

HOUSEFIT

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ
**ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА
HT-9065HP**



HOUSE FIT – ГАРАНТИЯ ЗДОРОВЬЯ

ВСТУПЛЕНИЕ

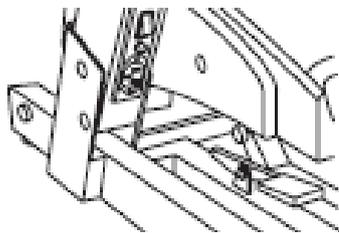
СПАСИБО ВАМ ЗА ТО, ЧТО ВЫ ВЫБРАЛИ СКЛАДНУЮ ЭЛЕКТРИЧЕСКУЮ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ HT-9065NR. ДЛЯ ВАШЕЙ ПОЛЬЗЫ И СОХРАННОСТИ, ВНИМАТЕЛЬНО ИЗУЧИТЕ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО ТРЕНАЖЕРА. КАК ПРОИЗВОДИТЕЛИ, МЫ ХОТИМ ОБЕСПЕЧИТЬ ВАС ПОЛНЫМ КОМПЛЕКСОМ УСЛУГ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ВСЕХ ВОЗНИКАЮЩИХ ВОПРОСОВ. ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКНУТ ПРОБЛЕМЫ, ИЛИ ВЫ ОБНАРУЖИТЕ НЕХВАТКУ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ЧАСТИ, МЫ ГАРАНТИРУЕМ ВАМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ ДЛЯ РЕШЕНИЯ ВСЕХ ПРОБЛЕМ. ДЛЯ ИЗБЕЖАНИЯ ВОЗМОЖНЫХ ЗАДЕРЖЕК, НЕОБХОДИМО ЗВОНИТЬ НАПРЯМУЮ ПРОДАВЦУ И ВАМ НЕМЕДЛЕННО ПОМОГУТ.

ВАЖНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

ЭТА МАШИНА ДЛЯ ТРЕНИРОВОК СКОНСТРУИРОВАНА ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ОБЕСПЕЧИВАТЬ ПОЛНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ОДНАКО ОБЯЗАТЕЛЬНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. НЕОБХОДИМО ПРОЧЕСТЬ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД СБОРКОЙ ИЛИ НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ. В ЧАСТНОСТИ, СОБЛЮДАЙТЕ ПРИВЕДЕННЫЕ НИЖЕ ПРАВИЛА:

- НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ТРЕНАЖЕРУ. НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ДЕТЕЙ ОКОЛО ТРЕНАЖЕРА БЕЗ ПРИСМОТРА ВЗРОСЛЫХ. ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАТЕЛЬНО СЛЕДИТЕ ЗА ДЕТЬМИ И ДОМАШНИМИ ЖИВОТНЫМИ, НАХОДЯЩИМИСЯ В ПОМЕЩЕНИИ ОДНОВРЕМЕННО С ВАМИ.
- ТОЛЬКО ОДИН ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ.
- ПЕРЕД ОСНОВНОЙ ТРЕНИРОВКОЙ НА ТРЕНАЖЕРЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫПОЛНИТЕ ПРОГРАММУ РАЗМИНКИ ДЛЯ РАЗОГРЕВА МЫШЦ. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ПРОГРАММУ НА РАСТЯЖКУ МЫШЦ. НАЧИНАЙТЕ ТРЕНИРОВКУ С МАЛЕНЬКОЙ СКОРОСТЬЮ, ПОСТЕПЕННО УВЕЛИЧИВАЯ ТЕМП.
- **ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ ПОМЕСТИТЕ ОБЕ НОГИ НА РЕЛЬСЫ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ ПО БОКАМ ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. НИКОГДА НЕ ВКЛЮЧАЙТЕ ДОРОЖКУ, СТОЯ НА БЕГОВОМ ПОЛОТНЕ. СНАЧАЛА ВСТАНЬТЕ НА БОКОВЫЕ РЕЛЬСЫ, ЗАТЕМ ВКЛЮЧИТЕ ДОРОЖКУ, ДАЙТЕ БЕГОВОМУ ПОЛОТНУ НАБРАТЬ СКОРОСТЬ, А ТОЛЬКО ПОТОМ ВСТАВАЙТЕ НА БЕГОВОЕ ПОЛОТНО, ПРИДЕРЖИВАЯСЬ РУКАМИ ЗА ПОРУЧНИ.**
- ВСЕГДА ДЕРЖИТЕСЬ ЗА ПОРУЧНИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, КОГДА ЗАХОДИТЕ И СХОДИТЕ С ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.
- ПЕРЕД ОКОНЧАНИЕМ ТРЕНИРОВКИ СНАЧАЛА НАЧИНАЙТЕ ПОСТЕПЕННО СНИЖАТЬ СКОРОСТЬ, НЕСКОЛЬКО МИНУТ ПОХОДИТЕ МЕДЛЕННЫМ ТЕМПОМ, А ТОЛЬКО ПОТОМ ЗАКОНЧИТЕ ТРЕНИРОВКУ.
- ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ СНАЧАЛА ДОЖДИТЕСЬ, ПОКА ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПОЛНОСТЬЮ ОСТАНОВИТСЯ, И ТОЛЬКО ПОТОМ СОЙДИТЕ С НЕЕ.
- ЕСЛИ ВЫ НЕ СОБИРАЕТЕСЬ ТРЕНИРОВАТЬСЯ ИЛИ ТОЛЬКО ЧТО ЗАКОНЧИЛИ ТРЕНИРОВКУ, НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЫТАЩИТЬ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗ ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ. ХРАНИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ В МЕСТЕ НЕДОСТУПНОМ ДЛЯ ДЕТЕЙ.
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫТАСКИВАЙТЕ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ, ПЕРЕД ЧИСТКОЙ ИЛИ ТЕКУЩИМ РЕМОНТОМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ЭТО ПОМОЖЕТ ВАМ ИЗБЕЖАТЬ УДАРА ТОКОМ.**
- ЕСЛИ ВЫ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ ПОЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТУ, БОЛИ В РУКАХ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ НЕНОРМАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ - НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ТРЕНИРОВКУ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У ВРАЧА.
- НЕ УСТАНАВЛИВАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ ИЛИ РЯДОМ С ВОДОПОРОВОДОМ.
- ДЕРЖИТЕ РУКИ ДАЛЕКО ОТ ДВИЖУЩИХСЯ ЧАСТЕЙ. НИКОГДА НЕ КЛАДИТЕ РУКИ ИЛИ НОГИ ПОД ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.
- ЗАПРЕЩАЕТСЯ ВСТАВЛЯТЬ В ОТВЕРСТИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПОСТОРОННИЕ ПРЕДМЕТЫ.
- ДЛЯ ТРЕНИРОВОК ВСЕГДА НАДЕВАЙТЕ СПЕЦИАЛЬНУЮ СПОРТИВНУЮ ОДЕЖДУ. НЕ НАДЕВАЙТЕ ДРУГУЮ ОДЕЖДУ, НЕ ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ, КОТОРАЯ МОЖЕТ ПОПАСТЬ В ДВИЖУЩИЕСЯ ЧАСТИ ТРЕНАЖЕРА. ТАК ЖЕ НЕОБХОДИМО ЗАНИМАТЬСЯ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ОБУВИ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТРЕНАЖЕР СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ, УКАЗАННОМУ В ИНСТРУКЦИИ. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ КАКИХ-ЛИБО ПРИЛОЖЕНИЙ, НЕ РЕКОМЕНДОВАННЫХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕМ.
- ЭТА БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.
- НЕ РАСПОЛАГАЙТЕ ЛЮБЫХ ОСТРЫХ ПРЕДМЕТОВ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА.
- ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ ПОД РУКОВОДСТВОМ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА ИЛИ ПО ПРОГРАММЕ, ИМ СОСТАВЛЕННОЙ.

