



Беговая дорожка CardioPower T45

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

ВАЖНО! Данное руководство содержит инструкции по обслуживанию и настройке тренажера.
Сохраните его для справки.

- Для сборки необходимо выделить подходящее место на достаточном расстоянии от проходов, чтобы не создавать опасные ситуации для посторонних лиц.

- Установите и используйте беговую дорожку на ровной и твердой горизонтальной поверхности.

- Свободное пространство должно составлять не менее 0,6 м. с каждой стороны тренажера и не менее 2 м. позади него. Это рекомендованное безопасное расстояние для обеспечения доступа к тренажеру и прохода рядом с ним, а также для его покидания в аварийной ситуации. Во время использования тренажера не допускайте в эту зону посторонних.

- Беговую дорожку необходимо использовать только в закрытых помещениях и при комнатной температуре. Необходимо избегать - прямых солнечных лучей, пыли и повышенной влажности. Не храните беговую дорожку в слишком холодных, жарких или влажных помещениях, так как это может привести к коррозии и связанным с этим проблемам.

ЗАПРЕЩАЕТСЯ подвергать беговую дорожку воздействию дождя или влаги. Данное изделие НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНО для использования на открытом воздухе, вблизи бассейна или термического душа, а также в других помещениях с высокой влажностью.

- При минусовой температуре на улице необходимо в течение нескольких часов (от 3 до 12) оставить беговую дорожку в помещении с комнатной температурой (+20°C) и только после этого можно включать её в сеть питания.

- Не разрешайте посторонним лицам и детям подходить к изделию, которое вы собираете.

- Некоторые компоненты беговой дорожки могут быть тяжелыми или громоздкими. На этапах сборки с применением таких деталей воспользуйтесь помощью второго взрослого человека. Не поднимайте тяжелые детали и не перемещайте громоздкие компоненты самостоятельно.

- Выполните все этапы сборки в указанном порядке. Неправильная сборка может привести к травме или повреждению тренажера, что не покрывается гарантией.

- Не пытайтесь изменить конструкцию или функциональные возможности данного тренажера. Это может повлиять на безопасность тренажера, а также приведет к аннулированию гарантии.

- Не используйте тренажер до полного завершения сборки и проверки правильности его функционирования в соответствии с руководством.

- Перед началом любой программы следует проконсультироваться с врачом, чтобы определить, есть ли у вас какие-либо физические или медицинские состояния, которые могут создать риск для вашего здоровья и безопасности или помешать вам правильно использовать оборудование. Если вы принимаете лекарства, которые влияют на частоту сердечных сокращений, кровяное давление или уровень холестерина, консультация врача очень важна.

- Оборудование предназначено только для домашнего использования, категорически не допускается профессиональное/коммерческое использование, а также использование для реабилитации и в медицинских целях!

- Данный тренажер одновременно может использовать только один человек.

- Данное оборудование не предназначено для использования лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями, а также лицами без необходимого опыта и знаний [в т. ч. детьми]. Исключение составляют случаи, когда указанные лица находятся под постоянным присмотром и получают указания по использованию оборудования от лица, которое отвечает за их безопасность.

- Не разрешайте детям пользоваться беговой дорожкой или приближаться к ней. Движу-

щиеся детали и другие составные части могут представлять опасность для них.

- Значения, подсчитанные или измеренные компьютером тренажера, носят исключительно информационный характер и не являются точными медицинскими данными, которые можно использовать для оценки состояния здоровья, они предоставляются исключительно для справки.

- Обращайте внимание на сигналы своего тела. Неправильная или чрезмерная физическая нагрузка может повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если у вас появятся какие-либо из следующих симптомов: боль, стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, сильная одышка, головокружение или тошнота. Если у вас возникло какое-либо из этих состояний, вам следует проконсультироваться с врачом, прежде чем продолжить программу тренировок.

- Не перенапрягайтесь во время тренировки. Пользуйтесь беговой дорожкой так, как описано в настоящем руководстве.

- Занятия на беговой дорожке требуют координации и равновесия. Обязательно учитывайте возможность изменений скорости полотна и угла наклона платформы во время тренировок и будьте внимательны, чтобы избежать потери равновесия и возможной травмы.

- Используйте беговую дорожку только по назначению, как описано в данном руководстве. Не используйте дополнительные приспособления, не рекомендованные производителем.

- Не пользуйтесь беговой дорожкой в местах применения аэрозольных продуктов.

- Беговая дорожка должна подключаться к выделенной электрической цепи с соответствующими параметрами питания. К данной цепи больше не должны подключаться никакие другие мощные электроприборы.

- Электрическая проводка в помещении, в котором предполагается эксплуатация тренажера, должна соответствовать действующим местным и региональным требованиям.

