

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ Protrain K260



ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ. СОХРАНИТЕ ДАННОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ.

# ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Во время тренировки на беговой дорожке, всегда пользуйтесь ключом безопасности, прикрепив его к одежде.
- Во время бега, руки должны двигаться естественно, взгляд должен быть направлен вперед, никогда не смотрите вниз на ноги.
- Увеличивайте скорость постепенно.
- При возникновении аварийной ситуации, немедленно воспользуйтесь ключом безопасности.
- Сходите с беговой дорожки только после того, как беговое полотно полностью остановилось.

**Предупреждение. Внимательно прочтите инструкцию по сборке тренажера, точно следуйте инструкции во время сборки.**

## ВНИМАНИЕ!

- 01 - Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом.
- 02 - Убедитесь, что все крепежные детали плотно зажаты.
- 03 - Никогда не ставьте тренажер во влажном помещении, это может стать причиной неисправностей.
- 04 - Мы не несем никакой ответственности за поломки или травмы, возникшие по причинам, описанным выше.
- 05 - Для тренировки надевайте спортивную одежду и обувь.
- 06 - Не приступайте к тренировкам в течение 40 минут после еды.
- 07 - Для того, чтобы избежать травм, делайте разминку.
- 08 - Если у Вас высокое давление, прежде, чем начать тренировки, проконсультируйтесь с врачом.
- 09 - Беговая дорожка предназначена только для взрослых.
- 10 - Не вставляйте ничего в какие-либо части тренажера, это может стать причиной повреждения.
- 11 - Не подключайте дополнительную линию по середине кабеля; не удлиняйте кабель и не меняйте штекер; не кладите тяжелые предметы на кабель и не оставляйте его рядом с источником тепла; запрещается использовать розетку с несколькими выходами, это может привести к пожару или травме.
- 12 - Всегда отключайте питание, если тренажер не используется. При отключении питания, не тяните кабель, он может порваться.
- 13 - Максимальный вес пользователя: 190 кг
- 14 - Значение пульса может быть неточным и не предназначено для использования в медицинских целях. Чрезмерная физическая нагрузка может привести к травме и даже смерти. Если Вы чувствуете головокружение, тошноту или другие симптомы недомогания, прекратите тренировку, обратитесь к врачу немедленно.

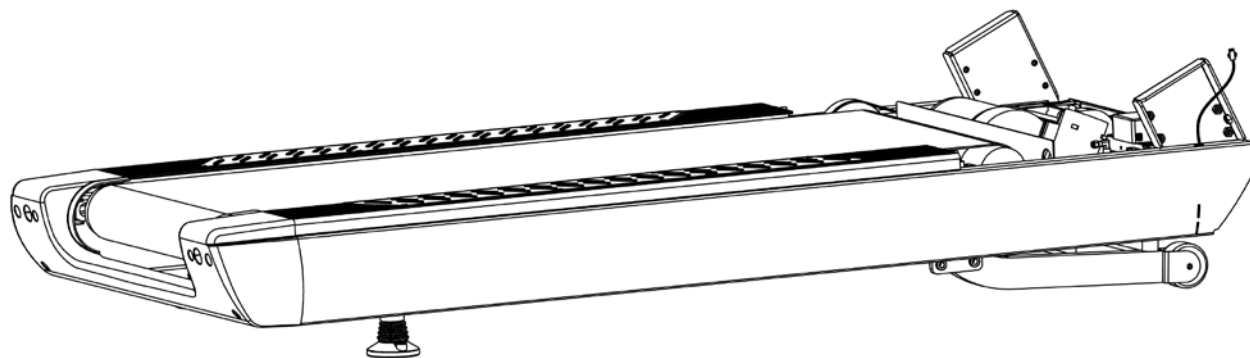
# ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

1. Подключите шнур питания беговой дорожки непосредственно к специальной заземленной цепи. Тренажер должен быть заземлен. При поломке заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током.
2. Установите тренажер на чистую ровную поверхность. Не ставьте дорожку на ковер, это может помешать нормальной вентиляции. НЕ устанавливайте тренажер рядом с водой или на улице.
3. Расположите беговую дорожку так, чтобы штепсельная вилка была в поле зрения и доступна.
4. Никогда не включайте беговую дорожку, если Вы стоите на беговом полотне. После того, как Вы включили питание беговое полотно может не сразу начать двигаться, всегда стойте на боковой платформе, пока полотно не начнет двигаться.
5. Носите соответствующую одежду во время тренировки. Не надевайте слишком длинную или свободную одежду, она может попасть между деталями дорожки. Всегда надевайте кроссовки или другую спортивную обувь с резиновой подошвой.
6. Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что источник питания подключен, а ключ безопасности работает. Вставьте ключ безопасности в консоль, а другую сторону закрепите на одежде или ремне, это позволит Вам быстро воспользоваться ключом в чрезвычайной ситуации.
7. Всегда отсоединяйте шнур питания перед тем, как снять крышку двигателя беговой дорожки.
8. За беговой дорожкой должно быть не менее 2\*1 м свободного пространства.
9. Во время тренировки, дети не должны находиться рядом.
10. Всегда держитесь за поручни, когда начинаете тренировку до тех пор, пока не почувствуете, что можете бежать свободно.
11. Всегда прикрепляйте ключ безопасности к одежде во время тренировки. Если скорость беговой дорожки внезапно увеличится из-за неисправности электроники или случайного нажатия кнопки скорости, беговая дорожка остановится в момент, когда ключ отсоединится от консоли.
12. В случае каких-либо отклонений от нормы в процессе тренировки, немедленно воспользуйтесь ключом безопасности, взявшись за поручни и прыгнув на края платформы, после того, как дорожка остановится, сойдите с нее.
13. Когда беговая дорожка не используется, шнур питания должен быть отключен, а ключ безопасности извлечен из консоли.
14. Положите ключ безопасности в недоступное для детей место.
15. Перед началом любой программы тренировок, проконсультируйтесь с врачом. Он или она может помочь определить частоту тренировок, интенсивность (целевой пульс) и время, подходящее для Вашего возраста и состояния. Если во время тренировки Вы почувствуете боль или стеснение в груди, нерегулярное сердцебиение, одышку, слабость или дискомфорт, **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Проконсультируйтесь с врачом прежде, чем продолжить.
16. Если вы заметили повреждение или износ сетевой вилки или какой-либо части сетевого провода, немедленно обратитесь к квалифицированному электрику для замены - не пытайтесь менять или ремонтировать это самостоятельно.
17. Для избежания аварий поврежденный шнур питания необходимо заменить. Это может сделать производитель, его сервисный агент или лицо с аналогичной квалификацией.
18. Перед тем, как беговое полотно начнет двигаться встаньте на боковую платформу, всегда прикрепляйте ключ безопасности к одежде. Держитесь за поручни до тех пор, пока беговая дорожка не будет двигаться нормально (перед тем, как начать бегать, одной ногой протестируйте скорость дорожки). Чтобы избежать потери баланса, пожалуйста, снизьте скорость до минимума или воспользуйтесь ключом безопасности. Обязательно держитесь за поручни, чтобы спрыгнуть на боковые платформы при аварийной ситуации или в случае если ключ безопасности не прикреплен.

