



TITANIUM
MASTERS SLIMTECH
SERIES

Руководство пользователя

TITANIUM MASTERS SLIMTECH S130

Беговая дорожка



Уважаемый покупатель!

Поздравляем с удачным приобретением! Вы приобрели современный тренажер, который, как мы надеемся, станет Вашим лучшим помощником. Он сочетает в себе передовые технологии и современный дизайн. Постоянно используя этот тренажер, Вы сможете укрепить сердечно-сосудистую систему и приобрести хорошую физическую форму. Надеемся, что данная модель удовлетворит все Ваши требования. Прежде чем приступить к использованию тренажера, внимательно изучите настоящее руководство и сохраните его для дальнейшего использования. В случае возникших дополнительных вопросов обратитесь к продавцу или дилеру, который проконсультирует Вас и поможет устранить возникшую проблему. Обязательно сохраняйте инструкцию по эксплуатации, это поможет Вам по прошествии времени вспомнить о функциях тренажера и правилах его использования. Если у Вас возникли какие-либо вопросы по эксплуатации данного тренажера, свяжитесь со службой технической поддержки или уполномоченным дилером, у которого Вы приобрели тренажер.



ПЕРЕД СБОРКОЙ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ, СОХРАНИТЕ ЕЕ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Меры безопасности

Внимание! Перед тем как приступить к тренировкам настоятельно рекомендуем пройти полное медицинское обследование, особенно если у Вас есть наследственная предрасположенность к повышенному давлению или сердечно-сосудистым заболеваниям.

Неправильное или чрезмерно интенсивное выполнение упражнений может повредить Вашему здоровью.

В целях обеспечения безопасности и надежной работы оборудования перед использованием тренажера ознакомьтесь с инструкцией.

При использовании тренажера следует соблюдать следующие базовые меры предосторожности:

- Во избежание удара током отключайте тренажер от сети после окончания использования и перед чисткой.
- Не следует оставлять включенный тренажер без присмотра во избежание удара током. Если тренажер не используется или производится его ремонт, установка или снятие комплектующих, отключите его от сети.
- Используйте тренажер только по назначению, описанному в данном руководстве. Во избежание получения травм используйте только те аксессуары, которые рекомендованы производителем.
- Во избежание травм и удара током не вставляйте какие-либо предметы в отверстия на тренажере.
- Не снимайте кожухи консоли. Ремонт тренажера должен производиться только сотрудниками сервисного центра.
- Не используйте тренажер, если заблокированы вентиляционные отверстия. Поддерживайте их в чистоте, удаляйте скапливающуюся пыль, волосы и т.д.
- Не используйте тренажер, если у него повреждены шнур питания или вилка, если он работает некорректно, был поврежден или побывал в воде. Доставьте тренажер в сервисный центр для осмотра и ремонта.
- Не перемещайте тренажер за шнур питания и не используйте шнур как ручку. Шнуры питания не должны соприкасаться с нагревающимися поверхностями.
- Дети и лица с ограниченными возможностями могут находиться рядом с включенным тренажером или использовать его только под наблюдением.
- Тренажер не предназначен для использования вне помещения.
- Не пользуйтесь тренажером в местах, где распыляются аэрозоли или осуществляется подача кислорода.
- Для отключения переведите тумблеры включения/выключения в положение «выкл.(OFF)», а затем отключите шнур питания из розетки.
- Подключайте тренажер только к заземленной розетке.
- Не подставляйте руки под движущиеся части тренажера, следите, чтобы ваша одежда не попала в движущиеся части тренажера.
- Будьте осторожны при заходе на тренажер и сходе с него.

ВНИМАНИЕ! Если вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно ПРЕКРАТИТЕ занятия на тренажере. Прежде чем возобновлять тренировки обратитесь за консультацией к врачу.

При выполнении упражнений на беговой дорожке надевайте соответствующую одежду. Не носите длинную свободную одежду, которая может застрять в беговой дорожке. Всегда надевайте спортивную обувь на резиновой подошве.

Транспортировка / Хранение / Ввод в эксплуатацию

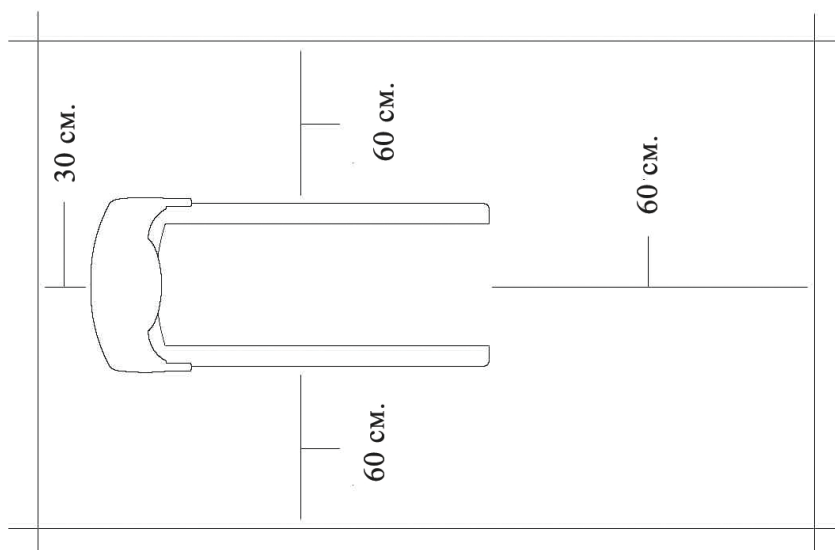
Транспортировка и эксплуатация тренажера:

- Тренажер должен транспортироваться только в заводской упаковке.
- Заводская упаковка не должна быть нарушена.
- При транспортировке тренажер должен быть надежно защищен от дождя, влаги, атмосферных осадков, механических перегрузок.

