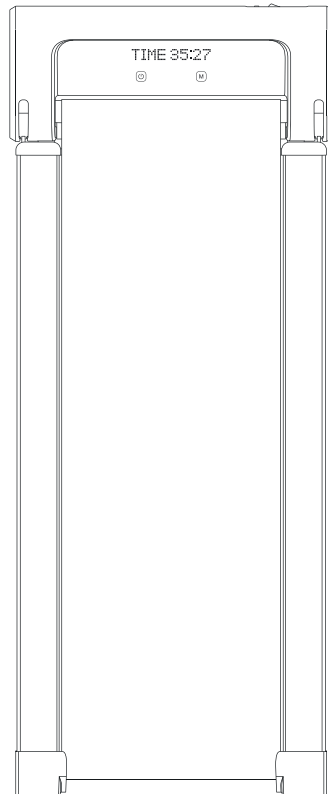




БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ДЛЯ ДОМА TITANIUM MD1240F

SF 0463

Инструкция



Низкая и компактная электрическая беговая дорожка без поручней — для бега, похудения и ходьбы. Управляется с пульта и занимает минимум места.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- подходит для расслабленного бега и оздоровительной ходьбы;
- регулируйте скорость пультом дистанционного управления;
- все необходимые параметры тренировки отображаются на дисплее — время, скорость, дистанция, калории и количество шагов;
- низкая и компактная — высота всего 14,4 см.;
- удобно хранить под диваном или за дверью.

ХРАНЕНИЕ И УХОД

- регулярно протирайте пыль для защиты деталей и обязательно чистите открытые части бегового полотна с обеих сторон — это уменьшит накопление грязи под беговым полотном;
- убедитесь, что кроссовки чистые и не допускайте попадания посторонних предметов в беговую дорожку;
- поверхность бегового полотна протирайте влажной тканью, смоченной мылом;
- не проливайте воду на электрические компоненты и беговую дорожку;
- периодически проверяйте количество масла под беговым полотном, при необходимости смазать;
- перед первым использованием смажьте беговую дорожку;
- всегда отключайте беговую дорожку от электросети перед чисткой, смазкой или ремонтом устройства;
- чтобы смазать дорожку, отогните полотно с одной стороны и нанесите смазку на поверхность, тряпкой равномерно распределите смазку и повторите для другой стороны;
- все движущиеся части дорожки должны вращаться свободно и тихо;
- проверяйте и регулярно затягивайте болты;
- график ухода за беговой дорожкой:
 - редкое использование (менее 3 часов в неделю) — каждые 6 месяцев;
 - частое использование (3-5 часов в неделю) — каждые 3 месяца;
 - активное использование (более 5 часов в неделю) — каждые 2 месяца.
- дорожку можно хранить в вертикальном и горизонтальном положении — если вы хотите хранить дорожку в вертикальном положении, поставьте ее к стене в недоступном для детей месте.

ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОЙ ЭКСПЛУАТАЦИИ

- проконсультируйтесь с врачом перед началом упражнений;
- выполняйте упражнения для разогрева перед тренировкой;
- проверьте тренажер на повреждения перед использованием;
- во время уборки отключайте тренажер от сети;
- не используйте беговую дорожку на улице, в условиях высокой влажности и под прямыми солнечными лучами;
- держите детей и домашних животных вдали от тренажера;
- во время занятий для безопасности оставляйте 1 метр свободного места вокруг и 2 метра позади тренажера;
- всегда надевайте специализированную одежду и обувь для занятий спортом — не используйте свободную одежду, которая может попасть в тренажер;
- максимальный вес пользователя - 100 кг;
- тренируйтесь в соответствии с уровнем физической подготовки;
- не подходит для терапевтического использования;
- не ешьте за час до тренировки;
- не наступайте на дисплей;
- не ставьте тяжелые предметы на беговую дорожку;
- не отключайте питание во время работы тренажера;
- если провод поврежден, не включайте тренажер;
- если дорожка долго не используется, необходимо отключить ее от сети.

МЕДИЦИНСКИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Перед тренировкой проконсультируйтесь с врачом, если вы:

- недавно перенесли операцию, травму колена, плеча, спины или шеи;
- имеете противопоказания от врача;
- беременны.

ТРАНСПОРТИРОВКА

Допускается в производственной упаковке.

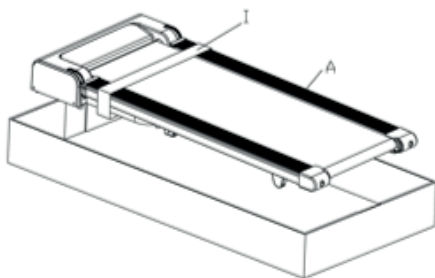
УТИЛИЗАЦИЯ



Данное изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов.

