

# Инструкция по сборке и эксплуатации электрической беговой дорожки Larsen Elatia 1850



## Спецификация

Система нагрузки: электродвигатель, 2 л/с

Система HR: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках

Монитор: время, скорость, пройденная дистанция, количество израсходованных калорий, пульс

Программы: 12 предустановленных, 3 пользовательских

Режимы: -

Питание компьютера: от сети

Наклон полотна: автоматический, 15%

Скорость: 1 – 18 км/ч

Ключ безопасности: +

Складная конструкция: +

Дополнительные опции: антистатический материал бегового полотна

Транспортировочные ролики: +

Встроенный лоток: +

Размеры полотна: 126 x 43 см

Размеры в собранном виде: 132 x 52 x 118 см

Масса в собранном виде: 66 кг

Максимальная масса пользователя: 120 кг

Потребляемая мощность: 1,5 кВт/ч

Перед монтажом и вводом тренажера в эксплуатацию, пожалуйста, прочтите внимательно данную инструкцию, из которой Вы получите важные указания. Сохраните инструкцию для дальнейших консультаций, ремонтных работ и заказа запасных деталей.

### Указания по технике безопасности

- Тренажер может быть использован только в предусмотренных для него целях, т. е. для тренировочного бега и ходьбы взрослых людей.
- Использование тренажера в каких-либо других целях – недопустимо и опасно. Производитель не несет ответственности за ущерб и повреждения, возникшие в результате применения тренажера в непредусмотренных для него целях.
- Поврежденные детали могут причинить вред Вашему здоровью и сократить срок эксплуатации тренажера. Поэтому при износе или повреждении деталей тренажер нужно вывести из эксплуатации и сразу же заменить детали новыми. Для замены используйте только оригинальные детали.
- За разъяснением возникающих вопросов обращайтесь к специализированному дилеру.

### Обращение с тренажером

- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо ознакомить их с правилами пользования тренажером и присматривать за ним.
- Тренируйтесь на тренажере в подходящей спортивной обуви.
- При постоянных тренировках регулярно производите проверку всех деталей, особенно винтов.
- Для лучшего скольжения внутреннюю поверхность беговой ленты необходимо периодически смазывать силиконовой смазкой.

### Уход и ремонтные работы

- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.

## Инструкция по сборке

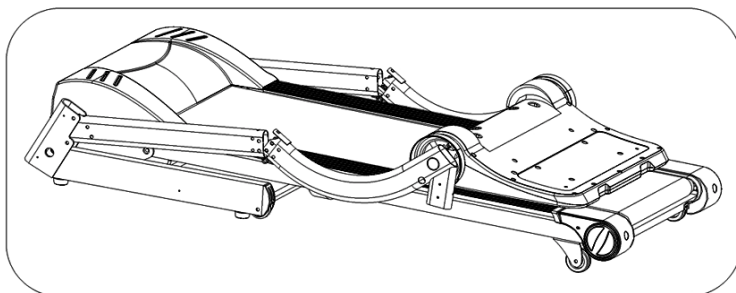
### Внимание:

Не затягивайте крепежи до полной сборки, сделайте это, после того как весь тренажер собран.

Не включайте дорожку в электрическую сеть, пока не собрали тренажер полностью.

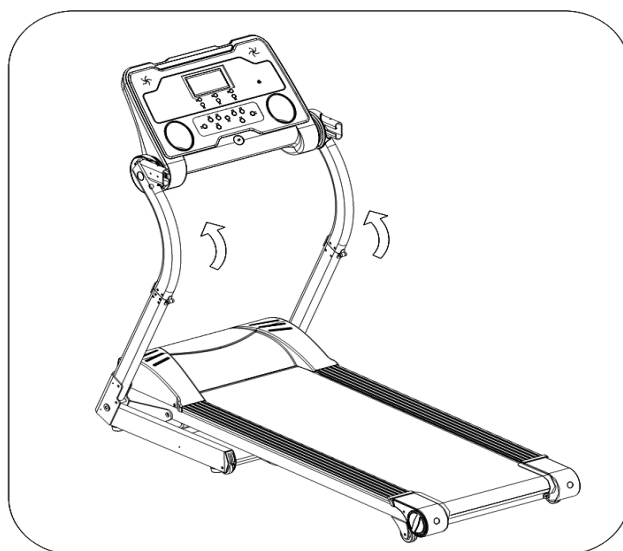
### Шаг 1.

Выложите содержимое коробки на поверхность.



### Шаг 2.

Поднимите стойки вверх. Внимание! Во время подъема стоек придерживайте их в верхнем положении до фиксации.

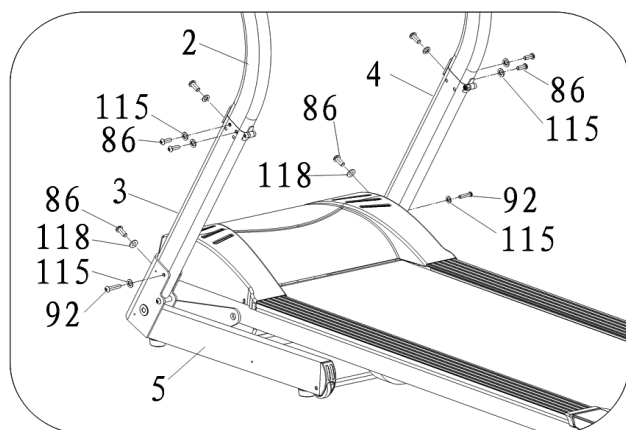


### Шаг 3.

1. Шестигранником №5 зафиксируйте правую и левую стойки (#3 & #4) на раме (#5) болтом М8\*16 (#86), шайбой (#118), болтом М8\*42 (#92) и шайбой (#115).

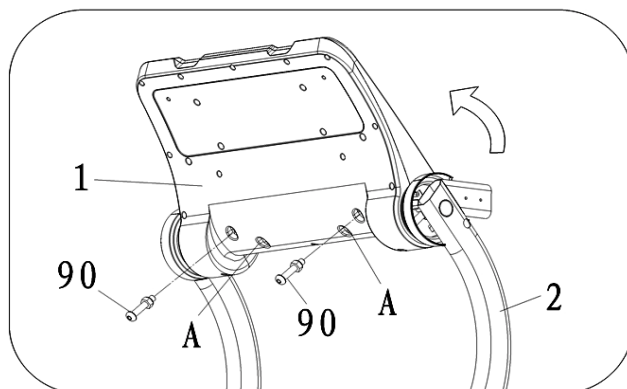
2. Зафиксируйте раму (#2) на стойках (#3, #4) болтом М8\*16 (#86) и шайбой (#115)

Внимание: Придерживайте стойки во избежание падения.



