



# T5

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

# **Спортивные советы и рекомендации**

## **Разминочное упражнение**

Разминайтесь 5-10 мин. перед каждой тренировкой.

## **Дыхание**

Не задерживайте дыхание во время тренировки. Старайтесь вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот. Дыхание должно быть скоординировано с движением бегового полотна. При слишком быстром дыхании движение бегового полотна следует немедленно остановить.

## **Частота**

После тренировки нагружаемым мышцам необходимо дать 48 часов отдыха. Это означает, что необходимо регулярно тренировать одну и ту же область.

## **Нагрузка**

Определите количество тренировок согласно индивидуальному физическому состоянию, а затем выполняйте в соответствии с нагрузкой, не вызывающей неприятных симптомов. При этом необходимо учесть, что в начале тренировок болезненность мышц — это нормальное явление. При продолжении тренировок эта болезненность может пройти сама собой.

## **Расслабление**

В течение 5 минут после каждой тренировки следует выполнять расслабление. В нем особенно нуждаются дряблые мышцы и его можно продлить. Не допускайте долгосрочного отвержения мышц и обеспечивайте мышечную гибкость.

## **Диета**

Для защиты системы пищеварения не употребляйте пищу по крайней мере за 1 час до тренировки и через полчаса после тренировки. Во избежание увеличения нагрузки на сердце и почки старайтесь не пить много воды.

## **Упражнение на растяжку**

Важно выполнять растяжки перед тренировкой, какой бы интенсивной она ни была. Легче выполнять растяжку мышц, когда они разогреты. Разогрейтесь, пробежав 5-10 минут, а затем остановитесь и выполните растяжку 5 раз по 10 и более секунд на каждой ноге, как показано ниже. Продолжайте растяжки даже после тренировки.

### **● Растяжка с наклоном**

Слегка согните колени и медленно наклонитесь, чтобы расслабить спину и плечи. Попробуйте коснуться руками пальцев ног. Подождите 10-15 секунд, а потом расслабьтесь. Повторите три раза (рис. 1).

- **Растяжка подколенных сухожилий**

Сядьте на чистую подушку сиденья и выпрямите одну ногу. Пододвиньте другую ногу близко к внутренней стороне первой ноги. И попробуйте коснуться руками пальцев ног. Подождите 10-15 секунд, а потом расслабьтесь. Повторите трижды с каждой ногой (рис. 2).

- **3. Растяжка задней части голени и подколенных сухожилий**

Станьте, опершись двумя руками на стену или дерево с одной ногой позади другой. С выпрямленной ногой, которая позади, и на пятке обопритесь на стену или дерево. Задержитесь на 10-15 секунд. А затем расслабьтесь. Повторяйте 3 раза для каждой ноги (рис. 3).

- **Растяжка четырехглавой мышцы**

Удерживайте равновесие с помощью левой руки, держась за стену или стол. А правую руку вытяните назад и держите правую ногу. Медленно тяните ее к бедрам, пока не почувствуете напряжение в передней части своих мышц бедер. Подождите 10-15 секунд, а потом расслабьтесь. Повторяйте 3 раза для каждой ноги (рис. 4).

- **5. Растяжка портняжной мышцы (мышцы внутренней части бедра)**

Сядьте ступнями ног в направлении друг к другу, а коленями наружу. Возьмите ноги обеими руками и пододвигайте к паху. Задержитесь на 10-15 секунд. Затем расслабьтесь, повторите 3 раза (рис. 5).

