ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

Protrain K655A

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Пожалуйста, прочтите инструкцию внимательно перед использованием оборудования. Сохраните данное руководство для дальнейшего пользования:

- Во время тренировки на беговой дорожке, всегда пользуйтесь ключом безопасности, прикрепив его к одежде.
- Во время бега, руки должны двигаться естественно, взгляд должен быть направлен вперед, никогда не смотрите вниз на ноги.
- Увеличивайте скорость постепенно.
- При возникновении аварийной ситуации, немедленно воспользуйтесь "кнопкой аварийной остановки".
- Сойдите с беговой дорожки после того, как беговое полотно остановилось.

Предупреждение. Внимательно прочтите инструкцию по сборке тренажера, точно следуйте инструкции во время сборки.

ВНИМАНИЕ!

01- Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом.
02- Убедитесь, что все крепежные детали плотно зажаты.
03- Никогда не ставьте тренажер во влажном помещении, это может стать причиной неисправностей.
04- Мы не несем никакой ответственности за поломки или травмы, возникшие по причинам, описанным выше.
05- Для тренировки надевайте спортивную одежду и обувь.
06- Не приступайте к тренировкам в течение 40 минут после еды.
07- Для того, чтобы избежать травм, делайте разминку.
08- Если у Вас высокое давление, прежде, чем начать тренировки, проконсультируйтесь с врачом.
09- Беговая дорожка предназначена только для взрослых.
10- Старики, дети и люди с ограниченными возможностями могут пользоваться тренажером только под руководством и наблюдением.
11- Не вставляйте ничего в какие-либо части тренажера, это может стать причиной повреждения.
12- Не подключайте дополнительную линию по середине кабеля; не удлиняйте кабель и не меняйте штекер; не кладите тяжелые предметы на кабель и не оставляйте его рядом с источником тепла; запрещается использовать розетку с несколькими выходами, это может привести к пожару или травме.
13- Всегда отключайте питание, если тренажер не используется. При отключении питания, не тяните кабель, он может порваться.
14- Максимальный вес пользователя: 170 кг.
15- Значение пульса может быть неточным и не предназначено для использования в медицинских целях. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к травме и даже смерти. Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку, обратитесь к врачу немедленно.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Подключите шнур питания беговой дорожки непосредственно к специальной заземленной цепи. Тренажер должен быть заземлен. При поломке заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током.
2. Установите тренажер на чистую ровную поверхность. Не ставьте дорожку на ковер, это может помешать нормальной вентиляции. НЕ устанавливайте тренажер рядом с водой или на улице.
3. Расположите беговую дорожку так, чтобы штепсельная вилка была в поле зрения и доступна.
4. Никогда не включайте беговую дорожку, если Вы стоите на беговом полотне. После того, как Вы включили питание, беговое полотно может начать двигаться не сразу, всегда стойте на боковых платформах, пока полотно не начнет двигаться.
5. Носите соответствующую одежду во время тренировки. Не надевайте слишком длинную или свободную одежду, она может попасть между деталями дорожки. Всегда надевайте кроссовки

или другую спортивную обувь с резиновой подошвой.

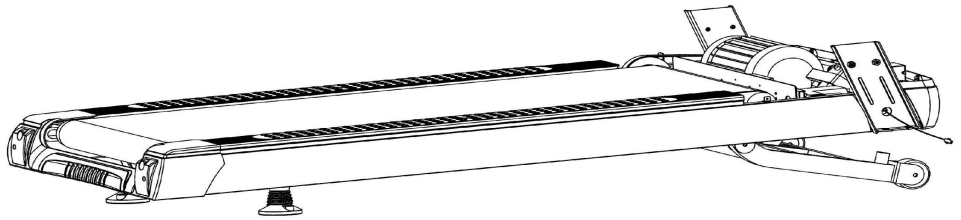
6. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что источник питания подключен, а ключ безопасности работает. Вставьте ключ безопасности в консоль, а другую сторону закрепите на одежде или ремне, это позволит Вам быстро воспользоваться ключом в чрезвычайной ситуации.
7. Всегда отсоединяйте шнур питания перед тем, как снять крышку двигателя беговой дорожки.
8. За беговой дорожкой должно быть не менее 2*1 м свободного пространства.
9. Во время тренировки, маленькие дети не должны находиться рядом.
10. Всегда держитесь за поручни, когда начинаете тренировку до тех пор, пока не почувствуете, что можете бежать свободно.
11. Всегда прикрепляйте ключ безопасности к одежде во время тренировки. Если скорость беговой дорожки внезапно увеличится из-за неисправности электроники или случайного нажатия кнопки скорости, беговая дорожка остановится в момент, когда ключ отсоединится от консоли.
12. В случае каких-либо отклонений от нормы в процессе тренировки, немедленно воспользуйтесь ключом безопасности, взявшись за поручни и прыгнув на края платформы, после того, как дорожка остановится, сойдите с нее.
13. Когда беговая дорожка не используется, шнур питания должен быть отключен, а ключ безопасность извлечен из консоли.
14. Положите ключ безопасности в недоступное для детей место. Несовершеннолетние должны находиться под наблюдением взрослых при использовании беговой дорожки.
15. Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Он или она может помочь определить частоту тренировок, интенсивность (целевой пульс) и время, подходящее для Вашего возраста и состояния. Если во время тренировки Вы почувствуете боль или стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, слабость или дискомфорт, ОСТАНОВИТЕСЬ! Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем продолжить.
16. Если Вы заметили повреждение или износ сетевой вилки или какой-либо части сетевого провода, немедленно обратитесь к квалифицированному электрику для замены - не пытайтесь менять или ремонтировать это самостоятельно.
17. Для избежания аварий поврежденный шнур питания необходимо заменить. Это может сделать производитель, его сервисный агент или лицо с аналогичной квалификацией.
18. Перед тем, как беговое полотно начнет двигаться, встаньте на боковую платформу, всегда прикрепляйте ключ безопасности к одежде. Держитесь за поручни до тех пор, пока беговая дорожка не будет двигаться нормально (перед тем, как начать бегать, одной ногой протестируйте скорость дорожки). Чтобы избежать потери баланса, пожалуйста, снизьте скорость до минимума или воспользуйтесь ключом безопасности. Обязательно держитесь за поручни, чтобы спрыгнуть на боковые платформы при аварийной ситуации или в случае если ключ безопасности не прикреплен.
19. Перед тем, как сложить дорожку, убедитесь, что она полностью остановилась. Не пользуйтесь беговой дорожкой, если она сложена.

