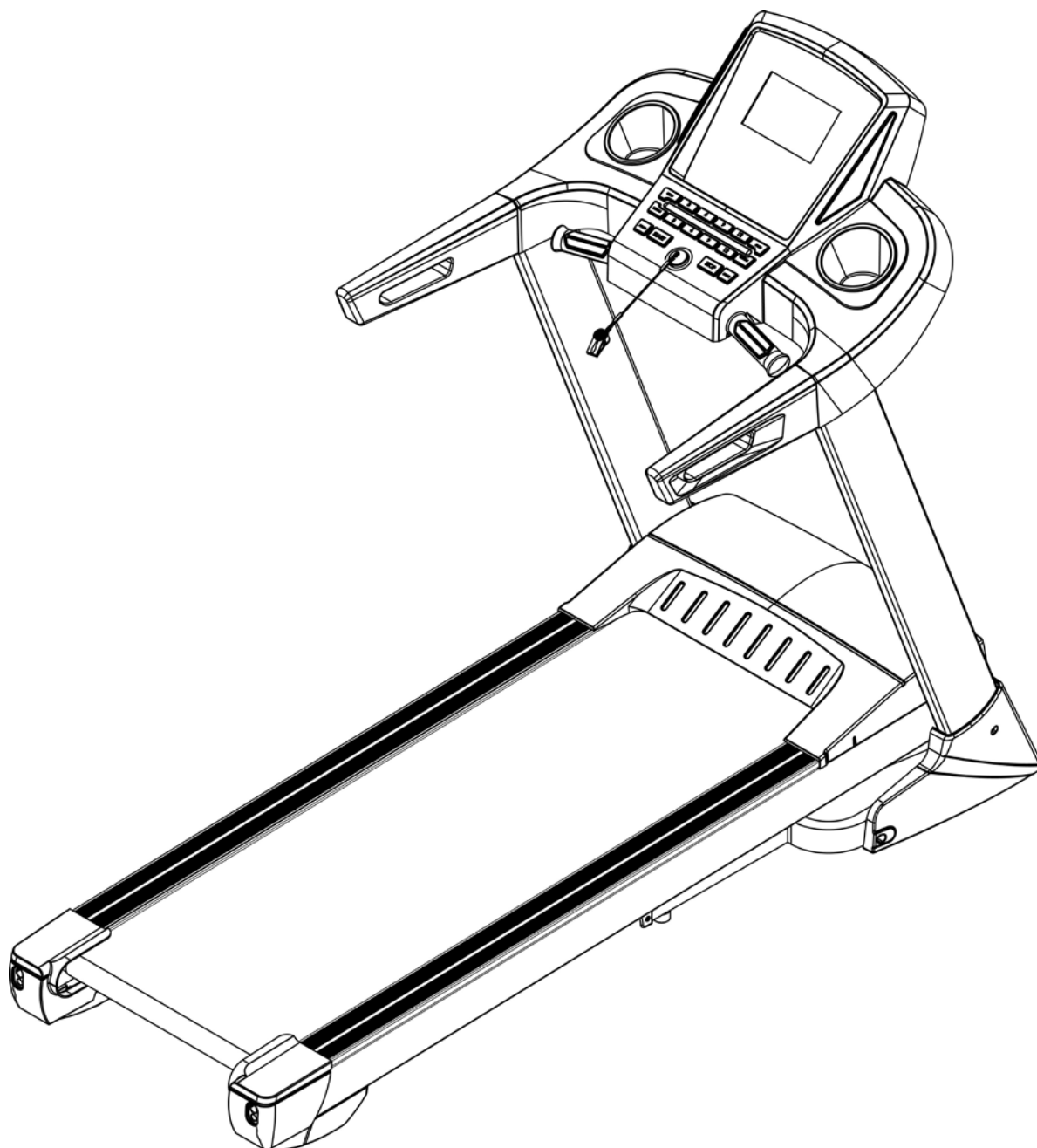


EVERYFIT

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА EVERYFIT T85B РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Перед использованием внимательно ознакомьтесь с инструкцией. Сохраните руководство для дальнейшего использования.

Инструкция по технике безопасности:

ВАЖНО: Перед использованием тренажера проконсультируйтесь с врачом, особенно это касается людей старше 35 лет и лиц, имеющих проблемы со здоровьем. В случае несоблюдения предписанных инструкций мы не несем ответственности за полученные травмы. Необходимо аккуратно собрать беговую дорожку, накрыть мотор моторным щитом и только затем подключать к источнику питания.

Перед сборкой обязательно сверьтесь по списку деталей, чтобы все было на месте.

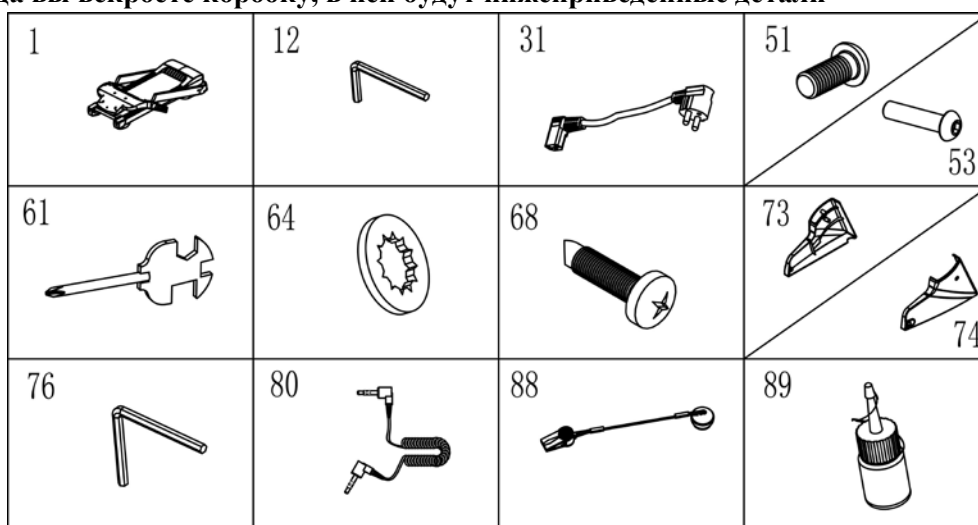
1. При использовании беговой дорожки обязательно прикрепите к своей одежде защитный зажим до начала тренировки.
2. Пожалуйста, не вставляйте никакие предметы в какую-либо часть тренажера, чтобы избежать его повреждения.
3. Расположите беговую дорожку на чистой ровной поверхности. Не ставьте ее на толстый ковер, так как это может помешать правильной вентиляции. Не устанавливайте ее вблизи воды или на открытом воздухе.
4. Не включайте беговую дорожку, когда вы стоите на беговом полотне. Спустя какое-то время после включения питания и регулировки оно начнет движение. Пока беговое полотно не начнет двигаться, стойте на рамах по бокам полотна.
5. Надевайте подходящую одежду и беговые кроссовки или обувь для аэробики на резиновой подошве. Не надевайте длинную свободную одежду, которая может застрять в беговой дорожке.
6. Перед началом тренировки убедитесь, что поблизости нет детей или домашних животных.
7. Если вы приняли пищу, начинайте тренировку только спустя 40 минут.
8. Данный тренажер подходит для взрослых. Несовершеннолетние же должны заниматься в сопровождении взрослых.
9. В начале тренировки держитесь за поручни до тех пор, пока не почувствуете себя комфортно и не освоитесь с беговой дорожкой.
10. Во избежание повреждений тренажера используйте беговую дорожку только в помещении. Держите ее в сухом чистом месте и используйте только для тренировок.
11. Пожалуйста, приобретите шнур питания для беговой дорожки у дистрибьютора или свяжитесь с нашей компанией напрямую.
12. Если внезапно увеличится скорость из-за отказа электроники или непреднамеренного увеличения скорости, нужно отсоединить шнур от консоли, и беговая дорожка резко остановится.
13. Не соединяйте шнур с серединой кабеля; не удлиняйте кабель и не меняйте кабельную вилку; не кладите на кабель ничего тяжелого и держите его подальше от источников тепла; не используйте многосекционную розетку -- это может привести к пожару и травмам.