# СБОРКА

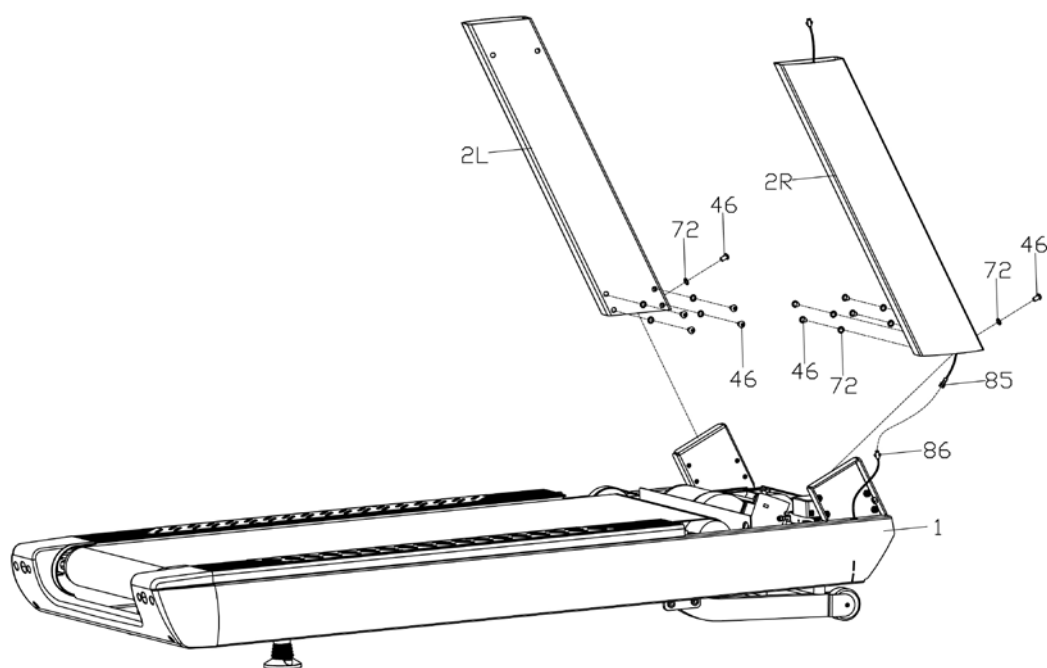
## ШАГ 1:

Откройте упаковочную коробку, достаньте из нее все детали и положите основную раму на пол.



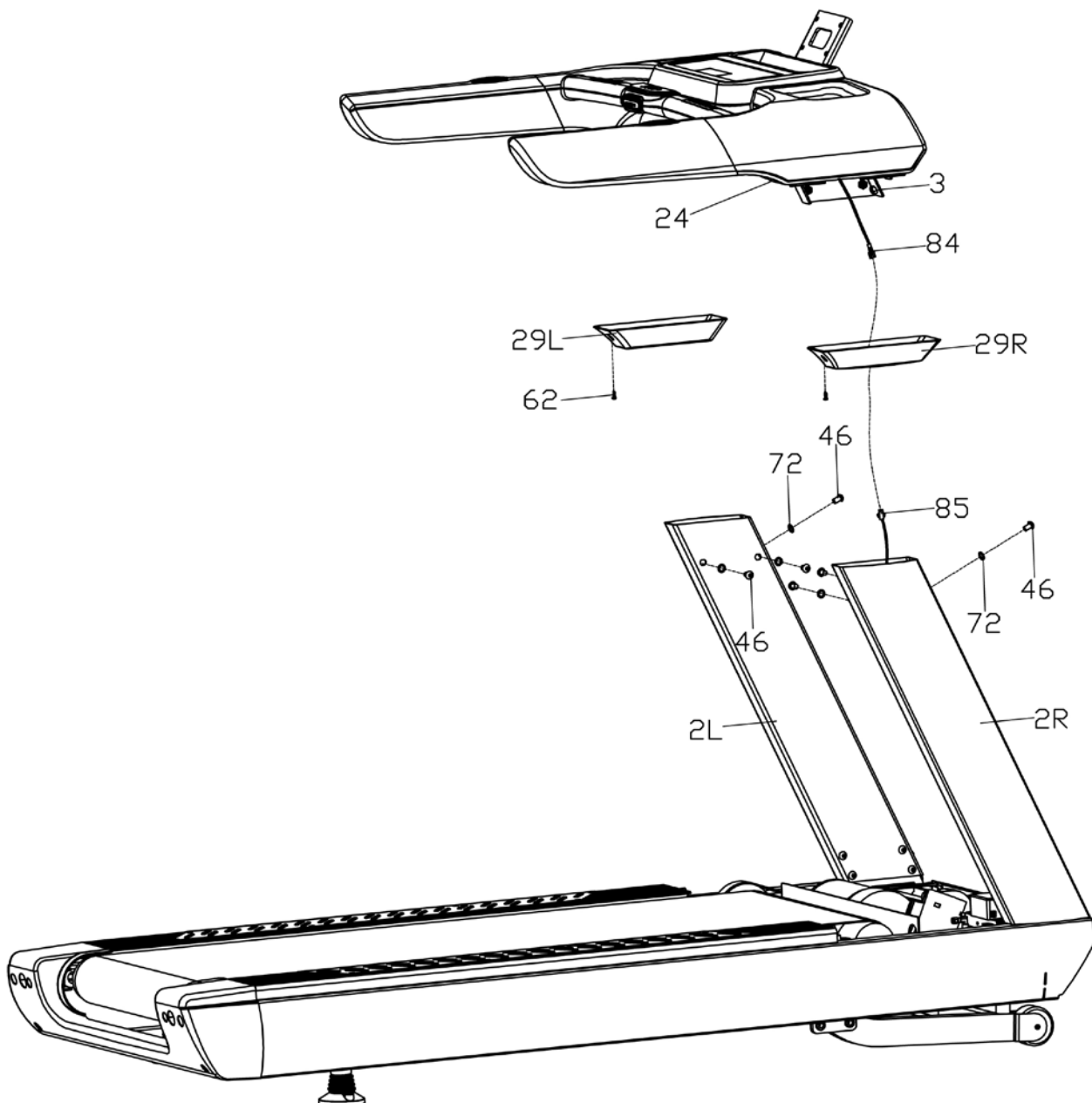
## ШАГ 2:

1. Подсоедините нижний провод компьютера (86) и соединительный провод компьютера (85).
2. Зафиксируйте стойки (2L/R) на основной раме (1) с помощью внутренних шестигранных болтов (46) и зубчатых стопорных шайб (72), не затягивайте болты (46) на данном этапе.



