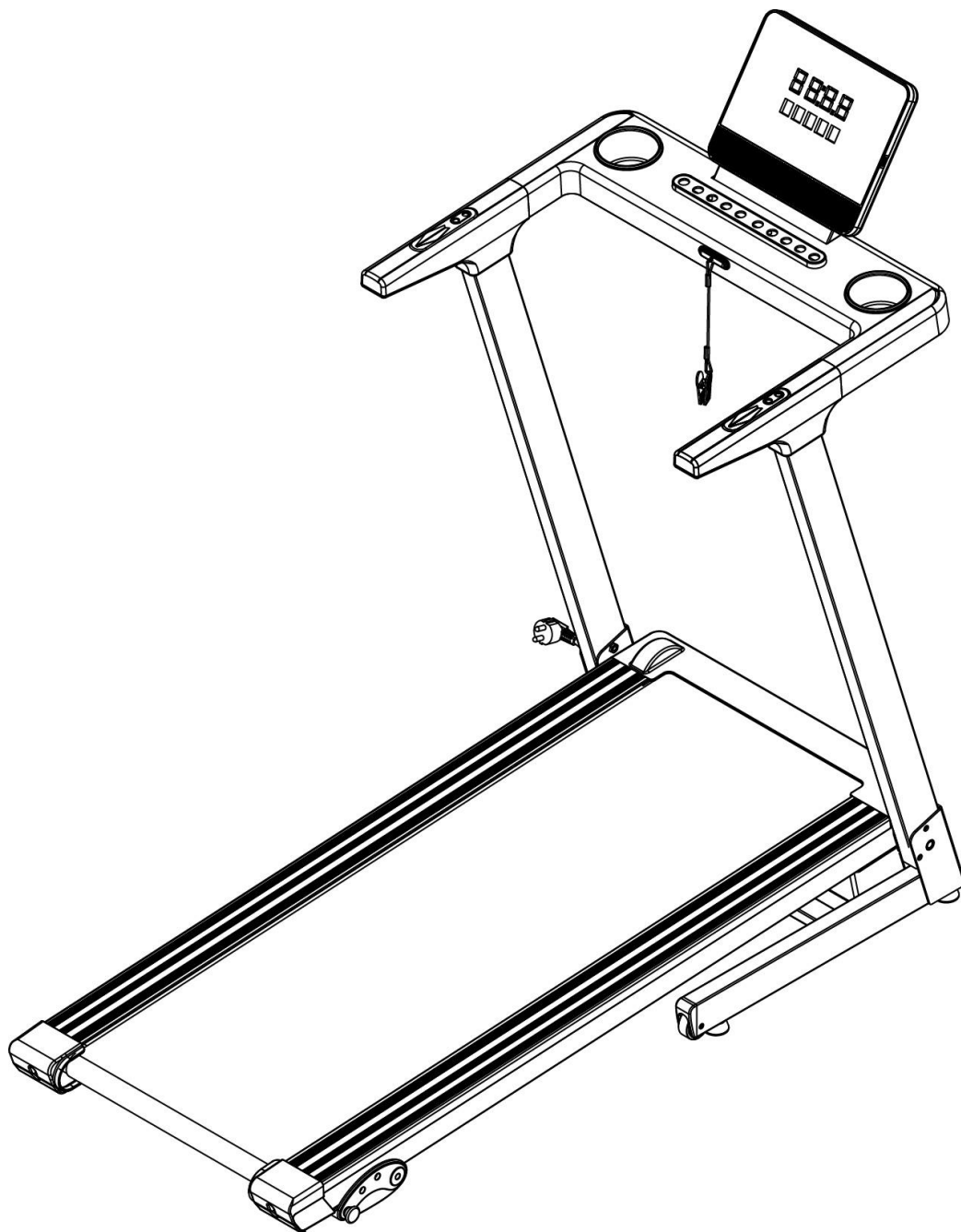


Посібник користувача до бігової доріжки

ECOFIT

E-11420



Перед використанням цього тренажера уважно прочитайте всі інструкції.
Збережіть цей Посібник для подальшого використання.

Заходи безпеки

Попередження: Перед початком будь-якої програми тренувань рекомендується проконсультуватися з лікарем, особливо особам старше 35 років або які мають проблеми зі здоров'ям. Виробник не несе відповідальності за будь-які травми, отримані в результаті тренувань.

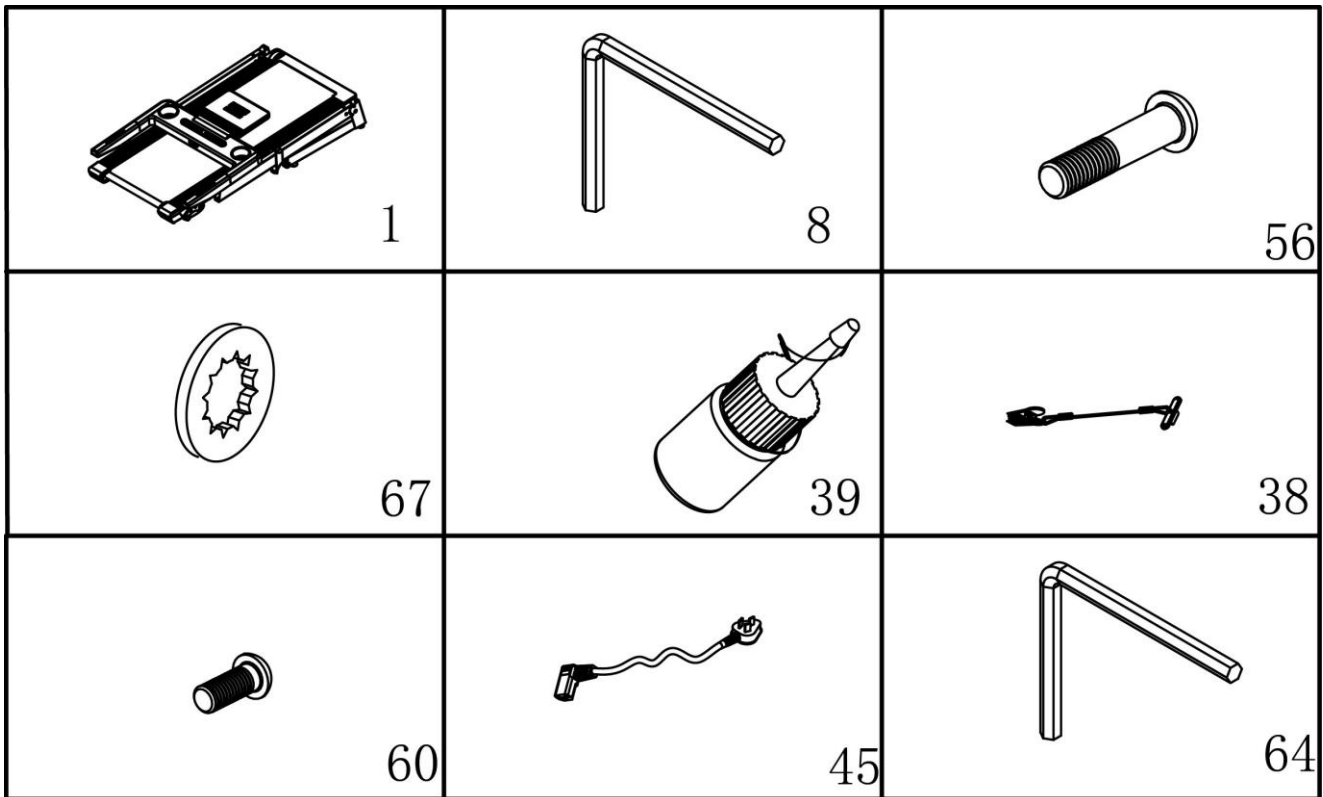
Після того, як бігова доріжка повністю встановлена і кожух мотора треба закрити.

