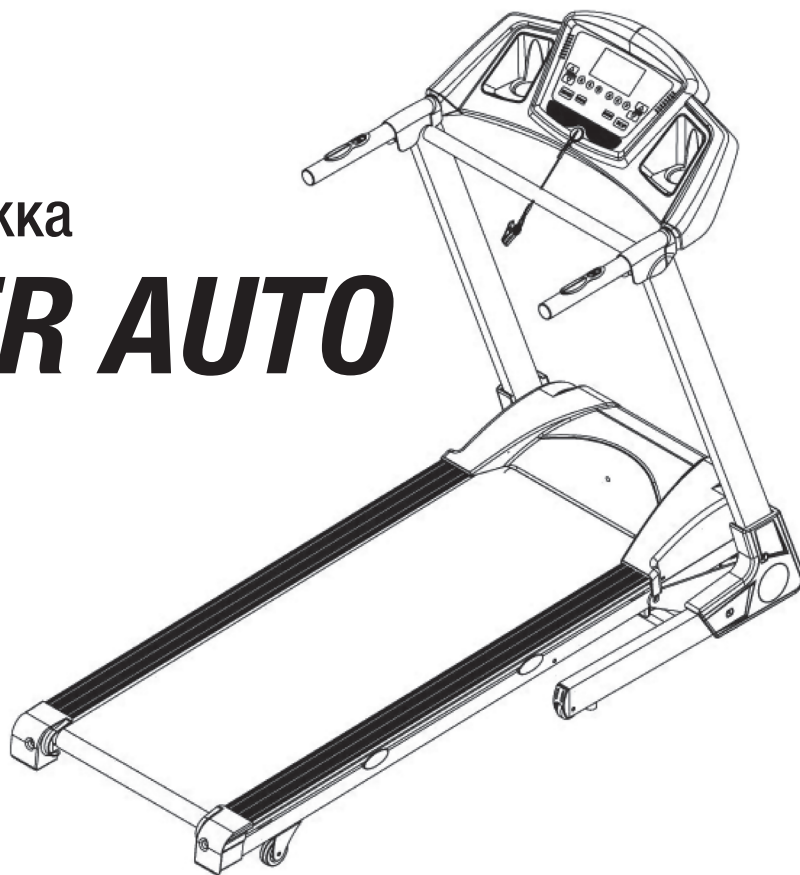


ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Беговая дорожка
RUNNER AUTO
KD842K



TATVERK
— UPGRADE YOURSELF —

Инструкция по безопасности

Данный тренажер разработан только для домашнего использования. Производитель и/или импортер снимают с себя все гарантийные обязательства в случае профессионального и коммерческого использования или использования в тренажерных залах.

Прежде, чем приступить к выполнению упражнений на тренажере, прочтите внимательно данные инструкции.

Сохраните данное руководство пользователя как справочный материал на случай поломки или необходимости заказать комплектующие.

- Тренажер сделан только для домашнего использования.
- Неукоснительно соблюдайте инструкции по сборке.
- Используйте только оригинальные комплектующие, входящие в комплект поставки.
- Прежде чем приступить к сборке, проверьте укомплектованность поставки, сверяясь с приложенным списком компонентов.
- В процессе сборки пользуйтесь только специализированным инструментом; в случае затруднений обратитесь за помощью.
- Поместите тренажер на ровную, нескользкую поверхность. Не рекомендуется пользоваться тренажером в местах с повышенным уровнем влажности по причине возможной коррозии.
- Перед первым занятием проверьте надежность крепления и состояние всех сочленений. Проводите повторные проверки раз в 1-2 месяца.
- Неисправные детали следует немедленно заменить или прекратить использование тренажера, пока он не будет отремонтирован. Для ремонта используйте только оригинальные комплектующие.
- В случае необходимости ремонта обратитесь к продавцу тренажера.
- Не используйте для чистки агрессивные чистящие средства.
- Приступайте к занятиям только после правильной сборки и проверки.
- При индивидуальной настройке тренажера помните о том, что есть максимально допустимые параметры регулировки.
- Тренажер разработан для взрослых людей. Использование тренажера детьми допускается только под присмотром взрослых.
- Предупреждайте людей, присутствующих во время тренировок, о потенциальных рисках от подвижных частей и т.п.
- Предупреждение: неправильные/чрезмерные тренировки могут причинить вред здоровью.
- Соблюдайте рекомендации по тренировкам, приведенным в соответствующем разделе.

Пройдите консультацию у Вашего терапевта, прежде чем приступать к тренировкам. Спросите, какие следует делать упражнения и какой результат желателен.