14. Всегда отключайте питание, когда беговая дорожка не используется. Когда питание отключено, не тяните за шнур, чтобы избежать его повреждений. Вставьте вилку в розетку с зажимом защитного заземления, так как шнур питания является профессиональным техническим средством. В случае его повреждения свяжитесь напрямую со специалистами.

15. Данная беговая дорожка подходит только для домашнего использования.

- Руководство по эксплуатации предназначено только для справки клиентов.
- Поставщик не может гарантировать отсутствие ошибок, возникающих в связи с изменением технических спецификаций изделия.
- Вся приведенная здесь информация является приблизительным руководством и не может быть использована в медицинских целях.

Когда вы вскроете коробку, в ней будут нижеприведенные детали



Список запчастей :

No	ОПИСАНИЕ	Спецификация	К-во	No	ОПИСАНИЕ	Спецификация	К-во
1	Основная рама		1	89	Бутылка для масла		1
61	Мультитул	S=13\14\15мм	1	88	Ключ безопасности		1
12	#5 Шестигранный ключ	5мм	1	53	Болт	M8*50	6
76	#6 Шестигранный ключ	6мм	1	51	Болт	M8*16	4
74	Крышка правого основания		1	64	Стопорная шайба	8	8
73	Крышка левого основания		1	68	Болт	ST4.2*19	4
80	Провод MP3		1	31	Стандартный провод		1

КРЕПЕЖНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

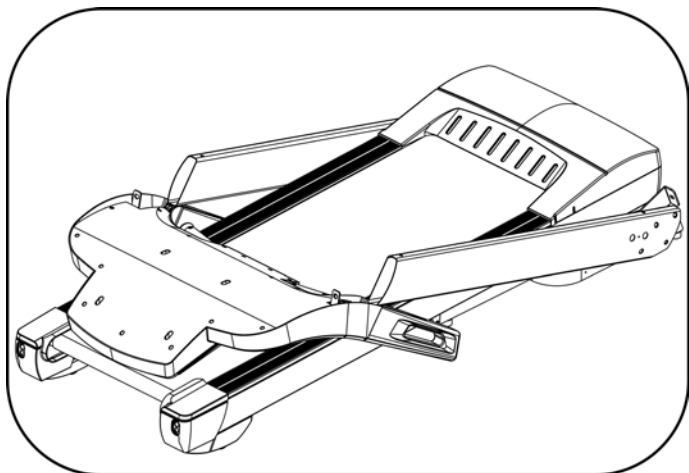
#5 Универсальный ключ 5 мм 1 шт

#6 Шестигранный ключ 6 мм 1 шт

Мультитул S=13, 14, 15 1шт

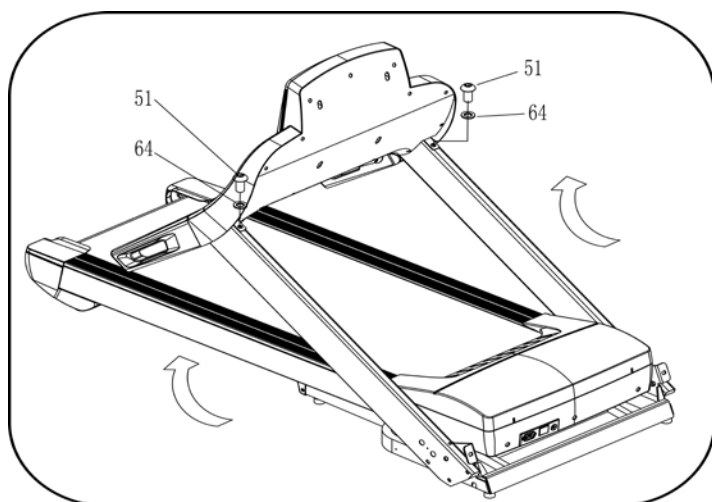
Примечание: не подключайте питание до завершения полной сборки.

ШАГ 1 :



1. Откройте коробку, достаньте все вышеуказанные запчасти и положите основную раму на ровную поверхность.

ШАГ 2 :



1. Переместите компьютер в вертикальное положение по направлению стрелки, как показано на рисунке.

2. Используйте шестигранный ключ 5#, слева и справа зафиксируйте компьютер в вертикальном положении с помощью болта М8*16 (51) и стопорной шайбы (64).

Примечание: при складывании компьютера не нажимайте на провод. Поддерживайте компьютер рукой, чтобы избежать его падения и повреждения.

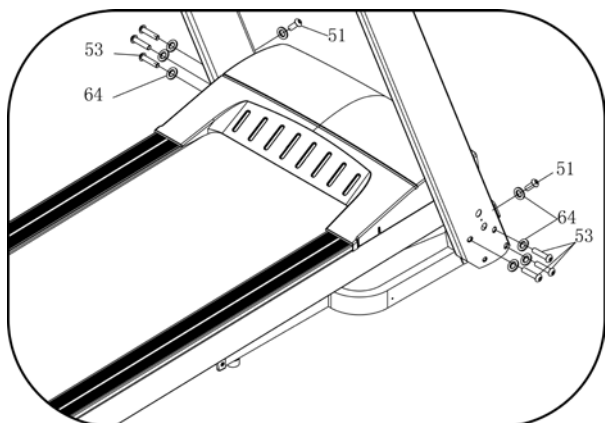
ШАГ 3 :



1. Переместите компьютер в вертикальное положение по направлению стрелки, как показано на рисунке.

