

# ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА GENAU TR50

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



## **БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!**

Благодарим Вас за приобретение беговой дорожки Genau TR50. Пожалуйста, используйте оборудование правильно, чтобы обеспечить вашу безопасность и здоровье. Перед началом использования внимательно ознакомьтесь с приведенной ниже информацией.

Пожалуйста, прочитайте это руководство перед сборкой и использованием беговой дорожки.

В целях соблюдения принципа постоянного развития продукт может обновляться при необходимости без предварительного уведомления.

Если руководство не соответствует продукту, приоритет имеет фактический продукт.

## ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

### **Внимание!**

Перед началом работы с тренажером прочитайте руководство по эксплуатации. Сохраните данное руководство на протяжении всего срока эксплуатации оборудования.

### **Предупреждение!**

Перед началом любой фитнес-программы вы должны пройти медицинское обследование, особенно если у вас:

- высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина, диабет, хронические респираторные заболевания или сердечные заболевания;
- имеете семейную историю любого из предыдущих условий;
- беременны;
- старше 35 лет;
- курите и/или страдаете ожирением;

- не занимались физической подготовкой регулярно в прошлом году;
- имеете другие хронические заболевания или физические нарушения; или принимаете какие-либо лекарства.

Если вы испытываете головокружение, боли в груди, тошноту или любые другие аномальные симптомы при использовании беговой дорожки, немедленно прекратите упражнения. Перед продолжением проконсультируйтесь с врачом.

### **ПРЕДПОЛАГАЕМОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

- Данную модель можно использовать для бега или ходьбы.
- Подходит для домашнего использования.

**Примечание:** Запрещено использование оборудования для коммерческих или медицинских целей. Все тренажеры предназначены только для домашнего использования и не могут использоваться в коммерческих или общественных зонах.

## ОБЩИЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

### Использование только в помещении

Тренажер подходит только для сухих и чистых помещений. Держите его вдали от влаги, пыли и прямого солнца. Не размещайте оборудование рядом с источниками тепла или воды, например, в ванной или на кухне.

### Электробезопасность

- Используйте только заземленные розетки, избегайте подключения с другими приборами.
- Поврежденный шнур питания должен быть заменен профессионалом.
- Отключайте тренажер от сети, когда он не используется.
- Не трогайте вилку и провода влажными руками.
- В случае перегрева или перегрузки система автоматически отключается. Требуется проверка напряжения сети и замена неисправных частей в случае обнаружения проблем.

### Использование детьми

- Дети могут заниматься только под присмотром взрослых.
- Оборудование не предназначено для игр.
- Дети не должны находиться рядом с тренажером без контроля взрослых.

### Использование людьми с ограниченными возможностями или дееспособностью

Люди с ограниченными возможностями или дееспособностью должны находиться под контролем врача или наблюдателя.

### Одежда и обувь

Надевайте спортивную одежду и обувь. Избегайте свободной или мешковатой одежды, которая может застрять в механизмах и движущихся частях тренажера.

### Требование к месту установки

Собственник должен самостоятельно учитывать требования к пространству вокруг тренажера во время его эксплуатации, добровольные и отраслевые стандарты, правила пожарной безопасности, а также иные требования национального законодательства. Рекомендации

#### **Внимание!**

Перед началом работы с тренажером прочитайте руководство по эксплуатации. Сохраните данное руководство на протяжении всего срока эксплуатации оборудования.

к минимально-допустимому пространству вокруг тренажера согласно правилам ЕС: с 1 марта 2017 года для доступа, прохода вокруг тренажера минимальное расстояние 0,5 м слева, справа и спереди тренажера, и 2 метра позади бегового тренажера.

### **Требование к сборке**

Следуйте инструкциям по сборке и собирайте тренажер только на ровной поверхности. Не подключайте тренажер

в сеть до окончания сборки. Убедитесь в наличии всех комплектующих сборки в соответствии со списком. При возникновении трудностей со сборкой обращайтесь к продавцу.

### **Максимальный вес пользователя**

Соблюдайте ограничения по весу пользователя, указанные в характеристиках.

### **Запрещенные действия**

- Не прыгайте на тренажере, не раскачивайте его и не бегайте босиком.
- Не используйте тренажер, если сборка не была завершена до конца или видны внутренние механизмы оборудования.
- Не используйте тренажер с дефектами и поломками.
- Не используйте тренажер, если чувствуете недомогание.
- На тренажере может заниматься только один человек одновременно.
- Не эксплуатируйте тренажер во время алкогольного или наркотического опьянения.
- Не допускайте посторонних людей, животных и детей к движущимся частям оборудования, во время использования - это может привести к травмам.

## **ЭКСПЛУАТАЦИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ**

### **Разминка**

Перед тренировкой обязательно разогрейте мышцы.

### **Осмотр оборудования**

Перед каждым использованием осмотрите беговую

дорожку на предмет износа деталей и подвижных элементов. Убедитесь, что тренажер полностью работоспособен и безопасен.

### **Беговое полотно**

Во избежание травм проявляйте особую осторожность, когда вы заходите на беговое полотно или сходите с него.

### **Начало занятий и старт бегового полотна**

Встаньте на боковые платформы, нажмите «Старт» и дождитесь, пока полотно начнет движение на низкой скорости. После этого аккуратно встаньте на дорожку. Это снижает нагрузку на мотор при запуске.

### **Ключ безопасности**

Обязательно прикрепляйте ключ безопасности к одежде. Он остановит тренажер в экстренной ситуации. Храните ключ вдали от детей.

### **Масштаб**

Перед началом сборки беговой дорожки вы можете воспользоваться следующей шкалой для измерения длины винтов — это упростит установку.



### **Контроль здоровья**

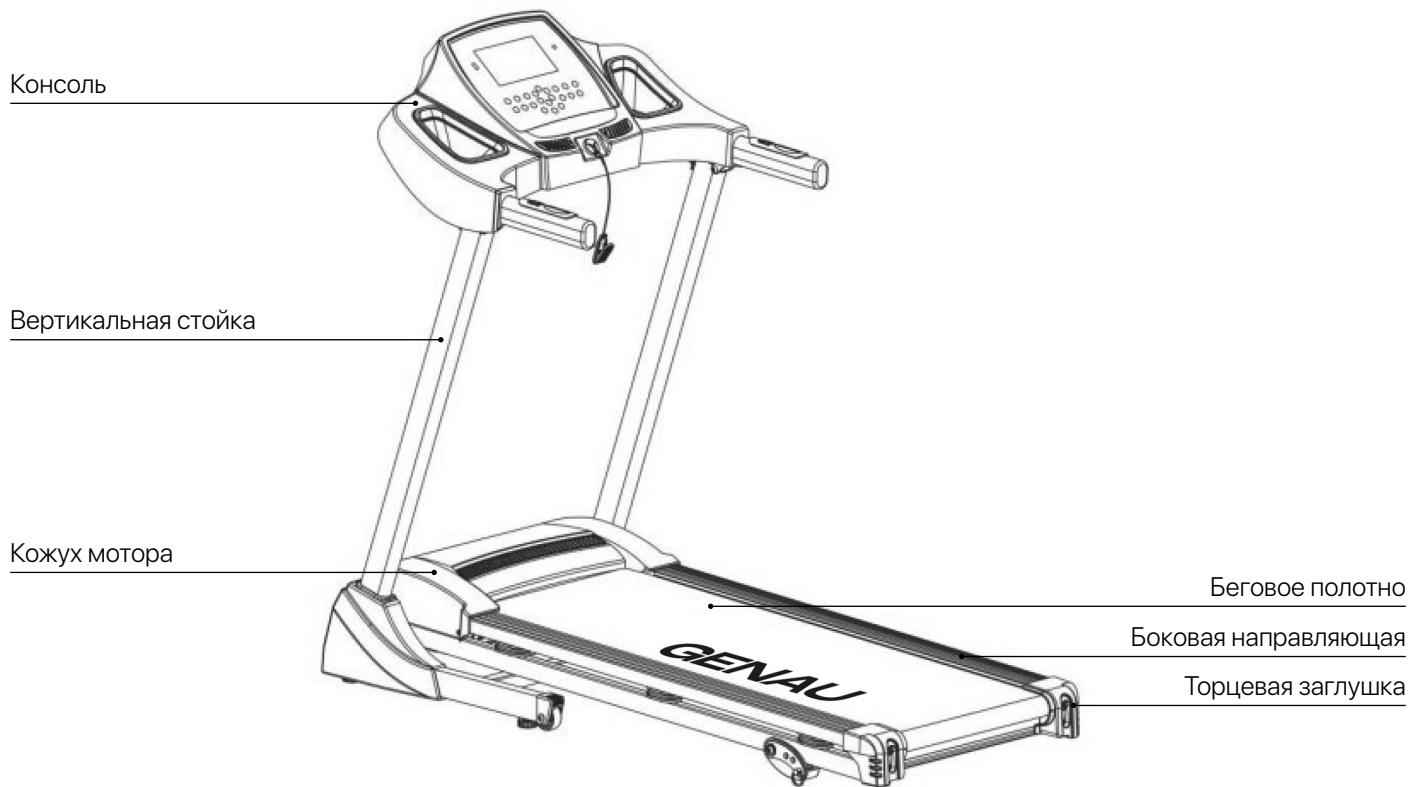
Если чувствуете головокружение, боль в груди или другие недомогания, сразу прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Лицам старше 35 лет или с хроническими заболеваниями рекомендуется консультация врача перед началом занятий.