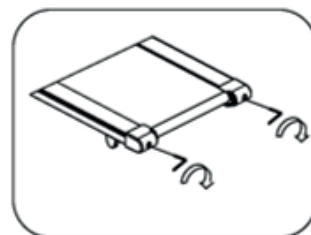
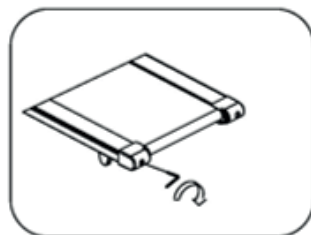
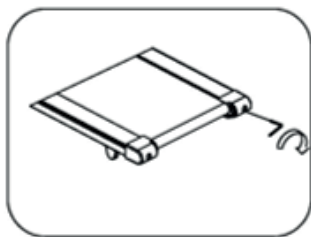
СБОРКА И ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

Откройте коробку, достаньте все детали дорожки и положите основание (A) на пол и снимите упаковочный ремень (I).

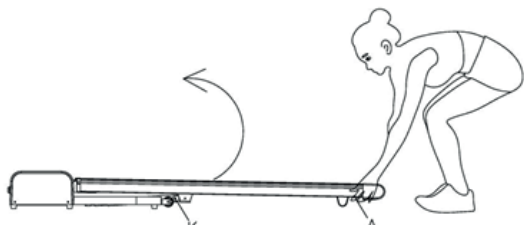


ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

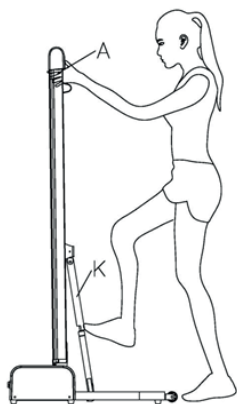
1. Поставьте дорожку на ровную поверхность и установите скорость 0,8-6 км/ч, чтобы проверить, смещается ли беговое полотно.
2. Если полотно смещается вправо, поверните регулировочный болт с правой стороны на $\frac{1}{4}$ по часовой стрелке, а затем поверните левый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ против часовой стрелки. Если беговое полотно не выровнялось, повторите.
3. Если полотно смещается влево, поверните регулировочный болт с левой стороны на $\frac{1}{4}$ по часовой стрелке, а затем поверните правый регулировочный болт на $\frac{1}{4}$ против часовой стрелки. Если беговое полотно не выровнялось, повторите.
4. Со временем натяжение бегового полотна слабеет. Чтобы натянуть полотно, поверните левый и правый регулировочные болты на один полный оборот по часовой стрелке. Проверьте натяжение. Продолжайте, пока полотно не натянется до нужного уровня. При оптимальном натяжении, беговое полотно можно приподнять на 50-75 мм над основанием тренажера. Обязательно отрегулируйте обе стороны.



КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ

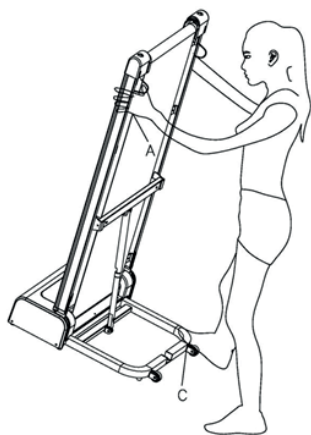


1. Возьмитесь за дорожку и поднимайте основание (А) до тех пор, пока опора В03 ("К") не зафиксируется — вы услышите щелчок. Дорожка сложена.



2. Чтобы снова использовать дорожку, возьмитесь за основание А одной рукой, а ногой надавите на центр опоры "К". Основание будет опускаться, пока не достигнет пола.

КАК ПЕРЕДВИНУТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ



Поддерживайте верх беговой дорожки. Поставьте ногу в положение "С", чтобы удерживать низ тренажера. Медленно наклоняйте дорожку на себя, пока колеса не коснутся пола.