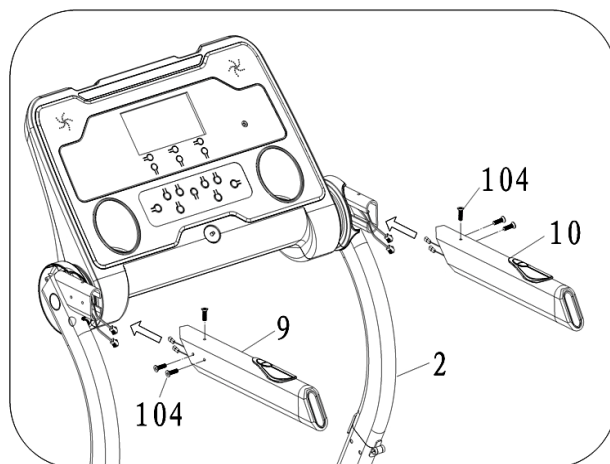
### Шаг 4.

С помощью ключа, поверните компьютер в направлении, указанном стрелкой на рис. Зафиксируйте раму (#1) на вертикальных стойках (#2) болтом М8\*35 (#90) и шайбой. Поверните болт в положение "А".



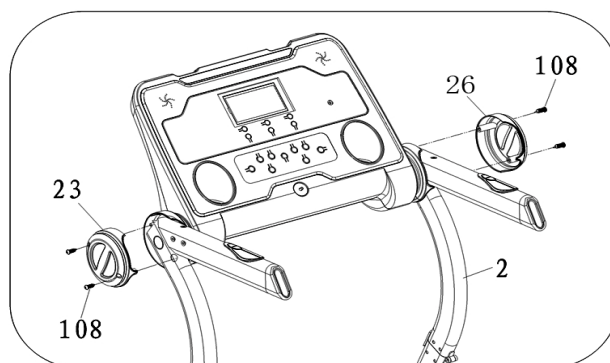
## Шаг 5.

Соедините провода пульсовых датчиков. С помощью ключа, зафиксируйте правую и левую ручки (#9,#10) на вертикальных стойках (#2) болтом М6\*12 (#104).



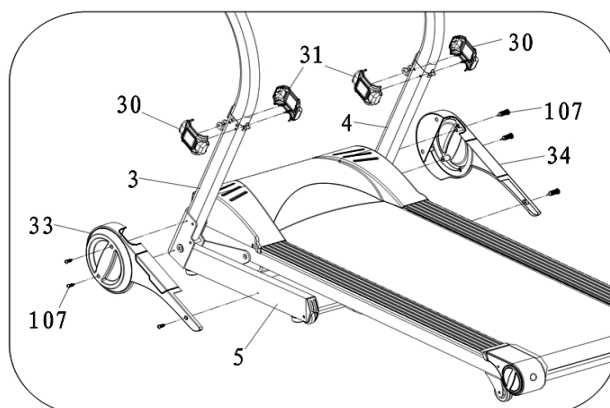
## Шаг 6.

С помощью ключа, зафиксируйте правую и левую крышки (#23,#26) на вертикальных стойках (#2) винтом 4.2\*13 (#108).

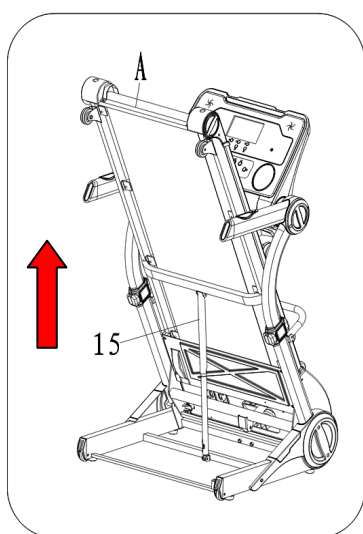


## Шаг 7.

1. Приложите крышки (#33,#34) к раме (#5), зафиксируйте винтом ST4.2\*12 (#107) с помощью ключа.
2. Приложите крышки L&R (#30,#31) к правой и левой вертикальным стойкам (#3,#4).

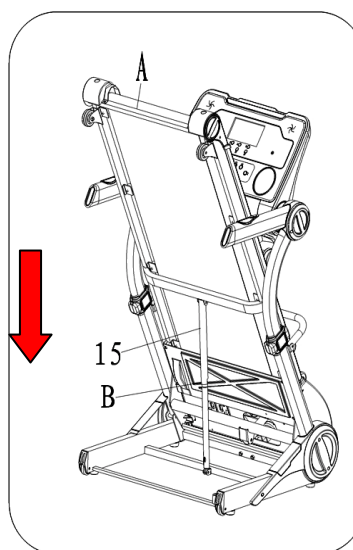


## Складывание



### Складывание:

Приведя беговое полотно в положение А, зафиксируйте до щелчка (#15).

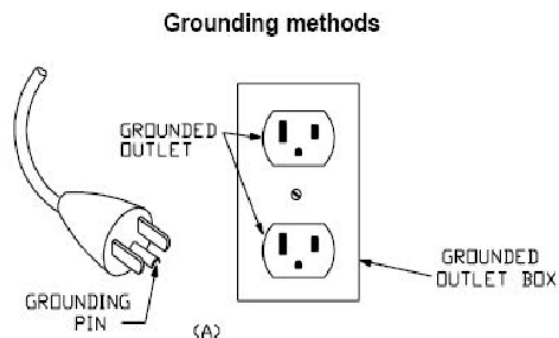






















### Спуск:

В положении А, нажмите на цилиндр В (#15), и надавите на беговое полотно, опустив на пол.