### **Утилизация**

Электронные компоненты, которые присутствуют в данном оборудовании, считаются опасными для окружающей среды. Просим Вас обеспечить надлежащую утилизацию в соответствии с национальным законодательством.

**Примечание:** Помните, что точность измерения частоты сердечных сокращений зависит от ряда факторов, включая физиологию, возраст пользователя, методики использования оборудования и системы измерения сердечного ритма, внешних помех и иных факторов, которые могут повлиять на точность полученных и обработанных данных сердечного ритма. Отсюда следует, что не медицинское оборудование не может гарантировать вам точность данных измерения сердечного ритма.

## ОПИСАНИЕ КОМПОНЕНТОВ ИЗДЕЛИЯ



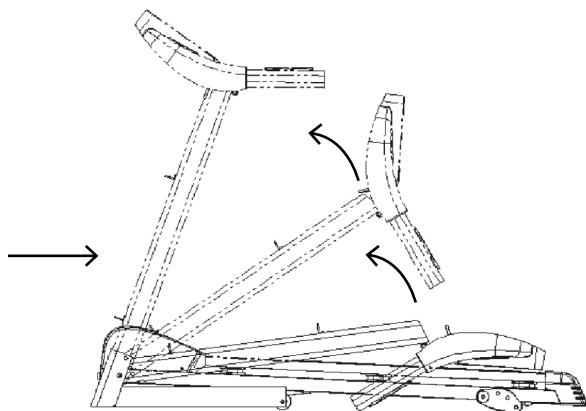
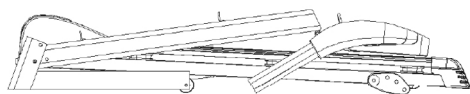
## СПИСОК УПАКОВКИ

No	Наименование	Единицы	Количество
1	Беговая дорожка в сборе	шт.	1
2	Пакет с аксессуарами	шт.	1
3	Боковой кожух	шт.	1

## СОДЕРЖИМОЕ ПАКЕТА С АКСЕССУАРАМИ

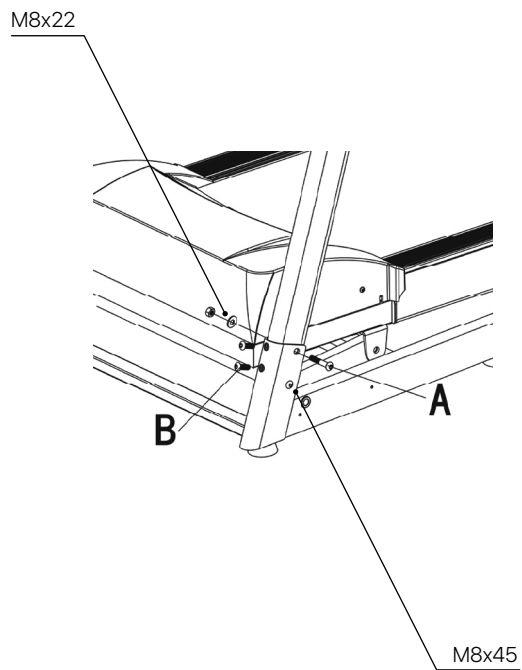
No	Наименование	Количество
1	Шестигранный ключ 6 мм	1
2	Шестигранный ключ 5 мм	1
3	Комбинированный ключ	1
4	Ключ безопасности	1
5	Силиконовая смазка	1
6	Руководство пользователя	1
7	MP3 кабель	1
8	Винт М8×22	4
9	Винт М8×45	2
10	Гайка М8	2
11	Винт М8×25	2