- Руководство пользователя предназначено только для использования покупателями.
- Поставщик не может гарантировать отсутствие ошибок перевода или неточностей в результате изменения спецификаций изделия.

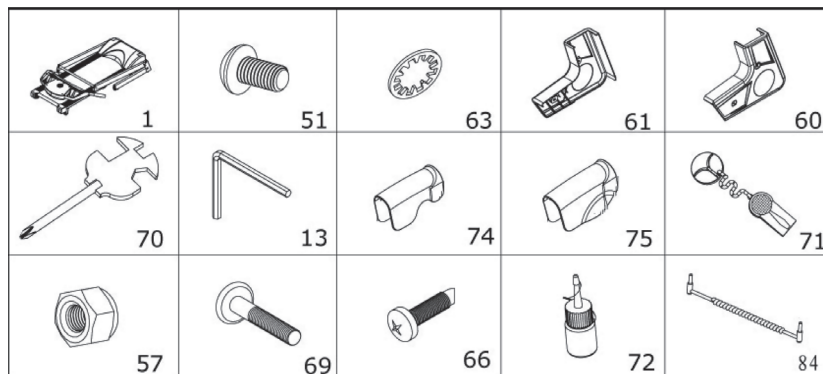
Вся отображаемая информация несет справочный характер и содержит приблизительные значения; она не может быть использована в каких-либо медицинских целях.

В коробке вы найдёте следующие запасные части:

№	ОПИСАНИЕ	Спецификация	Кол-во
1	Основная рама		1
51	Болт	M8*16	2
63	Блокировочная шайба	8	4
61	Левый кожух		1
60	Правый кожух		1
70	Ключ-отвертка	S=13/14/15	1
13	5# Шестигранник	5мм	1
74	Левый верхний кожух		1
75	Правый верхний кожух		1
71	Ключ безопасности		1
57	1# Гайка	M8	2
69	Болт	M8*45	2
66	Шуруп	St4.2*19	4
72	МасленкаOil bottle		1
84	MP3 кабель	опция	1

КРЕПЕЖНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ:

Примечание: Не подключайте к сети питания до тех пор, пока тренажер не будет полностью собран.



