

Беговая дорожка



Esprit

ST60

Руководство пользователя

Введение

Поздравляем Вас с приобретением беговой дорожки Esprit СТ60. Пожалуйста, внимательно изучите настоящее руководство пользователя перед началом эксплуатации изделия.

Спецификация

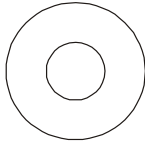
- Двигатель: 1.2 ЛС
- Скорость: 1.0 –12 км/ч
- Беговая поверхность: 400 мм x 1200 мм
- Система складывания: есть



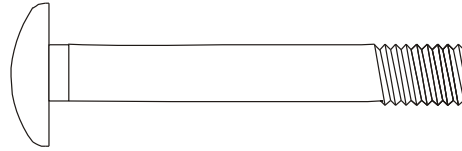
➤ **Максимальный вес пользователя – 120 кг**

ASSEMBLY PACK CHECK LIST

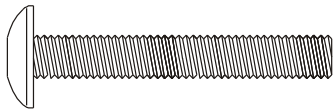
Крепежные и мелкие части



#79. 5/16" × 18×1.5T
Плоская шайба (2 шт.)



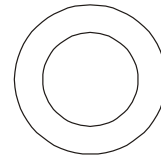
#95. 3/8"×3-1/4"
Болт (4шт)



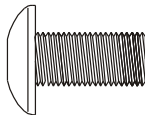
#96. 3/8" × 46m/m
Болт (2шт)



#77. 3/8"×7T
Гайка (2pcs)



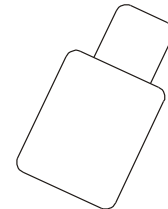
#81. 3/8"×19×1.5T
Плоская шайба (6шт)



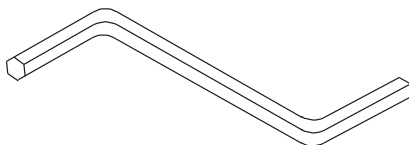
#94. 5/16"×1/2"
Болт (2шт)



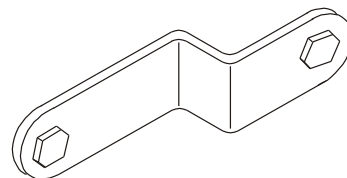
#44. Ключ
безопасности (1шт)



#99. Смазка (1шт)



#97. M5/ M6 Шестигранник (1шт)

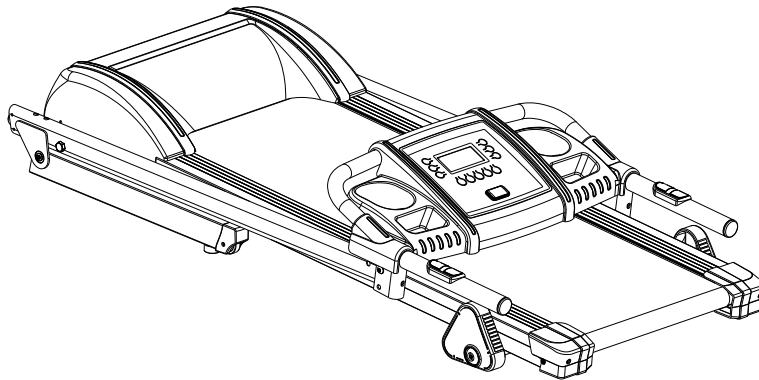


#98. 13/14m/m_N Накладной ключ
(1шт)