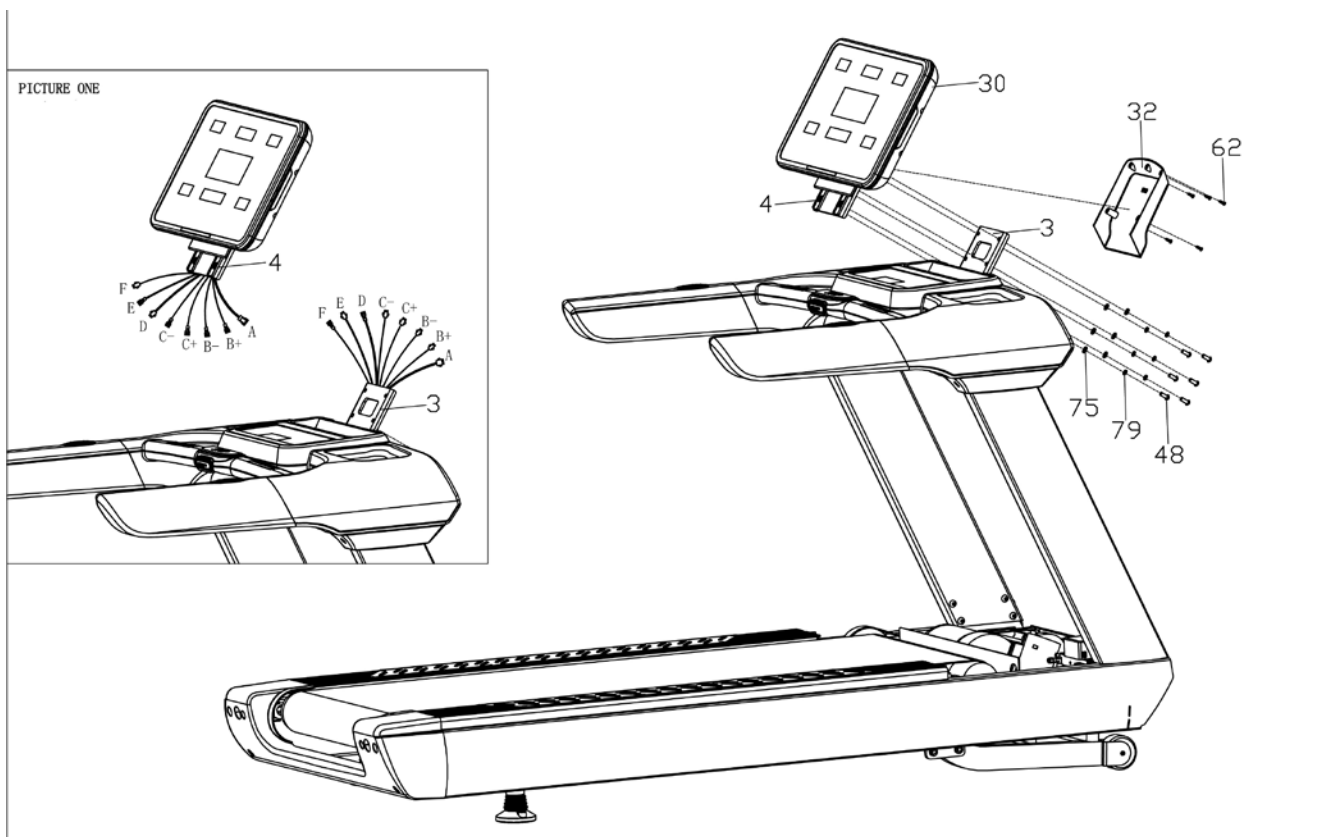
### ШАГ 3:

1. Установите крышки (29L/R) на стойки (2L/R).
2. Подсоедините верхний провод компьютера (84) к соединительному проводу (85).
3. Зафиксируйте корпус компьютера (3) на стойках (2L/R) с помощью внутренних шестигранных болтов (46) и зубчатых стопорных шайб(72).
4. Плотно затяните все болты.
5. Зафиксируйте крышки стоек (29L/R) на нижней крышке компьютера (24) саморезами с крестообразным шлицем (62).



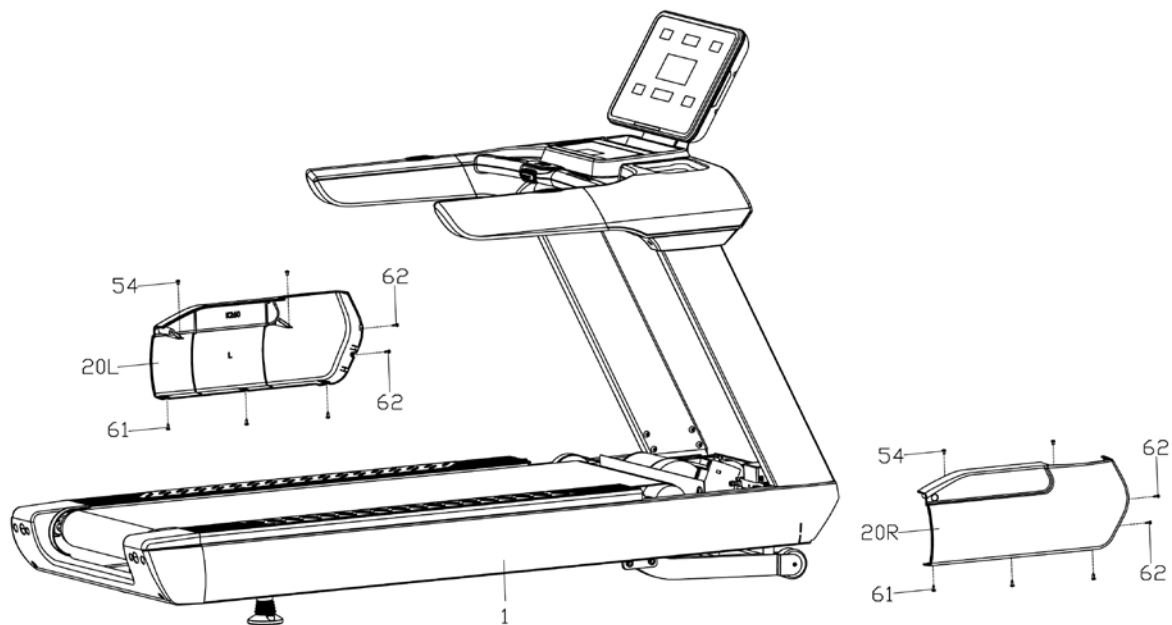
## ШАГ 4:

1. Соедините провода панели (4) и провода, компьютера (3), как показано на рисунке 1 (провода с одинаковым номером соединяются вместе).
2. Зафиксируйте удерживающую панель (4) на корпусе компьютера (3), используя внутренние шестигранные болты (48) и стандартные шайбы (79 и 75).
3. Прикрепите соединительную крышку (32) к нижней крышке компьютера (30) с помощью саморезов с крестообразным шлицем (62).



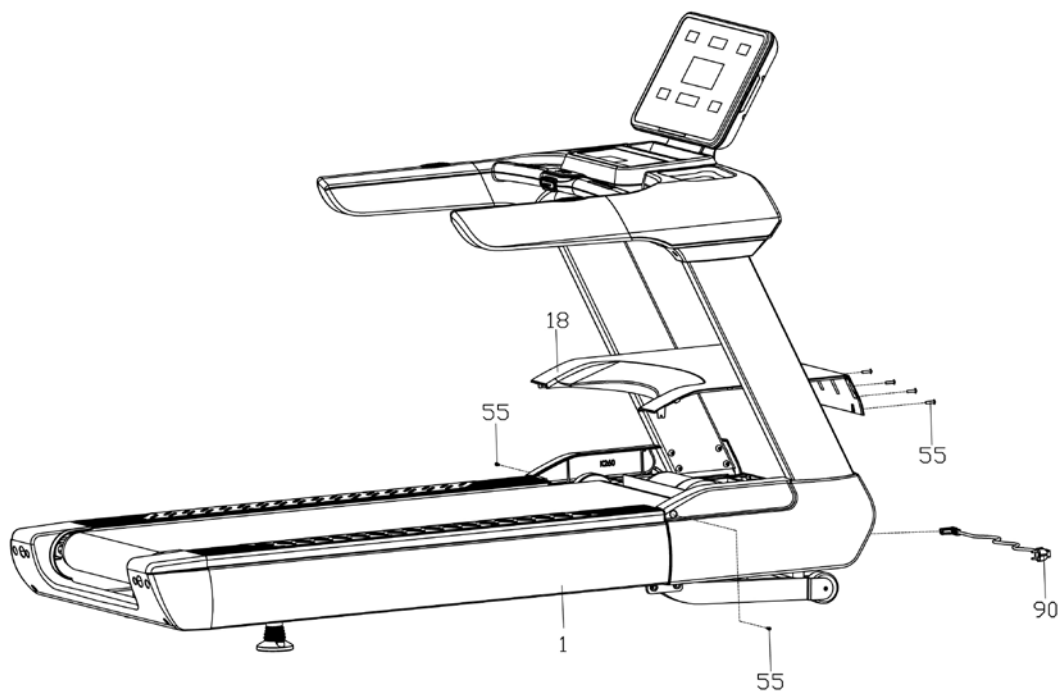
## ШАГ 5:

Установите боковые крышки (20L/R) с каждой стороны основной рамы (1) и отрегулируйте правильное расположение отверстий, затем зафиксируйте их винтами с буртиком и крестообразным шлицем (54), саморезами с крестообразным шлицем (61) и саморезами с крестообразным шлицем и скругленной головкой (62).