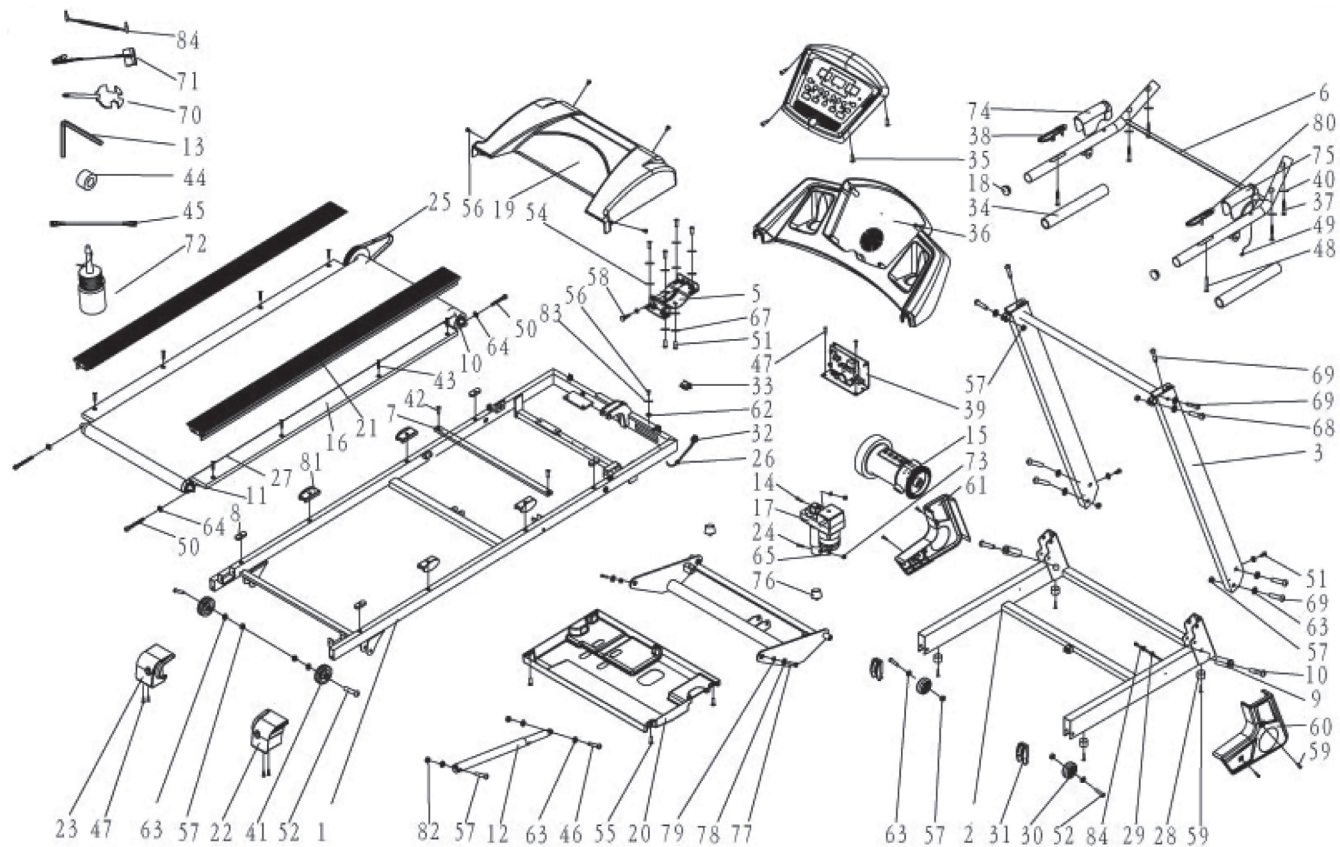
Спецификация деталей

1	Основная рама	1	шт
2	Опорная рама	1	шт
3	Стойки	2	шт
4	Наклонная рама	1	шт
5	Моторная рама	1	шт
6	Рама крепления консоли	1	шт
7	Усилитель подножки	1	шт
8	Резиновая прокладка	4	шт
9	Вращающийся кожух	2	шт
10	Передний ролик	1	шт
11	Задний ролик	1	шт
12	Цилиндр	1	шт
13	5# Шестигранник 5mm	1	шт
14	Болт M10*42	1	шт
15	Мотор	1	шт
16	Подножка	1	шт
17	Двигатель изменения наклона	1	шт
18	Пробка трубки	2	шт
19	Верхний кожух мотора	1	шт
20	Нижний кожух мотора	1	шт
21	Боковые ограждения	2	шт
22	Правая задняя крышка	1	шт
23	Левая задняя крышка	1	шт
24	Болт M10*55	1	шт
25	Ремень двигателя	1	шт
26	Провод питания	1	шт
27	Беговое полотно	1	шт
28	Подножка	4	шт

29	Проволочное кольцо вилки В	2	шт
30	Транспортировочное колесо	2	шт
31	Кожух транспортировочного колеса	2	шт
32	Электрический шнур	1	шт
33	Выключатель	1	шт
34	Рукоятка Ø31*Ø39*260	2	шт
35	Винт ST4.2*13	4	шт
36	Крышка компьютера	1	шт
37	Винт ST4.2*20	4	шт
38	Датчик пульса, регулятор наклона + -	1	шт
39	Пульт управления	1	шт
40	Изогнутая часть 6	4	шт
41	Колесо регулировки	2	шт
42	Винт M6*16	2	шт
43	Винт M6*35	8	шт
44	Магнитное кольцо	1	шт
45	Голубой провод	1	шт
46	Болт M8*25	1	шт
47	Винт ST4.2*19	6	шт
48	Винт ST4.2*28	2	шт
49	Нижний провод компьютера	1	шт
50	Болт M6*65	3	шт
51	Болт M8*16	8	шт
52	Болт M8*40	4	шт
53	Болт M10*60	2	шт
54	Контргайка 8	7	шт
55	Винт ST4.2*12	5	шт
56	Винт M5*8	5	шт

57	Болт M8	10	шт
58	Шестигранный болт M8*25	1	шт
59	Болт ST4.2*19	4	шт
60	Правый кожух	1	шт
61	Левый кожух	1	шт
62	Блокировочная шайба 5	1	шт
63	Блокировочная шайба 8	16	шт
64	Блокировочная шайба 6	3	шт
65	Блокировочная шайба 10	2	шт
66	Болт ST4.2*19	4	шт
67	Пружинная шайба 8	6	шт
68	Болт M8*30	2	шт
69	Болт M8*45	4	шт
70	Губчатая оболочка Ø24*Ø32*630	1	шт
71	Ключ безопасности	1	шт
72	Масленка	1	шт
73	Винт M10	2	шт
74	Левый верхний кожух	1	шт
75	Правый верхний кожух	1	шт
76	Конические подушки	2	шт
77	Болт M10*20	2	шт
78	Шайба 10	2	шт
79	Кожух	2	шт
80	Датчик пульса, регулятор скорости+ -	1	шт
81	Эластичная подушка	4	шт
82	Болт M8*42	1	шт
83	Блокировочная шайба 5	1	шт
84	MP3 шнур опция	1	шт

