**GetActive**

# **РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

**Беговая дорожка**

**GetActive Run MINI BASIC**

**YP-C1**

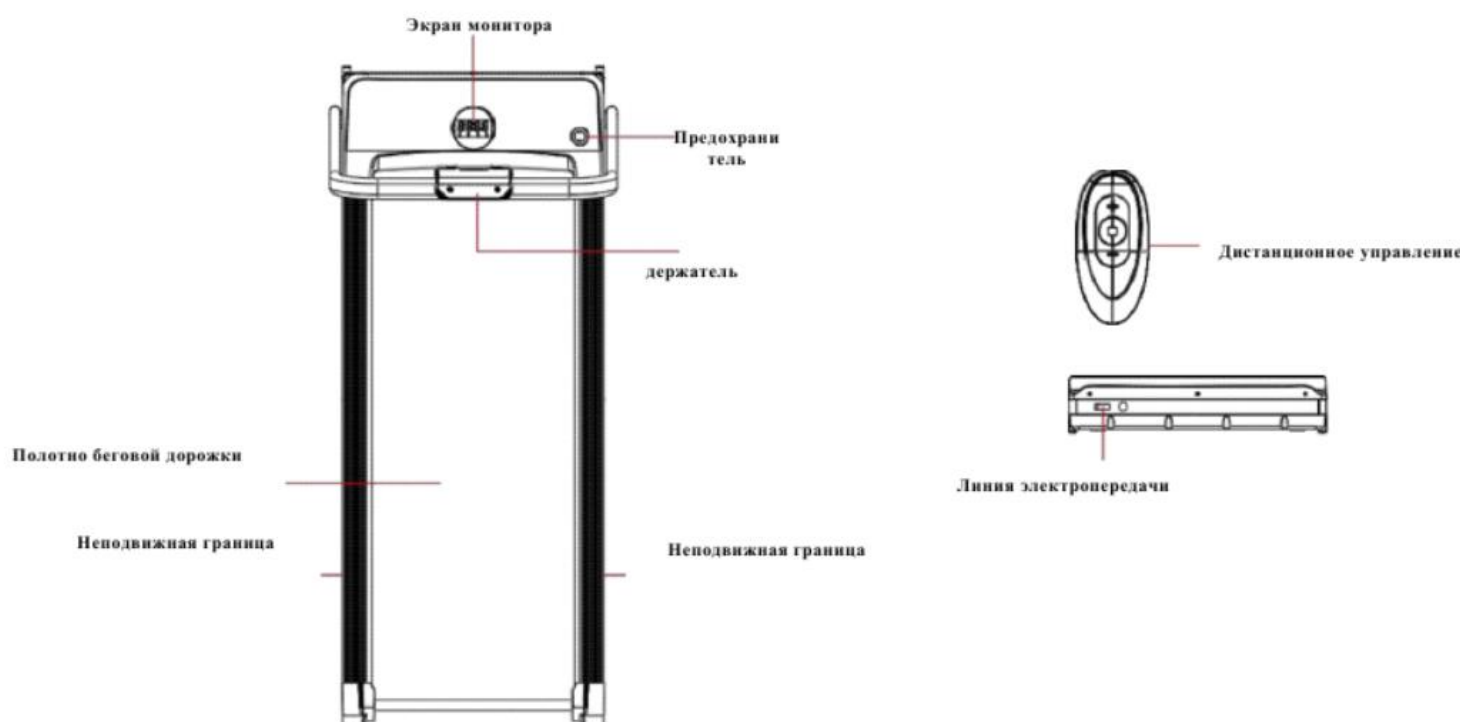


**Пожалуйста, внимательно прочитайте руководство по эксплуатации перед тем, как пользоваться тренажером. Сохраните руководство для дальнейшего использования.**

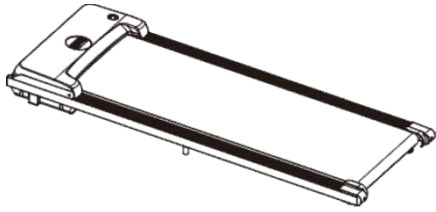
# СОДЕРЖАНИЕ

1.Описание продукта .....	01
2. Комплект .....	02
3.Характеристики .....	03
4.Правила безопасности и использования .....	04
5.Меры предосторожности и эксплуатация .....	06
6.Техническое обслуживание и регулировка .....	09
7.Разминка перед тренировкой и растяжка мышц .....	11