СБОРКА

ШАГ 1:

Откройте упаковку, достаньте все детали, основную раму поставьте на ровную поверхность.
(ПРИМЕЧАНИЕ. Не срезайте упаковочную ленту на этом этапе)

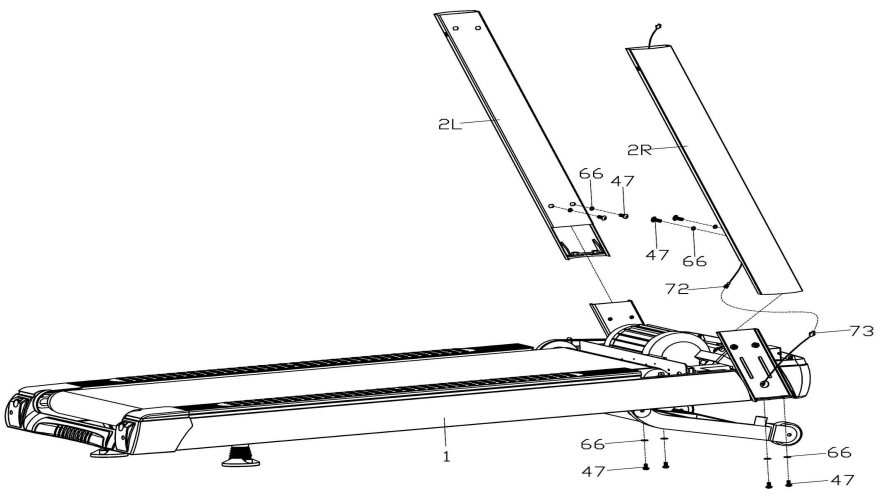
步骤一：
1. 打开包装箱，从箱内取出以上料件，并将主架组平放于地面。
（注意：取出料件时，打包带先不要剪掉。）



ШАГ 2:

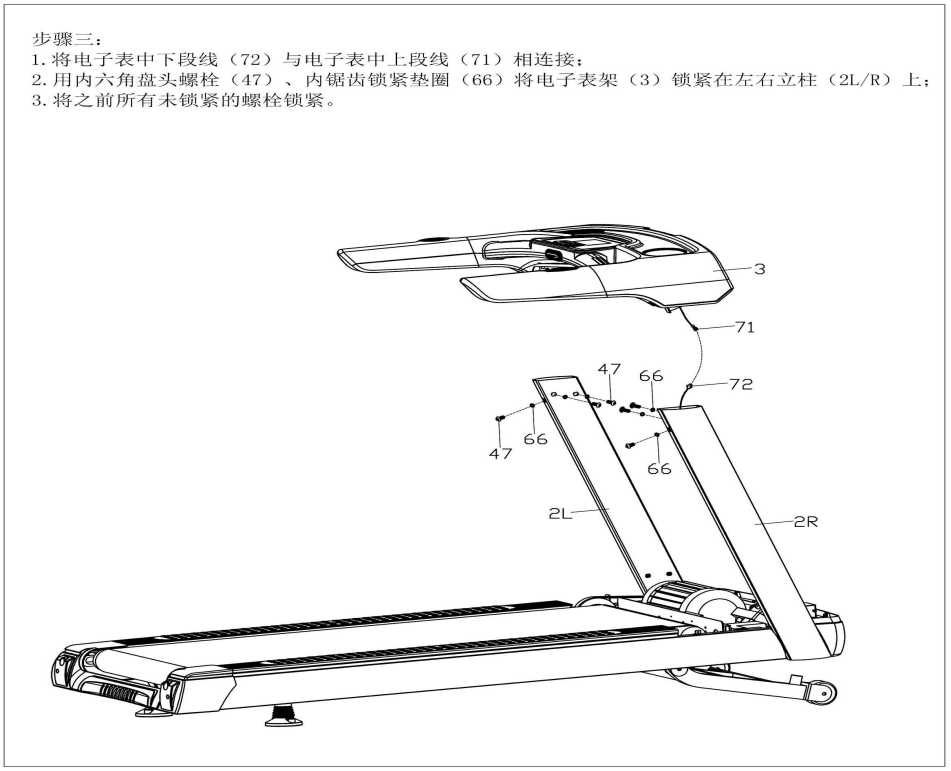
1. Обрежьте ремни после установки основной рамы. (ПРИМЕЧАНИЕ. Не перемещайте ее до конца сборки.)
2. Соедините провод контроллера (72) и нижний удлиняющий провод (73).
3. Закрепите стойку (2L/R) на нижней раме (1), используя винты с внутренним шестигранником (47) и стопорные шайбы (66).
   ПРИМЕЧАНИЕ. На этом этапе не затягивайте винты (47) плотно.

步骤二：
1. 将电子表下段线（73）与电子表中下段线（72）相连接；
2. 用内六角盘头螺栓（47）、内锯齿锁紧垫圈（66）将左右立柱（2L/R）锁在主架（1）上，内六角盘头螺栓（47）暂不锁紧。



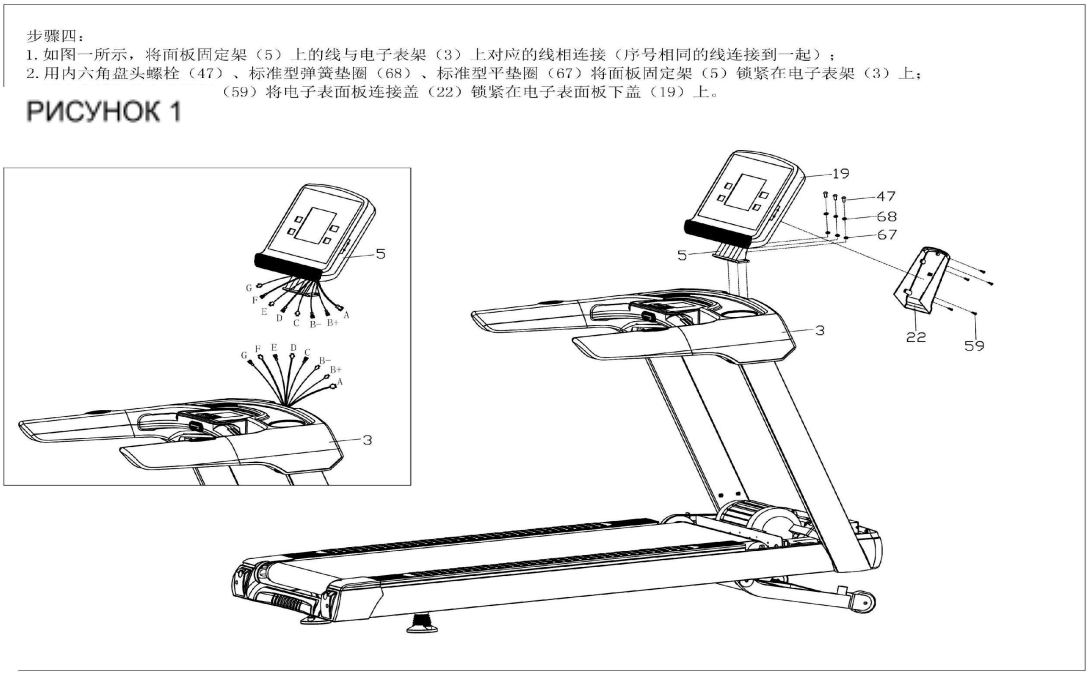
ШАГ 3:

1. Соедините верхний удлиняющий провод (71) и нижний удлиняющий провод (72).
2. Зафиксируйте раму компьютера (3) на вертикальной стойке (2L/R) с помощью винтов с внутренним шестигранником (47) и стопорных шайб (66). Плотно затяните все винты (47), которые не были затянуты в ШАГЕ 2.



