

ИНСТРУКЦИЯ  
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Беговая дорожка  
***SPRINTER***  
*KD136B*



**TATVERK**  
— UPGRADE YOURSELF —

# Инструкция по безопасности

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Предлагаем Вам проконсультироваться со своим врачом или медицинским работником, прежде чем начать тренировки, особенно людям старше 35 лет или имеющим проблемы со здоровьем. Мы не несем никакой ответственности за любые повреждения и травмы, если Вы не следуете техническим условиям. Перед подключением к сети беговая дорожка должна быть тщательно собрана и мотор должен быть закрыт.

## ВНИМАНИЕ:

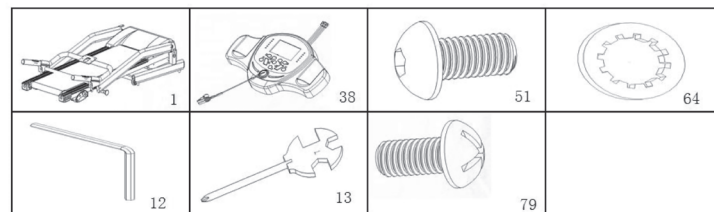
1. Перед использованием беговой дорожки, для обеспечения безопасности зажимы должны быть прикреплены к одежде и ремням.
2. Пожалуйста, не подсоединяйте посторонние предметы к деталям оборудования, которые могут повредить его.
3. Установите беговую дорожку на чистой, ровной поверхности. Не устанавливайте беговую дорожку на толстый ковёр, так как это может послужить препятствием для правильной вентиляции. Не устанавливайте беговую дорожку рядом с водой и на открытом воздухе.
4. Никогда не включайте беговую дорожку, пока вы стоите на беговом полотне. После включения и настройки регулировки скорости, может быть задержка перед началом движения бегового полотна, всегда стойте на боковых рельсах до начала движения бегового полотна.
5. Наденьте соответствующую одежду для занятий на беговой дорожке. Не одевайте длинную, свободную одежду, которая может застрять в беговой дорожке. Всегда надевайте спортивную обувь с резиновой подошвой.
6. Не подпускайте детей и животных к беговой дорожке во время тренировки.
7. Занимайтесь только спустя 40 минут после еды.
8. Несовершеннолетние должны заниматься под присмотром взрослых.
9. Во время первой тренировки необходимо держаться за поручни, пока беговая дорожка не станет комфортной и удобной.
10. Беговая дорожка предназначена для использования в помещении, не для использования на открытом воздухе, во избежание повреждений. Месторасположение беговой дорожки должно быть чистым, ровным и сухим. Не используйте беговую дорожку в других целях.
11. Пожалуйста, приобретите линию электропередач у дистрибьютора или свяжитесь напрямую с нашей компанией. Только для беговых дорожек оснащённых линией электропередач.
12. Если скорость беговой дорожки увеличивается из-за отказа электроники или случайно, беговая дорожка может быть экстренно остановлена посредством отсоединения контакта от консоли.
13. Не удлинняйте кабель и не изменяйте разъем кабеля; не ставьте тяжелые предметы на кабель и не прокладывайте кабель вблизи источника тепла; подключайте оборудование только в одинарную розетку, в противном случае может произойти возгорание.
14. Отключите прибор от сети, когда оборудование не используется. При выключении питания, не тяните линию электропередач, чтобы не повредить провод. Вставьте вилку в розетку с заземлением, так как линия электропередач является профессиональным оборудованием. В случае повреждения линии электропередач немедленно свяжитесь со специалистом.
15. Эта беговая дорожка предназначена только для домашнего пользования. Вес человека:  $\leq 100$  кг на беговой дорожке.
16. Пожалуйста, держите пространство от беговой дорожки на расстоянии 1 X 2 метра свободным во избежание несчастных случаев!

**Вся отображаемая информация несет справочный характер и содержит приблизительные значения; она не может быть использована в каких-либо медицинских целях.**

## В коробке вы найдёте следующие запасные части:

Внимание: Не подключайте к сети до полной сборки

№	Элемент	кол-во	ед.
1	Основная Рама	1	шт
12	5#Универсальный гаечный ключ	1	шт
13	Гаечный ключ с отвёрткой	1	шт
51	Болт М8*16	1	шт
64	Стопорная шайба	6	шт
38	Компьютер		шт
79	Шуруп	8	шт