- ЗАПРЕЩАЕТСЯ ЗАНИМАТЬСЯ НА ТРЕНАЖЕРЕ, ЕСЛИ ШНУР ИЛИ ВИЛКА ПОВРЕЖДЕНА, ЕСЛИ РАБОТА ДОРОЖКИ НАРУШЕНА, ЕСТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ КОНСТРУКЦИИ, ИЛИ ДОРОЖКА РАСПОЛАГАЕТСЯ В НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ БЛИЗОСТИ С ВОДОЙ.
- НЕ ПРОВОДИТЕ ТРЕНИРОВКУ В ПОМЕЩЕНИИ, ГДЕ ПОЛЬЗУЮТСЯ АЭРОЗОЛЯМИ И ГДЕ ПОВЫШЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ В ПОМЕЩЕНИИ С ВЫСОКОЙ ВЛАЖНОСТЬЮ. НЕ ПРОВОДИТЕ ТРЕНИРОВКУ И В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ПОВЕРХНОСТИ ТРЕНАЖЕРА МОКРЫЕ.
- НЕ ВЫДЕРГИВАЙТЕ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ, ДЕРЖАСЬ ЗА ШНУР, А ТАКЖЕ НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ШНУР КАК ВЕШАЛКУ.
- ДЕРЖИТЕ ШНУР БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПОДАЛЬШЕ ОТ ГОРЯЧИХ ПОВЕРХНОСТЕЙ.
- ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ РАСПОЛОЖЕНО ПО ЦЕНТРУ. ЕСЛИ ПОЛОТНО СДВИНУТО, ОТРЕГУЛИРУЙТЕ ЕГО. ПРОВЕРЬТЕ, ПЛОТНО ЛИ ЗАКРУЧЕНЫ ВСЕ БОЛТЫ И ГАЙКИ.
- РАСПОЛАГАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ НА ТВЕРДОЙ, РОВНОЙ ПОВЕРХНОСТИ, НА РАССТОЯНИИ, КАК МИНИМУМ 1000ММ ОТ СТЕН. ПОВЕРХНОСТЬ ВОКРУГ ТРЕНАЖЕРА ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТОЙ.
- ДОРОЖКА АВТОМАТИЧЕСКИ ОТКЛЮЧИТСЯ, ЕСЛИ ПРОИЗОЙДЕТ ВНЕЗАПНЫЙ СКАЧОК НАПРЯЖЕНИЯ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЗАНОВО ЗАПУСТИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС» (RESET), РАСПОЛОЖЕННУЮ ВНИЗУ В ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (СМ. РИСУНОК). ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ВЫКЛЮЧИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, СНАЧАЛА ПЕРЕМЕСТИТЕ ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ В ПОЗИЦИЮ «ВЫКЛ.» (OFF), А ЗАТЕМ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СБРОС» (RESET).



ВНИМАНИЕ!!!

ВАША БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ДОЛЖНА БЫТЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАЗЕМЛЕНА. ЕСЛИ ПРОИЗОЙДЕТ КАКАЯ-ЛИБО ПОЛОМКА, ЗАЗЕМЛЕНИЕ ПОЗВОЛИТ СОКРАТИТЬ РИСК УДАРА ТОКОМ. ЭТА БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ОСНАЩЕНА ШНУРОМ, ИМЕЮЩИМ СПЕЦИАЛЬНУЮ ВИЛКУ С ПРИСПОСОБЛЕНИЕМ ДЛЯ ЗАЗЕМЛЕНИЯ. ДАННАЯ ВИЛКА ПОДХОДИТ ТОЛЬКО К РОЗЕТКЕ С ЗАЗЕМЛЕНИЕМ (ЗАЗЕМЛЕНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРОИЗВЕДЕНО В СООТВЕТСТВИИ С СУЩЕСТВУЮЩИМИ ТРЕБОВАНИЯМИ).

ОСТОРОЖНО: НЕПРАВИЛЬНОЕ ПОДКЛЮЧЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ К ПИТАНИЮ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ УДАР ТОКОМ. ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ КАКИЕ-ЛИБО СОМНЕНИЯ, ОБРАТИТЕСЬ К КВАЛИФИЦИРОВАННОМУ ЭЛЕКТРИКУ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ ВАМ ОПРЕДЕЛИТЬ, ПРАВИЛЬНО ЛИ УСТАНОВЛЕНО ЗАЗЕМЛЕНИЕ. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ПЕРЕДЕЛАТЬ ВИЛКУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ЕСЛИ ВИЛКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НЕ ПОДХОДИТ К ВАШЕЙ РОЗЕТКЕ, ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ЭЛЕКТРИКУ, КОТОРЫЙ УСТАНОВИТ ВАМ РОЗЕТКУ С ЗАЗЕМЛЕНИЕМ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ УДЛИНИТЕЛИ ДЛЯ ПРИСОЕДИНЕНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ К ПИТАНИЮ.

ВНИМАНИЕ:

ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК НА СНАРЯДЕ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕ 35 ЛЕТ С НАЛИЧИЕМ КАКИХ-ЛИБО ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ВСЮ ИНСТРУКЦИЮ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВОК.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ НЕ ИМЕЕТ ДАННЫХ О РАЗЛИЧНЫХ СЛУЧАЯХ ПОВРЕЖДЕНИЯ ИЛИ УЩЕРБА, ПОЛУЧЕННОГО НА ИЛИ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО СНАРЯДА.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ ИМЕЕТ ПРАВО ВНОСИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ В КОНСТРУКЦИЮ И КОМПЛЕКТАЦИЮ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОГО УВЕДОМЛЕНИЯ.

МАКСИМАЛЬНЫЙ ВЕС ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ 100 КГ

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ.

ОТКРОЙТЕ КОРОБКУ, УБЕДИТЕСЬ В НАЛИЧИЕ ВСЕХ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.
ПЕРЕД НАЧАЛОМ СБОРКИ ПОДГОТОВЬТЕ ВСЕ НУЖНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ СБОРКИ.
СОБИРАЙТЕ ТРЕНАЖЕР НА РОВНОЙ, ЧИСТОЙ ПОВЕРХНОСТИ.
РЕКОМЕНДУЕМ СОБИРАТЬ ДОРОЖКУ ВДВОЕМ, ТАК КАК ОНА ДОСТАТОЧНО ТЯЖЕЛАЯ.

СПИСОК И ДИАГРАММА СКОБЯНЫХ ИЗДЕЛИЙ.

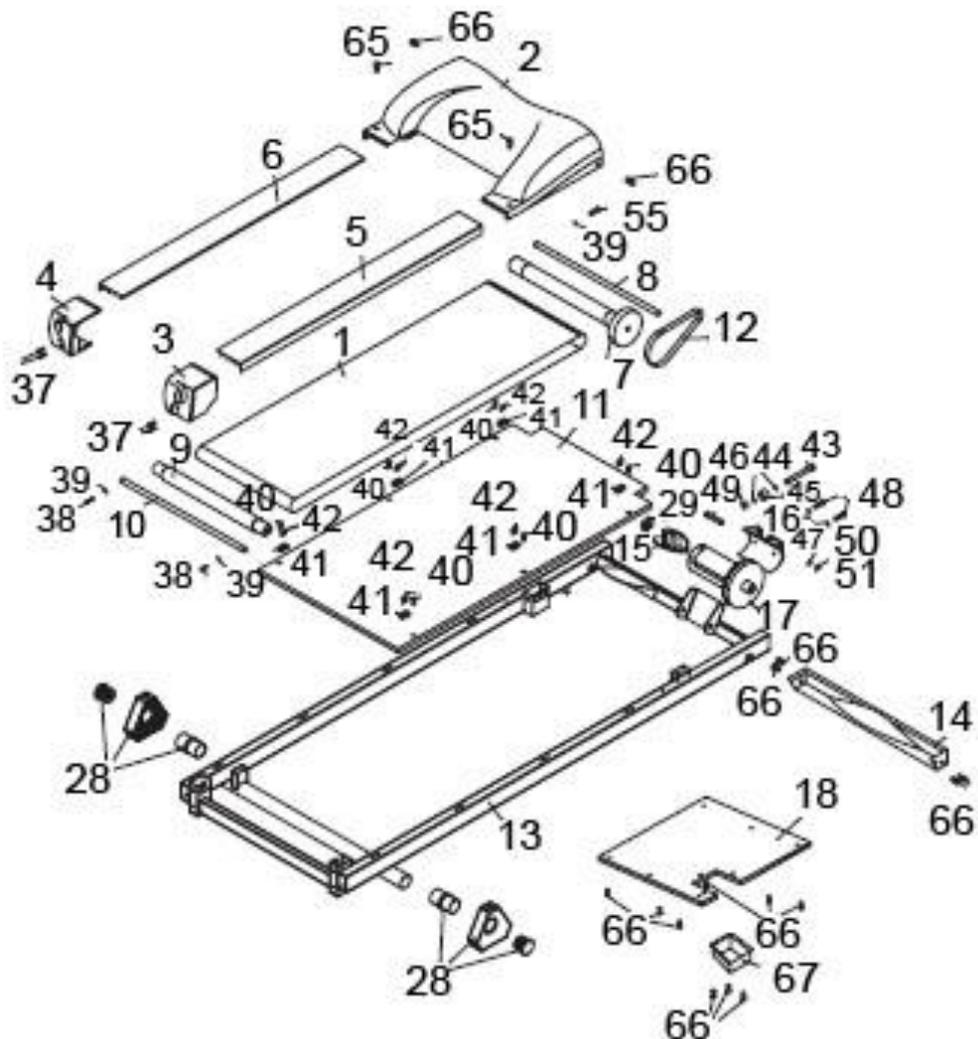
№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО	ДИАГРАММА
53.	ШАЙБА 8 ММ	6	
59.	БОЛТ М8 Х 43 ММ	4	
68.	БОЛТ М8 Х 18 ММ	2	
А.	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	1	
В.	СЕТЕВОЙ ШНУР	1	