Сборка

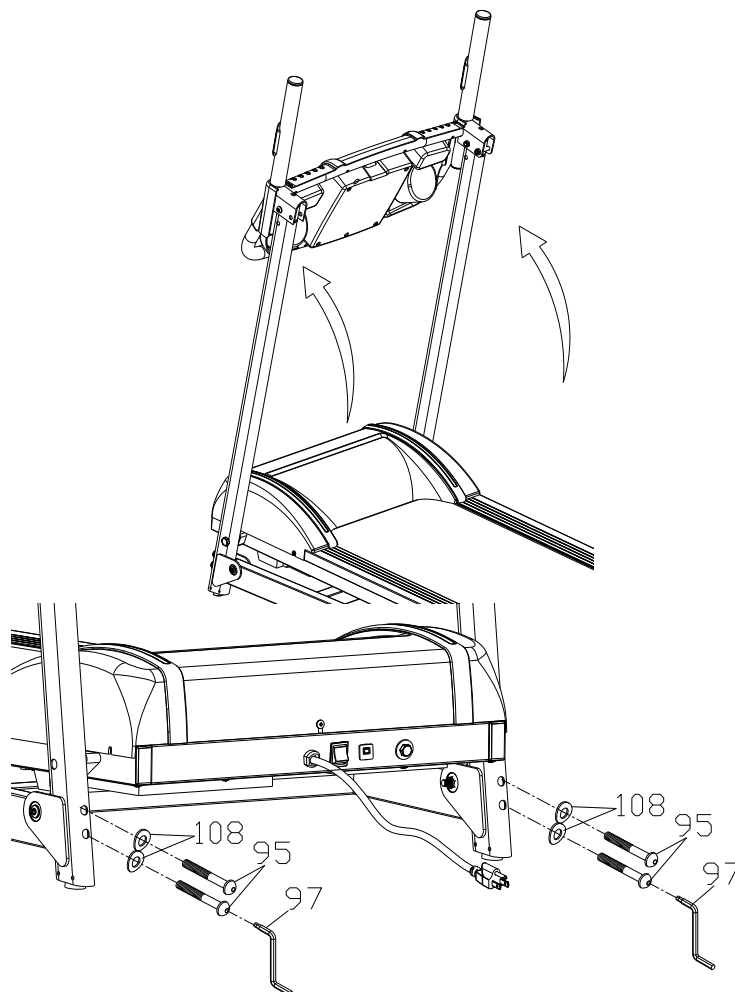
Шаг 1.

Выньте беговую дорожку из коробки и установите ее на ровную поверхность



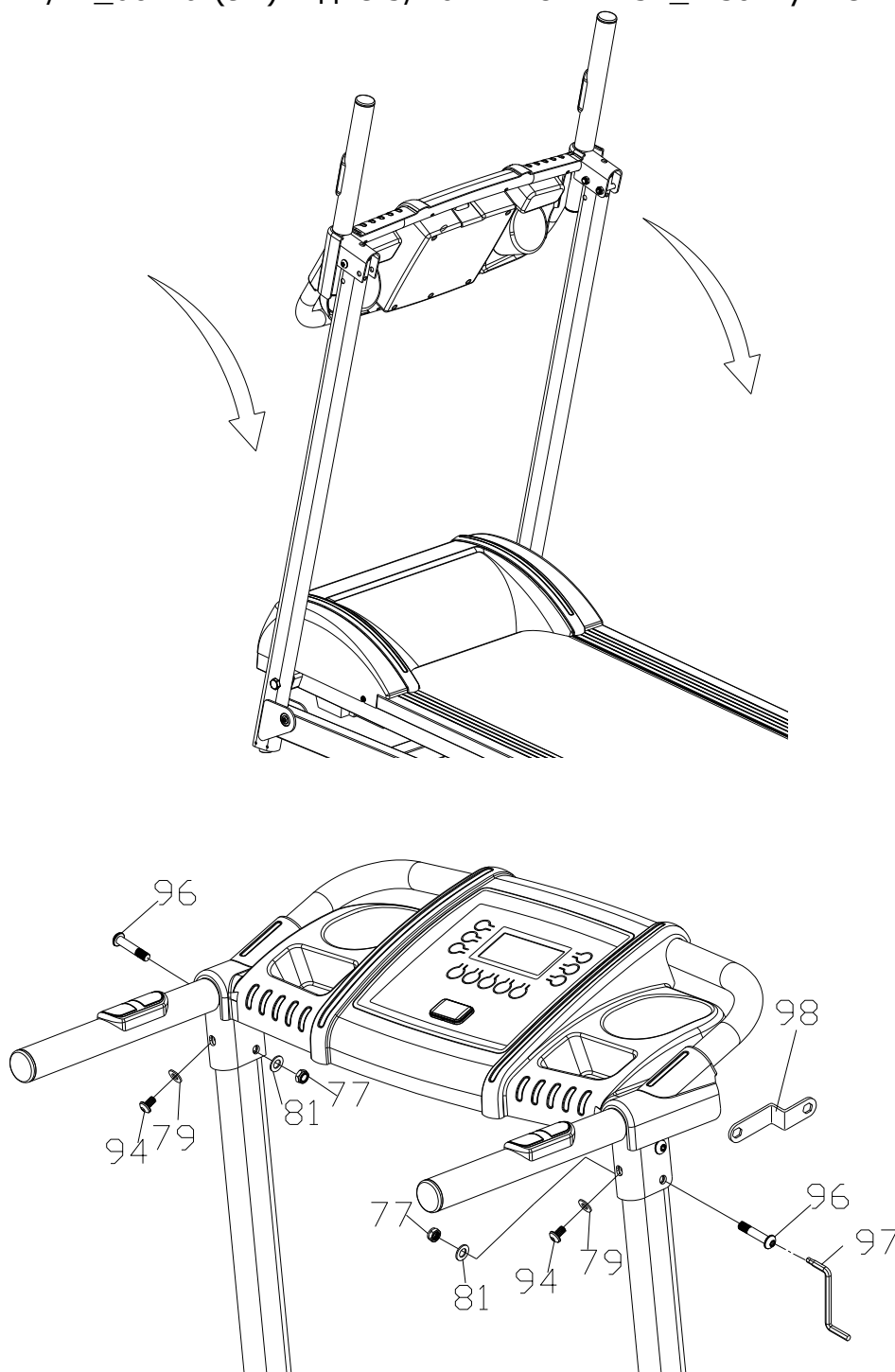
Шаг 2.