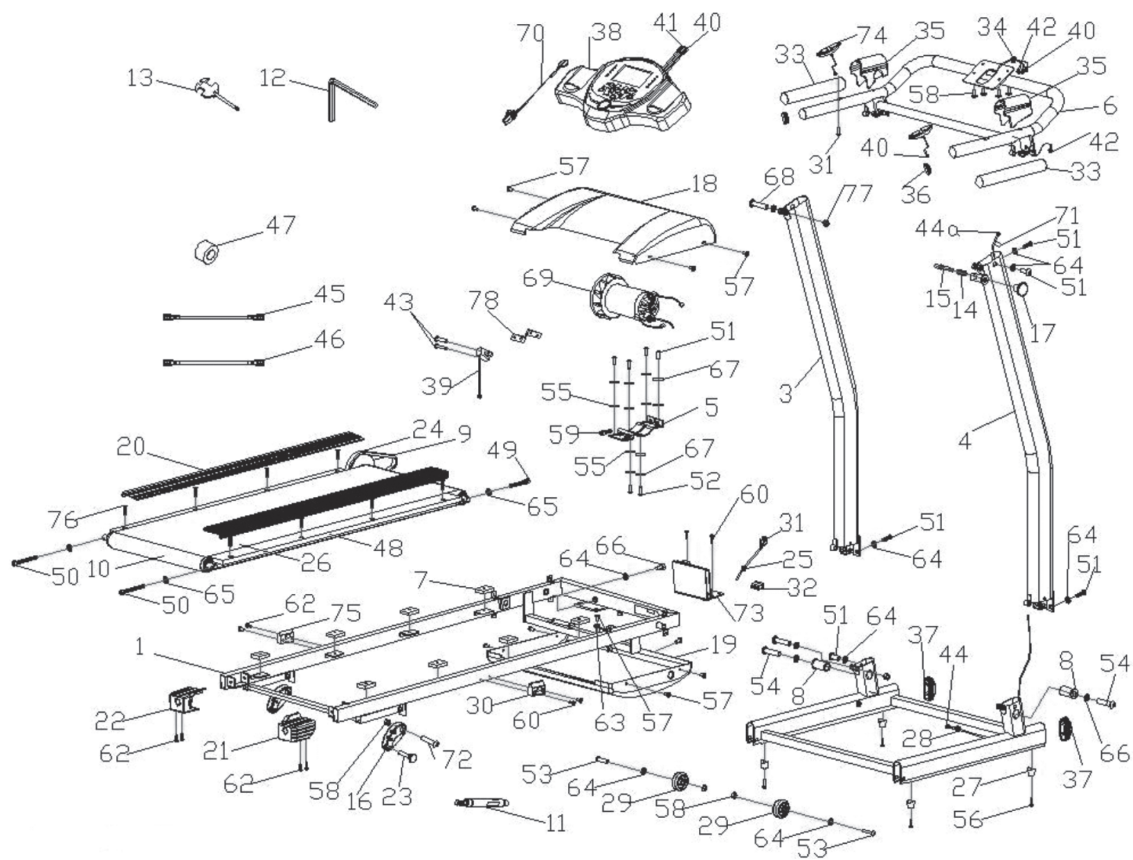
## Спецификация деталей

1	ГЛАВНАЯ РАМА	1	шт
2	НЕСУЩАЯ РАМА	1	шт
3	ЛЕВАЯ СТОЙКА	1	шт
4	ПРАВАЯ СТОЙКА	1	шт
5	КРОНШТЕЙН ДЛЯ МОТОРА	1	шт
6	КОНСОЛ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА	1	шт
7	Резиновая прокладка	8	шт
8	ВТУЛКА	2	шт
9	ПЕРЕДНИЙ ВАЛИК	1	шт
10	ЗАДНИЙ ВАЛИК	1	шт
11	ЦИЛИНДР	1	шт
12	5#УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ 5mm	1	шт
13	ГАЕЧНЫЙ КЛЮЧ С ОТВЕРТКОЙ S=13,14,15	1	шт
14	Фиксирующий болт	1	шт
15	Нажимная пружина	1	шт
16	Регулируемая подкладка под стойку	2	шт
17	Регулируемая крышка оси	1	шт
18	КРЫШКА ДЛЯ МОТОРА	1	шт
19	НИЖНЯЯ КРЫШКА ДЛЯ МОТОРА	1	шт
20	Боковые рельсы	2	шт
21	ЛЕВЫЙ ЗАДНИЙ КОЖУХ	1	шт
22	ПРАВЫЙ ЗАДНИЙ КОЖУХ	1	шт
23	заглушка	2	шт
24	ремень	1	шт
25	СКОБА СИЛОВОГО ПРОВОДА	1	шт
26	Беговое полотно	1	шт

27	Подкладка под стойку	4	шт
28	Провод со штепселем А	1	шт
29	Транспортировочное колесо	2	шт
30	фиксированный блок 1 50*35*17	1	шт
31	Сетевой кабель	1	шт
32	выключатель	1	шт
33	Мягкая насадка на поручень	2	шт
34	Провод со штепселем В	1	шт
35	Кожух для стойки	2	шт
36	ВНУТРЕННИЙ ТОРЦЕВОЙ КОЛПАЧОК	2	шт
37	Круглая внутренняя заглушка трубы	2	шт
38	компьютер	1	шт
39	Фиксированный блок 2 50*35*12	2	шт
40	ДАТЧИК ПУЛЬСА	2	шт
41	КОМПЬЮТЕРНЫЙ ПРОВОД	1	шт
42	ВЕРХНИЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ ПРОВОД 1	1	шт
43	ШУРУП	1	шт
44	НИЖНИЙ КОМПЬЮТЕРНЫЙ ПРОВОД	1	шт
45	Синий отвод	1	шт
46	Коричневый отвод	1	шт
47	магнит	1	шт
48	Беговая панель	1	шт
49	болт М8*45	1	шт
50	болт М8*65	2	шт
51	болт М8*16	12	шт
52	болт М8*12	2	шт

