

ПАСПОРТ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА EVO FITNESS M600 VECTOR



Внимательно прочтите инструкцию, прежде чем приступить к использованию продукта

Благодарим вас за покупку нашего тренажера. Надеемся, он поможет поддерживать вас в тонусе.

1. Инструкция безопасности

Пожалуйста, придерживайтесь инструкции изложенной ниже. Мы не несем ответственность за травмы, полученные в результате несоблюдения инструкции.

1. Используйте подходящую обувь, не бегайте босиком. Мы не несем ответственность за травмы, полученные вследствие нарушения этого правила.

2. Следите за своим самочувствием во время тренировки, тренируйтесь правильно и регулярно, верно рассчитывайте свои физические возможности. Неправильные или слишком интенсивные тренировки могут быть опасны для здоровья.

3. Этот продукт не предназначен для детей. Люди, имеющие проблемы со здоровьем, психикой, восприятием, должны заниматься только под присмотром людей, которые будут отвечать за их безопасность. Детям следует ограничить доступ к оборудованию.

4. Этот тренажер подходит только для домашнего использования, он не предназначен для профессиональных тренировок и не может использоваться в медицинских целях.

5. Датчик пульса, используемый в этом продукте, показывает только приблизительные данные.

6. Поврежденный провод питания должен быть заменен производителем или представителем сервисного центра.

7. Осмотрите тренажер перед использованием, убедитесь, что все крепления надежно затянуты.

8. Используйте удобную, облегчающую одежду во время тренировок, чтобы не допустить попадания ткани в движущиеся части дорожки. Не позволяйте детям или питомцам играть рядом с дорожкой.

9. Располагайте дорожку на гладкой, чистой и ровной поверхности, убедитесь, что вокруг нет острых предметов. Не используйте дорожку во влажном или жарком месте.

10. Не прикасайтесь руками к движущимся частям, не засовывайте конечности в щели.

11. Одновременно дорожкой может пользоваться только один человек.

12. Используйте оригинальные детали и не заменяйте их без консультации.

13. Максимальная масса пользователя – 120 кг.

2. Особые замечания

Источник питания

- Располагайте дорожку рядом с розеткой.
- Не рекомендуется использовать удлинители.
- Для работы необходим источник питания мощностью 220V, напряжение 50 Hz.
- Держите провод питания подальше от движущихся частей, Не располагайте его на беговом полотне.
- Отключайте дорожку от сети перед чисткой и проведением мероприятий по уходу.
- Проверьте исправность всех деталей перед использованием.
- Не используйте продукт на улице, в местах с высокой влажностью, избегайте попадания

прямых солнечных лучей.

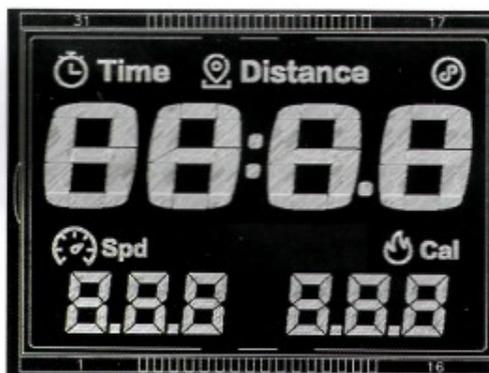
- По завершении тренировки отключайте дорожку и извлекайте штекер из розетки.
- Не вставляйте штекер в розетку мокрыми руками.
- Проверяйте дорожку перед каждым использованием. В случае проблем, обратитесь в сервисный центр.
- Во время тренировки закрепляйте ключ безопасности на одежде, чтобы избежать травм при чрезвычайных ситуациях.
- Убедитесь, что вокруг дорожки находится достаточно свободного места.
- Если вы чувствуете головокружение, боль в груди или недостаток воздуха во время тренировки, немедленно прекратите заниматься и проконсультируйтесь с фитнес-инструктором или врачом.
- Не используйте продукт на открытом воздухе.

10. Управление компьютером

1. Внешний вид



2. Дисплей



3. Описание кнопок

3-1: Монитор отображает следующие показатели: время, расстояние, скорость, калории, пульс.

3-2: Кнопки: Program, Mode, Start, Stop, Speed +, Speed -.