- Подключайте беговую дорожку к розетке, заземленной надлежащим образом; для помощи обратитесь к квалифицированному электрику.

- Перед каждым использованием проверяйте беговую дорожку на предмет повреждений электрического шнура, розетки, ослабления затяжки деталей или признаков износа. Не используйте тренажер при обнаружении подобных дефектов. Для получения информации о ремонте обратитесь к региональному торговому представителю.

- Держите шнур питания тренажера вдали от источников тепла и горячих поверхностей.

- Выполняйте все регулярные и периодические процедуры по техническому обслуживанию, рекомендованные настоящим руководством пользователя.

- Полностью отключите электропитание перед обслуживанием беговой дорожки.

- Для отключения беговой дорожки переведите все переключатели в положение «Выкл.», а затем извлеките вилку из розетки.

- Ни в коем случае не оставляйте подключенную к сети беговую дорожку без присмотра. Отключите шнур от электрической розетки, когда не пользуетесь тренажером, а также перед установкой или демонтажем деталей.

- Ни в коем случае не запускайте беговую дорожку, если вентиляционные отверстия в корпусе тренажера перекрыты чем-либо. Следите, чтобы вентиляционные отверстия не забивались ворсом, волосами и т. п.

- Не бросайте и не помещайте посторонние предметы в отверстия беговой дорожки.

- Не надевайте на тренировку свободную одежду и ювелирные украшения. Одежда в своем составе не должна содержать синтетических и шерстяных нитей. Рекомендуется исполь-

зовать только х/б ткани [для предотвращения проявления статического электричества]. Данный тренажер содержит движущиеся детали. Не вставляйте пальцы или предметы внутрь движущихся деталей тренажера.

- При использовании беговой дорожки всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве. Не занимайтесь на тренажере босиком или в носках.

- Соблюдайте осторожность, когда становитесь на беговую дорожку и сходите с неё. Не нажимайте кнопку старт находясь на беговом полотне. Встаньте на неподвижные боковые направляющие и только после этого нажмите кнопку старт. Полотно начнет движение и только после этого становитесь на него. Это обеспечивает Вашу безопасность и устраняет повышенную нагрузку на двигатель.

- Максимально допустимый вес пользователя, использующего тренажер не должна превышать вес более 80% от указанного максимально допустимого значения.

- Не становитесь на кожух двигателя беговой дорожки и на переднюю декоративную крышку.

- Если устройство оснащено функцией складывания и электроподъемником, убедитесь, что уровень подъема равен 0, прежде чем складывать устройство [Во избежание повреждения деталей].

- При использовании беговой дорожки может накапливаться заряд статического электричества и происходить периодический разряд на элементы беговой дорожки. Это физический процесс, зависящий от многих факторов (качества заземления в помещении, используемой одежды и обуви, влажности в помещении и т.п.) и не является свидетельством неисправности тренажера.

- Для профилактики проявления статического электричества рекомендуется не использовать одежду, имеющую в составе синтетические и шерстяные ткани, тщательнее смазывать трущиеся детали беговой дорожки (особенно в зимний период), следить за влажностью в помещении (особенно в зимний период). Если влажность воздуха ниже 40%, следует устанавливать увлажнитель воздуха в помещении. При необходимости допускается использование антистатических браслетов и антистатиков.

- Ваш новый тренажер спроектирован и изготовлен с соблюдением самых строгих отраслевых стандартов и допусков. Все тренажеры, независимо от производителя, имеют множество подвижных узлов и частей. Имейте в виду, что даже при самых жестких технических допусках некоторые детали все же могут прилегать неплотно. Этот неотъемлемый люфт может привести к легким шумам во время эксплуатации, таким как щелчки и небольшие удары, что является допустимым в процессе эксплуатации. Пожалуйста, имейте в виду, что тренажер не будет совершенно тихим.

ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- А. Практикуйте подъем и спуск с вашей беговой дорожки, прежде чем начать тренировку.
- В. Прикрепите ключ безопасности к компьютеру (беговая дорожка не будет работать без ключа безопасности). Закрепите другой конец ключа безопасности на вашей одежде, прежде чем начать заниматься, чтобы обеспечить остановку беговой дорожки, в случае невозможности выполнять упражнение.
- С. Если пользователь не будет успевать за темпом беговой дорожки, ключ безопасности отключится от компьютера и беговая дорожка тут же остановится, чтобы избежать нанесения травм.
- Д. Не стойте на беговом полотне, запуская беговую дорожку. Широко расставьте ноги и встаньте на пластиковые борта, это сильно продлит срок службы вашей беговой дорожки.
- Е. Беговая дорожка запустится с минимальной скоростью после обратного отсчета. Если вы используете беговую дорожку впервые, используйте небольшую скорость и держитесь за поручни, пока не почувствуете себя уверенно.