## ШАГ 6:

1. Установите крышку двигателя (18) на основную раму (1), отрегулируйте положение отверстий, а затем плотно зафиксируйте ее с помощью винтов с крестообразным шлицем (55).
2. Вставьте провод питания (90) в разъем основного корпуса (1).



# ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Тренажер должен быть заземлен. При поломке или неправильной работе тренажера заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током.

Тренажер оснащен шнуром с заземляющим проводником и вилкой заземления. Всегда подключайте вилку к подходящей розетке, которая установлена и заземлена правильно в соответствии с нормами.

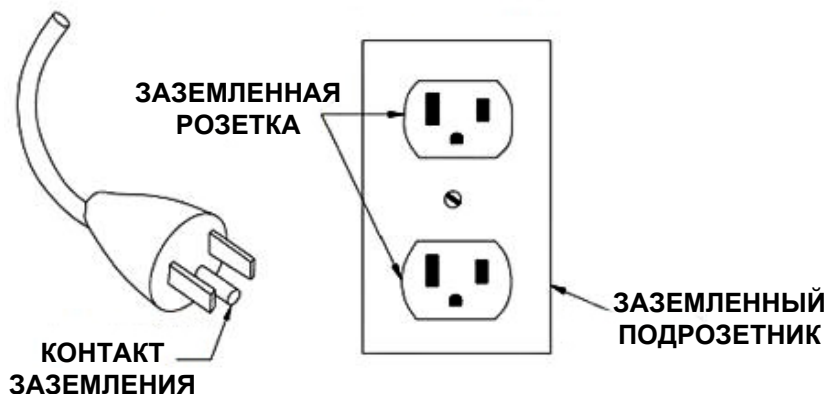
**ОПАСНО.** Неправильное подключение проводника, заземляющего оборудование, может привести к поражению электрическим током. В случае если Вы сомневаетесь, что оборудование правильно заземлено, проверку должен производить квалифицированный электрик или специалист сервисного центра.

Не меняйте вилку, которая идет в комплекте с оборудованием. Если вилка не подходит к розетке, необходимо заменить розетку на подходящую. Данную работу должен производить квалифицированный специалист.

Этот тренажер предназначен для использования в цепи с номинальным напряжением **220 вольт** и имеет заземляющую вилку, которая соответствует VDE. Убедитесь, что тренажер подключен к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. Этот тренажер не требует адаптера.

Пожалуйста, обратите внимание на напряжение и конфигурацию источника питания. Неправильное напряжение и конфигурация могут привести к поломке устройства. Ниже приведен рисунок для справки.

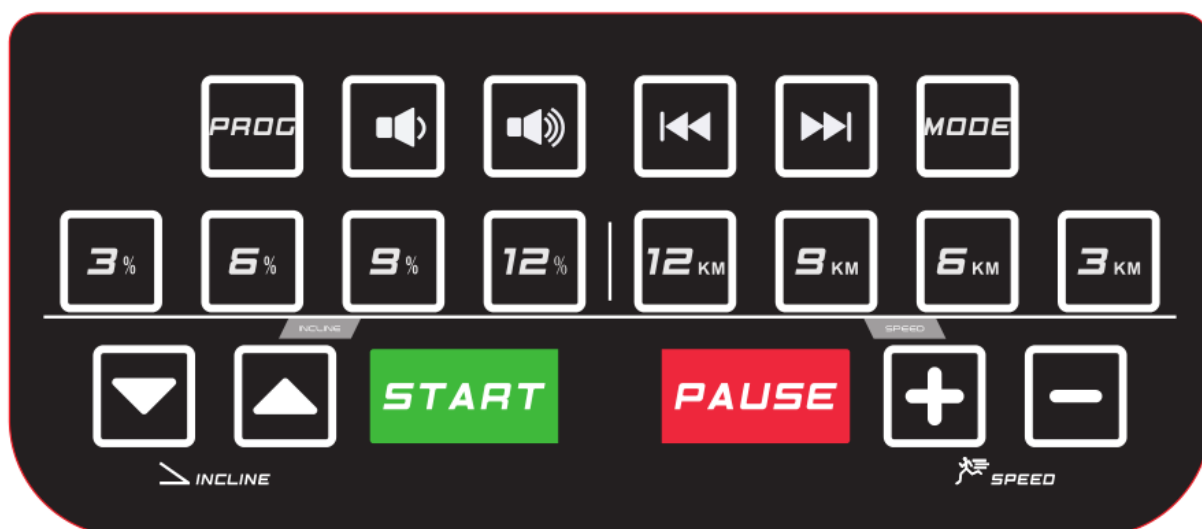
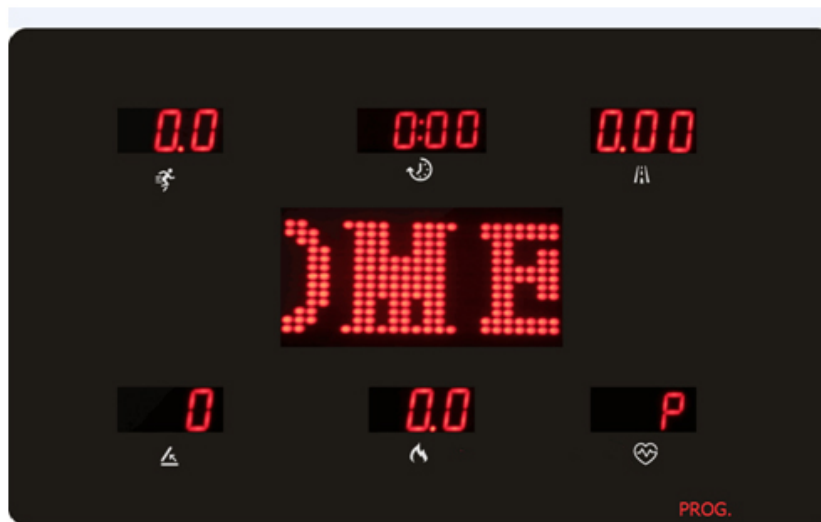
## Заземление



## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

<b>РАЗМЕР В СБОРЕ (мм)</b>	2210*990*1580	<b>МОЩНОСТЬ</b>	ЗАВИСИТ ОТ НАСТРОЕК
<b>ДВИЖУЩАЯСЯ ПОВЕРХНОСТЬ (мм)</b>	600*1630	<b>ВХОДНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ</b>	220 В
<b>ВЕС НЕТТО</b>	260 кг	<b>ДИАПАЗОН СКОРОСТИ</b>	1.0 - 25 км/ч
<b>ВЕС БРУТТО</b>	360 кг		0-15 (уровни)

# ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



## 1. Отображение параметров

1. : показывает скорость;
2. : показывает время;
3. : показывает расстояние;
4. : показывает наклон;
5. : показывает калории и шаги; когда горит иконка , в окне отображаются калории; когда горит , отображаются шаги;
6. : отобразит программу и ЧСС; когда горит , отображается название программы; когда горит , отображается ЧСС;
7. Индикатор : когда он горит, система автоматически заправляется;
8. Индикатор : когда горит этот индикатор, это означает, что блютуз включен;
9. Индикаторы на поручне и задней крышке показывают режим работы беговой дорожки. Когда индикаторы горят зеленым, беговая дорожка находится в режиме ожидания, когда горят красным - беговая дорожка находится в рабочем состоянии.