Примечание: При перемещении убедитесь, что ничего не давит на провода в вертикальном положении. Поддерживайте компьютер рукой, чтобы избежать его падения и повреждения.

ШАГ 4:



1. Используйте шестигранный ключ 5#, чтобы закрутить болт М8*50 (53) и стопорную шайбу (64).

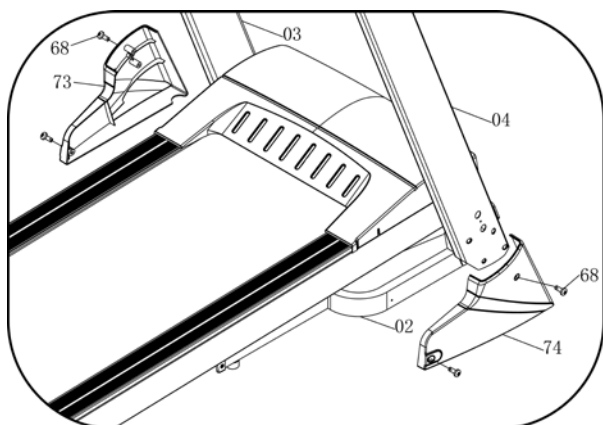
Затем зафиксируйте правую вертикальную трубу на главной раме.

Затем проденьте болт М8*16 (51) и стопорную шайбу (64) через основание и правую вертикальную трубу и с помощью шестигранного ключа 5# закрепите на основной раме, как показано на картинке слева.

С левой стороны сделайте то же самое.

Примечание: Поддерживайте раму в вертикальном положении, чтобы избежать повреждений.

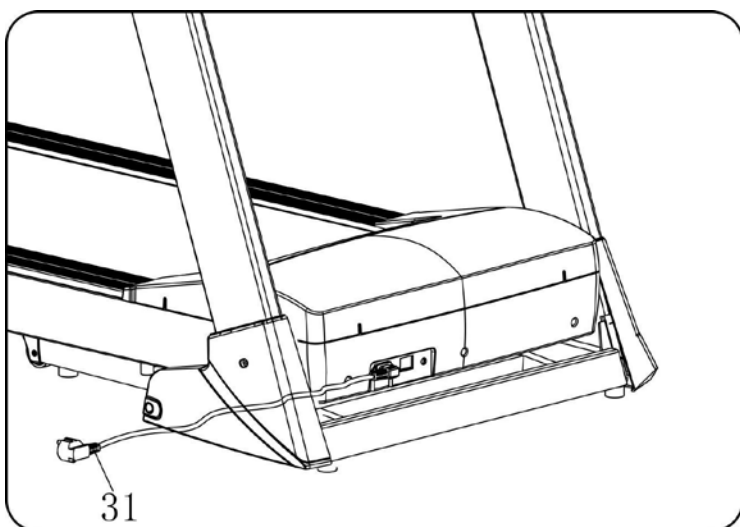
ШАГ 5:



1. С помощью мультитула зафиксируйте заглушку правого основания (74) и болт ST4.2*19 (68) на основной раме.

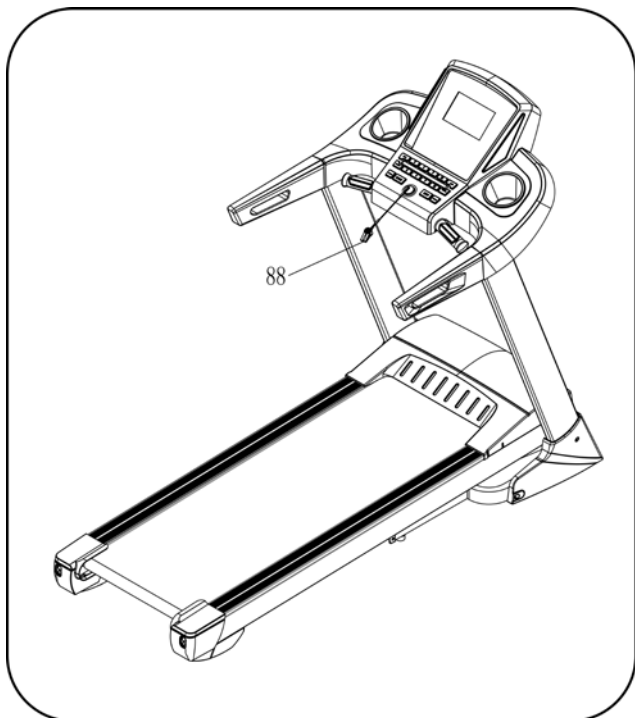
2. С левой стороны сделайте то же самое.

ШАГ 6:



1. Вставьте стандартный провод (31) в беговую дорожку.

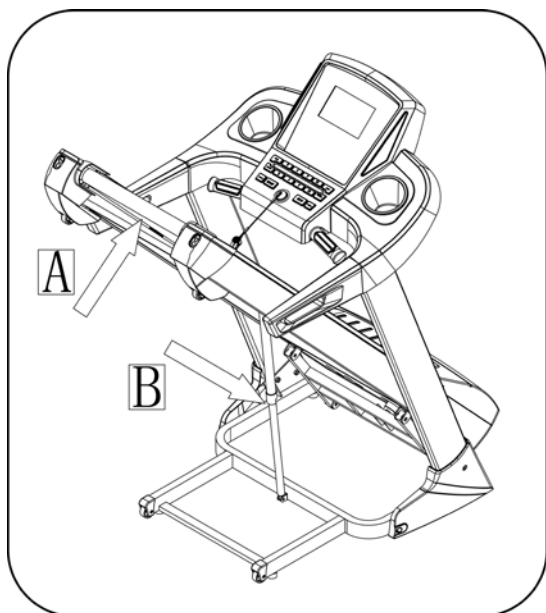
ШАГ 7:



1. Вставьте ключ безопасности (88) в компьютер и начинайте тренировку.