1. Вставьте левую и правую опорные стойки (4,3) в рамное основание (2).
2. Прикрутите опорные стойки (4,3) к раме (2) с помощью 4 3/8"×3" болтов (95), 4 3/8" × 23 × 1.5T изогнутых шайб (108) используя М5/М6 шестигранник (97).



Step 3

Вставьте подставку для консоли (5) в опорные стойки (4 , 3) и прикрутите ее двумя 3/8" × 46мм болтами (96), двумя 3/8" × 19 × 1.5Т плоскими шайбами (81) и двумя 3/8" × 7Т_гайками (77) с помощью шестигранника (97) и накидного ключа (98). Снова используйте шестигранник (97), чтобы подтянуть два 5/16" × 1/2"_болта (94) и две 5/16" × 18 × 1.5Т_ изогнутые шайбы (79).



ПРИМЕЧАНИЕ: Пожалуйста, затяните все болты и шайбы после полного завершения установки.

Управление консолью



1.1 Кнопки

Кнопка "start/stop"

Нажмите эту кнопку, **после 3 звукового сигнала, экран покажет "Time" (время)** беговое полотно начинает двигаться со скоростью 1.0 км/ч. Если полотно движется со скоростью больше 3,5 км/ч, нажатие этой кнопки приведет к постепенному замедлению и затем остановке беговой дорожки. Если скорость полотна меньше 3,5 км/ч, остановка произойдет мгновенно.

Кнопка "Mode/rest"

Когда полотно остановится, нажмите эту кнопку, все данные будут удалены (P0) и беговая дорожка перейдет в режим ожидания. **Затем снова зажмите кнопку на 3 секунды** (после выбора, нажатие на кнопку сделает установку) время, дистанция и калории поменяются. Нажмите "FAST" или "SLOW", время, дистанция и калории будут установлены. Затем нажмите кнопку "start/stop", беговое полотно начинает двигаться со скоростью 1.0 км/ч. И заданные данные начнут отсчитываться в обратном порядке. Когда данные достигнут 0, беговое полотно остановится.

Кнопка "Mode" (программа)

После того как параметры тренировки будут сброшены, нажмите на эту кнопку, вы можете перейти к выбору одной из 12 программ тренировки. Каждая программа длится 30 минут. В течении программы вы можете

Кнопки регулировки скорости

Кнопки "FAST" (Быстро) or "SLOW" (Медленно) увеличивают или уменьшают скорость движения бегового полотна.