## 2. Управление клавишами


1. **ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ:** , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,  USE.



### 2. Инструкция:




A -  ПУСК: запуск беговой дорожки.


B - ПАУЗА (PAUSE): нажатие этой кнопки останавливает беговую дорожку (нажмите один раз для паузы, дважды для завершения тренировки).




C -  ПРОГРАММА: выбор программы в режиме ожидания. Готовые программы: P01-P18; пользовательские: U-1 до U-3; программа для определения количества жира в организме (FAT).

D -  РЕЖИМ: нажатие этой клавиши в режиме ожидания меняет режим отсчета на обратный отсчет для следующих параметров: время, расстояние, калории. При настройке пользовательских программ эта клавиша используется для перехода к следующему сегменту для установки скорости и наклона.

E - СКОРОСТЬ: клавиши  и  отвечают за увеличение и снижение скорости соответственно.

F - ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ , , : в режиме тренировки переключают скорость на соответствующую цифровому значению клавиши.

G - НАКЛОН: клавиши  и  отвечают за увеличение и уменьшение наклона соответственно.

H - ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ , , : в режиме тренировки переключают уровень наклона на соответствующий, цифровому значению клавиши.

I - Клавиша увеличения-уменьшения громкости : отвечает за регулировку громкости.

J - Клавиша предыдущий/следующий : отвечает за переключение между треками.

## 3. Использование ключа безопасности

Чтобы остановить двигатель в режиме работы, просто достаньте ключ безопасности, без ключа Вы не сможете запустить дорожку.

## 4. Измерение пульса

Когда беговая дорожка подключена к электросети, возьмитесь обеими руками за левый и правый поручни, чтобы точно измерить частоту Ваших сердечных сокращений. Встаньте на беговую дорожку и измерьте пульс в течение не менее 30 секунд, плотно не должно двигаться в этот момент. Диапазон отображения: 50-200 уд./мин.

Эти данные предназначены только для справки и не могут быть использованы в качестве медицинских показателей.

## 5. Отображение параметров

	Минимальное значение	Значение по умолчанию	Диапазон настройки	Диапазон отображения
Время (минуты: секунды)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Скорость	0,0	1.0	1.0-25.0 км/ч	1.0-25.0 км/ч
Наклон	0	0	0-15	0-15
Расстояние	0,0	1.00	1.00—99.0	0.0—99.9
Калории	0	50.0	20.0—990.0	0—999.9

## 6. ПРОГРАММНЫЙ РЕЖИМ

### Программы P01-P18

Программа	Время	Установленное время / 16 = одна секция															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	6	8	7	6	5	2
		0	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	0
P2	скорость	2	3	5	7	9	10	7	5	6	8	10	12	7	6	5	2
		0	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	0
P3	скорость	2	5	8	9	10	10	10	10	10	10	8	9	7	8	5	2
		0	1	2	4	6	5	5	5	4	4	8	8	5	2	2	0
P4	скорость	2	3	6	9	10	12	8	9	7	6	6	7	12	10	5	2
		0	1	2	5	7	8	8	8	8	8	8	8	6	4	2	0
P5	скорость	2	6	12	8	10	12	12	12	12	12	8	9	7	6	5	2
		0	2	4	5	5	5	5	3	5	2	5	5	5	2	2	0
P6	скорость	2	4	6	8	10	12	8	10	10	12	8	12	10	6	4	2
		0	3	2	2	5	5	5	2	2	4	5	3	2	2	2	0
P7	скорость	2	6	9	10	10	10	10	9	8	7	6	6	8	6	5	2
		0	3	5	5	5	7	9	10	9	7	3	3	2	2	2	0
P8	скорость	2	5	8	9	5	9	5	9	5	9	6	9	7	9	5	2
		0	1	3	3	3	5	7	9	13	14	14	14	6	4	2	0
P9	скорость	2	3	6	9	11	8	13	8	13	8	13	8	13	8	5	2
		0	1	5	7	7	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	0
P10	скорость	2	6	8	14	15	13	14	9	8	13	6	9	7	6	5	2
		0	2	2	2	2	3	3	3	3	3	5	5	5	5	2	0
P11	скорость	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	9	7	6	5	2
		0	3	4	5	6	6	6	6	6	6	8	8	8	5	2	0
P12	скорость	2	6	7	9	11	13	14	8	8	9	7	9	7	6	5	2
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	8	6	2	0










P13	скорость	2	6	8	11	12	13	15	13	15	13	15	13	11	7	5	2
		0	4	5	5	5	3	3	2	2	4	6	4	3	2	2	0
P14	скорость	2	5	8	12	15	11	14	15	15	13	9	8	8	6	5	2
		0	3	2	2	5	3	3	5	2	4	8	8	7	5	2	0
P15	скорость	2	6	10	14	11	13	8	10	15	13	9	9	7	6	5	2
		0	2	4	6	8	8	8	8	8	8	5	5	3	4	2	0
P16	скорость	2	8	9	9	10	13	9	10	8	9	13	9	7	6	5	2
		0	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	2	0
P17	скорость	2	7	9	10	15	13	12	11	10	9	8	7	7	6	5	2
		0	2	2	5	5	3	3	3	3	4	3	6	2	4	2	0
P18	скорость	2	5	8	10	9	8	7	8	9	10	16	9	7	6	5	2
		0	4	2	4	4	3	3	5	5	5	5	3	2	2	2	0

## 7. Пользовательская программа

В дополнение к 18 встроенным программам, есть также 3 пользовательские программы, которые можно настроить в зависимости от конкретной цели: U-1, U-2 и U-3.

### 1. Настройки пользовательских программ:


С помощью клавиши **P** в режиме ожидания выберите одну из пользовательских программ: U-1, U-2 и U-3.

Когда загорится иконка , на экране отобразится значение времени по умолчанию, используйте клавиши / или /, чтобы установить нужное значение. Для подтверждения нажмите **M**. После этого необходимо установить значение скорости для первого сегмента с помощью горячих клавиш или клавиш /, затем значение наклона с помощью /.

Нажмите **M**, чтобы завершить настройку первого сегмента и перейти ко второму. Настройте таким образом все 16 сегментов.

Все настройки сохраняются, пока Вы их не сбросите. Настройки сохраняются даже после отключения питания.

### 2. Запуск пользовательской программы:

Выберите пользовательскую программу, затем нажмите , чтобы запустить ее.

## 8. Контроль ЧСС

Программа HRC1 - максимальная скорость - 4.0 км/ч, HRC2 - 2.0 км/ч, HRC3 - максимально возможная.

1. Настройка программы с контролем ЧСС: нажмите кнопку P (программа) несколько раз, чтобы выбрать программу с контролем ЧСС (HRC), затем нажмите M (режим), чтобы настроить скорость и наклон, а также перейти к следующим настройкам:

A - возраст (13 - 80), по умолчанию - 30;

B - целевая ЧСС по формуле:  $(220 \text{ минус возраст}) * 0.6$ ;

C - целевая ЧСС изменчива, колеблется от 0.45 до 0.75  $(220 \text{ минус возраст})$ ; D - максимальная ЧСС  $(220 \text{ минус возраст})$ .

