

V-PROKATE.BY
БЕГОВАЯ ДОРОЖКА



МОДЕЛЬ ST1870

SPORTOP

Руководство пользователя

Русский

СОДЕРЖАНИЕ

* БЕЗОПАСНОСТЬ.....	3
* РАЗМИНКА И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПАЖНЕНИЙ.....	6
* РАСПАКОВКА И СБОРКА.....	7
* ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ.....	8
* КОМПЬЮТЕРНЫЕ ОПЕРАЦИИ.....	10
* РЕГУЛИРОВАНИЕ НАТЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА	13
* УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	14
* ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ.....	15
* УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ.....	16
* СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	18
* СПИСОК ДЕТАЛЕЙ – БОЛТЫ И ГАЙКИ.....	18
* СБОРОЧНЫЙ ЧЕРТЕЖ.....	20

БЕЗОПАСНОСТЬ

ВАЖНО: Внимательно прочитайте все предписания и предупреждения перед использованием беговой дорожки.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О НАПРЯЖЕНИИ СЕТИ

Перед подключением шнура питания в розетку, убедитесь, что напряжение сети вашего региона соответствует требованиям к напряжению беговой дорожки, которые вы получили. Требования к питанию этой беговой дорожки включает заземление, выделенный канал, напряжением ~115 В ±5%, 60 Гц и 20 А; ~208/220 В, 60 Гц, 15 А или ~230 В ± 5%, 50Гц и 10 А. Уточните требования к напряжению вашей беговой дорожки у продавца. Подключение неподходящего напряжения нанесет ущерб вашей беговой дорожке.

ВНИМАНИЕ: Не пытайтесь использовать сетевой адаптер.

Не пытайтесь использовать удлинитель.

ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАЗЕМЛЕНИЮ

Эта беговая дорожка должна быть заземлена. При неисправности или поломке, заземление обеспечивает путь наименьшего сопротивления для электрического тока, чтобы уменьшить риск поражения электрическим током. Данный продукт оснащен кабелем заземляющим проводник и вилку.

ОПАСНОСТЬ!

Неправильное подключение заземляющего провода может привести к поражению электрическим током. Проконсультируйтесь с квалифицированным электриком, если у вас есть сомнения относительно того, что беговая дорожка заземлена.

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Внимание: Перед началом любой программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей в возрасте старше 35 лет или людей с уже существующими проблемами со здоровьем. Прочитайте все инструкции перед использованием любого фитнес-оборудования. Мы не несем ответственности за личные травмы, повреждения, нанесенные в результате использования этой беговой дорожки.

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Пройдите медицинское обследование перед началом любой программы упражнений.
- Не допускайте детей и животных к беговой дорожке. Подростки и люди с ограниченными возможностями должны находиться под наблюдением во время использования беговой дорожки.
- Прекратите тренировку, если вы чувствуете слабость, головокружение, или испытываете боль в любой момент тренировки и обратитесь к врачу.
- Прикрепите ключ безопасности к одежде и тщательно протестируйте его перед использованием беговой дорожки.
- Отключите все электропитание перед обслуживанием беговой дорожки.
- Подключайте беговую дорожку только к правильно заземленной розетке.
- Не используйте беговую дорожку с электрическим приводом в сырых и влажных местах.
- Эта беговая дорожка предназначена только для бытового использования.
- Снимайте ключ безопасности сразу после прекращения его использования.
- Проверяйте беговую дорожку на наличие изношенных или утерянных частей перед каждым использованием.
- Не используйте беговую дорожку, если 1. Шнур питания поврежден, 2. Беговая дорожка не работает должным образом; 3. Беговая дорожка была повреждена.
- Не используйте беговую дорожку на открытом воздухе.
- Внимательно изучите данное руководство перед использованием беговой дорожки.
- Внимательно изучите все предупреждения, размещенные на беговой дорожке и в данном руководстве пользователя.
- Не надевайте свободную или порванную одежду во время использования беговой дорожки.
- Всегда носите соответствующую обувь при использовании или рядом со спортивным оборудованием.
- Установите и используйте беговую дорожку на твердых и ровных поверхностях. Не ставьте дорожку на ковер!
- Обеспечьте следующие зазоры: 100 см с каждой стороны, 200 см сзади и достаточно места для безопасного доступа и прохода в передней части беговой дорожки.