Кнопки быстрой регулировки скорости

Нажимая эти кнопки, вы сможете выбрать ту скорость, которую захотите.

Наибольшая скорость 12км/ч.

Ключ безопасности

В случае возникновения опасности выдерните ключ, и дорожка будет остановлена автоматически.

1.2 Приступая к работе

Подключите беговую дорожку к источнику сети, включите свитчер на моторном отсеке. Убедитесь, что ключ безопасности подключен, так как без него беговая дорожка не включится.

1.3 Быстрый старт

1. Нажмите START/STOP, чтоб вывести консоль из режима ожидания (если этого еще не было сделано). Примечание: Подключения ключа безопасности также выводит консоль из режима ожидания.
2. Нажмите START/STOP чтоб полотно начало движение со скоростью 1 км/ч, затем отрегулируйте скорость с помощью кнопок 'FAST' (Быстро) или 'SLOW' (Медленно). Также вы можете использовать кнопки быстрого изменения скорости.
3. Чтобы замедлить скорость полотна нажмите и удерживайте кнопку 'SLOW' до тех пор пока скорость не достигнет желаемой. Также вы можете использовать кнопки быстрого изменения скорости
4. Если полотно движется со скоростью больше 3,5 км/ч, нажатие кнопки START/STOP приведет к постепенному замедлению и затем остановке беговой дорожки. Если скорость полотна меньше 3,5 км/ч, остановка произойдет незамедлительно.
5. Во время движения бегового полотна, единоразовое нажатие CLEAR/REST сбросит все настройки тренировки кроме скорости. Затем вы можете ввести данные вручную.
6. Чтобы остановить полотно, нажмите кнопку START/STOP или вытяните ключ безопасности.

1.4 Отображение пульса

Окно Pulse будет отображать текущую частоту сердечных ударов в минуту во время тренировки. Для корректной работы этой функции вам необходимо держаться обеими руками за пульсометры. Значение пульса отображается в любом режиме и любом меню, если консоль получает четкий непрерывный сигнал от пульсометров.

1.5 Калории

Окно CALORIES отображает количество сожженных калорий за время тренировки. Эти значения не могут быть использованы в медицинских целях.

1.6 Чтобы выбрать программу

Убедитесь, что беговое полотно стоит, нажмите кнопку 'MODE', чтоб войти в состояние сброса. Нажмите кнопку 'PROGRAM', чтоб выбрать желаемую программу (P1,P2,P12), затем нажмите кнопку 'START/STOP', чтобы начать программу со значениями по умолчанию.

В окне скорости будет отображена максимальная скорость для выбранной программы.

Продолжительность программы - 30 минут. После каждой минуты программа и скорость может быть изменена вручную или автоматически. По истечению каждой минуты вы можете изменять скорость движения полотна. За три секунды до окончания программы прозвучит сигнал и беговое полотно начнет медленно останавливаться.

P1

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9

P2

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	9	9	9	8	8	8	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1

P3

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	8	8	8	7	7	7	6	5	4	4	4

P4

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

P5

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	4	5	5	5	6	6	6	8	8	8	5	5	5	6	6	6	9	9	5	5	5	5	5	9	9	9	6	6	5	5

P6

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	6	6	7	7	7	8	8	8	8	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	8	8

P7

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	7	7	6	6	6	5	5

P8

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	9	9	9	8	8	7	7	6	6	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7

P9

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	7	7	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	8	8	8	6	5	4

P10

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	3	4	5	6	5	6	6	5	4	2	1	2	3	6	7	6	6	5	4	2	6	5	3	6	4	3	6	5	4	2

