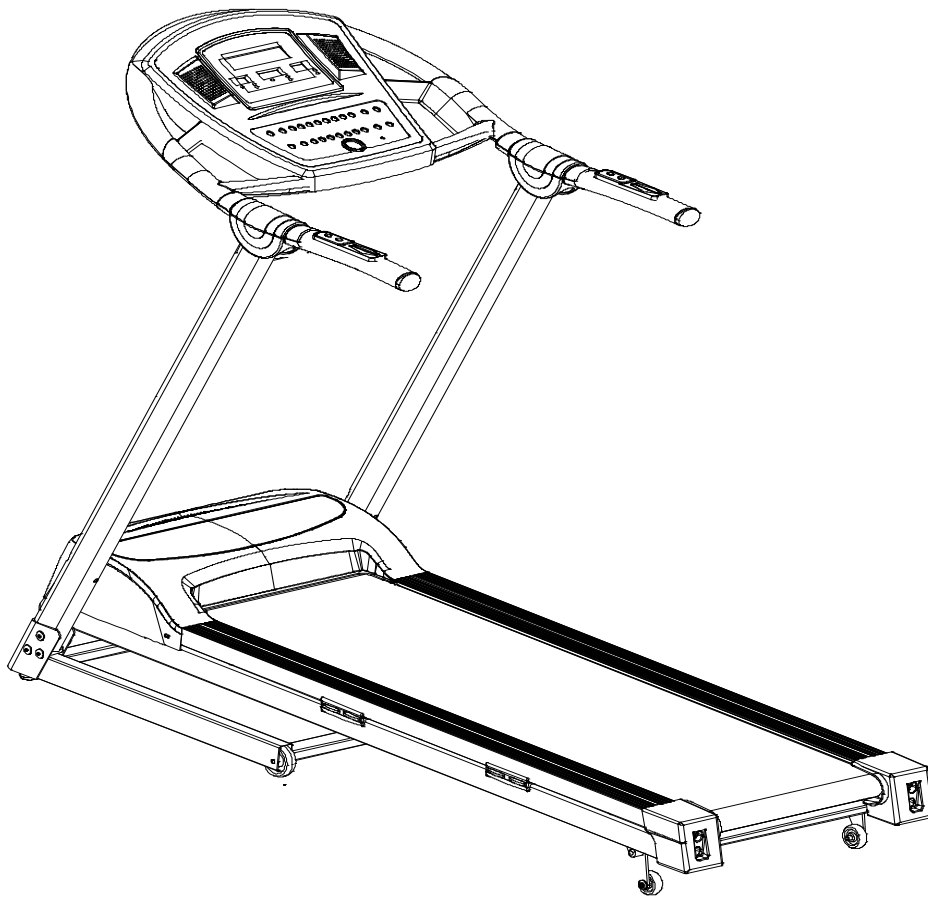


**Беговая дорожка
ОМА FITNESS
Модель 3201 EA/EB ZING**

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ



Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн.

Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму.

Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования.

Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему.

Обязательно сохраните инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования.

Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.

Внимание!

Перед тем, как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям. Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

Перед тем как начать тренировку:

Перед первым занятием проверьте, правильно ли была проведена сборка тренажера. Ознакомьтесь со всеми функциями и настройками тренажера и проводите тренировки в строгом соответствии с инструкцией по эксплуатации. Перед началом тренировки убедитесь, что все защитные элементы надежно установлены и закреплены, проверьте надежность механических и электрических соединений. Установите тренажер на ровную нескользящую поверхность, оставляя с каждой стороны по 0,5 м. свободного пространства. Для снижения шума и вибраций рекомендуется использовать специальные резиновые коврики.

Рекомендации по сборке:

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все компоненты, неплотно закрепив гайки и болты, и,

убедившись, что конструкция собрана правильно, окончательно затяните их.

Рекомендации по уходу:

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети (для тренажеров с питанием от сети). К обслуживанию можно приступать примерно через минуту после полного обесточивания внутренних электрических цепей тренажера. Не применяйте абразивные препараты и агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – такие как ацетон, бензин, уайт - спириты, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

Меры предосторожности:

Тренажер должен использоваться только по назначению, то есть для физических тренировок взрослых людей. Любое другое использование тренажера запрещено и может быть опасно. Продавец не несет ответственности за любые травмы или повреждения, вызванные неправильным использованием тренажера. Тренажер предназначен для использования взрослыми людьми, конструкция и установленные нагрузки рассчитаны на взрослых людей, поэтому эксплуатация несовершеннолетними лицами не допускается. Дети и домашние животные не должны приближаться к работающему тренажеру ближе, чем на 3 м.

В целях Вашей безопасности рекомендуем соблюдать следующие правила:

1. Сборку и эксплуатацию тренажера следует осуществлять на твердой, ровной поверхности. Свободное пространство вокруг тренажера должно составлять не менее 1,2 м.;
2. При регулярной эксплуатации проверяйте затяжку резьбовых соединений каждые 1-2 месяца;
3. Не допускайте попадания внутрь тренажера посторонних предметов и жидкостей;
4. Никогда не эксплуатируйте тренажер с явными дефектами – открученными элементами крепления, незакрепленными узлами, с нехарактерными посторонними шумами и т.д. Это может привести к травмам или уменьшению срока службы тренажера;
5. Для осмотра и устранения возникших дефектов обратитесь в авторизованный сервисный центр или к уполномоченному дилеру, у которого Вы приобрели данный тренажер;
6. Для ремонта необходимо использовать только оригинальные запасные части;

7. Обслуживание тренажера, за исключением процедур, описанных в данном руководстве, должно производиться только сотрудниками сервисного центра;
8. Не допускается какое-либо изменение конструкции или узлов и деталей тренажера – это может привести к серьезным травмам и потере здоровья;
9. Вес пользователя не должен превышать максимально заявленный;
10. Во время занятий используйте соответствующую одежду и обувь. Не надевайте свободную одежду или обувь с кожаными подошвами или каблуками. Если у Вас длинные волосы, соберите их в хвост или пучок на затылке;
11. Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера;
12. Не подвергайте себя чрезмерным нагрузкам во время тренировок. Если Вы почувствовали боль или недомогание, немедленно прекратите занятия и обратитесь за консультацией к врачу.

СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ

ОТКРЫТИЕ КОРОБКИ

Убедитесь, что все части тренажера на месте, проверьте наличие комплектующих частей в соответствии со списком

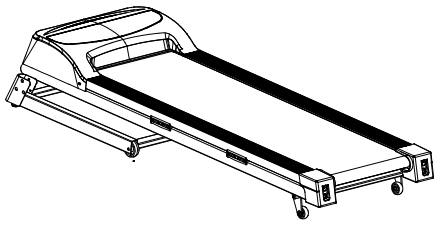
ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ СБОРКИ

Перед началом сборки убедитесь, что все инструменты, которые будут необходимы при сборке на месте.

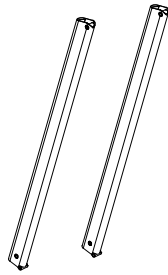
Указания по утилизации

Действуют Директивы 2002/95/ЕС, 2002/96/ЕС и 2003/108/ЕС о запрете использования некоторых опасных веществ в электрическом и электронном оборудовании, и о размещении отходов электрического и электронного оборудования (с дополнениями и изменениями). Символ перечеркнутого мусорного бака на устройстве или его упаковке означает, что изделие должно быть утилизировано отдельно от других отходов в конце его срока службы. Пользователь должен передать устройство в специализированный центр по сбору электрического и электронного оборудования для последующей утилизации, или передать его продавцу при покупке нового аналогичного устройства.

