

GetActive

РУКОВОДСТВО ПО ФИТНЕС-ОБОРУДОВАНИЮ

Беговая дорожка

GetActive YP-MINI WALK с ручкой

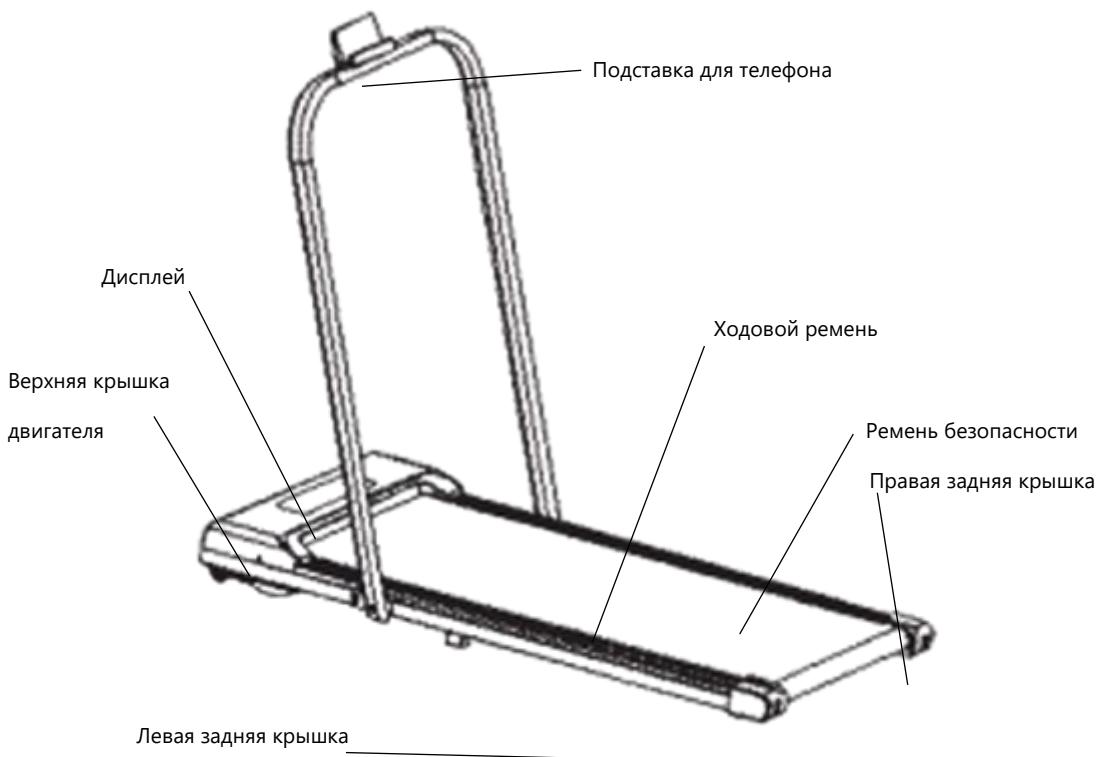


Содержание

О продукте.....	03-04
Меры предосторожности и предупреждения.....	04-08
Инструкция по установке.....	09
Рекомендации и указания по упражнениям.....	10-11
Инструкции по продукту.....	11-12
Техническое обслуживание	12-14
Технические параметры.....	14

I. О продукте

Названия всех частей модели показаны ниже:



Примечание:

Перед сборкой, пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с инструкциями по сборке. Если трудности со сборкой все еще возникают, обратитесь в нашу службу поддержки.

Если продукт выходит из строя из-за неправильных действий человека и принудительной сборки, возврат и обмен не принимаются!

Возврат и замена товара производятся вместе с основным товаром и аксессуарами в соответствии с оригинальным методом упаковки. При наличии человеческого фактора, недостающие части (внешние коробки или запчасти) должны быть компенсированы по первоначальной цене.

В целях обеспечения безопасности, во время работы тренажера категорически запрещается перемещать или двигать корпус тренажера по своему желанию, чтобы избежать случайного защемления пальцев или тела. Мы не несем ответственности за неправильное использование.

Зона безопасности: 1000 мм * 1000 мм позади устройства, 500 мм с левой и правой сторон устройств.