Питання, що потребують уваги

1. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що ключ безпеки затиснутий на одязі або поясі.
2. Не вставляйте в тренажер будь-які предмети, які можуть його пошкодити.
3. Встановлюйте бігову доріжку на чисту і рівну підлогу; не ставте бігову доріжку на товстий килим, щоб не порушувати циркуляцію повітря під тренажером; не ставте тренажер біля води або на відкритому повітрі.
4. Під час тренування людини на тренажері не блокуйте роботу бігової доріжки. В такому разі, якщо живлення увімкнено, воно може відключитися. Для початку тренування слід поставити ноги на бічні рейки, запустити доріжку і тільки після початку її руху вставати на стрічку.
5. Не носіть занадто довгий, занадто вільний одяг, що може зачепитися за тренажер. Надягайте спортивне взуття з гумовою підошвою.
6. Під час використання бігової доріжки не дозволяйте дітям або домашнім тваринам наближатися до неї.
7. Будь-які інтенсивні вправи можна робити тільки через 40 хвилин після їжі.
8. Цей тренажер призначений для дорослих, неповнолітні можуть користуватися біговою доріжкою в супроводі дорослих.
9. При першому використанні електричної бігової доріжки обов'язково візьміться рукою за поручень, поки не відчуєте його.
10. Ця бігова доріжка призначена для приміщень; не використовуйте її на відкритому повітрі. Тримайте місце, де стоїть тренажер, чистим і рівним, зверніть увагу на вологостійкість, не модифікуйте її для іншого виду використання.
11. Кабель живлення електричної бігової доріжки є спеціальним. Якщо шнур живлення пошкоджений, придбайте новий у дилера або зверніться безпосередньо до виробника.
12. Якщо бігова доріжка раптово прискорюється або швидкість автоматично збільшується безперервно через проблеми в електронній системі, негайно від'єднайте ключ безпеки, і бігова доріжка одразу відключиться.
13. Не підключайте тренажер в одну розетку з іншими приладами, не використовуйте подовжувачі, не замінійте штепсельну вилку, не ставте важкі предмети на кабель, не розміщуйте кабель поблизу джерела тепла, не використовуйте несправну розетку, інакше через поганий контакт це може призвести до пожежі або ураження електричним струмом.
14. Якщо тренажер не використовується протягом тривалого часу, слід відключити електроживлення. При відключенні електроживлення не тягніть за кабель, тримайтеся за вилку. Вставляйте вилку шнура живлення в розетку з надійним заземленням. Шнур живлення електричної бігової доріжки є спеціальним. Якщо шнур живлення пошкоджений, якнайшвидше зверніться до виробника.
- 15. Ця бігова доріжка призначена тільки для домашнього використання і дозволена тільки для осіб вагою до 110 кг.**
16. Зона безпеки позаду бігової доріжки становить: 1000 * 2000 мм

Інструкція щодо складання

На наступному малюнку показана схема деталей. Відкрийте пакувальну коробку, в якій знаходяться такі деталі.



Перелік деталей

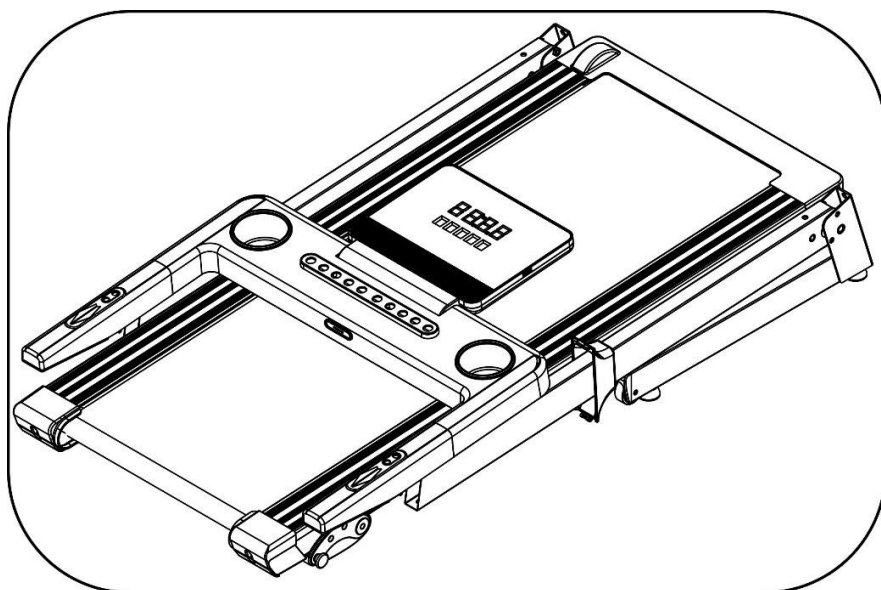
№	Назва	Опис	Шт.	№	Назва	Опис	Шт.
1	Блок основної рами		1	39	пляшка із мастилом		1
8	5# внутрішній шестигранний ключ		1	38	ключ безпеки		1
56	Гвинт із внутр. 6-гранником і пласкою голівкою	M8*42	2	60	Гвинт із внутр. 6-гранником і пласкою голівкою	M8*16	4
67	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	8	6	45	дріт		1
				64	6# внутрішній шестигранний ключ		1

Інструменти:

5# шестигранний ключ 5 мм 1 шт., 6# шестигранний ключ 6 мм 1 шт.

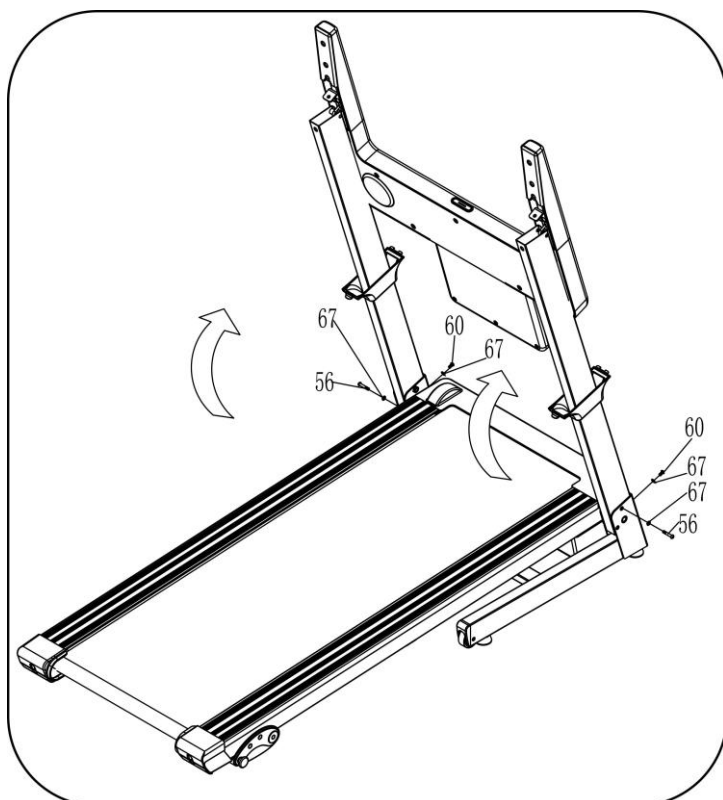
Примітка: Не вмикайте тренажер в розетку до завершення складання.

Крок 1:



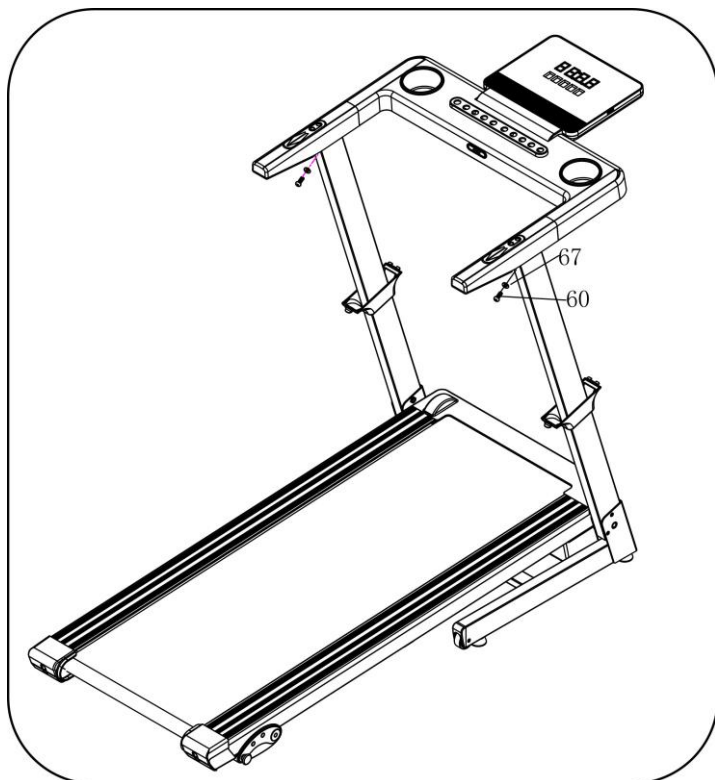
Відкрийте пакувальну коробку, вийміть з неї вищезгадані деталі та покладіть основні деталі на підлогу.

