

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ И ЭКСПЛУАТАЦИИ ЭЛЕКТРИЧЕСКОЙ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ NEWTONE E1560H



СПЕЦИФИКАЦИЯ

Система нагрузки: электродвигатель, 0,65 л/с (пиковая мощность 1 л/с)

Система HP (Hand Pulse): нет

Показания монитора: время, скорость, пройденная дистанция, кол-во израсходованных калорий

Программы: нет

Питание компьютера: от сети

Питание пульта ДУ: батарейка, 1 x CR2032 3V (в комплекте)

Наклон полотна: 8% (устанавливается вручную)

Скорость: 1–6 км/ч

Ключ безопасности: не предусмотрен

Складная конструкция: не требует складывания

Транспортировочные ролики: есть

Встроенный лоток: нет

Размеры бегового полотна: 90 x 38 см

Размеры в собранном виде: 103,9 x 48 x 10/95 см

Масса в собранном виде: 16,5 кг

Максимальная масса пользователя: 100 кг

Потребляемая мощность: 0,65 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 ними.
- 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.

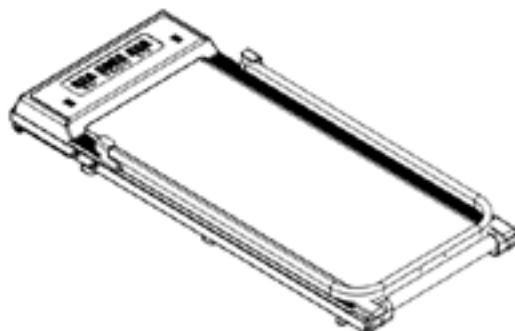
УХОД И РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ

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

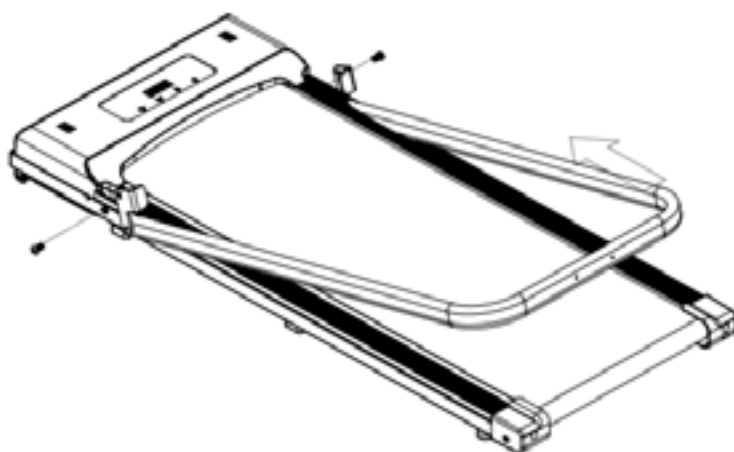
ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ

Тренажер уже предварительно собран на фабрике, поэтому пользователю необходимо лишь установить некоторые из комплектующих. Перед сборкой проверьте наличие всех комплектующих согласно списка. По окончании сборки рекомендуется еще раз подтянуть все соединения и болты.

ШАГ 1. Распакуйте коробку и выложите тренажер на ровную поверхность.