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО



ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

- ВРЕМЯ:** Отображает общее время тренировки в диапазоне от 0:00 до 99:59 минут.
- ЧСС:** При обхвате обеими ладонями обоих датчиков из нержавеющей стали, расположенных на передних рукоятках, на дисплее отобразится текущая частота сердечных сокращений.
- НАКЛОН:** Отображает текущий наклон деки в диапазоне от 1 до 15.
- СКОРОСТЬ:** Отображает текущую скорость бегового полотна.
- КАЛОРИИ:** Отображает общее количество калорий, потраченных во время тренировки. Макс: 999 ккал.

РАССТОЯНИЕ: Отображает общее расстояние, пройденное во время тренировки, в диапазоне от 0,1 до 99,0 км при прямом отсчете и от 99,0 до 0,1 км при обратном

ПРИМЕЧАНИЯ:

1. Убедитесь, что ничего не мешает и не помешает движению полотна беговой дорожки.
2. Подключите шнур питания и включите беговую дорожку.
3. Встаньте на пластиковые борты по краям бегового полотна.
4. Прикрепите клипсу ключа безопасности на свою одежду.
5. Вставьте ключ безопасности в отверстие для ключа безопасности на консоли, после чего беговая дорожка будет готова к эксплуатации.
6. У вас есть два варианта начала тренировки:

А. Быстрый старт

Просто нажмите клавишу СТАРТ, чтобы начать тренировку.

В. Выбор программы

Выберите ручную программу, нажав клавишу РЕЖИМ или ПРОГРАММА, чтобы войти в меню выбора ручной программы, 8 тренировочных целей или 3 пользовательских программ.

БЫСТРЫЙ СТАРТ

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности для включения дисплея; беговая дорожка войдет режим начала/готовности.

ШАГ 2: Нажмите клавишу «СТАРТ». После обратного отсчета беговое полотно начнет движение с минимальной скоростью. Используйте клавиши СКОРОСТЬ +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ, чтобы установить желаемую скорость в любое время в ходе тренировки; используйте клавиши НАКЛОН +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА, чтобы настроить желаемый наклон в любое время в ходе тренировки.

ШАГ 3: Для получения показаний пульса, обхватите ладонями рукоятки пульса из нержавеющей стали на передних рукоятках. Отображение текущих данных может занять несколько секунд. Частота сердечных сокращений будет отображена в окне ЧСС.

ШАГ 4: При работе в режиме БЫСТРОГО СТАРТА ведется прямой отсчет ВРЕМЕНИ, КАЛОРИЙ и РАССТОЯНИЯ.

РУЧНАЯ ПРОГРАММА

ПРИМЕЧАНИЯ: В этой программе можно установить обратный отсчет для одного из параметров: РАССТОЯНИЕ, КАЛОРИИ и ВРЕМЯ. После того, как обратный отсчет установленного параметра достигнет нуля, программа будет завершена и движение бегового полотна прекратится. Если вам нужно продолжить тренировку, нажмите клавишу СТАРТ

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности для включения дисплея; беговая дорожка войдет режим начала/готовности.

ШАГ 2: Нажмите клавишу режим, в окне ВРЕМЯ отобразится 30:00, нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить обратный отсчет времени от 5:00 до 99:00 минут.

Если вы не хотите устанавливать обратный отсчет времени и хотите перейти к другим пунктам, нажмите клавишу РЕЖИМ, в окне РАССТОЯНИЕ отобразится 1,0. Вы можете установить обратный отсчет расстояния от 1,0 км до 99,0 км.

Если вы не хотите устанавливать обратный отсчет расстояния и хотите перейти к другим пунктам, нажмите клавишу РЕЖИМ, в окне КАЛОРИИ отобразится 50. Вы можете устано-

вить обратный отсчет калорий от 20 ккал до 990 ккал

ШАГ 3: После завершения установки обратного отсчета нажмите клавишу СТАРТ, чтобы запустить движение полотна после обратного отсчета.

ШАГ 4: Вы можете настраивать скорость нажатием клавиш СКОРОСТЬ +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ, и использовать клавиши НАКЛОН +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА.

ШАГ 5: Нажмите клавишу СТОП, чтобы остановить вашу тренировку или отключите ключ безопасности, чтобы выключить компьютер.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

ПРИМЕЧАНИЕ: Все предустановленные программы состоят из 18 временных интервалов; на каждом интервале установлены соответствующая скорость и угол подъема. Длительность всех интервалов одинаковая и пропорциональна установленной вами длительности тренировки. Существует 64 предустановленных программы предназначенных для 8 различных целей и 8 различных уровней интенсивности по каждой цели.

