

SE-1608E

Электрическая беговая дорожка



Чтобы наслаждаться жизнью и встречать каждый новый день с энтузиазмом и открытой душой необходимо иметь сильный и здоровый организм. Занятия на тренажерах предоставляют людям возможность тренироваться, укреплять мышцы, а вместе с тем и улучшать их общее физическое состояние.

Иногда поначалу занятия спортом кажутся в тягость. Но необходимо понимать, что жертвуя своим временем ради тренировок, Вы тем самым обеспечиваете себе здоровый и крепкий организм на более длительный срок жизни. Выполняя физические упражнения, Вы с каждым разом ощущаете себя сильнее, чувствуете как укрепляется Ваш иммунитет. Со временем к Вам приходит понимание, что физическая активность играет очень важную роль в формировании физического и психического здоровья человека.

Во время занятий очень важно учитывать индивидуальные особенности каждого организма. До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача (составьте оптимальный для Вас график тренировок) и убедитесь, что состояние здоровья позволяет использовать тренажер. Во время упражнений следите за своим самочувствием и уровнем сердечного ритма.

В данном руководстве Вы найдете инструкцию по использованию и сборке тренажера и информацию.

Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

- 1) Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
- 2) До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Не пренебрегайте медицинским контролем – регулярно проверяйте частоту сердечных сокращений, кровяное давление и уровень холестерина в крови.
- 3) Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите

тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.

- 4) Тренажёр спроектирован для использования взрослыми людьми. Не допускайте к нему детей и животных.
- 5) Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности; на полу желательно какое-нибудь защитное покрытие. Вокруг тренажёра необходимо иметь как минимум 0.5м свободного пространства.
- 6) Перед использованием проверьте все основные крепёжные узлы изделия.
- 7) Надлежащий уровень безопасности при использовании оборудования может быть достигнут только за счёт регулярных проверок узлов и замены изношенных и/или поломанных деталей.
- 8) Используйте тренажёр только по назначению. Если вы обнаружите во время его сборки или проверки какие-нибудь неисправные компоненты, не используйте тренажёр до полного решения проблемы. Также немедленно прекратите занятие, если услышите какой-нибудь необычный шум или треск.
- 9) Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. Избегайте костюмов, части которых могут попасть в движущиеся узлы тренажёра.
- 10) Максимальный вес пользователя – 100кг.
- 11) Оборудование не предназначено для терапевтических целей.
- 12) Используйте «ключ безопасности» для аварийной остановки дорожки.

ВНИМАНИЕ!!! Данный тренажер предназначен для использования в домашних условиях, а не в коммерческих целях (спортзалах, фитнес клубах и т.п.) или в местах, где отсутствует контроль за его использованием. При использовании тренажера в коммерческих целях с производителя и продавца снимается всякая ответственность за поломки и повреждения тренажера. Гарантийные обязательства не распространяются на тренажер, используемый в коммерческих целях, вне домашних условий.

Подготовка к сборке

Перед сборкой тренажера внимательно изучите инструкцию.

Расположите коробку в просторном месте, уберите все посторонние предметы, которые могут помешать сборке.

Осторожно извлеките из коробки все содержимое. Разложите детали перед собой.

Во время сборки тренажера следуйте технике безопасности при работе с инструментами.

При необходимости обратитесь за помощью к квалифицированному сборщику.

Сборка

ШАГ 1: Достаньте беговую дорожку из коробки, уберите все упаковочные материалы.



ШАГ 2: Осторожно поднимите стойки, как показано на рисунке.



ШАГ 3: Установите поручни на стойках, крепко зафиксируйте винтами.

Примечание: из рамы необходимо предварительно извлечь винты.



ШАГ 4: Подключите кабель, соединив А и В.



ШАГ 5: Вставьте пластиковые крышки в поручни.



ШАГ 6: Вставьте фиксатор в отверстие.



Установка беговой дорожки

Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности.
Не устанавливайте тренажер рядом с источником воды или в помещениях с высокой влажностью.

Расположите тренажер не ближе, чем 1,2 м от стен или предметов мебели.

Тренажёр должен быть установлен на ровной твёрдой поверхности.