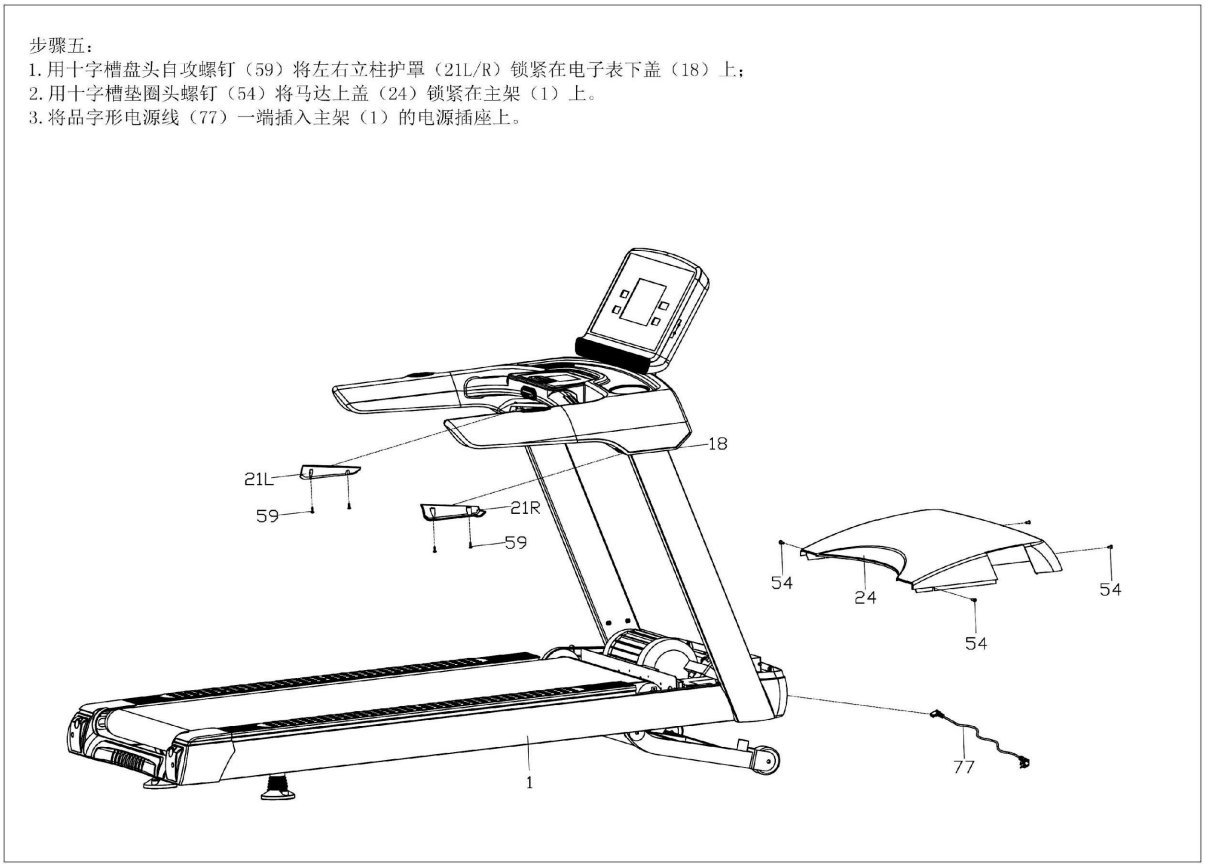
ШАГ 4:

1. Соединить провода консоли (5) и провода, идущие от рамы консоли (4), как показано на рисунке 1.
2. Прикрепите опорную раму (5) к раме компьютера (3) с помощью винтов (47), пружинных (68) и плоских (67) шайб.
3. Прикрутите заднюю крышку консоли (22) к верхней крышке консоли (19) с помощью винтов (59).



ШАГ 5:

1. Зафиксируйте заглушки (21L/R) на нижней крышке консоли (18) с помощью винтов (59).
2. Зафиксируйте крышку двигателя (24) на основной раме (1) с помощью винтов с крестовым шлицем (54).
3. Подключите шнур питания (77) к разъему на основной раме (1).

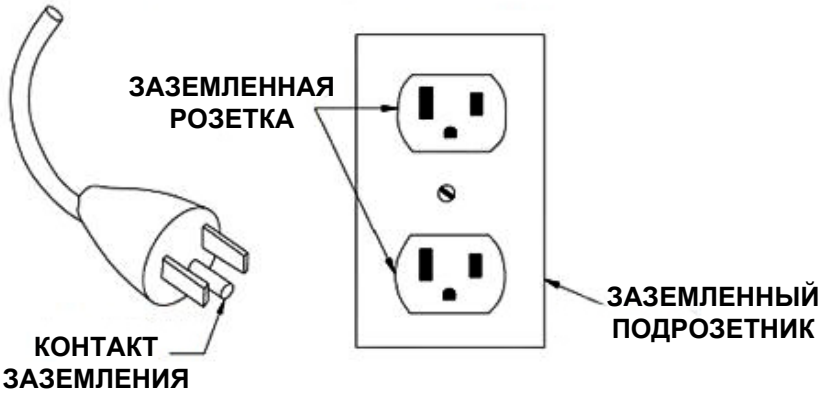


ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Тренажер должен быть заземлен. При поломке или неправильной работе тренажера заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током.
Тренажер оснащен шнуром с заземляющим проводником и вилкой заземления. Всегда подключайте вилку к подходящей розетке, которая установлена и заземлена правильно в соответствии с нормами.

ОПАСНО! Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к поражению электрическим током. В случае если Вы сомневаетесь, что оборудование правильно заземлено, проверку должен производить квалифицированный электрик или специалист сервисного центра.
Не меняйте вилку, которая идет в комплекте с оборудованием. Если вилка не подходит к розетке, необходимо заменить розетку на подходящую. Данную работу должен производить квалифицированный специалист.
Этот тренажер предназначен для использования в цепи с номинальным напряжением 220 вольт и имеет заземляющую вилку, которая выглядит как вилка, показанная на рисунке ниже. Убедитесь, что тренажер подключен к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.
Этот тренажер не требует адаптера.