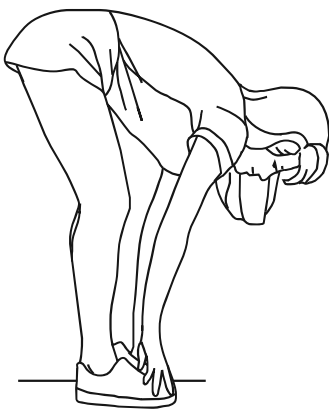


рис. 1

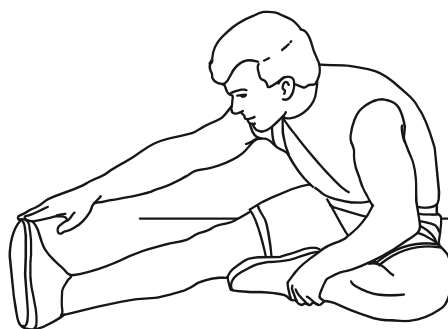


рис. 2

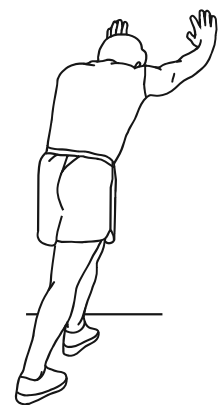


рис. 3



рис. 4



рис. 5

## Инструкция по эксплуатации

### Инструкции по сопряжению пульта дистанционного управления и беговой дорожки

1. Включите питание и проверьте, нормально ли работает машина.
2. Возьмите пульт дистанционного управления и направьте его в окно дисплея беговой дорожки (как показано на рис. 2) в течение 10 секунд после отсоединения защитного замка (как показано на рис. 1). В то же время, нажмите кнопку Start/pause (Пуск/пауза) на пульте дистанционного управления в течение 3 секунд, и система издаст звуки «Диди ...», указывая, что пульт дистанционного управления и беговая дорожка были успешно сопряжены, и пульт дистанционного управления можно нормально использовать для управления беговой дорожкой.

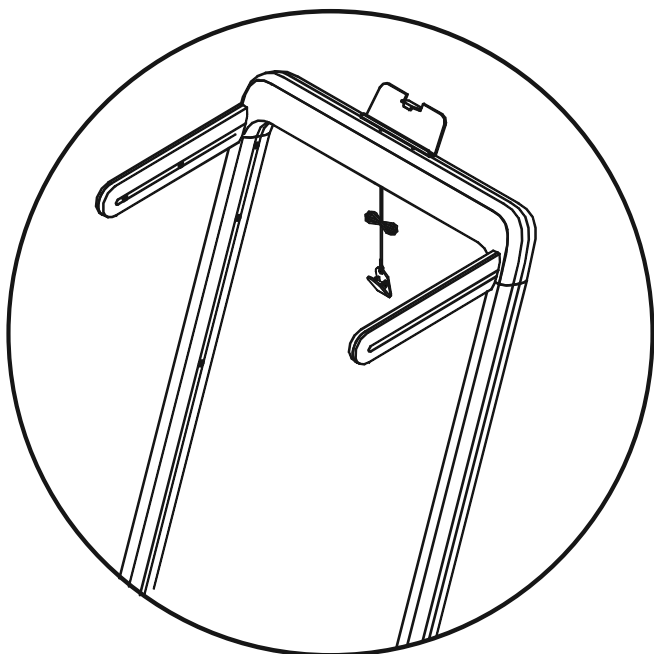


рис. 1

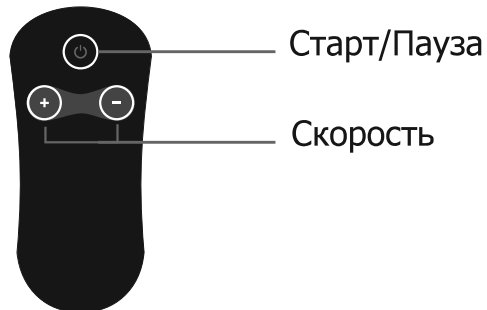


рис. 2

## Как пользоваться беговой дорожкой

1. Включите питание, проверьте и подтвердите, работает ли машина.
2. Этот тренажер устанавливается в режим ходьбы и режим бега.
3. Когда стойка сложена (стойка параллельна беговой платформе) — это режим ходьбы. В режиме ходьбы скорость беговой ленты составляет 1-4 км/ч. Снимите левую и правую ручку и вставьте квадратную резиновую пробку при использовании режима ходьбы. В выдвинутом состоянии стойки беговая дорожка находится в режиме для бега. В режиме для бега скорость работы ленты 1-12 км/ч.
4. Защитный ключ должен быть прикреплен к одежде занимающегося.
5. Необходимо проверить стабильность и функционирование беговой дорожки перед тренировкой. Строго запрещено запускать беговую дорожку, стоя на беговом полотне. Вы должны стоять на боковой полосе до того, как она нормально заработает. Одной рукой возьмитесь за ручку, другой рукой нажмите клавишу START/STOP (ПУСК/СТОП). После подачи питания беговая дорожка запускается с задержкой в 3 секунды и начинает движение со скоростью 1,0 км/час. Нажмите «Speed +» и скорость двигателя возрастет до достижения скорости 2,5-3,5 км/ч. Это самая комфортная скорость для начальных тренировок. Удерживайте ручку обеими руками и станьте на беговое полотно ногами одна за одной с той же скоростью, какую беговое полотно вот-вот достигнет.
6. Скорость движения полотна можно увеличить через несколько минут. Нажмите кнопку «speed+» (скорость+ ) на пульте дистанционного управления, чтобы постепенно увеличивать скорость. Также можете нажать клавишу «speed-», чтобы замедлить движение.
7. В процессе движения всегда можно нажать клавишу START/STOP (ПУСК/СТОП) верхнего дисплея для запуска или останова двигателя.
8. 7. Телефон можно поместить в держатель телефона и воспроизводить музыку телефона после подключения через Bluetooth.