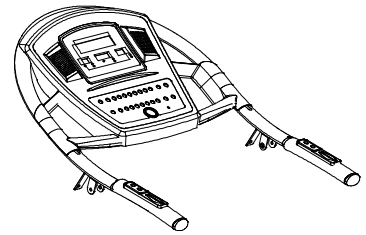
Откройте коробку, убедитесь, что все комплектующие части на месте:



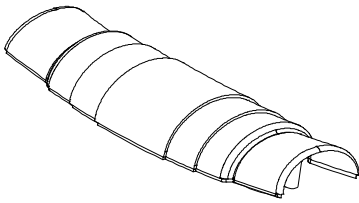
Основная рама



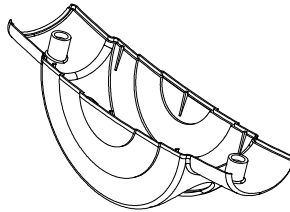
Стойки консоли
вертикальные



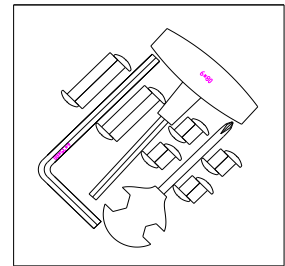
Консоль



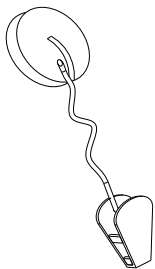
Кожух стойки консоли
(Верхний)



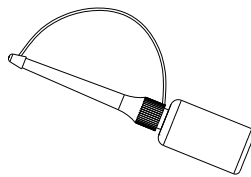
Кожух стойки консоли
(Нижний)



Сборочный
комплект



Ключ
безопасности

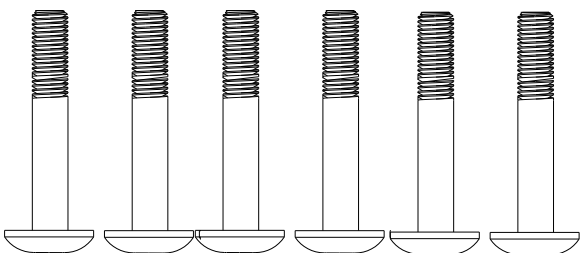


Силиконовая смазка

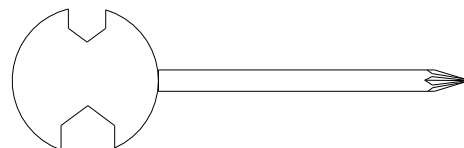


Инструкция

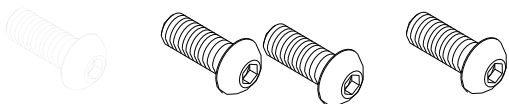
СПИСОК СБОРОЧНОГО КОМПЛЕКТА



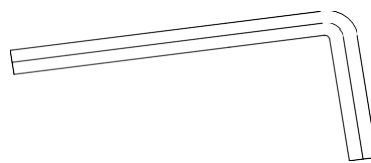
Болт (M8*40*20) 6 шт.



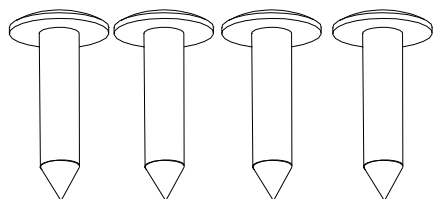
Отвертка- ключ 1 шт.



Болт (M8*15) 4 шт.

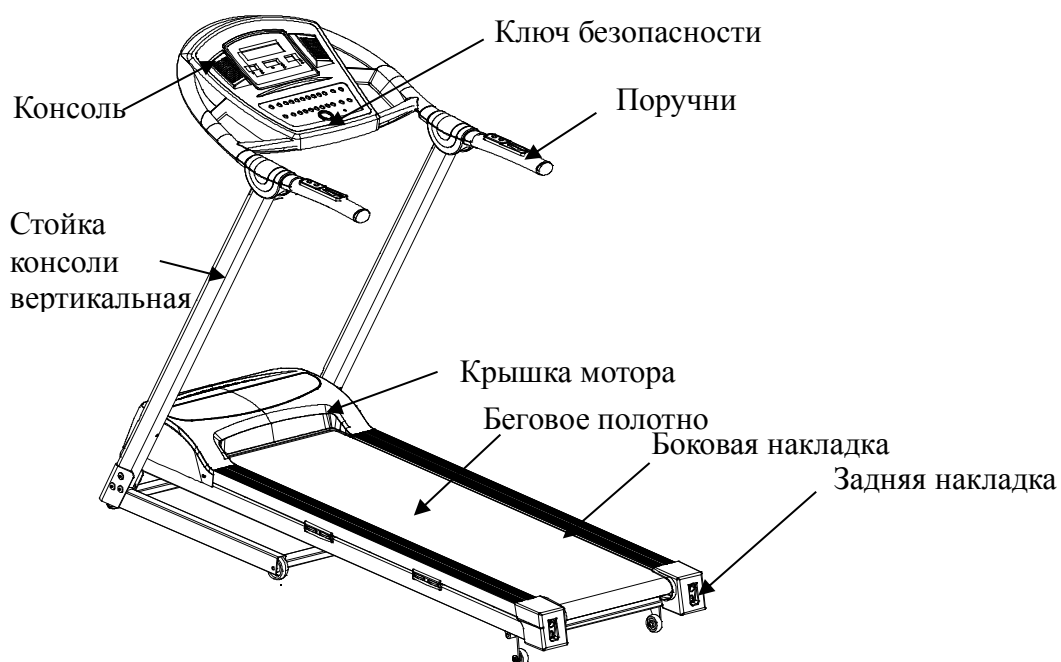


Ключ S6 1 шт.