## 2. Скорость

- A - обновление показателей, значение ЧСС считывается каждые 30 сек;
- B - если ЧСС пользователя ниже целевой ЧСС на 30 уд./мин, то скорость увеличивается на 2 км/ч.;
- C - если такое расхождение находится в пределах 1 - 29 уд./мин, то скорость увеличивается на 1 км/ч.;
- D - если ЧСС пользователя превышает целевую ЧСС, скорость уменьшается по тем же правилам.
- E - Беговая дорожка снизит скорость до 1 км/ч, будет работать в таком режиме 15 секунд, издавая каждую секунду сигнал, а затем автоматически выключится, если:
  - 1 - датчики не будут получать сигнал в течении одной минут;
  - 2 - ЧСС превышает максимум (220 минус возраст).

## 9. Тест на количество жира в организме (FAT):

Чтобы войти в программу измерения количества жира в организме, в режиме ожидания удерживайте клавишу **P**. На экране появится надпись "FAT ".Нажмите клавишу **M**, чтобы установить параметр: F1 (пол), F2 (возраст), F3 (рост), F4 (вес).

Для установки нужного значения используйте клавиши увеличения/уменьшения

скорости или **+** / **-**. После настройки отобразится "F5", удерживайте контактные датчики, чтобы оценить содержание жира в организме и понять, соответствует ли Ваш вес Вашему росту.

Индекс массы тела - это показатель соотношения роста и веса человека, а не пропорций тела.

Показатель количества жира актуален как для мужчин, так и для женщин, дает возможность регулировать свой вес. Идеальные показатели находятся в диапазоне 20 - 25, показатель меньше 19 указывает на недовес, показатель в диапазоне 25 - 29 указывает на избыток веса, а показатель выше 30 - на ожирение. (Результат предназначен только для справки и не является медицинским показателем.)

F1 Пол	1 (мужчины)	2 (женщины)
F2 Возраст	10 _____ 99	
F3 Рост	100 _____ 220	
F4 Вес	20 _____ 150	
F5		

Индекс массы тела (ИМТ)  $\leq 19$  - **Недостаточный вес**

Индекс массы тела (ИМТ) = (20---25) - **Нормальный вес**

Индекс массы тела (ИМТ) = (25---29) - **Избыточный вес**

Индекс массы тела (ИМТ)  $\geq 30$  - **Ожирение**

## 10. Режим энергосбережения

Если в течение 10 минут в режиме ожидания не будет введена никакая команда, система перейдет в режим энергосбережения и автоматически выключит дисплей.

## 11. Выключение

Вы можете отключить дорожку в любое время, воспользовавшись выключателем, это не повредит ее.

## 12. Значения кодов сообщений об ошибках

Код	Описание неисправности	Причины	Решения
E1	Нарушение связи между компьютером и контроллером	Провода компьютера и контроллера неправильно соединены	Проверьте провода компьютера и контроллера
		Неисправность компьютера	Замените компьютер
		Неисправность контроллера	Замените контроллер
E2	Защита от перегрева	Короткое замыкание датчика температуры	Замените инвертор
		Инвертор неисправен	
		Вентилятор неисправен	
E3	Защита от понижения напряжения	Напряжение ниже 185 В	Проверьте, находится ли напряжение в нужном диапазоне
		Напряжение нормальное	
E4	Неисправность или ошибка в двигателе системы наклона при регулировке наклона	Не работает система регулировки наклона	Повторно проверьте двигатель системы наклона после включения питания
		Ослаблено соединение инвертора	Проверьте соединение
		Инвертор сломан	Замените инвертор и перепроверьте его
		Двигатель системы наклона сломан	Замените двигатель и повторите проверку
E5	Защита от высокого тока	Токовые перегрузки в двигателе	Смажьте беговое полотно и платформу для уменьшения сопротивления
		Короткое замыкание модуля IPM	Замените инвертор
E6	Неисправность связи контроллера и инвертора	Контроллер и инвертор были неправильно соединены	Проверьте подключения контроллера и инвертора
		Неисправность контроллера	Замените контроллер
		Инвертор неисправен	Замените инвертор
E7	Защита от перегрузки	Ошибка настройки параметров	Замените инвертор
		Перегрузка	Уменьшите нагрузку
E9	Ошибка сигнала наклона	Датчик наклона подключен неправильно	Проверьте подключение датчика наклона
		Двигатель системы наклона неисправен	Замените двигатель
		Инвертор неисправен	Замените инвертор

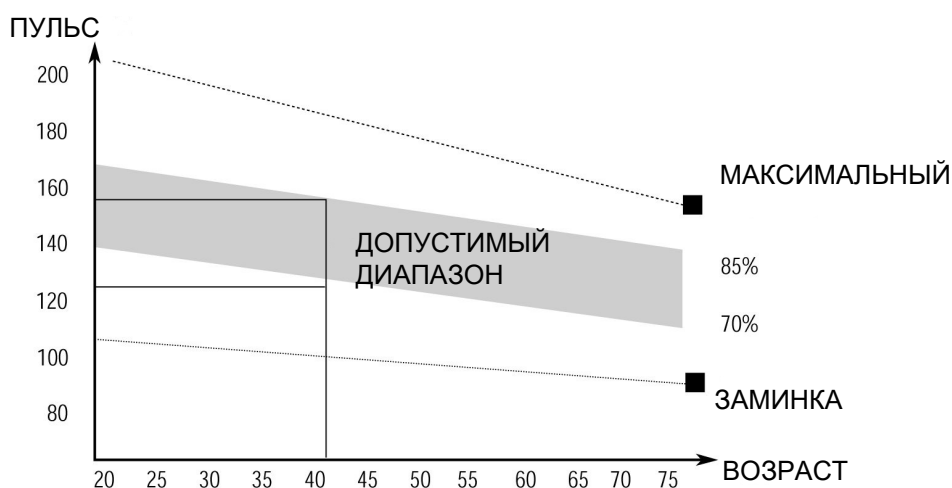
# ПАМЯТКА К УПРАЖНЕНИЯМ

## 1. Разминка

Этот этап помогает крови циркулировать чтобы мышцы работали должным образом. Это также уменьшит риск судорог и мышечных травм. Желательно сделать несколько упражнений на растяжку, как показано ниже. Удерживайте тело в положении в течении 30 секунд, не прилагайте слишком большие усилия, не делайте резких движений во время растяжки, если почувствуете боль, **ПРЕКРАТИТЕ** упражнение.

## 2. Этап тренировки

Это этап, на котором Вы прикладываете усилия. После регулярных тренировок мышцы Ваших ног станут сильнее. Очень важно поддерживать постоянный темп во время тренировки. Во время правильной тренировки Ваш пульс должен находиться в пределах допустимого диапазона, как показано на графике ниже.



Этот этап должен длиться минимум 12 минут, хотя многие люди начинают с 15 - 20 минут.

## 3. Заминка

Этот этап необходим для того, чтобы сердечно-сосудистая система и мышцы пришли в себя. Выполняйте те же упражнения, что и во время разминки, но с меньшим темпом, продолжительность этого этапа примерно 5 минут. Снова выполните упражнения на растяжку, но помните о том, что не нужно прилагать усилия либо делать резкие движения.

Когда уровень Вашей физической подготовке станет выше, возможно, Вам придется тренироваться дольше и интенсивнее. Рекомендуется тренироваться минимум три раза в неделю, и по возможности равномерно распределять тренировки в течение всей недели.