Хранение тренажера

Тренажер рекомендуется хранить и использовать только в сухих отапливаемых помещениях при температуре + 10 - + 35 С и влажности 50 -75%. Если тренажер хранился при низкой температуре или в условиях высокой влажности (имеет следы конденсации влаги), необходимо перед эксплуатацией выдержать его в нормальных условиях не менее 2 – 4 часов и только после этого можно приступить к эксплуатации.

Настройка оборудования



Выбор места для тренажера

Место, где установлен тренажер, должно быть хорошо освещенным и проветриваемым. Установите тренажер на твердой, ровной поверхности, так, чтобы расстояние от стены или других предметов было достаточным (свободное пространство должно быть не менее 60 см по бокам, не менее 30 см перед оборудованием, не менее 60 см позади него). Свободное пространство сзади тренажера обеспечит вам комфортный подход к тренажеру и спуск с него.

Если вы ставите тренажер на ковер, необходимо подложить под него коврик из твердой резины или пластика, чтобы предохранить ковер и оборудование от возможных повреждений.

Не размещайте тренажер в помещениях с высокой влажностью, например, рядом с парной, сауной или закрытым бассейном. Водяные пары или хлор могут отрицательно повлиять на электронные и другие компоненты тренажера. Рекомендуется устанавливать тренажер в комфортном помещении.

Инструкция по заземлению

Беговая дорожка должна быть заземлена. В случае сбоя или поломки заземление создает путь для электрического тока с минимальным сопротивлением, что снижает риск удара током. Тренажер оснащен шнуром с жилой для заземления и вилкой с клеммой заземления. Он должен подключаться к соответствующей розетке, установленной и заземленной с соблюдением действующих нормативов. Несоблюдение данных инструкций может привести к утрате гарантии.

Не меняйте вилку, поставляемую вместе с изделием, самостоятельно. Если она не подходит к розетке, соответствующую розетку должен устанавливать квалифицированный электрик.

Этот продукт предназначен для использования в номинальной цепи 220 вольт и имеет заземляющую вилку, которая выглядит как вилка на рисунке. Убедитесь,

что устройство подключено к розетке, имеющей ту же конфигурацию, что и вилка. С этим продуктом нельзя использовать адаптер.

ОСТОРОЖНО! Неправильное подключение может стать причиной удара током. Если у вас возникли сомнения в правильности заземления, обратитесь к электрику или представителю сервисной службы. Не меняйте самостоятельно вилку тренажера. Если комплектуемая вилка не подходит к вашей розетке, обратитесь к электрику и установите нужную розетку.

Рекомендации по сборке

Перед сборкой тренажера тщательно изучите ее последовательность и выполняйте все рекомендации. Используйте для сборки приложенный или рекомендуемый инструмент. Убедитесь, что в наличии имеются все детали и они не повреждены. Не прикладывайте чрезмерных усилий к инструменту во избежание травм и повреждения элементов конструкции тренажера. Сначала соберите все детали тренажера, не до конца затянув гайки и болты, и только убедившись, что конструкция собрана правильно, затяните их до конца.

Техническое обслуживание / Гарантия / Ремонт

Регулярное и своевременное техническое обслуживание продлевает срок службы тренажера и сводит обращения в сервисную службу до минимума. Для этого рекомендуется выполнять следующие профилактические процедуры.

Рекомендации по уходу

Перед любым обслуживанием обязательно отключайте тренажер от электрической сети. К обслуживанию можно приступать примерно через 60 секунд, когда произойдет полное обесточивание внутренних электрических цепей тренажера. Регулярно осматривайте Ваш тренажер на предмет попадания посторонних предметов, пыли и грязи в тренажер. Не применяйте абразивные препараты, агрессивные жидкости для чистки рабочих поверхностей тренажера – ацетон, бензин, уайт-спирит, бензол и их производные во избежание повреждения лакокрасочных покрытий и пластиковых деталей. Для ухода рекомендуется применять слегка смоченную нейтральным раствором моющей жидкости ткань с последующей протиркой сухой тканью.

ЕЖЕДНЕВНО (после каждой тренировки)

Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети;

Протрите беговое полотно, корпус, кожух двигателя и консоль влажной тряпкой. Не используйте растворители, они могут повредить тренажер;

Осмотрите шнур питания. Если он поврежден, обратитесь к представителям компании-продавца;

Убедитесь, что шнур не попал под транспортировочные колёсики тренажера или в другое место, где он может оказаться защемлен или оборван;

Убедитесь, что тренажер находится на достаточном расстоянии от стен (не менее 50 см).

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО

Выключите тумблер беговой дорожки, затем отключите ее от сети;

Сложите тренажер, убедившись в надежности его фиксации в вертикальном положении (для складных моделей);

Подметите или пропылесосьте пол, чтобы удалить пыль или другой мусор, который мог накопиться под беговой дорожкой;

ЕЖЕМЕСЯЧНО – ВАЖНО!

Выключите тумблер питания беговой дорожки, затем отключите ее от сети; Проверьте затяжку всех монтажных болтов тренажера;

Снимите кожух двигателя. Дождитесь, пока все огни индикаторов на платах погаснут;

Пропылесосьте сам двигатель и весь моторный отсек, чтобы удалить накопившийся

пух или пыль в моторном отсеке. Невыполнение этой процедуры может привести к короткому замыканию и преждевременному отказу электронных компонентов;
Протрите беговое полотно влажной тряпкой;

Проверьте и отрегулируйте в случае необходимости натяжение и центровку бегового полотна. Дека и беговое полотно – это детали тренажера, требующие особого внимания. Важно соблюдать правила эксплуатации во избежание преждевременного износа этих деталей. Периодически проверять и проводить центровку и натяжение бегового полотна, а при необходимости и проводить техническое обслуживание беговой дорожки.