Комплектация:

№	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
1	Основной корпус	компл.	1
2	Бутылочка с силиконовым маслом	бут.	1
3	Шестигранный ключ 5#	компл.	1
4	Пульт дистанционного управления	компл.	1
5	Руководство по эксплуатации	экз.	1

- Пожалуйста, внимательно прочтите это руководство перед использованием.
- Пожалуйста, сохраните это руководство для дальнейшего использования.
- Внешний вид, цвет или рисунок на поверхности продукта могут отличаться от фактических.
- Наши продукты постоянно обновляются и могут быть изменены без предварительного уведомления.

II. Меры предосторожности и предупреждения

Примечание: Пожалуйста, внимательно прочтите руководство перед использованием и обратите внимание на следующие меры предосторожности.

- Вилка питания должна быть надежно заземлена, а розетка должна иметь отдельную цепь, чтобы избежать совместного использования с другим электрооборудованием.
- Дети должны находиться вдали от тренажера во избежание несчастных случаев.
- Необходимо избегать перегрузки в течение длительного времени, иначе двигатель и контроллер будут повреждены, износ и старение подшипников, бегового полотна и беговой доски ускорятся. Необходимо проводить регулярное техническое обслуживание.
- Уменьшайте запыленность и влажность в помещении и избегайте сильного статического электричества, чтобы не мешать нормальной работе электронного счетчика и контроллера.

- Пожалуйста, выключайте питание тренажера после использования.
- Пожалуйста, обеспечивайте циркуляцию воздуха в помещении при использовании продукта.
- Если вы чувствуете дискомфорт или что-то ненормальное во время использования, прекратите упражнения и проконсультируйтесь с врачом.
- После использования силиконовое масло необходимо хранить в недоступном для детей месте, чтобы избежать опасных последствий при проглатывании.

Предупреждение: Чтобы уменьшить количество несчастных случаев или травм, пожалуйста, соблюдайте следующие правила:

- Перед использованием продукта проверьте, правильно ли застегнута и надета одежда, и проводите регулярное техническое обслуживание.
- Не носите одежду, которая легко может зацепиться за тренажер.
- Держите шнур питания подальше от горячих предметов.
- Держите детей подальше от тренажера.
- Не используйте тренажер на открытом воздухе.
- Перед перемещением тренажера необходимо отключить питание.
- Непрофессионалам не разрешается разбирать тренажер без разрешения, в противном случае могут возникнуть серьезные последствия.
- Этот тренажер предназначен для использования только в цепях на 20 ампер.
- На запущенном тренажере может находиться только один человек.

Предупреждение! Внимание!

Если вы проходите лечение у врача или относитесь к следующим категориям пациентов, проконсультируйтесь со специальным врачом перед использованием:

1. Те, кто страдает от болей в пояснице сейчас или у кого в прошлом были травмы ног, поясницы и шеи. Онемение ног, поясницы, шеи и рук.
2. Те, у кого есть деформирующий артрит, ревматизм и подагра.
3. Аномальный остеопороз.
4. Лица с нарушениями кровообращения (болезни сердца, сосудистые заболевания, гипертония и т. д.).
5. Дисфункция органов дыхания.
6. Имплантируемые медицинские электронные устройства, использующие регуляторы сердечного ритма.
7. Пациенты со злокачественными опухолями.

8. Те, у кого тромбоз или серьезные нарушения кровообращения конечностей, или серьезные кожные инфекции и другие симптомы.
 9. Лица с нарушениями восприятия, вызванными нарушениями периферического кровообращения, такими как диабет.
 10. Люди с травмами кожи.
 11. Лица с высокой температурой (38 градусов и выше) из-за болезни и т. д.
 12. Аномальные или искривленные позвоночные кости.
 13. Беременные, или те, кто может быть беременны, или находится в менструальном периоде.
 14. Те, кто чувствует себя ненормально и нуждается в отдыхе.
 15. Те, кто очевидно находится в плохом физическом состоянии.
 16. В целях реабилитации.
 17. В дополнение к вышеуказанным ситуациям, люди, чувствующие себя ненормально в своем теле.
 - *Это может привести к несчастным случаям или ухудшению здоровья.*
- Когда вы чувствуете боль в пояснице, онемение ног и ступней, головокружение, учащенное сердцебиение и другую физическую боль, отличную от обычной, или ненормальные ощущения, вызванные координацией во время упражнений, немедленно прекратите использование и проконсультируйтесь с врачом.
 - Не позволяйте детям использовать этот продукт и не позволяйте детям играть рядом с этим продуктом.
 - *Несоблюдение может привести к травме.*
 - Пожалуйста, убедитесь, что во время использования, загрузки, извлечения продукта или его перемещения поблизости (сзади, снизу и спереди продукта) нет людей или домашних животных.