**Примечание: при извлечении защитного ключа беговая дорожка немедленно останавливается во время физических упражнений. Дисплей прекратит все функции и показывает E07.**

## Работа с консолью

### Окно дисплея и описание кнопок

Светодиодное окно показывает следующие функции:

Окно Time/speed/distance/calorie (Время/Скорость/Расстояние/Калории): по 5 секунд отображаются данные времени, скорости, расстояния и калорий; диапазон отображения времени: 0:00-99:59, диапазон отображения расстояния: 0,00-99,99. Диапазон отображения скорости 1-12, диапазон отображения калорий: 0,00-999,9



Окно дисплея



### Кнопки функций дисплея:

Start/Stop, Speed increasement/Speed decrease (Пуск/Стоп, увеличение скорости/уменьшение скорости).

A: START/STOP (ПУСК/СТОП): START запускает беговую дорожку, находящуюся в состоянии остановки, STOP останавливает беговую дорожку, находящуюся в состоянии бега. Нажмите кнопку STOP (СТОП) для медленной остановки в режиме бега.

B: «SPEED +»: Кнопка Speed Increment (Приращение скорости) в состоянии бега является кнопкой приращения скорости;

C: «SPEED -»: Кнопка Speed Decrement (Убывание скорости) в состоянии бега является кнопкой убывания скорости;

### Указания в отношении пуска.

1. Вставьте защитный ключ в положение, предусмотренное под дисплеем. Поверните переключатель подачи питания и зазвучит зуммер, затем будет активирован ручной режим.
2. Нажмите кнопку Start (Пуск), окно времени отображает обратный отсчет 3 секунды. Каждую секунду подается звуковой сигнал, который сигнализирует об обратном отсчете времени. Затем запускается двигатель.
3. Скорость запуска: 1 км/ч, нажмите speed + и - для регулировки скорости.
4. Время работы рассчитано по времени в нормальном режиме, скорость фиксирована и может быть скорректирована вручную.

### **Функция защитного замка:**

Снимите защитный замок в любом состоянии, в окне отображается «E07». И зуммер издает звуковой сигнал «би-би-би» три раза. Двигатель немедленно остановится, если работал. Вы не можете запустить снова, когда защитный замок удален.

### **Режим энергосбережения:**

Эта система имеет функцию энергосбережения. Система перейдет в режим экономии энергии, если нет нажатий клавиш в течение 10 минут в режиме ожидания и в таком случае дисплей автоматически выключится. Он снова включится при нажатии любой клавиши.

## **Общие ошибки и способы устранения**

<b>Проблема</b>	<b>Возможная причина</b>	<b>Способ устранения</b>
Беговая дорожка не работает	Не подсоединено	Обеспечьте контакт вилки и сетевой розеткой.
	Не включено питание	Переведите вкл. питания в положение «ВЫКЛ» (OFF).
	Падение защитного ключа	Вставьте защитный ключ в правильное положение.
	Обрыв в сигнальной цепи	Проверьте входной контакт контроллера и сигнальную цепь.
	Перегорел плавкий предохранитель	Замените плавкий предохранитель.
Беговое полотно не работает равномерно	Недостаточная смазка	Добавьте смазку с силиконовым маслом.
	Полотно слишком натянуто	Отрегулируйте натяжение полотна.
Проскальзывание бегового полотна	Беговая лента слишком слабо натянута	Отрегулируйте натяжение беговой ленты.
	Беговое полотно слишком сильно натянуто	Отрегулируйте натяжение бегового полотна.

**Пожалуйста, позвоните дилеру или в наш отдел послепродажного обслуживания, если у Вас имеются какие-либо другие проблемы.**