## Заземление

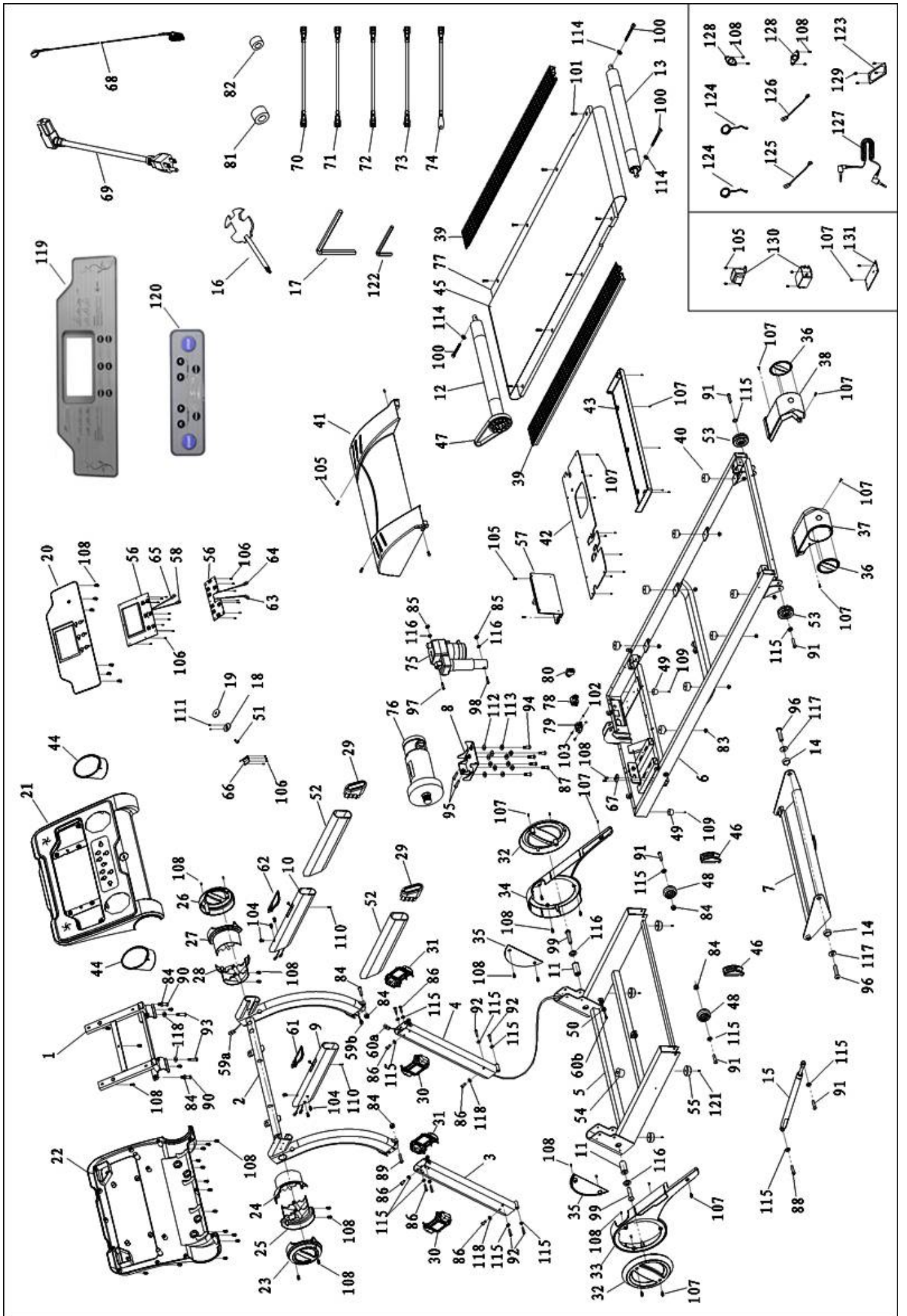
Данный тренажер должен быть заземлен. В случае неисправности или поломки, заземление позволяет снизить риск получения удара током. Вилка данного тренажера оборудована специальным штекером для заземления. Вилка должна быть подключена в соответствующую розетку с входом для заземления.



 1	 9	 10	 16	 17
 23	 26	 30	 31	 33
 34	 86	 90	 92	 104
 107	 108	 115	 118	 122

### Список комплектующих

NO.	Описание		Кол-во	NO.	Описание		Кол-во
1	Рама		1	34	Декор-крышка правая		1
9	Левая ручка		1	86	Болт	M8*16	8
10	Правая ручка		1	90	Болт	M8*35, 20	2
16	Ключ	S=13, 14, 15	1	92	Болт	M8*42, 20	2
17	Шестигранник	5 mm	1	104	Болт	M6*12	6
23	Крышка левая		1	107	Винт	ST4.2*12	6
26	Декор-крышка правая		1	108	Винт	ST4.2*13	4
30	Декор-крышка L		2	115	Шайба	8	8
31	Декор-крышка R		2	118	Шайба	8	2
33	Декор-крышка левая		1	122	Шестигранник	4 mm	1