Инструкция по сборке



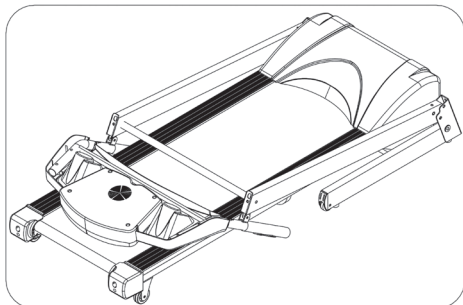
РУКОВОДСТВО ПО УСТРАНЕНИЮ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

1. Не работает компьютер после включения питания: Проверьте подключены ли провода от компьютера к нижней плате управления, не сожжен ли трансформатор. Проверьте каждый провод от компьютера к плате управления, убедитесь, что они подключены. Если провод поврежден, его следует заменить. Если описанную выше проблему вы не можете решить самостоятельно, обратитесь к специалистам.
2. Дисплей выдает сообщение об ошибке E01: Возможные причины: Не подключен провод консоли. Проверьте провода. Если провод поврежден, замените его на новый.
3. Дисплей выдает сообщение об ошибке E02: Повреждение. Убедитесь, что питание подключено правильно. Проверьте провода. Если провод поврежден, замените его на новый.
4. Дисплей выдает сообщение об ошибке E03: Нет сигнала от сенсора более 10 секунд. Возможные причины: датчик не подключен или поврежден. Переподключите датчик или замените его.
5. Дисплей выдает сообщение об ошибке E05. Наклон бегового полотна не происходит должным образом. Убедитесь, что все провода исправны и правильно подключены. Затем нажмите кнопку "learning" «обучение» что бы запустить отладку заново.
6. Мотор не работает после нажатия кнопки «START» возможные причины: поврежден провод питания; провод питания не подключен должным образом; перегорела кнопка на панели. Проверьте перечисленные возможные причины и при обнаружении неисправности устраните ее.

Инструкция по сборке

ШАГ 1:

Откройте коробку. Достаньте детали, а основную раму расположите на ровной поверхности.

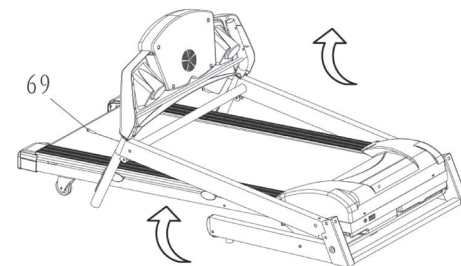


ШАГ 2:

Отвинтите болт М8*45 (69) от вертикальной трубы. Приведите часть, на которой расположена консоль в вертикальное положение. Используя шестигранник (13) и М8*45 болт (69) зафиксируйте держатель консоли слева. Используя шестигранник (13) и М8*45 болт (69) зафиксируйте держатель консоли справа.

Внимание: убедитесь, что провода нигде не пережаты и при пользовании консолью провода не упадут и не причинят вреда.

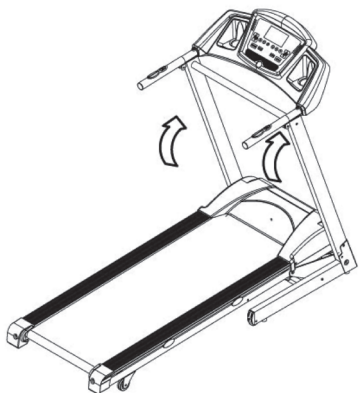
Примечание: При поднятии, убедитесь, что стойка не зажимает провода; придерживайте компьютер и стойку руками, чтобы избежать повреждений.



Инструкция по сборке

ШАГ 3:

Поднимите рукоятки Л и Р в рабочую позицию, как указано стрелками.



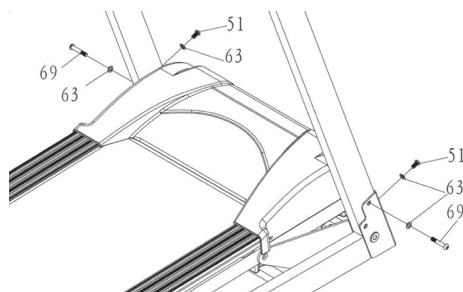
ШАГ 4:

Используя 5# шестигранник, болт M8*45 (69) и блокировочную шайбу (63), а так же болт M8*45 (51) зафиксируйте (3) на основной раме. Затем используя болт M8*16(51) блокировочную шайбу (63) зафиксируйте правую стойку (3) на основной раме.

