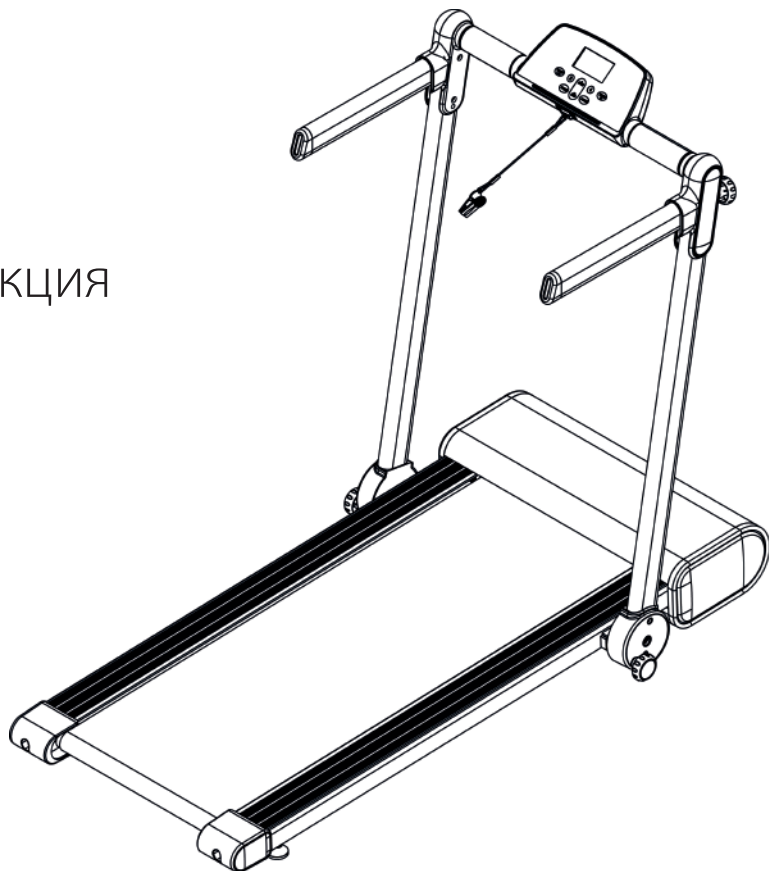


БЕГОВАЯ ДОРОЖКА ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ ДЛЯ ДОМА TITANIUM PL 031381

SF 0467

Инструкция



Домашняя беговая дорожка TITANIUM PL 031381 — встроенные интервальные тренировки, защита суставов и удобное управление.

ПРЕИМУЩЕСТВА

- 12 предустановленных программ для интервальных тренировок;
- встроенная система амортизации защищает суставы от нагрузки;
- все необходимые параметры отображаются на дисплее — время, скорость, дистанция и калории;
- кнопки для быстрой смены скорости — до 3 км/ч и 6 км/ч;
- гидравлическая система складывает дорожку плавно;
- компактная и складная — удобно хранить за дверью или в кладовке;
- встроенные транспортировочные ролики — удобно перемещать дорожку по комнате.

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.

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 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;
- при изменении скорости всегда держитесь за поручни.

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.

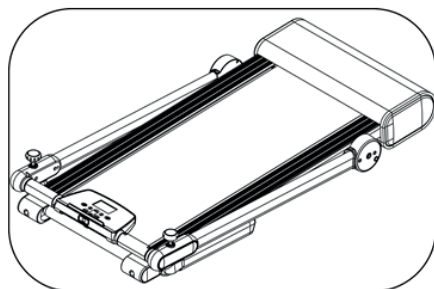
УТИЛИЗАЦИЯ



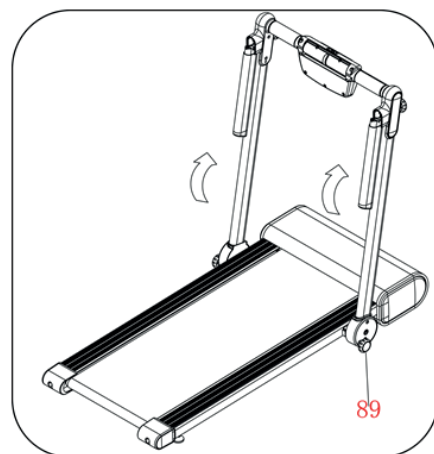
Данное изделие следует утилизировать отдельно от бытовых отходов.

СБОРКА И ПОДГОТОВКА К РАБОТЕ

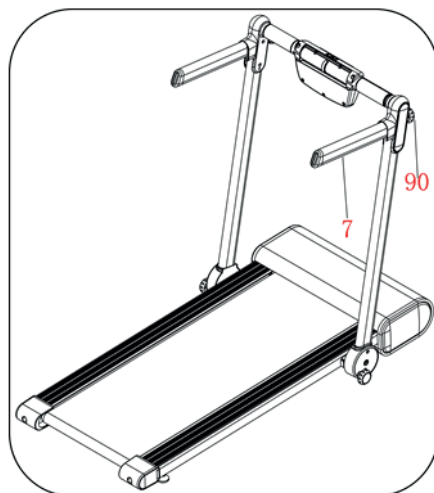
1. Откройте коробку, достаньте все детали дорожки и положите основание на пол.