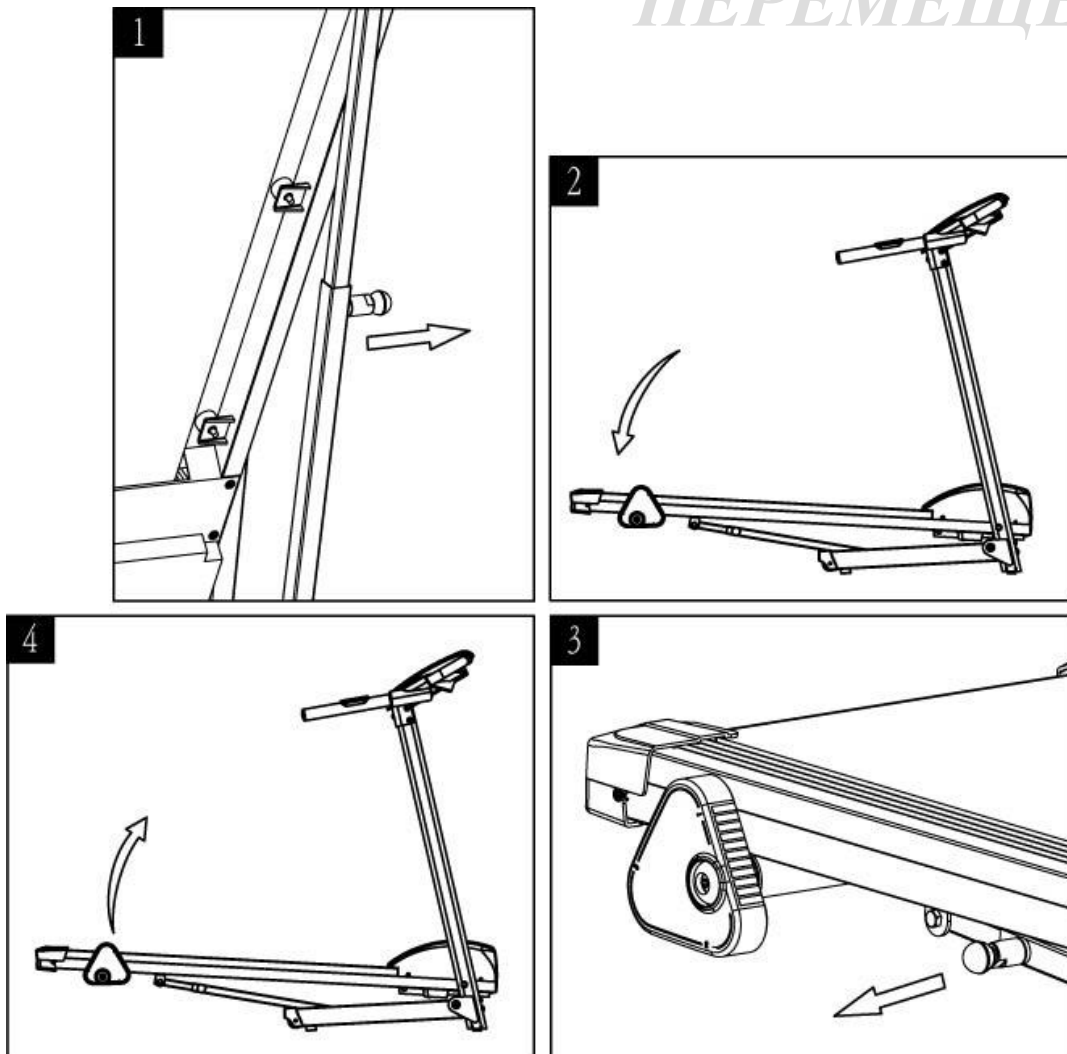
P11

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

P12

TIME (mins)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
SPEED (km/h)	5	5	3	3	3	9	9	9	9	7	7	7	6	6	9	9	9	9	5	5	5	7	7	7	7	6	6	6	6	6

РАСКЛАДЫВАНИЕ СКЛАДЫВАНИЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



➤ **Раскладывание**

Потяните на себя фиксатор, расположенный на ножке и опустите деку в горизонтальное положение (рис.1_2.).

➤ **Складывание**

Правой рукой потяните фиксатор, левой подымайте деку, пока не сработает защелка (рис.3-4).

➤ **Перемещение**

Перед перемещением беговой дорожке, убедитесь, что она сложена.

1). Возьмитесь за рукоятки беговой дорожки. Одной ногой упритесь в основание рамы.

2). Наклоните беговую дорожку на себя, пока центр тяжести не перенесется на транспортировочные ролики. Переместите тренажер в новое место.