53	болт М8*42 L=20	2	шт
54	болт М12*60	2	шт
55	Плоская шайба класса С 8	7	шт
56	болт М4*16	6	шт
57	болт М5*8	11	шт
58	шуруп М8	4	шт
59	Болт класса С М8*20	2	шт
60	шуруп ST4.2*19	2	шт
61	Резиновая прокладка 100*20*2	2	шт
62	шуруп ST4.2*12	4	шт
63	шуруп	2	шт
64	Стопорная шайба 8	16	шт
65	Стопорная шайба 6	3	шт
66	шуруп 12	1	шт
67	Пружинная шайба 8	6	шт
68	болт М6*35(L 20)	4	шт
69	Двигатель постоянного тока	1	шт
70	Ключ защиты	1	шт
71	наклейка	2	шт
72	шуруп	1	шт
73	Пульт управления	1	шт
74	Датчик пульса	2	шт
75	шуруп ST4.2*19(Ф8)	2	шт
76	болт М6*22	8	шт
77	болт М6	4	шт
78	Светочувствительный датчик	1	шт

# Инструкция по сборке



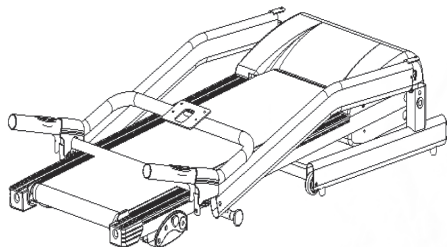


## РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

1. Компьютер не работает: провод от компьютера не подсоединен к пульту управления или перегорел трансформатор. Проверьте каждый провод, идущий от компьютера к пульту управления. Убедитесь, что они хорошо подсоединены. Если провод поврежден, замените его. В случае, если вышеуказанные действия не устранили проблему, замените трансформатор.
2. E1: нет сигнала датчика. Причина: датчик не подсоединен или магнитный датчик сломан или поврежден, подсоедините датчик или замените его.
3. E2, защита от перегрузки. Перегрузка происходит из-за самозащиты системы, перенастройте панель и нажмите "START". Убедитесь в отсутствии запаха гари от мотора или характерных звуков перенапряжения. Замените мотор или контроллер, проверьте напряжение, проведите визуальный осмотр.
4. E3, защита от взрыва. Убедитесь что мощность напряжения менее 50%, проведите повторную проверку при обычном напряжении; Проверьте контроллер на наличие повреждений, проверьте кабель, подсоединенный к мотору.
5. Если мотор не запускается после нажатия кнопки START, возможной причиной может быть: кабель мотора поврежден; предохранительная трубка повреждена; кабель мотора не подсоединен; биполярный транзистор с изолированным затвором на нижней контрольной панели перегорел. Замените неисправные детали.

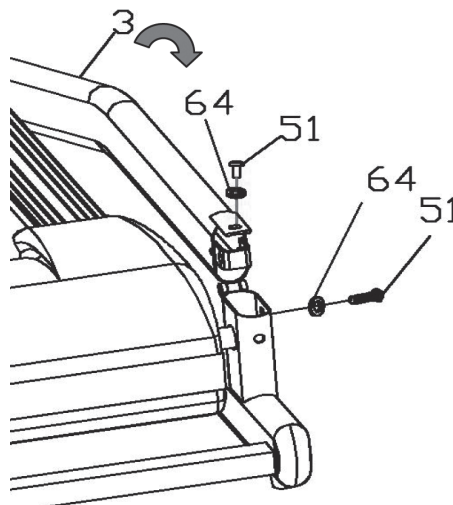
### ШАГ 1:

Откройте коробку, достаньте запасные части, положите несущую раму на ровную поверхность.



### ШАГ 2:

Установите вертикально по направлению стрелки.



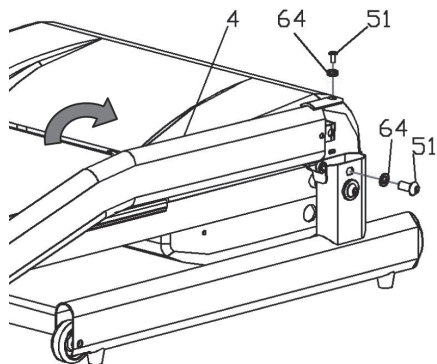
1. Используйте 5# универсальный гаечный ключ, отвинтите болт М8\*16 (51) со стопорной шайбой (64), затем вертикально заблокируйте левую стойку (3) на опорной раме.

## Инструкция по сборке

### ШАГ 3:

Установите вертикально по направлению стрелки.

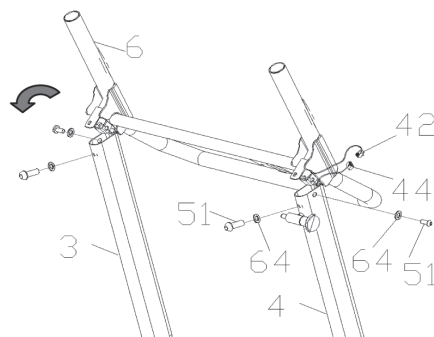
Используйте 5# универсальный гаечный ключ, отвинтите болт (51) со стопорной шайбой (64), затем вертикально заблокируйте правую стойку на опорной раме.