Следите за тем, чтобы за беговой дорожкой была закреплена отдельная розетка, к которой не подключены дополнительные чувствительные приборы, как, например, телевизор или компьютер.

ВНИМАНИЕ! Беговая платформа должна быть расположена на ровной поверхности. Расположение тренажера на поверхности с креном может привести к поломке электроники тренажера.

Руководство по использованию тренажера

Включение питания

На кожухе мотора расположен переключатель On (Вкл.)/Off (Выкл.). Для запуска беговой дорожки переведите его в положение “On” (Вкл.).

Ключ безопасности

Беговая дорожка оснащена ключом безопасности, который отключает питание в случае, если пользователь упал с тренажера. В этом случае беговая дорожка останавливается мгновенно. На высоких скоростях нежелательно и небезопасно резко останавливать беговую дорожку, поэтому используйте ключ безопасности только в экстренных случаях. Для обычной остановки беговой дорожки используйте клавишу СТОП на консоли.

Беговая дорожка будет работать только в том случае, если ключ безопасности должным образом установлен в паз компьютера.

Вставьте ключ безопасности и закрепите второй конец шнура на своей одежде на случай, если Вы упадете, то ключ безопасности мгновенно остановит беговую дорожку, что позволит минимизировать шанс получения травмы.

В целях Вашей безопасности никогда не используйте беговую дорожку, предварительно не подсоединив ключ безопасности к одежде.

Как вставать на беговую дорожку

Вставляйте на беговую дорожку, поставив ноги на рейки по бокам беговой платформы. Ставьте ногу на беговое полотно только после того, как оно начало движение с постоянно медленной скоростью. Во время упражнения все время держите свое тело и голову лицом вперед. Никогда не пытайтесь развернуться на беговой дорожке, когда беговое полотно все еще движется.

Когда вы закончите тренировку, остановите беговую дорожку, нажав на кнопку СТОП. Подождите, пока беговая дорожка полностью остановится перед тем, как встать с нее.

Складывание беговой дорожки

Для компактного хранения беговой дорожки ее можно сложить.

Для этого поднимите беговое полотно вверх и закрепите фиксатором.

ПРИМЕЧАНИЕ: 1) Предварительно необходимо отключить тренажер от сети. 2) Проверьте, чтобы фиксатор был надежно закреплен.

Раскладывание беговой дорожки

Вытащите фиксатор замка блокировки и аккуратно разложите беговую дорожку.

Перемещение беговой дорожки

Беговую дорожку можно удобно и безопасно перемещать по дому в сложенном положении с помощью транспортировочных роликов.

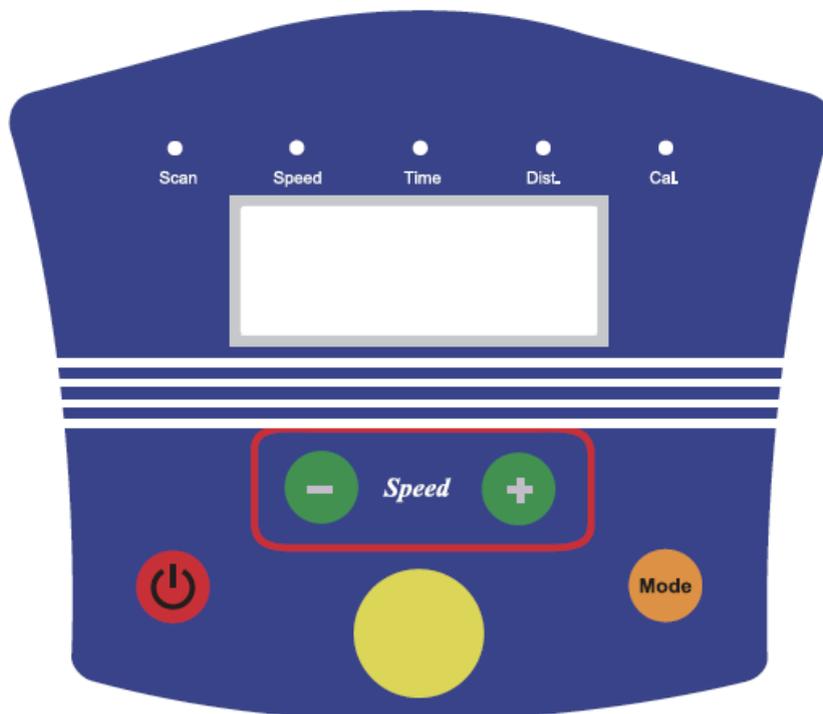
Крепко держите рукоятки тренажера обеими руками, потяните к себе беговую дорожку, наклоните на 30-40 градусов, пока она не встанет на колесики, а затем медленно переместите тренажер.