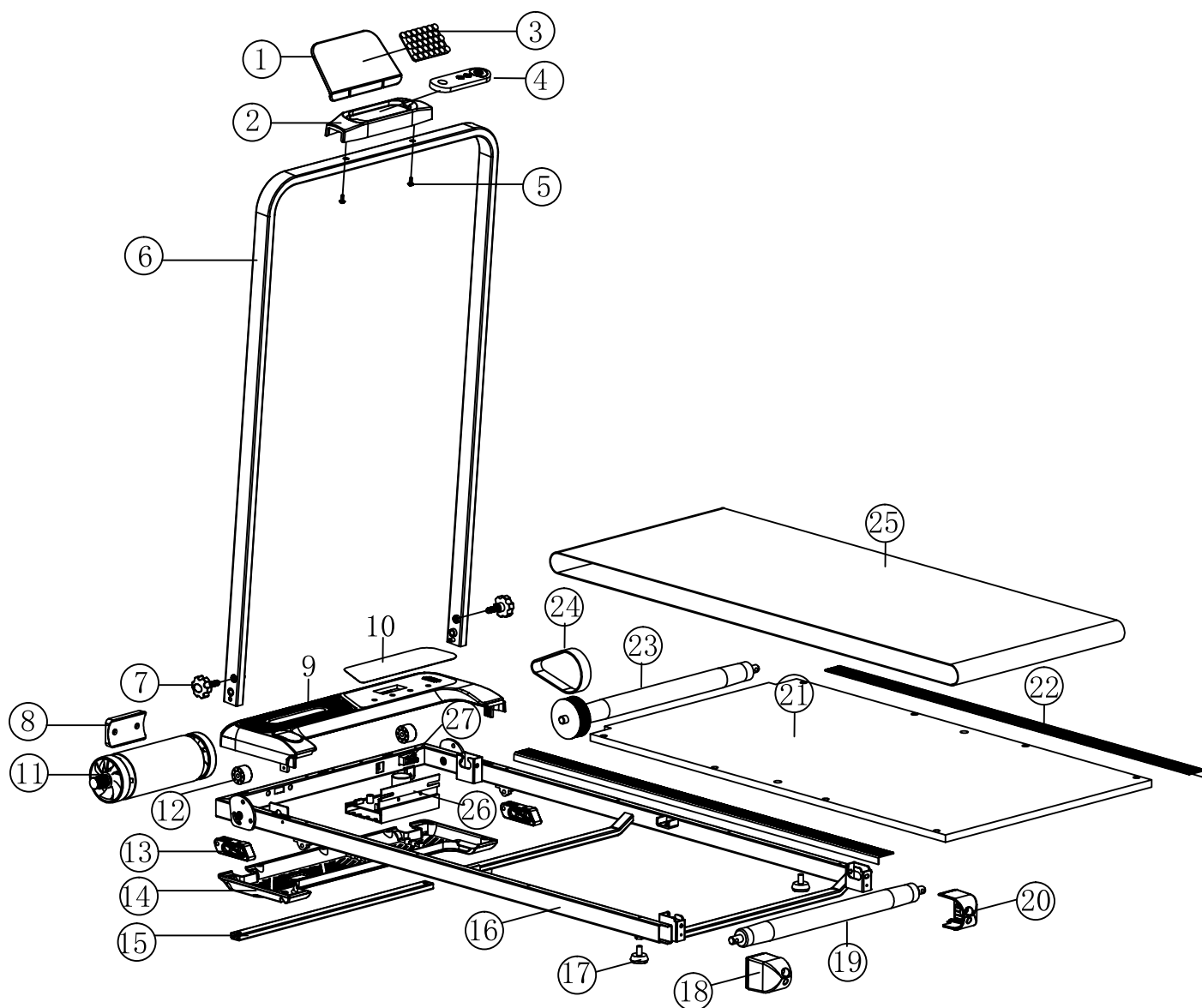
ШАГ 2. Поднимите поручень вверх и зафиксируйте на раме двумя фиксаторами.



ШАГ 3. Установите держатель телефона/планшета и закрепите двумя винтами.



РИСУНОК-СХЕМА



СПИСОК КОМПЛЕКТУЮЩИХ

№	СПЕЦИФИКАЦИЯ	К-ВО	№	СПЕЦИФИКАЦИЯ	К-ВО
1	ДЕРЖАТЕЛЬ СМАРТФОНА/ПЛАНШЕТА	1	15	ТРУБКА-СУППОРТ БЕГОВОЙ ДОСКИ	2
2	ДЕРЖАТЕЛЬ ПУЛЬТА ДУ	1	16	РАМА	1
3	НАКЛАДКА	1	17	НОЖКА	2
4	ПУЛЬТ ДУ	1	18	РЕГУЛЯТОР ПОЛОТНА ЛЕВЫЙ	1
5	ВИНТ М4 X 15	2	19	ВАЛ ЗАДНИЙ	1
6	СТОЙКА	1	20	РЕГУЛЯТОР ПОЛОТНА ПРАВЫЙ	1
7	ФИКСАТОР	2	21	БЕГОВАЯ ДОСКА	1
8	РАМКА-ФИКСАТОР ДВИГАТЕЛЯ	1	22	ПОДНОЖКА БОКОВАЯ	2
9	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ ВЕРХНЯЯ	1	23	ВАЛ ПЕРЕДНИЙ	1
10	ДИСПЛЕЙ	1	24	РЕМЕНЬ ПРИВОДНОЙ	1
11	ДВИГАТЕЛЬ	1	25	БЕГОВОЕ ПОЛОТНО	1
12	ТРАНСПОРТИРОВОЧНОЕ КОЛЕСО	2	26	КОНТРОЛЛЕР	1
13	РЕГУЛЯТОР НАКЛОНА	2	27	ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ	1
14	КРЫШКА ДВИГАТЕЛЯ НИЖНЯЯ	1			