# 1. Описание продукта



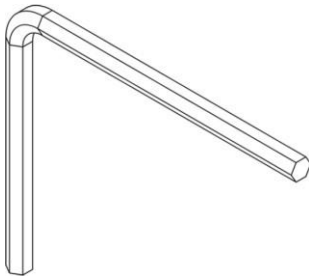
## 2. Комплект



Беговая дорожка



Руководство пользователя

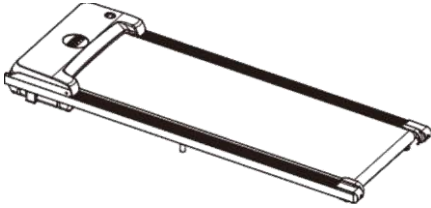


Шестигранный ключ



Силиконовое масло

### 3. Характеристики

<b>Конструкция</b>	Без ручки	
<b>Вес</b>	17 кг	
<b>Беговая поверхность</b>	380x1000 мм	
<b>Габариты (ДхШхВ)</b>	1245x490x115 мм	
<b>Диапазон скоростей</b>	0.8-7 км/ч	
<b>Максимальный вес пользователя</b>	80 кг	



# Правила безопасности:

Продукт разработан с учетом многочисленных правил безопасности, поэтому на всякий случай следуйте приведенным ниже инструкциям. Производитель не несет ответственности в случае несоблюдения правил

- Этот продукт подходит только для домашнего использования и не подходит для профессиональной подготовки и тестирования, а также для медицинских целей.
- Данные дисплея сердечного ритма не могут использоваться для клинической медицины.
- Безопасность тренажера можно поддерживать, только если он регулярно проверяется на предмет повреждений и износа. Особое внимание должно быть уделено крышкам/колесикам основания, ручкам и подвижным элементам.
- Если вы передаете тренажер для пользования другому лицу, убедитесь, что пользователь знает содержание данного руководства.
- Одновременно тренажером может пользоваться только один человек.
- Перед началом использования, а затем через равные промежутки времени проверяйте, что все винты, болты и другие соединения надежно закреплены.
- Перед началом тренировки следите за тем, чтобы поблизости от тренажера не было острых предметов.
- Тренируйтесь на тренажере только в том случае, если он работает правильно.
- Дефектные части должны быть немедленно заменены. Тренажером можно пользоваться только в том случае, если проводится его регулярное техническое обслуживание.
- Родители должны осознавать, что из-за естественной любознательности ребенка и его (ее) способности экспериментировать дети могут столкнуться с ситуациями, для которых тренажер не предназначен.
- Если у вас есть дети, которые обучены пользоваться данным тренажером, вы должны учитывать их уровень развития и, прежде всего, их темперамент. При необходимости вы должны присматривать за детьми и показывать, как правильно пользоваться тренажером. Тренажер не может использоваться в качестве игрушки.

- При установке тренажера убедитесь, что со всех сторон от него достаточно свободного пространства.
- Дети не должны находиться рядом с тренажером без присмотра, так как они могут использовать его для игр, для которых он не предназначен, а это может стать причиной несчастных случаев.
- Пожалуйста, примите во внимание, что неправильная и чрезмерная тренировка могут повредить вашему здоровью.
- Пожалуйста, обратите внимание, что рычаги и другие регулировочные механизмы могут ограничивать диапазон движения во время тренировки.
- При настройке тренажера убедитесь, что он надежно стоит на ровной поверхности.
- Для тренировки всегда надевайте подходящие одежду и обувь. Одежда должна быть такой, чтобы она не могла нигде застрять или зацепиться во время тренировки. Обувь должна подходить для тренировки, надежно держать ногу и иметь нескользящую подошву.
- Как правило, вам следует проконсультироваться с врачом перед началом тренировок. Он может предоставить вам конкретную информацию об интенсивности нагрузки, которая подходит для вас, и дать вам советы по тренировкам и питанию.