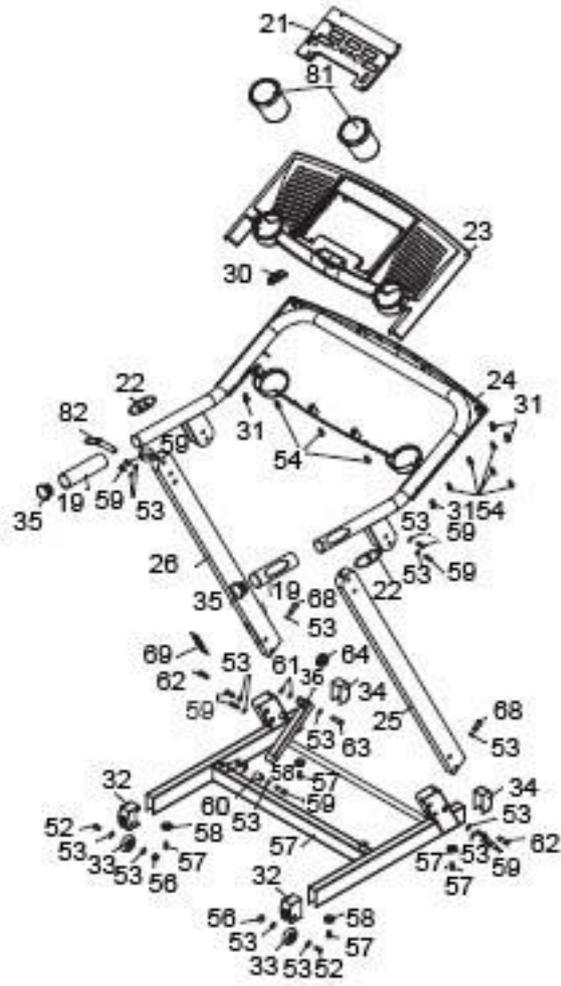
СПИСОК СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

№	НАЗВАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО
1.	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1
2.	КОЖУХ МОТОРА	1
3.	ПРАВАЯ ЗАДНЯЯ ЗАГЛУШКА	1
4.	ЛЕВАЯ ЗАДНЯЯ ЗАГЛУШКА	1
5.	ПРАВАЯ РЕЛЬСА	1
6.	ЛЕВАЯ РЕЛЬСА	1
7.	ПЕРЕДНИЙ ВАЛИК	1
8.	ОСЬ ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ВАЛИКА	1
9.	ЗАДНИЙ ВАЛИК	1
10.	ОСЬ ДЛЯ ЗАДНЕГО ВАЛИКА	1
11.	ДЕРЕВЯННАЯ ПАЛУБА	1
12.	РЕМЕНЬ	1
13.	ОСНОВНАЯ РАМА	1
14.	ПЕРЕДНИЙ КОЖУХ	1
15.	ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	1
16.	ДЕРЖАТЕЛЬ МОТОРА	1
17.	МОТОР	1
18.	НИЖНИЙ КОЖУХ МОТОРА	1
19.	РУКОЯТКИ ПОРУЧНЯ	2
20.	ПОРУЧЕНЬ	1
21.	КОМПЬЮТЕР	1
22.	ДАТЧИК ПУЛЬСОМЕТРА	2
23.	ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ КОНСОЛИ	1
24.	НИЖНЯЯ ЧАСТЬ КОНСОЛИ	1
25.	ПРАВАЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СТОЙКА	1
26.	ЛЕВАЯ ПОДДЕРЖИВАЮЩАЯ СТОЙКА	1
27.	ОСНОВАНИЕ	1
28.	ЗАДНЯЯ ЗАГЛУШКА	2 КОМПЛЕКТА
29.	ВЕНТИЛЯТОР	1
30.	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	1
31.	БОЛТ М5 X 10 ММ	4
32.	ДЕРЖАТЕЛЬ КОЛЕСИКА	2
33.	ЗАДНЕЕ КОЛЕСИКО	2
34.	ЗАГЛУШКА ОСНОВАНИЯ	2
35.	ЗАГЛУШКА ПОРУЧНЯ	2
36.	ДЕРЖАТЕЛЬ	1
37.	ВИНТ ДЛЯ ЗАДНЕЙ ЗАГЛУШКИ	4
38.	БОЛТ ДЛЯ ЗАДНЕГО ВАЛИКА	2
39.	ШАЙБА ДЛЯ ВАЛИКА	3
40.	РЕЗИНОВЫЙ БОЛТ	6
41.	НАПРАВЛЯЮЩАЯ ДЕТАЛЬ ДЛЯ РЕЛЬСЫ	6
42.	ВИНТ ДЛЯ НАПРАВЛЯЮЩЕЙ ДЕТАЛИ	12
43.	БОЛТ ДЛЯ МОТОРА	1
44.	ШАЙБА 8 X 23 ММ	2
45.	ВТУЛКА ДЛЯ МОТОРА	1
46.	НЕЙЛОНОВАЯ ГАЙКА М8	2
47.	ШАЙБА 8 X 16 ММ	2
48.	БОЛТ М8 X 12 ММ	2
49.	БОЛТ М10 X 116 ММ	1
50.	ШАЙБА 10 X 23 ММ	1
51.	ГАЙКА М10	1
52.	БОЛТ М8 X 45 ММ	2
53.	ШАЙБА 8 ММ	16
54.	БОЛТ М4 X 15 ММ	8
55.	БОЛТ ДЛЯ ПЕРЕДНЕГО ВАЛИКА	1
56.	ГАЙКА М8	2
57.	ВИНТ 4 X 14 ММ	4
58.	ПРОКЛАДКА ДЛЯ ОСНОВАНИЯ	4
59.	БОЛТ М8 X 43 ММ	9
60.	ПРУЖИНА	1

61.	ПЛАСТИКОВАЯ ШАЙБА	2
62.	БОЛТ M12 X 80 MM	2
63.	БОЛТ M8 X 32 MM	1
64.	ПЛАСТИКОВОЕ КОЛЕСИКО	1
65.	ВИНТ 4 X 25 MM	2
66.	ВИНТ 4 X 12 MM	15
67.	ПОДДОН ДЛЯ ДНА МОТОРА	1
68.	БОЛТ M8 X 18 MM	2
69.	ВЫКЛЮЧАТЕЛЬ	1
70.	ШАЙБА 20 X 40 MM	НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ
71.	БОЛТ M16 X 54 MM	НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ
72.	АМОРТИЗАТОР	НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ
73.	U-ОБРАЗНАЯ ПЛАСТИНКА	НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ
74.	БОЛТ M10 X 67 MM	НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ
75.	ОПОРА МОТОРА	НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ
76.	ШАЙБА 28 X 8 X 3 MM	2
77.	ШАЙБА 10 MM	1
78.	ПРУЖИНА	НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ
79.	ДЕРЖАТЕЛЬ МЕХАНИЗМА ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА	НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ
80.	РЕГУЛЯТОР	НЕ ВХОДИТ В КОМПЛЕКТ
81.	ДЕРЖАТЕЛЬ БУТЫЛКИ ДЛЯ ВОДЫ	2
82.	СТОПОРНЫЙ ШТИФТ	1

ДИАГРАММЫ СОСТАВНЫХ ЧАСТЕЙ.





СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

ШАГ 1.

ВЫТАЩИТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ИЗ КОРОБКИ (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 1).

ПОДНИМИТЕ ПРАВУЮ И ЛЕВУЮ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ СТОЙКИ (25 И 26), А ЗАТЕМ ЗАКРЕПИТЕ ИХ ПРИ ПОМОЩИ ШАЙБ (53) И БОЛТОВ (59 И 68) (СМОТРИТЕ ДИАГРАММУ 2).

ДИАГРАММА 1.

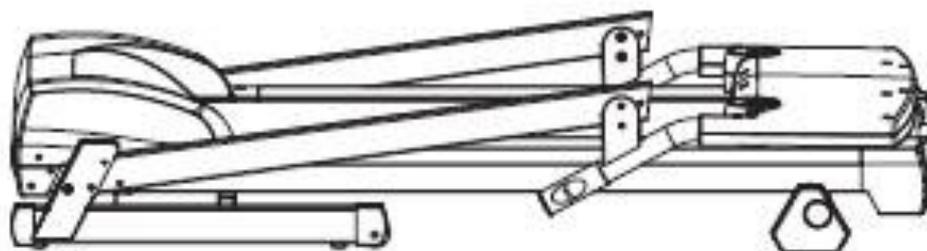
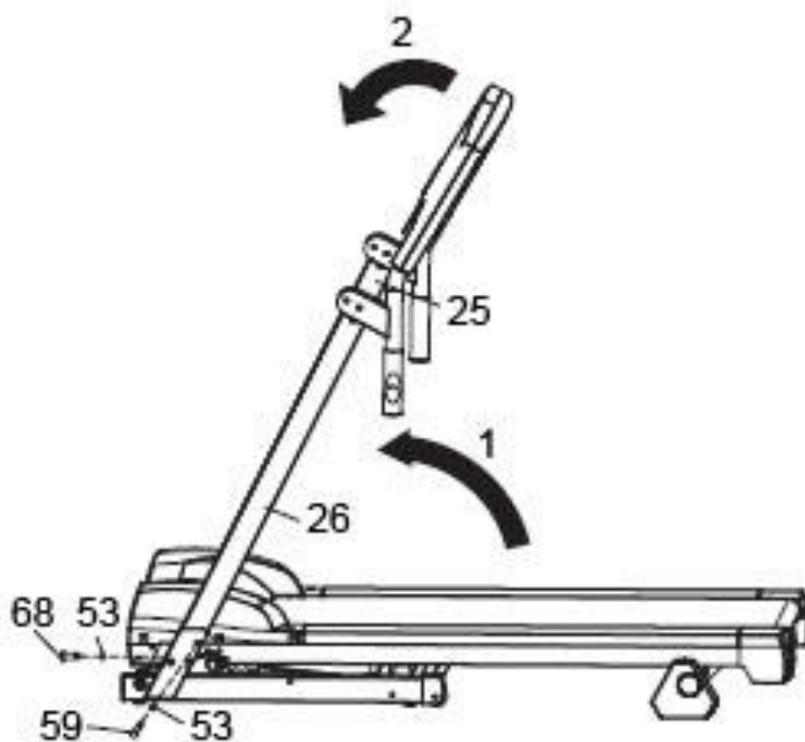