## Список комплектующих

№	Описание	Спецификация	Кол-во	№	Описание	Спецификация	Кол-во
1	Рама монитора		1	74	Провод заземления	зеленый & желтый	1
2	Рама верхняя		1	75	Двигатель наклона		1
3	Стойка левая		1	76	DC Мотор		1
4	Стойка правая		1	77	Беговая доска		1
5	База рамы		1	78	Переключатель		1
6	Рама		1	79	Разъем		1
7	База наклона		1	80	Защита перегрузки		1
8	База двигателя		1	81	Магнитное кольцо		1
9	Ручка левая		1	82	Стержень магнитный		1
10	Ручка правая		1	83	Гайка	M6	8
11	Трубка поворотная		1	84	Гайка	M8	6
12	Ролик передний		1	85	Гайка	M10	2
13	Ролик задний		1	86	Болт	M8*16	8
14	Трубка поворотная наклона		2	87	Болт	M8*20	2
15	Цилиндр		1	88	Болт	M8*25, 15	1
16	Ключ	S=13, 14, 15	1	89	Болт	M8*30, 20	2
17	Шестигранник	5mm	1	90	Болт	M8*35, 20	2
18	Панель ключа безопасности		1	91	Болт	M8*40, 20	5
19	Стикер ключа безопасности		1	92	Болт	M8*42, 20	4
20	Панель монитора		1	93	Болт	M8*45, 20	2
21	Верх. крышка монитора		1	94	Болт С	M8*35	4
22	Нижняя крышка монитора		1	95	Болт С	M8*30	2
23	Крышка левая		1	96	Болт	M10*25	2
24	Крышка левая верх. внутр.		1	97	Болт	M10*45, 20	1
25	Крышка левая нижн. внутр.		1	98	Болт	M10*55, 20	1
26	Крышка правая		1	99	Болт	M10*60	2
27	Крышка прав. верх. внутр.		1	100	Болт	M6*55	3
28	Крышка прав. нижн. внутр.		1	101	Болт	M6*25	8
29	Заглушка ручек		2	102	Гайка	M3	2
30	Крышка рамы L		1	103	Болт	M3*10	2
31	Крышка рвмы R		1	104	Болт	M6*12	6
32	Крышка защитная нижняя		2	105	Болт	M5*8	8
33	Декор левый нижний		1	106	Винт	ST2.9*6.5	20
34	Декор правый нижний		1	107	Винт	ST4.2*12	24
35	Защита нижняя		2	108	Винт	ST4.2*13	45
36	Заглушка		2	109	Винт	ST4.2*19	2
37	Заглушка левая		1	110	Винт	ST4.2*65	2
38	Заглушка правая		1	111	Винт	ST2.9*8	2
39	Направляющая		2	112	Шайба	8	6
40	Прокладка		8	113	Гровер	8	6
41	Крышка мотора		1	114	Шайба	6	3
42	Панель мотора верхняя		1	115	Шайба	8	16
43	Панель мотора нижняя		1	116	Шайба	10	6
44	Флягодержатель		2	117	Шайба	10	2
45	Беговое полотно		1	118	Шайба	∅ 8	4

## Список комплектующих

41	Крышка мотора		1	114	Шайба	6	3
42	Панель мотора верхняя		1	115	Шайба	8	16
43	Панель мотора нижняя		1	116	Шайба	10	6
44	Флягодержатель		2	117	Шайба	10	2
45	Беговое полотно		1	118	Шайба	∅ 8	4
46	Крышка колеса		2	119	Стикер монитора		1
47	Приводной ремень		1	120	Стикер кнопок		1
48	Транспортировочный ролик		2	121	Болт	M6*12	4
49	Прокладка		2	122	Шестигранник	4mm	1
50	Кольцо защитное		2	123	Усилитель Мр3	Мр3 ST2.9*9.5 ST4.2*13	1
51	Пружина ключа безопасности		1	124	Динамик		2
52	Губка		2	125	Провод панели усилителя		1
53	Регулировочное колесо		2	126	Аудиопровод		1
54	Прокладка		1	127	МР3 провод		1
55	Прокладка		4	128	Кнопки динамика		2
56	Монитор		1	129	Винт		4
57	Панель управления		1	108	Винт	4	
58	Провод монитора верхний		1	130	Фильтр	ST4.2*12 M5*8	1
59	Провод монитора средний		1	131	Соед. панель фильтра		1
60	Провод монитора нижний		1	107	Винт		4
61	Датчик пульса с кнопками наклона		1	105	Винт		2
62	Датчик пульса с кнопками скорости		1				
63	Провод кнопок наклона		1				
64	Провод кнопок скорости		1				
65	Провод пульс. датчика		1				
66	Панель переключения		1				
67	Магнитный сенсор		1				
68	Ключ безопасности		1				
69	Провод силовой		1				
70	АС Провод одинар.	120 Коричневый	2				
71	АС Провод одинар.	120 Голубой	1				
72	Провод одинарный 1	350 Коричневый	1				
73	Провод одинарный 1	350 Голубой	1				



## Хранение и уход

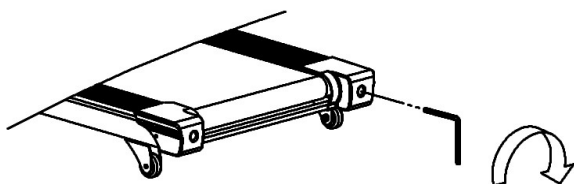
### Регулировка и натяжение бегового полотна

Не перетягивайте беговое полотно! Это сокращает срок эксплуатации двигателя и изнашивает ролики.

Центрование бегового полотна:

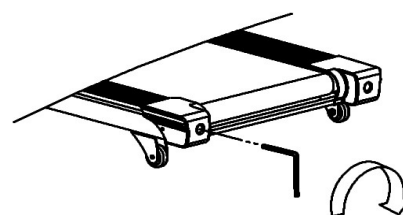
- Поместите тренажер на ровной и гладкой поверхности.
- Запустите беговое полотно со скоростью 5 км/ч.
- Если полотно сдвигается вправо, поверните правый болт на полоборота по часовой стрелке и левый болт на полоборота против часовой стрелки.
- Если полотно сдвигается влево, поверните левый болт на полоборота по часовой стрелке и правый болт на полоборота против часовой стрелки.

PIC A



Picture A: Сдвиг полотна влево

PIC B



Picture B: Сдвиг полотна вправо

### Чистка

Рекомендуется регулярно очищать тренажер от пыли. Беговое полотно лучше очищать влажной тканью.

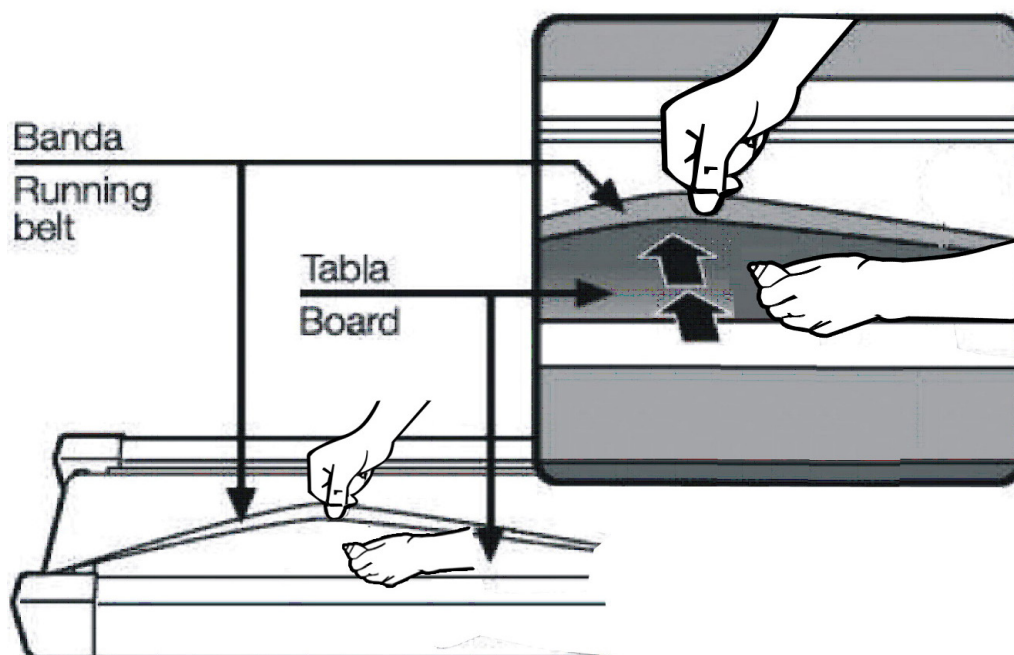
Внимание: Отключайте тренажер от электросети во время чистки.