#### **Правила использования:**

1. Установите беговую дорожку там, где вилка может быть подключена к розетке.
2. Подсоедините шнур питания непосредственно к розетке и не допускайте ослабления.
3. Пожалуйста, используйте качественную розетку, чтобы избежать опасности.
4. Если вилка и розетка несовместимы, не прикасайтесь к вилке и попросите электрика решить проблему.
5. Пожалуйста, используйте блок питания с напряжением 220В-240В.
6. Пожалуйста, не допускайте контакта шнура питания и подвижных частей, не ставьте блок питания на беговую дорожку, не используйте поврежденную вилку.
7. Отключите вилку от розетки перед чисткой и обслуживанием.
8. **ВНИМАНИЕ: если вилка не вынимается, пригласите специалиста для решения проблемы.**
9. Пожалуйста, проверьте каждую часть тщательно перед использованием.

10. Пожалуйста, не используйте этот продукт на открытом воздухе, в условиях высокой влажности и на солнце.
11. Пожалуйста, выключите беговую дорожку и выньте вилку из розетки, когда уходите.
12. Для вашей безопасности штепсельная вилка машины должна быть заземлена.



## **Меры предосторожности перед использованием:**

**1. Во время работы беговой дорожки необходимо использовать розетку с заземлением.**

1.1 Установите устройство на ровную поверхность.

1.2 Включите шнур питания, затем включите выключатель питания, загорится индикатор выключателя и затем прозвучит звуковой сигнал.

1.3 Проверьте корректную работу экрана, затем установите предохранитель в месте, обозначенном на этикетке, и закрепите предохранитель на одежде.

1.4) Выберите методы работы в соответствии с конфигурацией модели, которую вы приобрели.

## **Инструкция по эксплуатации:**

1. Нажмите кнопку запуска на пульте дистанционного управления, чтобы запустить беговую дорожку. В электронном окне отобразится «3-2-1», затем запустится двигатель.

1.2 Стартовая скорость составляет 0,8 км/ч. Вы можете нажимать кнопки скорости +/-, чтобы отрегулировать скорость и выбрать необходимую скорость движения.

## **Во время работы запрещено:**

- Пользоваться скользкой беговой дорожкой.
- Включать двигатель, стоя на беговой дорожке.
- Бежать, когда беговая дорожка работает в режиме ходьбы.
- Допускать к беговой дорожке несовершеннолетних, людей с ограниченной подвижностью или других людей, не приспособленных к тяжелым физическим нагрузкам.

**Правильное техническое обслуживание – единственный способ сохранить беговую дорожку в лучшем виде. Неправильное техническое обслуживание может повредить или сократить срок службы беговой дорожки.**

**Не используйте наждачную бумагу или растворители для чистки беговой дорожки. Контроллер беговой дорожки не должен подвергаться воздействию прямых солнечных лучей или влаги во избежание повреждения. Пожалуйста, проверяйте и часто подтягивайте все детали беговой дорожки. Поврежденные детали должны быть немедленно заменены.**

Регулировка натяжения бегового полотна:

- 1) Отрегулируйте винт на левой стороне ленты с помощью шестигранного ключа, повернув его на 1/4 оборота по часовой стрелке.
- 2) Таким же образом отрегулируйте правый винт. Следите за тем, чтобы левый и правый винт были отрегулированы одинаково.
- 3) Повторяйте шаги 1 и 2, пока лента не будет натянута правильно.

Примечание. Нельзя натягивать ленту слишком туго, так как это приведет к ее поломке и увеличению нагрузки на передний и задний ролики, что может в свою очередь привести к повреждению подшипника и характерному шуму. Если вы хотите уменьшить натяжение ленты, поверните ключ против часовой стрелки. Левая и правая стороны должны быть натянуты одинаково.

**Регулировка положения бегового полотна относительно центра:**

Во время занятий подвижное полотно беговой дорожки может отклоняться от центра. Это отклонение нормально. Когда на беговой дорожке никого нет, полотно возвращается в центр. Если полотно не возвращается в центр, его нужно будет отрегулировать самостоятельно.