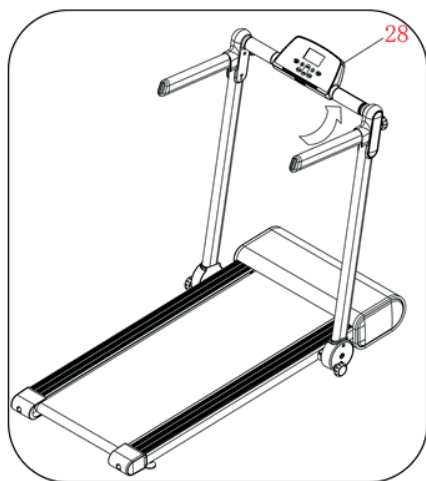
2. Поднимите корпус компьютера. Вставьте фиксатор (89) в левую и правую опоры и туго закрутите.



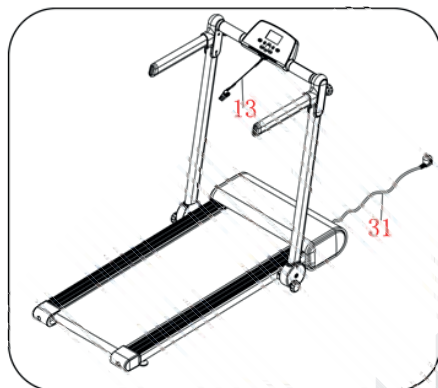
3. Вытащите фиксатор (90) и поднимите рукоятку (7). Плотнo закрутите фиксатор (90). Повторите для другой рукоятки.



4. Поднимите консоль компьютера (28) и отрегулируйте наклон.



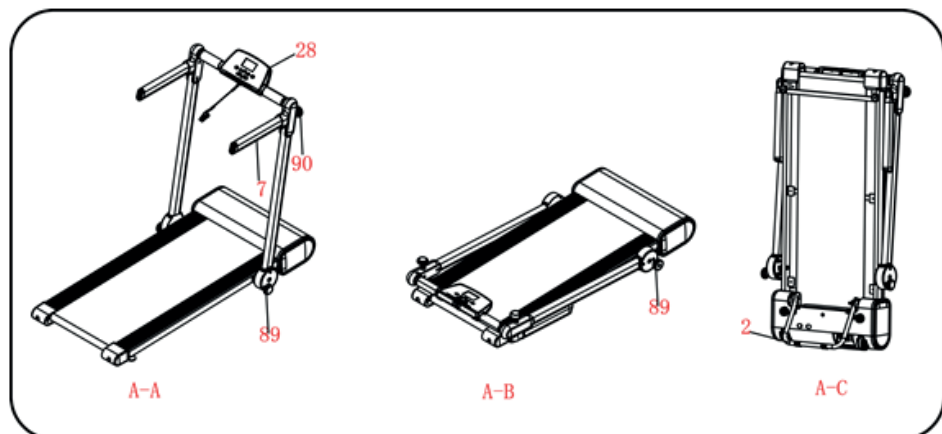
5. Вставьте ключ безопасности (13) в компьютер, а другой его конец прикрепите к одежде. Дорожка будет работать, пока ключ вставлен в консоль. Подключите тренажер к электросети (31).



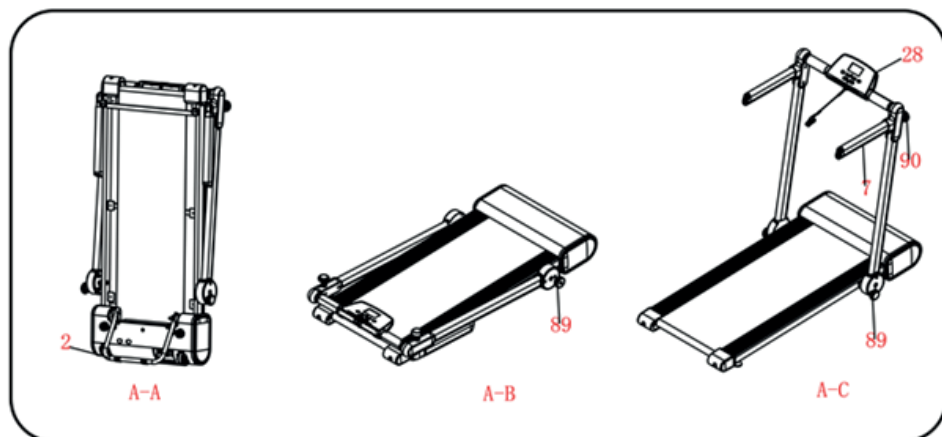
ЦЕНТРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА

1. Поставьте дорожку на ровную поверхность и установите скорость 6-8 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. Если беговое полотно не выровнялось, повторите.
3. Если полотно смещается влево, поверните регулировочный болт с левой стороны на $\frac{1}{4}$ по часовой стрелке. Если беговое полотно не выровнялось, повторите.
4. Со временем натяжение бегового полотна слабеет. Чтобы натянуть полотно, поверните левый и правый регулировочные болты на $\frac{1}{4}$ 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.