Крок 2:

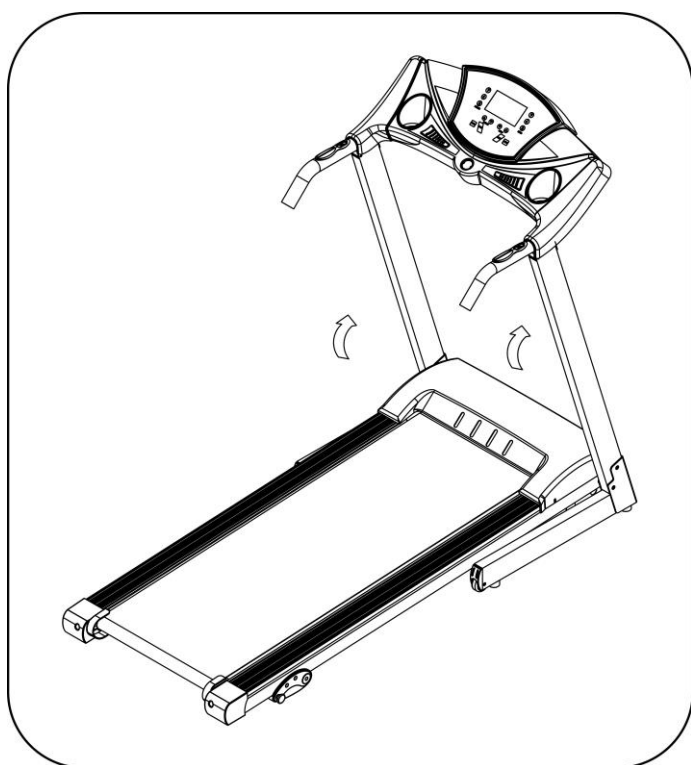


1. Тримаючи стаяк, використовуючи внутрішній шестигранний ключ (8), вкрутіть внутрішній шестигранний гвинт з плоскою круглою головкою (56) і внутрішню зубчасту стопорну шайбу (67) через основу і правий стаяк, і обережно зафіксуйте на основі.
2. Використовуючи внутрішній шестигранний ключ (8), обережно зафіксуйте правий вузол стояка на основі за допомогою внутрішнього шестигранного гвинта з плоскою круглою головкою (60) і внутрішньої зубчастої стопорної шайби (67).
3. Зліва направо, вид зліва:

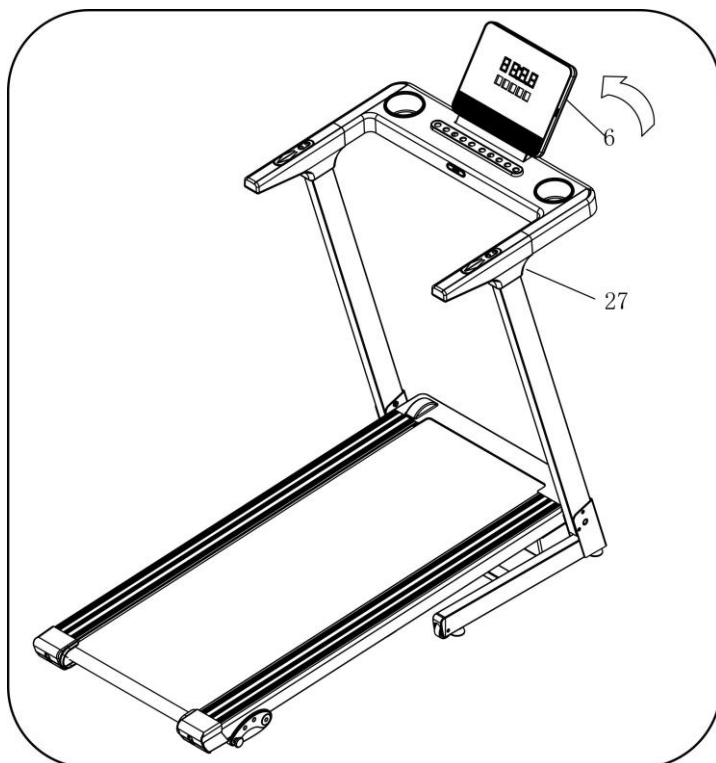
Крок 3:



1. За допомогою внутрішнього шестигранного ключа (8) обережно зафіксуйте стояк за допомогою внутрішнього шестигранного гвинта з плоскою круглою головкою (60) і внутрішньої зубчастої стопорної шайби (67), потім зафіксуйте іншу сторону, а потім зафіксуйте їх разом.

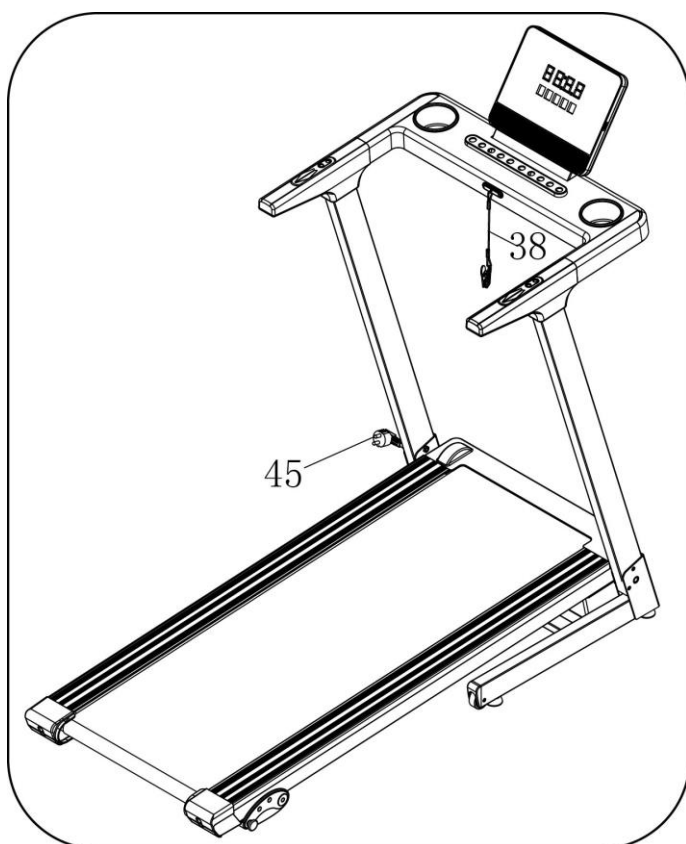


Крок 4:



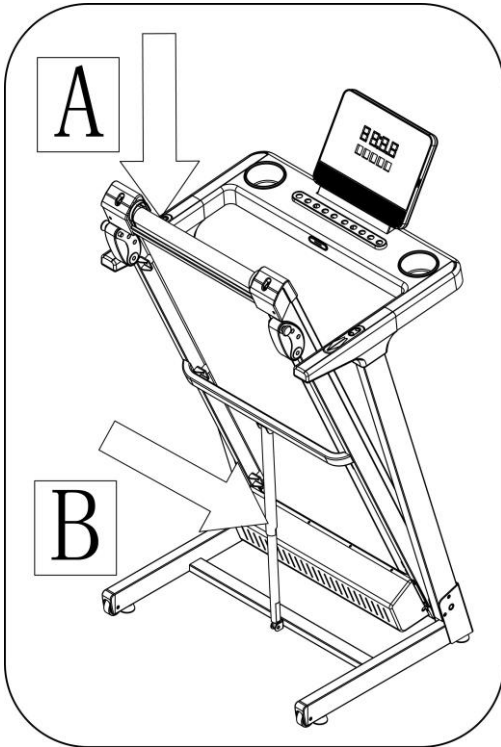
1. Приєднайте кришку стояка (27) до комп'ютера.
2. Потім нахиліть комп'ютер на потрібний кут.
3. Зліва направо, від зліва:

Крок 5:



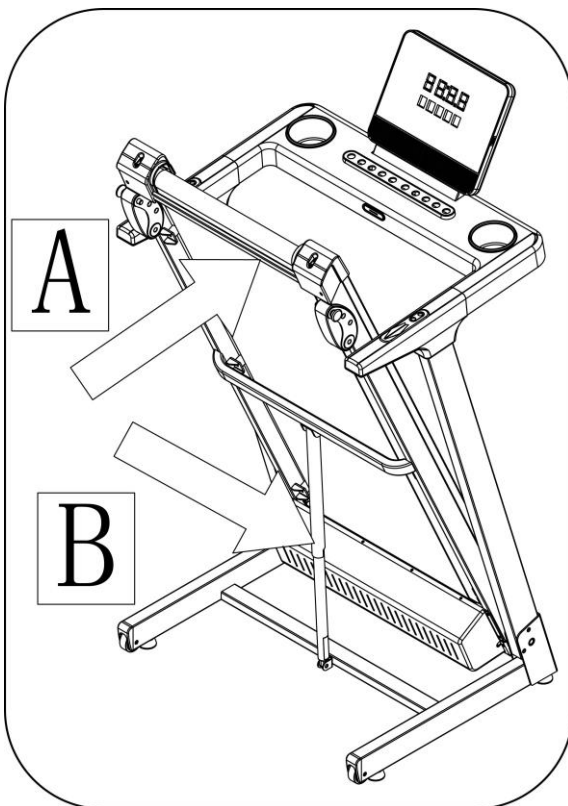
1. Встановіть ключ безпеки (38) до комп'ютера.
2. Підключіть кабель живлення (45) до гнізда кабелю живлення на основній рамі.