### ШАГ 4:

1. Подсоедините провода к компьютеру

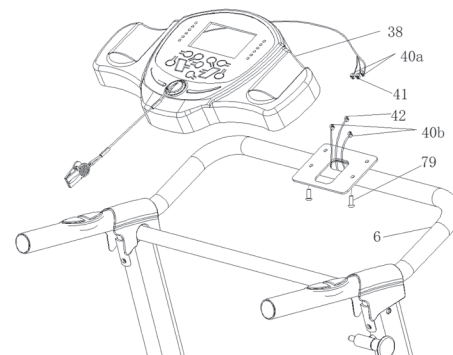
2. Установите компьютер на необходимый уровень, используя 5# универсальный гаечный ключ, отвинтите болт (51) со стопорной шайбой (64), затем зафиксируйте КОМПЬЮТЕР (6) на левой и правой стойке.



### ШАГ 5:

Используйте 5# универсальный гаечный ключ, отвинтите болт (46) со стопорной шайбой (66), затем зафиксируйте вертикально компьютер (64) на правой и левой стойке (3,4).

1, Установите сжимающую пружину (15) во втулку с правой стороны (3), установите штифт (14), который должен ввинтиться в сжимающую пружину (15), затем зафиксируйте колпачком (17).



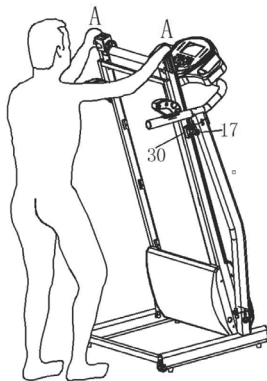
### ВНИМАНИЕ!

Пожалуйста, убедитесь в полной сборке беговой дорожки, как описано выше, и зафиксируйте болт. Убедитесь, что все сделано правильно. Перед использованием беговой дорожки внимательно прочитайте инструкцию.

## Инструкция по установке

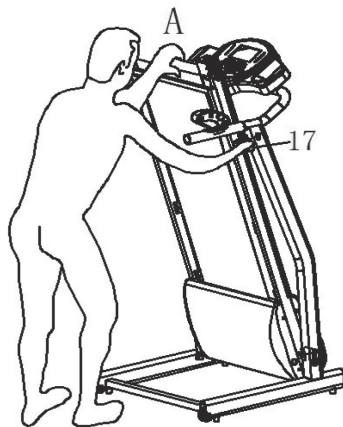
### Раскладывание:

Поддерживая руками тренажер (А) подтяните вверх, пока не услышите звук, что планка со штифтом (17) зафиксирована в круглой трубке (30).



### Складывание:

Поддерживая руками тренажер (А) потяните планку со штифтом(17), затем основной каркас сложиться автоматически.



## Способы заземления

Это изделие должно быть заземлено. Если оборудование неисправно или сломано, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, для уменьшения риска поражения электрическим током. Это изделие оснащено кабелем со штепсельной вилкой с заземлением. Вилку следует вставлять в сетевую розетку, установленную и заземленную в соответствии со

всеми нормативами и требованиями. ОПАСНО – Неправильное подключение может привести к поражению электрическим током. Обратитесь к квалифицированному электрику или специалисту, если у вас есть сомнения относительно того, что изделие заземлено. Не переделывайте штепсельную вилку, поставляемую вместе с продуктом - если она не будет соответствовать розетке, розетку должен

## Технические параметры

Размеры в разложенном состоянии (мм)	1375*660*1300	Энергопотребление	Как показано на этикетке
Размеры в сложенном состоянии (мм)	610*660*1355	Вес нетто	43 кг
Размер беговой панели (мм)	1000*360	Максимальная нагрузка	100кг
Скорость	0.8-12км/ч		
1 ЖК-дисплей с синей подсветкой	SPEED/СКОРОСТЬ, TIME/ВРЕМЯ, DISTANCE/РАССТОЯНИЕ, CALORIES/КЛОРИИ, PULSES/ПУЛЬС		

установить квалифицированный электрик. Это изделие предназначено для использования при номинальном напряжении 220 Вт и имеет вилку с заземлением, которая выглядит как вилка, показанная на эскизе А. Убедитесь, что изделие подключено к розетке с такой же конфигурацией, как и вилка. Не используйте адаптер с данным изделием. (Рисунок только для справки)

## Руководство по эксплуатации

### 1. ЖК Дисплей:

12 программ;

Большой синий ЖК-дисплей: Speed/Скорость, Time/Время, Distance/Расстояние, Calories/Калории, Pulse/Пульс.

Каждое окно соответствует функциональному символу; значок “SET”/ “УСТАНОВКА” расположен под окнами time/время, distance/расстояние, calories/калории, если этот значок отображён, это означает режим обратного отсчёта.

### 2. КНОПКИ

1. “START”/ “СТАРТ”: При нажатии этой кнопки беговая дорожка начнёт движение со скоростью по умолчанию

2. “STOP”/ “СТОП”: при нажатии этой кнопки во время движения, мотор остановится и установки программы будут по умолчанию;

3. “SPEED+”/“СКОРОСТЬ+”: Настройте скорость во время движения; настройте параметры во время установки

4. “SPEED-”/“СКОРОСТЬ-”: Настройте скорость во время движения; настройте параметры во время установки

5. “program”/ “программа”: Когда беговая дорожка выключена. Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу P1—P12.