Используя 5# шестигранник, болт M8*45 (69) и блокировочную шайбу (63) а так же болт M8*45 (51) зафиксируйте стойку (3) на основной раме. Затем, используя болт M8*16(51) и блокировочную шайбу (63) зафиксируйте левую стойку (3) на основной раме.

ВНИМАНИЕ!

Внимание! Придерживайте стойку рукой во избежание ее падения.



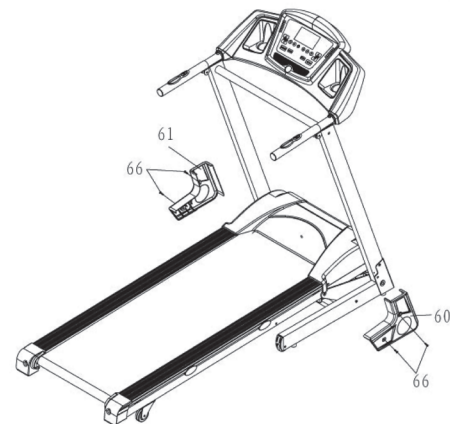
ШАГ 5:

Установите левый кожух(61) на раму (2) и левую вертикальную стойку(3). Два крепежных отверстия кожуха должны совпасть с отверстиями рамы.

Используя ключ-отвертку (70) и шуруп (66) соедините левый кожух (61) левую стойку (3) и раму(2).

Установите правый кожух(60) на раму (2) и правую вертикальную стойку (3). Два крепежных отверстия кожуха должны совпасть с отверстиями рамы.

Используя ключ-отвертку (70) и шуруп ST4.2*19 (66) соедините правый кожух (60) правую стойку (3) и раму (2).



ШАГ 6:

Затем закрепите левый верхний кожух и правый верхний кожух (74\75) в середине рукояток как показано на рисунке.



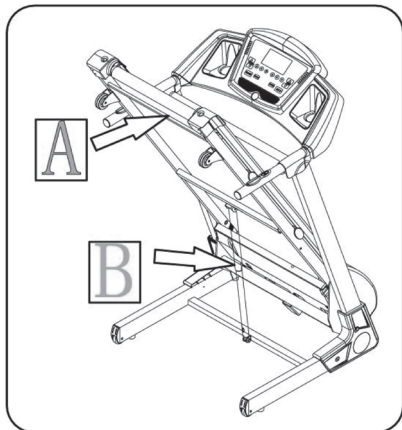
ШАГ 7:

Вставьте ключ безопасности (71) в компьютер.

Инструкция по установке

Как сложить тренажер:

Поднимите основную раму до положения А, вы услышите звук выходящего воздуха и затем планка В будет зафиксирована.

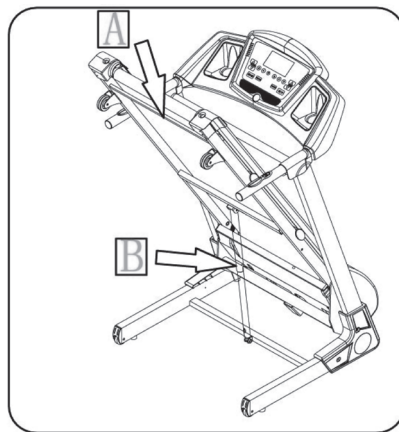


Способы заземления

Тренажер должен быть заземлен. При неисправности или поломке заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, что снижает риск поражения электрическим током. Тренажер оснащен кабелем с заземлением и вилкой с заземлением. Вилку следует вставлять в соответствующую розетку, имеющую заземление согласно нормам существующим в Вашей стране.

Как разложить тренажер:

Придерживая в точке А рукой, нажмите в точке В, рама раскроется автоматически. (Пожалуйста, проследите, что бы никто не пострадал во время раскладывания тренажера).



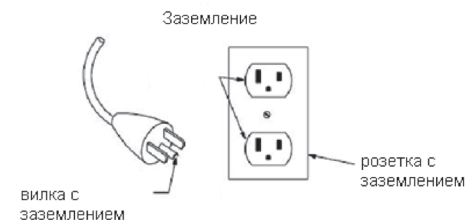
ОПАСНО: Неправильное подключение заземляющего кабеля может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с профессиональным электриком и убедитесь, что тренажер правильно заземлен. Не заменяйте вилку поставляемую в комплекте с тренажером, если розетка не подходит, замените ее воспользовавшись услугами профессионального электрика.