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ



ФУНКЦИИ КНОПОК

1. Убедитесь, что кнопка ВКЛ/ВЫКЛ на задней стенке моторного отсека выключена.
2. Вставьте провод питания в розетку.
3. Переведите кнопку ВКЛ/ВЫКЛ в положение ВКЛ (ON).
4. Выньте защитную пленку из отсека для батареек на пульте ДУ. Пленка предохраняет новые батарейки от контакта с воздухом и короткого замыкания до момента использования и изолирует элементы питания, пока они находятся в упаковке или в отсеке устройства. Нажмите кнопку  на пульте ДУ и через 3 секунды полотно начнет движение со скоростью 1 км/ч.
5. Кнопками +/- на пульте ДУ вы можете увеличить/снизить скорость с шагом в 0,1 км/ч при каждом нажатии. Удержание кнопки более 2 секунд позволит увеличивать/снижать скорость без остановки с шагом 0,1 км/ч. Максимальная скорость - 6 км/ч, минимальная - 1 км/ч.
6. Нажмите кнопку  на пульте ДУ, если нужно остановить беговое полотно. После нажатия полотно медленно остановится, компьютер сохранит данные о тренировке и перейдет в режим ожидания.

ПОКАЗАНИЯ МОНИТОРА

TIME (ВРЕМЯ). Диапазон измерения времени 0:00 - 99:00. По достижении значения 99:00, беговое полотно остановится и компьютер перейдет в режим ожидания.

SPEED (СКОРОСТЬ). Диапазон измерения скорости 1-6 км/ч. После нажатия кнопки  на пульте ДУ, на мониторе появится отсчет 3, 2, 1 и полотно начнет движение со скоростью 1 км/ч.

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ). Диапазон измерения дистанции 0.0 - 99.0 км. По достижении значения 99.0 - данные обнуляются.

CAL (РАСХОД КАЛОРИЙ). Диапазон измерения расхода калорий 000 - 990 ккал. По достижении значения 990 - данные обнуляются и подсчет возобновляется.

ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ В ПУЛЬТЕ УПРАВЛЕНИЯ

Как показано на рисунке ниже, откройте крышку отсека для батареек. Выньте севший элемент питания и вставьте новый, соблюдая полярность. Номинал элемента питания установленный в пульте ДУ: 3V, CR2032 (пульт ДУ поставляется с элементом питания).



НАСТРОЙКА ЭКОНОМИИ ЭНЕРГИИ

Если в течение 10 минут не поступает никакого сигнала на компьютер тренажера, то он переходит в режим сна. Нажатие любой кнопки на пульте переведет компьютер в режим ожидания.

КОМПЛЕКТАЦИЯ

№	НАИМЕНОВАНИЕ	КОЛ-ВО	ФОТО
1	РУЧКА	2	
2	ДЕРЖАТЕЛЬ СМАРТФОНА	1	
3	ПУЛЬТ ДУ	1	
4	ШЕСТИГРАННИК М5	1	
5	СИЛИКОНОВАЯ СМАЗКА	1	
6	ИНСТРУКЦИЯ	1	
7	ВИНТ М4 * 15	2	

УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК			
КОД	ПРИЧИНА	РЕШЕНИЕ	
Тренажер не работает		Отключите от сети.	Подключите к сети.
		Провод питания поврежден.	Проверьте провод питания.
		Выключите тренажер	Включите тренажер снова
Беговое полотно движется рывками		Не достаточно смазки между полотном и доской	Добавьте силиконовую смазку между полотном и доской
		Беговое полотно слишком натянуто	Ослабьте натяжение бегового полотна
E1	Ошибка соединения	Соединение проводов слабое или отсутствует	Проверьте соединения всех проводов. Замените провод при необходимости
		Поврежден провод	Замените поврежденный провод при необходимости
		Поврежден монитор	Замените монитор
		Поврежден контроллер	Замените контроллер
E2	Повреждение двигателя	Не подсоединен провод двигателя, либо он поврежден	Подсоедините провод, либо замените
		Поврежден двигатель	Замените двигатель
		Поврежден контроллер	Замените контроллер
E5	Защита от перегрузки	Нагрузка на тренажер выше заявленного максимального веса	Снизьте нагрузку до заявленного максимального веса пользователя. Настоятельно рекомендуется не превышать максимальную нагрузку
		Застревание посторонних предметов в валах или в двигателе	Очистите мотор/валы от посторонних предметов
		Недостаточно смазки между беговым полотном и доской	Добавьте силиконовую смазку между полотном и доской
		Поврежден двигатель	Замените двигатель
E6	Защита двигателя от высокого напряжения	Напряжение в сети выше заявленного в характеристиках тренажера	Подключите тренажер к стабилизатору напряжения

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 (если предусмотрены);
- 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 (если предусмотрены), 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 (если предусмотрены).