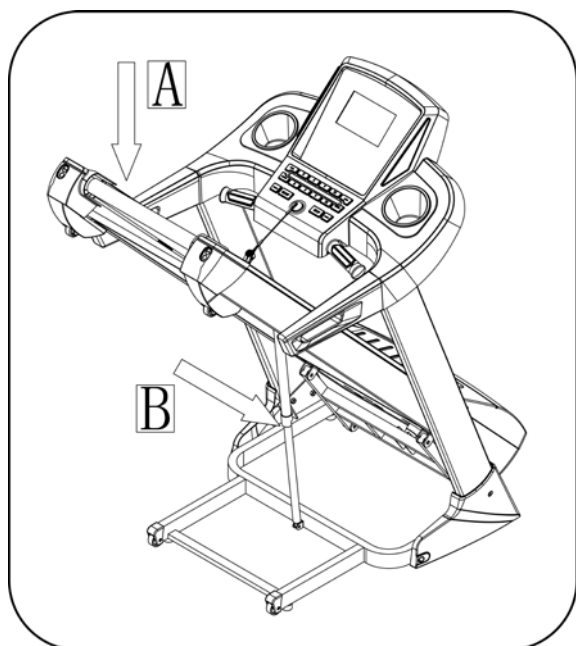
ИНСТРУКЦИЯ ПО СКЛАДЫВАНИЮ

Складывание:



1. Поднимайте основную раму вверх до положения А до тех пор, пока не услышите звук, подтверждающий, что стержень с сжатым воздухом В закрылся вдоль круглой трубки.

Раскладывание:



Поддерживая основную раму А рукой, ударьте по стержню с сжатым воздухом, после чего рама автоматически опустится вниз.

(Пожалуйста, убедитесь, чтобы в этот момент никого не было рядом, включая домашних питомцев).

ВНИМАНИЕ: Пожалуйста, убедитесь, что все детали были зафиксированы должным образом. Перед использованием беговой дорожки внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

РАЗМЕР РАЗЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ (мм)	В 1850*806*1411мм	МОЩНОСТЬ	Как показано в табличке с техническими данными
РАЗМЕР СЛОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ (мм)	В 1334*806*1480мм	МАКСИМАЛЬНА Я ВЫХОДНАЯ МОЩНОСТЬ	Как показано в табличке с техническими данными
ЗОНА ПРОБЕГА (мм)	480*1400мм	ДИАПАЗОН СКОРОСТИ	1-16КМ/Ч
ВЕС	78.5 кг	МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЫДЕРЖИВАЕМЫ Й ВЕС	120КГ
1 ЖИДКОКРИСТАЛ ЛИЧЕСКИЙ ДИСПЛЕЙ	СКОРОСТЬ, ВРЕМЯ, РАССТОЯНИЕ, ПУЛЬС, КАЛОРИИ		

МЕТОДЫ ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Данный товар должен быть заземлен. В случае неисправности или поломки заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Данный товар оснащен шнуром, имеющим заземляющий проводник и заземляющую вилку. Вилка должна быть вставлена в соответствующую розетку, которая правильно установлена и заземлена в соответствии со всеми нормами и правилами.

ОПАСНО – Неправильное подключение заземляющего проводника может привести к риску поражения электрическим током. Если вы сомневаетесь в правильности заземления изделия, обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту по обслуживанию. Не меняйте вилку, поставляемую вместе с изделием – если она не подходит к розетке, попросите квалифицированного электрика установить новую подходящую розетку. Данный товар предназначен для использования с номинальным напряжением 120 вольт и имеет заземляющую вилку, изображенную на рисунке ниже. Убедитесь, что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка.

Не используйте адаптер. (Для справки.)



РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. КОНСОЛЬ:



2. ДЕТАЛИ ЖК-ДИСПЛЕЯ:

ПРОГРАММА: Отображает номер программы

СКОРОСТЬ: Отображает скорость

НАКЛОН : Отображает наклон

ВРЕМЯ : Отображает время

РАССТ.: Отображает расстояние

КАЛЛ.: Отображает калории

ПУЛЬС : Отображает сердечный ритм

3. ФУНКЦИИ КНОПОК:

“ПРОГР.”: Нажмите на эту кнопку для выбора программы в ручном режиме—P1--P15--U1--U3--ЖИР;

“РЕЖИМ”: В режиме ожидания, нажмите эту кнопку для выбора режима: обратный отсчет времени, обратный отсчет расстояния, обратный отсчет калорий;

“СТАРТ”: Нажмите эту кнопку, чтобы запустить тренажер, он заработает на самой низкой скорости или на скорости программы по умолчанию после 3 секунд после включения.

«СТОП»: При нажатии на эту кнопку тренажер плавно остановится;

« СКОРОСТЬ+» , « СКОРОСТЬ-» : Регулировка скорости. Нажмите эту кнопку, чтобы отрегулировать скорость при беге или до начала тренировки;

СКОРОСТЬ (3, 6, 9, 12) : Быстрый способ отрегулировать скорость

« НАКЛОН+», « НАКЛОН-» : Регулировка уровня наклона. Нажмите эту кнопку, чтобы отрегулировать уровень наклона при беге или до начала тренировки;

НАКЛОН (3,6,9 , 12) : Быстрый способ отрегулировать уровень наклона. Примечание: При уровне наклона 0 вы можете сложить беговую дорожку.

4. ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ

Откройте выключатель тока, экран загорится, тренажер войдет в состояние готовности.

4.1 БЫСТРЫЙ ЗАПУСК (РУЧНОЙ):

Прикрепите магнитный конец страховочного троса к компьютеру, нажмите кнопку «СТАРТ», чтобы запустить беговую дорожку, она будет работать на самой низкой скорости, нажмите «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ -», чтобы отрегулировать скорость. Когда вы хотите остановиться, нажмите кнопку «СТОП» или просто выньте ключ безопасности.

4.2 РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА:

Нажмите кнопку «РЕЖИМ», он может выбрать режим обратного отсчета времени, обратного отсчета расстояния и обратного отсчета калорий, экран засветится, и на нем отобразятся данные по умолчанию. В то же время, нажмите кнопку «СКОРОСТЬ+» «СКОРОСТЬ -» для выбора данных. Нажмите кнопку «СТАРТ», тренажер заработает на самой «низкой скорости, вы можете нажать «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ -» или «НАКЛОН+», «НАКЛОН-», чтобы изменить скорость или уровень наклона. По окончании обратного отсчета тренажер плавно остановится. Также вы можете нажать «СТОП» или вынуть ключ безопасности, и дорожка остановится.