Зоны целевого пульса

BEATS/MIN	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
170										
150	166									
120	146	162								
	117	143	157							
		114	139	153						
			111	135	149					
				108	131	145				
					105	128	140			
						102	124	136		
							99	120	132	
								96	116	
									93	

Вам не обязательно тренироваться, сохраняя максимальное значение пульса. Рекомендуемая зона целевого пульса находится между 65% и 75% от максимально допустимого значения.

Целевое значение пульса

$220 - \text{Ваш возраст} = \text{максимально допустимое значение пульса}$

Как часто тренироваться:

Тренируйтесь три-четыре раза в неделю для улучшения тонуса мышц и укрепления сердечно-сосудистой системы.

Насколько интенсивно необходимо тренироваться:

Интенсивность тренировки отражается на частоте пульса. Упражнения призваны укреплять Вашу сердечно-сосудистую систему, но не перегружать ее. Проконсультируйтесь с врачом, чтобы определить наиболее подходящую для Вас интенсивность упражнений.

Какой должна быть продолжительность тренировки:

	Уровень нагрузки	Продолжительность
Неделя 1	Низкий	6~12 минут
Неделя 2	Низкий	10~16 минут
Неделя 3	Умеренный	14~20 минут
Неделя 4	Умеренный	18~24 минут
Неделя 5	Умеренный	22~28 минут
Неделя 6	Выше среднего	20 минут
Неделя 7	Интервальная	3 минуты на умеренной нагрузке 3 минуты на большой нагрузке Всего 24 минуты

РАЗМИНКА И ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ:

Успешная программа упражнений состоит из разминки, занятия аэробикой, и заключительных упражнений. Разминка является важной частью ваших тренировок.

С разминки должен начинаться каждый ваш подход к тренажеру. Она подготавливает тело к более активным упражнениям, разогревая и растягивая мышцы. В конце вашего занятия, повторите эти упражнения, чтобы уменьшить боль в мышцах. Мы предлагаем следующие упражнения для разогрева и завершения тренировки:

1

Наклоны головы



Наклоняйте голову вправо на один счет, растягивая левую часть шеи. Далее наклоните голову назад на один счет, поднимая подбородок к потолку держа рот открытым. Наклоните голову влево на один счет, наконец, наклоните голову к груди на

5



Наклоны вперед

Медленно наклонитесь вперед, расслабив спину и плечи, и дотроньтесь руками до пальцев ног.

Постарайтесь наклониться как можно низко и удерживайте это положение 15 секунд.

2

Поднимание плеч



Поднимите правое плечо вверх к ушам на один счет. Затем поднимите левое плечо на один счет, опуская правое плечо на один счет.

6



Растяжка мышц ног

Сядьте, положив правую ногу прямо перед собой. Полностью выпрямите ногу и удерживайте ее рукой. Начиная упражнение сидите прямо. Медленно наклоняйтесь, старайтесь коснуться грудью колена выпрямленной ноги. Оставайтесь в этом положении, затем повторите упражнение с левой ногой.

3



Растяжка боковых мышц

Раскиньте руки в стороны и поднимите их над головой. Потяните правую руку максимально вверх к потолку на один счет. Почувствуйте, как растягивается правая сторона. Повторите упражнение с левой рукой.

7



Растяжка бедер

Одной рукой упритесь в стену для равновесия, в другую руку возьмите ступню и потяните пятку к ягодицам. Удерживайте это положение. Досчитав до 15, расслабьте ногу. Повторите упражнение с левой ногой.

4

Растяжка внутренней мышцы бедра



Сядьте на пол, сложив ступни вместе, а колени врозь. Подтяните ноги максимально близко к паху. Аккуратно прижимайте колени к полу. Повторите упражнение 15 раз.