Запрещено!

- Не используйте, если корпус треснул, сломан или отсоединен (внутренняя структура видна) или когда сварная часть отсоединенна.
 - *В противном случае могут произойти несчастные случаи или травмы.*
- Не прыгайте на тренажер или с него во время тренировки.
 - *Травмы могут быть получены в результате падения.*
- Не используйте и не храните его во влажных местах, таких как на открытом воздухе и рядом с ванными комнатами, а также в местах, подверженных попаданию капель воды.

- Не используйте и не храните его под прямыми солнечными лучами, в местах с высокой температурой, например, рядом с плитами, и нагревательными приборами, такими как электрические коврики с подогревом.
 - *Это может привести к утечке тока и пожару.*
- Не используйте шнур питания или вилку, если они повреждены или розетка ослаблена.
 - *В противном случае это может вызвать поражение электрическим током, короткое замыкание и пожар.*
- Не повреждайте, не сгибайте и не скручивайте шнур питания с силой. В то же время не кладите на него тяжелые предметы и не зажимайте провод.
 - *Невыполнение этого требования приведет к пожару или поражению электрическим током.*
- Не используйте тренажер одновременно двум или более людям и будьте осторожны, не подпускайте посторонних близко во время использования.
 - *В противном случае могут произойти несчастные случаи или травмы из-за падений.*
- Не используйте его, если вы не можете выразить свое состояние или не можете им управлять.
 - *Могут произойти несчастные случаи или травмы.*

Избегайте контакта с водой!

- Не допускайте попадания воды или напитков на основной корпус или рабочую часть.
 - *Может вызвать поражение электрическим током и пожар.*

Запрещено!

- Людям, которые обычно не занимаются спортом, не следует внезапно начинать интенсивные тренировки.
- Не используйте его после еды, когда вы устали, сразу после тренировки или когда ваше физическое состояние ненормально.
 - *Может нанести вред здоровью.*
- Этот продукт подходит для семейного использования, а не для школ, спортзалов и других неуказанных мест с большим количеством людей.
 - *Существует риск получения травмы.*
- Не используйте во время еды или других занятий.
- Не используйте, когда вы чувствуете вялость после употребления алкоголя.

- *Может привести к несчастному случаю или травме.*
- Не используйте, если в кармане брюк есть твердые предметы.
 - *Может привести к несчастному случаю или травме.*

Не используйте мокрыми руками!

- Не вытаскивайте и не вставляйте вилку питания мокрыми руками.
 - *Может вызвать поражение электрическим током и травму.*

Вытаскивайте вилку питания!

- Когда тренажер не используется, вытаскивайте вилку из розетки.
 - *Потому что пыль и влага ухудшают изоляцию, что приводит к утечке тока и пожару.*

Инструкции по заземлению!

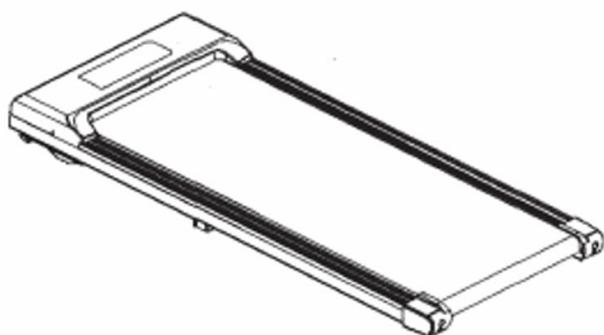
- Продукт должен быть заземлен. В случае неисправности тренажера заземление обеспечит путь наименьшего сопротивления для тока, чтобы снизить риск поражения электрическим током.
- Продукт оснащен шнуром питания с заземляющим проводником оборудования и заземляющей вилкой. Вилка должна быть вставлена в розетку, которая была установлена и заземлена правильно в полном соответствии с местными законами и правилами.