ВНИМАНИЕ! Во время занятий на беговой дорожке ключ безопасности всегда должен быть прикреплен к Вашей одежде.

ОСТОРОЖНО! Вставайте на беговое полотно, только когда скорость его движения не больше 3 км/ч.



Компьютер



Ключ безопасности

Спецификации компьютера:

- 1) “===”: ручная программа, P1-P3 предустановленные программы.
- 2) Светодиодный дисплей, 4 клавиши + ключ безопасности.
- 3) Скорость: 1-10 км/ч.
- 4) Предупреждение о перегрузке, электрическом перенапряжении, изменениях скорости из-за внешних факторов, электромагнитном вмешательстве.
- 5) Предупреждающие звуковые сигналы.

Инструкция по запуску:

Вставьте вилку в розетку, предварительно убедившись, что напряжение розетки совпадает с требованиями к напряжению данной беговой дорожки. Нажмите на выключатель, расположенный рядом с силовым кабелем. Монитор загорится.

Вставьте в компьютер ключ безопасности. Другой конец ключа прикрепите к своей одежде; монитор загорится и раздастся звуковой сигнал. “===” обозначает, что беговая дорожка находится в ручном режиме.

Для запуска нажмите на «СТАРТ», полотно беговой дорожки начнет движение с минимальной скорости, пока не достигнет скорости 1 км/ч. Устанавливайте нужную Вам скорость с помощью кнопок СКОРОСТЬ+ и СКОРОСТЬ-. Также Вы можете включить одну из предустановленных программ.

Назначение кнопок



«MODE (РЕЖИМ)» предназначена для выбора режима тренировки. Есть возможность выбора режима для обратного отсчета времени, обратного отсчета расстояния и калорий.



«START (СТАРТ)» предназначена для запуска работы беговой дорожки

«STOP (СТОП)» предназначена для остановки работы беговой дорожки



КНОПКИ РЕГУЛИРОВАНИЯ СКОРОСТИ

«+» увеличивает скорость движения бегового полотна

«-» уменьшает скорость движения бегового полотна

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

При извлечении ключа безопасности из компьютера раздастся звуковой сигнал и на экране появится надпись SAFE, беговая дорожка остановится.



ЖК ДИСПЛЕЙ

Отображает скорость, время, расстояние, калории, программы P1-P3

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Выбрать режим тренировки можно с помощью кнопки MODE (РЕЖИМ)

Ручной режим - (===) :

Стандартная скорость при запуске беговой дорожки — 1 км/ч;

Нажмите на START (СТАРТ), через 3 секунды раздастся звуковой сигнал, и полотно дорожки начнет движение.

Изменить скорость во время тренировки можно с помощью клавиш «SPEED (СКОРОСТЬ)+» или «SPEED (СКОРОСТЬ)-».

Ведется отсчет времени, расстояния и калорий.

Программы

Имеются 3 предустановленные программы (P1 - P2 - P3) + Ручной режим (===).

Предустановленные программы P1-P3

Предустановленные программы тренировки с автоматическим переключением скорости. Для выбора одной из этих программ включите беговую дорожку, затем нажмите на MODE (РЕЖИМ), после чего на экране появится «===», затем нажмите на «SPEED

(СКОРОСТЬ)+» для выбора одной из программ (P1, P2 или P3). Для подтверждения выбора нажмите на MODE (РЕЖИМ).

После этого установите время тренировки с помощью кнопки «SPEED (СКОРОСТЬ)+» от 5 до 30 минут.

Чтобы приступить к тренировке, нажмите на START (СТАРТ).