Смазка бегового полотна

Беговое полотно данного тренажера было смазано специальной смазкой на фабрике производителя. Но устройство тренажера требует регулярной смазки.

Смазку рекомендуется проводить по следующей схеме:

- Легкий пользователь (3 ч в неделю) - ежегодно
- Средний (3-5 часов в неделю) – каждые 6 месяцев
- Тяжелый (больше 5 часов в неделю) – каждые 3



## МОНИТОР К БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ LARSEN ELATIA 1850



1. "SPEED" (Скорость): В режиме установок он будет показывать программы "P1-P12-U1-U3-FAT". В режиме тренировки он будет показывать вашу скорость в интервале 1.0-18 км/ч или 0.6-11 м/ч.

2. "INCL" (Наклон): Показывает уровень наклона полотна в интервале 0--15%.

3. "TIME" (Время): Показывает время тренировки в интервале от 0:00 до 99:59; По достижении 99:59, скорость постепенно снизится и на мониторе появится символ "END". После остановки тренажер придет в дежурный режим (STANDBY). По достижении времени 0:00 при установке времени тренировки, скорость снизится и на мониторе появится символ "END". После остановки тренажер придет в дежурный режим (STANDBY).

4. "DIS" (Дистанция): Показывает пройденную дистанцию. Отсчет от 0:00 до 99:9: по достижении значения 99:9, монитор обнулит результат до 0:00 и начнет новый отсчет с 0:00 до 99:9. Отсчитывая от установленного времени до 0:00, по достижении результата 0:00, скорость снизится и на мониторе появится символ "END". После остановки тренажер придет в дежурный режим (STANDBY).

5. "PUL. / CAL." (Пульс/Калории): Показывает пульс и расход калорий пользователя. Отсчитывает от 0 to 999, по достижении 999, результат обнулится до 0 начнется новый отсчет от 0 до 999. При отсчете от установленного показателя 0, по достижении показателя 0, скорость снизится и на экране появится символ "END".

После остановки тренажер перейдет в дежурный режим (STANDBY). При удержании ладоней пользователем на пульсовых датчиках на мониторе появится его пульс в интервале 50-200 уд/мин. (Данные результаты не могут быть использованы в медицинских целях).

### Функции кнопок:

1. "PROG.": В дежурном режиме, нажмите кнопку "PROG.", чтобы выбрать показатель "0:00" или 16 профилей нагрузки в программах "P1-P2-P3-P4-P5-P6-P7-P8-P9- P10-P11-P12-U1-U2-U3-FAT" (FAT – содержание жира в организме). Режим Manual является режимом по умолчанию со скоростью в 1.0 км/ч. (0:00 показатель режима Manual, P1-P12 - предустановленные программы и U1-U3 - пользовательские программы).

2. "MODE": Нажмите эту кнопку, чтобы выбрать режимы "0:00", "15:00", "1.0", "50" ("0:00" режим Manual, "15:00" время в режиме обратного отсчета, "1.0" дистанция в режиме обратного отсчета, "50" калории в режиме обратного отсчета). Также, вы можете задать свои данные кнопками "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED +", "SPEED -" для каждого режима. По завершении установок, нажмите кнопку Start.

3. "START": Для приведения в движение бегового полотна.

4. "STOP": Для остановки бегового полотна и обнуления показателей до 0.

5. "SPEED+"; "SPEED-": В режиме STANDBY, нажмите кнопки "SPEED+" и "SPEED-", чтобы установить данные. Приведя в движение беговое полотно, нажмите кнопку "SPEED", чтобы изменить скорость (шаг изменения 0.1 км). При удержании кнопки "SPEED" более 0,5 секунды, скорость будет изменяться автоматически.
6. "INCLINE+"; "INCLINE-": В дежурном режиме, нажмите кнопки "INCLINE+" и "INCLINE-", чтобы установить данные. После запуска бегового полотна, нажмите кнопку "INCLINE", чтобы изменить уровень наклона полотна (шаг изменения 1 уровень). При удержании кнопки "INCLINE" более 0.5 секунды, уровень наклона будет изменяться автоматически.
7. "INCLINE": 5, 8, 12" □ Кнопки быстрого доступа изменения наклона полотна.
8. "SPEED" □ 5, 8, 12" □ Кнопки быстрого доступа изменения скорости.
9. В режиме STANDBY, нажмите и удерживайте кнопки "SPEED+" и "INCLINE+" вместе более 3 секунд, после чего вы услышите звуковой сигнал, означающий переключение и выбор между измерением в «км/ч» или «м/ч».

«Быстрый» старт (режим MANUAL):

1. Включите тренажер и приложите ключ безопасности.
2. Нажмите кнопку Start, после чего монитор начнет отсчет 3 секунд и, затем, на монитор будут выведены данные. После этого, беговое полотно начнет двигаться со скоростью 1 км/ч.
3. После начала движения бегового полотна, с помощью кнопок "SPEED+"; "SPEED-" вы можете изменить скорость и с помощью кнопок "INCLINE+"; "INCLINE-" вы можете поменять наклон полотна.

