

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ BRAVO E1010



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: электродвигатель, 0,75 л/с

Система HR: измерение пульса при помощи металлических датчиков на ручках

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

Программы: 12 предустановленных

Питание компьютера: от сети

Наклон полотна: ручной, 3 положения

Скорость: 0,8-12 км/ч

Ключ безопасности: +

Складная конструкция: +

Дополнительные опции: -

Транспортировочные ролики: +

Встроенный лоток: +

Размеры бегового полотна: 110 x 40 см

Размеры в собранном виде: 150 x 63 x 108 см

Масса в собранном виде: 31,7 кг

Максимальная масса пользователя: 100 кг

Рекомендуемая масса пользователя: 80 кг

Потребляемая мощность: 0,75 кВт/ч

****соблюдение рекомендуемой массы пользователя позволит продлить срок эксплуатации Вашего тренажера***

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

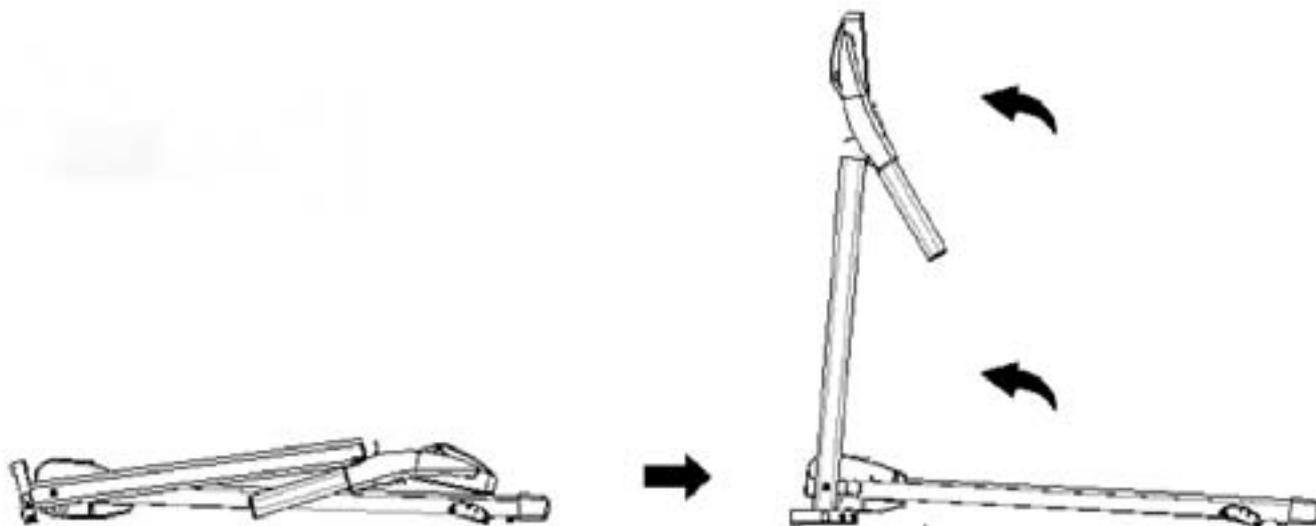
- Перед вводом в эксплуатацию необходимо произвести квалифицированный и надежный монтаж.
- Не устанавливайте тренажер во влажных помещениях.
- Тренажер предназначен для тренировок взрослых. Тренажер ни в коем случае нельзя использовать для игр! Если Вы все-таки допускаете к тренажеру детей, необходимо 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