4.3 ВСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

Нажмите кнопку выбора программ, выберите P1 - - - P15, в окошке времени отобразится и замигает значение времени по умолчанию, нажмите кнопку «СКОРОСТЬ+»/« НАКЛОН+ -» для регулировки требуемого времени. Встроенная программа разделена на 20 сегментов, время каждого забега - 20. Нажмите кнопку СТАРТ, беговая дорожка заработает в соответствии с первым пунктом через 3 секунды после начала отсчета скорости и наклона вверх. По окончании тренажер автоматически перейдет к следующему этапу, скорость и наклон также автоматически подстроятся под значения сегмента. После завершения всех сегментов программа закончится, беговая дорожка плавно остановится, а уровень наклона придет к 0.

Во время работы скорость и наклон можно регулировать вверх и вниз. Но уже в следующем этапе программа будет автоматически подстраиваться под значения по умолчанию. Нажмите СТОП или выньте ключ безопасности, чтобы остановиться. См. таблицу

4.4 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

Существует 3 пользовательские программы U1, U2, U3.

1. Настройка пользовательской программы

В режиме ожидания непрерывно нажимайте кнопку «ПРОГРАММА», пока на экране не появится U1-U3, затем нажмите кнопку «РЕЖИМ», чтобы начать настройку первого сегмента, установите скорость и наклон, нажав кнопки «СКОРОСТЬ+», «СКОРОСТЬ -» и «НАКЛОН+», затем нажмите «РЕЖИМ», чтобы закончить настройку первого сегмента и войти во второй, пока не закончите все 20 сегментов. Данные будут сохранены до тех пор, пока пользователь не сбросит их в следующий раз.

2. Начало пользовательской программы

А. В режиме ожидания нажимайте кнопку «ПРОГР» до тех пор, пока на экране не появится U01-U03, затем, после установки бегового времени для этой программы, нажмите СТАРТ.

А. Нажмите СТАРТ после установки пользовательской программы и бегового времени.

3. Инструкция по настройке программы определения пользователя

Каждая программа разделена на 20 сегментов. Беговая дорожка может быть запущена только тогда, когда скорость и наклон будут окончательно установлены для каждого сегмента.

4.5 СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ:

Двумя руками держите датчики, примерно через 5 секунд на экране отобразится значение вашего сердцебиения. Используйте полученные данные лишь для справки, но никак не для медицинского использования.

5. ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ПОДКОЖНОГО ЖИРА

В состоянии готовности войдите в программу обнаружения подкожного жира, нажмите РЕЖИМ для выбора интерфейса F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 пол, F-2 возраст, F-3 рост, F-4 вес и F-5 телосложение). Нажав кнопку “СКОРОСТЬ+”, “СКОРОСТЬ -”, «НАКЛОН+», “ НАКЛОН -” можно настроить параметры 01-04, (следующая таблица для справки), нажмите кнопку “РЕЖИМ” после настройки, в выборе интерфейса F-5 удерживайте рукоятки измерения пульса в течение 5 секунд, на экране отобразится ваш индекс здоровья, рост и вес. Индекс телосложения (жир) оценивается на основе роста и веса человека и не является пропорциональным. Жир есть и у мужчин, и у женщин и может регулироваться вместе с другими индикаторами здоровья.

5.1 Отображение данных и диапазон настройки

Параметр Категория	По умолчанию	Диапазон	Знак
ПОЛ (F1)	0 (МУЖСКОЙ)	0—1	0=Муж 1=Жен
ВОЗРАСТ (F2)	25 лет	10—99 лет	
РОСТ (F3)	170 см	100—220 см	
ВЕС (F4)	70 кг	20—150 кг	

5.2 Сверка ИМТ

(ИМТ)	Уровень жира
<19	ХУДОЙ
19--26	НОРМАЛЬНЫЙ
26--30	ЛИШНИЙ ВЕС
>30	ОЖИРЕНИЕ

6. ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ:

В режиме ожидания, если в течение 10 минут не поступает ввода какой-либо команды, система переходит в режим питания, а дисплей автоматически выключается. Для повторного запуска системы нажмите любую клавишу.

7. ФУНКЦИЯ КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ:

Вытащите ключ безопасности, и беговая дорожка немедленно остановится. На дисплее во всех окошках отобразится “ - - -”, последует 3 звуковых сигнала “В—В—”, после чего беговая дорожка остановится. Прикрепите магнитный конец ключа безопасности к компьютеру, и беговая дорожка снова запустится.

ФУНКЦИЯ MP3:

Присоедините устройство MP3 проводу, а сам провод вставьте в разъем для mp3.

8. Отображение данных и диапазон установки:

	ИСХОДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ	УСТАНОВКА ИСХОДНОГО ЗНАЧЕНИЯ	ОТОБРАЖЕНИЕ ДИАПАЗОНА	УСТАНОВКА ДИАПАЗОНА
Скорость	0.0	N/A	1.0KM/Ч—16.0 KM/Ч	N/A
Наклон	0	N/A	0-15	N/A
Время	0:00	30:00	0:00—99:59	5:00---99:00
Расстояние	0.00	1.00 KM	0.00KM—99.9K M	1.0KM—99.0KM
Калории	0	50 калл	0 калл—999 калл	10 калл—990 калл
Сердечный ритм	P	N/A	60—200	N/A

9. ТАБЛИЦА ПРОГРАММ:

Время Программа		Установить время / 20 время = беговое время каждого временного периода																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	НАКЛОН	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	СКОРОСТЬ	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

РАЗМИНКА:

Если вы старше 35 лет или у вас слабое здоровье, а также, если это ваши первые занятия, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом или другим специалистом.

Перед использованием моторизованной беговой дорожки, пожалуйста, ознакомьтесь с тем, как ей управлять, как включить, остановить, отрегулировать скорость и так далее. В этот момент не стойте на беговом полотне. Затем вы можете начать упражнения. Встаньте на противоскользящие рамы с обеих сторон и возьмитесь за руль обеими руками. Вначале не ставьте большую скорость, пусть она будет около 3 - 5 км / ч. Спустя 10 минут отключите питание.

ЭТАП УПРАЖНЕНИЙ :

Перед использованием ознакомьтесь с тем, как отрегулировать скорость и наклон. Пройдите около 1 км со стабильной скоростью и запишите время, это займет у вас около 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, то на 1 км уйдет примерно 12 минут. Если вы чувствуете себя комфортно на стабильной скорости, можно увеличить скорость и уровень наклона, через 30 минут вы можете начать хорошую тренировку. На этом этапе за один раз вы не сможете слишком сильно увеличить скорость или уровень наклона, что позволит вам чувствовать себя комфортно.

ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Разомнитесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2-х минут, а затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и продолжайте ходьбу еще 2 минуты, затем увеличьте до 5,8 км/ч и пройдите еще 2 минуты. После этого прибавляйте по 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не привыкнете к учащенному дыханию.