Смазка деки и полотна

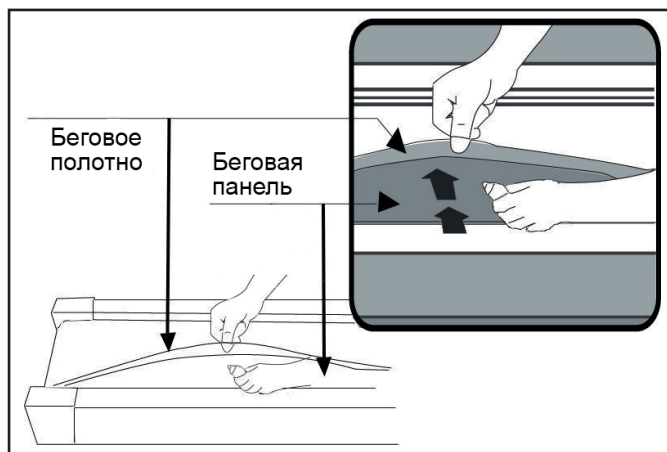
Производитель уже смазал необходимые детали и узлы во время производства беговой дорожки.

Перед первой тренировкой необходимо проверить, а затем регулярно контролировать наличие смазки во избежание поломок.

Мы рекомендуем ежемесячно приподнимать беговое полотно и на ощупь проверять наличие смазки, и если поверхность сухая, ее необходимо смазать. Вы можете использовать как силиконовый спрей в баллончике, так и силиконовую смазку в тубике.

Используйте продукцию уже хорошо зарекомендовавших себя брендов: Efele, Sil-X, Molykote Separator Spray.

- Приподнимите беговое полотно с правой и левой стороны поочередно;
- Нанесите на деку смазку от края и как можно ближе к центру бегового полотна:



- Включите дорожку на минимальной скорости и в течении 5 минут походите, смещая шаг справа налево и в обратном направлении относительно ширины деки, так чтобы смазка как можно равномернее распределилась по всей ее поверхности.

Рекомендации по техническому обслуживанию домашних беговых дорожек

В процессе эксплуатации беговой дорожки происходит стирание и высыхание фрикционного слоя смазки, которая обеспечивает скольжение полотна по деке и возникает необходимость нанесения нового слоя смазки.

Типичные признаки необходимости смазки деки: сильный нагрев бегового полотна, запах нагретой резины; перегрев электродвигателя, запах дыма, резкий запах пластмассы, нагрев крышки моторного отсека; остановка дорожки и отключение электродвигателя во время занятий; появление текстовых или цифровых сообщений на дисплее консоли и остановка дорожки; токовая нагрузка на электродвигатель более 9 Ампер (DC) (измеряется тестером и только специалистом).

Обращаем Ваше внимание, что несвоевременная смазка деки приводит к повышенному трению и нагрузке на электродвигатель, что может привести к поломке электродвигателя и электронных плат управления дорожкой, повреждению и преждевременному износу деки и бегового полотна. В любом случае, даже при регулярном обслуживании, необходимо контролировать и проверять состояние деки и бегового полотна, токовую нагрузку на электродвигатель и принимать решение в зависимости от их технического состояния.

Регулярное техобслуживание не гарантирует нормальную работу комплектующих беговой дорожки (дека, полотно и т.п.) если пользователями нарушаются правила эксплуатации тренажера.

Для выполнения работ по техническому обслуживанию и ремонту тренажера рекомендуем обращаться к специалистам сервисного центра.

Центрирование бегового полотна

Операции по центровке и натяжению бегового полотна выполняются пользователем беговой дорожки по мере необходимости.

При ходьбе или беге вы можете работать одной ногой сильнее, чем другой, что приводит к смещению бегового полотна дорожки в процессе эксплуатации.

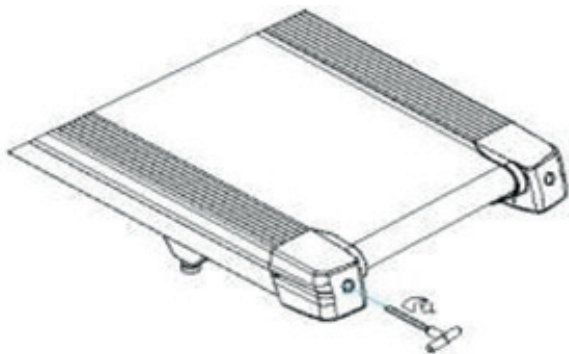
Чтобы его отцентрировать, необходимо прилагаемым в комплекте гаечным ключом отрегулировать положение заднего вала.

ВНИМАНИЕ: выполните все указания по центрированию бегового полотна, описанные ниже.

1. Не надевайте свободную одежду или украшения, когда Вы будете выполнять процедуру центрирования.
2. Никогда не поворачивайте болты за один раз более, чем на $\frac{1}{4}$ оборота.
3. Всегда затягивайте болты с одной стороны и освобождайте с другой для предотвращения перетяжки или провисания дорожки.

4. Нажмите кнопку СТАРТ (QUICK START). Отрегулируйте скорость дорожки кнопками на консоли до 4 км/ч. После регулировки пройдите по дорожке в течение 5 мин.

Если необходимо, повторите действия до полного центрирования бегового полотна. Если беговое полотно смещено вправо: запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час. При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните правый задний болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру. Если беговое полотно смещено влево: запустите беговое полотно со скоростью до 5 км в час. При помощи входящего в комплект поставки гаечного ключа поверните левый задний болт на $\frac{1}{4}$ оборота по часовой стрелке. Проверьте положение полотна. Беговое полотно должно пойти полный оборот, после этого можно сделать вывод о том, насколько оно отцентрировано. При необходимости повторите процедуру.



Беговое полотно при движении не должно касаться боковых накладок. Повторите все эти действия до полного центрирования бегового полотна.