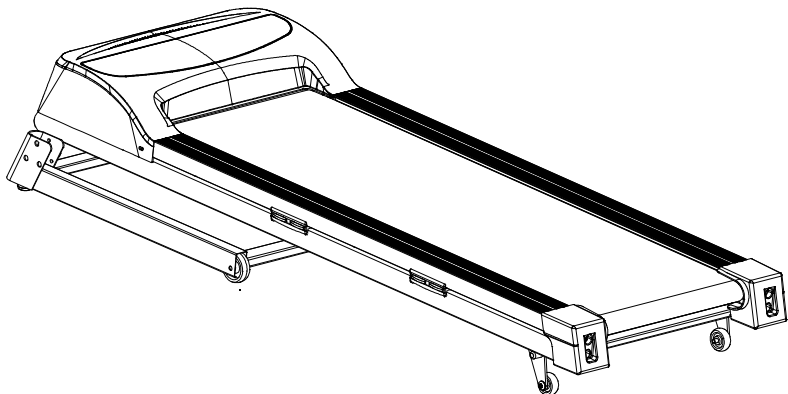


Саморез ST4*15

Основные части тренажера

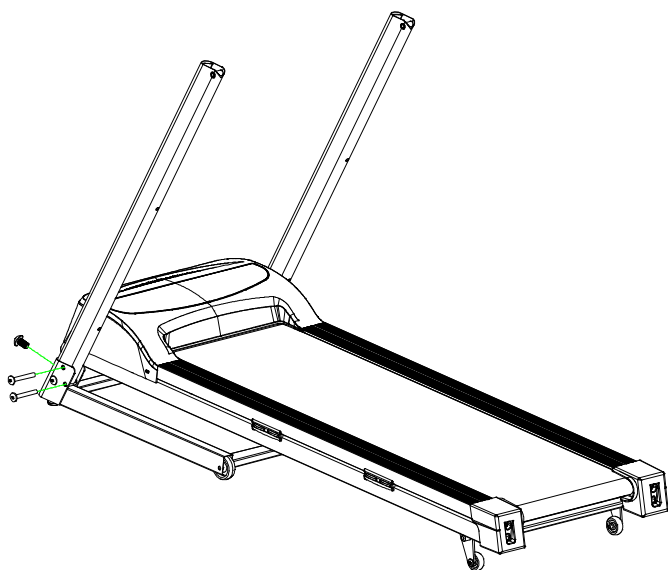


РУКОВОДСТВО ПО СБОРКЕ



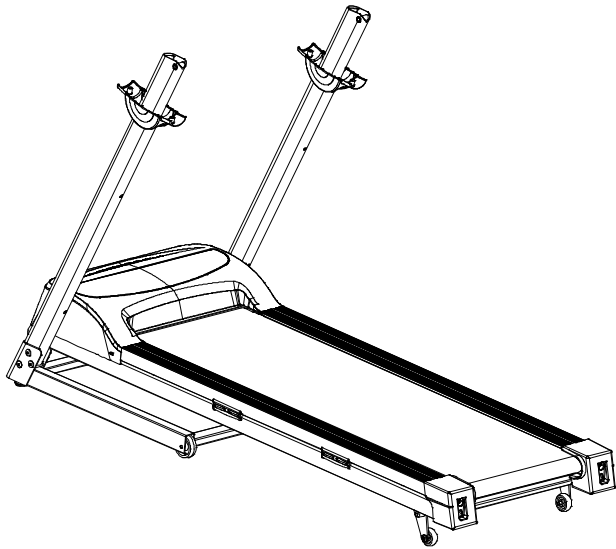
Шаг 1:

- Выньте **Основную раму** из коробки и положите ее на ровный пол.
(Как показано на схеме)



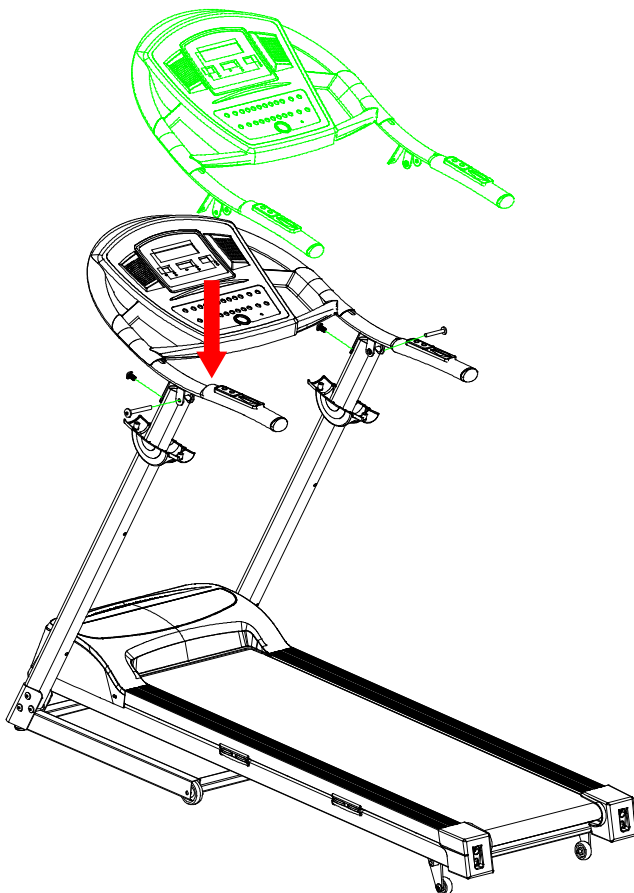
Шаг 2:

- Вставьте *вертикальные Стойки консоли* в пазы **Основной рамы**, зафиксируйте ее 4-мя винтами М8*40*20 и 2-мя винтами М8*15 (не затягивая до конца)

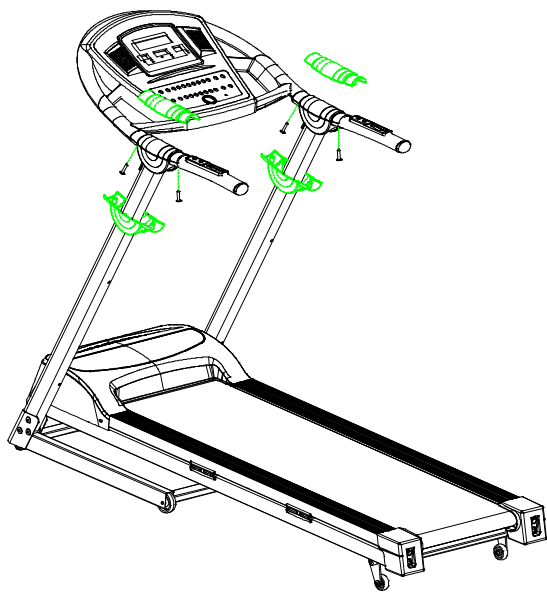


Шаг 3:

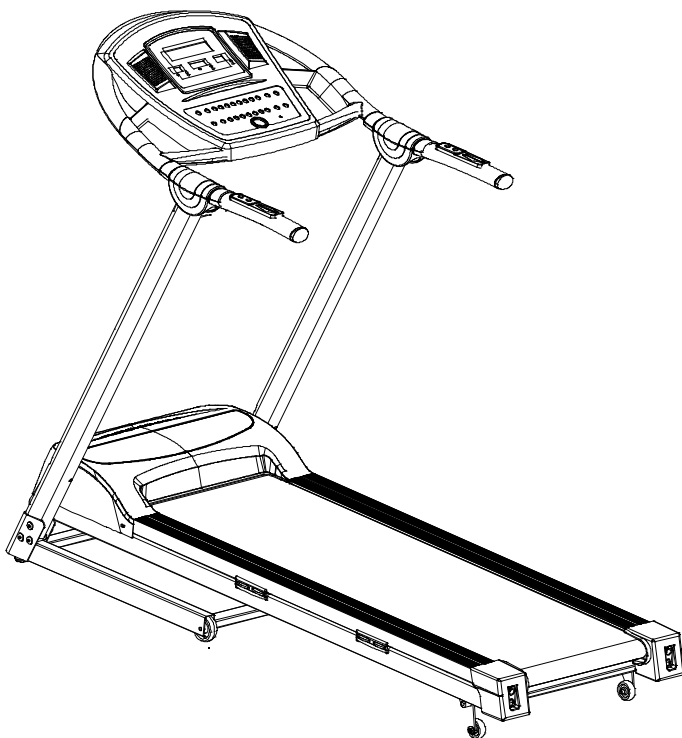
- Поместите оба *Кожуха стойки консоли (Нижние)* на вертикальные стойки как показано на рисунке



Шаг 4 : Поместите *консоль* на *вертикальные стойки* (как показано на рисунке) и используя болты М8*40*20 закрепите консоль с боковых сторон и используя болты М8*15 с передней стороны.



Шаг 5 : Присоедините *Кожух стойки консоли (Верхний)* с *Кожухом стойки консоли (нижний)* используя саморезы ST4×15 как показано на рисунке.



Шаг 6 : Затяните все болты с помощью ключей, которые идут в комплекте.
- Сборка завершена!