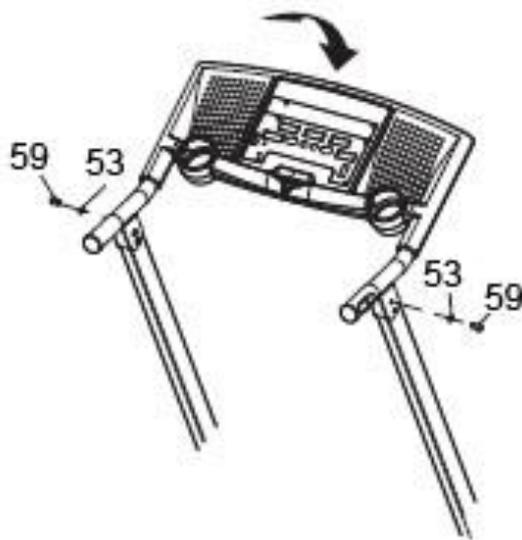
ДИАГРАММА 2.



ШАГ 2.

ПОВЕРНИТЕ ПОРУЧЕНЬ (20) И ЗАКРЕПИТЕ ЕГО ПРИ ПОМОЩИ ШАЙБ (53) И БОЛТОВ (59).

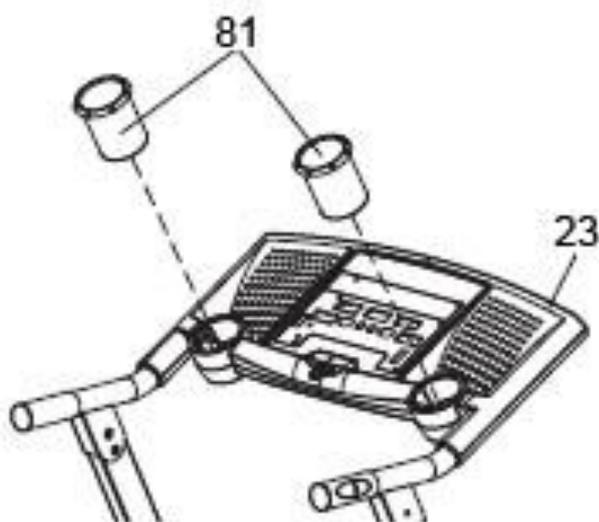
ДИАГРАММА 3.



ШАГ 3.

ВСТАВЬТЕ ДЕРЖАТЕЛИ ДЛЯ БУТЫЛОК (81) В ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ (23), КАК ПОКАЗАНО НА ДИАГРАММЕ 4.

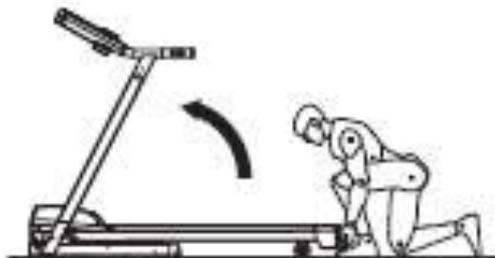
ДИАГРАММА 4.



СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ ХРАНЕНИЯ.

ВЫ МОЖЕТЕ СЛОЖИТЬ ВАШУ ДОРОЖКУ, ЧТОБЫ СЭКОНОМИТЬ ПРОСТРАНСТВО. ДЛЯ ЭТОГО ПОДНИМАЙТЕ ЗАДНЮЮ ЧАСТЬ ПАЛУБЫ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ УСЛЫШИТЕ ЩЕЛЧОК. ВО ИЗБЕЖАНИИ ПОВРЕЖДЕНИЯ, КРЕПКО ДЕРЖИТЕ ПАЛУБУ ДОРОЖКИ.

1. ВСТАНЬТЕ ПОЗАДИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ И ПОДНИМИТЕ ПАЛУБУ ТРЕНАЖЕРА.



2. ПОДНИМАЙТЕ ПАЛУБУ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ УСЛЫШИТЕ ЩЕЛЧОК.



ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ РАСКРЫТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ, ВЫТАЩИТЕ СТОПОРНЫЙ ШТИФТ, ЗАТЕМ ВСТАНЬТЕ ПОЗАДИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, ВОЗЬМИТЕСЬ РУКАМИ ЗА ПАЛУБУ ТРЕНАЖЕРА, НАЖМИТЕ НОГОЙ НА РЫЧАГ, КАК ПОКАЗАНО НА РИСУНКЕ. ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОВРЕЖДЕНИЯ, КРЕПКО ДЕРЖИТЕ ПАЛУБУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ РУКАМИ. МЕДЛЕННО ОПУСКАЙТЕ ПАЛУБУ ТРЕНАЖЕРА ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОНА НЕ ДОСТИГНЕТ ПОЛА.

1. ДЕРЖА ПАЛУБУ ТРЕНАЖЕРА РУКАМИ, НАЖМИТЕ НОГОЙ НА РЫЧАГ ЗАМКА.

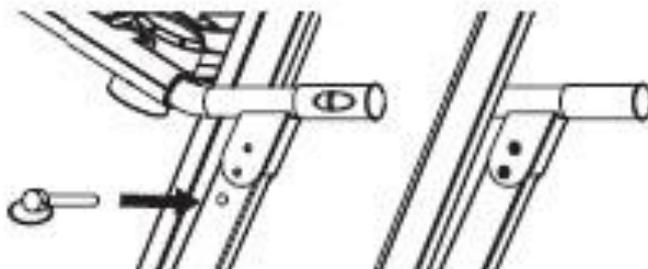


2. МЕДЛЕННО ОПУСКАЙТЕ ПАЛУБУ ТРЕНАЖЕРА ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ОНА НЕ КОСНЕТСЯ ПОЛА.



СТОПОРНЫЙ ШТИФТ

ПОСЛЕ ТОГО КАК ВЫ ПОЛНОСТЬЮ ПОДНИМИТЕ ПАЛУБУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, ВСТАВЬТЕ СТОПОРНЫЙ ШТИФТ В ОТВЕРСТИЕ В РАМЕ. УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ВСТАВИЛИ СТОПОРНЫЙ ШТИФТ ПОЛНОСТЬЮ. ПЕРЕД ТЕМ КАК РАСКЛАДЫВАТЬ ДОРОЖКУ, НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЫТАЩИТЬ СТОПОРНЫЙ ШТИФТ.



РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

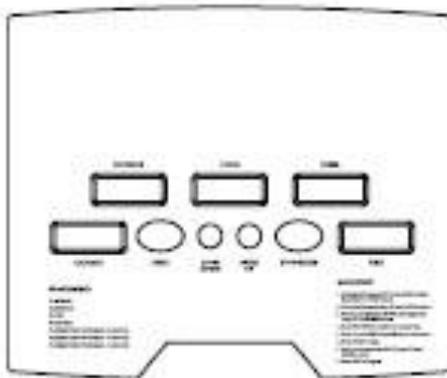
ДАННАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ИМЕЕТ 3 УГЛА НАКЛОНА, КОТОРЫЕ ИЗМЕНЯЮТСЯ ВРУЧНУЮ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ УГОЛ НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА, ПРОСТО ПРИПОДНИМИТЕ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, ЗАТЕМ ПЕРЕМЕСТИТЕ МЕХАНИЗМ ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА В НУЖНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ВОЗМОЖНОГО ПОВРЕЖДЕНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, ВСЕГДА ПРОВЕРЯЙТЕ, ЧТОБЫ ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ МЕХАНИЗМЫ ИЗМЕНЕНИЯ УГЛА НАКЛОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА БЫЛИ НА ОДНОМ УРОВНЕ.



ПОЗИЦИЯ МАКСИМАЛЬНОГО УГЛА НАКЛОНА ПОЗИЦИЯ МИНИМАЛЬНОГО УГЛА НАКЛОНА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА.



ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КНОПКИ.

СТАРТ (START): НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ НАЧНЕТ ДВИГАТЬСЯ СО СКОРОСТЬЮ 0,8 КМ/ 0,5 МИЛЬ.