ДИСПЛЕЙ И КОНСОЛЬ

- 1. Дисплей** по очереди отображает время, дистанцию, калории, шаги и скорость каждые 5 секунд.
- 2. Режим.** Нажмите на кнопку на консоли или на пульте дистанционного управления, чтобы узнать текущий режим.
- 3. Режим ожидания.** Тренажер ждет, пока вы выберете режим тренировки.
- 4. Ручной режим.** Можете использовать пульт дистанционного управления, чтобы запустить, поставить на паузу, выключить беговую дорожку или изменить скорость.
- 5. Старт/Пауза.** Нажмите “Старт”, чтобы запустить дорожку со скоростью по умолчанию 0,8 км/ч. Во время работы тренажера нажмите на эту кнопку, чтобы поставить дорожку на паузу.
- 6. Скорость +/-.** Нажмите на кнопку, что ускорить или замедлить дорожку на 0,1 км/ч. Удерживайте более 0,5 секунды, чтобы непрерывно изменять скорость.
- 7. Стоп.** Нажмите, чтобы завершить тренировку. Все данные о тренировке будут стерты.
- 8. Режим.** Нажмите, чтобы выбрать режим тренировки.
- 9.** Беговую дорожку нужно смазывать каждые 300 км. Когда наступает время технического обслуживания, беговая дорожка издает звуковые сигналы каждые 10 секунд и отображает значок «Oil» на дисплее. После смазывания дорожки нажмите и удерживайте кнопку “Стоп” 3 секунды, чтобы удалить напоминание.
- 10.** Если вы не используете дорожку более 10 минут, она переходит в спящий режим и дисплей выключается. Нажмите любую кнопку, чтобы включить дисплей.
- 11. Включить.** Переключите выключатель на этот символ, чтобы включить тренажер.
- 12. Выключить.** Переключите выключатель на этот символ, чтобы выключить тренажер в любой момент — даже во время тренировки.



ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

| Возможная неисправность | Возможная причина | Метод устранения |
|---|--|--|
| Беговая дорожка не включается | Не подключена к сети. | Вставьте вилку в розетку. |
| | Ключ безопасности не вставлен. | Вставьте ключ безопасности в консоль. |
| Беговое полотно расположено не по центру | Полотно не натянуто справа или слева. | Затяните регулировочные болты справа и слева. |
| Компьютер не работает | Провода компьютера и панель управления подключены неправильно. | Проверьте подключение проводов от компьютера к панели управления. |
| | Трансформатор поврежден | Свяжитесь с сервисным центром. |
| Ошибка E01 или E13 | Провода компьютера и панель управления подключены неправильно. | Проверьте подключение проводов от компьютера к панели управления. Если провода повреждены, замените их. Если проблема не устранена, возможно требуется заменить плату управления. |
| Ошибка E02 | Поступающее напряжение меньше 50% от необходимого. | Проверьте поступающее напряжение — соответствует ли оно требованиям |
| Ошибка E05 | Поступающее напряжение слишком низкое или слишком высокое. Панель управления повреждена. | Перезапустите беговую дорожку. Проверьте поступающее напряжение — соответствует ли оно требованиям. Проверьте панель управления и замените, если она повреждена. |
| | Движущаяся часть дорожки заела и мотор не может вращаться. | Проверьте движущиеся части дорожки и убедитесь, что все детали исправны. Проверьте мотор, послушайте есть ли необычные звуки и не пахнет ли горелым. Замените мотор при необходимости. (данная операция выполняется специалистами) |

| | | |
|--------------------------|--|--|
| <p>Ошибка E06</p> | <p>Провода от мотора не соединены или мотор поврежден.</p> | <p>Проверьте провода от мотора и убедитесь, что мотор подключен. Если провода повреждены, замените их. Если проблема не устранена, возможно требуется заменить мотор. (данная операция выполняется специалистами)</p> |
| <p>Ошибка E08</p> | <p>Панель управления не подключена.</p> | <p>Проверьте нижние и средние провода и убедитесь, что панель подключена. Если провода повреждены, замените их. Если проблема не устранена, возможно требуется заменить панель управления. (данная операция выполняется специалистами)</p> |
| <p>Ошибка E9</p> | <p>Беговая дорожка расположена не горизонтально</p> | <p>Отрегулируйте беговую дорожку и установите ее горизонтально. Если дорожка в правильном положении, но ошибка сохраняется — замените панель управления (операция выполняется специалистами).</p> |
| <p>Ошибка E10</p> | <p>Мотор поврежден или движущаяся часть дорожки заела и потому мотор не может вращаться.</p> | <p>Проверьте движущиеся части дорожки и убедитесь, что все детали исправны и смазаны. Замените мотор при необходимости (данная операция выполняется специалистами).</p> |

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

Важная часть тренировки — подготовить тело к нагрузке.

Упражнения для разогрева и завершения тренировки идентичны и их легко запомнить. Все упражнения выполняйте медленно, аккуратно и не спешите.

РАЗОГРЕВ

Разогрев мышц снизит риск травмы и займет всего несколько минут.

Тренировку на складном велотренажере также можно использовать для разогрева при подготовке к другим занятиям.

ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Упражнения для завершения тренировки помогут вывести молочную кислоту из мышц.

Молочная кислота — причина болей после физических нагрузок. Поэтому выполняйте следующие упражнения сразу после тренировки.

РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА

Встаньте у стены, стула или другого устойчивого объекта. Одной рукой поддерживайте баланс. Согните противоположное колено и подтяните рукой пятку к ягодицам. Сожмите бедра и медленно тяните пятку к ягодицам, пока не почувствуете натяжение передней поверхности бедра. Вам необязательно касаться пяткой ягодиц — остановитесь, когда почувствуете натяжение. Колено должно смотреть вниз, а коленные чашечки прижаты друг к другу. Не дайте согнутому колену выйти вперед. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



НЕ ТОРОПИТЕСЬ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗОГРЕВА И ЗАВЕРШЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ — НАСЛАЖДАЙТЕСЬ РАСТЯЖКОЙ.

РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ, БЕДЕР И БРЮШНЫХ МЫШЦ

Лягте на спину и согните одно колено. Плечи должны лежать на полу. Мягко обхватите согнутое колено руками и потяните его к телу. Вы почувствуете натяжение мышц бедер, живота и ягодиц. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.



РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Поставьте ноги на ширине плеч. Выставите одну ногу вперед и держите ее прямо. Слегка опираясь руками на другое бедро, согните колено и с прямой спиной наклонитесь немного вперед, пока не почувствуете натяжение задней поверхности бедра. Не допускайте прогиба в пояснице. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.



РАСТЯЖКА ВНУТРЕННЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Сядьте на пол и разведите ноги так, чтобы пятки были вместе. Положите руки на лодыжки. Грудью и животом тянитесь вперед и предплечьями слегка надавливайте на колени. Вы почувствуете натяжение внутренней поверхности бедра.



РАСТЯЖКА ИКРЫ И АХИЛЛА

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены или стула. Поставьте ноги на ширине плеч. Одной ногой сделайте небольшой шаг вперед к стене, а другой маленький шаг назад. Согните колено ноги, которая ближе к стене, а другую ногу оставьте прямой. Обопритесь руками на стену, прижмите пятки к полу и стремитесь бедрами вперед, пока не почувствуете натяжение в икроножных мышцах. Удерживайте натяжение 20-30 секунд. Повторите упражнение для другой ноги.



РАСТЯЖКА ТРИЦЕПСА

Поставьте ноги на ширине плеч и слегка согните колени. Поднимите одну руку над головой и согните локоть. Тянитесь рукой к противоположной лопатке. Задержитесь в этой позиции. Другой рукой возьмитесь за локоть и мягко помогите ему тянуться еще дальше. Удерживайте натяжение 20-30 секунд и повторите упражнение на другую сторону.

Упражнения для разогрева и завершения тренировки займут около 10 минут. Вы можете корректировать время на свое усмотрение. Например, если вы занимаетесь утром, уделите больше времени разогревающим упражнениям.



Материал: пластик, металл, ПВХ.

Цвет: черный.

Размер: 1450*600*144 мм.

Размер в сложенном виде: 644*600*1320 мм.

Скорость: 0,8-6 км/ч.

Размеры бегового полотна: 1200*400 мм.

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

Мощность двигателя: 1,25 л/с.

Напряжение сети: 220 Вольт.

Частота: 50 Гц.

Наклон: нет.

Вес: 34 кг.

Дисплей: 1LED.

Функции компьютера: время, скорость, дистанция, калории, шагомер.

Комплектация:

беговая дорожка — 1 шт., пульт дистанционного

управления — 1 шт., смазочное масло — 1 шт.,

кабель питания — 1 шт., инструкция — 1 шт.

Произведено по заказу «BRADEX» ISRAEL.

Trans East Metal Ltd, POB 9101, Haifa 31091, Israel.

Tel: +972-4-8521824, fax: +972-3-7256059. www.bradex.co.il

Импортер на территории РФ: ООО "Технологии здоровья",
117405, Москва, ул. Варшавское шоссе д.145, корп.8.

Тел.: 8 (495) 647-09-59, 8 (495) 648-26-66, www.bradex.ru

Импортер на территории Республики Беларусь:

ТУП «БРАДЕХ», 220019, г. Минск, ул. Монтажников, д.9

комн.34/4, УНП 192409754. E-mail: optbel1@bradex.ru

Страна происхождения: Китай.

Изготовитель: Джецзянь Нью Вижн Импорт энд Экспорт

Кампани Лимитед. Адрес: Синьцзянь Роуд, 5,

Индустриальная зона Бэйтанг, город Нинбо, КНР, 315708.

тел:+86-574-6560937, факс:+86-574-6560938,

e-mail: zhejiangnewvision.china@gmail.com.

Международная торговая марка «BRADEX». Рег.№1419183

Израиль - Рег. №204012

Россия - Рег. №444287

Срок эксплуатации: 3 года.

Дату производства смотрите на упаковке.