

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА RIVOX

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



БЛАГОДАРИМ ВАС ЗА ПОКУПКУ!

Благодарим Вас за приобретение беговой дорожки Genau Rivox. 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 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

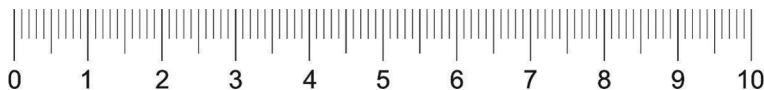
Обязательно прикрепляйте ключ безопасности к одежде. Он остановит тренажер в экстренной ситуации. Храните ключ вдали от детей.

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.

Масштаб

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



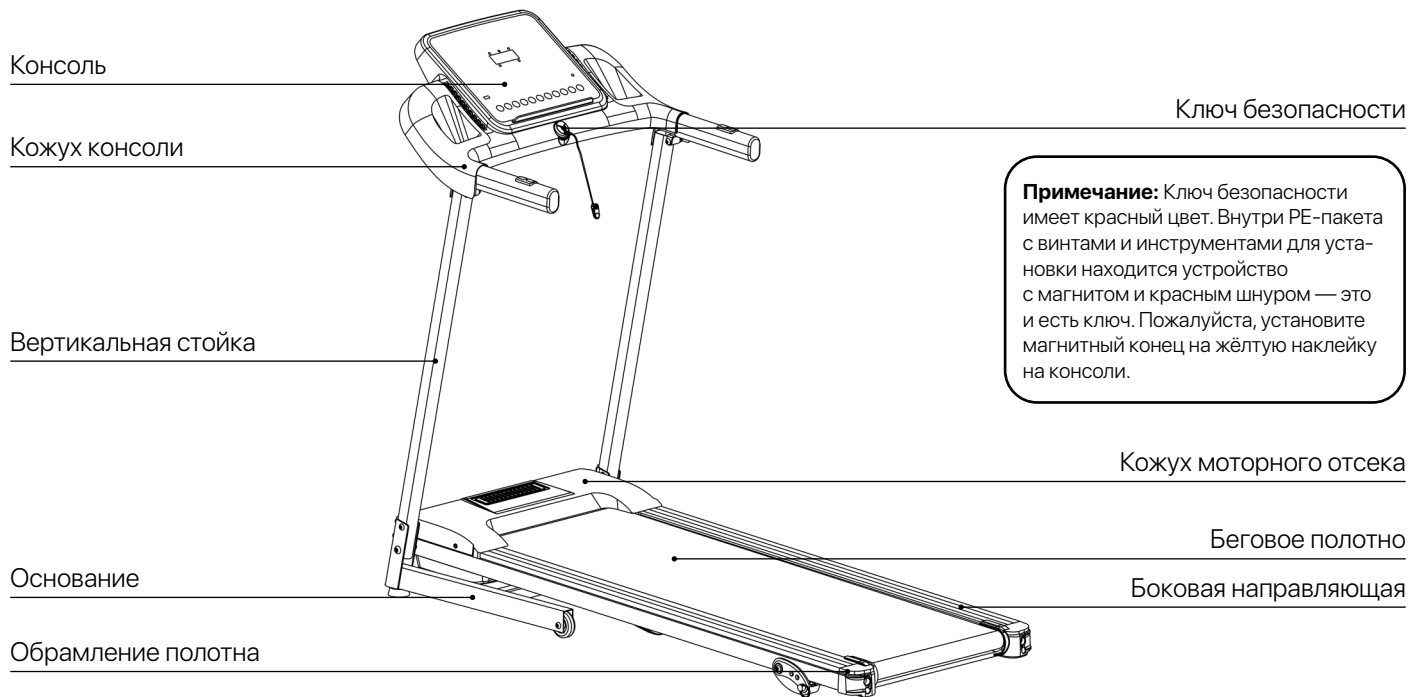
Утилизация

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

МОТОРИЗИРОВАННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ И СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	Наименование параметра	Описание
1	Номинальное напряжение	220-240В
2	Номинальная частота	50-60Гц
3	Мощность мотора	2.8 л.с.
4	Скорость	1,0-14 км/ч
5	Размер бегового полотна	420*1200 мм
6	Макс. вес пользователя	120 кг
7	Размеры в разложенном виде	1500*680*1240 мм
8	Функции	Бег