Обратный отсчет времени тренировки будет изображен на дисплее.

Каждая программа разделена на разные сегменты. Каждые раз перед переходом с одного сегмента на другой будет подаваться звуковой сигнал. После завершения цикла предустановленной программы, беговая дорожка перейдет в ручной режим.

Программы:

Ниже приведена таблица скорости сегментов тренировки предустановленных программ в (км/ч) в качестве примера для тренировки в течение 5-ти минут.

PROGR		TIM																		
P1	SPEE	1	3	5	7	5	3	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
P2	SPEE	2	3	4	5	6	5	4	3	2	3	4	5	6	5	4	3	2	-	-
P3	SPEE	3	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8	5	8

ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД

Чистка

Для удаления пыли с беговой дорожки воспользуйтесь пылесосом или влажной тканью. Периодически подметайте и мойте пол под беговой дорожкой, это поможет продлить ей срок службы.

Для чистки никогда не используйте растворители, они могут повредить тренажер.

Центрирование и регулировка полотна

Когда вы бежите, то можете отталкиваться одной ногой сильнее, чем другой. Со временем это может привести к сдвигу полотна от центральной позиции. Данное отклонение нормально и беговое полотно можно будет отцентрировать с помощью ключа и болтов.

Центрирование бегового полотна

Внимание: не прокручивайте болты более чем на пол-оборота за раз. Если затягиваете один конец, то настолько же отпускайте второй, чтобы полотно не было слишком натянутым или слишком свободным.

Во время центрирования на беговой дорожке никого быть не должно.

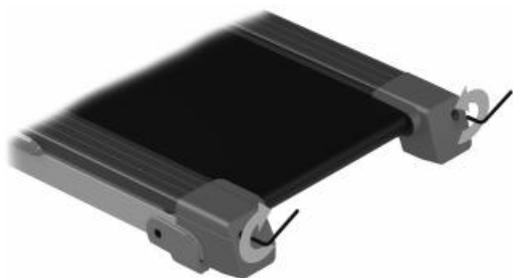
Проводите центрирование на скорости 4 м/ч (6.4 км/ч)

После центрирования протестируйте беговую дорожку, позанимавшись на ней в течение 4-х минут. При необходимости повторите процедуру.

Если полотно смещено влево:

Прокрутите левый винт на пол-оборота по часовой стрелке

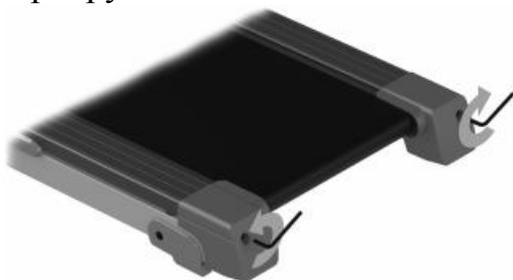
Прокрутите правый винт на пол-оборота против часовой стрелки



Если полотно смещено вправо:

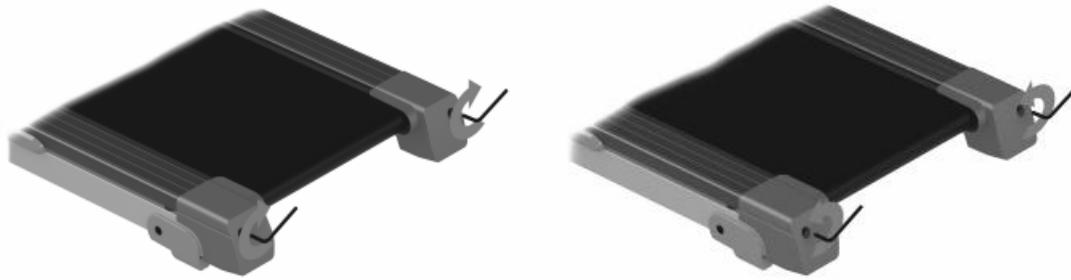
Прокрутите правый винт на пол-оборота по часовой стрелке

Прокрутите левый винт на пол-оборота против часовой стрелки



РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

Если Вам кажется, что беговое полотно как будто соскальзывает, когда Вы ставите на него ногу во время запуска дорожки, возможно, Вам нужно увеличить натяжение бегового полотна. Со временем такое случается. Для увеличения натяжения бегового полотна поверните оба болта на пол-оборота, как показано на рисунке:



Протестируйте полотно, при необходимости прокрутите болты еще не пол-оборота.