Технические характеристики

РАЗМЕР (мм)	1604* 724*1263	МОЩНОСТЬ	Указана в таблице
РАЗМЕР В СЛОЖЕНОМ ВИДЕ (мм)	1604* 724*307	Макси- мальная выходная мощность	Указана в таблице
БЕГОВАЯ ПОВЕРХНОСТЬ (мм)	440* 1250мм	СКОРОСТНОЙ ДИАПАЗОН	1.0-14км/ч
ВЕС	56кг	МАКСИ- МАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬ- ЗОВАТЕЛЯ	100кг
1 лед монитор с голубой подсветкой	Скорость, Время, Расстояние, Калории, Пульс		

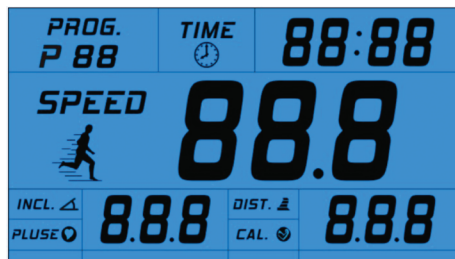
Тренажер работает от сети с напряжением 220 вольт и имеет вилку с заземлением. Вилку следует подключать к розетке с такой же конфигурацией. Не следует использовать адаптер.

Внимание: Пожалуйста, убедитесь, что все части тренажера закреплены должным образом.



Руководство по эксплуатации

Панорамное окно



1. ЖК Дисплей:

PROG: отображение номера программы
SPEED: отображение скорости
INCL: отображение наклона
TIME: отображение времени
DIST: отображение дистанции
CAL: отображение калорий
PULSE: отображение частоты сердцебиения

2. ФУНКЦИИ КНОПОК

PROG: нажимая на кнопку можно по кругу выбрать от ручного режима до запрограммированного " P1- P12" . Ручной режим установлен по умолчанию.
MODE: Выбранный ручной режим имеет три рабочих установок. "TIME" – обратный отсчет времени, "DIS" - дистанции и "CAL" - калорий;
START: Запускает мотор (при условии, что ключ безопасности находится на месте).

STOP: нажатие на кнопку останавливает мотор.
SPEED: регулирует скорость движения полотна после старта.
SPEED (3 6 9): регулировки скорости.
INCLINE: Наклон. Регулирует наклон бегового полотна.
INCLINE (3 6 9): регулировки наклона.
Кнопка слева: кнопка регулировки наклона.
Кнопка справа: кнопка регулировки скорости.

3. ОСНОВНАЯ ФУНКЦИЯ:

Включите питание, дисплей горит 2 секунды, затем переходит в ручной режим.

3.1 БЫСТРЫЙ ПУСК (РУЧНОЙ):

Вставьте ключ безопасности, затем нажмите кнопку Start, через 3 секунды дорожка начнет работать с наименьшей скоростью. Нажмите "△" для увеличения скорости и наклона. Нажмите "▽" для уменьшения скорости и наклона. Вы так же можете воспользоваться «быстрыми кнопками» для настройки беговой дорожки. Для остановки нажмите кнопку stop или извлеките ключ безопасности.

3.2 РЕЖИМ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Нажмите кнопку Mode для выбора следующих опций: обратный отсчет времени, обратный отсчет дистанции, обратный отсчет израсходованных калорий. Значение по умолчанию соответствует мигающему окну дисплея. Нажмите кнопку SPEED "△"- "▽", для получения желаемой скорости.

Нажмите кнопку START, через 3 секунды дорожка начнет работать.

Нажмите "△" для увеличения скорости и наклона. Нажмите "▽" для уменьшения скорости и наклона. Когда в окне отсчета времени появится значение 0, дорожка остановится. Конечно, для остановки так же можно нажать кнопку STOP или отсоединить ключ безопасности.

3.3 УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ:

Нажмите кнопку выбора программы, выберите одну из встроенных программ с P1 по P15, окно TIME- время будет отображать время по умолчанию и мигать, нажмите кнопку SPEED- скорость, что бы настроить требуемое время. Встроенная программа разделена на 20 сегментов. Нажмите кнопку START, дорожка начнет движение в соответствии с первым пунктом работы. 3 секунды скорость и наклон будут увеличиваться. Когда период закончится, автоматически включится следующий период скорость и наклон, для которого автоматически корректируются. По завершению выполнения всех сегментов программа заканчивает работу, скорость и наклон возвращаются к нулевым значениям. (см. таблицу)

Во время работы программы скорость и наклон можно регулировать, увеличивая или уменьшая, но в следующем сегменте регулировки будут автоматическими соответственно программе. Движение можно остановить, нажав кнопку STOP или вытащив ключ безопасности.