## СБОРКА



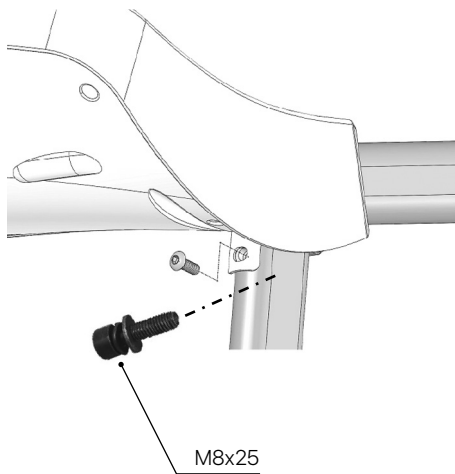
### ШАГ 1

Установите беговую дорожку горизонтально на пол. Поднимите вертикальные стойки и консоль, как показано на рисунке.



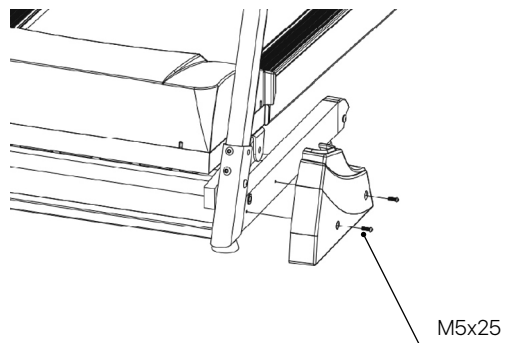
## ШАГ 2

Используя шестигранный ключ 5 мм, закрепите стойки к основанию, вставив болты M8×45 (A) и M8×22 (B) через отверстия в основании и стойках. Затяните гайками M8.



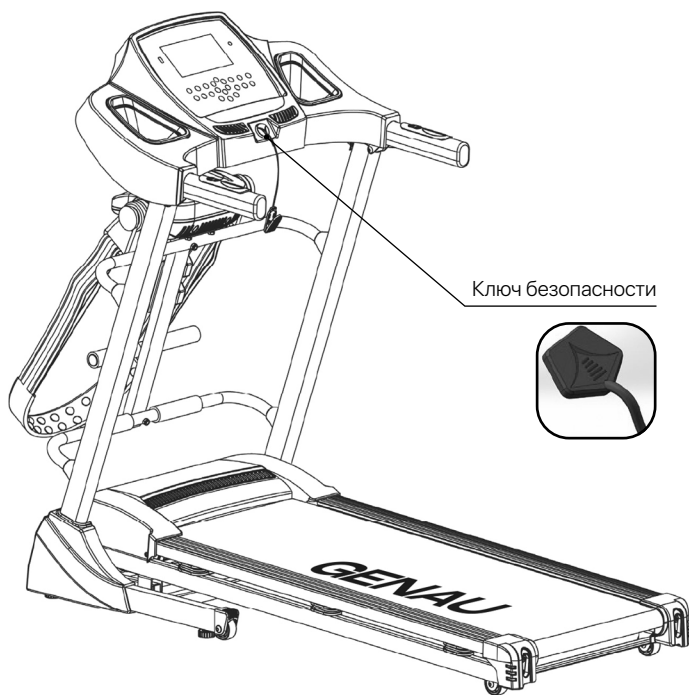
### ШАГ 3

Удерживая левую и правую стойку, с помощью шести-гранного ключа 6 мм закрепите раму консоли на стойках болтами M8×25.



#### ШАГ 4

С помощью отвертки открутите предварительно установленные винты M5×14 и используйте их, чтобы закрепить боковые кожухи на основании.



#### УСТАНОВКА КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ

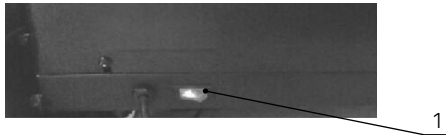
Установите ключ безопасности в указанное положение, как показано на рисунке.

**Примечание:** Убедитесь, что все винты равномерно и надежно затянуты в соответствии с требованиями после установки. Проверьте, что все детали на месте, прежде чем подключать питание.

# НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

- Подключите штекер питания и включите переключатель (красного цвета).
- Когда загорится индикатор, прозвучит звуковой сигнал, после чего экран включится.