Натяжение бегового полотна

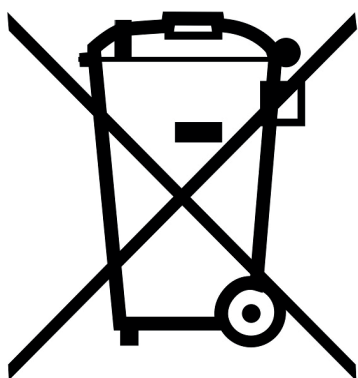
Если при движении ощущается проскальзывание бегового полотна, необходимо его натянуть. В большинстве случаев беговое полотно в процессе работы растягивается, что и вызывает проскальзывание. Натяжение бегового полотна является обычной регулировочной операцией, которую должен выполнять пользователь дорожки.

Для устранения проскальзывания следует затянуть оба натяжных болта заднего вала при помощи торцевого ключа соответствующих размеров (входит в комплект дорожки), повернув их на $\frac{1}{4}$ ОБОРОТА, как показано на рисунке.

Проверить снова беговую дорожку на проскальзывание. Повторить натяжение при необходимости, но НИКОГДА НЕ ПОВОРАЧИВАТЬ натяжные болты больше, чем на $\frac{1}{4}$ оборота за один раз.

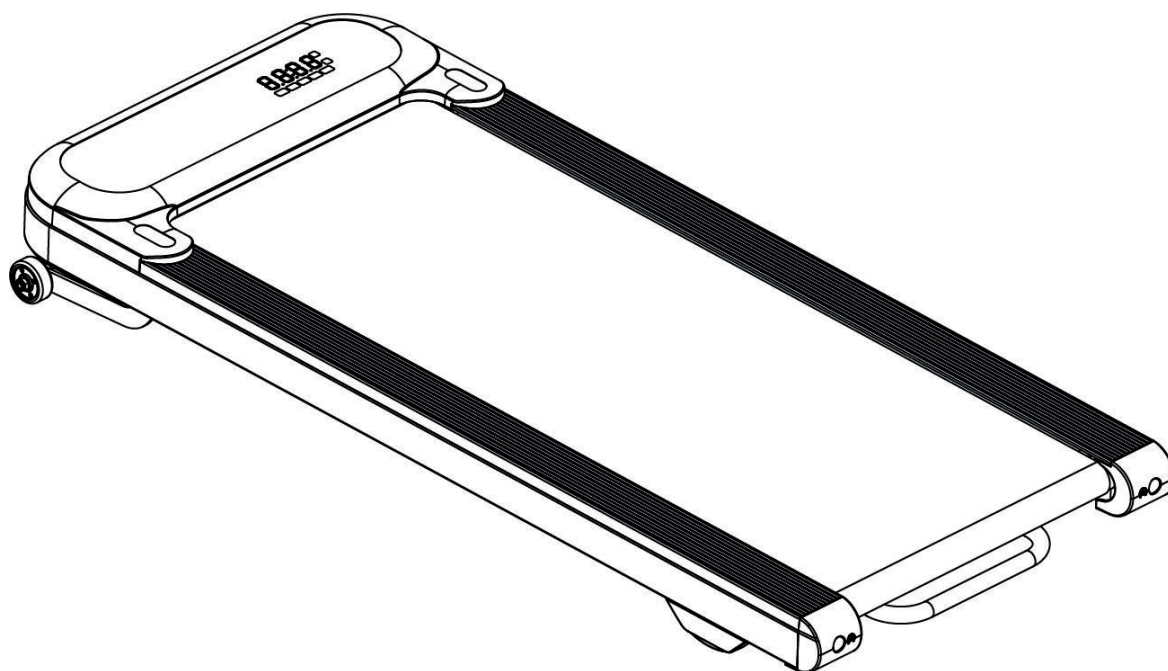
Натяжение бегового полотна отрегулировано правильно, когда движущаяся лента находится на расстоянии около 1 сантиметра от крышки моторного отсека.

Указания по утилизации



Данный тренажер не относится к бытовым отходам. Пожалуйста, не выбрасывайте оборудование либо элементы питания вместе с бытовыми отходами, для утилизации использованных элементов питания пользуйтесь действующими в Вашей стране системами возврата и сбора для утилизации. Надлежащий отдельный сбор разобранных приборов, которые впоследствии отправятся на переработку, утилизацию или экологичное захоронение, способствует предотвращению возможных негативных воздействий на окружающую среду и здоровье человека, а также позволяет повторно использовать материалы, из которых изготовлено устройство. За незаконную утилизацию устройства пользователь может быть привлечен к административной ответственности, предусмотренной действующим законодательством.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