СТАРТ

ВКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

- Вставьте сетевой шнур в розетку.
- Переместите переключатель в положение «ON».
- Экран засветится и произведет звук.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Ключ безопасности предназначен немедленной остановки беговой дорожки в случае падения. Поэтому занимаясь на беговой дорожке обязательно используйте ключ для безопасной тренировки. Ваша беговая дорожка не запустится, если предохранительный ключ не вставлен в держатель ключа посередине консоли. Другой конец ключа безопасности должен быть надежно закреплен на вашей одежде, чтобы в случае падения вы вытащили ключ безопасности из консоли, чтобы немедленно остановить беговую дорожку и свести к минимуму травму.

Для вашей безопасности никогда не используйте беговую дорожку без закрепления ключа безопасности на вашей одежде. Перед тренировкой потяните за зажимы безопасности, чтобы убедиться, что зажим надежно держится на вашей одежде.

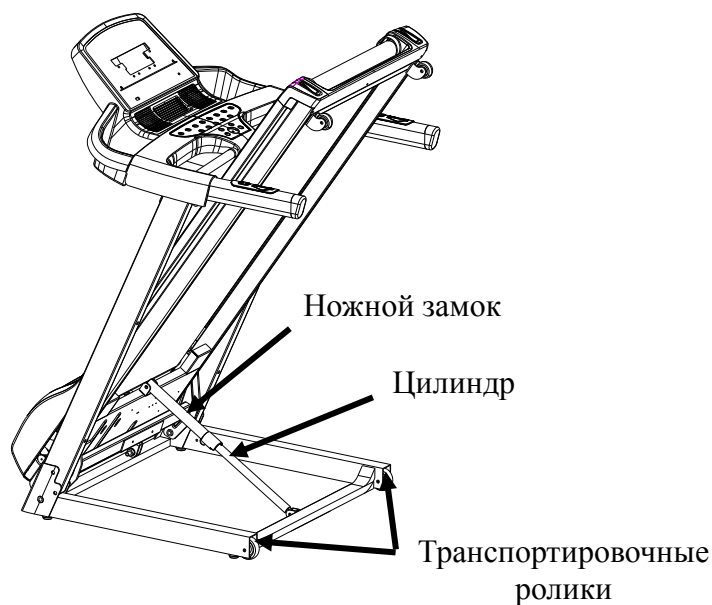
МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Будьте осторожны, когда вы включаете или выключаете беговую дорожку.

При включении беговой дорожки, не стойте на бегущем полотне. Сначала поставьте ноги на боковые направляющие беговой дорожки. Только после того, как полотно начало движение вы можете становиться на полотно и начинать тренировку.

Во время упражнений держите свое тело и голову лицом вперед. Никогда не пытайтесь поворачиваться на беговой дорожке. Закончив тренировку, остановите беговую дорожку, нажав красную кнопку остановки. Подождите, пока беговая дорожка не остановится, прежде чем пытаться выйти с беговой дорожки.

Складывание/Раскладывание и перемещение беговой дорожки



- Для раскладывания:

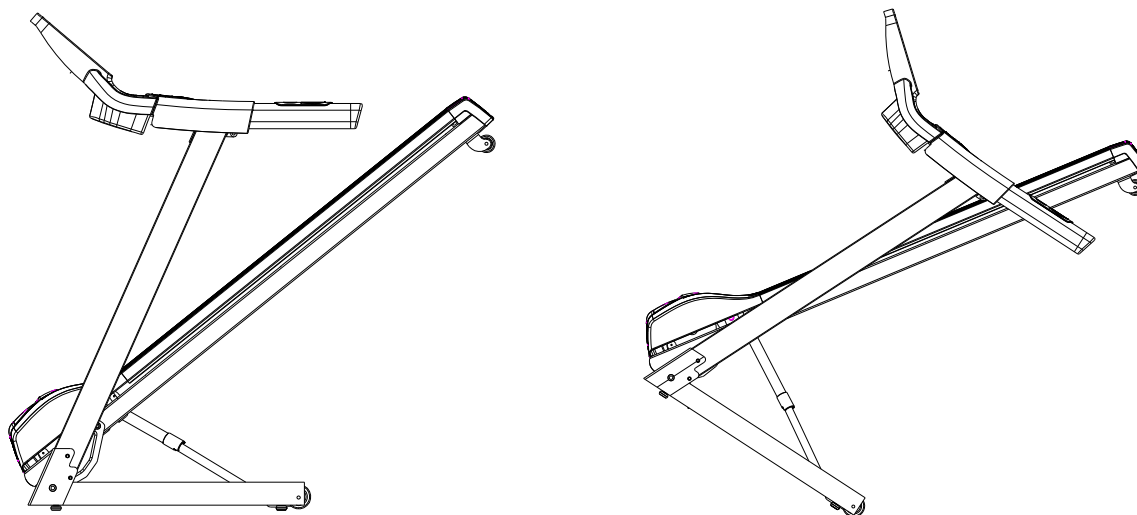
Придерживая беговую деку руками, щелкните ножной замок. Беговое полотно начнет автоматически опускаться.

- Для складывания:

Придерживая деку, поднимите ее наверх, зафиксируйте в вертикальном положении (вы услышите щелчок замка).

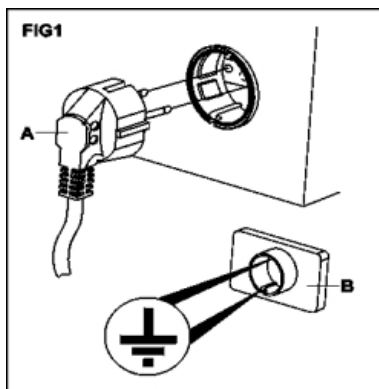
Перемещение

1. Прежде чем перемещать беговую дорожку, убедитесь, что питание выключено, кабель питания вынуто из гнезда.
2. Возьмитесь за конец беговой дорожки одной рукой и ручкой с той же стороны другой рукой, наклоните дорожку к груди на 40-50 градусов и с помощью транспортировочных колес переместите тренажер в нужное место.