8

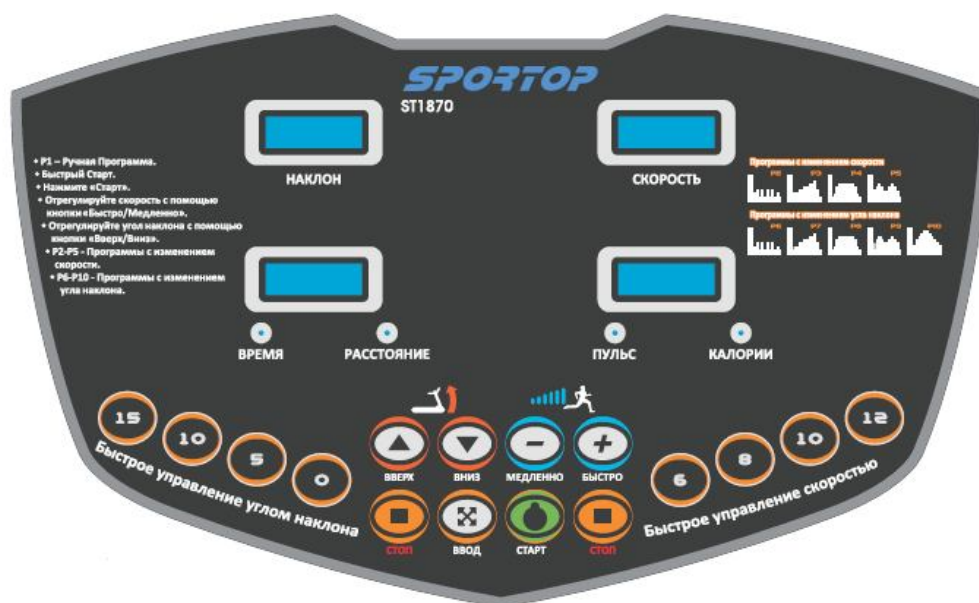


Растяжка задней мышцы бедра

Упритесь руками в стену и поставьте вперед левую ногу. Держите правую ногу прямо, а левую не отрывайте от пола; затем согните левую ногу и наклонитесь вперед. Старайтесь прислонить бедро к стене. Удерживайте это положение. Повторите упражнение с другой ногой.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ОПЕРАЦИИ

ФУНКЦИИ ПАНЕЛИ КОНТРОЛЯ:



КАЛОРИИ: Показывает приблизительное количество сожжённых калорий.

ПУЛЬС: Приблизительная частота пульса.

СТАРТ: Включает беговую дорожку.

СТОП: Останавливает беговую дорожку

СКОРОСТЬ: Показывает скорость с точностью до 0,1 км/ч.

НАКЛОН: Показывает степень наклона дорожки с точностью до 1%.

ВВЕРХ/ВНИЗ: Регулирует наклон

РАССТОЯНИЕ: Показывает количество пройденных километров с точностью до 0,1.

ВРЕМЯ: Показывает время вашей работы, может быть переустановлен обратный отсчет.

ВВОД: Выберите программу, введите настройки времени, 3 секунды сканирования.

БЫСТРО/МЕДЛЕННО: Используется для регулировки скорости с точностью до 0,1 км. Для установки программ (P1-P10) установите время.

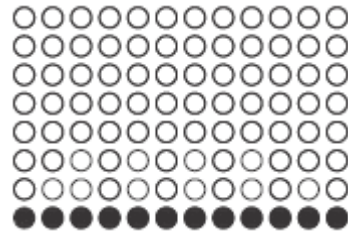
БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ СКОРОСТЬЮ 6, 8, 10, 12: Используется для достижения идеальной скорости.

БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ УГЛОМ НАКЛОНА 0, 5, 10, 15: Используется для достижения идеального наклона.

ОПЕРАЦИИ НА ПАНЕЛИ КОНТРОЛЯ:

БЫСТРЫЙ СТАРТ: (P1 РУЧНАЯ)

- 1) Подключите питание, вставьте КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.
- 2) Нажмите «СТАРТ» для начала тренировки.
- 3) Отрегулируйте скорость, используя «БЫСТРО/МЕДЛЕННО»
- 4) Отрегулируйте наклон, используя «ВВЕРХ/ВНИЗ»