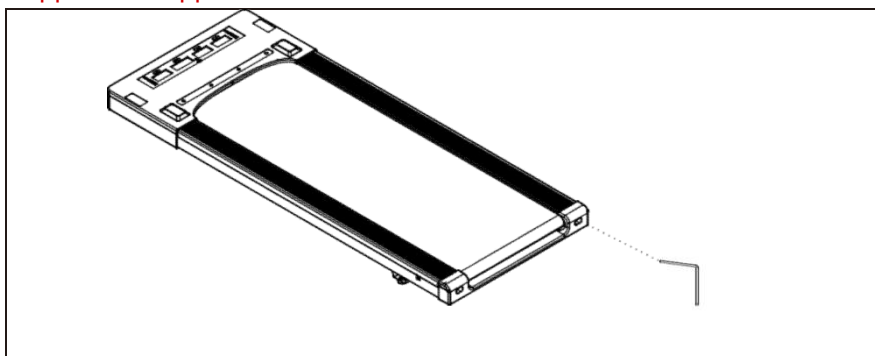
**Как отрегулировать подвижное полотно к середине?**

- 1) Запустите беговую дорожку, не вставая на нее, и выставьте скорость до 6 км / ч.
- 2) Определите, в какую сторону смещено полотно.
- 3) Если беговое полотно смещено в левую сторону, тогда с помощью ключа поверните левый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а правый болт – на 1/4 оборота против часовой стрелки.

4) Если беговое полотно смещено в правую сторону, тогда поверните правый болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, а левый болт – на 1/4 оборота против часовой стрелки.

5) После регулировки убедитесь, что беговая дорожка центрирована корректно.

6) **Предупреждение!** Не перетягивайте ролики! Это приведет к необратимому повреждению подшипника.



Левый и правый регулировочные винты расположены позади бегового полотна.

# **Разминка перед тренировкой и растяжение мышц после тренировки**

Успешная спортивная программа должна включать в себя разминку, аэробные и расслабляющие упражнения. Занимайтесь спортом не менее двух или трех раз в неделю. Упражняйтесь один день, а затем сделайте выходной. Через несколько месяцев вы можете увеличить количество упражнений до четырех или пяти дней в неделю. Разминка – важная часть вашей спортивной программы. Разминка перед каждым упражнением может подготовить ваше тело к следующему более интенсивному упражнению. Разогрев поможет вашим мышцам согреться и растянуться, улучшить кровообращение и пульс, а также направить больше кислорода в ваши мышцы. А после аэробных упражнений повторные упражнения помогут уменьшить болезненность мышц. Мы рекомендуем следующие разогревающие и расслабляющие упражнения.

## **Важность разминки перед тренировкой**

Разминка должна выполняться перед тренировкой. Разминка полезна для улучшения общего состояния тела, активизирует мышцы, повышает их эластичность и возбудимость.

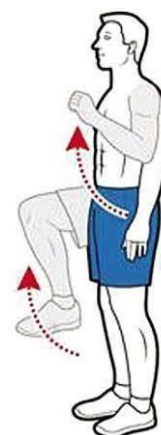
## **Важность растяжения после тренировки**

Отсутствие растяжения после тренировки может привести к мышечному напряжению и снижению эластичности, что приводит к увеличению местного давления и локальных воспалительных факторов. Метаболические процессы ухудшаются, замедляя восстановление усталости. Усталость имеет свойство накапливаться и может причинять боль.

# Разминка перед тренировкой

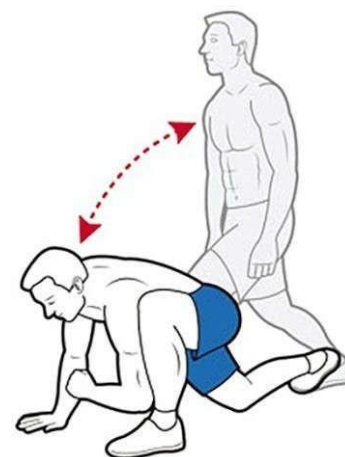
## 1. Встаньте прямо и сделайте шаг:

Выпрямите спину и положите руки на обе стороны тела. Делая шаг вперед, поднимите левое колено до уровня талии, а правую руку – вверх. Затем повторите это движение с правой ногой и левой рукой. Сделайте 20 шагов. Отдохните 1 минуту, затем повторите комплекс упражнений 2 раза.