ШАГ 1: Подключите ключ безопасности для включения дисплея; беговая дорожка войдет в режим начала/готовности.

ШАГ 2: Нажмите клавишу ПРОГРАММА, чтобы выбрать одну из 8 целей, цель будет выбрана, когда вы нажмете клавишу ПРОГРАММА. После выбора цели нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы выбрать интенсивность от L1 до L8. После выбора интенсивности нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/- (Скорость +/-), чтобы изменить время завершения. Предустановленное время завершения каждой программы – 30 минут, оно может быть установлено от 5:00 до 99:00 минут.

ШАГ 3: После изменения времени завершения нажмите клавишу СТАРТ, чтобы принять настройки и начать вашу тренировку.

ШАГ 4: Вы можете настраивать скорость нажатием клавиш СКОРОСТЬ +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ, и использовать клавиши НАКЛОН +/- или БЫСТРОЕ ИЗМЕНЕНИЕ НАКЛОНА. Однако установленные вами СКОРОСТЬ и НАКЛОН будут действительны только для текущего сегмента, после его окончания СКОРОСТЬ и НАКЛОН вернуться к предустановленным показателям.

ШАГ 5: Нажмите клавишу СТОП, чтобы остановить вашу тренировку или отключите ключ безопасности, чтобы выключить компьютер.

ФУНКЦИЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПУЛЬСА

Окно ПУЛЬС на вашем компьютере работает в связке с датчиками пульса на обеих ручках. Когда вы будете готовы считать показатели пульса:

1. Крепко возьмитесь обеими руками за датчики пульса. Для получения наиболее точных показаний нужно использовать обе руки.

2. Расчетная частота ваших сердечных сокращений отобразится в окне ПУЛЬС примерно через 5 секунд после захвата датчиков пульса.

3. Этот показатель не является точным, а только ориентировочным, люди, имеющие проблемы со здоровьем не должны полагаться на данные показатели.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ЖИРОВОЙ ТКАНИ

Эта функция предназначена для оценки уровня ваших жировых тканей в соответствии с основной информацией о состоянии вашего организма.

Этот показатель не является точным, люди, имеющие проблемы со здоровьем не должны полагаться на данные показатели.

ШАГ 1: Нажмите клавишу ПРОГРАММА несколько раз, на 11 нажатии клавиши ПРОГРАММА в окне ВРЕМЯ отобразится FAT (Жировая ткань). Нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы установить необходимые параметры: ПОЛ, ВОЗРАСТ, РОСТ и ВЕС.

ШАГ 2: После ввода функции FAT (Жировая ткань) и нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится F1, в окне РАССТ. отобразится 1, этот показатель представляет ПОЛ, нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить пол 1 или 2, где 1 – МУЖЧИНА, 2 – ЖЕНЩИНА. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 3: После нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится F2, в окне РАССТ. отобразится 25, этот показатель представляет ВОЗРАСТ. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить возраст пользователя. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 4: После нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится F3, в окне РАССТ. отобразится 170, этот показатель представляет РОСТ. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить рост пользователя. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 5: После нажатия клавиши РЕЖИМ в окне НАКЛОН отобразится F4, в окне РАССТ. отобразится 70, этот показатель представляет ВЕС. Нажмите клавишу СКОРОСТЬ +/-, чтобы установить вес пользователя. Затем нажмите клавишу РЕЖИМ, чтобы перейти к следующему шагу.

ШАГ 6: После окончания ввода необходимой информации о состоянии вашего организма нажмите клавишу РЕЖИМ еще раз, в окне НАКЛОН отобразится F5, в окне РАССТ. отобразится «----», это значит, что компьютер начал расчеты, после этого схватитесь за датчики пульса на рукоятке обеими руками, спустя примерно 8 секунд результаты вычисления уровня жировых отложений отобразятся в окне НАКЛОН.

Таблица уровней жировой ткани

Результат вычисления уровня жировых тканей может быть показателем определенного состояния организма, сопоставьте результаты, которые вы получили на беговой дорожке с показателями в таблице.