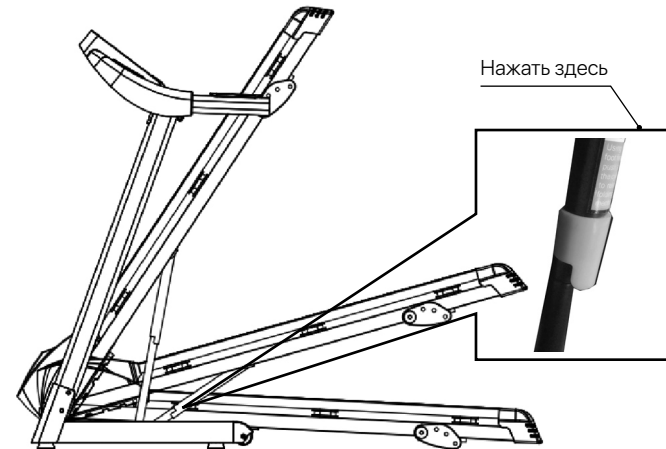


## КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

- Храните ключ безопасности в недоступном для детей месте, если дорожка не используется. Храните силиконовую смазку так, чтобы дети не могли до неё добраться. В случае проглатывания или попадания в глаза немедленно промойте водой и обратитесь к врачу.
- Беговая дорожка запускается только при установленном ключе безопасности на желтой зоне консоли.
- При использовании зафиксируйте ключ на одежде, чтобы предотвратить несчастные случаи. Если ключ вынуть, дорожка немедленно остановится. После этого верните ключ безопасности на место для возобновления работы.

## СКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Перед складыванием выключите питание и выньте вилку из розетки. Поднимите беговое полотно до фиксации. Это позволит сэкономить место.



## РАСКЛАДЫВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Нажмите на опорный рычаг, удерживайте полотно и аккуратно опустите его, чтобы оно плавно разложилось.

**Запуск:** Обычно запуск начинается после 5 секунд обратного отсчёта.

**Количество программ:** 3 ручные программы, 12 автоматических программ, 1 программа FAT.

**Блокировка безопасности:** Если вынуть ключ безопасности, на экране появится «E7». Беговая дорожка немедленно остановится, и прозвучит звуковой сигнал. После установки ключа безопасности обратно данные сбросятся через 2 секунды.

## ФУНКЦИИ КНОПОК

Наименование	Описание
«Старт» / «Стоп»	<p><b>Старт:</b> при включённом питании нажмите кнопку «Старт». На экране появится «0.8 км/ч», и беговая дорожка начнёт движение.</p> <p><b>Стоп:</b> при работе дорожки нажмите кнопку «Стоп» — все данные будут сброшены, а дорожка полностью остановится и перейдёт в ручной режим.</p>
Кнопки увеличения и уменьшения скорости	Используйте эти кнопки для регулировки скорости с шагом 0,1 км/ч. Если удерживать кнопку более 2 секунд, скорость начнёт плавно увеличиваться или уменьшаться. Кнопки расположены на рукоятках.
Клавиши быстрого выбора скорости (модели без регулировки наклона)	Быстрый выбор скорости с помощью кнопок 1, 3, 5, 7, 9 и 11 км/ч.
Мультимедийные клавиши	Кнопки воспроизведения, паузы, предыдущего и следующего трека, регулировки громкости. Воспроизведение музыки с USB или SD-карты.

## ОТОБРАЖЕНИЕ НА ЭКРАНЕ

Наименование	Описание
Скорость	Отображение текущей скорости движения.
Время	Отображение времени тренировки и обратного отсчёта в автоматических режимах и программах.
Расстояние	Отображение пройденного расстояния в ручном и автоматическом режиме.
Калории	Отображение потраченных калорий в ручном и автоматическом режиме.
Пульс	Считывание сигнала сердцебиения. Индикатор в форме сердца мигает во время измерения.

**Функция измерения пульса:** После подачи питания удерживайте датчики пульса 5 секунд. На экране отобразится частота сердечных сокращений — в пределах

50–200 ударов в минуту. Индикатор в форме сердца мигает во время измерения. Данные носят справочный характер и не являются медицинскими.

## АВТОМАТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

Программа делится на 10 сегментов, и беговая дорожка автоматически изменяет скорость в каждом сегменте в соответствии с установленными параметрами. После завершения программы дорожка плавно остановится.

### Настройка параметров режимов

- Начальное значение обратного отсчёта времени — 30:00 минут. Диапазон установки: 5:00 – 99:00 минут, шаг 1:00.