Складання тренажера



1. Утримуйте положення обома руками А, злегка підніміть консоль і штовхайте корпус притискної планки ногами, поки корпус не зрушиться з місця, потягніть основну раму вниз і дайте рамі повільно опуститися. Інші особи і домашні тварини повинні бути подалі, щоб уникнути травм.

Розкладання тренажера



1. Утримуйте положення обома руками А, злегка підніміть консоль і штовхайте корпус притискної планки ногами, поки корпус не зрушиться з місця, потягніть основну раму вниз і дайте рамі повільно опуститися. Інші особи і домашні тварини повинні бути подалі, щоб уникнути травм.

Технічні характеристики

Зовнішні габарити (мм)	1463*704*1315 мм	Живлення	Відповідно до заводської таблички на рамі
Габарити у розпакованому стані (мм)	728*704*1315 мм	максимальна потужність	Відповідно до заводської таблички на рамі
Габарити платформи (мм)	420*1270	Швидкість	1.0-16 км/год
Вага нетто	42.5 кг	Максимальна вага користувача	110 кг.
Одновіконний дисплей з білою підсвіткою.	Швидкість, час, дистанція, калорії, тілесний жир		

Заземлення

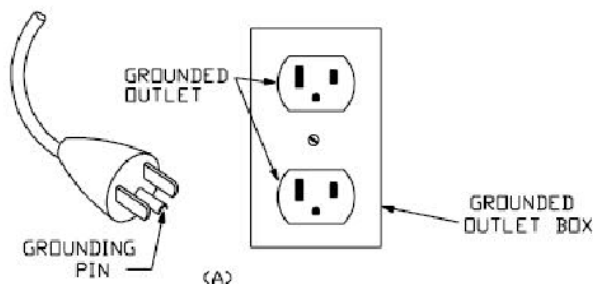
Компанія залишає за собою право на технічне вдосконалення. Зміни можуть бути внесені без попереднього повідомлення.

Тренажер повинен бути заземлений. У разі несправності або поломки заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, що зменшує ризик ураження струмом. Шнур живлення у цього тренажера має вилку із заземленням. Вилка повинна бути підключена до відповідної розетки, яка належним чином встановлена та заземлена відповідно до всіх місцевих норм та правил.

Неправильне підключення вилки тренажера може призвести до ураження електричним струмом. Якщо у вас виникли сумніви щодо правильності заземлення, зверніться до кваліфікованого електрика. Не модифікуйте вилку, що постачається з тренажером. Якщо вилка не підходить до вашої розетки, попросіть кваліфікованого електрика встановити відповідну правильно заземлену розетку.

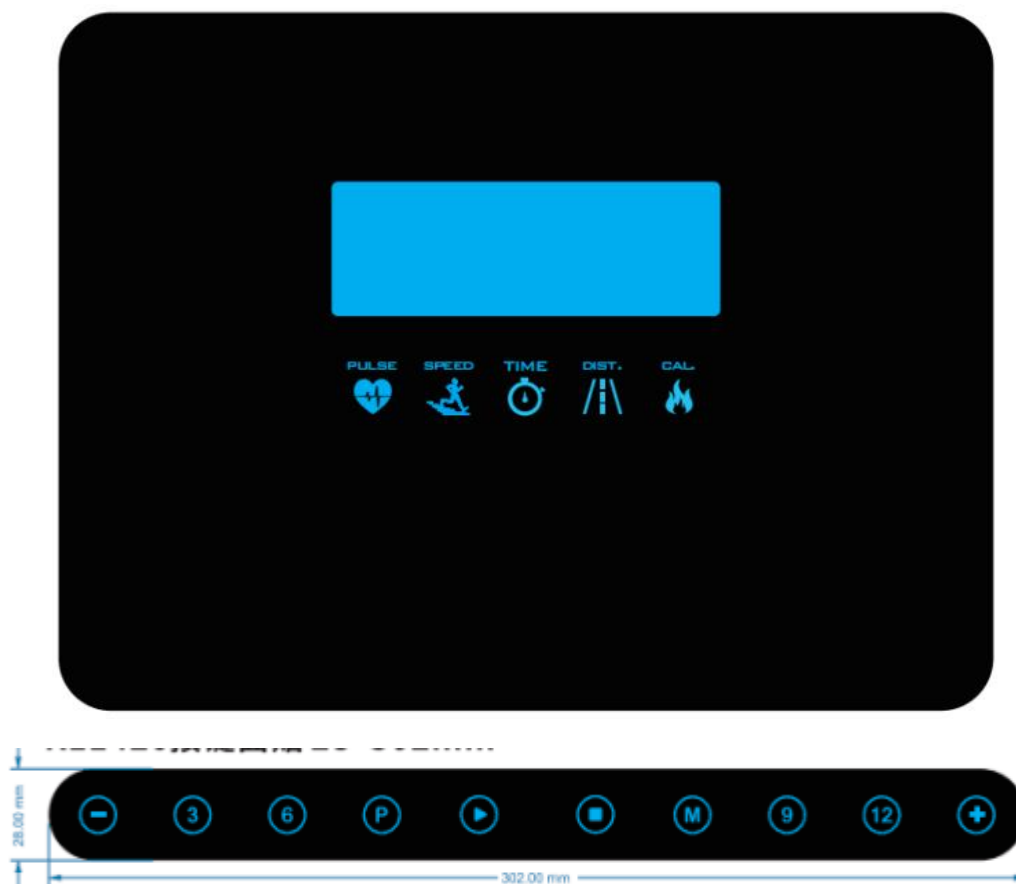
Цей тренажер призначений для використання в мережі з номінальною напругою 120 В і має штекер заземлення, схожий на штекер, зображений на малюнку А. Переконайтеся, що тренажер був підключений до розетки з такою самою конфігурацією, як і вилка. З цим тренажером не слід використовувати адаптер.

Grounding methods



Посібник користувача до KD 11420

Екран:



1. Опис екрану і кнопок:

Опис екрану:

- ✧ Вікно DIS: відображає значення дистанції;
- ✧ Вікно CAL: відображає значення калорій;
- ✧ Вікно TIME: відображає значення часу;
- ✧ Вікно PULSE: відображає значення пульсу;
- ✧ Вікно SPEED: відображає значення швидкості; від P01 до P15 при налаштуванні програми та FAT при налаштуванні FAT.

1. Функціональні кнопки: СТАРТ, СТОП, ПРОГРАМА, РЕЖИМ, ШВИДКІСТЬ + \ -, кнопка прямого вибору швидкості

2. Опис функціональних кнопок:

Кнопка програм (Program): А. Кнопка програм (Program): В режимі stop натисніть кнопку program, щоб вибрати одну з програм: P01~P15 та режим вимірювання тілесного жиру FAT.

В. Кнопка режимів (mode): "MODE" - це кнопка режиму: у стані нормального режиму ручної програми P0 натисніть цю кнопку для вибору циклу: режим зворотного часу, режим зворотної дистанції, режим зворотних калорій, нормальний режим.

С. Старт: "START" - це запуск. Коли бігова доріжка вимкнена, натисніть цю кнопку, і бігова доріжка почне працювати на мінімальній швидкості.

Д. Стоп: "STOP" - це кнопка зупинки. Під час роботи бігової доріжки натисніть її, щоб призупинити, натисніть кнопку ще раз, щоб зупинити, всі дані будуть скинуті.