СТОП/ВВОД (STOP/ENTER):

1. НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОДТВЕРДИТЬ ВЫБОР ПРОГРАММЫ ИЛИ УСТАНОВЛЕННОЕ ВАМИ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ.
2. НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫЙТИ ИЗ РЕЖИМА ВЫБРАННОЙ ВАМИ ПРОГРАММЫ И ФУНКЦИИ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ДАННОЙ ПРОГРАММЫ.
3. ВО ВРЕМЯ УСТАНОВКИ ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ПРОГРАММЫ НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ В РЕЖИМ НАЧАЛА УСТАНОВКИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЖАТЬ КНОПКУ «СТАРТ».
4. НАЖМИТЕ НА ЭТУ КНОПКУ ДЛЯ ОСТАНОВКИ ДВИЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

СКОРОСТЬ ВВЕРХ/ СКОРОСТЬ ВНИЗ (SPEED UP/SLOW DOWN):

1. НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УВЕЛИЧИТЬ/ УМЕНЬШИТЬ СКОРОСТЬ (ИНТЕРВАЛ ИЗМЕНЕНИЯ – 0,1 КМ/Ч).
2. УДЕРЖИВАЙТЕ ОДНУ ИЗ КНОПОК НАЖАТОЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИЗМЕНЕНИЕ СКОРОСТИ ШЛО В БОЛЕЕ БЫСТРОМ ТЕМПЕ (ИНТЕРВАЛ ИЗМЕНЕНИЯ - 0,5 КМ/Ч).
3. НАЖИМАЙТЕ НА ЭТИ КНОПКИ ДЛЯ ВЫБОРА ПРОГРАММ И УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЯ ФУНКЦИЙ.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- ПОСЛЕ ОСТАНОВКИ БЕГОВОГО ПОЛОТНА НА ВРЕМЯ, ПРЕВЫШАЮЩЕЕ 5 МИНУТ, КОМПЬЮТЕР ДОРОЖКИ АВТОМАТИЧЕСКИ ОТКЛЮЧИТСЯ.
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДАННЫЕ ФУНКЦИИ «ПУЛЬС» ТОЛЬКО ДЛЯ СРАВНЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВОК, НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДАННЫЕ В МЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЯХ.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ:

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ДОРОЖКА НАЧАЛА РАБОТАТЬ, НЕОБХОДИМО ВСТАВИТЬ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ В ОТВЕРСТИЕ В ПАНЕЛИ УПРАВЛЕНИЯ. ВСЕГДА ПРИКРЕПЛЯЙТЕ КЛИПСУ НА КОНЦЕ ШНУРА, СОЕДИНЕННОГО С КЛЮЧОМ БЕЗОПАСНОСТИ К СВОЕЙ ОДЕЖДЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ. ЕСЛИ У ВАС НЕОЖИДАННО ВОЗНИКНУТ КАКИЕ-ЛИБО ПРОБЛЕМЫ ИЛИ ВАМ СРОЧНО ПОТРЕБУЕТСЯ ОСТАНОВИТЬ ТРЕНАЖЕР ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ, ПРОСТО ВЫДЕРНИТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗ КОНТРОЛЬНОЙ ПАНЕЛИ КОМПЬЮТЕРА, ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ОСТАНОВИТСЯ. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ТРЕНИРОВКИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫТАСКИВАЙТЕ КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ ИЗ КОНТРОЛЬНОЙ ПАНЕЛИ КОМПЬЮТЕРА.

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА:

ПОСЛЕ ВКЛЮЧЕНИЯ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ЧЕРЕЗ 2 СЕКУНДЫ НА ДИСПЛЕЕ КОМПЬЮТЕРА ПОЯВИТСЯ ИЗОБРАЖЕНИЕ. В ПРАВОМ ВЕРХНЕМ УГЛУ ДИСПЛЕЯ ПОЯВИТСЯ ОБОЗНАЧЕНИЕ «P1» (P1), НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «СКОРОСТЬ ВВЕРХ/СКОРОСТЬ ВНИЗ» (SPEED UP/ SLOW DOWN) ДЛЯ ВЫБОРА НУЖНОЙ ПРОГРАММЫ. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ СТОП/ВВОД (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА НУЖНОЙ ПРОГРАММЫ ИЛИ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ ПО ВЫБРАННОЙ ПРОГРАММЕ БЕЗ ДАЛЬНЕЙШЕЙ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

ПРОГРАММЫ:

ПРОГРАММА 1 – ПРОГРАММА, УСТАНОВЛИВАЕМАЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ ВРУЧНУЮ.

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ, А ЗАТЕМ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ, ОБОЗНАЧЕНИЕ «P1» (P1) ЗАМИГАЕТ НА ДИСПЛЕЕ. ВЫ ПЕРЕЙДЕТЕ В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

ВРЕМЯ (TIME): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ЗАТРАЧЕННОЕ НА ТРЕНИРОВКУ.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРОЙДЕННОЕ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

КАЛОРИИ (CALORIES): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ПОТРАЧЕННЫХ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

СКОРОСТЬ (SPEED): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ПРОГРАММА 2 – ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ ДИСТАНЦИЮ.

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ, ОБОЗНАЧЕНИЕ «P2» (P2) ЗАМИГАЕТ НА ДИСПЛЕЕ. ВЫ ПЕРЕЙДЕТЕ В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): НАЖИМАЙТЕ НА КНОПКИ «СКОРОСТЬ ВВЕРХ/ СКОРОСТЬ ВНИЗ» (SPEED UP/ SLOW DOWN) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, А ЗАТЕМ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START).

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): ЕСЛИ ВЫ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВНИЗ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ВАМИ ЗНАЧЕНИЯ. КОГДА ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, СКОРОСТЬ НАЧНЕТ ПОСТЕПЕННО СНИЖАТЬСЯ ПО 0,5 КМ/Ч ЗА СЕКУНДУ.

ВРЕМЯ (TIME): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ЗАТРАЧЕННОЕ НА ТРЕНИРОВКУ.

КАЛОРИИ (CALORIES): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ПОТРАЧЕННЫХ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

СКОРОСТЬ (SPEED): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ПРОГРАММА 3 – ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ ВРЕМЯ.

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ, ОБОЗНАЧЕНИЕ «P3» (P3) ЗАМИГАЕТ НА ДИСПЛЕЕ. ВЫ ПЕРЕЙДЕТЕ В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

ВРЕМЯ (TIME): НАЖМИТЕ НА КНОПКИ «СКОРОСТЬ ВВЕРХ/ СКОРОСТЬ ВНИЗ» (SPEED UP/ SLOW DOWN) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, А ЗАТЕМ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START).

ВРЕМЯ (TIME): ЕСЛИ ВЫ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВНИЗ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ВАМИ ЗНАЧЕНИЯ. КОГДА ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, СКОРОСТЬ НАЧНЕТ ПОСТЕПЕННО СНИЖАТЬСЯ ПО 0,5 КМ/Ч ЗА СЕКУНДУ.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРОЙДЕННОЕ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

КАЛОРИИ (CALORIES): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ПОТРАЧЕННЫХ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

СКОРОСТЬ (SPEED): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ПРОГРАММА 4 – ПРОГРАММА, УЧИТЫВАЮЩАЯ КАЛОРИИ.

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ, ОБОЗНАЧЕНИЕ «P4» (P4) ЗАМИГАЕТ НА ДИСПЛЕЕ. ВЫ ПЕРЕЙДЕТЕ В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ЗНАЧЕНИЙ ФУНКЦИЙ.

КАЛОРИИ (CALORIES): НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СКОРОСТЬ ВВЕРХ/ СКОРОСТЬ ВНИЗ» (SPEED UP/ SLOW DOWN) ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ, А ЗАТЕМ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START).

КАЛОРИИ (CALORIES): ЕСЛИ ВЫ ЗАРАНЕЕ УСТАНОВИЛИ ЗНАЧЕНИЕ КАЛОРИЙ, ТО ОТСЧЕТ ПОЙДЕТ ВНИЗ ОТ УСТАНОВЛЕННОГО ВАМИ ЗНАЧЕНИЯ. КОГДА ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ ДОСТИГНЕТ НУЛЯ, СКОРОСТЬ НАЧНЕТ ПОСТЕПЕННО СНИЖАТЬСЯ ПО 0,5 КМ/Ч ЗА СЕКУНДУ.

ВРЕМЯ (TIME): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ЗАТРАЧЕННОЕ НА ТРЕНИРОВКУ.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРОЙДЕННОЕ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

СКОРОСТЬ (SPEED): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ПРОГРАММА 5 – ПРОГРАММА С УЧЕТОМ СКОРОСТИ (15 МИНУТ).

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ ИЛИ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ, КОГДА «P5» (P5) БУДЕТ МИГАТЬ, ДЛЯ ПЕРЕХОДА В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ФУНКЦИЙ.

ВРЕМЯ (TIME): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ЗАТРАЧЕННОЕ НА ТРЕНИРОВКУ.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРОЙДЕННОЕ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

ПУЛЬС (PULSE): НА ДИСПЛЕЕ КОМПЬЮТЕРА ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ «ПУЛЬС».