Разомнитесь на скорости 4-4, 8 км/ч в течение 5 минут, затем медленно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не почувствуете, что вам будет комфортно на такой скорости в течение 45 минут. Для повышения интенсивности движения вы можете поддерживать скорость в течение 1 часа телевизионной программы, затем увеличивать скорость на 0,3 км/ч каждый рекламный интервал времени, после чего вернуться к исходной скорости. Во время рекламы и с увеличением сердечных сокращений вы поймете, что это лучший способ сжечь калории. Наконец, замедляйтесь шаг за шагом в течение 4 минут.

ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Время цикла: 3-5раз/нед, 15-60мин/раз. Серьезно подойдите к составлению расписания тренировок, пусть это будет не только вашим хобби.

Вы можете контролировать интенсивность бега, регулируя скорость и уровень наклона беговой дорожки. Мы советуем сначала не устанавливать наклон; увеличение уровня наклона - это эффективный способ усилить интенсивность упражнения. Перед началом тренировок проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или другим медицинским работником. Они помогут вам составить подходящую временную диаграмму упражнений в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость движения и интенсивность упражнений. Если вы испытываете стеснение или боль в груди, нерегулярное сердцебиение, затрудненное дыхание, головокружение или какой-либо дискомфорт во время тренировки, нужно немедленно остановиться.

Перед возобновлением тренировок проконсультируйтесь с врачом.

Если вы всегда занимаетесь на беговой дорожке, то можете выбрать ходьбу или бег трусцой.

Если вы никогда не занимались на беговой дорожке и не знаете, какую скорость выбрать, можете воспользоваться следующей инструкцией:

Скорость 1-3.0КМ/Ч не очень хорошая физическая форма

Скорость 3.0-4.5КМ/Ч немного движений и тренировок

Скорость 4.5-6.0КМ/Ч обычная ходьба

Скорость 6.0-7.5КМ/Ч быстрая ходьба

Скорость 7.5-9.0КМ/Ч бег трусцой

Скорость 9.0-12.0КМ/Ч ходьба со средней скоростью

Скорость 12.0-14.5КМ/Ч хороший бег

Скорость 14.5-16.0КМ/Ч прекрасный бегун

Внимание: ≤ 6 км/ч - скорость при **нормальной ходьбе**; $\geq 8,0$ км/ч – скорость при **беге**.

РАЗМИНКА

Перед тренировкой желательно сделать растяжку. Так как хорошо разогретые мышцы легче тянутся, первые 5 ~ 10 минут нужно размяться. А затем уже сделать растяжку: по пять раз, каждый раз каждой ногой по 10 секунд или более.

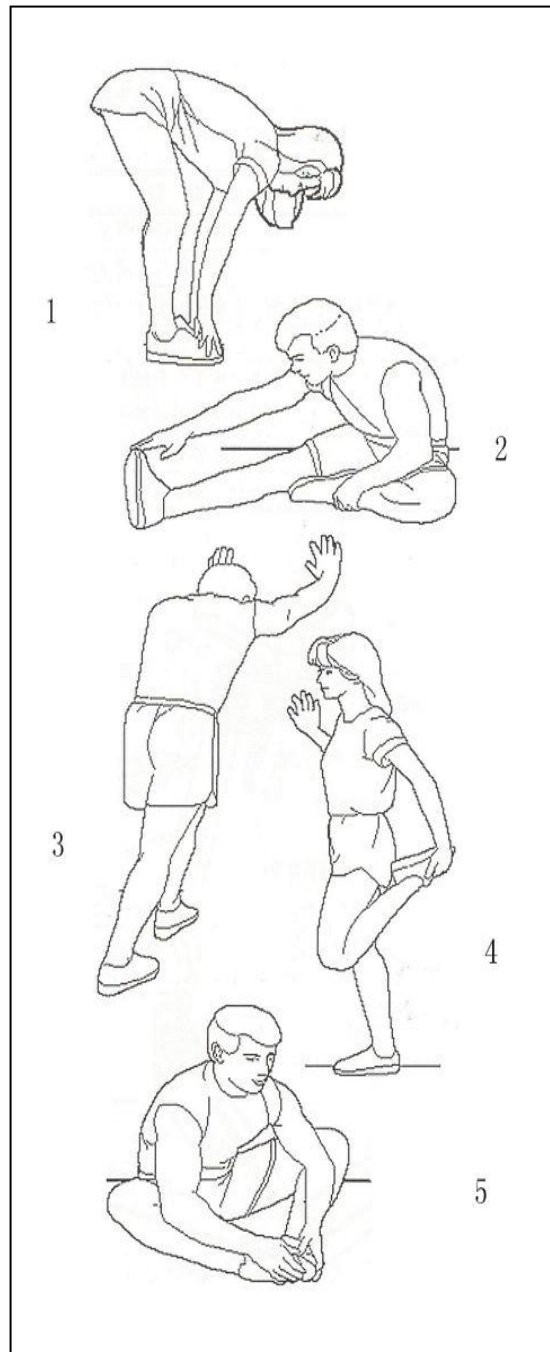
1. Тянемся вниз: колени слегка согнуты, медленно наклоняем туловище вперед, так что спина и плечи расслаблены, руки стараются коснуться пальцев ног. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза (см. рисунок 1).

2. Растяжка подколенного сухожилия: сидя на чистой поверхности, вытяните одну ногу. Упритесь стопой другой ноги во внутреннюю часть вытянутой ноги. Попробуйте коснуться пальцев ног. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение для каждой ноги три раза (см. рис. 2).

3. Растяжка ног и ахиллова сухожилия: Прислонитесь к стене, поставив левую ногу перед правой и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую – чуть согнутой; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, стопы смотрят в направлении стены. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение для каждой ноги три раза (см. рис. 3).

4. Растяжка четырехглавой мышцы: Упритесь одной рукой в стену для равновесия. Вытянув носок стопы вверх, тяните правую ногу назад, пока не почувствуете напряжение в мышцах. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение для каждой ноги три раза (см. рис. 4).

Растяжка внутренней стороны бедра: ступни ног соприкасаются, колени смотрят наружу. Держите ступни руками и тяните их к паху. Выдержите 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение три раза (см. рис. 5).



РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ

Предупреждение: ВСЕГДА ОТКЛЮЧАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ОТ РОЗЕТКИ ПЕРЕД ЕЕ УБОРКОЙ ИЛИ ОБСЛУЖИВАНИЕМ.