Е. Швидкість: "SPEED +" and "SPEED-" для збільшення чи зменшення швидкості: Використовуйте для регулювання заданого значення під час налаштування параметрів бігової доріжки. Після запуску бігової доріжки можна регулювати швидкість: 3, 6, 9, 12, швидкість автоматично збільшуватиметься або зменшуватиметься.

Ф. Кнопка прямого вибору швидкості: Коли двигун працює, кнопка безпосередньо регулює швидкість двигуна до значення швидкості, вказаного на кнопці.

II. Опис програм/запуск:

А: Опис програм:

1: Ручна програма P0: звичайний режим, лічильник часу, лічильник відстані, режим лічильника калорій.

2:15 налаштування: P01~P 15

3: А. Режим вимірювання тілесного жиру FAT.

В: Початок тренування:

1. Вставте ключ безпеки у гніздо на панелі, екран ввімкнеться, пролунає звуковий сигнал, а потім увійдіть в ручну програму.

2. Натисніть кнопку start, почнеться зворотний відлік часу і звуковий сигнал кожного лічильника, після закінчення відліку запуситься бігова доріжка.

3. Під час руху бігової доріжки натисніть кнопку stop, щоб зупинити тренажер.

III. Ручний режим:

1. Як увійти в ручну програму:

А: Увімкніть вимикач та одразу потрапите в звичайний режим ручної програми.

В: В режимі stop натисніть кнопку program, щоб увійти в звичайний режим ручної програми.

2: Три функції налаштування в ручній програмі: налаштування часу, дистанції та калорій; Після входу в нормальний режим в ручній програмі, натисніть клавішу режиму "MODE", щоб вибрати інший режим в режимі очікування, і натисніть "START", щоб запустити бігову доріжку; Швидкість тренування встановлюється користувачем, і за замовчуванням встановлюється найнижча швидкість.

3. Звичайний режим, зворотний відлік часу, відлік дистанції та відлік калорій - можна встановити лише один з цих пунктів. Запустити відповідно до останньої установки, а на іншому екрані відобразиться зворотний відлік.

А: При вході в ручну програму значення часу дорівнює 0:00; час, дистанція і калорії - це позитивні значення, а функція налаштувань відсутня. Під час роботи двигуна натисніть кнопку PAUSE, двигун сповільниться до плавної зупинки, збереже дані про тренування, потім натисніть кнопку START, після чого буде виконано останній прогін даних. Натисніть STOP, двигун сповільниться до плавної зупинки, і всі налаштування повернуться до стану за замовчуванням.

В: У ручному звичайному режимі натисніть "MODE", щоб увійти в режим реверсу часу, на екрані відобразиться початковий час в стані налаштування. Натисніть кнопку speed для встановлення потрібного значення часу.

С: У режимі зворотного відліку часу натисніть "MODE" в режимі очікування, щоб увійти в режим зворотного відліку дистанції, при цьому вікно дистанції почне блимати. Натисніть кнопку speed для встановлення потрібного значення дистанції.

Д: У режимі дистанції: натисніть "MODE" в режимі очікування, щоб увійти в режим зворотного відліку калорій, при цьому вікно калорій буде блимати. Натисніть кнопку speed + або - для встановлення потрібного значення калорій.

4 Операції в ручному режимі:

А. Натисніть start, почнеться зворотний відлік часу, в кінці зворотного відліку почне працювати двигун, початкова швидкість - найнижча швидкість.

В. Натисніть кнопку speed для регулювання швидкості.

С. Під час руху натисніть кнопку stop, і двигун зупиниться;

Д. Натисніть кнопку прямого вибору швидкості, щоб встановити швидкість, позначену цією кнопкою;

Е. Витягніть ключ безпеки, щоб терміново зупинити роботу двигуна; на дисплеї відобразиться: « - - », пролунає звуковий сигнал.

- F. Коли значення часу дійде до нуля, швидкість поступово знизиться до повної зупинки, пролунає звуковий сигнал.
- G. Коли значення калорій дійде до нуля, швидкість поступово знизиться до повної зупинки, пролунає звуковий сигнал.
- H. Коли значення дистанції дійде до нуля, швидкість поступово знизиться до повної зупинки, пролунає звуковий сигнал.

Режим програм

P01-P15 - можна обрати програму, де тренування буде відбуватися тільки в режимі зворотного відліку. Вікно часу блимає у стані налаштування, натисніть кнопку + або -, щоб змінити значення.

1. Кожна програма розділена на відповідну кількість сегментів, і час кожного сегмента = встановлений час \ відповідна кількість сегментів
2. Між сегментами лунатиме звуковий сигнал;
3. Потім натисніть start на швидкості в автоматичній програмі;
4. Коли значення часу дійде до нуля, швидкість поступово знизиться до повної зупинки, пролунає звуковий сигнал.

Програма вимірювання тілесного жиру:

Фітнес-індекс (FAT) - це показник співвідношення між зростом і вагою людини, а не співвідношення тіла. FAT важливий для будь-яких чоловіків і жінок, разом з іншими показниками здоров'я, для людей, які бажають скоригувати свою вагу.

1. Коли тренажер вимкнений, натисніть кнопку, щоб вибрати програму вимірювання тілесного жиру.
2. Дані, що відображаються у вікні калорій, є встановленим значенням, а у вікні частоти серцевих скорочень відображається функція вхідного параметра.
3. Після входу в програму вимірювання тілесного жиру з'явиться вікно: F1, що вказує на те, що в цей час вводиться стать, а у вікні відображається значення за замовчуванням. Користувачі можуть встановити стать за допомогою кнопки + та -.
4. Натисніть mode, вікно показує: F2, що вказує на встановлений вік, вікно показує значення за замовчуванням. Користувачі можуть налаштувати вік за допомогою кнопки -.
5. Натисніть mode, вікно показує: F3, що вказує на встановлений зріст, у вікні відображається значення за замовчуванням, користувач може відрегулювати зріст за допомогою кнопки + або -.
6. Натисніть mode, вікно показує: F4, що вказує на встановлену вагу, вікно показує значення за замовчуванням, користувач може відкоригувати вагу за допомогою кнопки + або -.
7. Натисніть mode, вікно показує: F5, що вказує на вхід у функцію вимірювання тілесного жиру. Необхідно покласти руки на підлокітник датчика, вікно дистанції покаже значення жиру в організмі протягом 8 секунд.

Відображення та діапазон налаштування кожного параметра (Додаткова таблиця 1)

Категорія параметра	За замовчуванням	Встановлення діапазону	примітки
Стать (F1)	1 (Чоловіча)	1-2	1= чол. та 2= жін.
Вік (F2)	25 років	10-99 років	
Зріст (F3)	170 см	100—200 см	
Вага (F4)	70 кг	20-150 кг	

Контроль індексу тілесного жиру (Таблиця 2)

Індекс тілесного жиру (BMI)	Ступінь ожиріння
FAT <19	мала вага
19>FAT≤25	нормальна вага
25>FAT≤29	надлишкова вага
>30	ожиріння

Примітка: Ці дані використовуються лише для орієнтування, а не як медичні дані.

6. Функція ключа безпеки

Ключ безпеки складається з легкого сенсорного вимикача, затискача для куртки та нейлонової мотузки, яка має функцію екстреної зупинки.

1. Витягніть ключ безпеки у будь-який момент, і на дисплеї відобразиться "- - -" разом із звуковим сигналом. Якщо двигун працює, він терміново зупиняється, а клавіатура комп'ютера блокується.
2. Кожного разу після встановлення ключа безпеки на екрані будуть відображатися всі символи, потім вмикається робочий стан системи за замовчуванням: всі лічильники очищені, встановлене значення скинуте, а бігова доріжка знаходиться в режимі позитивного хронометражу ручної програми P0.

Функція вимірювання ЧСС

Коли бігова доріжка увімкнена, візьміться обома руками за ліву і праву рукоятки. У вікні "PULSE" відобразитиметься частота серцебиття. Для того, щоб отримати відносно точне значення пульсу, встаньте на бігову доріжку і виміряйте його під час зупинки та утримуйте не менше 30 секунд. Початковим значенням є фактично виміряна частота серцебиття, а діапазон відображення становить: 50-200 уд/хв

Ці дані призначені лише для довідки і не можуть бути використані як медичні дані.