- Начальное значение обратного отсчёта калорий — 50 ккал. Диапазон установки: 20 – 990 ккал, шаг 10.

- Начальное значение обратного отсчёта расстояния — 1,0 км. Диапазон установки: 1,0 – 99,0 км, шаг 1,0.

Программа/ Время		Установленное время ÷ 10 = время работы каждого периода									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Скорость	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	Скорость	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	Скорость	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	Скорость	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	Скорость	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	Скорость	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	Скорость	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

## ПРОЦЕДУРА ИЗМЕРЕНИЯ ПРОЦЕНТА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

В режиме ожидания нажмите кнопку «Program», чтобы перейти к функции тестирования индекса массы тела (BMI). На дисплее появится иконка тестирования, а в окне скорости будут показаны параметры (Пол: 001 — Мужчина, 002 — Женщина; Возраст — 025; Рост — 170; Вес — 070; Тест жира — «---»).

Нажмите кнопку «Mode», чтобы перейти к следующему шагу. Используйте ручку регулировки скорости для изменения параметров.

При входе в интерфейс тестирования жира окно скорости покажет «---», и вы сможете начать тест.

### Шаги теста:

Возьмитесь обеими руками за металлические датчики сердечного ритма и удерживайте примерно 3 секунды. Затем на экране появится процент жира в организме. Сверьте показатели веса и роста.

**Примечание:** BMI показывает соотношение роста и веса человека, а не реальный процент жира. Подходит для мужчин и женщин. Идеальный уровень жира: 20–25 %.

- Ниже 19 % — недостаток массы
- 25–29 % — избыточный вес
- Более 30 % — ожирение

\* Эти данные приведены только для справки и не являются медицинским заключением.

FAT	Категория	Настройки или данные теста
F-1	Пол	001 — Мужчина / 002 — Женщина
F-2	Возраст	10–99 (25)
F-3	Рост	100–200 (170)
F-4	Вес	20–150 (70)
F-5	Жир в организме	<19 Недостаток массы / 19–25 Норма / 25–29 Изб. вес / >29 Ожирение

## ТАБЛИЦА ОШИБОК И СПОСОБЫ УСТРАНЕНИЯ

Код ошибки	Описание проблемы	Возможная причина и решение
E1	Ошибка связи: при включении питания соединение между нижним контроллером и консолью нарушено.	Проверьте кабель соединения между консолью и контроллером. Убедитесь, что каждый контакт полностью подключён. При повреждении — замените кабель.
E2	Нет сигнала от мотора.	Проверьте кабель мотора: правильно ли он подключён. Если нет — переподключите. Проверьте кабель на наличие повреждений или запаха гари. При наличии — замените мотор.
E5	Защита от перегрузки по току: при работе контроллер обнаруживает ток выше 6А более 3 секунд.	Перегрузка может привести к срабатыванию защиты или остановке мотора из-за заклинивания. Перезапустите тренажёр. Проверьте наличие жидкости или запаха гари у мотора — при наличии замените мотор. Если контроллер сгорел — замените его. Проверьте напряжение питания. При несоответствии норме — подключите правильное и протестируйте.
E6	Взрывозащита: аномальное напряжение или сбой цепи питания мотора.	Проверьте, не занижено ли напряжение (менее 50% от нормы). Используйте правильное напряжение и снова протестируйте. Если контроллер сгорел — замените его. Убедитесь, что моторный кабель правильно подключён.
E7	Отсутствует ключ безопасности.	Установите ключ безопасности на правильное место (жёлтую метку на панели).

## УХОД, ХРАНЕНИЕ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

### **Важно!**

Для продления срока службы тренажера рекомендуется делать паузы каждые 2 часа работы.

### ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

#### **Регулярная чистка**

Отключайте питание перед чисткой и используйте минимальное количество воды и мыльного раствора, чтобы избежать попадания влаги на электрические части.

Проводите регулярную чистку бегового полотна и других частей тренажера. После каждой тренировки протрите весь тренажер, включая консоль, слабым мыльным раствором, затем тщательно протрите сухой тканью. Простой уход позволит сохранить отличный внешний вид оборудования в течении многих лет. Не используйте абразивные или грубые щетки и ткани, так как это может привести к повреждению поверхности оборудования. Не допускайте попадания на поверхность оборудования чистящего средства или жидкостей. Не используйте агрессивные химические препараты или растворитель для чистки тренажера.