Заземление

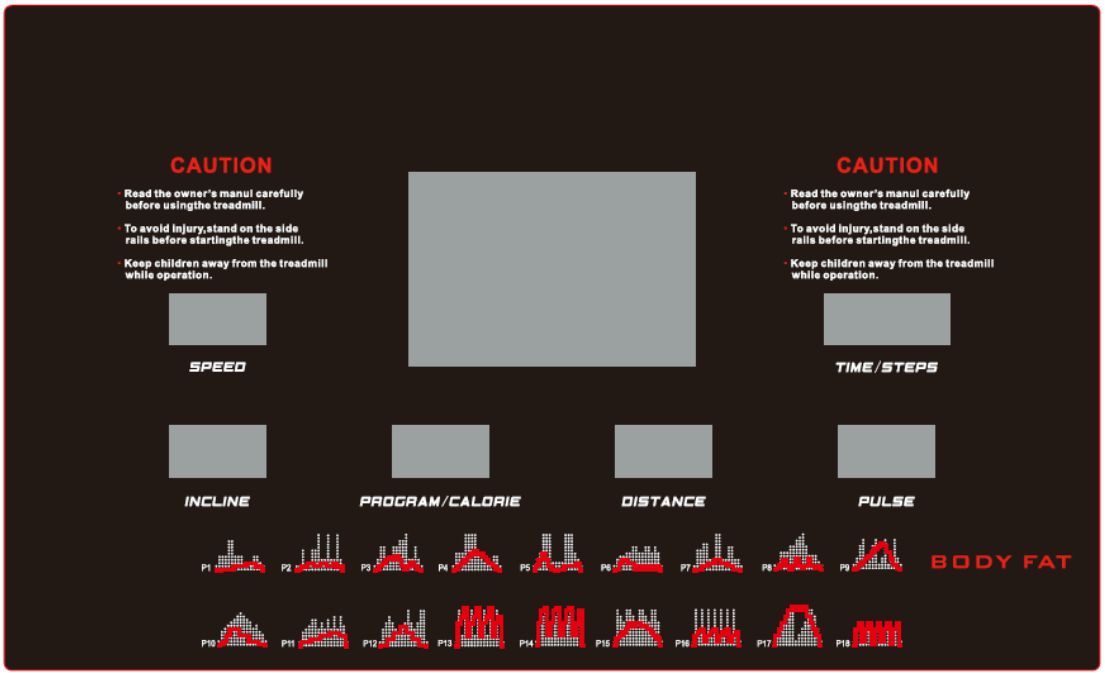


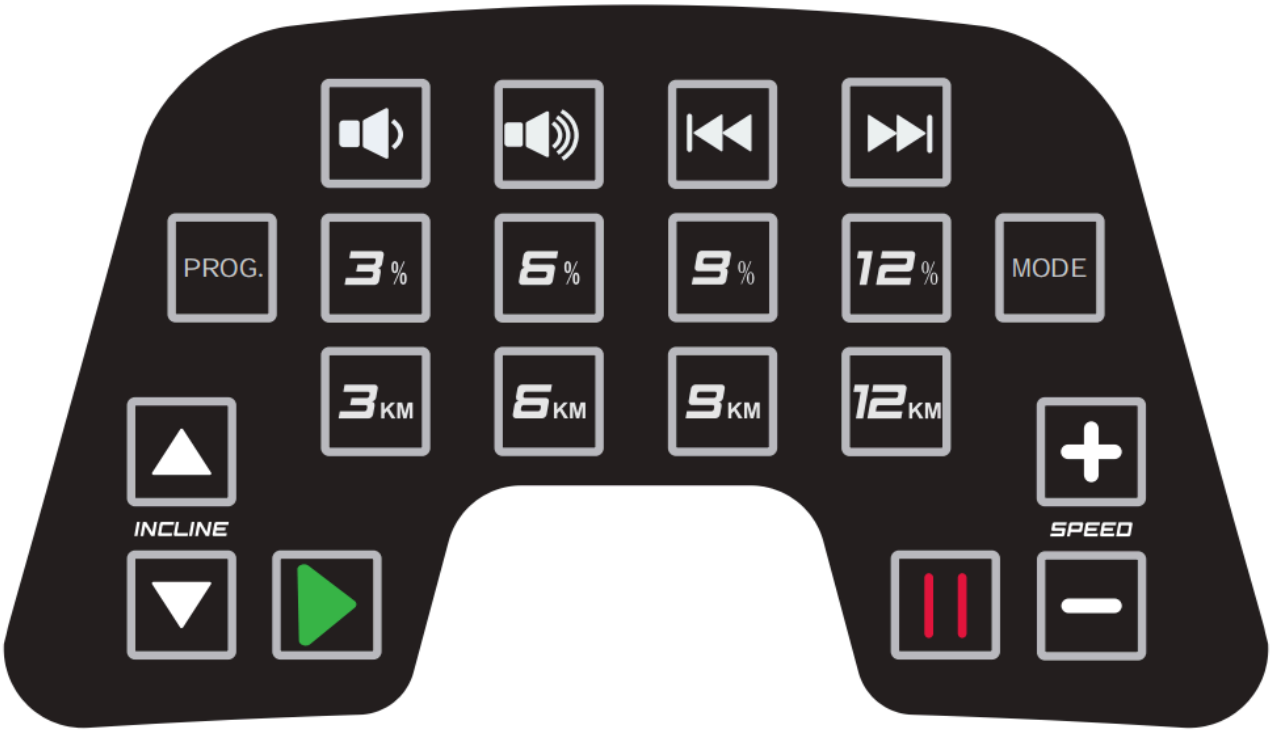
ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

РАЗМЕР В СБОРЕ (мм)	2050*880*1590	**МОЩНОСТЬ**	3.5 л.с.
В СЛОЖЕННОМ ВИДЕ (мм)	2355*955*520	**МАКС. ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ**	ПОД ЗАКАЗ
ДВИЖУЩАЯСЯ ПОВЕРХНОСТЬ (мм)	550x1550	**ВХОДНОЙ ТОК**	ПОД ЗАКАЗ
ВЕС НЕТТО	160 кг	**ДИАПАЗОН СКОРОСТИ**	1.0 - 22 км/ч
МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ	170 кг	**НАКЛОН**	0-15%

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. Отображение параметров





1.1. Окно скорости: показывает данные о скорости.
1.2. Окно наклона: показывает уровень наклона.
1.3. Окно программы/калорий: показывает программу и калории.
1.4. Окно расстояния: показывает расстояние.
1.5. Окно ЧСС: показывает пульс.
1.6. Окно времени: показывает время тренировки.
1.7. Окно с точечной матрицей: отображает программу, процесс, схему тренировки и пр.