3-3: Функции кнопок :

a: Program: в режиме ожидания нажимайте на эту кнопку, чтобы переключаться между программами.

b: Mode: в ручном режиме (manual mode) используйте эту кнопку, чтобы запустить одну из 3-х функций обратного отсчёта (время, расстояние калории).

c: Start: нажмите эту кнопку, и дорожка начнет работу после трехсекундного обратного отсчёта.

d: Stop: нажмите эту кнопку, чтобы остановить тренажер.

e: Speed +: в режиме настройки позволяет увеличивать значения. Во время работы дорожки увеличивает скорость.

f: Speed -: в режиме настройки позволяет уменьшать значения. Во время работы дорожки уменьшает скорость.

4. Запуск

4-1: Вставьте ключ безопасности в гнездо, включите питание, все показатели на секунду появятся на дисплее, затем появится номер версии программного обеспечения. После этого дорожка перейдет в режим ожидания.

4-2: Нажмите кнопку Start, и дорожка начнет работу после трехсекундного обратного отсчёта.

5. Описание программ

5-1: Ручное управление: стандартный режим, обратный отсчёт (расстояние, калории, время).

5-2: Предустановленные программы: P1, P2, P3, P4, P5, P6...P11, P12.

5-3:

A: Ручная настройка:

a: Включите дорожку и перейдите в ручное управление.

b: Нажмите кнопку Program, чтобы перейти в стандартный режим.

B: функции обратного отсчёта (время, расстояние, калории).

a: Перейдите в стандартный режим, и вы увидите что все показатели равны нулю.

b: Чтобы запустить обратный отсчёт времени, нажимайте Mode пока экран не покажет значение 30:00 и начнет мигать, используйте кнопки скорости, чтобы установить нужное время. Диапазон: 5:00-99:00.

c: Чтобы запустить обратный отсчёт расстояния, нажимайте Mode пока экран не покажет значение 1:0 и начнет мигать, используйте кнопки скорости, чтобы установить нужное расстояние. Диапазон: 5:00-99:00 км.

d: Чтобы запустить обратный отсчёт калорий, нажимайте Mode пока экран не покажет значение 50 и начнет мигать, используйте кнопки скорости, чтобы установить нужное значение калорий. Диапазон: 20-999 ккал.

5-4: Операции в ручном режиме:

- a. Нажмите start, чтобы начать тренировку.
- b. Используйте кнопки скорости, чтобы регулировать ее.
- c. Нажмите stop, дорожка начнет снижать скорость пока не остановится;
- d. Когда какой либо показатель обратного отсчета достигнет нуля, дорожка остановится автоматически.

Предустановленные программы

- 6-1. В предустановленных программах можно настроить только время тренировки. Используйте для этого кнопки скорости.
- 6-2. Нажмите START, и дорожка запустится со скоростью, предусмотренной программой.
- 6-3. Во время тренировки вы можете регулировать скорость.
- 6-4. Каждая программа разделена на 16 сегментов, каждый из которых продолжается 1/16 от установленного времени.
- 6-5. После завершения каждого сегмента, дорожка будет издавать звуковой сигнал.
- 6-6. Когда установленное время закончится, дорожка автоматически прекратит работу.

7. Функция ключа безопасности

В любой момент отсоединив ключ, вы остановите дорожку, при этом все данные обнулятся. На дисплее появится значение "E - 7". Все операции с дорожкой возможны только при вставленном ключе безопасности.

8. Диапазон значений

	По умолчанию	Стартовое	Диапазон настройки	Диапазон отображения
Время (мин:сек)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость (км/ч)	0.0	N/A	N/A	1.0—14.0
Расстояние (км)	0.00	1.00	1.0—999.9	0.0—999.9
Калории (ккал)	0	50	20—9999	0—9999

9. Режим ожидания:

Если дорожка стоит без движения больше 10 минут, то система перейдет в режим ожидания. Нажмите на любую кнопку, чтобы вернуться к тренировке.

10. Коды ошибок

- E01: Плохое соединение между дисплеем и контроллером.
Проверьте кабель на наличие поломки или ненадежное соединение.
- E02: Контроллер не получает информацию о напряжении.
Проверьте соединения плюсового и минусового кабеля мотора.
- E05: Мотор не может справиться с нагрузкой.
Проверьте, исправен ли мотор и свяжитесь с сервисной службой.
- E07: Не поступает сигнал от ключа безопасности.

Проверьте, вставлен ли ключ в гнездо.

E09: Связь с консолью прервана.

Выключите питание и перезапустите дорожку. Если проблема осталась, обратитесь в сервисный центр.