VIII: Діапазон відображення кожної функції (Таблиця 3):

	початко ве	Встановлене початкове значення	Встановлений діапазон	Діапазон, що відображається
Час (хвилини: секунди)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Швидкість (км/год)	1.0	1.0 км/год.	1.0-16 км/год.	0-16.0 км/год.
дистанція (км)	0.0	1.0	0.5-99.9	0-99.9
Калорії (ккал)	0.0	50	10-999	0-999

Під час налаштування параметра використовуйте кнопки speed + / -, щоб відрегулювати та встановити цикл.

9. Відключення:

Бігову доріжку можна вимкнути в будь-який момент за допомогою вимикача живлення, що не призведе до пошкодження бігової доріжки.

10. Додається таблиця (Таблиця 4): Нижче наведена таблиця 15 програм, кожен сегмент програми розділений на 20 сегментів, а час роботи кожного сегмента програми рівномірно розподілений.

Час Програма / шв	Встановлений час / 20 сегментів = тривалість одного сегмента																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1 ШВИДК.	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2 ШВИДК.	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3 ШВИДК.	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4 ШВИДК.	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5 ШВИДК.	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6 ШВИДК.	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7 ШВИДК.	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8 ШВИДК.	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9 ШВИДК.	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 ШВИДК.	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 ШВИДК.	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12 ШВИДК.	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

P13	ШВИДК.	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	ШВИДК.	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	ШВИДК.	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Несправності та їх усунення:

E01 - перевантаження програмного забезпечення	Нормальна робота, в основному це трапляється через велике навантаження
E02 -- апаратне перевантаження	Нормальна робота, в основному це трапляється через велике навантаження
E03 - перегрів модуля IPM	Вимкнути на 30 хвилин, в основному трапляється через велике навантаження
E04 - захист від зниженої напруги	Вхідна напруга джерела живлення занадто низька, або пошкоджено нижній регулятор
E05 - захист від перенапруги	Занадто висока вхідна напруга джерела живлення або пошкоджено нижній блок керування
E06 - двигун не має фазового захисту	Замініть нижній блок керування або двигун
E07 - захист від блокування двигуна	Нормальна робота, в основному це трапляється через велике навантаження
E08 - двигун не запускається	Замініть блок керування або двигун
E09 - Спрацював захист від перевантаження струмом	1. Через тривалі тренування з опором. 2. Замініть мотор
E10 - Спрацював захист від перенавантаження	1. Через тривалі тренування з опором. 2. Замініть мотор 3. Замініть нижній регулятор (в межах номінального навантаження)
E12 - комунікаційна проблема	1. Замініть блок керування; 2 Замініть блок керування. 3. Замініть дріт

Питання безпеки під час тренувань

Підготовка:

Якщо вам більше 35 років або у вас є проблеми зі здоров'ям, і це ваше перше тренування, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем або фахівцем перед використанням.

Перед використанням бігової доріжки, встаньте поруч і ознайомтеся з керуванням, таким як запуск, зупинка та регулювання швидкості, доки не зможете користуватися нею. Потім встаньте на пластикові рейки по обидва боки бігової доріжки, візьміться за рукоятки обома руками, запустіть тренажер на низькій швидкості 1,6 ~ 3,2 км/год, встаньте прямо, дивіться вперед, поставте одну ногу на стріку кілька разів; потім встаньте на бігову стрічку і рухайтесь з нею. Після сенсорної адаптації повільно збільште швидкість до 3-5 км/год. Тримайте цю швидкість близько 10 хвилин, а потім повільно зупиніть тренажер.

Тренування:

Станьте поруч, щоб ознайомитися з тим, як ним керувати - наприклад, регулювати швидкість і нахил, доки ви не навчитеся користуватися ним. Приблизно 1 км було пройдено у фіксованому темпі, а час, витрачений на це, було записано. Це може зайняти близько 15-25 хвилин. При ходьбі зі швидкістю 4,8 км/год, 1 км шляху займе близько 12 хвилин. Після того, як ви зможете легко зробити це кілька разів, ви можете поступово збільшувати швидкість і нахил, так що ви зможете дуже добре тренуватися протягом 30 хвилин. Перед тим, як проходити програму тренувань, ви повинні знати: не будьте нетерплячими, це вправи для вашого власного здоров'я, а не моментальна магія.

Тривалість тренувань:

Короткі тренування - вправи протягом 15-20 хвилин є чудовим способом заощадити час.

Розминка протягом 2 хв зі швидкістю 4,8 км/год, потім збільшується до 5,3 км/год і 5,8 км/год по 2 хв кожна. Потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки не відчуєте, що дихання прискорюється, але не ускладнюється. Зберігайте цю швидкість і тренуйтеся, сповільнюючи її на 0,3 км/год. Нарешті, залиште чотири хвилини для уповільнення. Якщо вам важко тренуватися, збільшуючи швидкість, повільно збільшуйте нахил. Невелике збільшення нахилу значно підвищить інтенсивність тренування.

Метод спалювання калорій - цей метод змусить калорії дійсно витратитися.

Розминайтеся протягом 5 хвилин зі швидкістю від 4 до 4,8 км/год, потім збільшуйте швидкість на 0,3 км/год кожні 2 хвилини, поки вам не стане складно, протягом 45 хвилин з певною швидкістю. Для того, щоб посилити тренування, можна тримати швидкість протягом години телепередач, щоразу під час реклами збільшуючи швидкість на 0,3 км/год, а потім в наступній програмі повернутися до попередньої швидкості руху, таким чином, під час реклами і подальшого часу збільшення пульсу калорії будуть повністю витрачені. Нарешті, залиште чотири хвилини для уповільнення.

Частота тренувань:

Мета - 3-5 занять на тиждень по 15-60 хвилин на кожне тренування. Найкраще спочатку встановити графік тренувань, ніж тренуватися без жодної системи. Ви можете освоїти інтенсивність тренування, регулюючи швидкість і нахил самостійно. Ми рекомендуємо не встановлювати нахил на початку; але збільшення інтенсивності тренування є ефективним, коли ви хочете збільшити нахил бігової доріжки.

Перед початком тренувань проконсультуйтеся з професіоналом. Він порекомендує вам частоту та інтенсивність тренувань, з огляду на ваш вік і фізичний стан.

Рух - це символ часу. Якщо ви відчуваєте стиснення в грудях, біль у грудях або грудній клітці, нерегулярне серцебиття, задишку, запаморочення або інший дискомфорт, будь ласка, негайно припиніть тренування! Зверніться до лікаря, перш ніж продовжувати тренування.

Якщо ви регулярно користуєтеся біговою доріжкою, ви можете вибрати швидкість звичайної ходьби або швидкість бігу підтюпцем.

Якщо у вас немає досвіду або ви не можете визначити найбільш підходящу швидкість для тестування, зверніться до наступних рекомендацій:

Люди зі слабкою конституцією: 0,8-3,0 км/год;

3,0-4,5 км/год - для малорухомих або фізично неактивних людей.

Нормальна швидкість пішохода 4,5-6,0 км/год.

Швидка ходьба: 6,0-7,5 км/год.

Бігуни підтюпцем: 7,5-9,0 км/год.

Бігуни зі середньою швидкістю: 9,0-12,0 км/год.

Примітка: швидкість менше 6 км/год підходить для ходаків, а більше 8,0 км/год - для бігунів.

Розминка

Перед тим, як почати тренування на тренажері, слід провести розминку. Розігріті м'язи легше розтягуються, тому розминайтеся протягом 5-10 хвилин. Потім зупиніться і зробіть розтяжку - 5 разів, кожен ногу по 10 секунд або більше, і ще раз після вправи.