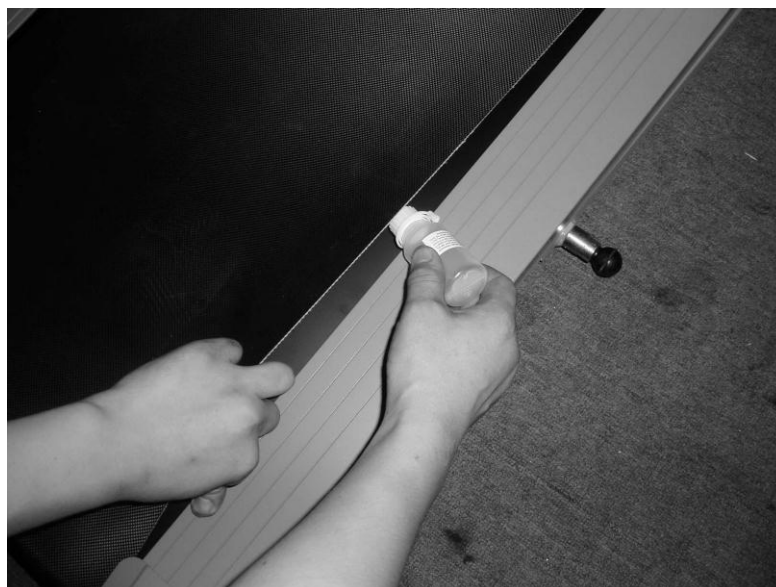
3). Упритесь одной ногой в основание рамы и осторожно поставьте дорожку.

➤ **Центрирование бегового полотна**



Если во время использования беговой дорожки вы заметили, что полотно сместилось вправо или влево от центра, выньте ключ безопасности и отключите тренажер от сети. С помощью шестигранника проверните регулировочный болт левого подпятника по часовой стрелке не более, чем на четверть оборота. Отложите шестигранник в сторону, вставьте ключ безопасности и подключите тренажер к источнику питания. Запустите дорожку и наблюдайте за полотном в течении нескольких минут. Если

➤ Смазывание беговой



Для обеспечения долговечной работы деки и полотна, беговую поверхность тренажера необходимо периодически смазывать.

Как определить, когда необходимо смазывать тренажер?

Приподнимите одну сторону бегового полотна.

Если поверхность сухая на ощупь, ее необходимо смазать.

Как наносить смазку?

Приподнимите одну сторону бегового полотна.

Вылейте половину содержимого бутылочки со смазкой на деку настолько близко к ее центру, насколько это возможно.

Пройдитесь в течении 3-5 минут по беговой дорожке на малой скорости, чтобы смазка равномерно распределилась по деке.

ВНИМАНИЕ: Не используйте слишком много смазки. Вытрите ветошью лишнюю смазку, если она начнет накапливаться между полотном и боковыми накладками.

Первый раз смазывание необходимо провести в течении 2-3 месяцев с момента покупки, следующий раз – после каждых 180 часов использования или 1000 км пробега.

ЗАНЯТИЯ АЭРОБИКОЙ

Аэробика – это длительное занятие, которое посылает кислород в мышцы через ваше сердце и легкие. Занятие аэробикой улучшает физическое состояние ваших легких и сердца – наиболее важных мышц вашего тела. Аэробные упражнения – это любая деятельность, которая использует большие мышцы рук, ног или, к примеру, ягодиц. Ваше сердце бьется быстрее, и вы дышите глубоко.