11. Уход за оборудованием

Уход за беговой дорожкой:

Регулярный уход – это единственный способ поддерживать свой тренажер в рабочем состоянии. Неправильный уход может повредить тренажер или сократить его срок службы.

Важное замечание:

Не чистите дорожку с помощью бумажных салфеток, не используйте агрессивные моющие средства.

Как можно чаще осматривайте все части тренажера и немедленно заменяйте поврежденные детали.

Регулировка бегового полотна

Регулировка проходит по двум направлениям: регулировка уровня натяжения и регулировка смещения относительно центра. Беговое полотно было должным образом настроено во время производства. Но во время использования оно будет растягиваться и смещаться в разные стороны. Это абсолютно нормальный процесс.

Регулировка натяжения

Если вы чувствуете, что натяжение ослабло, вы можете легко это исправить.

1. Используя 6 мм шестигранный ключ поверните регулировочный винт слева от бегового полотна на 1/4 оборота по часовой стрелке, чтобы отрегулировать задний ролик и натянуть беговое полотно.
2. Повторите ту же операцию с регулировочным винтом справа.
3. Повторяйте шаг 1 и 2, пока полотно не натянется должным образом.
4. Важно: полотно не должно быть натянуто слишком сильно, это может повредить его или ролики, привести к появлению посторонних звуков и другим проблемам. Чтобы уменьшить натяжение, вращайте регулировочные винты против часовой стрелки.

13. Важная информация

ВНИМАНИЕ

Проконсультируйтесь с врачом и проведите полное обследование перед началом тренировок. Не проводите интенсивных занятий без разрешения врача. Немедленно прекратите тренировку, если почувствуете недомогание. Использовать продукт нужно должным образом. Ознакомьтесь с инструкцией перед использованием.

Носите подходящую одежду, в том числе кроссовки. Свободная одежда может попасть в движущиеся части механизма.

Убедитесь, что все крепления затянуты.

Перед использованием:

Ваш тренировочный план должен зависеть от вашего физического состояния. Если вы не занимались долгие годы или у вас много лишнего веса, вы должны постепенно увеличивать время тренировки, скажем на несколько минут каждую неделю.

В начале, вы должны заниматься только несколько минут в день, внимательно следя за своим пульсом. В любом случае ваша выносливость повысится через 6-8 недель. Не отчаивайтесь, если это займет больше времени. Важно заниматься в своем собственном ритме. Спустя какое-то время вы сможете бежать непрерывно в течение 30 минут.

Обозначьте свои цели после консультации с врачом, чтобы убедиться в их практической полезности, и постепенно продвигайтесь к этим целям.

Вы можете добавить другие кардио упражнения в свой план, например, ходьбу, бег, плавание, танцы или поездки на велосипеде.

Регулярно проверяйте пульс. Если у вас нет пульсометра, проконсультируйтесь с врачом, как правильно измерять пульс с помощью рук. Помните, что ваш целевой уровень пульса зависит от возраста и физического состояния.

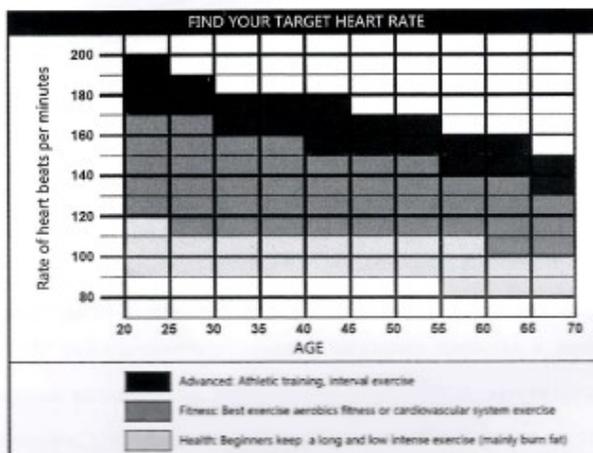
Пейте достаточное количество воды во время тренировки. Вода должна быть комнатной температуры.

Измерение пульса:

Чтобы узнать находится ли ваш пульс в целевом диапазоне, для начала вы должны научиться его измерять. Самый простой способ это приложить руку к артерии между трахеей и мышцами шеи. Считайте удары в течение 10 секунд, затем умножьте это количество на 6, чтобы узнать количество ударов в минуту.

В идеале, ваше значение пульса должно входить в так называемую целевую зону. Диапазон этой целевой зоны зависит от вашего возраста и физической подготовки.