СПИСОК УПАКОВКИ

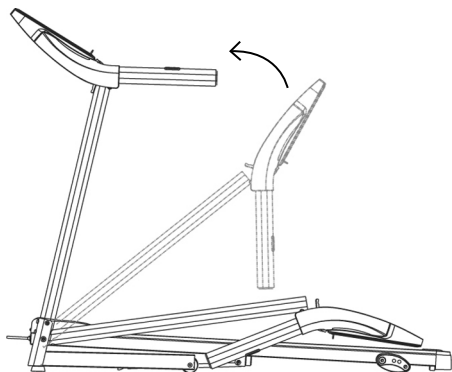
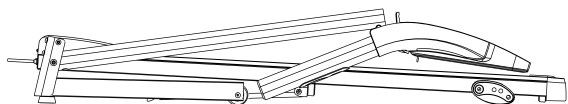
No	Наименование	Описание	Кол-во
1	Беговая дорожка в сборе	шт	1
2	Пакет с аксессуарами	шт	1

СОДЕРЖИМОЕ ПАКЕТА С АКСЕССУАРАМИ

No	Наименование	Единицы	Кол-во
1	Винты M8*22	шт	4
2	Винты M8*45	шт	2
3	Винты M8*25	шт	2
4	Шестигранный ключ 5 мм	шт	1
5	Шестигранный ключ 6 мм	шт	1
6	Ключ безопасности	шт	1
7	Руководство пользователя	шт	1

СБОРКА

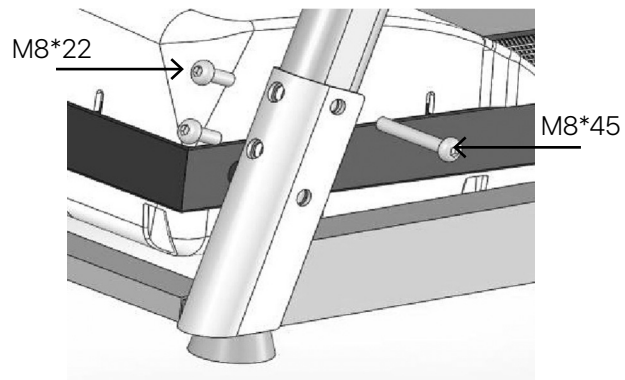
Примечание: Во время сборки сначала закрепите все винты без затягивания. Окончательно затяните винты после полной сборки рамы.



ШАГ 1

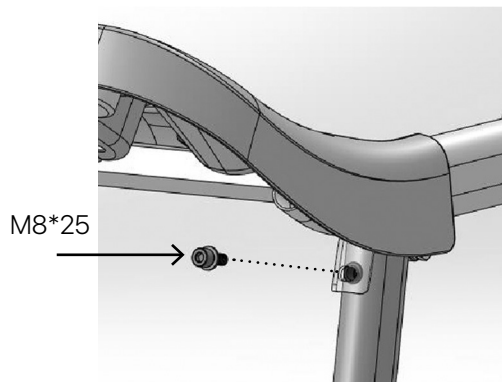
- Положите беговую дорожку на пол. Обрежьте нейлоновые стяжки у основания. Затем установите стойки и консоль в соответствии с направлением, показанным на рисунке ниже.

Примечание: Оборудование тяжелое, для установки рекомендуется участие двух человек.



ШАГ 2

- Возьмите шестигранный ключ №5 и с его помощью закрутите винты M8*45, чтобы зафиксировать основание.
- Затем используйте винты M8*22, чтобы закрепить вертикальные стойки к основанию.

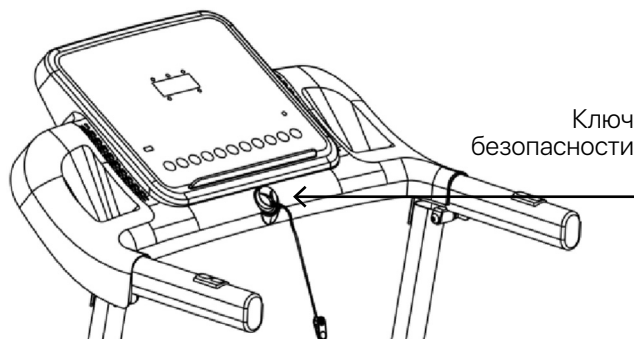


ШАГ 3

- Удерживая левую и правую стойки, используйте шестигранный ключ №6 и винты M8*25, чтобы закрепить консоль на стойках.