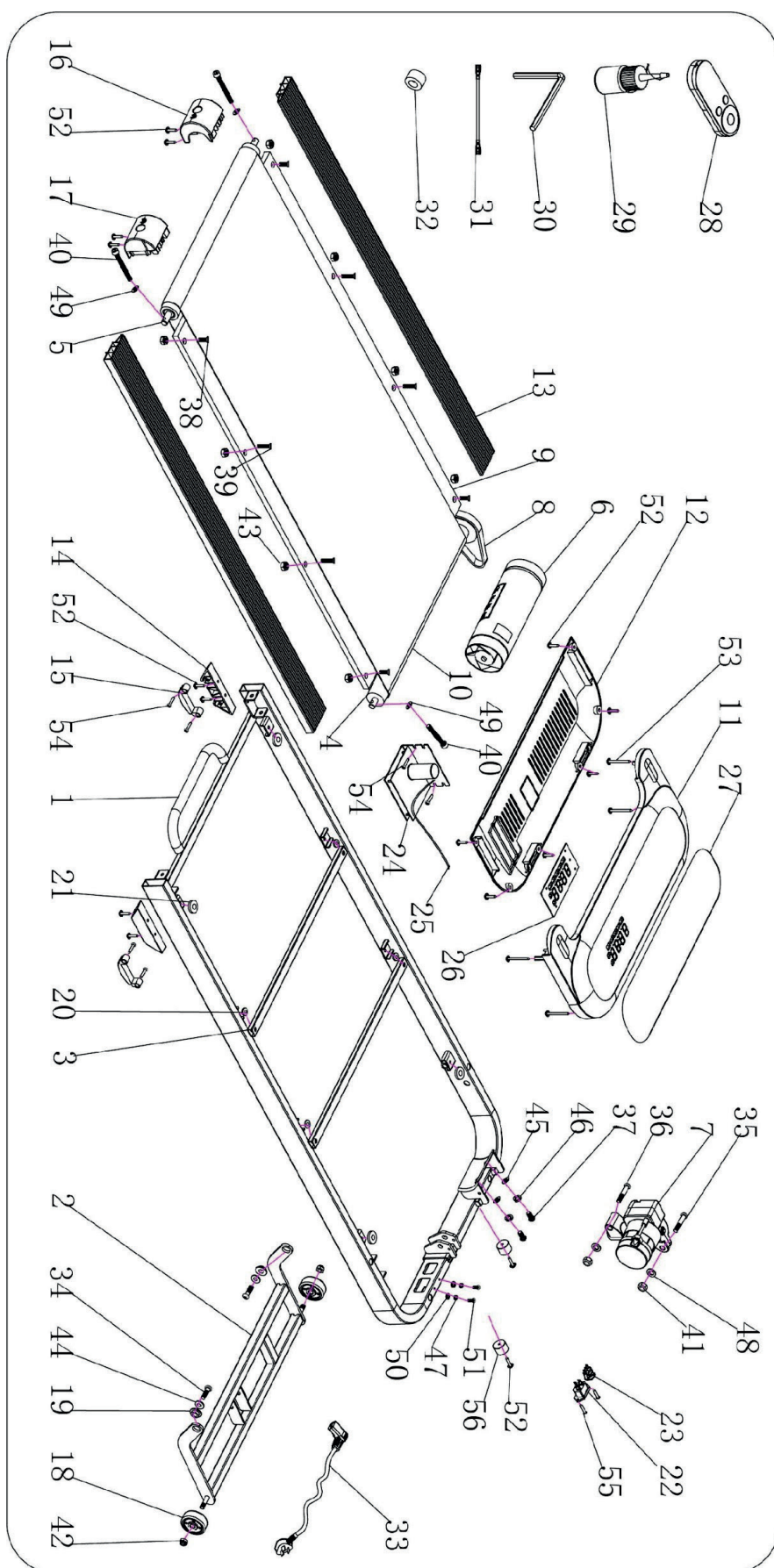
ВАЖНО!

Пожалуйста, внимательно прочтите все инструкции перед использованием данного продукта.

Сохраните это руководство для дальнейшего использования.

Технические характеристики данного продукта могут незначительно отличаться от иллюстраций и могут быть изменены без предварительного уведомления.

Схема деталей

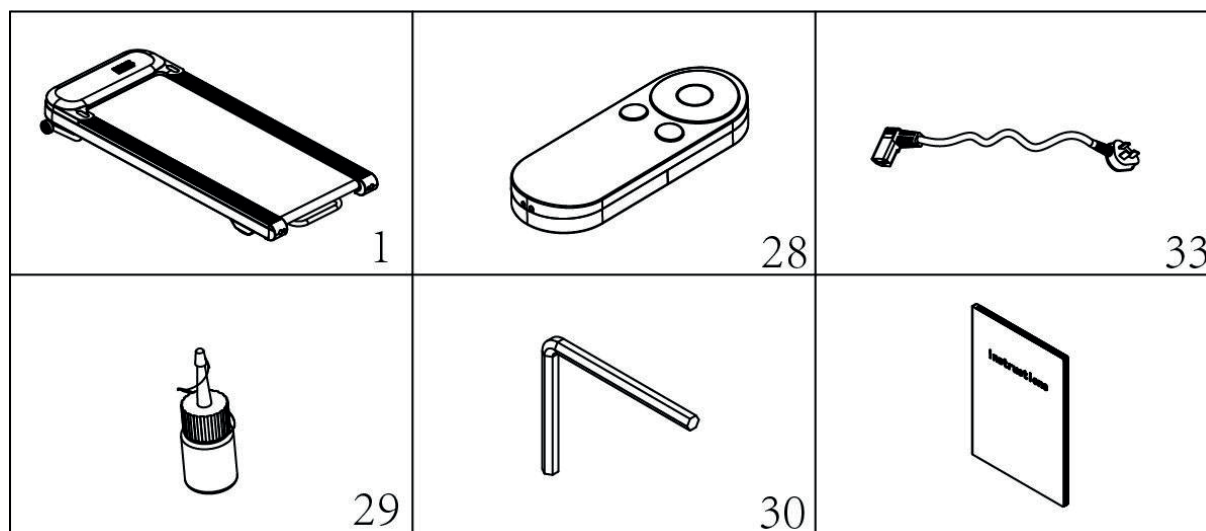


Список деталей

| № | Описание | Спецификация | Количество |
|----|-----------------------------|--------------|------------|
| 1 | Основная рама | | 1 |
| 2 | Наклонная рама | | 1 |
| 3 | Укрепляющий стержень | | 2 |
| 4 | Передний ролик | | 1 |
| 5 | Задний ролик | | 1 |
| 6 | Двигатель постоянного тока | | 1 |
| 7 | Наклонный двигатель | | 1 |
| 8 | Ремень мотора | | 1 |
| 9 | Подножка | | 1 |
| 10 | Ремень полотна | | 1 |
| 11 | Верхняя крышка мотора | | 1 |
| 12 | Нижняя крышка мотора | | 1 |
| 13 | Боковая рейка | | 2 |
| 14 | Крышка для поставки для ног | | 2 |
| 15 | Нижняя крышка | | 2 |
| 16 | Левая заглушка | | 1 |
| 17 | Правая заглушка | | 1 |
| 18 | Регулируемое колесо | | 4 |
| 19 | Распорная втулка | | 2 |
| 20 | Нейлоновая прокладка | | 4 |
| 21 | Резиновая прокладка | | 4 |
| 22 | Электрическая розетка | | 1 |
| 23 | Переключатель питания | | 1 |
| 24 | Панель управления | | 1 |
| 25 | Сигнальный провод | | 1 |
| 26 | Печатная плата дисплея | | 1 |
| 27 | Акриловая наклейка | | 1 |
| 28 | Пульт управления | | 1 |
| 29 | Бутылочка с маслом | | 1 |
| 30 | Шестигранник | | 1 |
| 31 | Одиночный провод | | 1 |
| 32 | Магнитное кольцо | | 1 |
| 33 | Провод питания | | 1 |
| 34 | Винт | M10*20 | 2 |
| 35 | Винт | M10*42 | 1 |
| 36 | Винт | M10*55 | 1 |
| 37 | Винт | M8*14 | 2 |
| 38 | Винт | M6*25 | 4 |
| 39 | Винт | M6*35 | 4 |