Уборка: постоянная уборка беговой дорожки значительно продлит срок ее службы. Регулярно протирайте ее от пыли. Не забывайте убирать открытые части деки с каждой стороны прогулочного полотна, также как и боковые рамы. Надевайте чистую обувь. Таким образом вы препятствуете накоплению инородного материала под прогулочным полотном.

Предупреждение: всегда отключайте беговую дорожку от электрической розетки, прежде чем снимать крышку двигателя.

По меньшей мере раз в год снимайте с мотора щит и пылесосьте под ним.

СМАЗКА БЕГОВОЙ ЛЕНТЫ И ДЕКИ

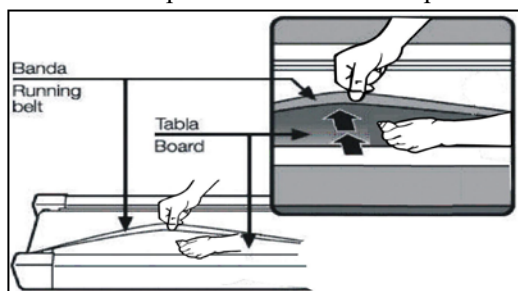
Данная беговая дорожка оснащена предварительно смазанной декой с низкими эксплуатационными расходами. Трение беговой ленты/деки может негативно повлиять на функционирование и срок службы вашей беговой дорожки, поэтому их необходимо периодически смазывать. Также рекомендуется время от времени осматривать деку. При обнаружении ее повреждений незамедлительно свяжитесь с нашим сервисным центром.

Мы рекомендуем смазывать деку согласно следующему графику:

- Нечастое использование (менее 3-х часов в неделю) ежегодно
- Среднее использование (3-5 часов в неделю) каждые полгода
- Частое использование (более 5 часов в неделю) каждые 3 месяца

Мы рекомендуем купить смазку у нашего дистрибьютора или напрямую у нашей компании.

Внимание: При любой поломке обратитесь за помощью к специалисту.



1. Для более долгого срока службы беговой дорожки после 2-х часовой тренировки отключайте питание на 10 минут.
2. Во избежание скольжения во время бега не делайте натяжение беговой ленты слишком слабым; но и не натягивайте ее слишком сильно, чтобы избежать натирания между роликом и лентой и продлить срок службы вашей беговой дорожки. Вы можете регулировать расстояние между пластинами и лентой, оно должно быть примерно 50-75 мм с обеих сторон.

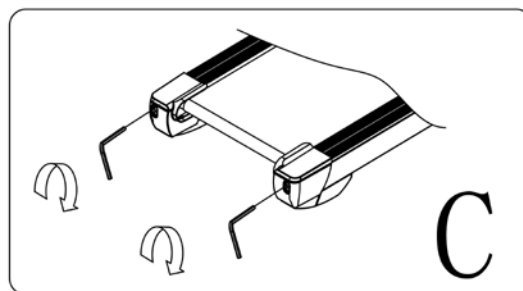
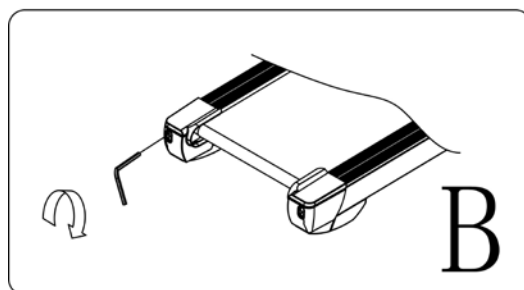
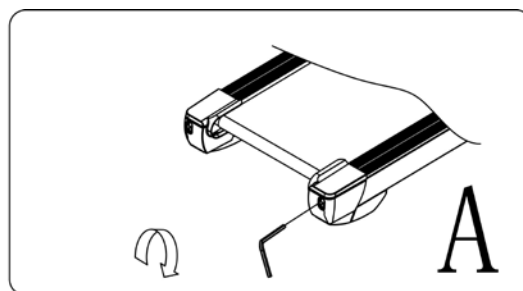
Смещение беговой ленты к центру

- Поместите беговую дорожку на ровную поверхность. Установите скорость примерно 6-8 км/ч, проверяя состояние беговой ленты.

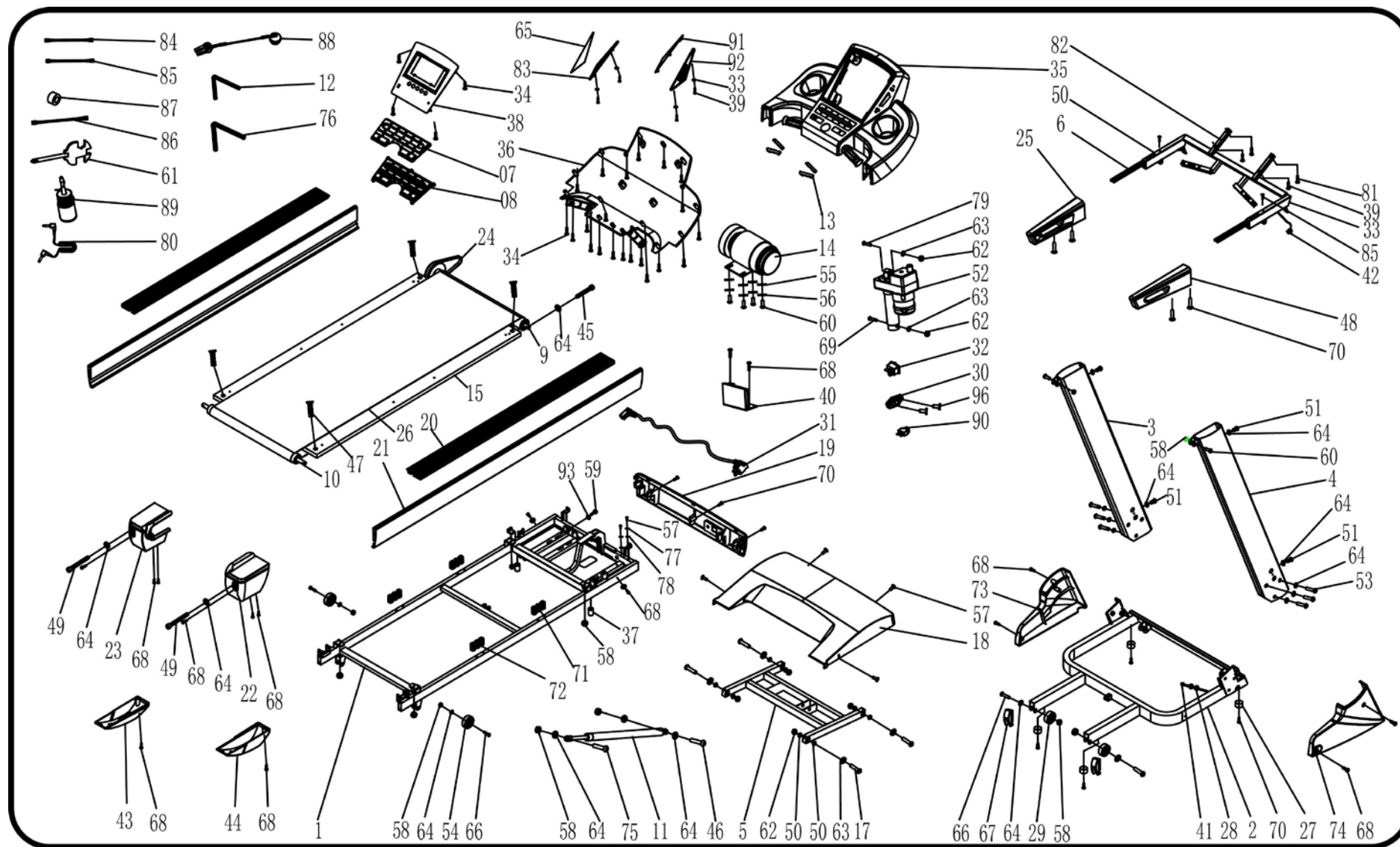
Если она сместилась вправо, вытащите генератор тактовых импульсов и переключите питание, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем начните бегать по ленте, пока она не сместится к центру (рис. А).