КАЛОРИИ (CALORIES): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ПОТРАЧЕННЫХ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

СКОРОСТЬ (SPEED): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТИ В ЛЮБОМ СЕГМЕНТЕ ПРОГРАММЫ, НО ПРИ ПЕРЕХОДЕ В ПОСЛЕДУЮЩИЙ СЕГМЕНТ СКОРОСТЬ ВЕРНЕТСЯ К ПЕРВОНАЧАЛЬНОМУ ЗНАЧЕНИЮ.

ПРОГРАММА 6 - ПРОГРАММА С УЧЕТОМ СКОРОСТИ (30 МИНУТ).

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ.
2. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ ИЛИ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ, КОГДА «P6» (P6) БУДЕТ МИГАТЬ, ДЛЯ ПЕРЕХОДА В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ФУНКЦИЙ.

ВРЕМЯ (TIME): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ЗАТРАЧЕННОЕ НА ТРЕНИРОВКУ.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРОЙДЕННОЕ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

ПУЛЬС (PULSE): НА ДИСПЛЕЕ КОМПЬЮТЕРА ОТОБРАЖАЕТСЯ ЗНАЧЕНИЕ ФУНКЦИИ «ПУЛЬС».

КАЛОРИИ (CALORIES): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ПОТРАЧЕННЫХ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

СКОРОСТЬ (SPEED): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТИ В ЛЮБОМ СЕГМЕНТЕ ПРОГРАММЫ, НО ПРИ ПЕРЕХОДЕ В ПОСЛЕДУЮЩИЙ СЕГМЕНТ СКОРОСТЬ ВЕРНЕТСЯ К ПЕРВОНАЧАЛЬНОМУ ЗНАЧЕНИЮ.

ПРОГРАММА 7 - ПРОГРАММА С УЧЕТОМ СКОРОСТИ (45 МИНУТ).

1. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ДЛЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ВЫБОРА. НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТАРТ» (START) ДЛЯ НАЧАЛА ТРЕНИРОВКИ ИЛИ НАЖМИТЕ НА КНОПКУ «СТОП/ВВОД» (STOP/ENTER) ПЕРЕД НАЧАЛОМ ТРЕНИРОВКИ, КОГДА «P7» (P7) БУДЕТ МИГАТЬ, ДЛЯ ПЕРЕХОДА В РЕЖИМ УСТАНОВКИ ФУНКЦИЙ.

ВРЕМЯ (TIME): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ВРЕМЕНИ, ЗАТРАЧЕННОЕ ВАМИ ЗА ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ДИСТАНЦИЯ (DISTANCE): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ ЗНАЧЕНИЕ ДИСТАНЦИИ, ПРОЙДЕННОЕ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

КАЛОРИИ (CALORIES): КОМПЬЮТЕР АККУМУЛИРУЕТ И ОТОБРАЖАЕТ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, ПОТРАЧЕННЫХ ВАМИ ЗА ТРЕНИРОВКУ.

СКОРОСТЬ (SPEED): НА ДИСПЛЕЕ ОТОБРАЖАЕТСЯ ТЕКУЩАЯ СКОРОСТЬ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ ЗНАЧЕНИЕ СКОРОСТИ В ЛЮБОМ СЕГМЕНТЕ ПРОГРАММЫ, НО ПРИ ПЕРЕХОДЕ В ПОСЛЕДУЮЩИЙ СЕГМЕНТ СКОРОСТЬ ВЕРНЕТСЯ К ПЕРВОНАЧАЛЬНОМУ ЗНАЧЕНИЮ.

УХОД ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ.

ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ ОЧЕНЬ ВАЖЕН, ЭТО ПОЗВОЛИТ СОХРАНИТЬ ЕЕ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ. НЕПРАВИЛЬНЫЙ УХОД ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ПОВРЕЖДЕНИЕ И СОКРАТИТЬ СРОК ЕЕ СЛУЖБЫ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО РЕГУЛИРОВКЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ДОРОЖКИ.

ВЫ МОЖЕТЕ РЕГУЛИРОВАТЬ КАК СТЕПЕНЬ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, ТАК И РАСПОЛОЖЕНИЕ ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПО ЦЕНТРУ ПАЛУБЫ. НА ФАБРИКЕ ПОЛОТНО БЫЛО ОТРЕГУЛИРОВАНО, ОДНАКО ТРАНСПОРТИРОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ИЛИ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ МОГЛИ ВЫЗВАТЬ ЕГО СМЕЩЕНИЕ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ СЛЕДУЙТЕ ИНСТРУКЦИИ, РАСПОЛОЖЕННОЙ НИЖЕ:

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО СМЕЩЕНО ВЛЕВО.

ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ИЗ РОЗЕТКИ. ИСПОЛЬЗУЯ ШЕСТИГРАННУЮ ОТВЕРТКУ, ПОВЕРНИТЕ ЛЕВЫЙ БОЛТ, РЕГУЛИРУЮЩИЙ СТЕПЕНЬ НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА, НА $\frac{1}{4}$ ОБОРОТА ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. ВСТАВЬТЕ ШНУР ПИТАНИЯ В РОЗЕТКУ, И ЗАПУСТИТЕ ДОРОЖКУ СО СКОРОСТЬЮ 2,5 МИЛИ/Ч. ВЫ УВИДИТЕ, КАК ПОЛОТНО САМО ВЫРАВНЯЕТСЯ ПО ЦЕНТРУ. ЕСЛИ ПОЛОТНО ПО-ПРЕЖНЕМУ СДВИНУТО ВЛЕВО, ПОВТОРИТЕ ПРОЦЕДУРУ. ВАМ ТАКЖЕ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СТЕПЕНЬ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО СМЕЩЕНО ВПРАВО.

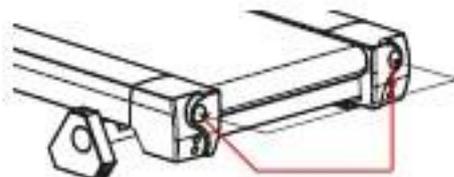
ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ИЗ РОЗЕТКИ. ИСПОЛЬЗУЯ ШЕСТИГРАННУЮ ОТВЕРТКУ, ПОВЕРНИТЕ ПРАВЫЙ БОЛТ, РЕГУЛИРУЮЩИЙ СТЕПЕНЬ НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА, НА $\frac{1}{4}$ ОБОРОТА ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. ВСТАВЬТЕ ШНУР ПИТАНИЯ В РОЗЕТКУ, И ЗАПУСТИТЕ ДОРОЖКУ СО СКОРОСТЬЮ 2,5 МИЛИ/Ч. ВЫ УВИДИТЕ, КАК ПОЛОТНО САМО ВЫРАВНЯЕТСЯ ПО ЦЕНТРУ. ЕСЛИ ПОЛОТНО ПО-ПРЕЖНЕМУ СДВИНУТО ВЛЕВО, ПОВТОРИТЕ ПРОЦЕДУРУ. ВАМ ТАКЖЕ МОЖЕТ ПОТРЕБОВАТЬСЯ ОТРЕГУЛИРОВАТЬ СТЕПЕНЬ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

РЕГУЛИРОВКА СТЕПЕНИ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.

ВЫДЕРНИТЕ ШНУР ПИТАНИЯ ИЗ РОЗЕТКИ. ИСПОЛЬЗУЯ ШЕСТИГРАННЫЙ КЛЮЧ, ПРОСТО ПОВЕРНИТЕ ОБА БОЛТА НА $\frac{1}{4}$ ОБОРОТА ПО ЧАСОВОЙ СТРЕЛКЕ. ВСТАВЬТЕ ШНУР ПИТАНИЯ

В РОЗЕТКУ И ЗАПУСТИТЕ ДОРОЖКУ СО СКОРОСТЬЮ 2,5 МИЛИ/Ч. ВСТАНЬТЕ НА ДОРОЖКУ И УБЕДИТЕСЬ, ЧТО БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ДОСТАТОЧНО НАТЯНУТО. СТЕПЕНЬ НАТЯЖЕНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ТАКАЯ, ЧТОБЫ ПОЛОТНО НЕ СПАДАЛО, НО ПРИ ЭТОМ НЕ БЫЛО НАТЯНУТО СЛИШКОМ СИЛЬНО.

ПРИМЕЧАНИЕ: НЕ НАТЯГИВАЙТЕ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ДОРОЖКИ СЛИШКОМ СИЛЬНО – ЭТО МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ПОВРЕЖДЕНИЕ РОЛИКОВ.



ПРАВЫЙ И ЛЕВЫЙ БОЛТЫ, РЕГУЛИРУЮЩИЕ СТЕПЕНЬ НАТЯЖЕНИЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

ЧИСТКА И УХОД ЗА БЕГОВОЙ ДОРОЖКОЙ.

РЕГУЛЯРНО ОЧИЩАЙТЕ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ ОТ ПЫЛИ И ГРЯЗИ, ЭТО ПОМОЖЕТ ПРОДЛИТЬ СРОК ЕЕ РАБОТЫ.

ПРИМЕЧАНИЕ: ВСЕГДА ВЫТАСКИВАЙТЕ ВИЛКУ ИЗ РОЗЕТКИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЧИСТИТЬ ДОРОЖКУ. ЭТО ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ УДАРА ТОКОМ.