Примечание: При затягивании винтов будьте осторожны, чтобы не повредить провод в стойке.

ФУНКЦИЯ АВАРИЙНОЙ ОСТАНОВКИ



Примечание: Ключ безопасности имеет красный цвет. Внутри PE-пакета с винтами и инструментами для установки находится устройство с магнитом и красным шнуром — это и есть ключ. Пожалуйста, установите магнитный конец на жёлтую наклейку на консоли.

Примечание: Ключ безопасности должен быть установлен на жёлтую метку в центре под приборной панелью, чтобы беговая дорожка могла запускаться. Если на электронном дисплее появляется надпись «E7», это означает, что ключ безопасности либо не установлен, либо установлен неправильно.

Если ключ безопасности выдернуть, питание мотора будет отключено, при этом цепь низкого напряжения останется под напряжением. Эта операция не управляется программным обеспечением.

Для вашей безопасности всегда используйте ключ безопасности во время работы!

Примечание: Убедитесь, что все винты равномерно и плотно затянуты только после полной сборки в соответствии с приведёнными выше инструкциями. Подключать питание следует только после проверки, что все компоненты установлены и ничего не упущено.

НАСТРОЙКА И ЭКСПЛУАТАЦИЯ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ

- Вставьте вилку в розетку и включите тумблер питания (он красного цвета).
- Загорится индикатор, раздастся звуковой сигнал «бип», после чего загорится экран.
- Для моделей с цветным экраном дождитесь загрузки интерфейса.



КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

- Беговая дорожка запускается только при установленном ключе безопасности на жёлтую метку панели управления.

- Прикрепите ключ безопасности к одежде во время занятий, чтобы избежать травм.
- В экстренных ситуациях извлечение ключа безопасности моментально остановит дорожку.
- Для продолжения тренировок вставьте ключ обратно.

ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



Запуск: нажмите кнопку Start, чтобы запустить дорожку.




Количество программ: 3 ручных режима, 12 автоматических программ.

Функция ключа безопасности: При извлечении ключа безопасности на экране отобразится «E7», и дорожка немедленно остановится.

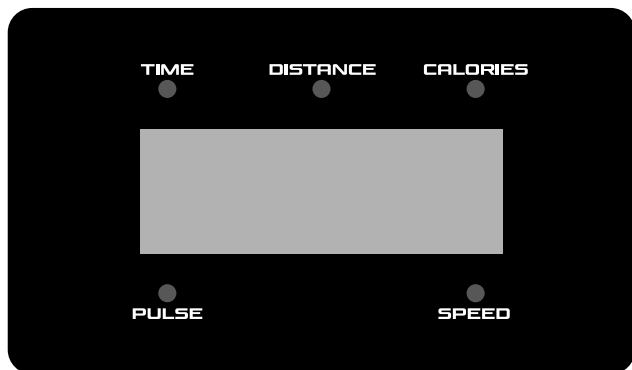
Раздастся звуковой сигнал. После повторной установки ключа все данные будут сброшены.

НАЗНАЧЕНИЯ КНОПОК

Обозначение	Наименование	Описание
	Start	При нахождении в режиме ожидания нажмите Start, чтобы запустить беговую дорожку.
	Stop	При работе дорожки нажмите Stop, чтобы остановить её. Все данные будут сброшены. После полной остановки устройство перейдёт в ручной режим и прекратит работу.
	Program	В режиме ожидания позволяет переключаться между ручным и автоматическими режимами. По умолчанию включается ручной режим.
	Mode	В режиме ожидания переключает между 3 режимами обратного отсчёта времени.
	Volume +	Увеличение громкости.
	Volume -	Уменьшение громкости

Обозначение	Наименование	Описание
	Speed +	Увеличение скорости во время работы.
	Speed -	Уменьшение скорости во время работы.
	Скорость 3/6/9 км/ч	Позволяет быстро переключаться между скоростями 3 км/ч, 6 км/ч и 9 км/ч.