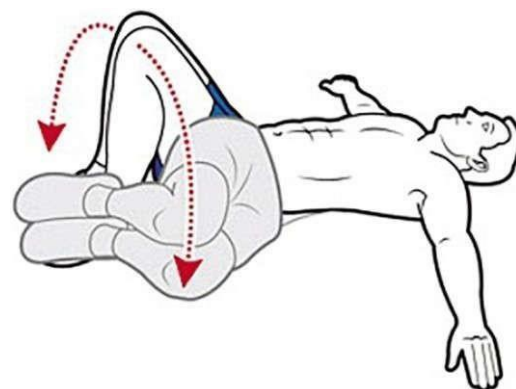
## 2. Нырните вперед и согните локоть до подъема:

Левой ногой сделайте шаг вперед, удерживая правое колено над землей. Положите правую руку на землю, затем подвиньте левый локоть к левой ноге. Затем встаньте и повторите упражнение, сделав шаг правой ногой. Повторите упражнение для каждой ноги 10 раз.



## 3. Поверните бедра и колени:

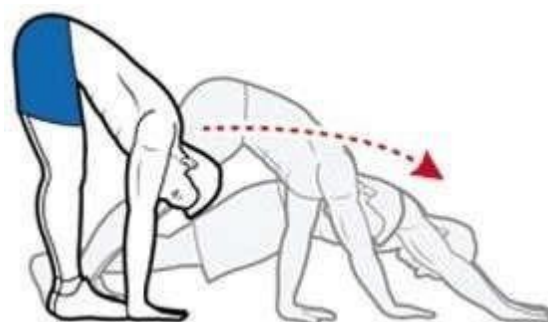
Лягте на спину: колени согнуты, ноги на полу, руки вытянуты с обеих сторон. Поверните ноги налево и держите согнутыми, пока левое колено не коснется земли. Затем также поверните ноги вправо, пока правое колено не коснется земли. Повторите 10 раз для каждой стороны.



## 4. Ходьба двумя руками:

Выпрямите ноги, наклонитесь и положите руки на пол. Подтяните живот и позвольте рукам двигаться вперед. Двигайте руки вперед и не сгибайте колени. Удерживайте дугообразное положение тела в течение 1 минуты подряд.

Это упражнение будет тренировать сухожилия, поясницу, ягодичные мышцы и мышцы голени.



# Растяжение после тренировки

## 1. Растяжение плеча:

Это простое и эффективное упражнение по растяжению мышц вокруг плечевого сустава. Поставьте ноги на ширине плеч и слегка согните в коленях. Вытяните вперед левую руку. Прикоснитесь правой рукой к левому предплечью, пока не почувствуете, что мышцы ваших плеч напряжены. Повторите действие правой рукой.



## 2. Растяжение мышц трицепса руки:

Согните левую руку и правую руки позади головы. Правой ладонью удерживайте левый локоть и слегка используйте силу, чтобы максимально вытянуть левый локоть вправо. Почувствуйте растяжение трицепса на задней стороне левой руки.



## 3. Растяжение мышц верхнего края груди:

Встаньте рядом со стабильной вертикальной опорой. Положив одну руку на опору, медленно наклоняйтесь вперед, пока мышцы груди не растянутся.



## 4. Упражнение «теленки»:

Встаньте в одном шаге недалеко от стены. Затем упритесь в стену руками. Вытяните левую ногу вперед и согните в колене. Левое колено держите прямо. Вы почувствуете, как икроножные мышцы растягиваются. Прделайте упражнение для правой ноги.



## 5. Растяжение четырехглавой мышцы:

Поставьте ноги на ширине плеч. Поднимите левую ногу назад и используйте левую руку, чтобы поддерживать лодыжку.

Удерживайте примерно 10 секунд. Затем выполните упражнение для правой ноги. Во время упражнения держите верхнюю часть тела прямо, а ноги слегка согнутыми, чтобы колени не растягивались слишком сильно.



 **GetActive**