Режим MANUAL:

1. В дежурном режиме STANDBY нажмите кнопку START, чтобы привести в движение беговое полотно со скоростью 1.0 км/ч и наклоном 0%, и начать отсчет в остальных мониторах с 0; с помощью кнопок "INCLINE+"; "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" вы можете изменять скорость и наклон.
2. В дежурном режиме STANDBY, нажмите кнопку "MODE", чтобы войти в режим установки времени, монитор TIME выведет показатель "15 □ 00" и начнет мигать. С помощью кнопок "INCLINE+"; "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" установите нужное вам время. Интервал: 5:00 - 99:00 мин.
3. После установки времени, нажмите кнопку "MODE", чтобы войти в режим установки дистанции, монитор DISTANCE выведет показатель "1.0" и начнет мигать. С помощью кнопок "INCLINE+"; "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" установите нужную вам дистанцию. Интервал: 0.5 - 99.9 км.
4. После установки дистанции, нажмите кнопку "MODE", чтобы войти в режим установки расхода калорий, монитор CAL выведет показатель "50" и начнет мигать. С помощью кнопок "INCLINE+"; "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" установите необходимое количество калорий. Интервал: 10 – 999 ккал.
5. После всех установок нажмите кнопку Start, чтобы привести в движение беговое полотно. Через 3 секунды беговое полотно начнет двигаться; с помощью кнопок "INCLINE+"; "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" вы можете изменить скорость и наклон полотна, нажмите кнопку STOP, чтобы остановить беговое полотно.

Предустановленные программы:

Общее количество предустановленных программ: 12. В дежурном режиме STANDBY, нажмите кнопку "PROG.", монитор SPEED выведет символы P1-P12, чтобы вы могли выбрать нужную вам программу. После этого, монитор TIME замигает и выведет предустановленный показатель 10:00 мин, с помощью кнопок "INCLINE+"; "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-", вы можете установить нужное вам время и, нажав кнопку "START", можете запустить программу. Предустановленная программа делится на 10 секций. Каждое время тренировки = установленному времени/10. При входе системы в следующую секцию, прозвучит 3кратный звуковой сигнал, скорость и наклон полотна изменяться в соответствии с предустановленными данными.

Во время каждой из секций вы можете с помощью кнопок "INCLINE+", "INCLINE-", "SPEED+", "SPEED-" изменить скорость и наклон полотна. При входе системы в следующую секцию, скорость и наклон полотна изменяться в соответствии с предустановленными данными. По завершении программы, прозвучит 3кратный звуковой сигнал, скорость понизится и на мониторе появится символ "END", затем, беговое полотно будет останавливаться в течение 5 секунд, и тренажер перейдет в дежурный режим STANDBY.

## Схема программ

### Схема программ (км)

Программа		Время											
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3		
	Наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2		
P2	Скорость	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2		
	Наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2		
P3	Скорость	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2		
	Наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1		
P4	Скорость	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3		
	Наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2		
P5	Скорость	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3		
	Наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1		
P6	Скорость	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3		
	Наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1		
P7	Скорость	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2		
	Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3		
P8	Скорость	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2		
	Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2		
P9	Скорость	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2		
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2		
P10	Скорость	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3		
	Наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3		
P11	Скорость	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2		
	Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3		
P12	Скорость	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4		
	Наклон	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3		

### Схема программ(мили)

Время Программа											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорость	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
	Наклон	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	Скорость	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
	Наклон	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	Скорость	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
	Наклон	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	Скорость	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
	Наклон	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	Скорость	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
	Наклон	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	Скорость	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
	Наклон	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	Скорость	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	Скорость	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
	Наклон	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	Скорость	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
	Наклон	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	Скорость	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
	Наклон	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	Скорость	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
	Наклон	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P12	Скорость	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4
	Наклон	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3

#### Пользовательские программы:

U1, U2, U3: Помимо 12 предустановленных программ, в тренажере установлены 3 пользовательские программы: U1, U2, U3.

#### 1. Установка пользовательских программ:

Нажимайте кнопку "PROG" до появления символов пользовательских программ □U1-U3□, нажмите кнопку "MODE" чтобы установить параметры первого времени. Кнопки "SPEED+", "SPEED -" для изменения скорости, кнопки "INCLINE+", "INCLINE -" для изменения наклона полотна. Нажмите кнопку "MODE", чтобы завершить установку первого времени и перейти к установке второго времени до завершения установки всех 10 параметров. Данные будут сохранены до отключения тренажера от сети или обнуления данных вами.

#### 2. Запуск пользовательских программ:

А) Нажимайте кнопку "PROG" до появления пользовательских программ (U1-U3), установите время тренировки. Нажмите кнопку Start для запуска.

#### 3. Инструкция по установке пользовательских программ:

Программа делится на 10 равных отрезков, по завершении работы которых беговое полотно останавливается.

## Программы:

	Программа	Начало	Интервал	Показатель
Время, (мин,сек)	0:00	15:00 5	:00-99:00	0:00 - 99:59
Наклон, (%)	0	0	0-15 0	-15
Скорость, (км/ч)	1.0	1.0	1.0-18	1.0-18
Дистанция, (км)	0	1.0	0.5-99.9	0.00 - 99.9
Пульс (уд/мин)	P	----	----- 5	0-200
Калории (ккал)	0	50 1	0-999	0 - 999

### Бодитестер:

В начале тренировки, удерживайте кнопку "PROGRAM", чтобы войти в режим измерения содержания жира в организме (FAT body fat tester), нажмите кнопку "MODE" и введите данные F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 ( F-1 Пол, F-2 Возраст, F-3 Рост, F-4 Вес, F-5 Тестер). С помощью кнопок "SPEED+", "SPEED -" установите данные F-1 – F4, после этого, нажмите кнопку "MODE", чтобы установить F-5, положите ладони на пульсовые датчики, через 3 секунды монитор выведет ваши данные. Данный тестер предназначен для определения соотношения роста к весу. Идеальным соотношением является показатель 20-25, если же менее 19, это значит слишком худой. Если больше 25 и 29, значит слишком толстый, более 30 - ожирение. (Эти данные не могут использоваться в медицинских целях)

F-1	Пол	01 муж	02 жен
F-2	Возраст 1	0-----99	
F-3	Рост	100----200	
F-4	Вес 2	0-----150	
F-5	FAT	≤19	Недовес
	FAT	=(20---25)	Норма
	FAT	=(25---29)	Перевес

### Ключ безопасности:

Если убрать ключ безопасности, тренажер остановиться незамедлительно. Все мониторы выведут символ "----" и прозвучит Зкратный звуковой сигнал. Присоединив ключ безопасности, вы приведете тренажер в дежурный режим.