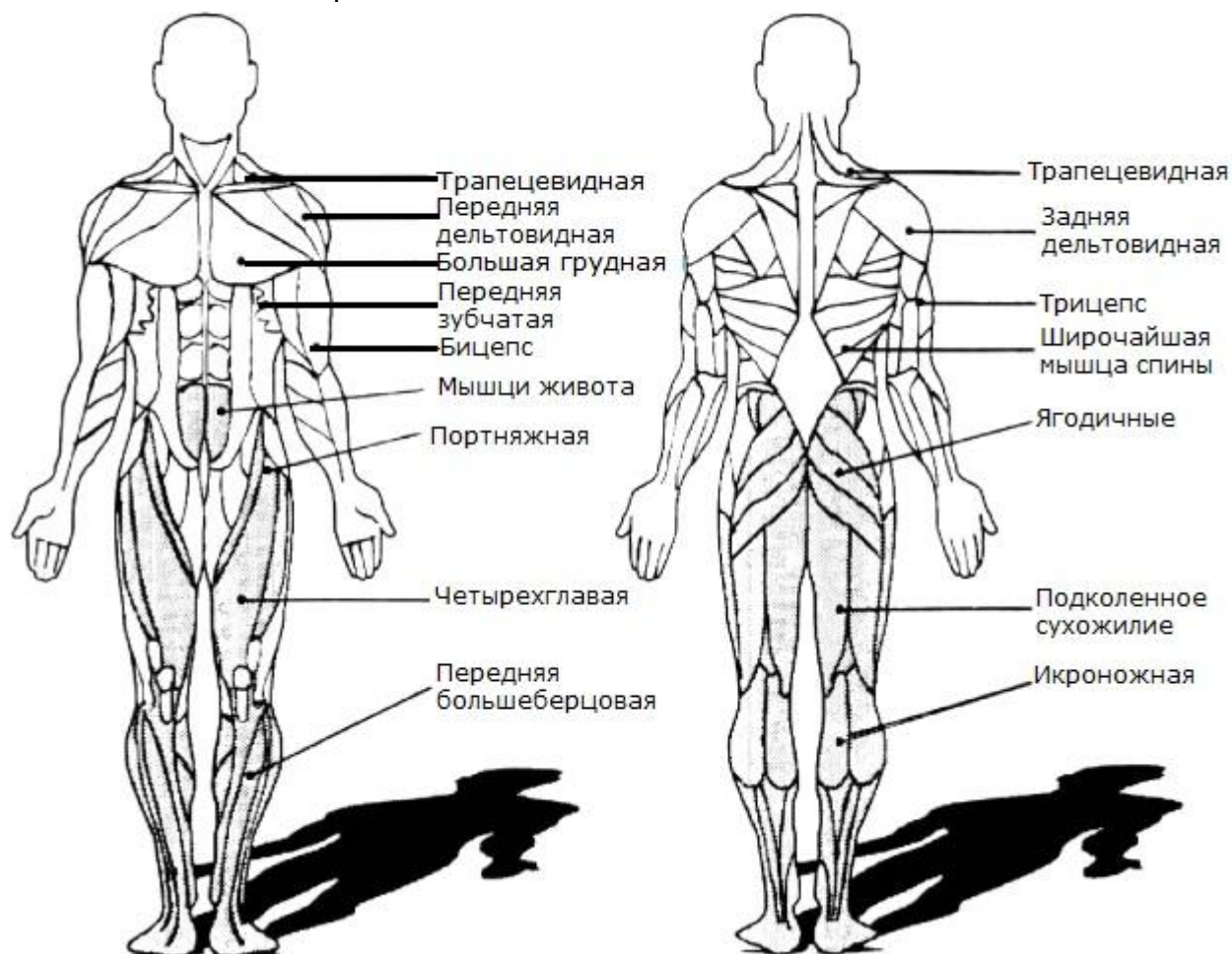
СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наряду с аэробикой, которая помогает избавиться от лишнего веса, который накапливает наше тело, силовые тренировки являются неотъемлемой частью процесса физических упражнений. Силовые упражнения помогают задать тон и укрепить мышцы. Если вы работаете выше вашей целевой зоны, вы, возможно, захотите сделать меньшее количество повторов. И как всегда, консультируйтесь с вашим врачом перед началом любой программы упражнения.

ТАБЛИЦА МЫШЦ

ЦИКЛ

Постоянные тренировки развивают нижнюю группу мышц тела также как и состояние кровеносной системы и обеспечивают хорошие аэробные тренировки. Эти мышечные группы показаны на таблице ниже.