Руководство по эксплуатации

4. ПУЛЬС:

Положите руки на сенсоры, через 5 секунд на дисплее будет отражена частота сердечных сокращений. Наиболее точное значение можно получить после полной остановки беговой дорожки. Данные о частоте пульса отражаемые на дисплее не являются медицинской информацией.

5. АУДИО: (дополнительная функция)

Внешние музыкальные носители (такие как: MP3), могут быть присоединены при помощи специального кабеля к порту аудиовхода. (опция)

6. СПЯЩИЙ РЕЖИМ:

Остановка более чем на 10 минут переводит тренажер в «спящий» режим. Для выхода из «спящего» режима, нажмите любую кнопку.

7. ФУНКЦИЯ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ:

Система имеет функцию энергосбережения. Если тренажер находится более 10 минут в режиме ожидания, то включается режим энергосбережения. Для включения режима энергосбережения нажмите любую кнопку.

8. КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ:

Чтобы остановить беговую дорожку вытащите ключ безопасности. Все окна дисплея покажут “————” прозвучат три звуковых сигнала, беговая дорожка остановится. Верните ключ безопасности на место, чтобы запустить беговую дорожку снова.

ВНИМАНИЕ:

- а)** Рекомендуется поддерживать медленную скорость в начале тренировки и держаться за поручни, пока не привыкнете к беговой дорожке.
- б)** Вставьте ключ безопасности в компьютер, а другой конец прикрепите к одежде.
- в)** Для безопасного завершения тренировки, нажмите кнопку остановки или вытащите ключ безопасности и беговая дорожка немедленно остановится.

Руководство по эксплуатации

9. ТАБЛИЦА ПРОГРАММ:

Время		Установка времени / 20 время = время бега каждой части																			
Программа		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	СКОРОСТЬ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	3
	НАКЛОН	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	НАКЛОН	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2
P3	СКОРОСТЬ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	4	6	6	3	2	2
P4	СКОРОСТЬ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	НАКЛОН	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P5	СКОРОСТЬ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	НАКЛОН	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P8	СКОРОСТЬ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	НАКЛОН	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P9	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	СКОРОСТЬ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	НАКЛОН	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	2	2	4	3
	НАКЛОН	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	СКОРОСТЬ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	НАКЛОН	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	СКОРОСТЬ	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	НАКЛОН	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	СКОРОСТЬ	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	НАКЛОН	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

Инструкции к упражнениям

РАЗМИНКА:

Если вам больше 35 лет или вы не вполне здоровы или это первый опыт занятий на тренажерах, пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем приступить к тренировкам.

Перед использованием беговой дорожки, пожалуйста, ознакомьтесь с инструкцией. После этого, вы можете приступить к тренировке.

Встаньте на противоскользящие накладки с обеих сторон и возьмитесь руками на поручни. Начните тренировку на низкой скорости около 1,6 ~ 3,2 км/ч, после того, как привыкните, можете увеличить скорость 3 до 5 км /час Держите скорость около 10 минут, затем остановите тренажер.

ЭТАП ОБУЧЕНИЯ:

Прочитайте перед использованием тренажера инструкцию. Запомните, как регулировать скорость движения и наклон бегового полотна. Совершите ознакомительную тренировку. Расстояние в 1 км при стабильной скорости займет у вас около 15-25 минут. Если скорость движения 4,8 км / ч, это займет у вас около 12 минут. Если вы чувствуете себя комфортно при стабильной скорости, вы можете увеличить скорость и наклон. На данном этапе, вы не можете добавлять скорость или наклон слишком много за один раз, вы должны чувствовать себя комфортно.

ИНТЕНСИВНОСТЬ ТРЕНИРОВКИ:

Разомнитесь со скоростью 4,8 км /ч в течение 2 минут, затем добавьте скорость до 5,3 км / ч и продолжайте идти в течение 2 минут, затем добавьте в 5.8км / ч и продолжайте в течение 2 минут. После этого, добавьте на 0,3 км / ч в каждые 2 минуты, пока дыхание не участится, Сжигание калорий --- наиболее эффективный способ:

Разминка 5минут на скорости :4-4,8 км /час, затем медленно увеличивайте скорость на 0.3 км /час каждые 2мин, до стабильной скорости на которой вы чувствуете себя комфортно на протяжении 45 минут. Для улучшения интенсивности тренировки, поддерживайте скорость на протяжении 1 часа, просматривая телевизионную программу, а на рекламной паузе увеличивайте скорость на 0,3 км /ч, после этого возвращайтесь к первоначальной скорости. В конце тренировки вы должны замедлить скорость шаг за шагом на протяжении 4 минут.