Если лента сместилась влево, вытащите генератор тактовых импульсов и переключите питание, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем начните бегать по ленте, пока она не сместится к центру (рис. В).

Своевременно регулируйте натяжение беговой ленты. Вытащите генератор тактовых импульсов и переключите питание, затем поверните правый и левый регулировочные болты на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем возобновите бег и убедитесь в оптимальности натяжения беговой ленты (рис. С).



РАЗВЕРНУТЫЙ РИСУНОК



NO.	ОПИСАНИЕ	ХАР-КИ	К-ВО	NO.	ОПИСАНИЕ	ХАР-КИ	К-ВО
1	Основная рама		1	48	Левый руль		1
2	Опорная рама		1	49	Болт	M8*65	2
3	Левая вертикальная труба		1	50	Рукав		8
4	Правая вертикальная труба		1	51	Болт	M8*16	4
5	Наклонный кронштейн		1	52	Электромотор		1
6	Компьютерный кронштейн		1	53	Болт	M8*50	6
7	Верхний ключ		1	54	Колесико		2
8	Нижний ключ		1	55	Плоская шайба	8	4
9	Передний ролик		1	56	Пружинная шайба	8	4
10	Задний ролик		1	57	Болт	M5*8	6
11	Цилиндр		1	58	Гайка	M8	12
12	5# Шестигранный ключ	5мм	1	59	Болт	M8*25	1
13	Металлическая пластина		4	60	Болт	M8*32	6
14	ДПТ		1	61	Мультитул	S=13、14、15	1
15	Беговое полотно		1	62	Гайка	10	6
16	Застежки подвижных боковых поручней		2	63	Стопорная шайба	10	6
17	Болт	M10*4 5	4	64	Стопорная шайба	8	17
18	Крышка двигателя		1	65	Сетка левого динамика		1
19	Передняя крышка двигателя		1	66	Болт	M8*40	4
20	Подвижные поручни 1		2	67	Крышка колесика		2
21	Подвижные поручни 2		2	68	Болт	ST4.2*19	22
22	Правая торцевая заглушка		1	69	Болт	M10*55	1
23	Левая торцевая заглушка		1	70	Болт	ST4.2*19	7
24	Моторный ремень		1	71	Подушка амортизатора	Красная	2
25	Левый руль		1	72	Подушка амортизатора	Голубая	2
26	Беговая лента		1	73	Крышка левого основания		1
27	Подставка для ног		4	74	Крышка правого основания		1
28	Предохранитель кольцевого троса А		2	75	Болт	M8*42	1
29	Колесики		2	76	6# Шестигранный ключ	6mm	1
30	Муфта троса		1	77	Стопорная шайба	5	2
31	Стандартный провод		1	78	Пружинная шайба	5	2
32	Переключатель питания		1	79	Болт	M10*42	1
33	Плоская шайба	5	4	80	MP3 провод		1
34	Болт	ST4.2* 13	25	81	Болт	ST4.2*15	2
35	Верхняя крышка компьютера		1	82	Болт	ST4.2*20	4
36	Нижняя крышка компьютера		1	83	Фиксатор для левого динамика		1
37	Стойка воздушной подушки		2	84	Одинарный провод переменного тока		1
38	Контрольная панель компьютера		1	85	Голубой одинарный провод		1
39	Болт		6	86	Коричневый одинарный провод		2
40	Контрольная панель мотора		1	87	Магнитное кольцо		1
41	Нижний провод компьютера		1	88	Ключ безопасности		1
42	Верхний провод компьютера		1	89	Бутылка для масла		1

43	Крышка левого колесика		1	90	Защитное устройство от перегрузки		1
44	Крышка правого колесика		1	91	Сетка правого динамика		1
45	Болт	M8*90	1	92	Фиксатор правого динамика		1
46	Болт	M8*25	1	93	Плоская шайба	8	1
47	Болт	M8*32	4	94	Болт	M8*55	2

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Код ошибки	Основная причина	Решение
E01	Компьютерный провод плохо соединен с панелью управления	<ul style="list-style-type: none">• Убедитесь, что соединительный провод между компьютером и панелью управления был хорошо подключен.• Убедитесь, что интегральная схема была вставлена в панель управления. Если она отходит, вставьте еще раз.• Ненормальная подача электропитания в панели управления. Замените панель управления.
E02	Разрыв цепи	<ul style="list-style-type: none">• Плохой контакт с развернутой цепью мотора. Пожалуйста, поменяйте мотор или проверьте соединитель.• Трубка электропитания проколота. Пожалуйста, замените трубку электропитания или проверьте панель управления.
E05	Защита от перенапряжения	<ul style="list-style-type: none">• Перегрузка.• Беговое полотно с чрезмерным сопротивлением. Необходимо смазать маслом.• Повреждение мотора. Замените мотор.
E06	Проблема подключения моторного провода	<ul style="list-style-type: none">• Убедитесь, что моторный провод хорошо подсоединен.• Проверьте, идет ли с регулирующего устройства какой-нибудь специфический запах. Замените регулирующее устройство.