ДЛЯ ЧИСТКИ ДОРОЖКИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО ЩАДЯЩИЕ ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА И МЯГКУЮ ЧУТЬ ВЛАЖНУЮ ТРЯПКУ. ЖИДКОСТЬ И СОЛНЕЧНЫЕ ЛУЧИ НЕ ДОЛЖНЫ ПОПАДАТЬ НА ДИСПЛЕЙ КОМПЬЮТЕРА.

ПОСЛЕ КАЖДОЙ ТРЕНИРОВКИ ПРОТИРАЙТЕ ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ И ДРУГИЕ ПОВЕРХНОСТИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ЧИСТОЙ ЧУТЬ ВЛАЖНОЙ МЯГКОЙ ТРЯПКОЙ ДЛЯ УДАЛЕНИЯ КОНДЕНСАТА И ПЫЛИ.

ЕЖЕНЕДЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ОЧИЩАТЬ КОВРИК, НА КОТОРОМ СТОИТ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА. ГРЯЗЬ С ОБУВИ ПОПАДАЕТ НА БЕГОВОЕ ПОЛОТНО, А ЗАТЕМ ОСЕДАЕТ НА КОВРИКЕ, НА КОТОРОМ СТОИТ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА. ПЫЛЕСОСЬТЕ КОВРИК, ЧТОБЫ ГРЯЗЬ НЕ СКАПЛИВАЛАСЬ.

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ЗАРАНЕЕ ОБРАБОТАНО СПЕЦИАЛЬНОЙ СМАЗКОЙ. ТРЕНИЕ ПОЛОТНА О ПАЛУБУ МОЖЕТ СОКРАТИТЬ СРОК РАБОТЫ ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ЧТОБЫ ПРОДЛИТЬ СРОК СЛУЖБЫ ТРЕНАЖЕРА, НЕОБХОДИМО СМАЗЫВАТЬ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. РЕКОМЕНДУЕМ СМАЗЫВАТЬ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПОСЛЕ КАЖДЫХ 500 ЧАСОВ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

ПОСЛЕ КАЖДЫХ 30 ЧАСОВ РАБОТЫ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ АККУРАТНО ПРИПОДНИМИТЕ ЕЕ ПОЛОТНО И ПОТРОГАЙТЕ ВНУТРЕНнюю СТОРОНУ ПОЛОТНА. ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВУЕТЕ СИЛИКОН НА ЕГО ПОВЕРХНОСТИ, ЗНАЧИТ ДОРОЖКА ПОКА НЕ НУЖДАЕТСЯ В СМАЗКЕ, ЕСЛИ ВНУТРЕННЯЯ СТОРОНА БЕГОВОГО ПОЛОТНА СУХАЯ – НЕОБХОДИМО СМАЗАТЬ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. ПОЖАЛУЙСТА, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛИКОН, НЕ СОДЕРЖАЩИЙ НЕФТЬ.

СОБЛЮДАЙТЕ СЛЕДУЮЩУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ СМАЗАТЬ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ:

1. РАСПОЛОЖИТЕ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО ТАКИМ ОБРАЗОМ, ЧТОБЫ ШОВ РАСПОЛАГАЛСЯ СВЕРХУ ПО ЦЕНТРУ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ.
2. НАДЕНЬТЕ НАКОНЕЧНИК НА ФЛАКОН СО СМАЗОЧНОЙ ЖИДКОСТЬЮ.
3. ПРИПОДНИМИТЕ БЕГОВОЕ ПОЛОТНО С ОДНОЙ СТОРОНЫ, РАСПОЛОЖИТЕ ФЛАКОН СО СМАЗОЧНОЙ ЖИДКОСТЬЮ МЕЖДУ БЕГОВЫМ ПОЛОТНОМ И ПАЛУБОЙ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО НА РАССТОЯНИИ 15 СМ ОТ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ. РАСПРОСТРОНИТЕ СМАЗОЧНУЮ ЖИДКОСТЬ ПО

ПОВЕРХНОСТИ БЕГОВОГО ПОЛОТНА ОТ ЕГО НАЧАЛА ДО КОНЦА. ПОВТОРИТЕ ТУ ЖЕ ПРОЦЕДУРУ С ДРУГОЙ СТОРОНЫ БЕГОВОГО ПОЛОТНА. РАСПЫЛЯЙТЕ ЖИДКОСТЬ ПРИМЕРНО ПО 4 СЕКУНДЫ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ БЕГОВОГО ПОЛОТНА.

4. ДАЙТЕ ДОРОЖКЕ ПОСТОЯТЬ 1 МИНУТУ ПОСЛЕ СМАЗКИ, А ЗАТЕМ МОЖЕТЕ НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ.



СМАЗЫВАЙТЕ ПОЛОТНО БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ В НАПРАВЛЕНИИ, КОТОРОЕ УКАЗАНО СТРЕЛКОЙ.

КАК ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ДОЛЖЕН ВКЛЮЧАТЬ В СЕБЯ 4 АСПЕКТА:

1. ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (СЕРДЦА, ЛЕГКИХ, ВЕН, АРТЕРИЙ).
2. ТРЕНИРОВКА МЫШЦ (МЫШЦ НОГ, РУК, ЯГОДИЦ И Т.Д., ЧТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ОБЩЕГО ТОНУСА ОРГАНИЗМА).
3. ТРЕНИРОВКА ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ.
4. ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ.

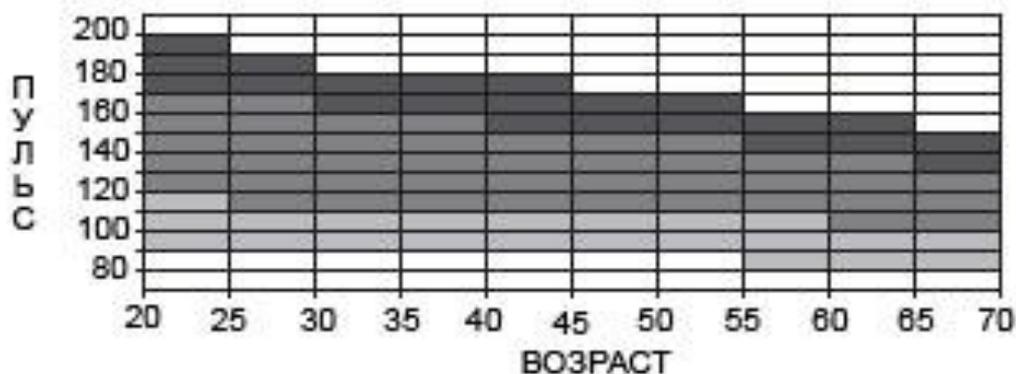
1. ТРЕНИРОВКА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ.

СЕРДЦЕ, ЛЕГКИЕ, ВЕНЫ И АРТЕРИИ СОСТАВЛЯЮТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА. ЭТА СИСТЕМА ОТВЕЧАЕТ ЗА СНАБЖЕНИЕ КИСЛОРОДОМ МЫШЦ. ЧЕМ ЛУЧШЕ РАБОТАЕТ СЕРДЦЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ МЫШЦЫ СНАБЖАЮТСЯ КРОВЬЮ. РЕГУЛЯРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ УКРЕПЯТ ВАШЕ СЕРДЦЕ, ЧТО В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ПОЗИТИВНО СКАЖЕТСЯ НА СОСТОЯНИИ ВСЕГО ОРГАНИЗМА, В ТОМ ЧИСЛЕ И МЫШЦ.

КАК ЧАСТО ДОЛЖНО БИТЬСЯ ВАШЕ СЕРДЦЕ ВО ВРЕМЯ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ?

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДИАГРАММУ, РАСПОЛОЖЕННУЮ НИЖЕ. ПО НЕЙ ВЫ СМОЖЕТЕ ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕРХНЮЮ ГРАНИЦУ ВАШЕГО ПУЛЬСА. СНАЧАЛА ИЗМЕРЬТЕ СВОЙ ПУЛЬС (КОЛИЧЕСТВО УДАРОВ СЕРДЦА ЗА 1 МИНУТУ). ЛУЧШЕ ВСЕГО ПУЛЬС ПРОЩУПЫВАЕТСЯ НА ШЕЙНОЙ АРТЕРИИ. ТАКЖЕ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДИАГРАММУ. ЗНАЧЕНИЕ ВАШЕГО ПУЛЬСА ДОЛЖНО НАХОДИТЬСЯ В ВАШЕЙ ПУЛЬСОВОЙ ЗОНЕ, КОТОРАЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВАШЕГО ВОЗРАСТА И ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ГРАНИЦЫ ПУЛЬСА