Не прокручивайте болты более чем на пол-оборота за раз.

При необходимости обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

Смазка

Беговая дорожка смазана на заводе. Тем не менее, рекомендуется проверить смазку беговой дорожки, для обеспечения оптимальной работы устройства. Рекомендуется проверять смазку через каждые 10 часов непрерывной работы тренажера. Поднимите боковые стороны полотна, чтобы почувствовать на ощупь внутреннюю поверхность. Если следы силиконового спрея будут найдены, смазка не нужна. В случае сухой поверхности, потребуется смазка.

Внимание! Перед тем как приступить к смазке или чистке тренажера, удостоверьтесь, что силовой кабель вынут из розетки.

1) Для чистки бегового полотна и платформы необходимо приподнять один край полотна и провести под ним сухой тканью. Протрите внутреннюю часть бегового полотна и верхнюю часть платформы.

Прокручивайте полотно, чтобы почистить его по всей длине.

Повторите процедуру с другой стороны.

2) Для смазки приподнимите полотно с одной стороны и, удерживая его, наносите смазку равномерным слоем волнообразно по всей длине беговой деки (доски) от переднего вала до заднего вала. Повторите эту процедуру с противоположной стороны. С каждой стороны наносите смазку таким образом, что бы она не выступала за края бегового полотна.

3) Затем запустите беговую дорожку на несколько минут на скорости 1 км/ч, чтобы смазка равномерно распределилась по всему полотну.

Меры предосторожности

Внимательно прочитайте эту инструкцию до сборки и использования тренажёра!!!

1. Сохранность и эффективное использование тренажёра возможны только в случае его правильной сборки, техобслуживания и применения исключительно по назначению.
2. До начала тренировок проконсультируйтесь у вашего врача и убедитесь, что состояние вашего здоровья позволяет использовать тренажёр. Особенно это касается беременных женщин, детей, пожилых людей, а также людей с хроническими заболеваниями. Во время упражнений следите за своим самочувствием. Помните: чрезмерные нагрузки могут повредить вашему здоровью. Прекратите тренировку, если почувствуете проявление хотя бы одного из следующих симптомов: боль, тяжесть в груди, неровный пульс, учащение дыхания, головокружение, тошноту. После этого, прежде чем продолжать занятия, обязательно ещё раз пройдите медицинскую проверку.
3. Перед тренировкой проверяйте тренажер на наличие неисправностей, крепко ли затянуты болты и гайки.
4. Безопасность тренировок зависит от частоты и периодичности осмотра оборудования на предмет износа и поломок комплектующих частей. В случае обнаружения неисправности, либо возникновения посторонних звуков при работе с тренажером, прекратите тренировку. Не возобновляйте тренировку до устранения проблемы. Для ремонта используйте только оригинальные запасные части от производителя.
5. Не запускайте беговую дорожку, если на ней кто-то стоит.
6. Храните тренажер в сухом помещении вдали от источников воды, не подвергайте его воздействию таких внешних факторов как дождь, туман, роса, солнечные лучи и т. д.
7. Для чистки используйте ткань, слегка смоченную в воде. Нельзя использовать абразивные чистящие средства, спирт, растворитель. Периодически складывайте тренажер и мойте под ним пол.
8. Единоновременно на тренажере нельзя заниматься более чем одному человеку.
9. Храните тренажер в недоступном для детей и животных месте.
10. На тренажере нельзя тренироваться менее чем за 1 час до еды и в течение 2-х часов после еды.
11. Для занятий используйте удобную одежду, не стесняющую движений. На ногах должна быть удобная спортивная обувь.
12. Все изображения в данном руководстве приведены в качестве примера. В целях улучшения качества производитель имеет право вносить изменения в спецификации и дизайн тренажера без предварительного уведомления. В связи с этим, описанные в данном руководстве спецификации могут быть не применимы к Вашей модели тренажера.