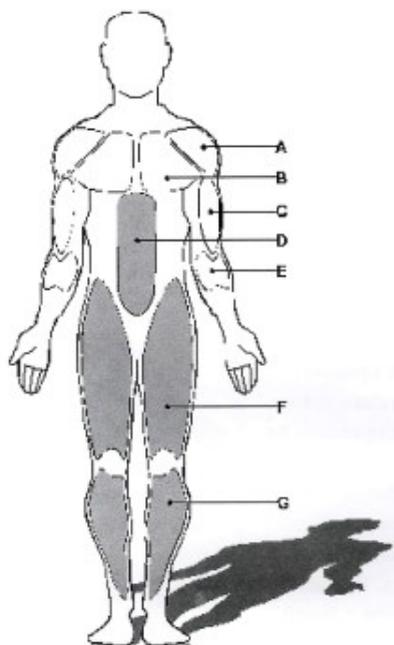
Вы можете оценить ваш диапазон пульса, руководствуясь графиком ниже.



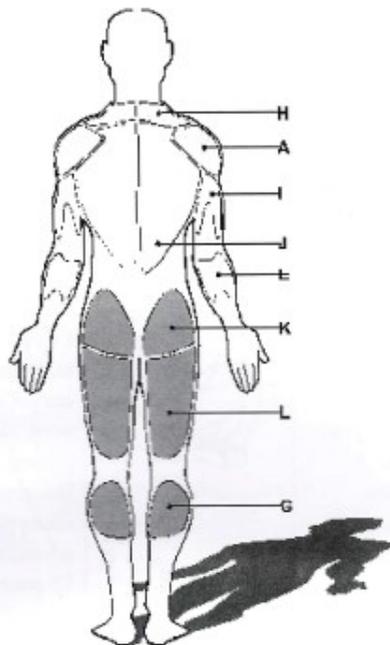
По оси X указан возраст, по оси Y значение пульса. Самые светлые сектора соответствуют уровню начальных тренировок, самые темные обозначают пульс во время тяжелых интервальных тренировок.

14. Мышечный атлас

Мышцы, которые задействованы в этом тренажере в основном относятся к группе мышц нижней части тела. На рисунке они обозначены серым цветом.



- A: Плечевые мышцы
- B: Грудные мышцы
- C: Бицепс
- D: Пресс
- E: Мышцы предплечья
- F: Квадрицепсы



- G: Икры
- H: Трапециевидная мышца
- I: Трицепс
- J: Широчайшие мышцы спины
- K: Бедро
- L: Ягодичные мышцы

15. Разминка

Растяжка и разминка:

Правильно составленный план тренировок должен включать в себя разминку и растяжку. Разминка очень важна для тренировки, она должна проводиться каждый раз, прежде чем начать занятие на дорожке, она разогревает ваши мышцы и улучшает циркуляцию крови, повышает пульс, позволяет большему количеству кислорода попасть в мышцы. После интенсивной тренировки, разминка также поможет вам уменьшить болезненные чувства в ваших мышцах. Мы рекомендуем вам выполнять следующие упражнения:

<p>Касание носков: Медленно согните тело, расслабьте спину и плечи. Постарайтесь нагнуться как можно ниже, и замрите в этом положении на 15 секунд.</p>		<p>Разминка плеч: Поднимите правое плечо к правому уху, задержите на секунду, затем опустите. Повторите то же самое с левым плечам. Выполняйте несколько раз.</p>	
<p>Растяжка внутреннего бедра: Сядьте на пол, и согните ноги, как показано на рисунке. Постарайтесь держать колени прижатыми к полу, задержитесь в таком положении на 15 секунд.</p>		<p>Растяжка бедра: Сядьте на пол и вытяните правую ногу. Согните левую ногу, как показано на рисунке. Постарайтесь коснуться рукой носка, задержитесь на 15 секунд. Прделайте то же самое с левой ногой.</p>	
<p>Боковая растяжка: Попеременно вытягивайте руки максимально вверх, напрягая мышцы спины и живота.</p>		<p>Растяжка голени: Упритесь руками в стену, сделайте шаг левой ногой. Правую ногу держите прямой. Затем согните левую ногу, сделав выпад к стене. Задержитесь ненадолго, потом повторите с правой ногой.</p>	
<p>Разминка шеи: Наклоните голову вправо. Почувствуйте натяжение левой части шеи; Затем наклоните голову назад, открыв при этом рот, затем наклоните голову влево и вернитесь в исходное положение.</p>			