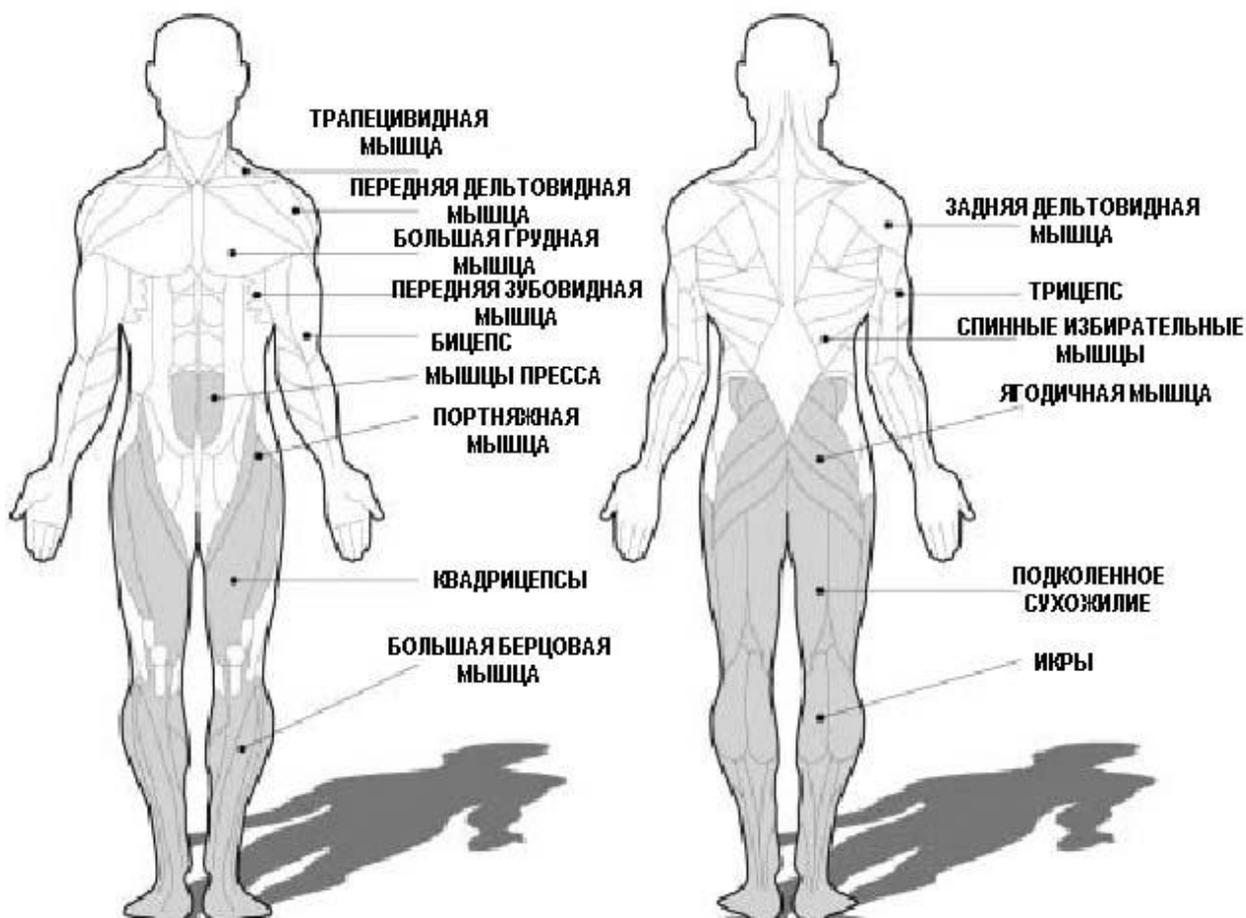
ОБОЗНАЧЕНИЯ:

- ПРОДВИНУТЫЙ - УРОВЕНЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СПОРТИВНЫХ, ПРАКТИКУЮЩИХ ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
- ФИТНЕС - ОПТИМАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВОК, КАК АЭРОБНЫХ, ТАК И КАРДИО
- ЗДОРОВЬЕ - УРОВЕНЬ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ, ДЛИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА С НИЗКОЙ ИНТЕНСИВНОСТЬЮ

АЭРОБИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ОЧЕНЬ ВАЖНЫ ДЛЯ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА, ТАК КАК РАБОТАЮТ ВСЕ ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ ТЕЛА, А ТАКЖЕ ТРЕНИРУЕТСЯ ВАШЕ СЕРДЦЕ И ЛЕГКИЕ. ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ХОРОШО ВКЛЮЧАТЬ В ОБЫЧНУЮ ТРЕНИРОВКУ АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

2. ТРЕНИРОВКА МЫШЦ И ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ.

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ РАБОТАЮТ КАК ВЕРХНИЕ, ТАК И НИЖНИЕ ГРУППЫ МЫШЦ. СМОТРИТЕ НИЖЕ ДИАГРАММУ:



3. ТРЕНИРОВКА ГИБКОСТИ.

РАЗМИНКА.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗОГРЕВАНИЕ И РАССЛАБЛЕНИЕ.

Успешная тренировка обязательно включает в себя упражнения на разогрев и расслабление. Проводите полную тренировку по крайней мере 2 –3 раза в неделю, делая между ними интервал в один день. Через несколько месяцев Вы сможете увеличить количество тренировок до 4 – 5 дней в неделю.

Упражнения на разогревание являются неотъемлемой частью Ваших тренировок и начинать Вы должны с них. Такие упражнения разогревают и растягивают мышцы, увеличивают циркуляцию и количество ударов пульса, насыщают Ваши мышцы кислородом, подготавливая таким образом Ваше тело к более энергичным тренировкам. После тренировки на тренажере повторите эти упражнения для снижения боли в мышцах.

Мы рекомендуем следующие упражнения на разогревание и остывание:

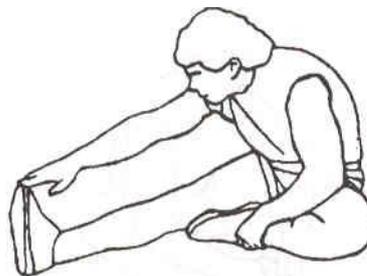
1. Упражнение на растяжку мышц внутренней стороны бедер.

Сядьте на пол, соединив ступни ног, и расставив колени в стороны. Придвиньте ноги как можно ближе к области паха. Осторожно опустите согнутые колени к полу и продержите их в таком положении, сосчитав до 15.



2. Упражнение на растяжку подколенного сухожилия.

Сядьте на пол, вытянув перед собой правую ногу. Ступню левой ноги прижмите к внутренней стороне бедра вытянутой правой ноги. Наклонитесь вперед к пальцам вытянутой ноги как можно ниже. Сосчитайте до 15. Затем передохните и повторите упражнение, вытянув левую ногу.



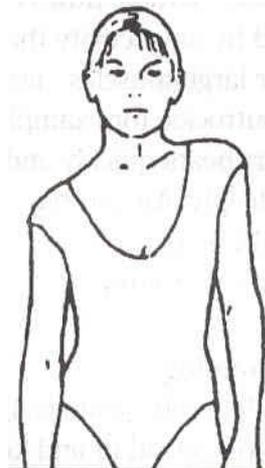
3. Вращения головой.

Наклоните голову направо на счет один, почувствуйте, как тянется левая мышца шеи. Затем, на счет два, откиньте голову назад, поднимите подбородок вверх, открыв рот. На счет три, наклоните голову влево и, наконец, на счет четыре, наклоните голову вперед к груди.



4. Упражнение для плеч.

На счет один поднимите правое плечо к уху. Затем на счет два поднимите левое плечо, одновременно опустив правое.



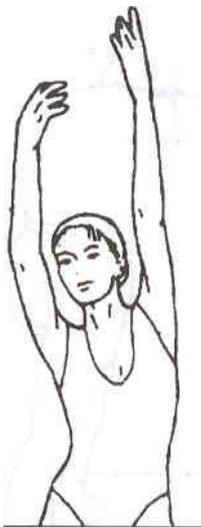
5. Упражнения на растяжку боковых мышц.

Разведите руки в стороны и поднимайте их

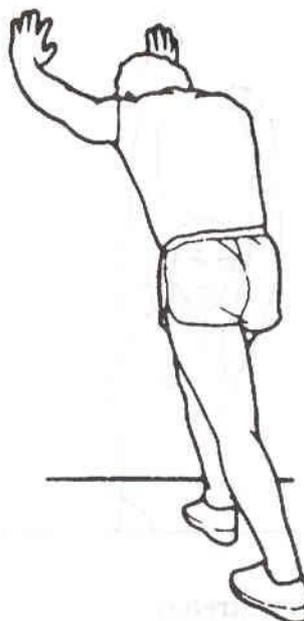
6. Упражнение для икр.

Упритесь руками в стену, поставив левую ногу

над головой. На счет один потяните правую руку как можно выше вверх. Почувствуйте, как тянется Ваша правая мышца. Повторите упражнение с левой рукой.



перед правой. Держите правую ногу прямой (левая нога на полу); затем, согните левую ногу и наклонитесь вперед, сдвинув бедра к стене. Сосчитайте до 15, затем повторите упражнение с другой ногой.



7. Касание руками пальцев ног.

Медленно наклонитесь вперед в талии, расслабив мышцы спины и плеч. Постарайтесь прикоснуться руками к пальцам ног. Наклонитесь как можно сильнее и сосчитайте до 15.