2. Функции кнопок:

2.1. Клавиша ПРОГРАММЫ **:** в режиме ожидания с помощью этой клавиши можно выбрать одну из программ: "P1-P2-P3… …P18", "U1-U2-U3", "HR1-HR2-HR3". Ручной режим является режимом по умолчанию со скоростью 1.0 км/ч. ("U1-U2-U3" - ручные программы, "P1-P2-P3… …P18" - встроенные программы, "HR1-HR2-HR3" - программы с контролем ЧСС.)

2.2. Клавиша РЕЖИМ **:** с помощью этой клавиши можно выбрать один из режимов тренировки: "30:00", "1.0" или "50". ("30:00" - тренировки с обратным отсчетом времени, "1.0" - тренировки с обратным отсчетом расстояния, "50" - тренировки с обратным отсчетом калорий.) С помощью клавиш СКОРОСТЬ +/- можно установить необходимое значение для любого режима. Чтобы начать тренировку, нажмите после настройки.

2.3. Клавиша ПУСК **:** нажмите эту клавишу, чтобы начать тренировку при условии, что тренажер подключен к источнику питания, а ключ безопасности вставлен.

2.4. Клавиша СТОП: эта клавиша используется, чтобы остановить дорожку и сбросить все параметры тренировки. (Кнопка расположена на самой беговой дорожке.)

2.5. Клавиша ПАУЗЫ **:** эта клавиша приостанавливает тренировку с сохранением всех данных, для возобновления нажмите клавишу ПУСК, тренировка продолжится.

2.6. Клавиши СКОРОСТЬ +/-: в режиме ожидания используются для установки нужного значения. После запуска программы с помощью этих клавиш можно установить скорость, диапазон регулировки составляет 0.1 км /ч.

2.6. Клавиши НАКЛОН +/-:в режиме ожидания используются для установки нужного значения. После запуска программы с помощью этих клавиш можно установить наклон, диапазон регулировки составляет 1.

2.8. ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ СКОРОСТИ: 3, 6, 9, 12.

2.9. ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ НАКЛОНА: 3, 6, 9, 12.

2.10 、、、 - клавиши управления аудиофайлами.

3. Быстрый запуск (ручной режим)

1. Включите питание, вставьте ключ безопасности под панелью.

2. Нажмите , система начнет 3-секундный обратный отсчет, раздастся звуковой сигнал, в окне матрицы отобразится этот отсчет, через 3 секунды беговая дорожка начнет работать со скоростью 1 км/ч.

3. После запуска системы используйте клавиши и для регулировки скорости и наклона беговой дорожки соответственно.

4. Управление во время тренировки

4.1. Клавиша : для уменьшения скорости.

4.2. Клавиша : для увеличения скорости.

4.3. Клавиша : для уменьшения наклона.

4.4. Клавиша : для увеличения наклона.

4.5. Клавиша STOP: для постепенной остановки беговой дорожки.

4.6 Если удерживать рукоятки с контактными датчиками ЧСС обеими руками, данные о сердцебиении будут отображаться в течение примерно 5 секунд. При работе в программе с контролем ЧСС необходимо надеть нагрудный пульсометра или обеими руками держаться за рукоятки, чтобы система могла отслеживать пульс для регулировки скорости.

5. Ручной режим

5.1. В режиме ожидания нажмите клавишу , беговая дорожка начнет работать со скоростью 1.0 км /ч и наклоном 0; с помощью клавиш измените наклон и скорость.

5.2. В режиме ожидания нажмите клавишу , чтобы перейти в режим обратного отсчета; окно ВРЕМЕНИ начнет мигать и в нем отобразится "30:00", используя клавиши и установите время тренировки, диапазон настройки составляет 5:00 - 99:00.

5.3. В режиме обратного отсчета времени нажмите клавишу , чтобы войти в режим обратного отсчета расстояния, окно РАССТОЯНИЯ будет мигать и отображать "5.0", с помощью клавиш и установите расстояние для тренировки, диапазон составляет 0.5-99.0.

5.4. В режиме обратного отсчета расстояния нажмите клавишу , чтобы войти в режим обратного отсчета калорий, окно КАЛОРИЙ начнет мигать, и в нем отобразится значение "100", нажимая клавиши и установите количество калорий для тренировки, диапазон составляет 20 - 990.

5.5. После выбора одного из трех режимов обратного отсчета снова нажмите кнопку ПУСК, и беговая дорожка начнет работать с задержкой в 3 секунды. Регулируйте наклон и скорость клавишами НАКЛОН↓, НАКЛОН↑, СКОРОСТЬ+, СКОРОСТЬ- соответственно. Чтобы остановить тренировку нажмите СТОП.

6. Встроенные программы

В системе установлено 18 готовых программ тренировки (P1...P18), в режиме ожидания нажмите клавишу , в окне ПРОГРАММА/КАЛОРИИ отобразится номер программы "P1... ...P18", затем на экране появится соответствующая диаграмма, окно ВРЕМЕНИ будет мигать со значением "30:00", установите необходимое время с помощью клавиш и , затем нажмите , чтобы запустить программу. Программа состоит из 16 сегментов, время каждого упражнения равно заданному времени, поделенному на 10. Если при переходе к следующему сегменту скорость или наклон меняются, система издаст звуковой сигнал, скорость и наклон изменятся согласно программе, но их можно отрегулировать с помощью клавиш , , и соответственно. Однако, когда программа перейдет к следующему сегменту, скорость и наклон вернуться к значениям, установленным программой. После окончания программы система издаст звуковой сигнал, и беговая дорожка начнет замедляться, а затем остановится.