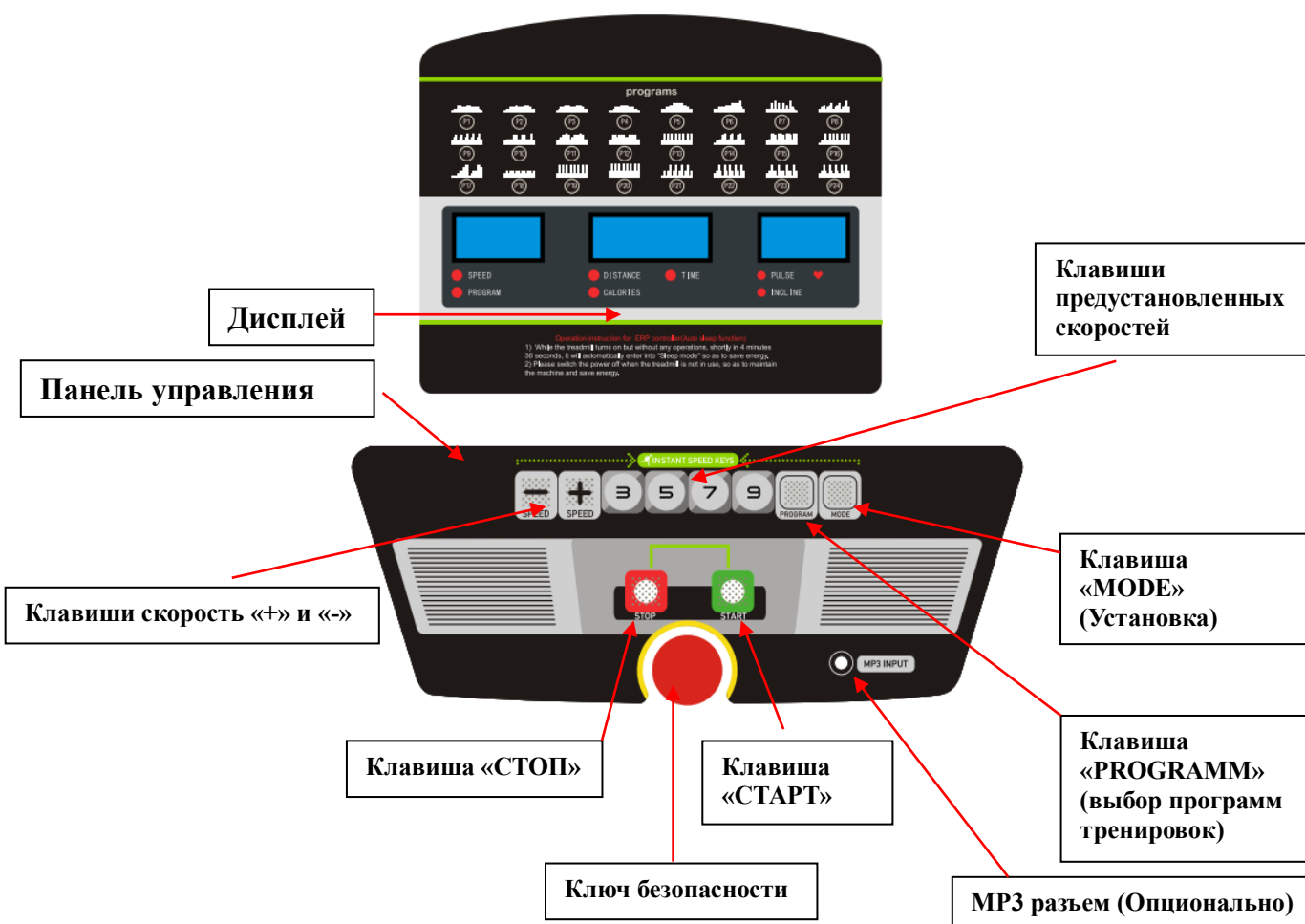


ТРЕБОВАНИЕ К ЭЛЕКТРОСЕТИ Неправильное подключение тренажёра может привести к риску поражения электрическим током. Проконсультируйтесь с электриком на предмет наличия заземления в вашей электросети. Не меняйте вилку, поставляемую с тренажёров, если она не подходит к розетке, её должен заменить электрик.

Этот тренажёр предназначен для использования с напряжением $220 \pm 5\%$. Не используйте трансформатор напряжения. Не используйте удлинитель, если вы не уверены, что он имеет заземление.



Инструкция для монитора OMA Fitness 3201 EB :



Данные Дисплея

Program - Программа	Отображает выбранную программу.
Time - Время	Отображает оставшееся время или общее время тренировки
Calories – Калории	Отображает количество сожженных калорий.
Heart Rate – Пульс	Отображает показание пульса.
Distance – Расстояние	Показывает общее расстояние км / мили.
Speed – Скорость	Отображает текущую скорость.
LCD Display - Экран	Отображает параметры и программы.

Панель управления

Speed ▲ / ▼ – Скорость	Регулировка скорости. Регулировка параметров программы.
Quick keys for Speed – Скорость	Регулирует скорость до заданного значения, четыре кнопки.
Start/Pause – Старт/Пауза	Старт/Пауза
Stop - Стоп	Остановка беговой дорожки во время тренировки и перезагрузка
Mode - Установка	Выбор программ и ввод параметров

Примечание: Тренажёр оснащен беспроводным приёмником пульсометра. Перед включением беговой дорожки подключите ключ безопасности.

Примечание: для сброса параметров выключить беговую дорожку и снять, и вставить ключ безопасности.

Программы P1 ~ P36 :

1. Сбросьте компьютер
2. Кнопкой Программа установите желаемую программу тренировки
3. Кнопками Скорость ▲ / ▼ установите время тренировки (время по умолчанию 30 минут).
4. Нажмите кнопку Старт.
5. Программы будут работать согласно таблице ниже.
6. Скорость может быть изменена нажатием кнопок Скорость ▲ / ▼.
7. После того, как время достигнет нуля, программа завершит свою работу.
8. Нажмите кнопку Старт / Пауза во время тренировки, чтобы приостановить работу программы.
9. Нажмите Стоп, чтобы завершить тренировку и сбросить программу.

Примечание: Каждая программа разделена на 16 этапов/сегментов, на которые делится заданное время тренировки. Время устанавливается в диапазоне от 5 до 99 минут.

Этап №Программы		Этап															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Скорость	1.0	3.0	3.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	5.0	5.0	3.0	2.0	
P2	Скорость	2.0	3.0	3.0	6.0	5.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P3	Скорость	2.0	3.0	5.0	5.0	7.0	7.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	8.0	8.0	5.0	4.0	3.0
P4	Скорость	2.0	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	5.0	5.0	3.0	3.0	2.0
P5	Скорость	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0	8.0	7.0	5.0	4.0	3.0
P6	Скорость	3.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	10.0	10.0	11.0	5.0	3.0
P7	Скорость	3.0	4.0	9.0	4.0	11.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	8.0	4.0	11.0	5.0	3.0	2.0
P8	Скорость	3.0	5.0	8.0	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	10.0	3.0	5.0	7.0	11.0	5.0
P9	Скорость	3.0	7.0	9.0	4.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	7.0	12.0	4.0	7.0	12.0	6.0
P10	Скорость	3.0	5.0	6.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	10.0	6.0	6.0	6.0	11.0	3.0
P11	Скорость	4.0	5.0	7.0	9.0	10.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	10.0	10.0	11.0	9.0	6.0	5.0
P12	Скорость	4.0	6.0	10.0	10.0	7.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	6.0	5.0
P13	Скорость	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
P14	Скорость	2.0	3.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0	9.0	11.0	3.0	6.0
P15	Скорость	4.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0	9.0	6.0	11.0	11.0
P16	Скорость	2.0	4.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
P17	Скорость	2.0	2.0	2.0	4.0	6.0	6.0	9.0	11.0	11.0	2.0	4.0	6.0	6.0	11.0	11.0	9.0
P18	Скорость	3.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0	6.0	3.0	6.0
P19	Скорость	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0	4.0	12.0
P20	Скорость	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P21	Скорость	2.0	6.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0	11.0	2.0	6.0
P22	Скорость	4.0	6.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0	2.0	11.0	6.0
P23	Скорость	4.0	6.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0	6.0	2.0	11.0	6.0
P24	Скорость	4.0	6.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0	4.0	11.0	6.0
P25	Скорость	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P26	Скорость	3.0	4.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0	10.0	12.0	4.0	7.0
P27	Скорость	5.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0	10.0	7.0	12.0	12.0
P28	Скорость	3.0	5.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P29	Скорость	3.0	3.0	3.0	5.0	7.0	7.0	10.0	12.0	12.0	3.0	5.0	7.0	7.0	12.0	12.0	10.0
P30	Скорость	4.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0	7.0	4.0	7.0
P31	Скорость	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0	5.0	13.0
P32	Скорость	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0	6.0	14.0
P33	Скорость	3.0	7.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0	12.0	3.0	7.0

P34	Скорость	5.0	7.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0	3.0	12.0	7.0
P35	Скорость	5.0	7.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0	7.0	3.0	12.0	7.0
P36	Скорость	5.0	7.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0	5.0	12.0	7.0

Пользовательские программы U1~ U3

1. Сбросьте компьютер.
 2. Кнопкой Программа установите пользовательскую программу тренировки.
 3. Кнопками Скорость ▲ / ▼ установите время тренировки (время по умолчанию 30 минут).
 4. Нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующей записи.
 5. Первый сегмент начнет мигать.
 6. Кнопками Скорость ▲ / ▼ установите скорость сегмента.
 7. Кнопками Наклон ▲ / ▼ установите наклон сегмента.
 8. После того, как скорость и наклон были введены, нажмите кнопку MODE, чтобы подтвердить ввод и перейти к следующему сегменту. После того, как параметры всех 16 сегментов были установлены, индикатор времени начнет мигать.
- Нажмите Старт, чтобы начать тренировку или нажмите клавишу Скорость ▲ / ▼, чтобы настроить время. (время по умолчанию 30 минут).
- Нажмите кнопку Старт / Пауза во время тренировки, чтобы приостановить тренировку, нажмите кнопку Старт для продолжения.
- Нажмите Стоп, чтобы прекратить тренировку и сбросить программу. После того, как время достигнет нуля, программа завершит свою работу.