6. “mode”/ “режим”: Когда беговая дорожка выключена, Вы можете выбрать три режима отсчёта (time/время, distance/расстояние; calories/калории) в программе P1.



### 3. ПРОГРАММА /12 установленных программ

P1 – ручной режим, Вы можете выбрать 3 режима движения.

P2, P3, P4 – тестовый режим. Эта программа ограничивает самую низкую и самую высокую скорости, Вы должны преодолеть всё расстояние в установленное время.

P5, P6 – стандартный режим упражнений. Подходит для людей, которые любят утреннюю гимнастику. Эта программа также ограничивает самую низкую и самую высокую скорости.

Вы должны преодолеть всё расстояние в установленное время.

P7 – упражнения по аэробике. Программа будет ограничивать относительно низкую скорость

в диапазоне движения. Это обеспечивает состояние быстрой ходьбы в течение длительного времени, и позволяет по мере возможности терять больше калорий, чтобы добиться эффекта стройного и красивого тела.

P8, P9, P10 – упражнения с низким содержанием кислорода в крови, направлены на: укрепление сердечно-легочной функции. Программа будет ограничивать относительно быструю скорость в диапазоне движения, особенно подходит для молодежи 18-25 лет.

P10, P11 – программа соревнование, программа будет ограничивать высокую скорость в диапазоне движения. В возрасте старше 50 лет, данная программа не рекомендуется во избежание травм.



## Руководство по эксплуатации

### Р3: 3 км тест на физическую выносливость

Высветится значок программы. Отобразится время и расстояние в обратном отсчете. При выборе этой программы пользователь должен пробежать 3км за 26мин. 26мин разделены на 20 частей, время каждой части 26мин/20. Пожалуйста, обратите внимание на диаграмму внизу, которая показывает каждую часть по скорости и регулирование диапазона. Скорость может быть скорректирована в течение фиксированного диапазона при запуске, когда программа перейдет к следующей части. За 3 секунды, вы услышите предупреждающий сигнал. Затем произойдет переход в следующую часть, на данный момент скорость будет по умолчанию. Программа остановится независимо от времени или расстояния, когда отсчет дойдет до 0. Вы услышите предупреждающий сигнал. По завершению предупреждающего сигнала, скорость упадет до 2.0км/ч, отобразится отсчет, режим программы вернется в ручной режим и включится соответствующий индикатор программы.

	По умолчанию		Установка дистанции		Отображение дистанции		Примечание			
Скорость	7.0(км/ч)		7.0—9.0(км/ч)		7.0—9.0(км/ч)		Настройка после запуска беговой дорожки			
Время	26:00(мин)		--		26:00—00:00(мин)					
Расстояние	3.00(км)		---		3.00—0.00(км)					
Каждая часть по времени =26мин/20 скорость: км/ч										
часть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
скорость	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0
часть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
скорость	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0

### Р4: 5 км тест на физическую выносливость

Высветится значок программы. Отобразится время и расстояние в обратном отсчете. При выборе этой программы пользователь должен пробежать 5км за 50мин. 50мин разделены на 20 частей, время каждой части 50мин/20. Пожалуйста, обратите внимание на диаграмму внизу, которая показывает каждую часть по скорости и регулирование диапазона. Скорость может быть скорректирована в течение фиксированного диапазона при запуске, когда программа перейдет к следующей части. За 3 секунды, вы услышите предупреждающий сигнал. Затем произойдет переход в следующую часть, на данный момент скорость будет по умолчанию. Программа остановится независимо от времени или расстояния, когда отсчет дойдет до 0. Вы услышите предупреждающий сигнал. По завершению предупреждающего сигнала, скорость упадет до 2.0км/ч, отобразится отсчет, режим программы вернется в ручной режим и включится соответствующий индикатор программы.





## Руководство по эксплуатации

### 3. P6:1 км тест на физическую выносливость

Высветится значок программы. Отобразится время и расстояние в обратном отсчете. При выборе этой программы пользователь должен пробежать 1 км за 9 мин. 9 мин разделены на 20 частей, время каждой части 9 мин/20. Пожалуйста, обратите внимание на диаграмму внизу, которая показывает каждую часть по скорости и регулирование диапазона. Скорость может быть скорректирована в течение фиксированного диапазона при запуске, когда программа перейдет к следующей части. За 3 секунды, вы услышите предупреждающий сигнал. Затем произойдет переход в следующую часть, на данный момент скорость будет по умолчанию. Программа остановится независимо от времени или расстояния, когда отсчет дойдет до 0. Вы услышите предупреждающий сигнал. По завершению предупреждающего сигнала, скорость упадет до 2.0 км/ч, отобразится отсчет, режим программы вернется в ручной режим и включится соответствующий индикатор программы.