7. Установленные программы

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	СКОРОСТЬ	2	5	5	5	10	10	5	5	5	3	3	2	5	5	3	2
	НАКЛОН	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	0
P2	СКОРОСТЬ	2	2	7	2	2	7	7	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	НАКЛОН	0	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	0
P3	СКОРОСТЬ	2	4	9	9	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	2
	НАКЛОН	0	1	2	3	4	5	4	5	4	2	1	2	3	2	1	0
P4	СКОРОСТЬ	2	6	6	6	12	12	12	12	6	6	3	3	3	5	5	2
	НАКЛОН	0	1	2	3	4	5	6	7	6	6	5	4	3	2	1	0
P5	СКОРОСТЬ	2	4	6	12	12	12	3	3	3	3	12	12	12	6	4	2
	НАКЛОН	0	2	4	6	4	2	1	0	1	1	2	2	2	2	3	0
P6	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	6	8	8	6	6	8	8	6	9	6	2

	НАКЛОН	0	1	3	4	4	3	3	1	2	1	2	1	2	1	2	0
P7	СКОРОСТЬ	2	7	7	9	9	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	НАКЛОН	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	1	0
P8	СКОРОСТЬ	2	2	6	6	6	8	9	10	11	12	9	5	5	5	3	2
	НАКЛОН	0	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	4	2	1	2	0
P9	СКОРОСТЬ	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	НАКЛОН	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	1	0
P10	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	6	7	5	4	2
	НАКЛОН	0	1	2	4	6	6	6	4	4	4	2	2	2	1	1	0
P11	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	9	9	6	9	6	9	6	10	6	10	7	2
	НАКЛОН	0	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	0
P12	СКОРОСТЬ	2	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	2
	НАКЛОН	0	1	1	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3	1	1	0
P13	СКОРОСТЬ	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	НАКЛОН	0	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	13	4	8	10	0
P14	СКОРОСТЬ	2	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	2
	НАКЛОН	0	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	13	4	8	12	0
P15	СКОРОСТЬ	2	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	8	12	12	10	2
	НАКЛОН	0	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	0
P16	СКОРОСТЬ	2	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	2
	НАКЛОН	0	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	0
P17	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	10	12	12	2	4	6	8	12	12	10	6	2
	НАКЛОН	0	4	6	8	10	12	13	12	13	12	13	10	8	6	4	0
P18	СКОРОСТЬ	2	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	2
	НАКЛОН	0	6	8	2	6	8	1	6	8	2	6	8	1	6	8	0

8.

Диапазон отображения параметров

Параметр	Начальное значение	Диапазон настройки	Диапазон отображения
Время (мин:сек)	30:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Наклон (секция)	0	0-15	0-15
Скорость (км/ч)	1,0	1.0-22	1.0-22
Расстояние (км)	1,0	1.0-99.0	0.00—999
ЧСС (уд./мин)	-	-	50-200
Калории (ккал)	50	10-990	0—999

9. Функция блокировки

Достаньте ключ безопасности, беговая дорожка сразу остановится, на дисплее появится "---". В это время беговая дорожка не может выполнять никакие другие операции, кроме выключения. После установки ключа безопасности на место беговая дорожка снова перейдет в режим ожидания.

10. Автоматическая калибровка наклона

В состоянии, когда ключ безопасности извлечен, нажмите ▲ и ▼ для автоматической калибровки наклона, в это время в окне ПУЛЬСА будут отображаться данные о наклоне. После завершения калибровки вернитесь в режим ожидания.

11. Переключение километров на мили

В состоянии, когда ключ безопасности извлечен, для переключения удерживайте клавиши 程式 PROG и 模式 MODE .

12. Проверка общего пробега

В состоянии, когда ключ безопасности извлечен, удерживайте клавиши + и −, в окне наклона отобразится общий пробег, через 3 секунды после того, как кнопка будет отпущена, информация исчезнет.

13. Режим энергосбережения

Эта система обладает функцией энергосбережения. Если в течение 4 минут в режиме ожидания не поступает никаких команд от кнопок, система переходит в режим энергосбережения и автоматически выключает дисплей. Чтобы разбудить систему, нажмите любую клавишу.

14. Завершение работы

Беговую дорожку можно отключить в любое время с помощью выключателя, чтобы это не повредило тренажер.

15. Значения кодов сообщений об ошибках

КОД	Значение	Способ решения
E1	Консоли не удалось установить связь с конвертером	1. Проверьте, не ослаблен ли разъем провода, подключенного к инвертору консоли, не поврежден ли провод и правильно ли он подобран. 2. Возможно, конвертер неисправен, проверьте и замените его. 3. Консоль повреждена, попробуйте поменять консоль, чтобы определить, повреждена ли она.
E2	Инвертор перегревается	1. Остановитесь и выключите питание на 20 секунд, затем снова включите. Если сообщение об ошибке E2 не исчезает: 2. Проверьте, не скопилась ли пыль на вентиляторе и радиаторе и исправен ли вентилятор. Если сообщение об ошибке E2 всё равно не исчезает: 3. Замените конвертер.
E3	Низкое входное напряжение	1. Остановитесь и выключите питание на 20 секунд, затем снова включите. Если сообщение об ошибке E3 не исчезает: 2. Проверьте, не слишком ли низкое напряжение источника питания. Если сообщение об ошибке E3 всё равно не исчезает: 3. Замените конвертер.

E5	Перегрузка по току	1. Остановитесь и выключите питание на 20 секунд, затем снова включите. Если сообщение об ошибке E5 не исчезает: 2. Проверьте, смазаны ли роликовый подшипник, беговая платформа и беговое полотно. Если сообщение об ошибке E5 всё равно не исчезает: 3. Замените конвертер.
E7	Неисправность инвертора при перегрузке	1. Остановитесь и выключите питание на 20 секунд, затем снова включите. Если сообщение об ошибке E7 не исчезает: 2. Проверьте, смазаны ли роликовый подшипник, беговая платформа и беговое полотно. Если сообщение об ошибке E7 всё равно не исчезает: 3. Замените конвертер.
Er	Другие проблемы с инвертором	1. Остановитесь и выключите питание на 20 секунд, затем снова включите. Если сообщение об ошибке Er не исчезает: 2. Проверьте, в порядке ли проводка инвертора. Если сообщение об ошибке Er всё равно не исчезает: 3. Замените инвертор.
-	Консоль не распознает ключ безопасности	1. Проверьте, не поврежден ли ключ безопасности, правильно ли подсоединена проводка и установлен ли магнит на место. 2. Ключ безопасности не установлен, проверьте и установите его. 3. Возможно, ключ безопасности неисправен, проверьте и замените его.

ПАМЯТКА К УПРАЖНЕНИЯМ

1. **Разминка**

Этот этап помогает крови циркулировать чтобы мышцы работали должным образом. Это также уменьшит риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Удерживайте тело в положении в течении 30 секунд, не прилагайте слишком большие усилия, не делайте резких движений во время растяжки, если почувствуете боль - **ПРЕКРАТИТЕ** упражнение.

2. **Этап тренировки**

Это этап, на котором Вы прикладываете усилия. После регулярных тренировок мышцы Ваших ног станут сильнее. Очень важно поддерживать постоянный темп во время тренировки. Во время правильной тренировки Ваш пульс должен находиться в пределах допустимого диапазона, как показано на графике ниже.

Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя многие люди начинают с 15 - 20 минут.

3. **Заминка**

Этот этап необходим для того, чтобы сердечно-сосудистая система и мышцы пришли в себя. Выполняйте те же упражнения, что и во время разминки, но с меньшим темпом, продолжительность этого этапа примерно 5 минут. Снова выполните упражнения на растяжку, но помните о том, что не нужно прилагать усилия либо делать резкие движения.