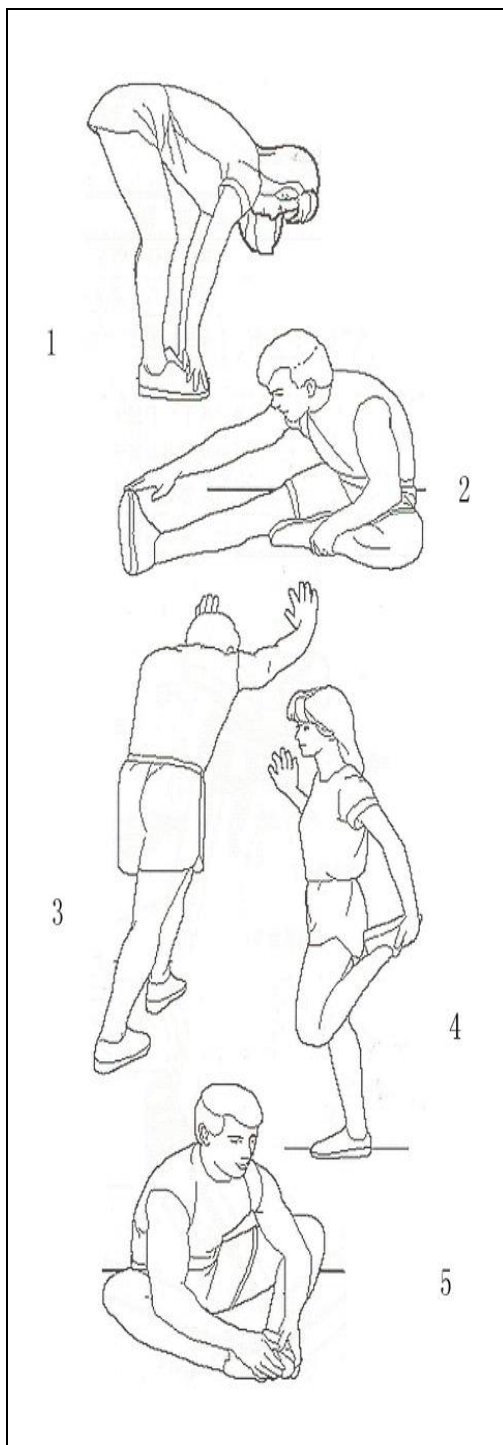
1. Потягніться вниз: зігніть ноги в колінах, нахиліться вперед, розслабте спину і плечі, спробуйте торкнутися пальцями ніг кистей рук. Затримай розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. малюнок 1).

2. Розтяжка підколінного сухожилля: Сядьте на чисту подушку для сидіння і витягніть одну ногу прямо. Поверніть іншу ногу всередину так, щоб вона прилягала до внутрішньої сторони прямої ноги. Спробуйте торкнутися пальців ніг руками. Затримай розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 2).

3. Розтягування литок і сухожилля стопи: обома руками обіпріться о стіну або дерево, одна нога позаду. Ноги тримайте вертикально, а п'яти - на землі, нахилившись до стіни або дерева. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 3).

4. Розтягування квадрицепса: Тримайтеся лівою рукою за стіну або стіл, щоб утримати рівновагу, потім витягніть праву руку назад, візьміться за праву п'яту і повільно тягніть її до стегна, поки не відчуєте, як напружуються м'язи в передній частині стегна. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть з кожною ногою по три рази (див. малюнок 4).

5. Розтягування м'язів на внутрішній стороні стегон: Сядьте так, щоб підшви ніг були навпроти, а коліна спрямовані назовні. Візьміться за стопи і втягніть в пах. Затримайте розтяжку 10-15 секунд, потім розслабтеся. Повторіть 3 рази (див. Мал. 5).



Інформація щодо технічного обслуговування

Попередження: Завжди виймайте штепсельну вилку з розетки перед чищенням або технічним обслуговуванням тренажера.

Чищення: Повне очищення продовжить термін служби бігової доріжки.

Регулярно витирайте пил, щоб підтримувати деталі в чистоті. Обов'язково очищайте відкриті сторони бігової стрічки, що зменшить накопичення забруднень під нею. Переконайтеся, що ваші кросівки чисті, і не допускайте потрапляння сторонніх предметів на і під бігову стрічку. Поверхню бігового ремня необхідно протирати вологою ганчіркою, змоченою в мильному розчині. Будьте обережні, щоб вода не потрапляла на електричні компоненти та під бігову стрічку.

Попередження: Обов'язково виймайте штепсельну вилку тренажера з розетки перед тим, як знімати захисний кожух двигуна. Щонайменше один раз на рік відкривайте захисний кожух двигуна для його очищення.

Тренажер потребує змащення

Масило наноситься між біговою платформою і біговою стрічкою. Сила тертя між біговою стрічкою і біговою платформою має великий вплив на термін служби і продуктивність бігової доріжки, тому мастило необхідно наносити регулярно. Ми рекомендуємо регулярно оглядати поверхню платформи. Якщо поверхня пошкоджена, зверніться до сервісного центру.

Ми рекомендуємо наносити мастило між біговою стрічкою і біговою платформою тренажера за наступним графіком: (використання показано нижче)

Рідке користування (менше 3 годин на тиждень) один раз на рік;

Користування середньої інтенсивності (3-5 годин на тиждень) - один раз на 6 місяців;

Інтенсивне користування (більше 5 годин на тиждень) - кожні 3 місяці.

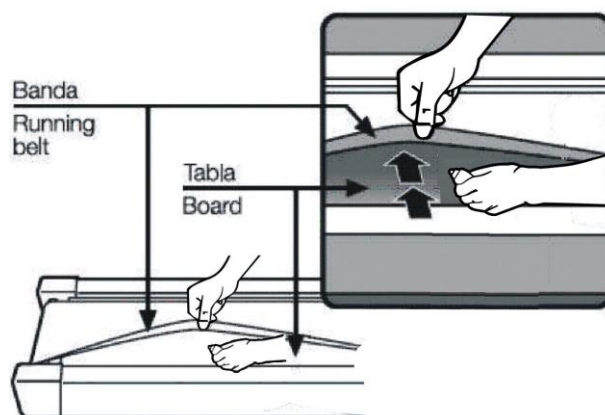
Ми рекомендуємо купувати мастильні матеріали у місцевого дилера або звертатися безпосередньо до нас.

Примітка: Будь-які інші ремонтні роботи повинні виконуватися професіоналами.

Для кращого обслуговування бігової доріжки та продовження терміну служби рекомендується вимикати живлення на 1,5 години і давати тренажеру відпочити протягом 10 хвилин перед використанням.

2. Якщо бігова стрічка затянута занадто вільно, вона буде ковзати під час бігу; якщо занадто туго - це може знизити продуктивність двигуна і призвести до зносу ролика і бігової стрічки. Коли бігова стрічка натягнута, ви можете підняти обидві сторони бігової стрічки над біговою платформою приблизно на 50-75 мм.

Центровка бігової доріжки

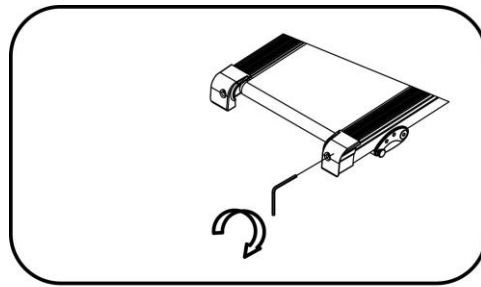


Регулювання

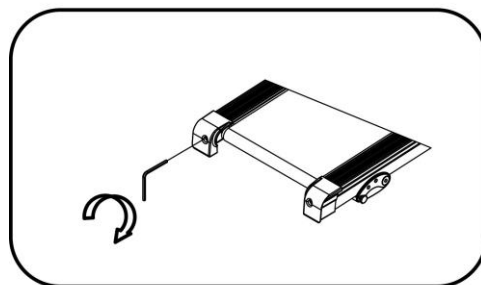
Поставте тренажер на рівну підлогу. Запустіть бігову доріжку зі швидкістю близько 6-8 км/год, щоб спостерігати за відхиленням бігової стрічки. Якщо бігова стрічка зміщена вправо, витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть правий регулювальний болт на 1/4 за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, і спостерігайте за відхиленням бігової стрічки. Повторюйте наведені вище дії, доки бігова стрічка не буде відцентрована (мал. А).

Якщо бігова стрічка зміщена вліво, витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть лівий регулювальний болт на 1/4 за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, і спостерігайте за відхиленням бігової стрічки. Повторюйте наведені вище дії, доки бігова стрічка не буде відцентрована (мал. В).

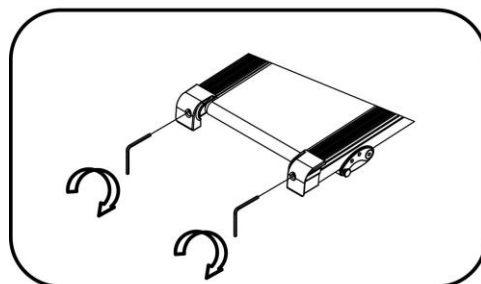
Бігова стрічка поступово розтягнеться після вищевказаного регулювання або після використання протягом певного періоду часу, і це також необхідно відрегулювати. Витягніть ключ безпеки і вимкніть живлення, поверніть регулювальні болти з лівого і правого боку на 1/4 за годинниковою стрілкою, вставте ключ безпеки, щоб запустити бігову доріжку, потім встаньте на бігову стрічку, щоб перевірити натяг. Повторюйте вищевказані дії, поки натяг бігової стрічки не стане помірним (мал. С).