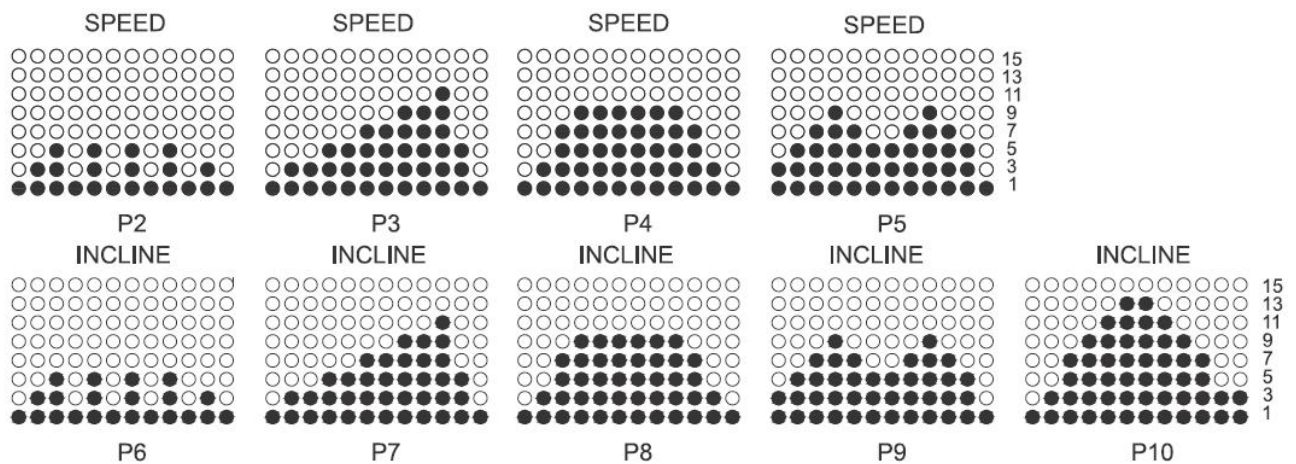


НАСТРОЙКА ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА (настройка тренировок с обратным отсчетом):

- 1) Подключите питание, вставьте КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.
- 2) Нажмите «ВВОД», чтобы выбрать настройки обратного отсчета.
- 3) Используйте «БЫСТРО/МЕДЛЕННО», чтобы установить время тренировки.
- 4) Нажмите «СТАРТ» чтобы начать тренировку.
- 5) Отрегулируйте скорость, используя «БЫСТРО/МЕДЛЕННО».
- 6) Отрегулируйте наклон, используя «ВВЕРХ/ВНИЗ» (начальное время: 6 минут).

ПРОГРАММЫ(P2-P10)

- 1) Подключите питание, вставьте КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ.
- 2) Нажимайте «БЫСТРО» или «МЕДЛЕННО» для выбора программы.
- 3) Нажмите «ВВОД», чтобы настроить обратный отсчет времени.
- 4) Нажимайте «БЫСТРО» или «МЕДЛЕННО», чтобы выставить время тренировки.
- 5) Нажмите «СТАРТ» для начала тренировки.
- 6) Отрегулируйте скорость, используя «БЫСТРО/МЕДЛЕННО». Отрегулируйте наклон, используя «ВВЕРХ/ВНИЗ».
- 7) Нажмите «СТОП», чтобы остановить дорожку.



НАКЛОН: ПРОГРАММЫ С ИЗМЕНЕНИЕМ УГЛА НАКЛОНА, изменение наклона.

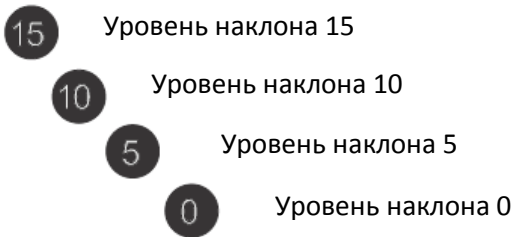
СКОРОСТЬ: ПРОГРАММЫ С ИЗМЕНЕНИЕМ СКОРОСТИ, изменение скорости.

БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ СКОРОСТЬЮ/БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ НАКЛОНОМ:

БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ СКОРОСТЬЮ/НАКЛОНОМ обеспечивает удобные операции для использования беговой дорожки, особенно для профессиональных бегунов.