Состояние организма	Результат
Тучность	ИМТ > 30
Лишний вес	26 < ИМТ < 30
Хорошая физическая форма	19 < ИМТ < 25
Худоба	ИМТ < 19

Предварительно установленные программы

P1. Снижение веса

Смена скорости	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур.1 Скорость (км/ч)	1	2	2	3	3	3	4	5	6	6	7	6	5	4	4	3	2	2
Ур.2 Скорость (км/ч)	1	2	2	3	4	4	5	6	8	8	10	8	8	5	5	3	2	2
Ур.3 Скорость (км/ч)	1	2	3	4	5	5	6	8	9	10	12	10	8	7	6	4	3	2
Ур.4 Скорость (км/ч)	1	2	3	4	6	7	8	10	11	12	13	11	10	8	7	5	4	2
Ур.5 Скорость (км/ч)	2	3	4	5	7	7	8	10	12	14	14	13	12	10	9	6	4	2
Ур.6 Скорость (км/ч)	2	3	4	5	7	9	10	12	13	14	14	13	12	10	9	6	5	3
Ур.7 Скорость (км/ч)	2	3	5	6	8	9	10	12	13	14	15	13	12	10	9	6	6	3
Ур.8 Скорость (км/ч)	2	3	5	6	8	10	12	14	14	15	15	14	13	11	9	7	6	3

P2. Кардио тренировка

Смена скорости и наклона	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур.1 Наклон	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	1	1
Ур.1 Скорость (км/ч)	1	1	2	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Ур.2 Наклон	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Ур.2 Скорость (км/ч)	1	2	2	3	4	5	6	7	7	8	8	7	7	5	4	2	2	1
Ур.3 Наклон	1	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Ур.3 Скорость (км/ч)	1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Ур.4 Наклон	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Ур.4 Скорость (км/ч)	2	2	4	5	6	7	8	9	9	10	10	9	9	7	6	4	2	2
Ур.5 Наклон	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Ур.5 Скорость (км/ч)	2	3	5	6	7	8	9	10	10	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Ур.6 Наклон	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Ур.6 Скорость (км/ч)	2	4	6	7	8	9	10	11	11	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Ур.7 Наклон	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Ур.7 Скорость (км/ч)	3	5	7	8	9	10	11	12	12	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Ур.8 Наклон	5	7	9	10	11	12	13	14	14	15	15	14	14	12	11	9	7	5
Ур.8 Скорость (км/ч)	4	6	8	9	10	11	12	13	13	14	14	13	13	11	10	8	6	4

P4. Пробежка

Смена скорости	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур.1 Скорость (км/ч)	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	1	1
Ур.2 Скорость (км/ч)	1	2	2	2	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	1	1
Ур.3 Скорость (км/ч)	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	2	1	1
Ур.4 Скорость (км/ч)	1	2	3	3	3	4	4	5	6	6	5	4	4	4	3	2	2	1
Ур.5 Скорость (км/ч)	1	2	3	4	4	5	5	5	6	6	6	5	4	4	4	3	2	1
Ур.6 Скорость (км/ч)	1	2	3	4	5	5	6	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	1
Ур.7 Скорость (км/ч)	1	2	3	4	5	6	6	7	7	6	6	6	5	5	4	3	2	1
Ур.8 Скорость (км/ч)	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	6	5	5	4	2	1

Р3. Сжигание жировой ткани

Смена скорости и наклона	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур.1 Наклон	1	1	2	2	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	2	1	1
Скорость (км/ч)	1	2	3	3	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Ур.2 Наклон	1	1	2	2	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	3	2	1	1
Скорость (км/ч)	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Ур.3 Наклон	1	1	2	3	4	5	6	7	7	7	7	6	6	4	3	2	1	1
Скорость (км/ч)	1	2	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	2	1
Ур.4 Наклон	1	2	3	4	5	6	7	8	8	8	8	7	7	5	4	3	2	1
Скорость (км/ч)	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Ур.5 Наклон	1	2	3	4	6	7	8	9	9	9	9	8	8	6	5	3	2	1
Скорость (км/ч)	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Ур.6 Наклон	2	3	4	5	7	8	9	10	10	10	10	9	9	7	6	4	3	2
Скорость (км/ч)	3	5	7	8	10	11	12	13	13	13	13	12	12	10	9	7	5	3
Ур.7 Наклон	2	3	5	6	8	9	10	11	11	11	11	10	10	8	7	5	3	2
Скорость (км/ч)	4	6	8	9	11	12	13	14	14	14	14	13	13	11	10	8	6	4
Ур.8 Наклон	2	4	6	7	9	10	11	12	12	12	12	11	11	9	8	6	4	2
Скорость (км/ч)	4	7	9	10	12	13	14	15	15	15	15	14	14	12	11	9	7	4

Р5. Интервальная тренировка

Смена скорости	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур.1 Скорость (км/ч)	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
Ур.2 Скорость (км/ч)	1	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2	5	2
Ур.3 Скорость (км/ч)	1	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2
Ур.4 Скорость (км/ч)	1	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3	6	3
Ур.5 Скорость (км/ч)	1	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3	7	3
Ур.6 Скорость (км/ч)	2	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4	7	4
Ур.7 Скорость (км/ч)	2	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4	8	4
Ур.8 Скорость (км/ч)	2	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5