### Функция экономии энергии:

Тренажер оснащен функцией экономии энергии. Если на монитор не поступает никакой информации в течение 10 минут, тренажер перейдет в «спящий» режим. Нажатием любой кнопки вы можете привести его в рабочий.

### Внимание:

1. На начальном этапе тренировок рекомендуется придерживаться низкой скорости и держаться за поручни тренажера до тех пор, пока вы не привыкнете к нему.
2. Рекомендуется всегда использовать ключ безопасности, цепляя его к одной из частей вашей одежды.

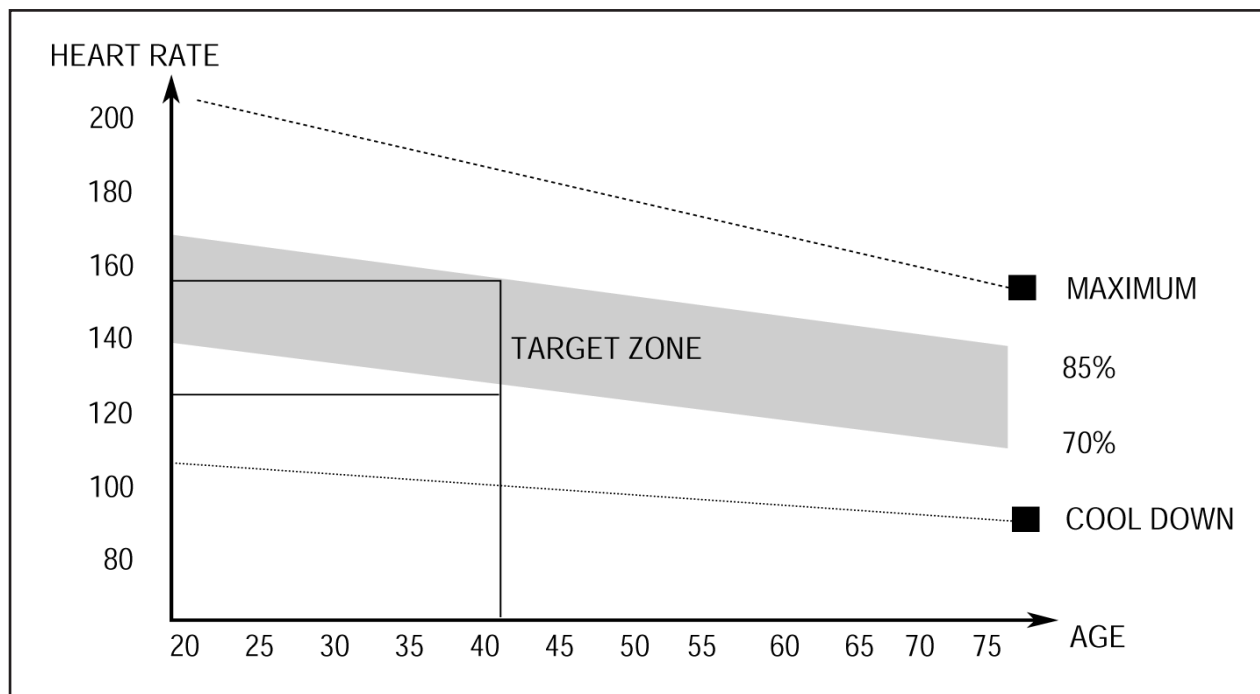
## Инструкция по проведению тренировок

### 1. Разминка

Перед тренировкой рекомендуется проделать разминочные упражнения. Это поможет вам привести давление и мышцы к необходимому для тренировки уровню. Данный этап тренировки должен проводиться не менее 3-5 минут.

### 2. Фаза тренировки

Фаза основной тренировки. Рекомендуется соблюдать соотношение нагрузки в соответствии с вашими физическими возможностями и пульсом (схема ниже):



Данный этап тренировки должен проводиться в течение 15-20 минут.

### Послеразминочная тренировка

Данный этап тренировки поможет расслабить ваши мышцы после основной тренировки, приведет пульс и давление в норму.

При регулярных тренировках вам возможно будет необходимо повесить их количество.

Рекомендуется проводить 3 тренировки в неделю, в дальнейшем вы можете увеличить их до

### Общие указания по тренировке на дорожке

Бег является очень эффективной формой тренировок, самым простым, но эффективным видом спорта. Доказано, что именно бег и ходьба максимально ускоряют обменные процессы в организме, тем самым, высвобождая энергию и укрепляя организм. С помощью беговых дорожек Вы можете всегда, независимо от погоды, заниматься бегом дома, контролируя при этом тренировку. Беговые дорожки прекрасно подходят как для тренировочного бега, так и для ходьбы.

Внимание!

Перед началом тренировки проконсультируйтесь у врача, позволяет ли состояние Вашего здоровья тренироваться на беговой дорожке. Результаты медицинской проверки должны лечь в основу разработки программы Ваших тренировок. Приведенные выше и дальнейшие рекомендации предназначены только для людей со здоровьем сердечно-сосудистой системой.

Особые указания к тренировкам

Бег как оздоровительный вид спорта очень популярен и известен всем. Тем не менее, занимаясь тренировочным бегом, необходимо обращать внимание на следующее:

- Перед началом тренировки проверьте, правильно ли установлен тренажер;
- Поднимаясь на тренажер, беритесь обеими руками за поручни;

- Тренируйтесь в подходящей спортивной обуви;
- Бег на тренировочной дорожке отличается от бега на обычной поверхности, поэтому тренировочному бегу должна предшествовать медленная ходьба;
- Новички не должны устанавливать слишком большой угол наклона, чтобы избежать чрезвычайной нагрузки;
- Старайтесь сохранять ровный ритм бега;
- Не прыгайте на беговой дорожке;
- Во время тренировки крепко держитесь руками за поручни, чтобы избежать неосторожных движений, которые могут стать причиной падения;
- Во время тренировки не «съезжайте» с середины беговой поверхности;
- Перед тем как сойти с дорожки, убедитесь, что беговая лента остановилась;
- Сходя с дорожки, держитесь за поручни.

### **Рекомендации к тренировкам**

Тренировка на беговых дорожках основана на принципах тренировки выносливости, которая, прежде всего, влияет на сердечно-сосудистую систему, что, в частности, выражается снижением частоты пульса покоя и пульса нагрузки.