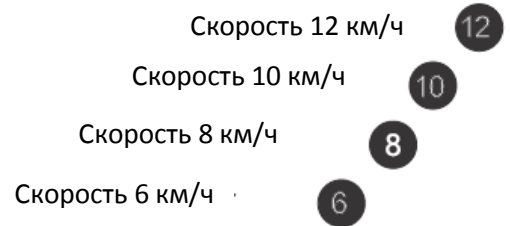
БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ НАКЛОНОМ:

Комплект кнопок БЫСТРОГО УПРАВЛЕНИЯ НАКЛОНОМ позволяет пользователю выбрать идеальный наклон.



БЫСТРОЕ УПРАВЛЕНИЕ СКОРОСТЬЮ:

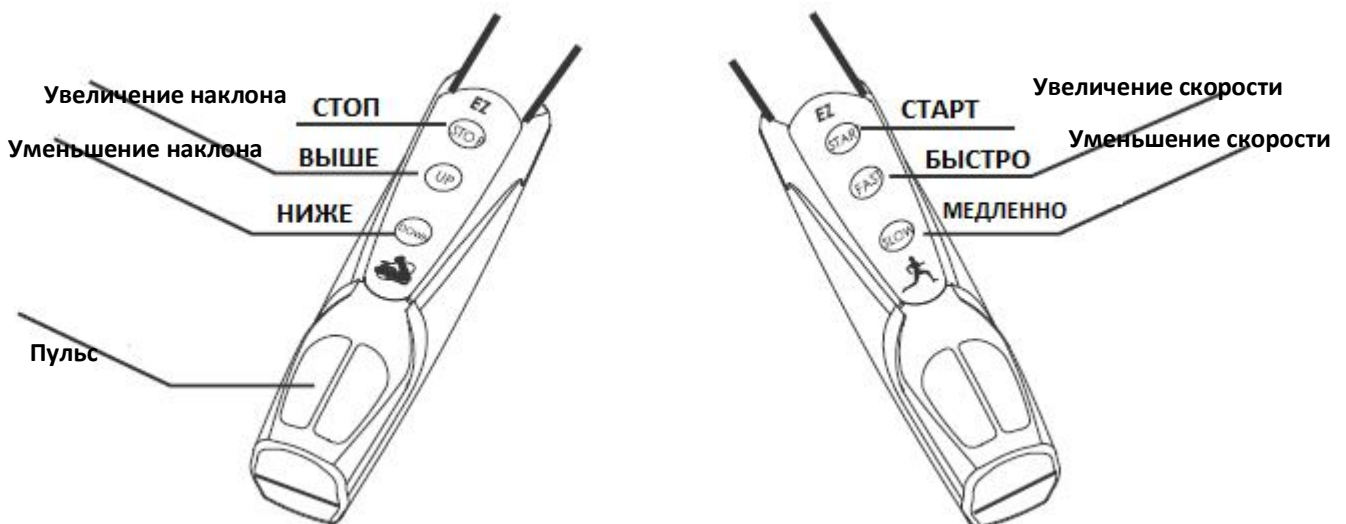
Комплект кнопок БЫСТРОГО УПРАВЛЕНИЯ СКОРОСТЬЮ позволяет пользователю выбрать идеальную скорость.



EZ-КНОПКА:

EZ-кнопка была разработана для новичков. Вы можете отрегулировать скорость и наклон с помощью кнопок управления на рукоятках. Они также позволяют вам остановить или начать тренировку, пока вы держитесь за рукоятки. Это значит, что данная беговая дорожка оснащена двойной системой безопасности. Кроме КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ специально разработанная EZ-кнопка обеспечит пользователю дополнительную защиту.

С системами БЫСТРОГО УПРАВЛЕНИЯ НАКЛОНОМ, БЫСТРОГО УПРАВЛЕНИЯ СКОРОСТЬЮ И EZ-кнопкой данная беговая дорожка подходит для пользователей любого уровня.



УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

ВНИМАНИЕ!: Во избежание удара током, убедитесь, что беговая дорожка выключена и отключена от сети перед чисткой или обслуживанием.

СМАЗКА ДЛЯ БЕГОВОГО ПОЛОТНА И ПЛАТФОРМЫ

Для максимального срока службы, эта беговая дорожка требует частого смазывания, как части технического обслуживания. Частые процедуры по уходу помогут избежать преждевременного износа бегового полотна, платформы и двигателя.