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.

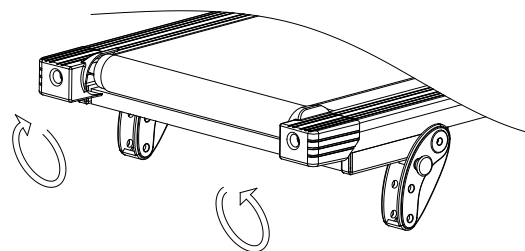
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ

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.

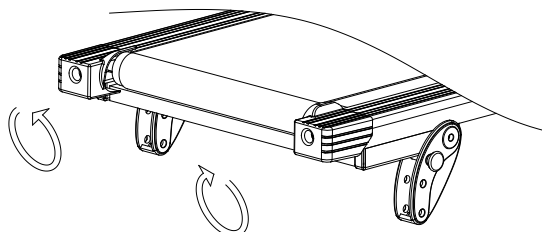
Движения следует выполнять медленно и плавно без подпрыгиваний и рывков. Растягивайтесь до возникновения незначительного напряжения, но не боли, в мышцах и задержитесь в этом положении на 20-30 секунд. Дышите медленно, ритмично, не задерживайте дыхание.

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.



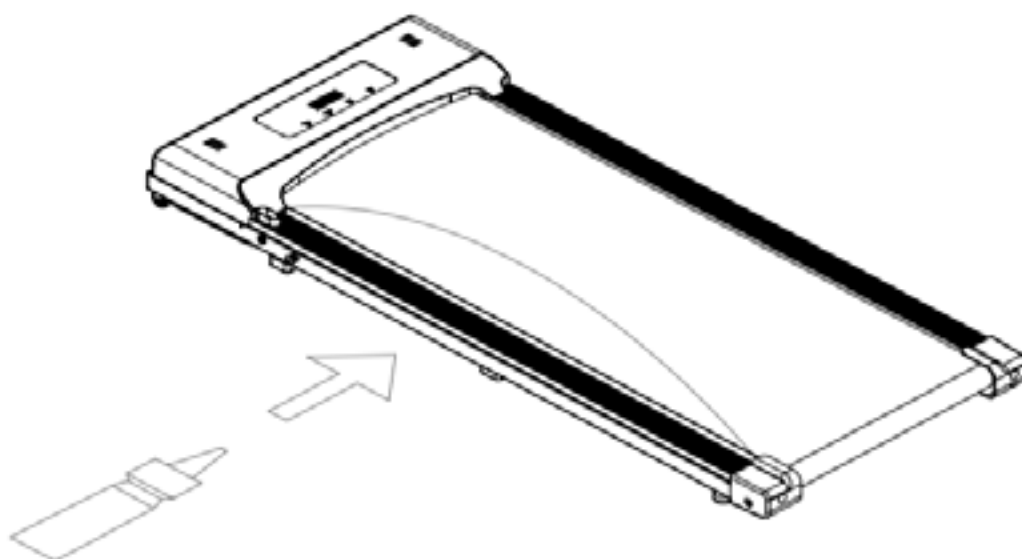
- Если полотно съезжает вправо - поверните правый болт на 1/2 оборота по часовой стрелке, левый болт - на 1/2 оборота против часовой стрелки.



СМАЗКА ПОЛОТНА

Беговое полотно периодически необходимо обрабатывать силиконовой смазкой. Первую обработку необходимо произвести через 100 часов работы беговой дорожки с момента начала использования. Последующие обработки рекомендуется производить через каждые 30-40 часов работы. Перед обработкой проверьте наличие смазки между беговой доской и беговым полотном. Для этого приподнимите беговое полотно и постарайтесь дотянуться пальцами до середины. Если смазки мало, то нанесите небольшое количество силикона на беговую доску.

ВАЖНО! Если не смазывать беговое полотно регулярно, то это может привести к поломке двигателя и сгоранию его внутренних частей. Силиконовая смазка облегчает работу двигателя.



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