КАК СЛОЖИТЬ БЕГОВУЮ ДОРОЖКУ



1. Опустите консоль компьютера (28). Открутите фиксаторы (90) на 10 оборотов. Сложите рукоятки и вертикальные опоры. Плотнo закрутите фиксаторы (89). Поднимите беговую дорожку (рис. А-С): поддерживайте тренажер руками и ногой аккуратно раскрывайте опорную раму (2), пока не услышите звук фиксации.
2. Чтобы снова использовать дорожку, немного подвиньте ее вперед и ногой сложите раму (2). Осторожно опускайте основание дорожки, пока не услышите, что рама зафиксировалась в основании (рис. А-В). Открутите фиксаторы (89) на 10 оборотов, поднимите вертикальные опоры (рис. А-С) и закрутите фиксаторы (89). Поднимите рукоятки (7) и закрутите фиксаторы (90). Поднимите консоль компьютера и подключите тренажер к электросети.



ДИСПЛЕЙ И КОНСОЛЬ

- 1. Старт.** Нажмите, чтобы запустить дорожку с базовой скоростью 0,8 км/ч.
- 2. Стоп.** Нажмите, чтобы остановить дорожку — она будет замедляться, пока не остановится.
- 3. Программа.** Нажмите, чтобы выбрать предустановленную программу от P1 до P12. Выберите программу и нажмите “Скорость”, чтобы установить продолжительность тренировки. Каждая программа состоит из 20 интервалов. Время интервала = общее время тренировки / 20. Нажмите “Старт” — дорожка заработает с начальной скоростью. Тренажер автоматически переключается между интервалами. После завершения программы дорожка плавно останавливается. Меняйте скорость во время тренировки кнопками “Скорость” ▲, ▼. Нажмите “Стоп” или вытащите ключ безопасности, чтобы остановить дорожку во время тренировки.
- 4. Режим.** Тренажер должен быть в режиме ожидания. Нажмите, чтобы выбрать режим — обратный отсчет времени, дистанции или калорий.
- 5. Скорость ▲, ▼.** Нажмите, чтобы изменить скорость во время тренировки или данные после остановки.
- 6. Скорость (3/6).** Быстрое изменение скорости на 3 км/ч и 6 км/ч.
- 7. Режим обратного отсчета.** Нажмите “Режим” и “Скорость” ▲, ▼, чтобы установить параметры. Нажмите “Старт”, чтобы запустить тренажер. Беговая дорожка запустится со скоростью 0,8 км/ч — регулируйте ее кнопками ▲, ▼. Когда отсчет закончится, дорожка плавно остановится. Нажмите “Стоп” или вытащите ключ безопасности, чтобы остановить дорожку во время тренировки.
- 8.** Если вы не используете дорожку более 10 минут, она переходит в спящий режим и дисплей выключается. Нажмите любую кнопку, чтобы включить дисплей.

Программа		Время секции = время тренировки / 20																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Скорость	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	Скорость	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Скорость	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	8	5	5	6	6	4	4	3
P5	Скорость	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Скорость	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Скорость	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Скорость	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Скорость	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	8	8	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Скорость	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Скорость	2	5	8	8	7	7	8	8	7	7	8	8	5	5	8	8	5	5	4	3
P12	Скорость	3	4	8	8	5	8	5	8	5	8	7	5	5	7	8	8	5	7	6	3

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Возможная неисправность	Возможная причина	Метод устранения
Ошибка E01	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 (эта операция выполняется специалистами).
Ошибка E06	Провода от мотора не соединены или мотор поврежден.	Проверьте провода от мотора и убедитесь, что мотор подключен. Если провода повреждены, замените их. Если проблема не устранена, возможно требуется заменить мотор (эта операция выполняется специалистами).

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.ги.



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.



Характеристики:

Материал: пластик, металл, ПВХ.

Цвет: белый, черный.

Размер: 1300*720*1080 мм.

Размер в сложенном виде: 216*720*1300 мм.

Скорость: 0,8-8 км/ч.

Размеры бегового полотна: 1030*380 мм.

Максимальный вес пользователя: 100 кг.

Мощность двигателя: 1 л/с.

Напряжение сети: 220 Вольт.

Частота: 50 Гц.

Наклон: нет.

Амортизационная система.

Гидравлическая система мягкого опускания бегового полотна.

Транспортировочные ролики.

Вес: 31 кг.

Дисплей: 3,5" LED.

Функции компьютера: время, скорость, дистанция, калории.

Комплектация: беговая дорожка — 1 шт.,

смазочное масло — 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: Джецзян 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.