Использование	Смазывание
1-6 км/ч	Каждые 6 месяцев
6-12 км/ч	Каждые 3 месяца
12-16 км/ч	Каждые 2 месяца



Смазка для беговой платформы

Этот график рекомендуется использовать, если дорожкой пользуется один человек до 20-30 минут 3-4 раза в неделю. Чтобы получить смазку, свяжитесь с вашим дилером.

УХОД:

Каждый раз после тренировки стирайте пот с поверхности консоли и беговой дорожки. Протирайте беговую дорожку влажной мягкой тканью раз в неделю. Будьте осторожны, не используйте для панели дисплея слишком влажную ткань, так как это может привести к поражению электрическим током или его поломке.

ХРАНЕНИЕ:

Храните вашу беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Убедитесь, что выключатель находится в отключенном состоянии и отсоединен от сети.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ:

Эта беговая дорожка оснащена колесиками для ее мобильности. Перед перемещением, убедитесь, что дорожка выключена и отключена от сети.

ДЛЯ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ/ ТОЛЬКО ДЛЯ ДОМАШНЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ!!

Эта дорожка была разработана только для домашнего использования. Не используйте ее в коммерческих целях.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Очень важно хорошо заботиться о платформе беговой дорожки (поверхность под беговым полотном). Хорошая силиконовая смазка так же поможет улучшить эксплуатационные показатели беговой дорожки.

ПРИМЕЧАНИЕ: Используйте силиконовую смазку, которая была поставлена вместе с дорожкой. Дополнительную силиконовую смазку вы можете приобрести в магазине.

ВНИМАНИЕ: **ОСТАНОВИТЕ** дорожку и снимите **КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ** перед смазыванием беговой платформы.

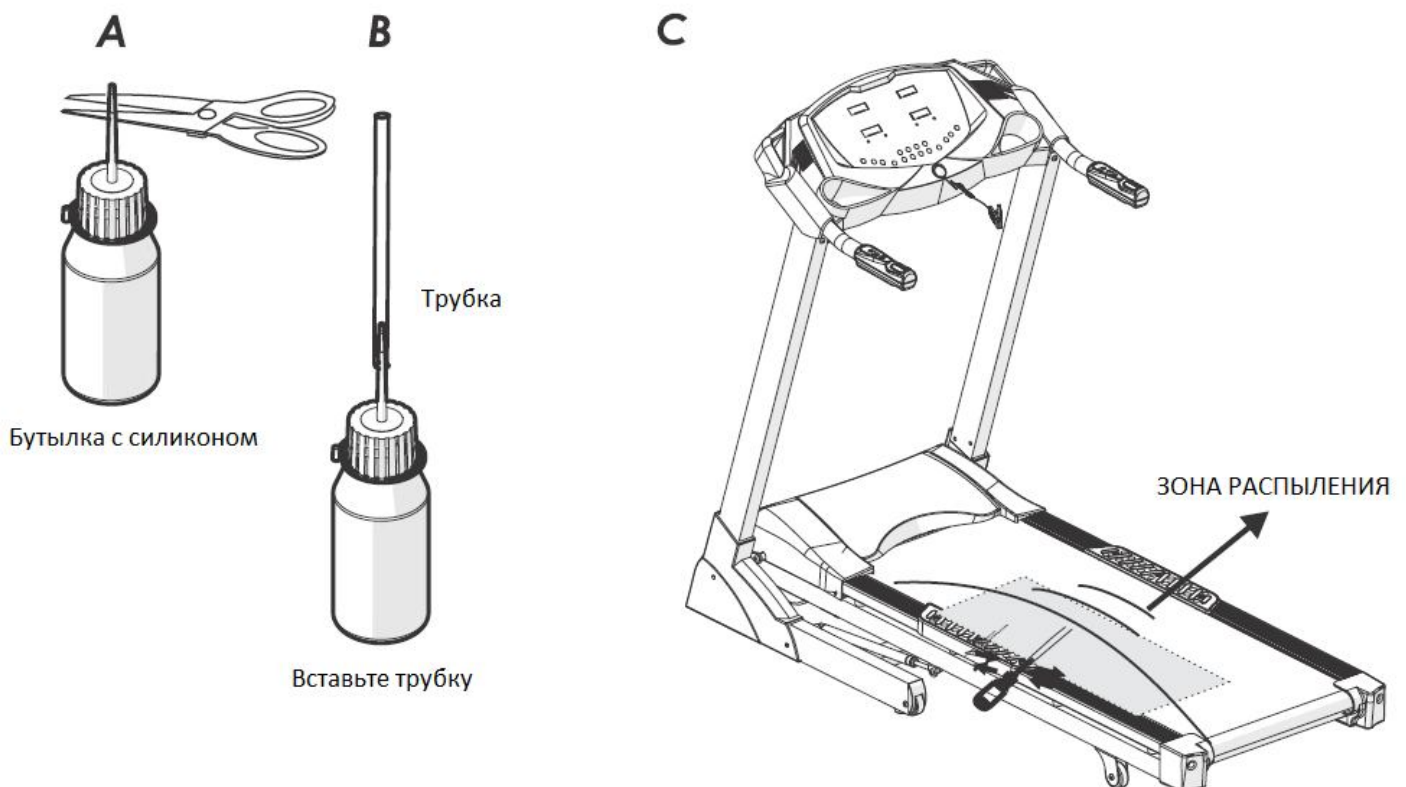
КАК РАСПЫЛЯТЬ СИЛИКОН НА ПЛАТФОРМУ?