При этом сердце получает больше времени для наполнения сердечных камер и для снабжения сердечной мышцы кровью. Кроме того, увеличивается глубина дыхания и объем вдыхаемого воздуха. В организме улучшается обмен веществ. Чтобы достичь этих позитивных изменений, необходимо планировать тренировку в соответствии с определенными принципами.

### **Разработка и управление тренировкой**

Основой при разработке тренировочной программы должно являться состояние Вашего здоровья на данный момент. С помощью нагрузочного теста врач может определить Вашу работоспособность, на основе которой должна разрабатываться тренировочная программа. Если нагрузочный тест не был проведен, Вам необходимо избегать больших тренировочных нагрузок. При разработке тренировочной программы необходимо помнить, что тренировка выносливости регулируется как объемом нагрузки, так и ее интенсивностью.

### **Интенсивность нагрузки**

Интенсивность тренировки контролируется в первую очередь изменением частоты пульса. Нельзя превышать максимальную допустимую частоту пульса в минуту – 220 минус Ваш возраст.

Многие спортивные врачи составляют свои рекомендации именно на основе этих расчетов. Интенсивность тренировок на беговых дорожках регулируется скоростью бега и углом наклона беговой поверхности. Физическая нагрузка возрастает при повышении скорости бега, а также при увеличении угла наклона.

Новичкам необходимо избегать слишком высокого темпа бега и тренировки со слишком большим углом наклона беговой поверхности, т.к. при этом частота пульса может быстро превысить рекомендуемую норму. Подберите для тренировки на беговой дорожке такой темп бега и угол наклона, чтобы частота пульса была равна значению, полученному из формулы. Во время бега контролируйте с помощью показаний частоты пульса интенсивность тренировки.

### **Измерение пульса**

Найдите пульс на шее или запястье, посчитайте количество ударов за 15 сек. И умножьте это число на 4, чтобы получить частоту пульса в минуту.

Измеряйте пульс трижды:

1. Перед тренировкой - пульс покоя
2. Через 10 минут после начала тренировки - пульс нагрузки (тренировки)
3. Через 1 минуту после тренировки - пульс восстановления

После длительных регулярных тренировок Вы заметите, что пульс восстановления намного меньше пульса нагрузки, что является показателем хорошего состояния сердечно-сосудистой системы.



## Объем нагрузок

Новички должны увеличивать объем нагрузок только постепенно. Первые тренировочные серии должны быть относительно короткими и с интервалами отдыха. Спортивная медицина признает благоприятными для здоровья следующий объем нагрузок:

Частота тренировок	Длительность тренировок
Ежедневно	10 минут
2-3 раза в неделю	20-30 минут
1-2 раза в неделю	30-60 минут

Новички не должны начинать с тренировочных серий по 30-60 минут.

Начальный этап тренировок может быть разработан на первые 4 недели следующим образом:

Частота тренировок	Объем тренировочной серии
<b>1-я неделя</b>	
3 раза в неделю	1 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба 1 мин бег 1 мин ходьба
<b>2-я неделя</b>	
3 раза в неделю	2 мин бег 1 мин ходьба 3 мин бег 1 мин ходьба 2 мин бег 1 мин ходьба
<b>3-я неделя</b>	
3 раза в неделю	3 мин бег 1 мин ходьба 4 мин бег 1 мин ходьба 3 мин бег 1 мин ходьба
<b>4-я неделя</b>	
3 раза в неделю	4 мин бег 1 мин ходьба 5 мин бег 1 мин ходьба 4 мин бег 1 мин ходьба

Перед и после каждой тренировки необходимо в течение 5 минут делать разогревающие или расслабляющие упражнения. Если на продвинутой стадии занятий Вы предпочитаете тренироваться 3 раза в неделю по 20-30 минут, необходимо между двумя тренировками оставлять один свободный день.

Другим вариантом являются ежедневные 10-минутные тренировки на беговой дорожке. Чтобы наглядно представить свои результаты, полученные тренировочные занятия Вы можете заносить в следующую таблицу:

Имя	дата	Пuls/мин	Степень наклона	Дистанция (км)	Время (мин)	Расход калорий (ккал)
		1. Puls покоя 2. Puls нагрузки 3. Puls восстановления				

### **Упражнения на растяжку**

Растяжку для мышц следует включать и в разминку и в упражнения на расслабление после тренировки. Производите растяжку после выполнения дыхательных упражнений в течение 3-5 минут.

Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

**ТРЕНАЖЕР НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КОММЕРЧЕСКИХ ТРЕНАЖЕРНЫХ ЗАЛАХ!  
СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА – 5 ЛЕТ!**

### **Устранение неполадок**

1. Возможная причина запуска: Провод монитора неправильно соединен с контрольной панелью, либо сгорел трансформаторный блок. Проверьте провода. В случае, если провод перебит, замените его. Если данная мера не поможет, необходимо заменить трансформаторный блок.
2. Ошибка E01: Возможная причина: Провода монитора не соединены с контрольной панелью, проверьте провода. В случае, если провод поврежден, замените его.
3. Ошибка E02: Разрыв. Проверьте правильность питания тренажера, в случае, если оно неправильное, используйте правильный источник питания; Проверьте не сгорела ли контрольная панель, если горела, замените.
4. Ошибка E03: Сигнал с датчиков отсутствует. Проверьте, не поврежден ли провод.
5. Ошибка E04: Не работает наклон полотна. Проверьте правильность соединения проводов VR. Если нет, соедините правильно. Проверьте правильность соединения проводов AC. Проверьте, не повреждена ли соединительная панель мотора, если да, замените ее или мотор.
6. Ошибка E05: Защита от перегрузки. В случае перегрузки или неправильной работы двигателя, по причине чрезмерного напряжения, тренажер запустит защитную программу. Переставьте тренажер и перезапустите. Проверьте нет ли постороннего шума в моторе или не сгорели ли мотор/контрольная панель. Если сгорели, замените на новые. Используйте правильный источник питания.
7. Не работает мотор после нажатия кнопки Start. Возможная причина: поврежден провод двигателя, поврежден ключ безопасности, провод мотора соединен неправильно, сгорела контрольная панель. Проверьте указанные причины, если необходимо, замените на новые.