	По умолчанию	Установка дистанции	Отображение дистанции	Примечание						
Скорость	4.2(км/ч)	4.2—12.0(км/ч)	4.2—12.0(км/ч)	Настройка после запуска беговой дорожки						
Время	9:00(мин)	--	9:00—00:00(мин)							
Расстояние	1.00(км)	---	1.00—0.00(км)							
Каждая часть по времени =9мин/20 скорость: км/ч										
часть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
время	4.2	4.2	9.0	9.0	4.2	4.2	9.0	9.0	6.6	6.6
часть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
время	6.6	9.0	9.0	9.0	4.2	4.2	4.2	6.6	9.0	4.2

**P7:** аэробика и снижение лишнего веса.

**P8:** луговая пробежка с лёгким уровнем содержания кислорода в крови.

**P9:** высокогорная пробежка с лёгким уровнем содержания кислорода в крови.

**P10:** пробежка по шоссе с лёгким уровнем содержания кислорода в крови.

## Руководство по эксплуатации

### P11: пробежка по шоссе.

Отобразиться значок выбранной программы. Высветиться индикатор времени в обратном отсчете. Время по умолчанию 30мин. Нажмите “+”-” чтобы установить необходимое время, программа разделена на 2 части, время каждой части - время/20, пожалуйста, обратите внимание на диаграмму внизу, которая показывает каждую часть по скорости и регулирование диапазона. Скорость может быть скорректирована в течение фиксированного диапазона при запуске, когда программа перейдет к следующей части. За 3 секунды, вы услышите предупреждающий сигнал. Затем произойдет переход в следующую часть, на данный момент скорость будет по умолчанию. Программа остановиться независимо от времени или расстояния, когда отсчет дойдет до 0. Вы услышите предупреждающий сигнал. По завершению предупреждающего сигнала, скорость упадет до 2.0км/ч, отобразиться отсчет, режим программы вернется в ручной режим и включиться соответствующий индикатор программы.

### Данные P7

	По умолчанию		Установка дистанции		Отображение дистанции		Примечание			
Скорость	2.0(км/ч)		2.0—8.0(км/ч)		2.0—8.0(км/ч)		Настройка после запуска беговой дорожки			
Время	30:00(мин)		5:00--99:00(мин)		5:00—99:00(мин)					
Каждая часть по времени =время/20 скорость: км/ч										
часть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
время	2.0	4.0	6.0	2.0	4.0	6.0	2.0	4.0	6.0	2.0
часть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
время	2.0	4.0	6.0	2.0	4.0	6.0	2.0	4.0	6.0	2.0

### Данные P8

	По умолчанию		Установка дистанции		Отображение дистанции		Примечание			
Скорость	3.0(км/ч)		2.0—10.0(км/ч)		2.0—10.0(км/ч)		Настройка после запуска беговой дорожки			
Время	30:00(мин)		5:00--99:00(мин)		5:00—99:00(мин)					
Каждая часть по времени =время/20 скорость: км/ч										
часть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
время	3.0	5.0	7.0	3.0	5.0	7.0	8.0	5.0	7.0	8.0
часть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
время	5.0	7.0	8.0	3.0	5.0	7.0	3.0	5.0	7.0	3.0

## Руководство по эксплуатации

### Данные P9

	По умолчанию		Установка дистанции		Отображение дистанции		Примечание			
Скорость	2.0(км/ч)		3.0—10.0(км/ч)		3.0—10.0(км/ч)		Настройка после запуска беговой дорожки			
Время	30:00(мин)		5:00--99:00(мин)		5:00—99:00(мин)					
Каждая часть по времени =время/20 скорость: км/ч										
часть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
время	2.0	3.0	3.0	5.0	6.0	9.0	9.0	10.0	10.0	6.0
часть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
время	6.0	8.0	8.0	3.0	5.0	8.0	6.0	6.0	6.0	2.0

### Данные P10

	По умолчанию		Установка дистанции		Отображение дистанции		Примечание			
Скорость	4.0(км/ч)		4.0—10.0(км/ч)		4.0—10.0(км/ч)		Настройка после запуска беговой дорожки			
Время	30:00(мин)		5:00--99:00(мин)		5:00—99:00(мин)					
Каждая часть по времени =время/20 скорость: км/ч										
часть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
время	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0
часть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
время	9.0	9.0	8.0	8.0	8.0	9.0	9.0	8.0	6.0	4.0

Начало упражнений.

**Отключение.**

Отключение энергии: Отключение оборудования от сети не наносит ему никаких повреждений.

## Руководство по эксплуатации

### Данные P11

	По умолчанию		Установка дистанции		Отображение дистанции		Примечание			
Скорость	9.0(км/ч)		6.0—12.0(км/ч)		6.0—12.0(км/ч)		Настройка после запуска беговой дорожки			
Время	30:00(мин)		5:00--99:00(мин)		5:00—99:00(мин)					
Каждая часть по времени =время/20 скорость: км/ч										
часть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
время	9.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	10.0	10.0	9.0	9.0
часть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
время	12.0	9.0	9.0	12.0	9.0	9.0	10.0	11.0	12.0	12.0

### Данные P12

	По умолчанию		Установка дистанции		Отображение дистанции		Примечание			
Скорость	3.0(км/ч)		3.0—12.0(км/ч)		3.0—12.0(км/ч)		Настройка после запуска беговой дорожки			
Время	30:00(мин)		5:00--99:00(мин)		5:00—99:00(мин)					
Каждая часть по времени =время/20 скорость: км/ч										
часть	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
время	3.0	8.0	3.0	8.0	4.0	9.0	4.0	9.0	12.0	12.0
часть	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
время	6.0	6.0	10.0	10.0	4.0	12.0	4.0	12.0	10.0	10.0

### Предостережение:

1. Рекомендуется сохранять медленную скорость в начале сессии и держаться за поручни.
2. Подсоедините магнит к концу тягового каната на компьютере и закрепите тяговой каната на одежде.
3. Для благополучного завершения тренировки, нажмите кнопку PAUSE\ПАУЗА и отсоедините тяговой канат, беговая дорожка немедленно остановится.