ЧИСТКА

Регулярная чистка вашей беговой дорожки поможет продлить срок её службы.

Предупреждение: во избежание поражения электрическим током, убедитесь, что питание выключено, и шнур питания вынут из электрической розетки, прежде чем приступать к чистке.

Внимание: никогда не используйте абразивные материалы или растворители для очистки беговой дорожки. Для предотвращения повреждения дисплея, не допускайте контакта с жидкостью и попадания прямых солнечных лучей.

После каждой тренировки: Протрите от пота консоль управления и другие поверхности чистой смоченной водой мягкой тканью.

Еженедельно: Пылесосьте пол под беговой дорожкой раз в неделю. Рекомендуется использовать резиновый коврик для удобства уборки пола под беговой дорожкой.

СМАЗКА Рекомендуется регулярно проверять смазку под полотном.

Как правило, беговую дорожку нужно проверять на наличие смазки при сборке тренажера и смазывать через каждые 3 месяца работы тренажера. Для проверки наличия смазки на деке (доске) нужно поднять одну из сторон бегового полотна дорожки и прощупать поверхность. Если на руках останутся жирные следы, то смазка не требуется.

В случае сухой поверхности необходимо нанести смазку согласно инструкции. Используйте только силиконовые смазки, поставляемые в комплекте с тренажером, или у поставщика.

Нанесение смазки на беговую деку (доску): Ослабьте регулировочные болты заднего вала для беспрепятственного доступа к беговой деке (доске). 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, чтобы она не выступала за края бегового полотна. Выполните натяжение и регулировку бегового полотна

ХРАНЕНИЕ: Храните Вашу беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Обеспечьте отключение беговой дорожки от источника электропитания.

Анализ ошибок и их решения

Код Ошибки	Расшифровка	Действия
E01	Плохая связь между консолью и платой управления двигателем	Переподключите кабель между консолью и платой управления двигателем
E02	Низкий уровень напряжения	Подождите пока нормализуется напряжение и повторите попытку
E04	Двигатель наклона (при условии дорожки с автонаклоном) не прошел самодиагностику	Нажмите кнопку двигателя угла наклона на плате управления двигателем. После завершения самодиагностики попробуйте запустить снова
E06	Инвертор и плата управления потеряли соединение	Замените соединительный кабель или плату управления

Неисправности и пути их решения

Неисправность	Причина	Решение
беговая дорожка не работает из-за	a. отсутствует питания	Вставьте вилку в розетку
	b. ключ безопасности не вставлен	Вставьте ключ безопасности
	c. Выключена	Включите
	d. Предохранитель сгорел	Замените предохранитель
Ход бегового полотна недостаточно гладкий	a. недостаточно смазки	Смажьте силиконовой смазкой.
	b. полотно слишком натянутое	Отпустите натяжку полотна
Беговое полотно проскальзывает	полотно слишком растянута	Натяните беговое полотно

Общие советы для фитнеса

Начинайте программу тренировок постепенно, одну тренировку в 2-3 дня.

Увеличивайте время тренировок в неделю. Начинать с коротких периодов упражнений и затем постоянно их увеличивайте. Медленно начинайте каждое занятие и не ставьте перед собой невозможных задач. В дополнение к этим упражнениям выполняйте другие виды тренировок такие как бег, плавание, танцы и / или велоспорт.

Всегда хорошо разогревайтесь перед тренировкой. Делайте не менее пяти минут растяжку или гимнастические упражнения, чтобы избежать напряжения мышц и травм. Регулярно проверяйте свой пульс на рукоятках беговой дорожки. Установите личный диапазон частоты тренировок, чтобы достичь оптимального успеха физического состояния.

Принимайте во внимание свой возраст и физическую форму.

Убедитесь, что ваше дыхание стабильное и спокойное течение тренировки.

Пейте достаточно воды во время тренировки. Это гарантирует, что потребность вашего

организма в воде удовлетворительная. Примите во внимание то, что рекомендуемое количество воды в 2-3 литра в сутки значительно возрастает при физической нагрузке. Жидкость, которую вы пьете, должна быть комнатной температуры.

Занимаясь на тренажере, всегда одевайте легкую и комфортную одежду и Спортивную обувь!

Не одевайте свободную одежду, которая может запутаться в тренажере.

Тренируйтесь по личному плану.

Упражнения для разминки

Успешное тренировка начинается с упражнений на разогрев. Эти разогревающие упражнения готовят ваше тело к предстоящей нагрузке.

Ниже вы найдете примерные инструкции по выполнению упражнений для разминки и завершения тренировки. Пожалуйста, обратите внимание на следующие упражнения:

Упражнения для шеи

Наклоните голову вправо и почувствуйте напряжение в шее. Медленно опустите голову на грудь, делая полукруг, и затем поверните голову влево. Вы снова почувствуете приятное напряжение в шее. Вы можете повторить это упражнение несколько раз по очереди.



Упражнения для плеч

Поднимайте левое и правое плечо поочередно или поднимайте оба плеча одновременно.



Упражнения на растяжку ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Растягивайте левую и правую руку поочередно по направлению к потолку. Почувствуйте напряжение в левом и правом боках. Повторите это упражнение несколько раз.



Упражнения для верхней части бедер

Обопритесь рукой на стену, затем наклонитесь назад и поднимите правую или левую ногу к ягодицам, насколько это возможно. Вы почувствуете приятное напряжение в верхней части бедер. Держитесь в этой позиции в течение 30 секунд, если это возможно, и повторите это упражнение 2 раза для каждой ноги.



Упражнения для ВНУТРЕННЕЙ части бедер

Сядьте на пол и поставьте ноги так, чтобы ваши колени смотрели наружу. Тяните ступни как можно ближе к паху. Осторожно прижмите колени вниз. Держитесь в этой позиции в течение 30-40 секунд



КОНТАКТ РУК С ПАЛЬЦАМИ НОГ

Медленно наклоните туловище вперед и попробуйте прикоснуться руками к ногам.

Тянитесь как можно ниже к пальцам ног. Держитесь в этой позиции в течение 20-30 секунд.



Упражнения для КОЛЕНЕЙ

Сядьте на пол и потянитесь к своей правой ноге. Согните левую ногу и поставьте ногу на правое бедро. Попробуйте дотянуться до правой стопы правой рукой. Держитесь в этой позиции в течение 30-40 секунд.