Р6. Бег

Смена скорости	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур.1 Скорость (км/ч)	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2	3	2	1	1
Ур.2 Скорость (км/ч)	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3	4	3	2	2
Ур.3 Скорость (км/ч)	2	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3
Ур.4 Скорость (км/ч)	2	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	3
Ур.5 Скорость (км/ч)	2	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	5	6	7	6	5	3
Ур.6 Скорость (км/ч)	3	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	4
Ур.7 Скорость (км/ч)	3	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	7	8	9	8	4
Ур.8 Скорость (км/ч)	3	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	9	8	9	10	8	4

Р7. Восхождение на гору

Смена скорости и наклона		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур.1	Наклон	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	7	6	4	2	0
	Скорость (км/ч)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Ур.2	Наклон	0	1	2	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	6	4	2	0
	Скорость (км/ч)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Ур.3	Наклон	1	1	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	6	4	2
	Скорость (км/ч)	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	1	1
Ур.4	Наклон	1	2	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	8	7	5	3
	Скорость (км/ч)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Ур.5	Наклон	1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	10	11	12	11	10	8	6	4
	Скорость (км/ч)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Ур.6	Наклон	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	12	10	8	6	4
	Скорость (км/ч)	2	2	3	3	4	4	4	5	5	4	4	4	3	3	3	2	2	2
Ур.7	Наклон	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	13	10	8	6	4
	Скорость (км/ч)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2
Ур.8	Наклон	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	13	10	8	6	4
	Скорость (км/ч)	2	2	4	4	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	2	2	2

Р8. Бег по холмам

Смена скорости и наклона		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Ур.1	Наклон	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	3	2	1
	Скорость (км/ч)	2	2	2	3	3	3	5	5	7	7	9	9	10	8	8	6	4	2
Ур.2	Наклон	0	0	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	5	6	5	3	2	1
	Скорость (км/ч)	2	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	8	8	6	4	2
Ур.3	Наклон	0	0	1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	6	5	3	2	1
	Скорость (км/ч)	2	2	4	4	4	6	6	6	8	8	10	10	12	10	8	6	4	2
Ур.4	Наклон	0	1	1	2	2	3	3	4	4	4	5	5	6	7	6	5	3	2
	Скорость (км/ч)	2	2	4	4	6	6	8	8	8	10	10	10	12	12	10	7	5	3
Ур.5	Наклон	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	8	7	6	3	2
	Скорость (км/ч)	2	4	6	6	6	6	8	8	8	10	10	12	13	12	10	7	5	3
Ур.6	Наклон	1	2	3	4	4	4	5	5	6	6	7	8	8	8	7	6	3	2
	Скорость (км/ч)	2	4	6	6	6	6	8	8	10	10	12	13	13	12	10	7	5	3
Ур.7	Наклон	1	2	3	4	5	6	6	7	7	8	8	9	10	10	9	6	3	2
	Скорость (км/ч)	2	4	6	6	8	8	10	10	12	13	13	14	13	12	10	7	5	3
Ур.8	Наклон	1	2	3	4	6	6	7	7	8	8	9	9	10	12	9	6	3	2
	Скорость (км/ч)	2	4	6	8	10	10	12	12	13	13	14	14	13	12	10	7	5	3

Сборка беговой дорожки

Отключите силовой шнур, прежде чем сложить беговую дорожку.

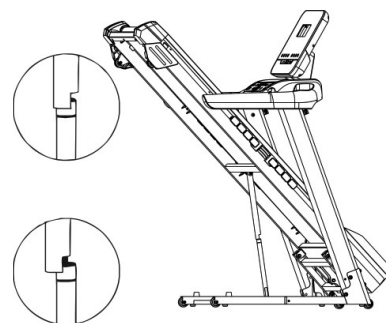
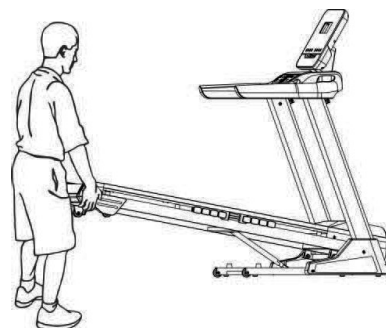
Внимание: Вы должны быть способны поднять 45 фунтов (20 кг), это вес беговой платформы.

1. Держите беговую дорожку, как показано на рисунке справа.

Внимание: Чтобы снизить вероятность травмирования, согните ноги и держите спину прямо. Поднимая беговую дорожку, обязательно направляйте нагрузку на ноги, а не на спину.