## Инструкции к упражнениям

### РАЗМИНКА

Если Вам за 35 или есть проблемы со здоровьем и это Ваше первое упражнение, пожалуйста, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом или профессионалом.

Перед использованием беговой дорожки, пожалуйста, ознакомьтесь с правилами пользования оборудованием: старт, остановка, регулировка скорости и так далее. Не стойте в это время на беговом полотне. Только после этого, вы можете использовать оборудование. Встаньте на боковые рельсы с обеих сторон и возьмитесь обеими руками за поручни. Установите скорость около 1,6 ~ 3,2 км / ч, затем протестируйте оборудование одной ногой, после привыкания к скорости, Вы сможете бежать и менять скорость между 3 и 5 км / ч. Удерживайте такую скорость в течение 10 минут, затем остановите беговую дорожку.

### УПРАЖНЕНИЯ

ЕЗапомните, как изменять скорость и наклон перед использованием. Пройдите около 1 км при стабильной скорости и запишите время, это займет у вас около 15-25 минут. Если идти со скоростью 4,8 км/ч, это займет у вас около 12 минут за 1 км. Если вы чувствуете себя комфортно при стабильной скорости, вы можете увеличить скорость и наклон. На данном этапе, не рекомендуется часто увеличивать скорость или наклон

### ИНТЕНСИВНОСТЬ УПРАЖНЕНИЙ

Разминайтесь со скоростью 4,8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и идите в течение 2-х минут, затем установите скорость на 5.8км/ч и идите 2 минуты. После этого увеличивайте скорость до 0,3 км/ч через каждые 2 минуты, до возникновения учащенного дыхания.

Самый эффективный способ сжигания калорий Разминайтесь в течение 5 минут со скоростью :4-4 0,8 км/ч, затем постепенно увеличивайте скорость на 0.3км/ч/2мин, до стабильной скорости, при которой Вы будете чувствовать себя комфортно в течение 45 минут. Для улучшения интенсивности движения, вы можете поддерживать скорость при просмотре телепередач, затем увеличивать скорость на 0.3км/ч во время рекламы, после этого вернуться к первоначальной скорости. Увеличение скорости во время рекламы лучший способ для сжигания калорий и увеличения частоты сердцебиения. В конце необходимо снижать скорость шаг за шагом в течение 4 минут.

### ЧАСТОТА УПРАЖНЕНИЙ

Время цикла: 3-5 раз в неделю, 15-60 минут при каждом подходе. Превратите ваши занятия в работу, а не хобби.

Вы можете контролировать интенсивность работы путем регулировки скорости и наклона беговой дорожки. Настоятельно рекомендуется не устанавливая наклон в самом начале;

увеличение наклона это эффективный способ для увеличения интенсивности упражнений. Проконсультируйтесь с вашим врачом или медицинским работником, прежде чем начать тренировки. Квалифицированные специалисты могут составить подходящий для Вас график физических упражнений в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость движения, интенсивность физических упражнений. Пожалуйста, немедленно прекратите занятия, если вы чувствуете боль в груди, нерегулярное сердцебиение, трудности с дыханием, головокружение или другие неприятные ощущения во время упражнений. Вы можете выбрать нормальную скорость для ходьбы или бега трусцой, если вы всегда занимаетесь на беговой дорожке.

### Если у Вас не достаточно опыта Вы можете следовать нижеприведённым инструкциям:

Скорость 1-30км/ч слабая нагрузка  
Скорость 3.0-4.5км/ч минимальные движения и тренировка  
Скорость 4.5-6.0км/ч нормальная ходьба  
Скорость 6.0-7.5км/ч быстрая ходьба  
Скорость 7.5-9.0км/ч бег трусцой  
Скорость 9.0-12.0км/ч средняя скорость ходьбы  
Скорость 12.0-14.5км/ч бег  
Скорость 14.5-16.0км/ч быстрый бег  
Внимание: Скорость движения ≤6км/ч - нормальная ходьба; Скорость движения ≥8.0км/ч - бег.

## Инструкции к упражнениям

Делайте разминку перед тренировкой в течение 5-10 минут. Разминка состоит из 5 упражнений, нагрузка на мышцы ног 10 секунд. Повторите упражнения несколько раз.