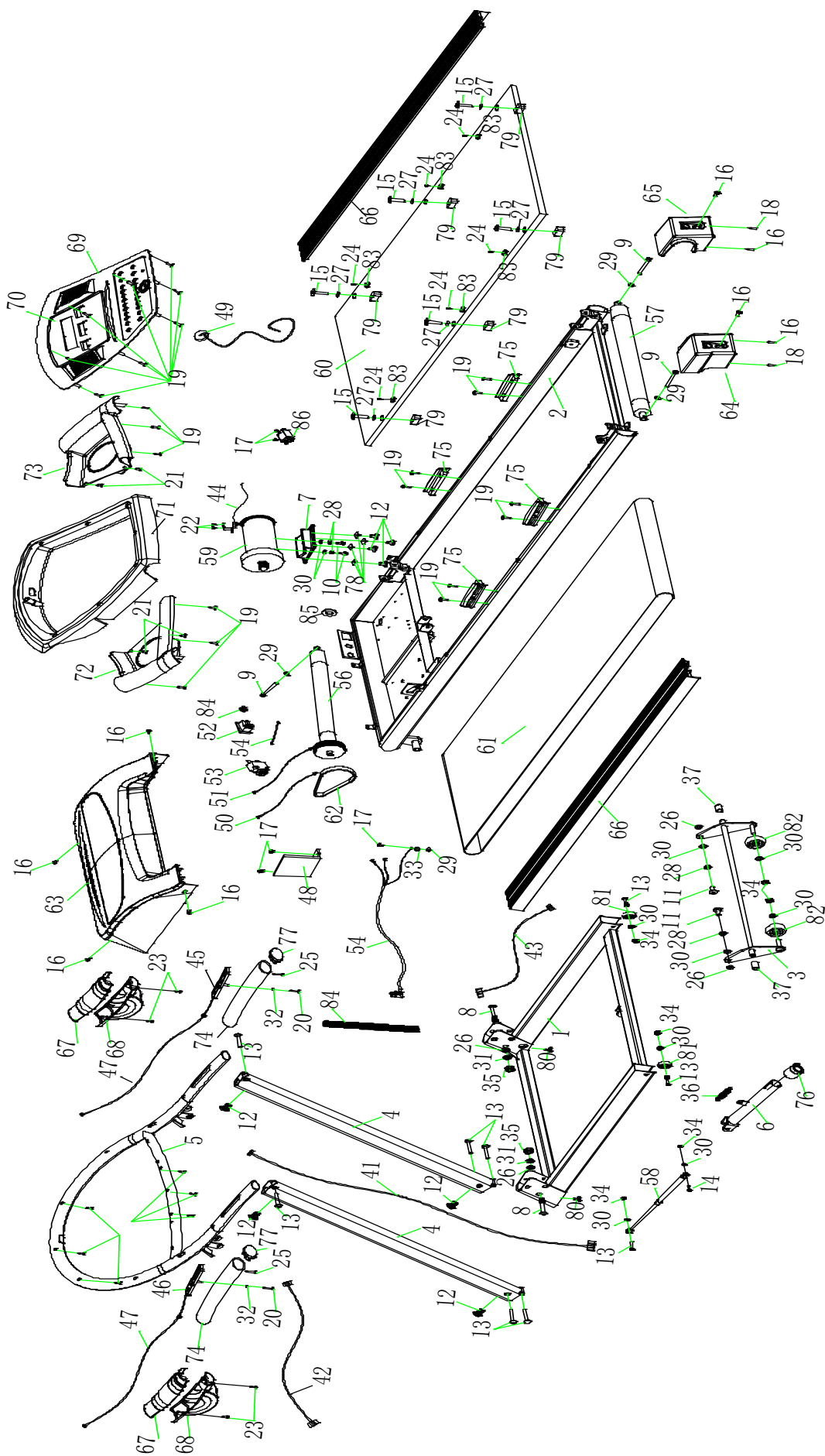
Упражнения для голени

Поставьте обе руки на стену и обопритесь на них всем весом. Затем поставьте левую ногу назад и чередуйте ее с правой ногой. Это растягивает заднюю часть ноги.

Держитесь в этой позиции в течение 30-40 секунд.



Сборочный чертеж



Перечень частей беговой дорожки

№	Описание	шт	№	Описание	шт
1	Базовая рама	1	46	импульсный набор	1
2	Основная рама	1	47	Провод L-1000MM	2
3	Уровень наклона механический 2 уровня	1	48	контроллер	1
4	Вертикальный пост	2	49	Ключ безопасности Ф32×9/L-1000	1
5	Рукоятки	1	50	Провод	1
6	Соединительная деталь	1	51	Провод	1
7	Базовая рама двигателя	1	52	Переключатель	1
8	Винт с полукруглой головкой с внутренним шестигранником M10 × 95 × 20 (8,8)	2	53	предохранитель	1
9	Винт с внутренним шестигранником M8×75(8.8)	3	54	ПроводL-100mm	1
10	Винт с внутренним шестигранником M8×15(8.8)	4	55	Шнур питания	1
11	Винт с внутренним шестигранником M8×20(8.8)	2	56	передний ролик	1
12	Винт с внутренним шестигранником M8×15(8.8)	8	57	Задний ролик	1
13	Винт с внутренним шестигранником M8×40×20 (8.8)	9	58	Цилиндр (ОМА-01-03-037)	1
14	Винт с внутренним шестигранником M8×30×20 (8.8)	1	59	Двигатель	1
15	Винт с внутренним шестигранником M6×55×Ф16	6	60	3200EBrunning board	1
16	винт с полной резьбой M5×10 (стальной)	8	61	Беговой ремень	1
17	винт с полной резьбой M4×10 (стальной)	10	62	Ремень двигателя	1
18	винт с полной резьбой ST5×15(стальной)	2	63	крышка двигателя	1
19	винт с полной резьбой ST4×16(стальной)	26	64	Задняя крышка (левая)	1
20	винт с полной резьбой ST4×25	2	65	Задняя крышка (Правая)	1
21	винт с полной резьбой ST4×12(стальной)	4	66	Боковой рельс	2
22	винт с полной резьбой ST3×10	2	67	Накладка верхняя	2
23	винт с полной резьбой ST4×15	4	68	Накладка нижняя	2
24	винт с полной резьбой ST4×15	10	69	Компьютерная плата (большая)	1
25	винт с полной резьбой ST4×25	2	70	Компьютерная плата (малая)	1
26	Шайба	6	71	Крышка компьютера	1
27	Шайба	6	72	Емкость для бутылки (левая)	1
28	Пружинная шайба Ф8	2	73	Емкость для бутылки (правая)	1
29	Пружинная шайба Ф5	3	74	рукоятка	2
30	Шайба Ф8	11	75	Декоративная подушка	4
31	Шайба Ф10	2	76	Торцевая крышка	1
32	Шайба Ф4.5×Ф12×t1.0	2	77	Крышка	2
33	Стопорная шайба Ф5	3	78	Квадратная подушка	4
34	Шестигранная самоконтрящаяся гайка М8	6	79	Квадратная подушка	4
35	Шестигранная самоконтрящаяся гайка М10	2	80	Колодка для ног	4
36	Шайба-1Ф10×Ф1.0×30	1	81	колесо	2
37	Круглая крышка	2	82	колесо	2
41	провод	1	83	Направляющая	6
42	провод	1	84	Провод	1
43	провод	1	85	Башмак	2
44	Датчик скорости	1	86	Фильтр	1
45	Скоростной набор импульсов	1			

ОБСЛУЖИВАНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Правильное техническое обслуживание очень важно для обеспечения безупречного и исправного состояния беговой дорожки. Неправильное техническое обслуживание может привести к повреждению беговой дорожки или сокращению срока службы изделия.