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ



Функция измерения пульса:

После включения дорожки положите руки на сенсоры измерения пульса — через несколько секунд отобразится значение пульса.

Примечание: Данные предоставляются только для справки и не являются медицинским показателем.

Функция	Описание
Speed	Отображение текущей скорости.
Time	В ручном режиме — отображение прошедшего времени. В автоматическом режиме — обратный отсчёт времени.
Distance	Общая пройденная дистанция (в ручном и программном режиме). В автоматическом режиме — обратный отсчёт расстояния.
Calories	Количество сожжённых калорий (в ручном и программном режиме). В автоматическом режиме — обратный отсчёт калорий.
Pulse	Отображение пульса при обнаружении сигнала. Значение пульса выводится на экран.

ПРОФИЛИ АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

Программа/ Время		Установленное время / 10 = продолжительность каждого сегмента тренировки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2

Программа/ Время		Установленное время / 10 = продолжительность каждого сегмента тренировки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	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.

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.

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.

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

КОДЫ ОШИБОК

Код ошибки	Описание проблемы	Возможная причина и решение
E1	Ошибка связи: при включённом питании нарушено соединение между нижним контроллером и консолью.	Нарушена связь между нижним контроллером и консолью. Проверьте все соединения между контроллером и консолью, убедитесь, что каждый контакт полностью подключён. Проверьте соединительный кабель и замените его, если он повреждён.
E2	Нет сигнала от мотора.	<ul style="list-style-type: none">• Проверьте кабель мотора: хорошо ли он подключён. Если нет — переподключите.• Убедитесь, что кабель не повреждён и не имеет запаха гари. При наличии — замените мотор.• Проверьте, корректно ли установлен датчик скорости и не повреждён ли он.
E5	Защита от перегрузки по току: при работе нижний контроллер обнаружил ток выше 6А в течение более чем 3 секунд.	Перегрузка вызывает избыточный ток, система срабатывает на самозащиту, либо какая-то часть заклинила. Отрегулируйте беговую дорожку и перезапустите. Если ощущается запах гари или видна жидкость — замените мотор. Если контроллер сгорел — замените его. Проверьте напряжение питания и при несоответствии норме измените его и снова протестируйте устройство.

Код ошибки	Описание проблемы	Возможная причина и решение
E6	Взрывозащита: ненормальное напряжение или сбой в цепи питания мотора.	<ul style="list-style-type: none"> • Проверьте, не занижено ли напряжение питания (менее 50% от нормы). • Используйте правильное напряжение и протестируйте устройство. • Если контроллер сгорел — замените его. • Проверьте подключение моторного кабеля и при необходимости переподключите.
E7	Отсутствует ключ безопасности.	Установите ключ безопасности в правильное положение.

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.

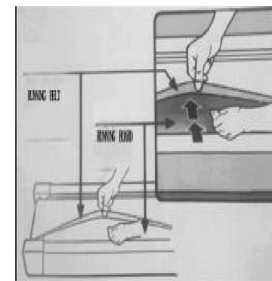
Частота смазки

- 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.



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.

ГАРАНТИЯ

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

Внимание!

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

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 приступить к использованию тренажера.

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

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.
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.).

Обработка заявки по гарантии

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

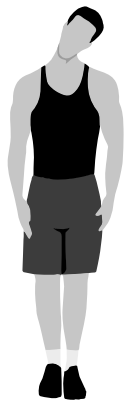
РАЗМИНКА И УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

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.

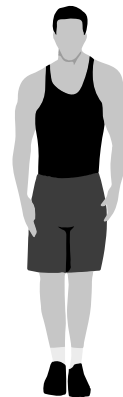
Разминка помогает разогреть тело, растянуть мышцы

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

Номинальное напряжение	220–240 В~
Номинальная частота	50–60 Гц
Мощность двигателя	2.8 л.с.
Скорость	1,0–14 км/ч
Размер бегового полотна	420*1200 мм
Максимальный вес пользователя	120 кг
Габариты в разложенном виде	1500*680*1240 мм