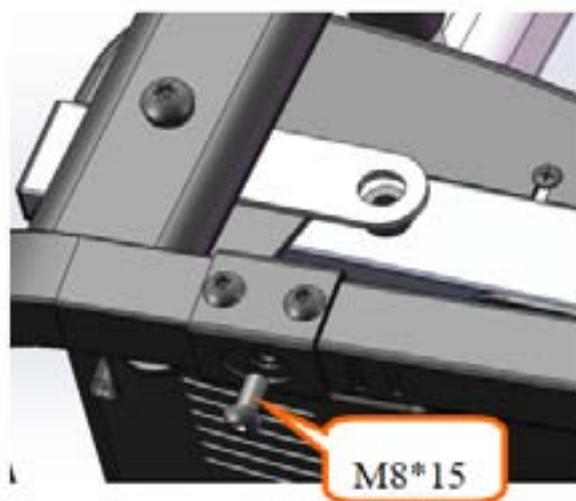
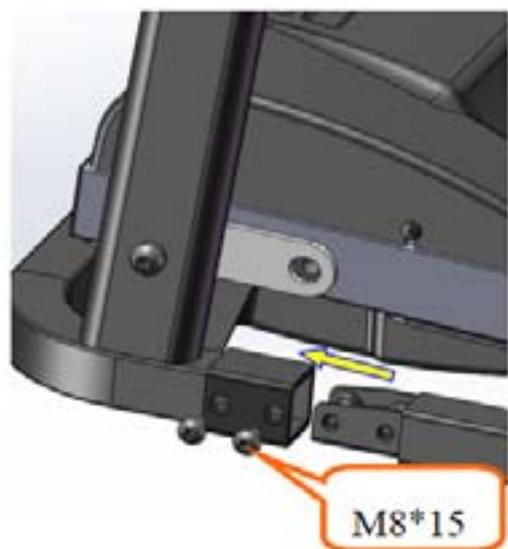
- Для работ по уходу за тренажером используйте только экологически чистые, ни в коем случае едкие или сильные очистители.
- Регулярно проверяйте состояние батареек в мониторе, т. к. севшие батарейки могут вытечь и повредить его.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

ШАГ 1. Во время установки ослабьте сначала все винты. Затягивайте винты только после окончания сборки. Выньте тренажер из упаковки и расположите на ровной поверхности. Как показано на рисунке ниже, открутите ручку-фиксатор из рамы. Поднимите вертикальные стойки, как показано на рисунке ниже.



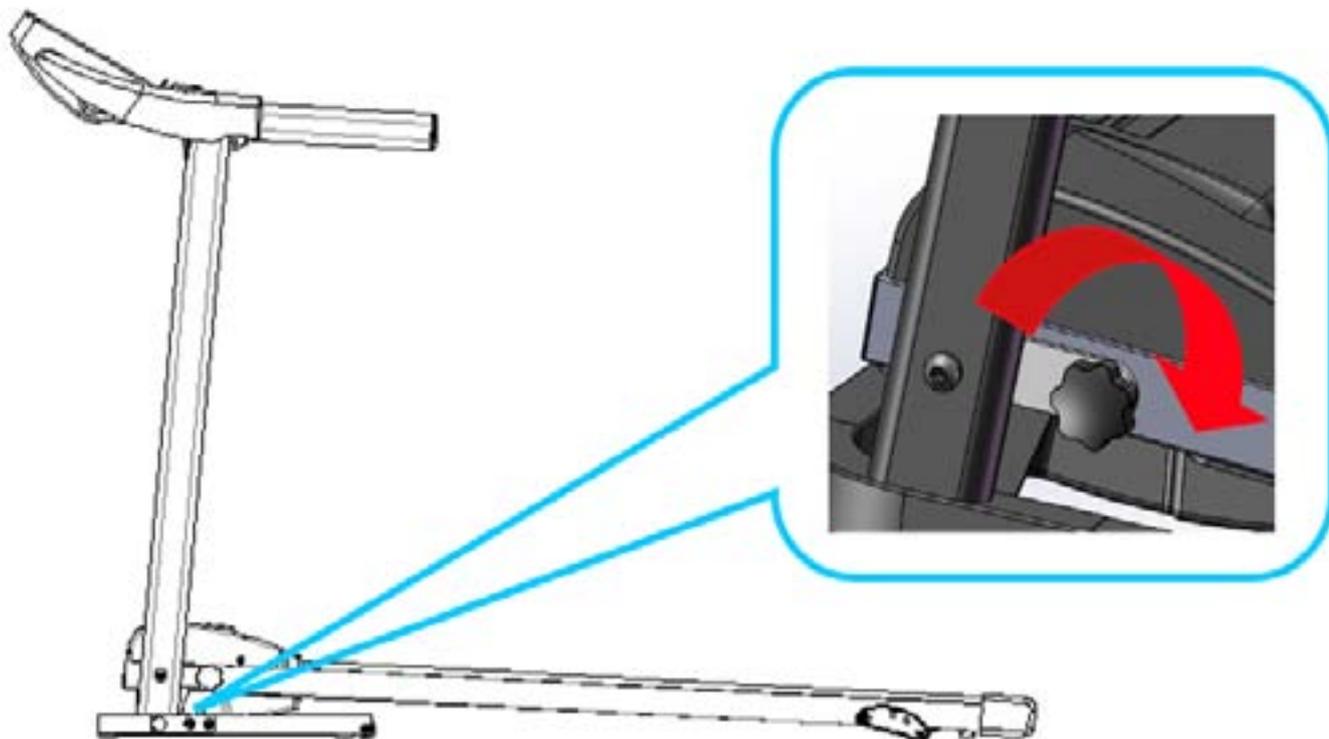
ШАГ 2. Открутите винты M8*15 на раме-суппорте, вставьте трубку рамы бегового полотна в отверстие на раме-суппорте и затяните винтами M8*15 с помощью шестигранника на 5#.