Поднимайте беговую дорожку до тех пор, пока беговая платформа не будет крепко удерживаться штырем для складывания, как показано на рисунке справа.

2. Если вы хотите поставить беговую дорожку в рабочее положение, сначала потяните ручку складывания наружу, как показано на рисунке, а затем опустите беговую платформу на пол.



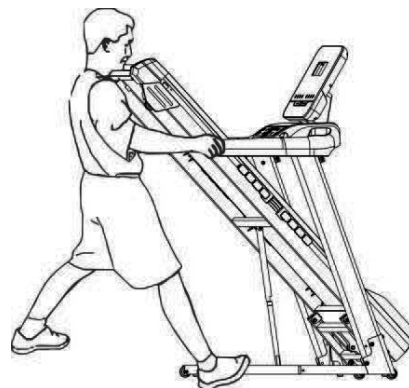
Перемещение беговой дорожки

1. Возьмитесь за поручни, как показано на рисунке, и поставьте одну ногу на колесо.

2. Наклоняйте беговую дорожку до тех пор, пока она не будет свободно стоять на колесах. Осторожно переместите беговую дорожку в нужное место.

Никогда не перемещайте беговую дорожку, не опрокинув ее назад. Для уменьшения риска получения травм, будьте особо осторожны при перемещении беговой дорожки. Не пытайтесь перемещать беговую дорожку по неровной поверхности.

3. Поставьте одну ногу на колесо и осторожно опускайте беговую дорожку, пока она не примет положение для хранения.



Успешная программа тренировок состоит из разминки, аэробных упражнений и заминки. Выполняйте всю программу, по крайней мере, два, а лучше три раза в неделю, отдыхая один день между тренировками. Через несколько месяцев вы сможете увеличить количество тренировок до четырех или пяти раз в неделю.

Разминка – важная часть вашей тренировки. Каждая тренировка должна начинаться с нее. Она подготавливает ваше тело к более интенсивным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы, усиливая кровообращение и частоту сердечных сокращений, а также увеличивая количество кислорода в мышцах. В конце тренировки повторите эти упражнения, чтобы уменьшить проблему боли в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разминки и заминки:

1. Растяжка внутренних мышц бедра

Сядьте, соединив подошвы ног, и развернув колени наружу. Подтяните стопы как можно ближе к паху. Осторожно надавите на колени по направлению к полу. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов.



2. Растяжка мышц задней поверхности бедра

Сядьте, вытянув правую ногу перед собой. Прижмите подошву левой ноги к внутренней поверхности правого бедра. Потянитесь к своему носку, насколько это возможно. Задержитесь в данной позиции на 15 счетов. Расслабьтесь, а затем повторите упражнение для левой ноги.



3. Вращения головой

Поверните голову вправо на один счет, чувствуя, как растягивается левая сторона шеи. Затем поверните голову назад на один счет, направив подбородок в потолок и позволяя рту открыться. Поверните голову влево на один счет и, наконец, опустите голову на грудь на один счет.



4. Поднятие плеч

Поднимите правое плечо к уху на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо.



5. Наклон к пальцам ног

Медленно наклонитесь вперед, сгибаясь в пояснице, расслабляя спину и плечи в то время как вы наклоняетесь к пальцам ног. До-станьте так низко, как сможете и задержитесь в данном положении на 15 счетов.



6. Растяжка икр и ахиллесовых сухожилий

Прислонитесь к стене левой ногой, поставив ее перед правой, и вытянув руки вперед. Держите правую ногу прямо, а левую ногу поставьте на пол; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, направляя бедра к стене. Удерживайте данное положение, а затем повторите его для другой ноги на 15 счетов.



7. Растяжка боковых мышц

Раскройте руки в стороны и продолжайте поднимать их, пока они не будут над головой. Потяните правую руку максимально вверх в на-правлении потолка на один счет. Почувствуйте растяжение правой стороны. Повторите упражнение для левой руки.

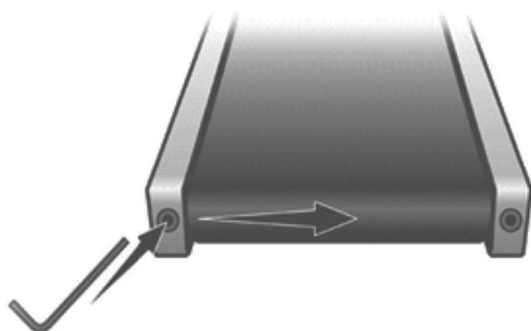


Центровка бегового полотна

Беговая дорожка сконструирована таким образом, что в процессе использования беговое полотно остается по центру деки.