| | | | |
|----|-----------------|--------|----|
| 40 | Винт | M6*55 | 3 |
| 41 | Гайка | M10 | 2 |
| 42 | Гайка | M8 | 2 |
| 43 | Гайка | M6 | 8 |
| 44 | Шайба | 10 | 2 |
| 45 | Плоская шайба | 8 | 2 |
| 46 | Пружинная шайба | 8 | 2 |
| 47 | Пружинная шайба | 5 | 2 |
| 48 | Стопорная шайба | 10 | 2 |
| 49 | Стопорная шайба | 6 | 3 |
| 50 | Стопорная шайба | 5 | 2 |
| 51 | Винт | M5*8 | 2 |
| 52 | Винт | 4.2*15 | 16 |
| 53 | Винт | 4.2*50 | 4 |
| 54 | Винт | 4.2*12 | 4 |
| 55 | Винт | 3.5*12 | 2 |
| 56 | Подножка | | 2 |

В коробке вы обнаружите следующие детали



СПИСОК ДЕТАЛЕЙ:

| № | Описание | Спецификация | Количество |
|----|----------------------------|--------------|------------|
| 1 | Беговая дорожка | | 1 |
| 28 | Пульт управления | | 1 |
| 33 | Провод питания | | 1 |
| 29 | Бутылочка масла | | 1 |
| 30 | Шестигранник | | 1 |
| | Инструкция по эксплуатации | | 1 |

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

1. ПОКАЗАТЕЛИ ЭКРАНА:

INCLINE (НАКЛОН): показывает наклон;

SPEED (СКОРОСТЬ): показывает скорость;

TIME (ВРЕМЯ): показывает время, затраченное на тренировку;

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ): показывает пройденную дистанцию;

CALORIES (КАЛОРИИ): показывает затраченные калории;

Показатели отображаются по очереди каждые 5 секунд

2. ФУНКЦИЯ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ:

Кнопка “PROG”: Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать программу из пользовательского режима — P01-P03;

Кнопка “MODE”: Когда оборудование находится в режиме ожидания, нажмите эту кнопку, чтобы выбрать режим: подсчет времени, подсчет дистанции, подсчет калорий.

Кнопка “START/PAUSE/STOP”:

1. В режиме ожидания при нажатии кнопки Start/Stop беговая дорожка запустится на низкой скорости.
2. В режиме ожидания при нажатии кнопки Start/Stop в течение 2 секунд беговая дорожка отключится вместе с экраном и войдет в спящий режим. Нажатие на любую кнопку на пульте управления выведет устройство из спящего режима.
3. Во время тренировки нажмите кнопку Start/Stop, чтобы остановить беговую дорожку, все показатели на дисплее встанут на паузу.
4. Во время тренировки нажимайте кнопку Start/Stop в течение 2 секунд чтобы остановить беговую дорожку, показатели на дисплее перейдут в режим ожидания.
5. **SPEED (СКОРОСТЬ) +/-:** Настройка скорости. Нажмите на эту кнопку, чтобы менять скорость во время тренировки, данные останутся при остановке.
6. **INCLINE (НАКЛОН) ▲/▼:** Настройка наклона. Нажмите на эту кнопку, чтобы менять наклон во время тренировки, данные останутся при остановке.

3. РЕЖИМ ПОДСЧЕТА:

Нажмите кнопку ‘MODE’ и выберите режим подсчета времени, дистанции или калорий, и экран покажет данные по умолчанию и начнет мерцать. В это же время нажмите **SPEED+/-** и **INCLINE+/-**, чтобы установить параметры. Нажмите кнопку **START**, тренажер начнет работать на низкой скорости, вы можете нажать кнопку **SPEED+/-**, чтобы выбрать скорость, и кнопку **INCLINE+/-**, чтобы изменить наклон. Когда отчет дойдет до 0, тренажер медленно и плавно остановится. Также вы можете нажать кнопку ‘STOP’, чтобы остановить тренажер.

4. ФУНКЦИЯ СПЯЩЕГО РЕЖИМА

Если тренажер не работает более 10 минут, система отключается и переходит в спящий режим. Нажмите любую кнопку, чтобы вывести ее из спящего режима.