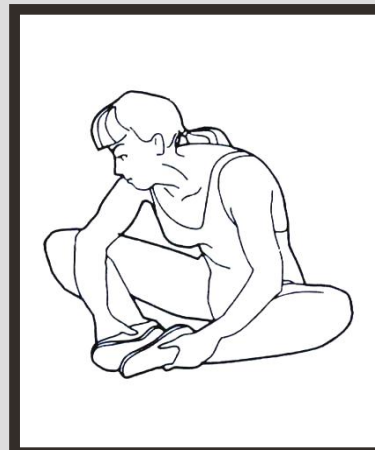
Растяжка четырехглавой мышцы

Придерживаясь одной рукой за стену, подтяните сзади свою правую ступню вверх. Подтяните пятку как можно ближе к ягодицам. Держите и считайте до 15, после чего повторите с левой ступней.



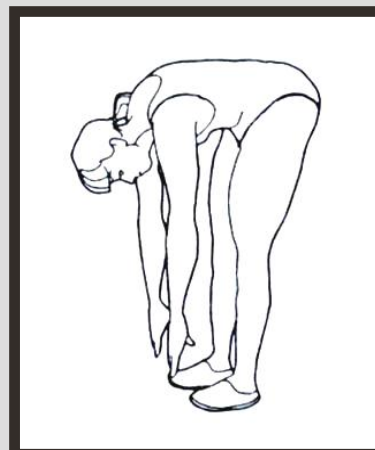
Растяжка внутреннего бедра

Сядьте, соединив подошвы ног вместе, а колени разведите по сторонам. Подтяните ноги как можно ближе к паху. Аккуратно прижмите колени к полу. Задержите на 10 счетов.



Доставание пальцев ног

Медленно наклонитесь вперед, позволяя спине и плечам расслабиться, потянитесь к пальцам ног. Тянитесь вниз так далеко, как вы можете и задержите на 15 счетов.



Растяжка подколенного сухожилия

Сядьте и вытяните правую ногу вперед. Придвиньте подошву левой ноги против правого внутреннего бедра. Потянитесь к пальцу ноги на сколько сможете. Держитесь на 15 счетов, Расслабьтесь и затем повторите с вытянутой левой ногой.



Внимание! Важные рекомендации и требования!

- Для этого тренажера необходима отдельная розетка 220V/10AMP, которая не используется другими электроприборами!
- Учитывая низкое качество электросетей Украины необходимо обеспечить электропитание тренажера, исключающее резкие перепады напряжения и электропомехи. Для этого следует применять специальные электростабилизирующие устройства.
- Для обеспечения долгосрочной работы тренажера Вес пользователя должен быть на 20% меньше максимально допустимого для данного тренажера. Допускается не регулярная и не продолжительная эксплуатация тренажера с весом пользователя приближенном к максимальному. Гарантия аннулируется в случае, когда тренажер более 30% времени эксплуатируется с весом пользователя приближенном к максимальному.
- **Не используйте** тренажер в случае блокировки вентиляционных отверстий. Постоянно проверяйте, не засорилась ли вентиляционные отверстия на тренажере там, где они есть и на двигателе или генераторе основного привода.
- **Исключите** попадание посторонних предметов и насекомых в вентиляционные и другие отверстия тренажера.
- **Категорически** запрещается эксплуатация и (или) хранение тренажера вне помещения. Запрещается включение тренажера, в течение 2х суток после того как он был перемещен из холодного помещения в теплое.
- **Запрещается** использовать тренажеры в помещениях с повышенной влажностью и (или) резкими перепадами температуры (неотапливаемые балконы, лоджии и веранды, а также сауны и бассейны).
- **Избегайте** установки тренажеров в местах, где возможно попадание прямых солнечных лучей. Попадание прямых солнечных лучей может привести к повышенному нагреву узлов тренажера.
- **Не устанавливайте** тренажер на ковровые покрытия. В случае необходимости установки тренажера на ковровое покрытие применяйте специальный резиновый или полиуретановый мат.
- **Обеспечьте** своевременное регламентное сервисное обслуживание тренажеров. Сервисное обслуживание должно производиться авторизованными специалистами или сервисными службами.

Внимание!

Не соблюдение вышеуказанных рекомендаций и требований может привести к сокращению сроков эксплуатации тренажера, а также к повреждению электроники и двигателя тренажера.

Несоблюдение вышеуказанных рекомендаций ведет к прекращению установленных сроков гарантийного обслуживания.