ЧАСТОТА ТРЕНИРОВОК:

Оптимально: 3-5 раз в неделю по 15-60.. Вы можете управлять интенсивностью тренировок , регулируя скорость и наклон беговой дорожки. Проконсультируйтесь с вашим врачом, прежде чем начать тренировки. Профессионалы помогут вам составить график ваших тренировок в виде временных диаграмм в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить

скорость и интенсивность упражнений. Пожалуйста, прекратите тренировку немедленно, если вы чувствуете стеснение в груди, боль в груди, нерегулярное сердцебиение, испытываете трудности с дыханием, головокружение или другие неприятные ощущения во время упражнений. Вы должны проконсультироваться со своим врачом, прежде чем продолжить тренировки.

Если у вас нет достаточного опыта тренировок на беговой дорожке или вы хотите провести тестирование скорости, вы можете ориентироваться на следующие данные:

Скорость 1-3.0км /ч, для тех, кто не очень хорошо развит физически;

Скорость 3.0-4.5 км /ч меньше скорости необходимой для тренировки;

Скорость 4.5-6.0км /ч соответствует нормальной ходьбе;

Скорость 6.0-7,5 км /ч соответствует быстрой ходьбе;

Скорость 7.5-9.0км /ч бег;

Скорость 9.0-12.0км /ч для подготовленных ;

Скорость 12.0-14.5м /ч. для хорошо подготовленных;

Скорость 14,5-16.0км /ч отличный бегун

Внимание: скорость движения ≤ 6 км / ч, соответствует нормальной ходьбе, скорость движения ≥ 8.0 км / ч, -скорость бегуна.

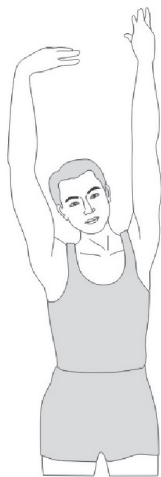
Инструкции к упражнениям

РАЗМИНКА:

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

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 в области бедра. Сохраняйте эту позу в течение 10-15 секунд. Повторите это упражнение три раза.

Наклоны в стороны



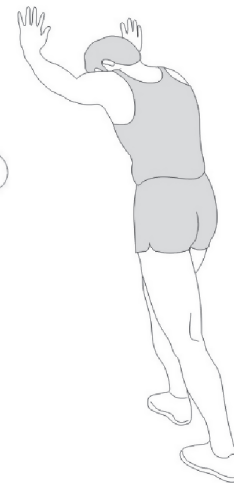
Наклоны вперед



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:

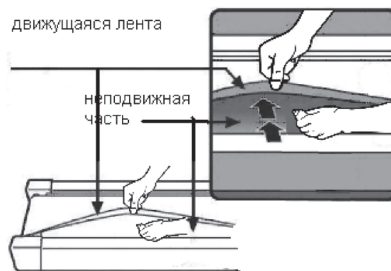
- Пользователь лёгкой весовой категории (не менее чем 3 часа в неделю) — ежегодно
- Пользователь средней весовой категории (3-5 часов в неделю) — каждые шесть месяцев

- 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.



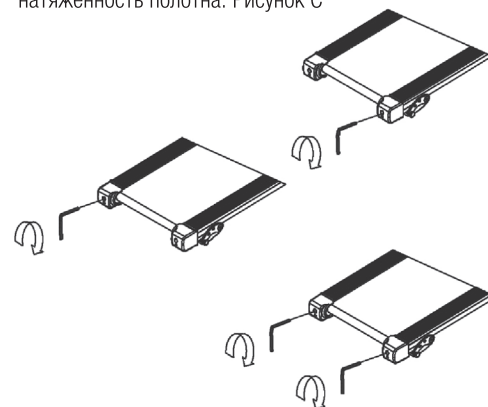
Центрирование бегового полотна:

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 по часовой стрелке и запустите беговую дорожку. Проверьте натяженность полотна. Рисунок С



*СЖИГАЙ СОМНЕНИЯ —
УЛУЧШАЙСЯ!*

B www.vk.com/tatverk

f www.facebook.com/tatverk



www.tatverk.com