ОПАСНО!

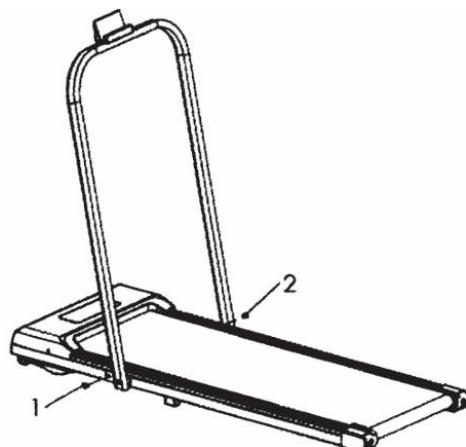
- Если заземляющий проводник оборудования подключен неправильно, это может вызвать поражение электрическим током. Если у вас есть какие-либо вопросы о том, правильно ли заземлен продукт, поручите проверку профессиональному электрику. Даже если вилка, прилагаемая к продукту, не подходит к розетке, ее нельзя изменять. Поручите профессиональному электрику установить подходящую розетку.

III. Инструкция по установке

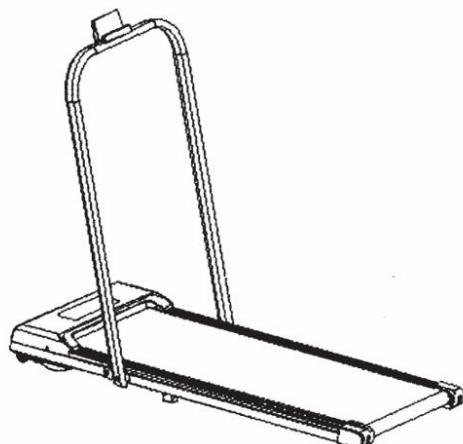
1. Откройте упаковку, достаньте сборочные материалы из коробки и положите основную часть на землю.



2. Используйте 2 винта и шайбы, чтобы закрепить отверстие стойки и отверстие рамы.



3. Подключите источник питания и используйте его. Используйте пульт дистанционного управления для запуска тренажера и регулировки скорости.



IV. Рекомендации и указания по упражнениям

Разминка

5–10 минут разминки перед каждым использованием тренажера.

Дыхание

Не задерживайте дыхание во время упражнений. Дыхание и действия должны быть скоординированы. Если дыхание слишком частое, немедленно прекратите упражнение.

Частота

На одну и ту же группу мышц следует давать 48 часов отдыха, то есть тренировать одну и ту же часть тела через день.

Нагрузка

Вес для тренировки определяется в зависимости от состояния индивидуальной физической подготовки, а затем тренировка проводится по принципу постепенной нагрузки. Боль в мышцах при начальных тренировках — это нормальное явление. Пока тренировка продолжается, боль может быть устранена.

Питание

Чтобы защитить пищеварительную систему, упражнения можно выполнять через час после еды. После тренировки принимайте пищу не ранее чем через полчаса. Пейте меньше воды во время упражнений, особенно избегайте употребления большого количества воды, чтобы не увеличивать нагрузку на сердце и почки.

Упражнения на растяжку

Независимо от того, как быстро вы бегаете, лучше сначала сделать растяжку. Разогретые мышцы легче растягиваются, поэтому для разминки уделите 5-10 минут. Затем остановитесь и выполните пять упражнений на растяжку следующим образом, для каждой ноги.

Выполняйте каждое упражнение по 10 секунд или более за раз, и повторите его в конце тренировки.

1. Наклон вниз (растяжка спины и задней поверхности бедра)

Слегка согните колени, медленно наклонитесь вперед, расслабьте спину и плечи и коснитесь пальцами рук пальцев ног.

Задержитесь в этом положении на 10-15 секунд, затем расслабьтесь, повторите 3 раза.

(см. Рисунок 1)

2. Растяжка задней поверхности бедра

Сядьте на чистый коврик и выпрямите одну ногу. Другую ногу согните так, чтобы стопа касалась внутренней поверхности выпрямленной ноги, и попытайтесь коснуться пальцев ногами.



Задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь, повторите по 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 2).

3. Растяжка икроножных мышц и ахиллова сухожилия

Встаньте обеими руками к стене или столу, одну ногу отведите назад. Спину держите прямо, а пятки на полу.

Наклонитесь к стене или столу, задержитесь на 10-15 секунд, затем расслабьтесь, повторите по три раза для каждой ноги.

(см. Рисунок 3)

4. Растяжка четырехглавой мышцы бедра

Удерживайте равновесие правой рукой, оперевшись о стену или стол, затем отведите левую ногу назад, возьмитесь за левую лодыжку и медленно подтяните ее к ягодицам, пока не почувствуете сильное напряжение мышц на передней поверхности бедра.

Задержитесь примерно на 10-15 секунд, затем расслабьтесь и повторите 3 раза для каждой ноги (см. Рисунок 4).

5. Растяжка портняжной мышцы (внутренняя поверхность бедра)

Сядьте, соединив стопы, колени разведите в стороны, возьмитесь за стопы обеими руками и потяните их к паховой области. Удерживайте в течение 10-15 секунд, затем расслабьтесь и повторите 3 раза. (см. Рисунок 5)

V. Инструкции по продукту

(I) Описание окна и клавиш:

1. Светодиодное (LED) окно отображает следующие функции:
 - А. Окно скорости: 1. Диапазон отображаемой скорости для YZ-Z1

(II) Второй. Профиль

Пульт дистанционного управления

(III) Краткое введение

Функции этого электронного счетчика

- Функция дистанционного управления

(IV) Описание светодиодного (LED) дисплея

Содержимое, отображаемое на светодиодном дисплее:

- Отображение скорости
- Отображение калорий
- Отображение времени

Окно переключает отображение скорости, калорий и времени каждые 5 секунд.

(V) Описание функций кнопок пульта дистанционного управления

Функциональные клавиши на клавиатуре пульта:

- Клавиша Старт / стоп
- Клавиша Скорость +
- Клавиша Скорость - (Speed one key)

(VI) Инструкции по функционированию и эксплуатации кнопок пульта дистанционного управления

1. Клавиша Старт / стоп - включите питание беговой дорожки и нажмите клавишу старт/стоп на пульте дистанционного управления, когда услышите звуковой сигнал от зуммера.
Чтобы остановить работу, остановите беговую дорожку и нажмите клавишу старт/стоп на пульте дистанционного управления, чтобы выключить дорожку.
2. Клавиша Скорость + : чтобы увеличить скорость беговой дорожки во время ее работы, нажмите клавишу "скорость +" на пульте дистанционного управления, чтобы увеличить на 3.
3. Клавиша Скорость - : когда беговая дорожка работает, нажмите клавишу "скорость -" на пульте дистанционного управления, чтобы уменьшить скорость беговой дорожки.

VI. Техническое обслуживание

1. Смазка

После использования бегового полотна в течение определенного периода времени, необходимо использовать специальное масло Jian для скольжения.

Рекомендуемое время смазки:

- Смазывайте один раз в 5 месяцев при использовании менее 3 часов в неделю.
- Смазывайте один раз в 2 месяца при использовании от 4 до 7 часов в неделю.
- Смазывайте один раз в месяц при использовании более 7 часов в неделю.

Примечание: не добавляйте слишком много смазки за один раз.



2. Проверьте, требуется ли смазка

Возьмитесь за беговое полотно и коснитесь центральной задней части бегового полотна,

насколько это возможно. Если на полотне есть силиконовое масло (или оно кажется немного влажным), это означает, что смазка не требуется. Если вы чувствуете, что беговая доска сухая и на руке нет силиконового масла, вам необходимо добавить масло и смазать дорожку.

Измерьте центральное положение бегового полотна (см. рисунок справа) и распылите силиконовое масло на внутреннюю часть бегового полотна. После этого запустите беговую дорожку на скорости 1 км/ч, чтобы равномерно размазать силиконовое масло, и слегка покачайте беговое полотно слева направо. Примерно через минуту силиконовое масло будет поглощено беговым полотном.