ШАГ 3. Удерживая вертикальные стойки, закрепите на них суппорт консоли шестигранником на 5# и винтами M8*15. Будьте осторожны и зажмите провода.



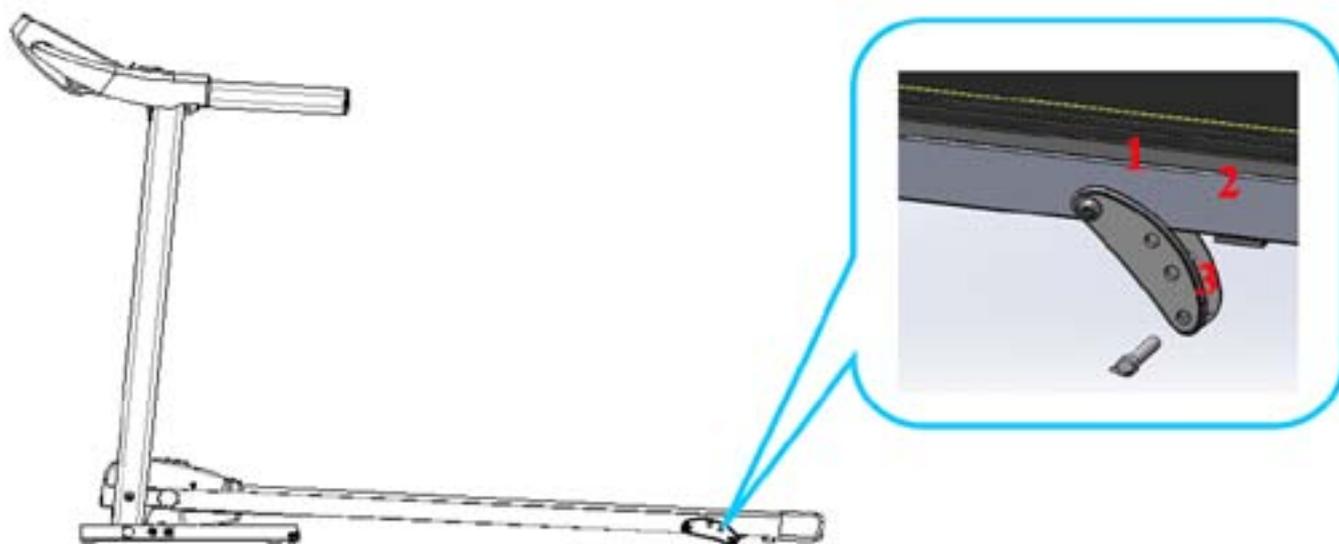
ШАГ 4. Закрепите вертикальные стойки ручкой-фиксатором на раме как показано на рисунке ниже. Неровности пола могут помешать вращать ручку-фиксатор, поэтому необходимо приподнять стойки. Для того, чтобы в следующий раз сложить тренажер без усилий, не затягивайте ручку-фиксатор слишком сильно.



ШАГ 5. Установите ключ безопасности на консоли как показано на рисунке? нажмите кнопку START на консоли. **ВАЖНО!** Без магнитного ключа, тренажер не запустится.

РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА ПОЛОТНА

Чтобы установить нужный наклон полотна, нужно вынуть металлический фиксатор из пластикового упора и вставить в то отверстие на упоре, высоту которого вы хотите использовать. **ВНИМАНИЕ!** Высота пластиковых упоров должна быть одинаковой с обеих сторон.



СКЛАДЫВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Чтобы сложить тренажер поднимите полотно и зафиксируйте на раме ручкой-фиксатором. Чтобы разложить тренажер придерживайте полотно правой рукой, а левой открутите ручку-фиксатор. Затем, медленно опустите полотно на пол и зафиксируйте его ручкой-фиксатором на раме. **ВНИМАНИЕ!** Берегите руки во время складывания и раскладывания тренажера! Не подпускайте детей к тренажеру во время складывания и раскладывания!



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

1. Вставьте вилку тренажера в розетку и переведите выключатель в положение ON (ВКЛ) (клавиша должна подсветиться оранжевым светом). После этого, прозвучит звуковой сигнал и включится дисплей.
2. Храните ключ безопасности в недоступном для детей месте в случае если долго не пользуетесь тренажером. То же самое касается и емкости с силиконовой смазкой. При попадании силиконовой смазки в дыхательные пути, в органы пищеварения или в глаза, незамедлительно промойте большим объемом воды и обратитесь за медицинской помощью.
3. Тренажер может быть включен только если на консоли установлен ключ безопасности. Всегда закрепляйте второй конец (клипсу) ключа на своей одежде во время тренировки во избежание получения травм. В экстренном случае (в случае падения) ключ безопасности сорвется с консоли и беговое полотно автоматически быстро остановится, чтобы не причинить вред пользователю. Для продолжения тренировки снова поместите ключ безопасности на консоль.



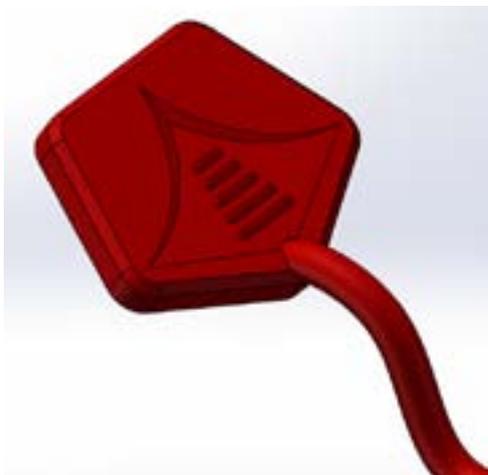
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОНИТОРА ФУНКЦИИ КНОПОК

START: при нажатии на кнопку на дисплее запускается отсчет 3-2-1.

PROGRAMS: при нажатии на эту кнопку вы перейдете в режим программ. В компьютере установлены 3 программы с фиксированным отсчетом и 12 автоматических программ.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

При отсоединении ключа безопасности от тренажера, беговое полотно остановится и прозвучит звуковой сигнал, а все данные обнулятся в течение двух секунд. Если же нажать кнопку STOP, то данные о тренировке сохраняются.



START/STOP (ПУСК/СТОП)



START: нажмите эту кнопку при включенном питании и на мониторе после отсчета 3 секунд отобразится скорость 1.0 км/ч, полотно придет в движение.

STOP: нажмите эту кнопку во время тренировки и беговое полотно начнет останавливаться, постепенно снижая скорость. Все данные о тренировке сохраняются.

PROGRAM (ПРОГРАММЫ)



в режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы выбрать одну из 12 автоматических предустановленных программ тренажера. Скорость движения полотна будет регулироваться выбранной программой. График скорости представлен далее в этой инструкции. Если не выбрать ни одну из программ, то скорость можно регулировать вручную кнопками на консоли или ручках. Минимальная скорость полотна 0,8 км/ч, максимальная - 12 км/ч.

MODE (РЕЖИМ)



в режиме ожидания нажмите эту кнопку, чтобы выбрать одну из 3 программ отсчета: отсчет времени, отсчет дистанции и отсчет калорий. Минимальный показатель "0:00" - ручной режим, минимальный показатель "15:00" - режим отсчета времени, минимальный показатель "1.00" - режим отсчета дистанции, минимальный показатель "50.0" - режим отсчета калорий. Кнопками SPEED+/SPEED- нужно установить те значения, с которых вы хотели бы начать обратный отсчет. После установки значения, нажмите кнопку "START/STOP" для запуска программы.



4. SPEED+/SPEED- (СКОРОСТЬ+/СКОРОСТЬ-)

для увеличения и снижения скорости движения бегового полотна. Шаг 0,1 км/ч за одно нажатие. Удержание кнопки позволяет быстрее устанавливать скорость.

ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

1. Дисплей скорости. Отображает значение скорости во время тренировки.
2. Дисплей времени. Отображает значение времени в ручном режиме, в режиме обратного отсчета времени и в режиме предустановленных программ.
3. Дисплей дистанции. Отображает значение пройденной дистанции в ручном режиме и в режиме программ.
4. Дисплей калорий. Отображает значение количества израсходованных калорий в ручном режиме и в режиме программ.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (P1-P12)

Каждая программа поделена на 10 сегментов. Время программы равномерно поделено на все сегменты. Ниже представлен график скорости предустановленных программ.

ПРОГРАММЫ	ВРЕМЯ	ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ/10=ВРЕМЯ КАЖДОГО СЕГМЕНТА									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	СКОРОСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	СКОРОСТЬ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

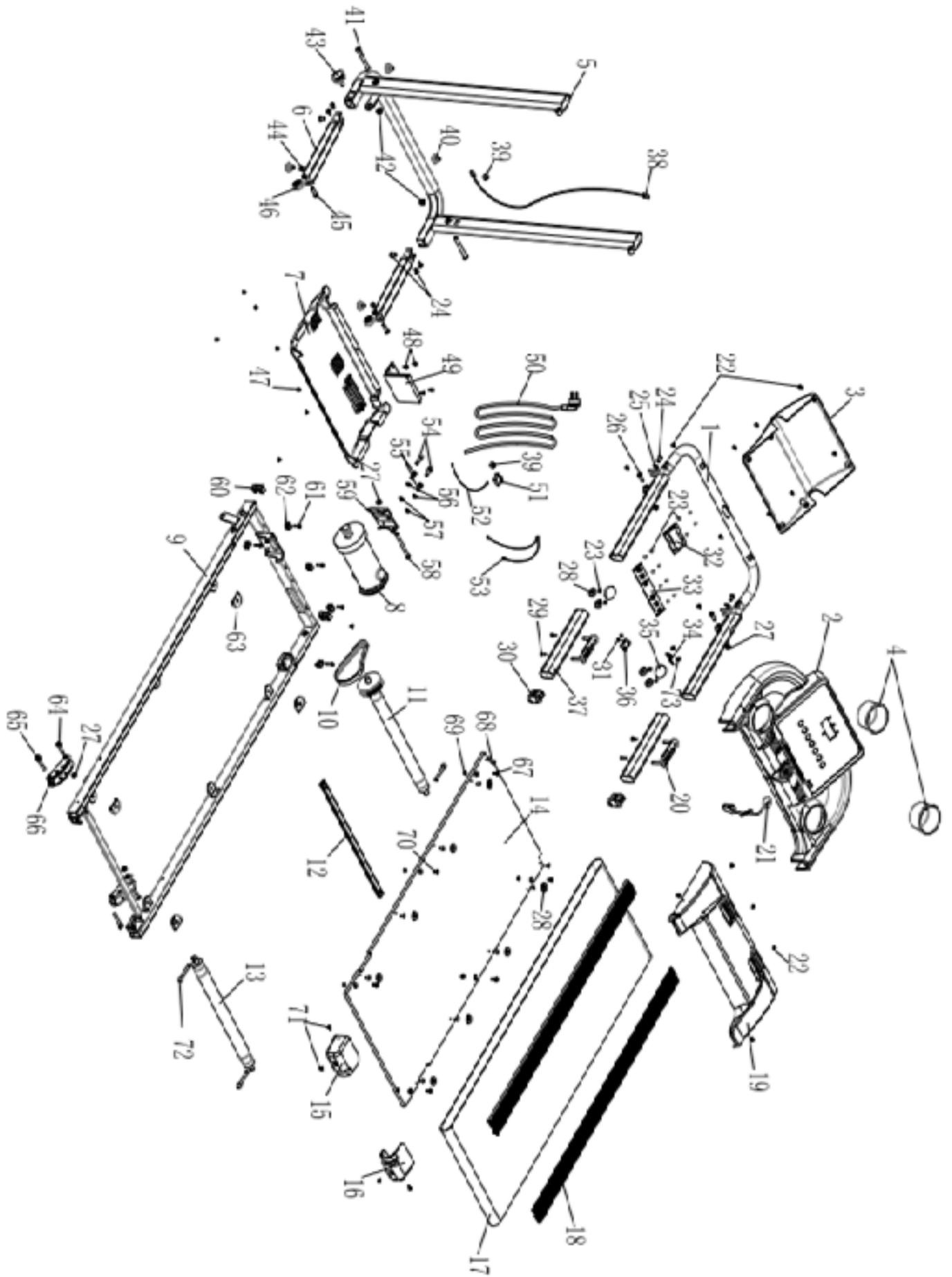
ПРОГРАММЫ ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ

Минимальный показатель "0:00" - ручной режим, минимальный показатель "15:00" - режим отсчета времени, минимальный показатель "1.00" - режим отсчета дистанции, минимальный показатель "50.0" - режим отсчета калорий. Кнопками SPEED+/SPEED- нужно установить те значения, с которых вы хотели бы начать обратный отсчет. После установки значения, нажмите кнопку "START/STOP" для запуска программы.

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

КОД ОШИБКИ	ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ	РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ
E1	Плохое соединение нижнего контроллера и консоли при включенном питании.	Соединение между нижним контроллером и консолью прервано. Проверьте каждое соединение между консолью и контроллером, убедитесь, что каждое соединение установлено правильно. Проверьте линии проводов. При необходимости замените.
E2	Нет сигнала от двигателя.	Проверьте провод мотора. Если провод разъединен и/или поврежден, то соедините или замените при необходимости. Проверьте провод мотора на предмет повреждений или наличие запаха гари. При необходимости замените провод или мотор. Проверьте правильно ли установлен датчик скорости и не поврежден ли он.
E5	Защита от перегрузки.	Перегрузка ведет к излишнему напряжению и система автоматически запускает самозащиту и останавливает работу. Либо произошло застопоривание и двигатель остановился. Нужно проверить застопоривание и запустить тренажер снова. Убедитесь, что нет запаха гари или протечек во время работы двигателя. При наличии протечек или запаха гари замените двигатель. Проверьте входное напряжение: если оно ниже или выше необходимого, то проверьте источник питания и устраните проблему.
	Во время работы нижний контроллер подвергся воздействию силы тока выше 6А более 3 секунд.	
E6	Защита от взрыва: напряжение ниже или выше нормы или короткое замыкание в двигателе.	Проверьте входное напряжение: если оно ниже или выше необходимого, то проверьте источник питания и устраните проблему. Проверьте контроллер на наличие запаха гари, если есть запах, то замените контроллер. Проверьте провод двигателя, если разъединен, то соедините и запустите тренажер снова.
E7	Не установлен ключ безопасности.	Правильно установите ключ безопасности.

