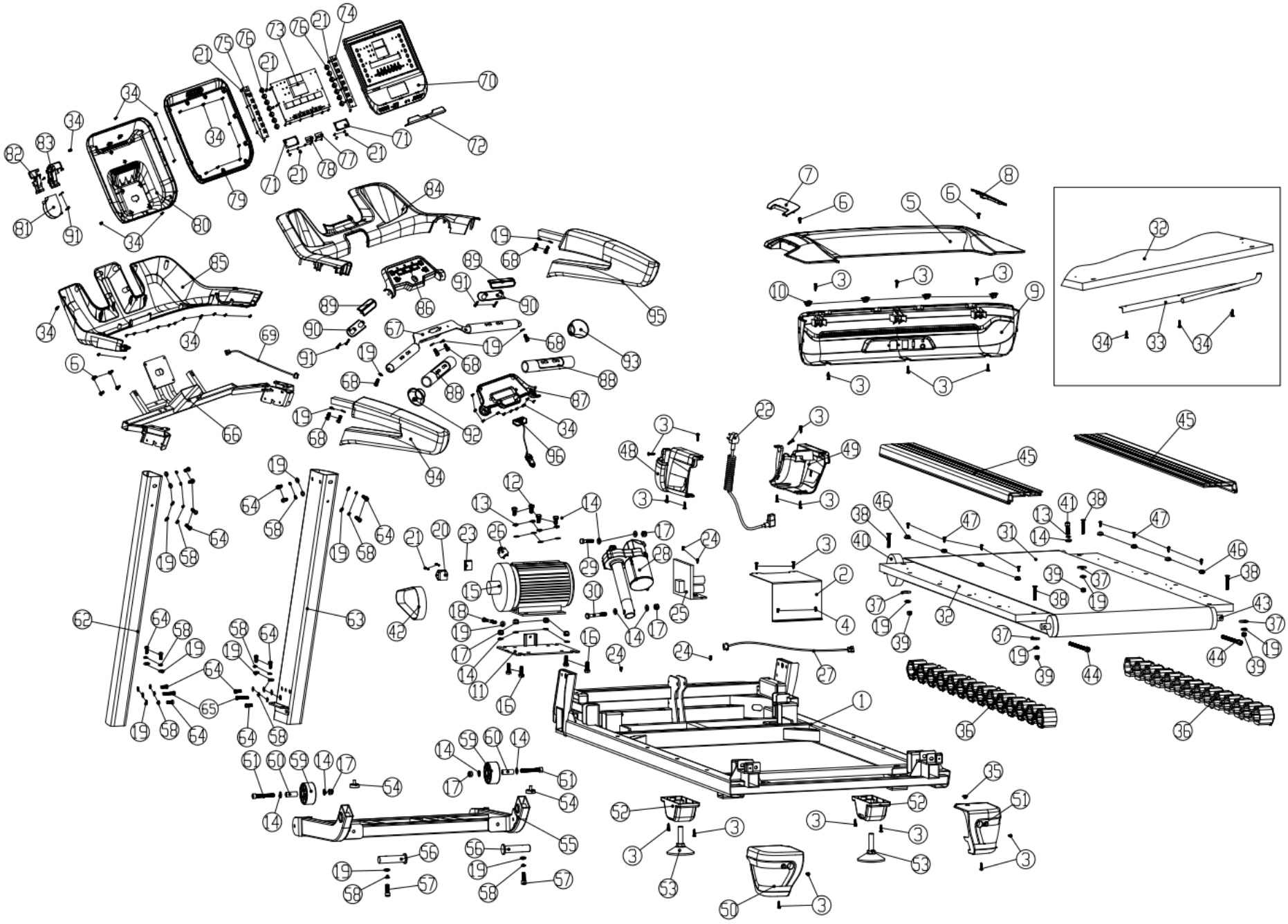
6. УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИКР/АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ
Положите обе руки на стену и перенесите на нее весь вес своего тела. Затем отведите левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это упражнение растягивает заднюю поверхность ноги. Сохраняйте это положение в течение 30-40 секунд.

7. 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.

8. 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.

Технические характеристики

Рабочее напряжение	напряжение±10% (50/60 Гц)	Окно расстояния	0.1-99.9 км
Вес пользователя	~180 кг	Окно калорий	00-999 ккал
Габариты	2048 x 955 x 1545 мм	ЧСС	40-250 уд./мин
Подвижная площадь:	1555x580 мм	Диапазон скорости	0.8 - 20 км/ч
Температура окружающей среды	0°C-40°C	Диапазон наклона	0-18
		Безопасность	Множественная защита
Дисплей консоли	Скорость, время, расстояние, калории, ЧСС, программы, наклон и т.д.		

***МЫ ОСТАВЛЯЕМ ЗА СОБОЙ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В ПРОДУКЦИЮ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.**

№	Деталь	№	Деталь
1	Платформа	51	Правая задняя крышка
2	Пылезащитный экран	52	Крышка регулирующей ножки
3	Винт **ST4. 8x16**	53	Регулирующая ножка
4	Винт **M4x10**	54	Амортизационная накладка
5	Крышка двигателя	55	Наклонная рама
6	Винт **M5x12**	56	Наклонный подшипник
7	Крышка двигателя (левая)	57	Винт **M8x10**
8	Крышка двигателя (правая)	58	Пружинная шайба
9	Передняя крышка двигателя	59	Колесо
10	Вставная часть крышки двигателя	60	Подшипник колеса
11	Основная рама мотора	61	Винт **M10x60**
12	Винт **M10x20**	62	Левая стойка
13	Пружинная шайба	63	Правая стойка
14	Шайба	64	Винт **M8x20**
15	Двигатель	65	Винт **M8x40**
16	Винт **M10x35**	66	Рама поручня
17	Гайка M10	67	Рама пульсометра
18	Винт **M8x55**	68	Винт **M8x16**
19	Пружинная шайба	69	5-жильный провод
20	Заглушка	70	Верхняя крышка консоли
21	Винт **ST2.9x8**	71	Динамик
22	Адаптер	72	Подставка для Ipad
23	**Кнопка питания**	73	Основная плата дисплея
24	Винт **M4x10**	74	Скоростная плата
25	Привод AC	75	Плата наклона
26	Защита от перегрузки по току	76	Клавишный колпачок
27	5-жильный провод	77	Плата наушников
28	Мотор регулировки наклона	78	**Плата USB**
29	Винт M10x45	79	Средняя крышка дисплея
30	Винт M10x70	80	Задняя крышка консоли
31	Беговое полотно	81	Вентилятор
32	Беговая платформа	82	Вентиляционный выход 1
33	Монтажная панель с трубкой	83	Вентиляционный выход 2
34	Винт **ST4.2x13**	84	Верхняя крышка консоли
35	Крышка боковой платформы	85	Нижняя крышка консоли
36	Противоударный элемент	86	Верхняя крышка клавиатуры
37	Винт **M8**	87	Нижняя крышка клавиатуры
38	Винт **M8x45**	88	Рукоятки
39	Гайка M8	89	Верхняя часть датчика пульса
40	Передний ролик	90	Нижняя часть датчика пульса
41	Винт **M8x45**	91	Винт **ST4.2x25**
42	Ремень двигателя	92	Круглая крышка левой ручки
43	Задний ролик	93	Круглая крышка правой ручки
44	Винт **M10x85**	94	Левый поручень
45	Боковая платформа	95	Правый поручень
46	Накладка боковая платформа	96	Предохранительный ключ
47	Винт AT4.2x16		
48	Нижняя крышка левой стойки		
49	Нижняя крышка правой стойки		
50	Левая задняя крышка