5. ОТОБРАЖЕНИЕ ТЕКУЩИХ ДАННЫХ И ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ

| | ОТОБРАЖАЕМЫЙ ДИАПАЗОН | НАСТРОЙКА ПО УМОЛЧАНИЮ | ДИАПАЗОН НАСТРОЙКИ |
|-----------------------|-----------------------|------------------------|----------------------|
| SPEED (СКОРОСТЬ КМ/Ч) | 0.8-8 км/ч | ----- | 1-8 км/ч |
| INCLINE (НАКЛОН) | 0-9 | ----- | 0-9 |
| MODE TIME (ВРЕМЯ) | 0:00—99:59 | 30:00 | 5:00—99:00 |
| DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) | 0.00км—99.9км | 3.00 км | 0.5 км—99.9км |
| CALORIES (КАЛОРИИ) | 0 ккал —999К ккал | 500 ккал | 10.0 ккал—999.0 ккал |

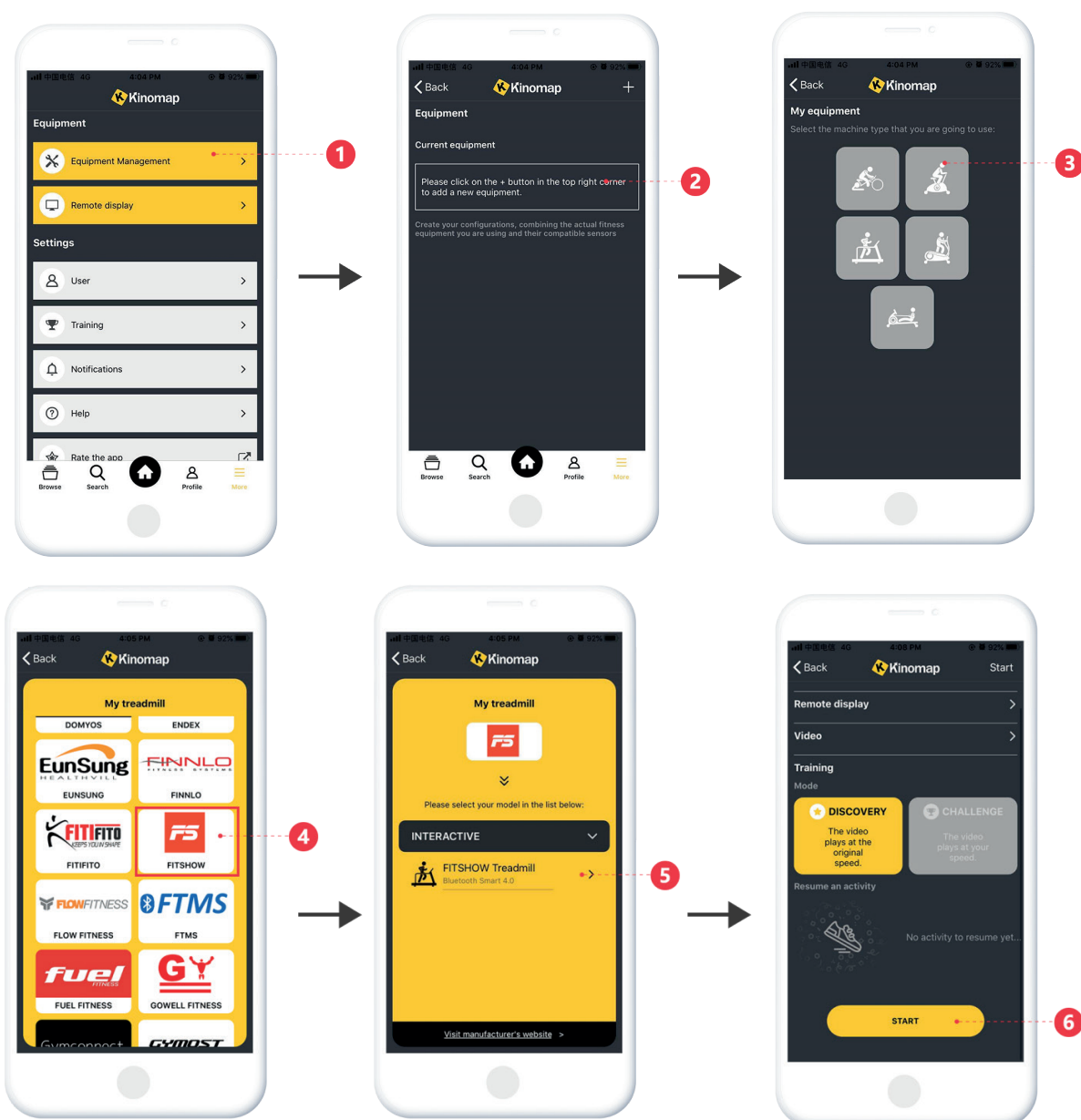
6. BLUETOOTH ПРИЛОЖЕНИЕ ZWIFT



Найдите, загрузите и установите ZWIFT в App Store.

- 1 Войдите ZWIFT, чтобы зарегистрировать аккаунт;
- 2 Зайдите в свой аккаунт, выберите велотренажер или беговую дорожку;
- 3 Привяжите устройство, нажмите ОК, чтобы начать тренировку;
- 4 Если у вас велотренажер, тренировка начнется сразу. Если беговая дорожка – нажмите кнопку запуска, чтобы начать тренировку.

2. Kinomap



Найдите, загрузите и установите Kinomap в App Store.

- 1 Зайдите в Kinomap и выберите вкладку [More];
- 2 Выберите фитнес-оборудование, чтобы добавить;
- 3 Выберите желаемый тип оборудования;
- 4 Войдите в FiteShow;
- 5 Нажмите на устройства типа 'Fs-XXXX', чтобы выбрать видео.
- 6 Найдите подходящие видео и начинайте тренировку.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

| Код ошибки | Главная причина | Решение |
|------------|---|---|
| E01 | Провод от компьютера к нижней панели управления плохо подключен | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте соединение между компьютером и нижней панелью управления 2. Убедитесь, что ИС на панели управления вставлена. Если нет, вставьте. 3. Недостаточная подача энергии. Пожалуйста, поменяйте панель управления. |
| E02 | Защита от взрыва | <ol style="list-style-type: none"> 1. Плохой контакт с разомкнутой цепью двигателя. Пожалуйста, поменяйте двигатель или проверьте коннектор. 2. Силовая трубка проколота. Пожалуйста, поменяйте силовую трубку или панель управления. |
| E03 | Отсутствие сигнала сенсора | <ol style="list-style-type: none"> 1. Проверьте, светится ли сигнальный свет на панели управления. Если сигнал не горит, смените сигнальный фонарь. 2. Проверьте, хорошо ли подключен разъем сенсора. 3. Проверьте магнитный сенсор. Если он плохо подключен, подключите заново. Если сломан, замените на новый. |
| E05 | Защита от перегрузки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Перегрузка 2. Высокое напряжение на подножке. Необходимо смазать 3. Повреждение двигателя. Необходимо заменить двигатель на новый. |
| E07 | Отсутствие параметра | <ol style="list-style-type: none"> 1. Замените панель управления |
| E08 | Повреждение ЭСППЗУ | <ol style="list-style-type: none"> 1. Замените панель управления |

ИНСТРУКЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

Разминка, начало эксплуатации

Если вам больше 35 лет, у вас есть проблемы со здоровьем или если вы впервые занимаетесь спортом, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом или другим профильным специалистом.