Чтобы держать мышцы в тонусе на беговой дорожке, Вам необходимо установить достаточно высокое сопротивление. Это увеличит нагрузку на мышцы ног, но, возможно, Вы не сможете тренироваться по времени столько, сколько захотите. Если Вы хотите улучшить свою физическую форму, то Вам понадобится изменить программу тренировок. Вы должны тренироваться как обычно на этапах разминки и заминки, но ближе к концу этапа тренировки необходимо увеличить нагрузку, чтобы Ваши ноги работали активнее, чем обычно. Возможно, Вам понадобится снизить скорость, чтобы удержать свой пульс в допустимом диапазоне.

Важным фактором является то, сколько усилий Вы прикладываете. Чем активнее и дольше Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сжигаете. По сути, это то же самое, как если бы Вы тренировались, чтобы улучшить свою физическую форму, разница лишь в цели.

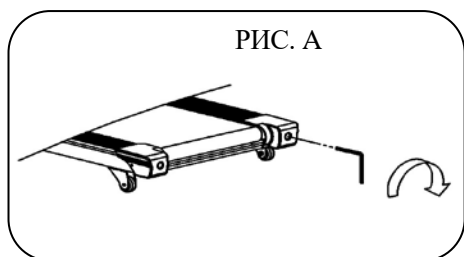
# ОБСЛУЖИВАНИЕ

## РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ И НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

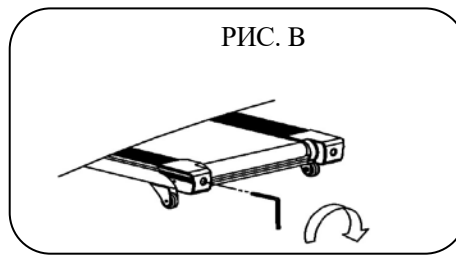
**НЕ НАТЯГИВАЙТЕ** полотно **СЛИШКОМ СИЛЬНО**. Это может привести к снижению производительности двигателя и чрезмерному износу роликов.

### РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА:

- Установите беговую дорожку на ровную поверхность.
- Запустить беговую дорожку с примерной скоростью 3.5 мили/ч.
- Если беговое полотно смещается вправо, подкрутите правый регулировочный болт медленно вращая его по часовой стрелке, обращая при этом внимание на изменение положения бегового полотна, крутите до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру. (Внимание: между беговым полотном и правым/левым краем должно быть небольшое расстояние. Расстояние не должно превышать 5 мм.)
- Если беговое полотно смещается влево, подкрутите левый регулировочный болт медленно вращая его по часовой стрелке, обращая при этом внимание на изменение положения бегового полотна, крутите до тех пор, пока полотно не будет расположено по центру. (Внимание: между беговым полотном и правым/левым краем должно быть небольшое расстояние. Расстояние не должно превышать 5 мм.)



**Рисунок А.** Если полотно сместилось вправо



**Рисунок В.** Если полотно сместилось влево

## НАТЯЖЕНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если во время тренировки Вы чувствуете, что беговое полотно скользит, это означает, что натяжение слишком сильное.

В большинстве случаев беговое полотно может растянуться после использования, что тоже является причиной скольжения. Процедура регулировки натяжения стандартная и простая. Чтобы устранить это проскальзывание, затяните оба болта заднего вала с помощью универсального гаечного ключа соответствующего размера, повернув его на 1/4 ОБОРОТА вправо, как показано на рисунке. Снова проверьте, не скользит ли беговая дорожка.

Если необходимо, повторите процедуру, но **НИКОГДА НЕ ПОВОРАЧИВАЙТЕ** болты более чем на 1/4 оборота за раз. Натяжение полотна является правильным, если беговое полотно находится на расстоянии 50 - 75 мм от платформы.

**ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПОЧИСТИТЬ ИЛИ СМАЗАТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, ОТКЛЮЧИТЕ ЕЕ ОТ СЕТИ.**

## ЧИСТКА

Общая чистка тренажера значительно продлит время его эксплуатации. Содержите беговую дорожку в чистоте, регулярно очищая ее. Обязательно очищайте открытую часть платформы с обеих сторон беговой дорожки, а также боковые направляющие. Это уменьшает накопление инородного материала под движущимся беговым полотном.

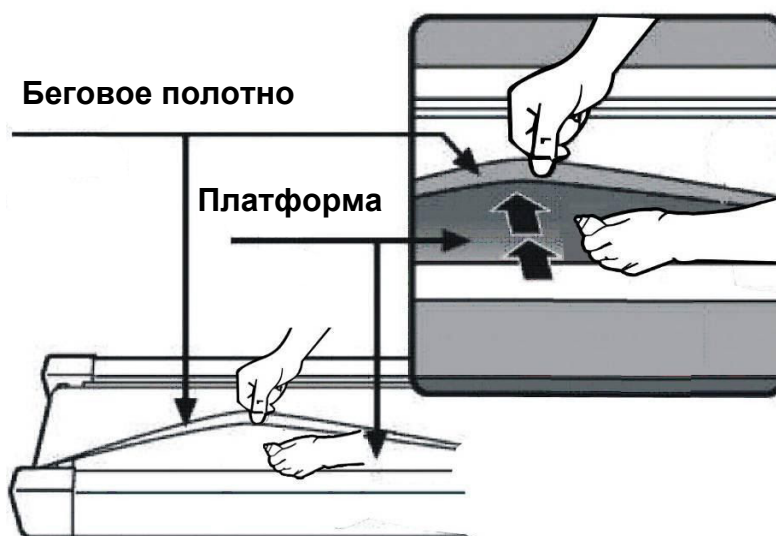
Верхнюю часть бегового полотна можно протирать влажной тканью, смоченной в мыльном растворе. Следите за тем, чтобы жидкость не попала внутрь или под полотно. **Предупреждение! Всегда отсоединяйте беговую дорожку от источника питания перед тем, как снять крышку двигателя.** Не реже одного раза в год снимайте крышку двигателя и пылесосьте под крышкой.

## СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ПЛАТФОРМЫ

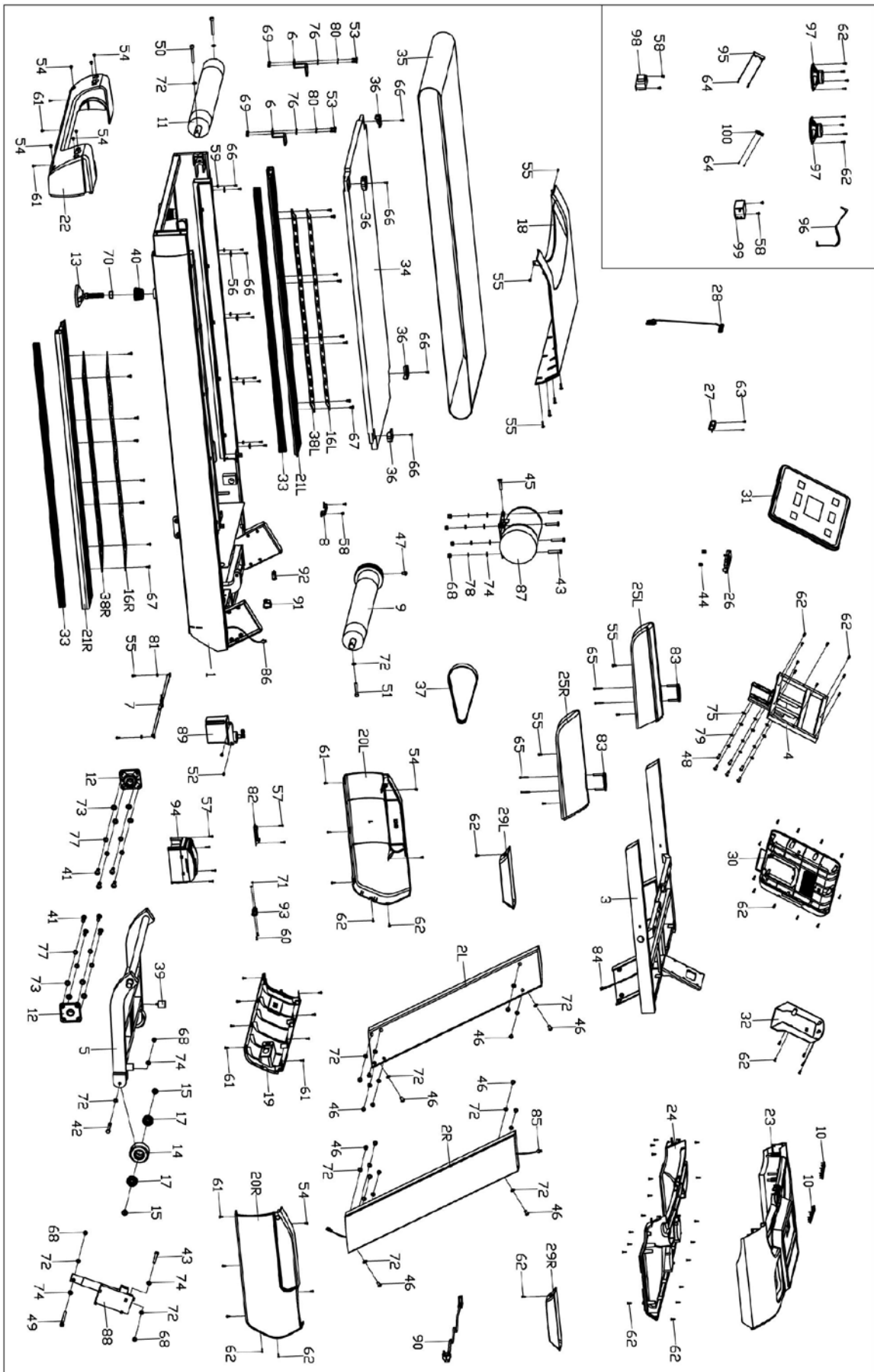
Эта беговая дорожка оснащена предварительно смазанной, не требующей частого обслуживания платформой. Трение полотна/платформы играет важную роль в функционировании и сроке службы Вашей беговой дорожки, поэтому требует периодической смазки. Мы рекомендуем периодически осматривать платформу.

Мы рекомендуем смазывать платформу в соответствии со следующим расписанием:

- **Слабая нагрузка (менее 3 часов в неделю) один раз в год**
- **Средняя нагрузка (3-5 часов в неделю) каждые шесть месяцев**
- **Сильная нагрузка (более 5 часов в неделю) каждые три месяца**



# СХЕМА СБОРКИ



# СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

№	Описание	Кол-во	№	Описание	Кол-во
1	Основная рама	1	51	Винт с внутренним шестигранником M10*55	1
2L/R	Стойка	1 пара	52	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*15	2
3	Рама компьютера	1	53	Винт с крестообразным шлицем и цилиндрической скругленной головкой M6*20	4
4	Удерживающая панель	1	54	Винт с буртиком и крестообразным шлицем M5*8	10
5	Наклонная рама	1	55	Винт с буртиком и крестообразным шлицем M5*16	12
6	Фиксатор беговой платформа	2	56	Кромочная прокладка	10
7	Соединительная трубка	1	57	Винт с буртиком и крестообразным шлицем M4*15	6
8	Основание провода заземления	1	58	Винт с буртиком и крестообразным шлицем M4*8	6
9	Передний вал	1	59	Крепление пластиковой окантовки	10
10	Контактный датчик	4	60	Винт с потайной головкой и крестообразным шлицем M3*15	2
11	Задний вал	1	61	Саморез с крестообразным шлицем ST4.0*12	17
12	Фиксирующая решетка	2	62	Саморез с крестообразным шлицем и скругленной головкой ST4.0*12	88
13	Регулирующая ножка	2	63	Саморез с крестообразным шлицем и скругленной головкой ST2.9*9.5	2
14	Колесо ПУ	2	64	Саморез с крестообразным шлицем и скругленной головкой ST2.9*6	6
15	Распорное кольцо подшипника	4	65	Саморез с крестообразным шлицем и скругленной головкой ST4*55	4
16L/R	Металлический лист	1 пара	66	Саморез с потайной головкой и крестообразным шлицем ST4*16	24
17	Подшипник	4	67	Саморез с плоской головкой и внутренним шестигранником ST6*16	16
18	Крышка двигателя	1	68	Гайка с нейлоновой вставкой M10	8
19	Передняя крышка	1	69	Гайка с нейлоновой вставкой M6	4
20L/R	Боковая крышка	1 пара	70	Шестигранная гайка M20*2.5	2
21L/R	Окантовка	1 пара	71	Шестигранная гайка M3	2
22	Торцевая крышка	1	72	Внутренняя зубчатая стопорная шайба Ф10*1.2	23
23	Верхняя крышка компьютера	1	73	Стандартная шайба Ф 12*2.5	8
24	Нижняя крышка компьютера	1	74	Стандартная шайба Ф 10*2.0	8
25L/R	Рукоятки из пеноматериала	1 пара	75	Стандартная шайба Ф 8*1.6	6
26	Клавиша остановки	1	76	Стандартная шайба Ф 6*1.6	4
27	Гнездо для ключа безопасности	1	77	Стандартная пружинная шайба Ф 12*3.1	8
28	Ключ безопасности	1	78	Стандартная пружинная шайба Ф 10*2.1	4
29L/R	Крышка стойки	1 пара	79	Стандартная пружинная шайба Ф 8*2.1	6

30	Нижняя крышка компьютера	1	80	Стандартная пружинная шайба Ф 6*1.6	4
31	Панель компьютера	1	81	Стандартная пружинная шайба Ф5	2
32	Соединительная крышка консоли	1	82	Коммутатор	1
33	Силиконовая подушка	2	83	Горячая клавиша	2
34	Беговая платформа	1	84	Верхний провод компьютера	1
35	Беговое полотно	1	85	Соединяющий провод консоли	1
36	Фиксаторы платформы	4	86	Нижний провод компьютера	1
37	Ремень	1	87	Двигатель переменного тока (АС)	1
38L/R	Нескользящая подложка	1 пара	88	Мотор регулировки наклона	1
39	Амортизатор	2	89	Бензиновый насос	1
40	Колпачок	2	90	Провод питания	1
41	Внутренний шестигранный болт М12*35	8	91	Переключатель	1
42	Наружный шестигранный болт М10*70	2	92	Предохранитель от перегрузки	1
43	Наружный шестигранный болт М10*55	5	93	Розетка	1
44	Нажимная пружина	2	94	Инвертор	1
45	Наружный шестигранный болт М8*40	1	95	Разъем для МРЗ/наушников (опция)	1
46	Внутренний шестигранный болт М10*20	16	96	Аудиокабель (опция)	1
47	Внутренний шестигранный болт М8*15	1	97	Динамик (по желанию)	2
48	Внутренний шестигранный болт М8*20	6	98	Индуктор (опция)	1
49	Внутренний шестигранный болт М10*115	1	99	Фильтр (опция)	1
50	Винт с крестообразным шлицем М10*75	2	100	USB-разъем (опция)	1