Все части беговой дорожки должны регулярно проверяться и затягиваться. Изношенные детали должны быть немедленно заменены.

РЕГУЛИРОВКА ПОЛОТНА

Возможно, вам придется отрегулировать беговой ремень (полотно) в течение первых нескольких недель использования. Все ходовые ремни правильно установлены на заводе. Но они могут слегка растянуться после первых дней использования. Растяжение полотна — это нормальная ситуация в период обкатки и обтирки.

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ РЕМНЯ:

Если, занимаясь на беговой дорожке, ощущается, как будто она «скользит» или проскальзывает, когда вы ставите ногу во время бега, натяжение полотна беговой дорожки, возможно, придется увеличить.

УВЕЛИЧИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ РЕМНЯ:

1. Вставьте 8-миллиметровый гаечный ключ в левый болт вала натяжения полотна. Поверните ключ по часовой стрелке на 1/4 оборота, чтобы вытянуть задний ролик и увеличить натяжение ремня.
2. Повторите ШАГ 1 для правого болта вала натяжения ремня. Вы должны обязательно повернуть оба болта на одинаковое количество оборотов, чтобы задний натяжной вал оставался соосным относительно переднего вала и рамы.
3. Повторяйте ШАГ 1 и ШАГ 2 до тех пор, пока скольжение не будет устранено.
4. Будьте осторожны, чтобы не затянуть слишком сильно, так как это может создать чрезмерное давление на передние и задние роликовые подшипники. Чрезмерно затянутый беговой ремень может повредить подшипники качения, что приведет к шуму подшипников от передних и задних роликов.

ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ НАТЯЖКУ ПОЛОТНА, ПОВЕРНИТЕ ОБА БОЛТА ПРОТИВ ЧАСОВОЙ СТРЕЛКИ ОДИНАКОВОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБОРОТОВ

Когда вы бежите на беговой дорожке, толчок одной ногой, зачастую бывает сильнее чем другой. Смещение полотна зависит от величины силы, которую одна нога оказывает по отношению к другой. Это отклонение может привести к смещению полотна от центра.

Это отклонение является нормальным. Беговое полотно будет центрироваться самостоятельно, когда на беговом полотне нет пользователя.

Если полотно остается постоянно смещенным от центра, вам необходимо отцентрировать его вручную.

Запустите беговую дорожку, когда на ней никого нет, нажимайте кнопку добавления скорости, пока она не достигнет 6 км / ч.

1. Проверьте, отклонение полотна на правую или левую сторону деки.

- Если отклонение в направлении левой стороны деки, то с помощью гаечного ключа поверните левый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота, а правый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/4.
- Если смещение в направлении правой стороны деки поверните правый регулировочный болт по часовой стрелке на 1/4 оборота, а левый регулировочный болт против часовой стрелки на 1/4.
- Если полотно все еще не в центре, повторяйте вышеуказанный шаг, пока беговое полотно не окажется в центре.

2. После того, как полотно окажется в центре, увеличьте скорость до 16 км / ч и убедитесь, что он работает плавно. Повторите вышеуказанные шаги, если это необходимо.

Если вышеуказанная процедура не удалась при устранении отклонения от центра, вам может потребоваться увеличить натяжение полотна.



СМАЗКА

Беговая дорожка смазывается на заводе. Тем не менее, рекомендуется регулярно проверять смазку беговой дорожки, чтобы обеспечить оптимальную работу беговой дорожки.

Обычно нет необходимости смазывать беговую дорожку в первый год или первые 500 часов работы.

После каждых 3 месяцев работы поднимайте боковые стороны беговой дорожки и по возможности проверяйте поверхность деки. При обнаружении следов силиконового спрея смазка не требуется.

В случае сухой поверхности обратитесь к следующим инструкциям. Используйте только безмасляный силиконовый спрей или гель.

Нанесение смазки:

- Расположите полотно так, чтобы шов находился посередине пластины.
- Вставьте распылительный клапан в распылительную головку контейнера для смазки.
- Поднимите полотно с одной стороны и удерживайте распылительный клапан на расстоянии до переднего конца шагового ремня и пластины. Начните с переднего конца ремня. Направьте распылительный клапан в направлении заднего конца. Повторите этот процесс на другой стороне полотна. Распылить на каждой стороне около 4 секунд.
- Подождите 1 минуту, пока крем-спрей растечется.

ОЧИСТКА:

Регулярная очистка полотна обеспечивает длительный срок службы изделия.

- Предупреждение: беговая дорожка должна быть отключена во избежание поражения электрическим током. Перед началом очистки или технического обслуживания необходимо вынуть шнур питания из розетки.
- После каждой тренировки: протирайте консоль и другие поверхности чистой мягкой и влажной тканью, чтобы удалить остатки пота.

Внимание: не используйте абразивные материалы или растворители. Во избежание повреждения компьютера держите все жидкости подальше. Не подвергайте компьютер воздействию прямых солнечных лучей.

- Еженедельно: для облегчения чистки рекомендуется использовать коврик для беговой дорожки. Обувь может оставить грязь на бегущем ремне, который может упасть под беговую дорожку. Чистите коврик под беговой дорожкой один раз в неделю.

МЕСТО ХРАНЕНИЯ:

Храните беговую дорожку в чистом и сухом месте. Убедитесь, что главный выключатель питания выключен и отсоединен от электрической розетки.

ВАЖНО

- Устройство соответствует действующим стандартам безопасности. Устройство подходит только для домашнего использования. Любое другое использование недопустимо и, возможно, даже опасно. Мы не можем нести ответственность за ущерб, вызванный неправильным использованием.

- Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом тренировки, чтобы выяснить, достаточно ли у вас физического здоровья для занятий на беговой дорожке. Диагноз доктора должен лежать в основе вашей программы упражнений. Неправильная или чрезмерная тренировка может нанести вред вашему здоровью.
- Внимательно прочитайте следующие общие советы по фитнесу и инструкции по упражнениям. Если вы испытываете боль, одышку, чувствуете себя плохо или у вас есть другие физические жалобы, немедленно прекратите упражнение. Немедленно обратитесь к врачу, если у вас продолжительная боль.
- Это фитнес-устройство не подходит для профессионального или медицинского использования и не может использоваться в терапевтических целях.
- Датчик пульса не является медицинским прибором. Он предназначен только для ваших информационных целей и предназначен для получения средней частоты пульса. Он не предназначен для предоставления медицинских консультаций и не будет измерять пульс каждый раз из-за различных факторов окружающей среды и условий организма человека.

УСЛОВИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ

Эта гарантия действительна только в соответствии с условиями, изложенными ниже. Гарантия действует только при соблюдении следующих трех условий.

- Вы являетесь первоначальным покупателем, имеющий гарантийный талон и товарный чек,
- Надлежащее использование дорожки.
- Претензии предъявляются в течение 12 месяцев гарантийного срока производителя.

ИСКЛЮЧЕНИЯ И ОГРАНИЧЕНИЯ

Данная беговая дорожка исключительно для домашнего использования. Ни при каких обстоятельствах эта беговая дорожка не может быть использована для коммерческого использования.

Мы гарантируем, что этот продукт протестирован и не имеет заводских дефектов при изготовлении.

Продавец обязан выдать гарантийный талон и товарный чек.

В гарантийном талоне должны быть основные данные:

ГАРАНТИЙНЫЙ ТАЛОН - Печать продавца - Дата продажи - Модель тренажера
--

Спасибо за покупку!

Хороших и результативных тренировок!