РИСУНОК-СХЕМА



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

#	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	#	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО
1	РАМА КОНСОЛИ	1	38	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ЛИНИЯ ПРОВОДОВ	1
2	КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА ВЕРХНЯЯ	1	39	ПРЯЖКА ПРОВОДА	2
3	КРЫШКА КОМПЬЮТЕРА НИЖНЯЯ	1	40	ПОДУШКА-СУППОРТ	4
4	ПОДСТАКАННИК	2	41	ВИНТ М10×80	2
5	РАМА НИЖНЯЯ	1	42	ГАЙКА М10 anti loosening nut	2
6	ТРУБКА НОЖКИ	2	43	РУЧКА-ФИКСАТОР М10×20	1
7	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ НИЖНЯЯ	1	44	ВИНТ М6×10	2
8	ДВИГАТЕЛЬ	1	45	ВИНТ ф8×30	2
9	ОСНОВНАЯ РАМА	1	46	КОЛЕСО ПЛАСТИКОВОЕ	2
10	РЕМЕНЬ	1	47	ВИНТ 4×16	8
11	ВАЛ ПЕРЕДНИЙ	1	48	ВИНТ 4×10	4
12	ТРУБКА-СУППОРТ БЕГОВОЙ ДОСКИ	1	49	НИЖНИЙ КОНТРОЛЛЕР	1
13	ВАЛ ЗАДНИЙ	1	50	ПРОВОД ПИТАНИЯ	1
14	ТРУБКА-СУППОРТ БЕГОВОЙ ДОСКИ	1	51	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ	1
15	КРЫШКА ЗАДНЯЯ ЛЕВАЯ	1	52	ПРОВОД ОДИНАРНЫЙ	1
16	КРЫШКА ЗАДНЯЯ ПРАВАЯ	1	53	ПРОВОД ДВОЙНОЙ	1
17	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1	54	ВИНТ М8×25	2
18	НАПРАВЛЯЮЩАЯ	2	55	ВИНТ М8×15	2
19	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ ВЕРХНЯЯ	1	56	ГРОВЕР Ø8	2
20	КНОПКИ РУЧКИ	2	57	ПРОКЛАДКА Ø8	2
21	КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ	1	58	ВИНТ М8×95	1
22	ВИНТ 4×15	15	59	СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ПЛАСТИНА	1
23	ВИНТ 3×8	16	60	ЗАГЛУШКА 20×40	2
24	ВИНТ М8×15	8	61	ВИНТ 4×25	5
25	ПРОКЛАДКА Ø8	2	62	ФИКСАТОР ДВИГАТЕЛЯ	5
26	ВИНТ М8×30	2	63	ПОДУШКА РЕЗИНОВАЯ	4
27	ГАЙКА М8	5	64	ВИНТ М8×40	2
28	ЗАГЛУШКА	12	65	СТЕРЖЕНЬ-ФИКСАТОР ф8	2
29	ВИНТ 4×20	4	66	РЕГУЛЯТОР УРОВНЯ НАКЛОНА ПОЛОТНА 3-ПОЗ.	2
30	ЗАГЛУШКА 25×50	2	67	ВИНТ М6×25	4
31	ВИНТ 3×8	2	68	ВИНТ 4×16	10
32	ЭКРАН МОНИТОРА	1	69	ГАЙКА М6	6
33	ПАНЕЛЬ КНОПОК	1	70	ВИНТ М6×35	2
34	МРЗ(USB) ПЛАТА	1	71	ВИНТ 4×16	4
35	ДИНАМИК	2	72	ВИНТ 8×55	3
36	ГНЕЗДО КЛЮЧА БЕЗОПАСНОСТИ	1	73	ВИНТ 3×10	2
37	ГУБКА	2			

ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ НА ДОРОЖКЕ

Бег является очень эффективной формой фитнес-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. Не забывайте пить достаточное количество воды во время тренировки. Вода должна быть комнатной температуры в специальной спортивной бутылке, чтобы избежать попадания на тренажер или его элементы.

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 здоровой 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 следующие пункты:

- 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 чрезмерной 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 Ваша тренировочная программа. Если нагрузочный тест не был проведен, Вам необходимо избегать больших тренировочных нагрузок. При разработке тренировочной программы необходимо помнить о следующем правиле: 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.

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.

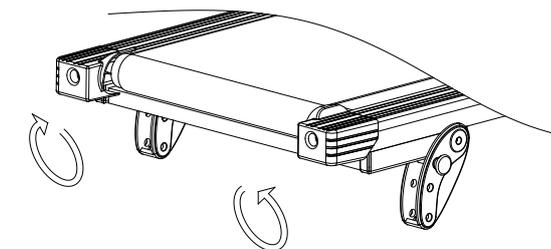
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

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.

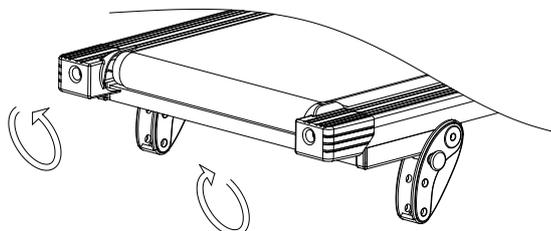
Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

НАСТРОЙКА ПОЛОТНА

- Если полотно съезжает влево - поверните левый болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, правый болт - на 1/2 оборота против часовой стрелки.



- Если полотно съезжает вправо - поверните правый болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, левый болт - на 1/2 оборота против часовой стрелки.



СМАЗКА ПОЛОТНА

Беговое полотно периодически необходимо обрабатывать силиконовой смазкой. Первую обработку необходимо произвести через 80-90 часов работы беговой дорожки с момента начала использования. Последующие обработки рекомендуется производить через каждые 30-40 часов работы. Для обработки приподнимите полотно и нанесите небольшое количество силикона между полотном и основанием.



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