**Примечание:** Эта модель изготовлена из долговечных материалов. Пластиковые элементы выполнены из прочного и химически устойчивого АБС-полимера, рама – из высокопрочной стали с промышленным порошковым покрытием для защиты от коррозии, а металлические детали имеют антикоррозийное покрытие. Однако важно учитывать, что скопившийся пот на поверхности тренажера может быть крайне агрессивным для материалов, если его своевременно не удалить.

#### **Смазка бегового полотна**

Используйте только рекомендованные производителем смазочные материалы, такие как силиконовая смазка для беговых дорожек. Другие типы и составы смазок могут повредить оборудование.

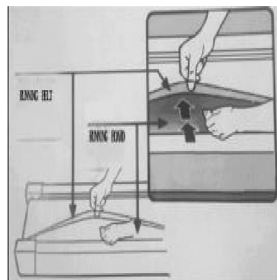
#### **Частота смазки**

- Нечастое использование (менее 3 часов в неделю): смазку следует проводить раз в 10 месяцев.
- Частое использование (более 7 часов в неделю): смазка проводится каждые 2–5 месяцев.

## Процедура смазки

Поднимите полотно, найдите заглушки и равномерно распределите смазку по всей длине полотна.

После нанесения смазки включите беговую дорожку на скорости 4–5 км/ч и пройдите по ней несколько минут, чтобы смазка равномерно распределилась по деке.



## Избегание излишней смазки

Избегайте чрезмерного нанесения смазки, так как это может сделать полотно слишком скользким и опасным. Лишнюю смазку следует удалять чистым полотенцем.

## Регулировка полотна

Проверяйте и корректируйте натяжение и положение бегового полотна для предотвращения износа и обеспечения безопасной эксплуатации.

## Проверка положения полотна

Убедитесь, что беговая дорожка установлена на ровной поверхности. Запустите беговое полотно на скорости

3–8 км/ч и наблюдайте за его движением. Если полотно смещается влево или вправо, используйте регулировочные болты, чтобы настроить его положение.

## Смещение полотна влево

- Поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке.
- Затем поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки.
- Проверьте положение полотна спустя 1–2 минуты. Если полотно не вернулось в центр, повторите процедуру.

## Смещение полотна вправо

- Поверните правый регулировочный болт на 1/2 оборота по часовой стрелке.
- Затем поверните левый регулировочный болт на 1/2 оборота против часовой стрелки.
- Проверьте положение полотна спустя 1–2 минуты. При необходимости повторите регулировку.



Смещение полотна влево

Смещение полотна вправо

### **Регулировка натяжения полотна**

- Если полотно плохо натянуто, оно может проскальзывать во время работы. Чтобы проверить натяжение, запустите дорожку на скорости 1 км/ч и слегка надавите ногой на полотно.
- Если полотно останавливается, но мотор и ролики продолжают работать, значит натяжение ослабло, и его необходимо подтянуть.
- Поверните регулировочные болты на обоих концах полотна на 1/2 оборота по часовой стрелке. Убедитесь, что вы поворачиваете болты одинаковое количество раз для равномерного натяжения.
- Проверьте натяжение снова и убедитесь, что полотно не проскальзывает, но и не перетянута.
- 

### **Избегание чрезмерного натяжения**

- Не перетягивайте беговое полотно, так как это может

привести к чрезмерному давлению на подшипники переднего и заднего роликов, вызывая скрип и ускоренный износ деталей.

- Правильное натяжение подразумевает, что вы можете слегка приподнять края полотна на 50–70 мм с обеих сторон.

### **ХРАНЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА**

#### **Рекомендуемые условия хранения и использования**

**Температура:** +10–+35°C.

**Влажность:** 50–75%.

**Адаптация к условиям:** Если тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеются следы конденсации), перед эксплуатацией необходимо выдержать его в нормальных условиях не менее 2–4 часов. Только после этого можно приступать к использованию тренажера.

## ГАРАНТИЯ

Компания Geonau гарантирует высокое качество и надежность своей продукции. Мы стремимся предлагать только лучшее, поэтому на всё наше оборудование предоставляется гарантия.