Когда уровень Вашей физической подготовке станет выше, возможно, Вам придется тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться минимум три раза в неделю, и по возможности равномерно распределять тренировки в течение всей недели.

Чтобы держать мышцы в тонусе на беговой дорожке, Вам необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличит нагрузку на мышцы ног, но, возможно, Вы не сможете тренироваться по времени столько, сколько захотите. Если Вы хотите улучшить свою физическую форму, то Вам понадобится изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно на этапах разминки и заминки, но ближе к концу этапа тренировки необходимо увеличить нагрузку, чтобы Ваши ноги работали активнее, чем обычно. Возможно, Вам понадобится снизить скорость, чтобы удержать свой пульс в допустимом диапазоне.

Важным фактором является то, сколько усилий Вы прикладываете. Чем активнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сжигаете. По сути, это то же самое, как если бы Вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница лишь в цели.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ И НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

НЕ НАТЯГИВАЙТЕ полотно СЛИШКОМ СИЛЬНО. Это может привести к снижению производительности двигателя и чрезмерному износу роликов.

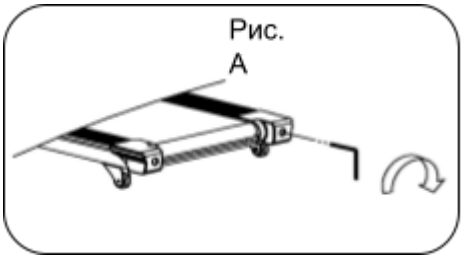
РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

● Установите беговую дорожку на ровную поверхность.

● Запустить беговую дорожку с примерной скоростью 3.5 мили/ч.

● Если беговое полотно смещается вправо, подкрутите правый регулировочный болт медленно вращая его по часовой стрелке, обращая при этом внимание на изменение положения бегового полотна, крутите до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру. (Внимание: между беговым полотном и правым/левым краем должно быть небольшое расстояние. Расстояние не должно превышать 5 мм.)

● Если беговое полотно смещается влево, подкрутите левый регулировочный болт медленно вращая его по часовой стрелке, обращая при этом внимание на изменение положения бегового полотна, крутите до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру. (Внимание: между беговым полотном и правым/левым краем должно быть небольшое расстояние. Расстояние не должно превышать 5 мм.)



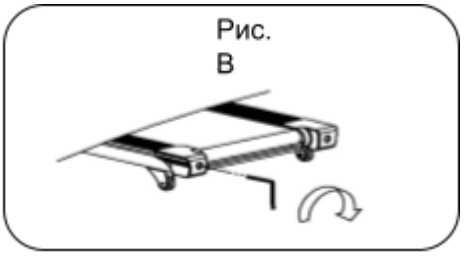


Рис. A: если полотно сместилось ВЛЕВО

Рис. B: если полотно сместилось ВПРАВО

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПОЧИСТИТЬ ИЛИ СМАЗАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, ОТКЛЮЧИТЕ ЕЕ ОТ СЕТИ.

ЧИСТКА

Общая чистка тренажера значительно продлит время его эксплуатации. Содержите беговую дорожку в чистоте, регулярно очищая ее. Обязательно очищайте открытую часть платформы с обеих сторон беговой дорожки, а также боковые направляющие. Это уменьшает накопление инородного материала под движущимся беговым полотном.

Верхнюю часть бегового полотна можно протирать влажной тканью, смоченной в мыльном растворе. Следите за тем, чтобы жидкость не попала внутрь или под полотно. **Предупреждение! Всегда отсоединяйте беговую дорожку от источника питания перед тем, как снять крышку двигателя.** Не реже одного раза в год снимайте крышку двигателя и пылесосьте под крышкой.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ПЛАТФОРМЫ

Эта беговая дорожка оснащена предварительно смазанной, не требующей частого обслуживания платформой. Трение полотна/платформы играет важную роль в функционировании и сроке службы Вашей беговой дорожки, поэтому требует периодической смазки. Мы рекомендуем периодически осматривать платформу.

Мы рекомендуем смазывать платформу в соответствии со следующим расписанием:

Легкая нагрузка (менее 3 часов в неделю)	**один раз в год**
Средняя нагрузка (3 - 5 часов в неделю)	**каждые полгода**
Сильная нагрузка (более 5 часов в неделю)	**каждые три месяца**