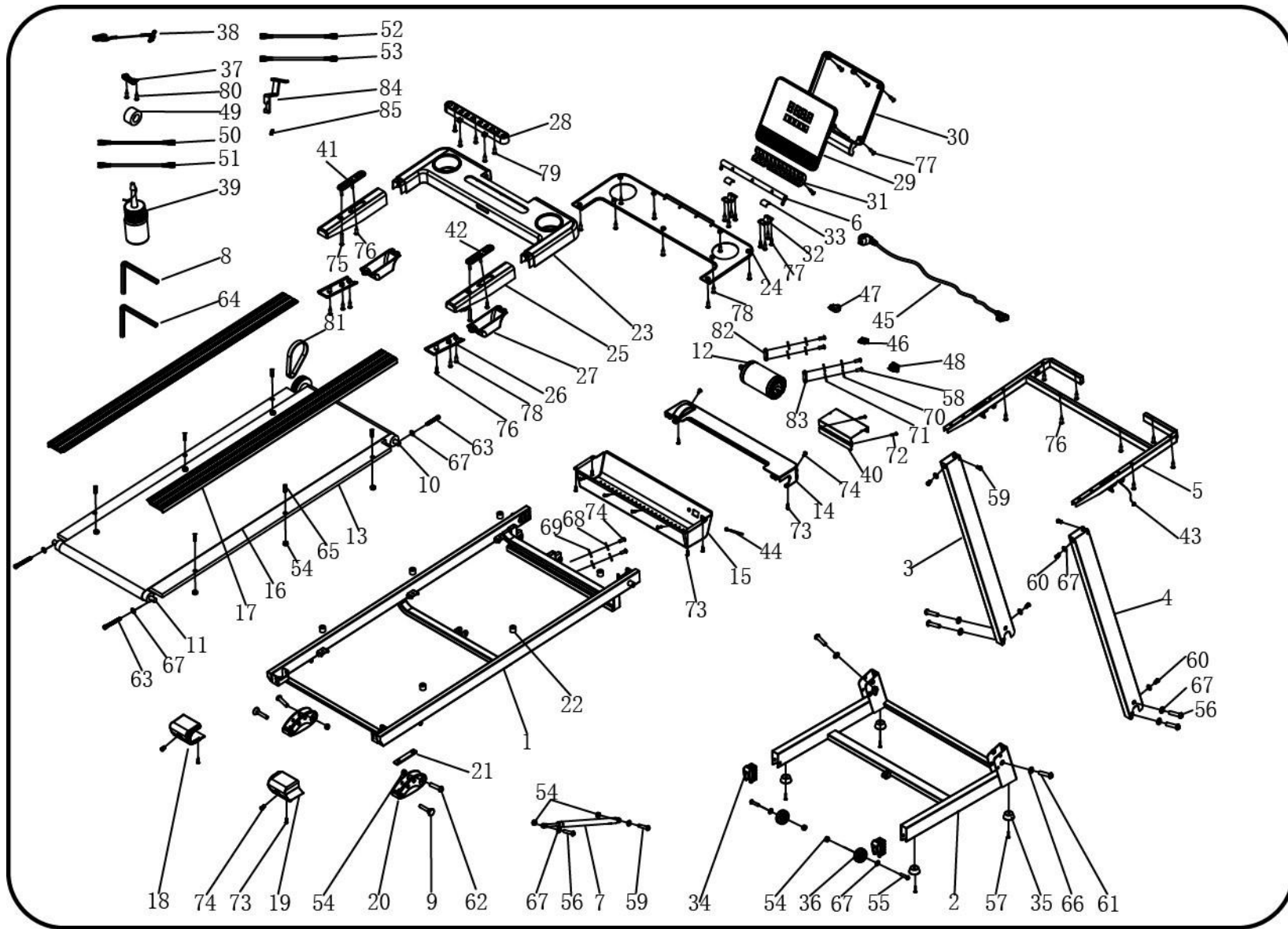
А



В



С



Перелік деталей

№	Назва	Опис	Шт.	№	Назва	Опис	Шт.
1	Блок основної рами		1	44	Дріт комп'ютера		1
2	Основа		1	45	дріт		1
3	Лівий стояк		1	46	Квадратний вимикач		1
4	Правий стояк		1	47	Захист від перенавантаження		1
5	Рама комп'ютера		1	48	Гніздо живлення		1
6	Поворотний кронштейн		1	49	магнітне кільце		1
7	Прижимна планка		1	50	Лінія змінного струму з одним відгалуженням	Довжина 120, коричнева	2
8	5# внутрішній шестигранний ключ		1	51	Лінія з одним відгалуженням	Довжина 250, синя	1
9	Фіксатор		2	52	Дріт заземлення		1
10	Передній барабан		1	53	Лінія з одним відгалуженням 1	Довжина 350, коричнева-коричнева	1
11	Задній барабан		1	54	Неметалева вставка типу 1 з 6-гранною контргайкою	M8	12
12	Безвугільний щітковий двигун		1	55	Гвинт із внутр. 6-гранником і плоскою голівкою	M8*40	2
13	Бігова платформа		1	56	Гвинт із внутр. 6-гранником і плоскою голівкою	M8*42	5
14	Кожух мотора		1	57	Саморіз із хрестоподібною голівкою	4.2*25	4
15	Нижній кожух мотора		1	58	Внутрішній 6-гранний гвинт з циліндричною голівкою	M6*15	4
16	Бічні рейки		1	59	Гвинт із внутр. 6-гранником і плоскою голівкою	M8*25	3
17	Кожухи		2	60	Гвинт із внутр. 6-гранником і плоскою голівкою	M8*16	4
18	Лівий задній захисний кут		1	61	Гвинт із внутр. 6-гранником і плоскою голівкою	M10*55	2
19	Правий задній захисний кут		1	62	Гвинт із внутр. 6-гранником і плоскою голівкою	M8*45	2
20	Регульована ніжка		2	63	Внутрішній 6-гранний гвинт з циліндричною голівкою	M8*60	3
21	Гумова прокладка 2		2	64	6# внутрішній шестигранний ключ		1
22	Посилювач - буферна прокладка стрижня		6	65	Шуруп із внутр. 6-гранником	M8*45	6
23	Кожух комп'ютера		1	66	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	10	2
24	Кожух комп'ютера		1	67	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	8	17
25	Кожух рукоятки		2	68	Пружинна шайба	5	2
26	Нижній кожух рукоятки		2	69	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	5	2
27	Декоративний кожух стояка		2	70	Пружинна шайба	6	4
28	Клавіатура		1	71	Внутрішня зубчаста стопорна шайба	6	4
29	Кожух панелі		1	72	Дискова голівка з поперечними канавками та самонарізним гвинтом	ST4.2*19	2
30	Нижній кожух панелі		1	73	Дискова голівка з поперечними канавками та	ST4.2*12	11
31	Поворотний кожух		1	74	Шуруп з хрестоподібним шліцем	M5*10	6
32	Прижимна пластина		2	75	Саморіз	4.2*19	2
33	плитка		2	76	Дискова голівка з поперечними канавками та самонарізним гвинтом	4.2*12	10
34	Кожух ролика		2	77	Саморіз	4.2*13 (кінець штифта)	21
35	підставка		4	78	Саморіз із хрестоподібною голівкою	4.2*12	11

36	Ролик		2	79	Саморіз із хрестоподібною головкою	4.2*9	5
37	Гніздо ключа безпеки		1	80	Саморіз	2.9*8	2
38	ключ безпеки		1	81	Багатоклиновий пас		1
39	пляшка із мастилом		1	82	Пластина для фіксації двигуна А		1
40	Плата управління		1	83	Моторний притискний блок В		1
41	Пульсовий датчик з кнопкою start / stop		1	84	Пластина для фіксації двигуна		1
42	Пульсовий датчик з кнопкою +/-		1	85	Заглушка USB		1
43	Верхній дріт комп'ютера		1				

Примітка: Якщо є невелика різниця між кольором і структурою зображення в посібнику користувача, орієнтуйтеся на фактичний вигляд вашого тренажера. Компанія залишає за собою право вдосконалювати продукт без попереднього повідомлення.