### УСЛОВИЯ ГАРАНТИИ

1. Гарантийный срок начинается с даты продажи товара.
2. Гарантия распространяется на дефекты, вызванные заводским браком или недостатками материалов.
3. Гарантийное обслуживание производится в авторизованных сервисных центрах.
4. В случае поломки товара в течение гарантийного срока, покупатель должен предоставить данный гарантийный лист и товар в полном комплекте в сервисный центр для диагностики и ремонта.
5. Ремонт или замена товара производится бесплатно в случае подтверждения гарантийного случая.

#### Внимание!

Найдите в коробке официальный гарантийный бланк на листе А4 и не выбрасывайте его на протяжении всего срока использования оборудования.

6. Гарантия не распространяется на следующие случаи:
- Механические повреждения, вызванные неправильной эксплуатацией или транспортировкой;
  - Повреждения, вызванные воздействием жидкости, огня, химических веществ и других внешних факторов;
  - Поломки, вызванные несоблюдением инструкций по эксплуатации;
  - Самостоятельное несогласованное с Сервисом вмешательство в конструкцию или ремонт неавторизованными лицами;
  - Гарантия не распространяется на расходные материалы и комплектующие с ограниченным сроком службы (ремни, батареи и т.п.).

**Примечание:** Если вы не нашли в коробке гарантийный лист, просим Вас связаться с сервисом.

### Обработка заявки по гарантии

Для получения гарантийного обслуживания покупатель должен обратиться к продавцу (место покупки оборудования).

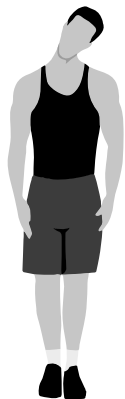
## РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Успешная программа тренировок состоит из трёх частей: разминка, аэробные упражнения и упражнения на расслабление.

Разминка — это важнейшая часть тренировки, и её необходимо выполнять перед каждым занятием.

Разминка помогает разогреть тело, растянуть мышцы

и подготовить организм к более интенсивным нагрузкам. Повторение упражнений на разминку после тренировки помогает снять мышечное напряжение и облегчить боль. Рекомендуется выполнять подходящие упражнения на разминку и расслабление, как показано ниже:



### Круговые движения головы

Сначала потяните голову к правому плечу, вытяните шею и поверните голову один раз по часовой стрелке и один раз против часовой стрелки; Потяните голову к левому плечу и сделайте один поворот против часовой стрелки. Повторите.



### Упражнение с поднятием плеч

Поднимите левое плечо и сделайте 5 вращений назад; затем поднимите правое плечо и сделайте 5 вращений назад, по очереди.



### **Движение для растяжки**

Поднимите руки над головой, затем возьмите правое запястье левой рукой и тянитесь вверх, пока не почувствуете, что правое запястье полностью вытянуто, задержитесь на 5 секунд, прежде чем переключиться на правую руку.



### **Упражнение на растяжку четырехглавой мышцы**

Держась правой рукой за стену, чтобы сохранить равновесие, левой рукой отведите левую ногу назад, удерживая пятку левой ноги как можно ближе к бедру, в течение 15 секунд, а затем повторите с другой ногой.



### **Растяжка внутренней части бедра**

Сидя на земле, поставьте ступни и ступни ног вместе, обхватите их обеими руками и подтяните их, чтобы поставить как можно ближе к телу. Медленно надавите на пятки обеих ног и удерживайте это положение в течение 15 секунд.



### **Касание пальцев ног**

Медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи, потянитесь к пальцам ног. Наклонитесь как можно ниже и удерживайте положение до 15 секунд.



### **Растяжение сухожилий стопы**

Сядьте, выпрямите правую ногу, согните левую, возьмитесь левой рукой за лодыжку и подтолкните ее внутрь, чтобы левая ступня была как можно ближе к туловищу, а подошва стопы - к внутренней стороне правого бедра. Затем надавите на корпус, вытяните левую и правую руки вперед, чтобы коснуться носка, чем сильнее давление, тем лучше. Задержитесь в этом положении на 15 секунд и переключитесь на левую ногу.



### **Растяжка икр**

Опираясь на стену обеими руками, наклоните туловище под углом 45 градусов к земле и поочередно отводите левую и правую ноги назад, выполняя движения при ходьбе.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Входное напряжение	AC220–240V (50/60Гц)
Мощность двигателя	2.8HP
Скорость	0.8–14.8 км/ч
Размер бегового полотна	1150×420 мм
Макс. вес пользователя	120 кг
Габариты в рабочем состоянии	1475×690×1210 мм
Функции	Бег