3. Регулировка натяжения бегового полотна

На всех беговых дорожках натяжение полотна отрегулировано перед отправкой с завода, но после некоторого периода использования беговое полотно все равно будет ослабевать. Конкретное проявление этого: работа в обычном режиме с явлением проскальзывания при остановке. Когда это происходит, отрегулируйте левый и правый болты натяжения бегового полотна синхронно, поворачивая их по часовой стрелке, с шагом в пол-оборота.

Примечание: при регулировке бегового полотна не допускается его слишком сильное натяжение, оно должно обеспечивать нормальное использование бегового полотна без проскальзывания. Если беговое полотно натянуто слишком сильно, старение полотна ускорится, нагрузка на двигатель увеличится, а срок службы подшипника сократится.

4. Регулировка смещения бегового полотна

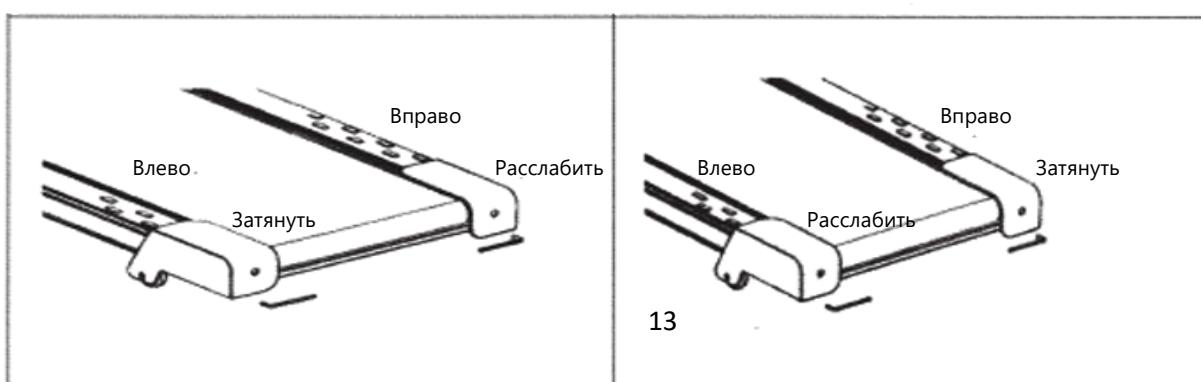
На всех беговых дорожках смещение полотна отрегулировано перед отправкой с завода, но после некоторого периода использования может произойти смещение бегового полотна, которое может быть вызвано следующими ситуациями:

- (1) основная часть установлена неустойчиво.
- (2) ноги пользователя находятся не по центру бегового полотна во время тренировки.
- (3) неравномерное усилие на ноги пользователя.

Смещение, вызванное человеческим фактором, автоматически вернется в норму после нескольких минут работы без нагрузки. Для некоторых явлений смещения, которые не могут быть устранены автоматически, отрегулируйте болт регулировки полотна на пол-оборота, и конкретная операция выглядит следующим образом:

Отклонение бегового полотна влево:

Отклонение бегового полотна вправо:



Примечание: Отклонение бегового полотна не покрывается гарантией и в основном обслуживается и регулируется пользователями в соответствии с инструкциями.

Отклонение может серьезно повредить беговое полотно и повлиять на срок его службы. Пожалуйста, своевременно выполняйте регулировку, когда это происходит.

VII Технические параметры

Параметр	Описание
Название	Беговая дорожка GetActive YP-MINI WALK с ручкой
Цвет	Черный
Тип двигателя	Бесщеточный двигатель постоянного тока
Напряжение	220 В / 110 В
Мощность	Постоянная: 0,75 л.с., Пиковая: 2,0 л.с.
Дисплей	Светодиодный (LED)
Отображаемые параметры	Скорость, расстояние, время, калории
Управление	Пульт дистанционного управления
Диапазон скорости	Фактическая: 1–8,5 км/ч (на дисплее: 1–10 км/ч)
Размер бегового полотна	104 x 39 см
Габаритные размеры	120 x 55 x 108 см
Максимальный вес пользователя	120 кг
Комплектация	Основной корпус, Бутылочка с силиконовым маслом, Шестигранный ключ 5#, Пульт дистанционного управления, Руководство по эксплуатации