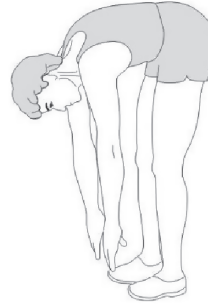
### РАЗМИНКА

1. Наклонитесь вперед вниз: Колени слегка согнуты, сгибайте тело медленно, затем расслабьте спину и плечи, стараясь коснуться пальцами рук кончиков носок в течение 10-15 минут, затем примите положение стоя. Повторите это упражнение 3 раза.
2. Растяжка подколенного сухожилия: примите положение сидя, вытяните одну ногу, другую согните и подтяните к вытянутой ноге. Коснитесь носок пальцами рук. Сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза.
3. Растягивание сухожилий в ногах и ступнях: Встаньте к стене. Положите кисти рук на стену и обопритесь на нее. Сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь. Повторите это упражнение три раза.
4. Растяжка четырехглавой мышцы: Удерживайте равновесие, опираясь одной рукой о стену. Затем свободной рукой поднимите ногу и подтяните ее к бедру, пока не почувствуете напряжения мышц

Наклоны в стороны



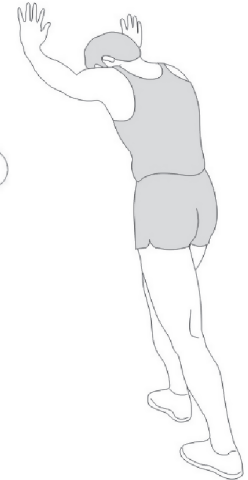
Наклоны вперед



Растяжка внутренних мышц бедра



Растяжка ахиллова сухожилия



Растяжка подколенного сухожилия



5. Растяжка внутренних мышц бедра: Сядьте на пол и соедините ноги перед собой так, чтобы ступни соприкасались. Возьмитесь за мыски и постарайтесь придвинуть ноги как

можно ближе к паховой области. Расслабьте мышцы ног и опустите колени к полу, потянув внутренние мышцы бедра. Нажмите на колени локтями, чтобы потянуть мышцы еще сильнее. Сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд. Повторите это упражнение три раза.

## Регулирование бегового полотна

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ВСЕГДА ОТКЛЮЧАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ОТ СЕТИ ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ ТЕХНИЧЕСКИМ ОСМОТРОМ!**

### **Чистка:**

Полная чистка продлевает срок службы оборудования.

Всегда держите беговую дорожку в чистоте. Не забывайте чистить открытые части бегового полотна и боковые рельсы. Чистая спортивная обувь уменьшает накопления пыли и грязи под беговым полотном

**Предупреждение:** Всегда отключайте беговую дорожку от сети перед тем, как открыть моторный отсек. Проверяйте мотора как минимум один раз в год.

### **БЕГОВОЕ ПОЛОТНО И СМАЗКА ПЛАТФОРМЫ**

Платформа беговой дорожки предварительно смазана. Трение полотна/ платформы может играть важную роль в функционировании и сроке службе оборудования, поэтому необходима периодическая смазка. Рекомендуется периодическая проверка платформы. Обратитесь в сервисный центр, если на платформе имеются повреждения.

Смазывание платформы рекомендуется согласно следующему графику:

- Пользователь лёгкой весовой категории (не менее чем 3 часа в неделю) — ежегодно
- Пользователь средней весовой категории (3-5 часов в неделю) — каждые шесть

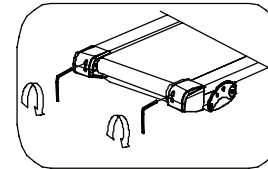
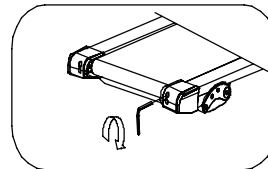
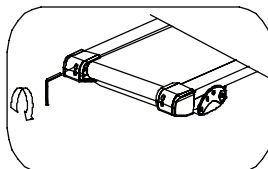
месяцев

- Пользователь с высокой весовой категорией (более чем 5 часов в неделю) — каждые три месяца

Рекомендуется приобретать смазку у нашего дистрибьютора или непосредственно в нашей компании.

**Внимание:** Любой ремонт должен осуществлять профессионал.

1. Рекомендуется отключить оборудование от сети на 10 минут после использования для поддержания беговой дорожки в хорошем состоянии.
2. Во избежание скольжения во время бега, беговое полотно должно быть надежно натянуто; во избежание истирания валика и полотна не стоит сильно натягивать полотно. Между каркасом и полотном должно быть расстояние около 50-75мм с обеих сторон.



## Центрирование бегового полотна:

Установите беговую дорожку на ровной поверхности. Запустите беговую дорожку со скоростью 6-8км/ч для проверки.

Если полотно смещено вправо, отключите оборудование, поверните правый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите беговую дорожку для центрирования полотна. Рисунок А

Если полотно смещено влево, отключите оборудование, поверните левый регулировочный болт на 1/4 оборота по часовой стрелке, затем запустите беговую дорожку для центрирования полотна. Рисунок В

Своевременно регулируйте крепления полотна.

Отключите оборудование, поверните правый и левый регулировочный болт на по часовой стрелке и запустите беговую дорожку. Проверьте натяженность полотна. Рисунок С





**TATVERK**  
— UPGRADE YOURSELF —

**B** [www.vk.com/tatverk](http://www.vk.com/tatverk)

**f** [www.facebook.com/tatverk](http://www.facebook.com/tatverk)



[www.tatverk.com](http://www.tatverk.com)