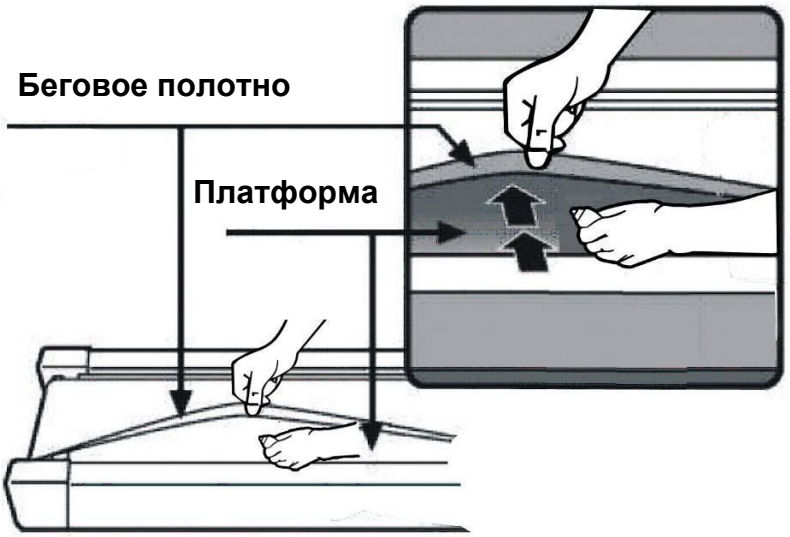
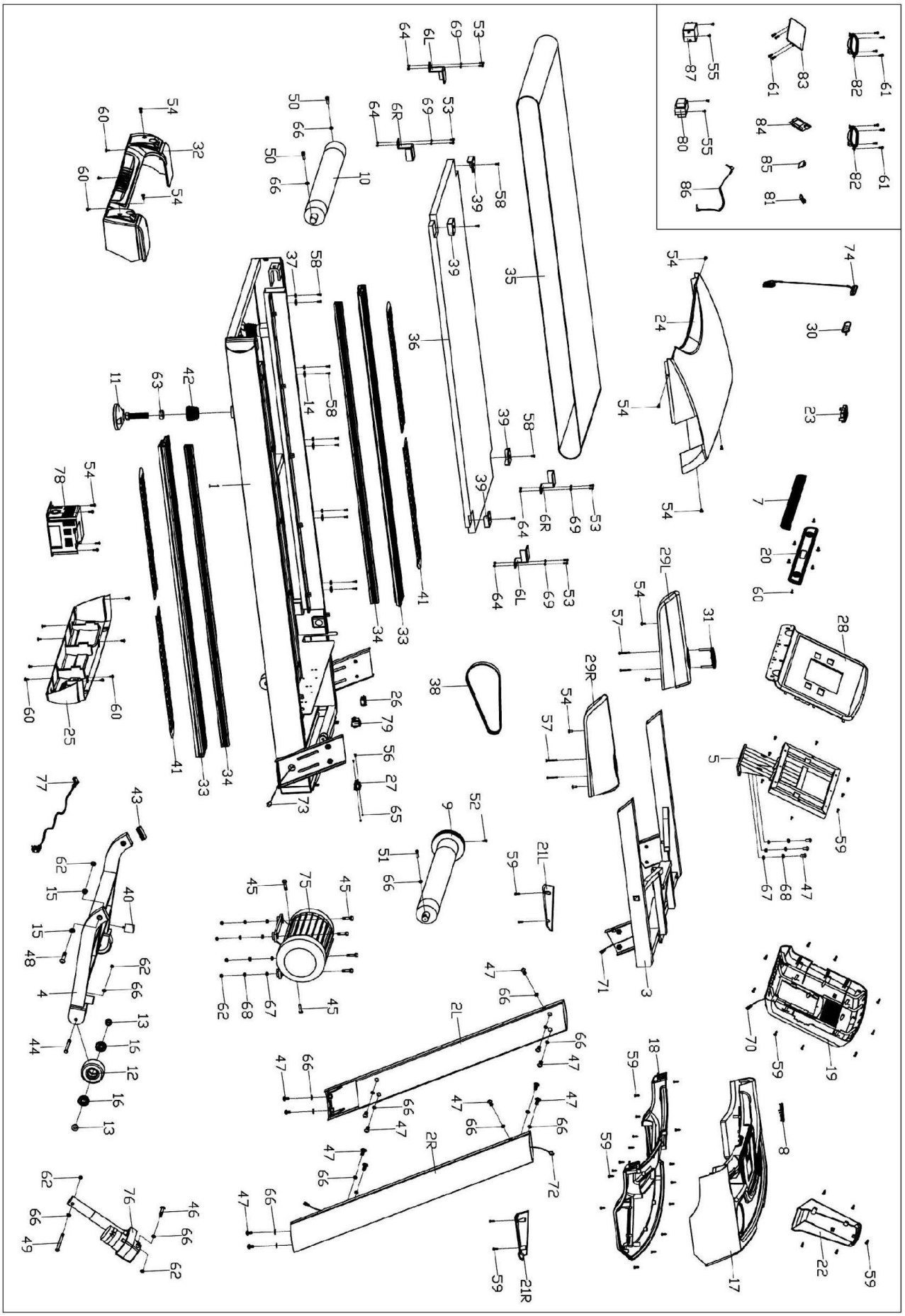


СХЕМА СБОРКИ



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	45	Винт с шестигранной головкой M10*35	6
2L/R	Левая и правая стойки	1/1	46	Винт с внутренним шестигранником M10*40	1
3	Рама компьютера	1	47	Винт с внутренним шестигранником M10*20	17
4	Наклонная рама	1	48	Винт с внутренним шестигранником M10*55	2
5	Опорная рама	1	49	Винт с внутренним шестигранником M10*115	1
6L/R	Левый и правый фиксаторы беговой платформа	2/2	50	Винт с внутренним шестигранником M10*75	2
7	Металлическая защитная решетка динамика	1	51	Винт с внутренним шестигранником M10*55	1
8	Встроенный пульсометр	4	52	Винт с полукруглой головкой и крестовым шлицем M6*20	1
9	Передний вал	1	53	Винт с полукруглой головкой и крестовым шлицем M6*15	8
10	Задний вал	1	54	Винт с полукруглой головкой и крестовым шлицем M5*15	14
11	Компенсатор неровностей	2	55	Винт с полукруглой головкой и крестовым шлицем M4*8	4
12	Колесо ПУ	2	56	Винт с потайной головкой и крестовым шлицем M3*15	2
13	Распорное кольцо подшипника	4	57	Саморез с крестовым шлицем ST4.0*45	4
14	Шайба стопорная	10	58	Саморез с потайной головкой и крестовым шлицем ST4.0*16	24
15	Втулка из сплава	4	59	Саморез с крестовым шлицем ST4.0*16	61
16	Подшипник	4	60	Саморез с крестовым шлицем ST4.0*12	17
17	Верхняя крышка компьютера	1	61	Саморез с крестовым шлицем ST2.9*8	12
18	Нижняя крышка консоли	1	62	Гайка с нейлоновой вставкой M10	10
19	Нижняя крышка консоли	1	63	Шестигранная гайка M20*2.5	2
20	Металлическая крышка динамика	1	64	Шестигранная гайка M6	8
21L/R	Левая и правая заглушки	1/1	65	Шестигранная гайка M3	2
22	Задняя крышка консоли	1	66	Стопорная шайба Ф10*1.2	21
23	Клавиша СТОП	1	67	Плоская шайба Ф10*2.0	7
24	Крышка двигателя	1	68	Пружинная шайба Ф10	7
25	Передняя крышка	1	69	Пружинная шайба Ф6	8
26	Автомат защиты сети	1	70	Соединяющий провод консоли	1
27	Рзъем	1	71	Верхний удлинительный провод	1
28	Верхняя крышка консоли	1	72	Нижний удлинительный провод	1
29L/R	Левая и правая рукоятки из пеноматериала	1	73	Провод контроллера	1

30	Гнездо для ключа безопасности	1	74	Ключ безопасности	1
31	Горячая клавиша	2	75	Двигатель	1
32	Защитный кожух	1/1	76	Мотор регулировки наклона	1
33	Рейки	2	77	Шнур питания	1
34	Силиконовая подушка	2	78	Инвертор	1
35	Беговое полотно	1	79	Выключатель	1
36	Беговая платформа	1	80	Индуктор (опция)	1
37	Фиксатор	10	81	Bluetooth (опция)	1
38	Ремень	1	82	Динамик (опция)	2
39	Ограничитель	4	83	Плата усилителя (опция)	1
40	Амортизация	2	84	Разъем для USB/SD	1
41	Противоскользящая накладка	4	85	Разъем для наушников (опция)	1
42	Накладки	2	86	Аудиокабель (опция)	1
43	Квадратная торцевая крышка	2	87	Фильтр (опция)	1
44	Винт с шестигранной головкой M10*70	2			