

Начало занятий на тренажере Yamaguchi Runway-X

Для запуска дорожки необходимо подключить шнур питания к сети, и перевести выключатель (около шнура питания) в положение

«включено» 

В беговой дорожке Yamaguchi Runway-X предусмотрены 2 режима работы:

1. Автоматический (А)
2. Ручной (М)

По умолчанию после включения тренажер находится в автоматическом режиме.

При начале занятий рекомендуем переключаться с автоматического режима на ручной по избежанию травм!!!

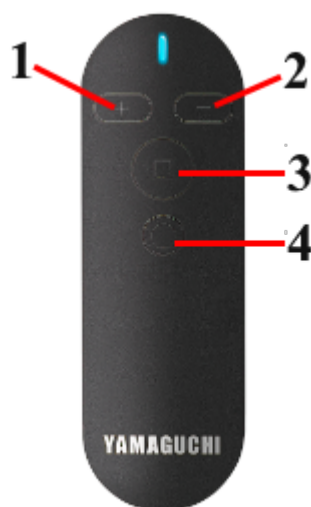
Для выбора **ручного режима** необходим пульт управления.

Кнопка 4 переключает режимы дорожки - автоматический или ручной. Текущий режим отображается на дисплее дорожки.

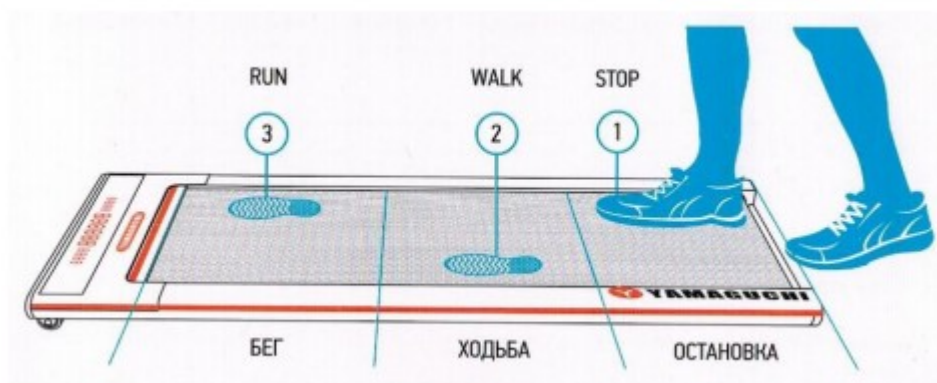
Далее необходимо встать на дорожку и нажать на пульте кнопку 3, это запустит дорожку со скоростью 1 км/ч.

Далее кнопками 1 и 2 необходимо отрегулировать комфортную скорость тренировки.

Повторное нажатие на кнопку 3 останавливает движение полотна.



Для начала тренировки в **автоматическом режиме** необходимо осуществить 3 шага по полотну дорожки, расстояние между шагами должно составлять 5-10 см, согласно рисунку.



На дисплее экрана будут появляться линии, соответствующие вашим шагам.



- Шаги в зоне Run (бег) увеличивают скорость движения.
- Шаги в зоне Walk (ходьба) поддерживают заданный ритм.
- Шаги в зоне Stop (остановка) уменьшают скорость движения.

Если в течении 5 минут не выполняются шаги по полотну дорожка переходит в энергосберегательный режим, для ее повторной активации необходимо 3 раза коснуться зоны Stop в течении 5 секунд.