Перед использованием электрической беговой дорожки, пожалуйста, научитесь управлять устройством. Убедитесь, что вы умеете запускать, останавливать дорожку, регулировать скорость и другие параметры. При изучении дорожки не стойте на беговом полотне. Использовать дорожку можно только после ознакомления с правилами эксплуатации. Чтобы начать использование, встаньте на противоскользкие подножки, расположенные с обеих сторон, и возьмитесь обеими руками за рукоятку стойки. Запустите дорожку на низкой скорости около 1,6~3,2 км/ч, поставьте на полотно сначала одну ногу, чтобы привыкнуть к движению и скорости. После этого можно встать на полотно обеими ногами и увеличить скорость до 3—5 км/ч. Поддерживайте скорость около 10 минут, затем остановите тренажёр.

Тренировка

Перед началом тренировки убедитесь в том, что вы знаете, как регулировать скорость. Пройдите около 1 км с постоянной скоростью и запишите результат. Это должно занять около 15—25 минут. Если двигаться со скоростью 4,8 км/ч, то 1 км можно пройти примерно за 12 минут. Если скорость для вас комфортна, то скорость/наклон можно увеличить, тогда следующие 30 минут вы будете тренироваться эффективно. На этом этапе не следует слишком сильно увеличивать скорость/наклон, чтобы не допускать дискомфорта и ухудшения самочувствия.

Интенсивность тренировки

Разминайтесь на скорости 4,8 км/ч в течение 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,3 км/ч и продолжайте движение в течение ещё 2 минут, затем увеличьте скорость до 5,8 км/ч и продолжайте тренировку в течение 2 минут. Далее увеличивайте скорость на 0,3 км/ч через каждые 2 минуты, пока частота дыхания не увеличится. Но не допускайте появления дискофортных ощущений.

Для эффективного сжигания калорий используйте следующий режим: разминайтесь в течение 5 минут со скоростью: 4—4,8 км/ч, затем медленно увеличивайте скорость на 0,3 км/ч каждые 2 минуты, пока не достигнете стабильной скорости, которая будет комфортной для тренировки в течение 45 минут. Интенсивной будет тренировка, если в течение часа двигаться с постоянной скоростью, но периодически увеличивать скорость на 0,3 км/ч на 3—5 минут (для ориентира можно взять просмотр фильма или телепередачи — для увеличения скорости используйте рекламные паузы). Наибольшая эффективность тренировки для сжигания калорий достигается во время кратковременного увеличения скорости. Для окончания тренировки снижайте скорость постепенно в течение 4 минут.

Частота тренировок

Следуйте тренировочному циклу: 3—5 раз в неделю, 15—60 минут. Составьте

расписание с применением научного подхода, учитывайте ваше состояние здоровья.

Перед началом тренировки проконсультируйтесь со своим врачом или специалистом в области здравоохранения. Профессионалы помогут вам составить подходящий график тренировок в соответствии с вашим возрастом и состоянием здоровья, определить скорость движения, интенсивность упражнений. Если во время тренировки вы почувствовали сдавливание или боль в груди, у вас нерегулярное сердцебиение, затруднённое дыхание, головокружение или другое дискомфортное состояние, немедленно прекратите занятия. Прежде чем приступить к ним снова, проконсультируйтесь с вашим врачом или медицинским работником.

Выбирайте свою обычную скорость бега или ходьбы. Если у вас недостаточно опыта, чтобы определить оптимальную скорость, то следуйте инструкции при выборе:

Скорость 1–3.0 км/ч — для тренировок при слабой физической форме

Скорость 3.0–4.5 км/ч — небольшая интенсивность тренировки

Скорость 4.5–6.0 км/ч — средняя скорость движения

Скорость 6.0–7.5 км/ч — быстрое движение

Скорость 7.5–9.0 км/ч — активная пробежка

Скорость 9.0–12.0 км/ч — тренировка для продвинутых

Скорость 12.0–14.5 км/ч — для опытных спортсменов

Скорость 14.5–16.0 — для достижения спортивных результатов

Страна производства: Китай

Производитель: Джецзян Нью Вижн Импорт энд Экспорт Кампани Лимитед.

Адрес: Синьцзянь Роуд, 5, Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.

тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com

Импортер: ООО «Технологии Здоровья»

117405, Москва, ул. Варшавское шоссе, д.145, корп. 8.

Тел.: 8 (495) 648-26-66, 8 (495)

649-11-41, www.bradex.ru

Импортер на территории Республики Беларусь: ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9 комн.34/4. , УНП 192409754, email: optbel1@bradex.ru

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059

www.bradex.co.il

Международная торговая марка «BRADEX».

Израиль - Рег. №204012 Россия - Рег. №444287

Дату производства смотрите на упаковке.

Знак соответствия:



ТРЕНАЖЕР ПРЕДНАЗНАЧЕН ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

Условия гарантии и сервисного обслуживания указаны в Гарантийном талоне. Убедитесь, что вы ознакомились с содержанием Гарантийного талона. Не выбрасывайте гарантийный талон.

TITANIUM™ BRADEX™

Powered by
BRADEx™

bradex.ru