А) Найдите бутылку с силиконом. Она находится в крепежном комплекте, входящим в беговую дорожку.

Б) Найдите трубку и оденьте ее на бутылку с силиконом, как показано на рисунке.

В) Распыляйте силиконовую смазку равномерно на платформу дорожки, как показано на рисунке. (ВНИМАНИЕ! Беговая дорожка **ДОЛЖНА БЫТЬ ОСТАНОВЛЕНА** перед применением силиконовой смазки. Это поможет избежать травм и повреждений, так как края бегового полотна могут вас порезать или ваши пальцы могут быть раздавлены роликами.)

Не заливайте много силиконовой смазки на платформу. Чрезмерное смазывание может вызвать проскальзывание полотна на роликах.



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

ВИДЫ НЕИСПРАВНОСТЕЙ:

НЕИСПРАВНОСТЬ	ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ
Дисплей консоли не горит	<ol style="list-style-type: none">1. Нет питания беговой дорожки2. Консольный провод не подключен или плохо соединен3. Включена защита от перегрузки	Проверьте кнопку вкл./выкл. Выключите, затем включите питание Проверьте все провода и их соединения. Если дисплей все еще не горит, обратитесь в сервис.
Повреждены пиксели на дисплее консоли	Консоль была повреждена	Обратитесь в сервис
Показывает E1	<ol style="list-style-type: none">a. Проблемы датчика частоты вращенияb. Провод сенсора не подключен к контролеру, либо соединение неверноеc. Провод двигателя не подключенd. Провод консоли не подключен, либо соединение неверноеe. Включена защита от перегрузки	Обратитесь в сервис Проверьте смазку, натяжение бегового полотна, выключите и включите питание

Одной из распространенных неисправностей является включение защиты от перегрузки. В этом случае на мониторе появляется E1 (error 1). E1 информирует пользователя о необходимости самостоятельно проверить беговую дорожку, чтобы избежать повреждений. Пользователь может следовать следующим инструкциям для самостоятельной проверки беговой дорожки.

- 1) E1 может быть вызвана электросетью вашего дома. Внезапный скачок тока вызывает E1. Выключите и включите дорожку, чтобы продолжить использование. Также E1 может быть вызвана сильными колебаниями между беговым полотном и платформой.
- 2) Проводить смазывание беговой дорожки следует в соответствии с инструкциями представленными в разделе технического обслуживания. Смазывание беговой дорожки улучшит ее эксплуатационные характеристики, а также пролит срок службы.
- 3) Старайтесь поддерживать чистоту под беговым полотном
- 4) Проверьте натяжение между роликами и беговым полотном. (Следуйте инструкциям, указанным в разделе «Регулирование натяжения полотна»)
- 5) Поврежденное беговое полотно повышает вероятность возникновения E1. Используйте правильную обувь во время использования беговой дорожки. Это поможет избежать повреждений бегового полотна.

Если вы все еще не можете решить проблему, обратитесь за помощью к вашему дилеру.