Если наблюдается смещение полотна, возможные причины могут быть следующими:

- А. Беговая дорожка установлена с уклоном;
- В. Пользователь бежит не по центру бегового полотна;
- С. Ноги пользователя отталкиваются с разной силой.



Для выполнения такой регулировки используется ключ для внутреннего шестигранника [идет в комплекте]. Установите скорость полотна 12 км/час. Помните, процесс регулировки инерционен. Поэтому после каждого регулировочного действия необходимо выждать до 1 мин. что бы убедиться в том, что беговое полотно смещается в нужную сторону на необходимую величину.

Если полотно расположено слишком близко к левой стороне, поверните левый болт на $\frac{1}{4}$ оборота вправо [по часовой стрелке] и подождите пока полотно изменит свое положение.

Продолжайте поворачивать болт на $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не займет среднее положение на деке. Если полотно смещено вправо, поверните левый болт против часовой стрелки. Продолжайте поворачивать болт на $\frac{1}{4}$ оборота до тех пор, пока полотно не займет среднее положение на деке. Полотно может потребовать периодической настройки в зависимости от интенсивности эксплуатации. Разные пользователи по-разному влияют на движение полотна. Центровку следует выполнять по мере необходимости. По мере использования полотна частота его балансировки уменьшается. Регулировка бегового полотна является обязанностью владельца.

Повышенный шум при разработке склейки бегового полотна:

Беговое полотно имеет место соединения [так называемая «склейка»]. В этом месте толщина полотна несколько больше и при прохождении места склейки через передний и задний вал может появляться звук похожий на стук, который особенно отчетливо слышен на скоростях более 5 км/ч. Это нормально и не является признаком неисправности. Со временем по мере «разработки» бегового полотна он станет гораздо тише или исчезнет совсем.

Натяжение бегового полотна

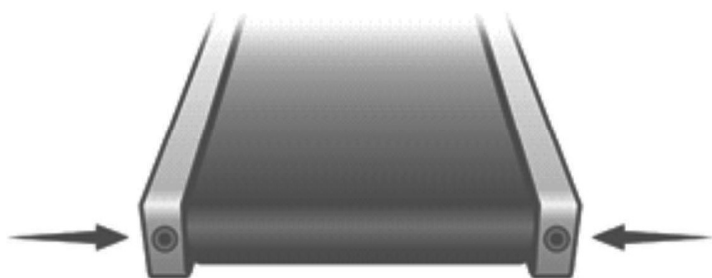
Беговая дорожка поставляется с предварительно натянутым беговым полотном.

После использования в течение некоторого времени полотно может слегка растягиваться, в связи с чем во время использования могут наблюдаться проскальзывание и остановка полотна. Когда появятся эти явления необходимо выполнить регулировку натяжения бегового полотна.

Степень натяжения бегового полотна зависит от веса пользователя; характера тренировки [ходьба/ бег] и выполняется пользователем самостоятельно в процессе эксплуатации.

Основной критерий правильности степени натяжения бегового полотна - отсутствие «проскальзывания» во время тренировки.

Проскальзывание - эффект, появляющийся при слабом [недостаточном] натяжении бегового полотна. Проявляется в виде кратковременного притормаживания бегового полотна при каждом шаге. [Беговое полотно натянуто между двумя валами - передним и задним. Передний вал является ведущим. Во время каждого шага беговое полотно прижимается к основанию. Если степень натяжения бегового полотна недостаточна, то передний вал начинает прокручиваться на месте. Это создает ощущение притормаживания - проскальзывания. При этом происходит интенсивный износ внутренней рабочей поверхности бегового полотна. В дальнейшем этот износ приводит к увеличению трения в паре беговое полотно-дека и перегреву двигателя.



В случае появления проскальзывания необходимо на выключенной беговой дорожке повернуть оба регулировочных винта по часовой стрелке на $\frac{1}{4}$ оборота. После этого необходимо провести проверку. Если проскальзывание осталось, то процедуру необходимо повторять до устранения проскальзывания. Если в процессе регулировки суммарно угол поворота составил один оборот и проскальзывание не устраняется - необходимо прекратить регулировку и обратиться в сервисный центр

Чрезмерное натяжение бегового полотна также не допустимо, это может привести к повреждению как бегового полотна, так и приводной системы беговой дорожки, а именно валов, приводного ремня и двигателя. Убедитесь в том, что полотно натянуто достаточно плотно, но не чрезмерно, а именно Вы можете с помощью пальцев раскатать его.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ С ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ НЕДОПУСТИМА!

ВНИМАНИЕ: ГАРАНТИЯ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ПОВРЕЖДЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ НЕВЕРНОЙ ЦЕНТРОВКОЙ/ НАТЯЖЕНИЕМ БЕГОВОГО ПОЛОТНА.